دور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية

إيمان عبد المجيد ماركين*

تاريخ التقديم: ٢٠٢٥/١٠/١٢ تاريخ القبول: ٢٠٢٥/١٠/٢٤ تاريخ النشر: ٢٠٢٥/١٢/٣١

الملخص:

تستعرض هذه الدراسة دور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية. مع النمو السريع للمنصات الرقمية، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي أداة قوية في تشكيل التصورات العامة وتعزيز رفاهية الأفراد. يهدف البحث إلى تحليل كيفية مساهمة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في نشر الوعي بالصحة النفسية، وتوفير الدعم العاطفي، والمساهمة في بناء شعور جماعي بالانتماء للمجتمع. تم جمع البيانات من عينة مكونة من ٨٨ فردًا باستخدام استبيان كمي، وتحليل العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمشاركة في المحتوى المتعلق بالصحة النفسية. تم استخدام التحليل الإحصائي، بما في ذلك الإحصائيات الوصفية، ومعامل ألفا كرونباخ، ونماذج الانحدار لتقييم العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتطوير المجتمعات الداعمة للصحة النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية هامة، حيث أبدى المشاركون توافقًا عاليًا مع أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تلعب دورًا حيويًا في تعزيز الوعي بالصحة النفسية وبناء شبكات دعم فعالة. يبرز البحث الإمكانيات التي توفرها وسائل التواصل الاجتماعي كأداة لنشر التوعية بالصحة النفسية ويوفر توصيات حول كيفية استخدام هذه المنصات لتعزيز أنظمة الدعم النفسي. يحتاج البحث إلى مزيد من الدراسات لاستكشاف الآثار طويلة الأجل لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على نتائج الصحة النفسية وتطوير المجتمعات الرقمية المستدامة.

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية، المجتمع الداعم، التوعية بالصحة النفسية، الشبكات الإلكترونية.

Abstract:

This study examines the role of social media in building a supportive community for mental health. With the rapid growth of digital platforms, social media has become a powerful tool in shaping public perceptions and promoting individual well-being. The research aims to analyze how social media usage contributes to raising mental health awareness, providing emotional support, and fostering a collective sense of community

** معالجة نفسية . مستشفى الرازي للأمراض النفسية و العصبية.

belonging.

Data were collected from a sample of 88 individuals using a quantitative questionnaire, analyzing the relationship between social media usage and engagement with mental health-related content. Statistical analyses, including descriptive statistics, Cronbach's alpha, and regression models, were employed to assess the relationship between social media use and the development of supportive mental health communities. The results revealed a significant positive relationship, with participants expressing high agreement that social media can play a vital role in enhancing mental health awareness and building effective support networks. The study highlights the potential of social media as a tool for disseminating mental health awareness and provides recommendations on how these platforms can be utilized to strengthen psychological support systems. Further research is needed to explore the long-term effects of social media usage on mental health outcomes and the development of sustainable digital communities.

Keywords: Social media, mental health, supportive community, mental health awareness, online networks.

مقدمة:

شهد العالم في العقود الأخيرة تحولاً جذريًا في وسائل الاتصال والتواصل، حيث أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من حياة الأفراد والمجتمعات. هذه المنصات لم تعد تقتصر على الترفيه وتبادل الأخبار فقط، بل تجاوزت ذلك لتصبح أداة قوية للتأثير الاجتماعي والنفسي، وأداة فعالة للتوعية والتثقيف.

في ظل التحديات النفسية التي تواجه الأفراد، مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، برز دور وسائل التواصل الاجتماعي في توفير منصات للتواصل والدعم النفسي. من خلال إنشاء مجموعات ومجتمعات افتراضية متخصصة، أصبح من الممكن للأفراد مشاركة تجاربهم وتلقي الدعم من الآخرين الذين يمرون بتجارب مشابهة، مما يسهم في تعزيز الشعور بالانتماء والتفاهم.

كما أشارت دراسات (طلبة وآخرون ,2024) و (عفيفي ومحمد،2024) أن الاستخدام غير المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي قد يقود إلى أثار نفسية سلبية مثل الإرهاق الرقمي أو التعرض للمضايقات الإلكترونية، مما يعزز الحاجة إلى فهم أعمق لأثر هذه الوسائل وتحديد العوامل التي تجعلها أداة دعم نفسي فعّالة بدلاً من أن تكون مصدراً للضغط.

وبناءً على ذلك، تأتي هذه الدراسة لاستكشاف دور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية، من خلال تحليل كيفية توظيف الأفراد لهذه المنصات للحصول على الدعم النفسي، والوقوف على مدى اسهامها في تعزيز الوعي بقضايا الصحة النفسية لدى مختلف الفئات.

وتهدف الدراسة إلى تقديم فهم علمي أعمق حول الأبعاد الإيجابية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، واقتراح أليات تسهم في تعزيز دورها لبناء مجتمعات رقمية صحية وداعمة.

مشكلة الدراسة

أصبحت الصحة النفسية واحدة من أهم القضايا التي تواجه المجتمعات الحديثة، خاصة في ظل الضغوط الاجتماعية والاقتصادية المتزايدة. ومع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي واستخدامها الواسع، ظهرت تساؤلات حول دورها وتأثيرها في هذا المجال. فبينما يُنظر إليها أحيانًا كعامل يؤدي إلى تفاقم المشكلات النفسية بسبب العزلة الإلكترونية والمقارنات الاجتماعية، تُظهر العديد من الدراسات أن هذه الوسائل يمكن أن تكون أداة فعالة لدعم الصحة النفسية وبناء مجتمعات داعمة من خلال تعزيز التواصل الإيجابي، وتقديم الدعم النفسي، ونشر التوعية.

من هنا، تنبع مشكلة الدراسة من الحاجة إلى فهم الدور الذي تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية. هل تسهم هذه الوسائل فعلاً في تعزيز الصحة النفسية للأفراد؟ وما هي الآليات التي يتم من خلالها تحقيق هذا الدعم؟ وما التحديات التي تواجهها في أداء هذا الدور؟

للإجابة على مشكلة الدراسة، تتم صياغة التساؤلات التالية:

١) ما دور وسائل التواصل الاجتماعي في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد؟
٢) كيف تسهم منصات التواصل الاجتماعي في تعزيز التوعية بأهمية الصحة النفسية؟
٣) ما هي الفروق في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية بين الفئات المختلفة في المجتمع؟

أهمية البحث

تنبع أهمية هذا البحث من الدور المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي في حياتنا اليومية، وتأثيرها الكبير على مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك الصحة النفسية. في ظل التحديات النفسية التي يواجهها الأفراد في العصر الحديث، مثل القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة، أصبح من الضروري استكشاف الإمكانيات التي تقدمها وسائل التواصل الاجتماعي كأداة لبناء مجتمعات داعمة ومعززة للصحة النفسية.

تتجلى أهمية البحث فيما يلي:

أهمية علمية: يساهم البحث في إثراء الأدبيات المتعلقة بدور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية من خلال تقديم رؤية جديدة وتحليل معمق للآليات التي يتم من خلالها تحقيق هذا الدور.

أهمية عملية: يوفر البحث توصيات للممارسين والمختصين في مجالات الصحة النفسية والاجتماعية حول كيفية استغلال وسائل التواصل الاجتماعي بفعالية في دعم الأفراد وتعزيز رفاهيتهم النفسية.

أهمية مجتمعية: يلقي الضوء على كيفية استخدام التكنولوجيا لتعزيز التضامن المجتمعي وبناء شبكات دعم نفسية تساعد الأفراد على مواجهة التحديات التي قد يمرون بها.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى:

١. تحليل دور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية، من خلال استكشاف طبيعة هذا الدور والآليات التي تسهم في تحقيقه.

٢. تقييم تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد، سواء من خلال تقديم الدعم المباشر أو تعزيز التوعية النفسية.

٣. اقتراح حلول واستراتيجيات فعالة لتعظيم الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية وبناء مجتمعات افتراضية داعمة ومستدامة.

الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات التي تناولت موضوع الصحة النفسية ووسائل التواصل الاجتماعي من جوانب مختلفة، مما يبرز أهمية هذه القضايا في السياقين الأكاديمي والمجتمعي. وفيما يلي استعراض لأبرز الدراسات ذات الصلة:

١. الصحة النفسية وأبعادها

ركزت العديد من الدراسات على تحليل أبعاد الصحة النفسية وتعزيزها في السياقات الفردية والمؤسسية. تناولت دراسة د. سمية بن دحو (٢٠٢٤) أهمية الصحة النفسية المهنية واستراتيجيات تعزيزها في بيئات العمل، حيث أكدت على الحاجة إلى استراتيجيات تدعم الصحة النفسية للعاملين كجزء من رفاههم العام.

وبالمثل، ناقشت دراسة بن سكيرفة ومداني (٢٠٢٤) أبعاد الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بجامعة قاصدي مرباح، وخلصت إلى أن أبعاد الصحة النفسية تؤثر بشكل مباشر على الأداء الأكاديمي والاجتماعي للطلبة.

وفي دراسة تحليلية، تناولت بلياردوح وبديجة (٢٠٢١) العلاقة بين التوافق النفسي والصحة النفسية، موضحة أهمية التوازن بين الأبعاد المختلفة للصحة النفسية لتحقيق رفاهية الفرد.

الصحة النفسية والمجتمعات المحلية :

١. ركزت بعض الدراسات على قياس الصحة النفسية في سياقات مجتمعية مختلفة. تناولت دراسة محمد مرشود ومروان سلامة (٢٠٢٤) البنية العاملية لمقياس الصحة النفسية في المجتمع الأردني، حيث تم تحليل المقياس وتطبيقه على عينة متنوعة. وأشارت النتائج إلى كفاءة المقياس في قياس الصحة النفسية في سياق ثقافي معين.

وفي إطار تطلعي، قدم الشافعي ونهلة فرج (٢٠٢٤) رؤية مستقبلية لتطوير تخصص الصحة النفسية، مشيرين إلى أهمية تكامل الجهود المؤسسية لتحسين الخدمات النفسية المقدمة للأفراد.

٢. وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

أبرزت الدراسات الحديثة العلاقة المعقدة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية. أوضحت دراسة حسن وعمر (٢٠٢١) أهمية مواقع التواصل الاجتماعي كأداة للتواصل والتأثير المجتمعي، لكنها أشارت أيضًا إلى المخاطر المرتبطة بالاستخدام المفرط لهذه الوسائل.

وعلى الصعيد ذاته، ناقشت دراسة طلبة وعبير أحمد محمد (٢٠٢٤) ظاهرة الإرهاق الناتج عن وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراتها النفسية السلبية على الشباب المصري. كما استعرضت دراسة عفيفي (٢٠٢٤) علاقة استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي بمشكلة التحرش الإلكتروني، موضحة أهمية التوعية بمخاطر هذه الظاهرة.

٣. التكنولوجيا ودورها في الصحة النفسية

ركزت بعض الدراسات على دور التكنولوجيا، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي، في تحسين الصحة النفسية. أشارت دراسة (Aichner et al. 2021) إلى تطور وسائل التواصل الاجتماعي على مدى ٢٥ عامًا، موضحة كيفية استغلالها في تعزيز التوعية الصحية.

وفي مراجعة منهجية، ناقش (Chen and Wang 2021) استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لأغراض صحية، مشيرين إلى أن هذه الوسائل يمكن أن تكون منصة لتعزيز التوعية النفسية وتوفير الدعم للأفراد.

٤. التحديات والتوصيات المستقبلية

تناولت بعض الدراسات العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراتها النفسية بشكل نقدي. أوضحت دراسة (Braghieri et al. 2022) الأثر السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، مشيرة إلى وجود ارتباط بين زيادة الوقت الذي يقضيه الأفراد على هذه الوسائل وارتفاع معدلات القلق والاكتئاب.

أما دراسة منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٢)، فقد أكدت على ضرورة تعزيز الجهود العالمية لتحسين الصحة النفسية من خلال استراتيجيات شاملة، من بينها الاستفادة من التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي.

تشير الدراسات إلى وجود تأثير مزدوج لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، حيث يمكن أن تسهم في توفير الدعم النفسي وتعزيز الوعي، لكنها قد تحمل مخاطر إذا أُسيء استخدامها. لذا، يبرز البحث الحالي أهمية استكشاف الأبعاد الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي مع اقتراح حلول عملية للتحديات المرتبطة بها.

الإطار النظري:

١. مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية هي حالة من التوازن النفسي والاجتماعي التي تمكن الفرد من التعامل مع ضغوط الحياة اليومية بفعالية وتحقيق الرفاهية. وتُعد الصحة النفسية من القضايا الرئيسية التي تتطلب اهتماماً خاصاً بسبب تأثيرها

المباشر على جودة الحياة. وفقاً لدراسة بلياردوح وبديجة (٢٠٢١)، فإن الصحة النفسية تتأثر بالتوافق النفسي والاجتماعي، وهو ما يُبرز أهمية دعم الأفراد لتحقيق الاستقرار العاطفي والذهني.

ومن جانب آخر، تُشير دراسة محمد مرشود ومروان سلامة (٢٠٢٤) إلى أن قياس الصحة النفسية يحتاج إلى أدوات دقيقة تعكس الأبعاد المختلفة للصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب والرفاهية العامة.

٢. وسائل التواصل الاجتماعي: المفهوم والأهمية

تُعرَّف وسائل التواصل الاجتماعي على أنها منصات إلكترونية تُتيح للأفراد التفاعل مع بعضهم البعض من خلال المحتوى النصي أو المرئي أو الصوتي. بحسب دراسة حسن وعمر (٢٠٢١)، فإن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً مهماً في تعزيز التواصل بين الأفراد، حيث توفّر فرصاً للتعبير عن الذات والمشاركة في النقاشات المجتمعية.

ومع ذلك، تُظهر دراسة طلبة وعبير أحمد محمد (٢٠٢٤) أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى الإرهاق النفسي، مما يُبرز الحاجة إلى إدارة متوازنة لهذه الوسائل لتحقيق الفوائد المرجوة منها.

٣. وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

تشير الدراسات إلى وجود علاقة معقدة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية. فقد أوضحت دراسة (Braghieri et al. 2022) أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تسهم في زيادة معدلات القلق والاكتئاب لدى الأفراد الذين يُفرطون في استخدامها. وعلى الجانب الإيجابي، أكدت دراسة (Chen and Wang 2021) أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون أداة فعّالة في تعزيز الوعي بالصحة النفسية، من خلال توفير المعلومات والتوجيه للأفراد حول كيفية تحسين حالتهم النفسية.

كما تُشير دراسة منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٢) إلى أن الاستخدام الذكي لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يدعم مبادرات الصحة النفسية عالميًا، من خلال تعزيز الوصول إلى الموارد النفسية المتاحة.

٤. بناء مجتمع داعم للصحة النفسية عبر وسائل التواصل الاجتماعي

إن إنشاء مجتمعات داعمة عبر وسائل التواصل الاجتماعي يتطلب التركيز على تقديم محتوى إيجابي، وتشجيع الأفراد على المشاركة في النقاشات البناءة. دراسة (Aichner et al. 2021) تُظهر أن وسائل التواصل الاجتماعي تتيح للأفراد بناء شبكات اجتماعية داعمة تسهم في تعزيز شعورهم بالانتماء.

وعلى المستوى المحلي، أوضحت دراسة صابر وآخرون (٢٠٢٣) أهمية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تقديم خدمات الرعاية الصحية، مشيرةً إلى أنها أداة قوية لنشر التوعية النفسية وتقديم الدعم العاطفي.

٥. التحديات المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي

رغم الفوائد العديدة، فإن وسائل التواصل الاجتماعي تحمل تحديات قد تؤثر سلبًا على الصحة النفسية. دراسة عفيفي (٢٠٢٤) أبرزت مخاطر التحرش الإلكتروني كأحد الجوانب السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مما يتطلب وضع سياسات وقائية للحد من هذه الظاهرة.

أما دراسة طلبة وعبير أحمد محمد (٢٠٢٤)، فقد أشارت إلى ظاهرة الإرهاق الناتجة عن الاستخدام المفرط لهذه الوسائل، مما يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية لدى بعض الأفراد، لا سيما الشباب.

٦. نحو استراتيجية متكاملة لتعزيز الصحة النفسية

لتحقيق الفائدة القصوى من وسائل التواصل الاجتماعي، يجب تطوير استراتيجيات شاملة تسهم في تحسين الصحة النفسية. وفقًا لدراسة د. سمية بن دحو (٢٠٢٤)، فإن تعزيز الصحة النفسية يحتاج إلى جهود متكاملة تشمل المؤسسات والمجتمع، ويُمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تلعب دورًا مهمًا في هذا السياق.

وفي سياق متصل، أكدت دراسة الشافعي ونهلة فرج (٢٠٢٤) على أهمية تطوير خطط مستقبلية تُدمج بين التكنولوجيا وخدمات الصحة النفسية لتقديم دعم شامل للأفراد.

يُظهر الإطار النظري أن وسائل التواصل الاجتماعي تُعد أداة فعّالة لدعم الصحة النفسية إذا تم استخدامها بشكل مدروس. ومع ذلك، فإنها تحمل مخاطر تتطلب إدارة واعية، مما يجعل من الضروري توجيه البحث نحو تعزيز الاستخدام الإيجابي لهذه الوسائل.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لدراسة دور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية. يُعتبر هذا المنهج مناسبًا لأنه يُمكّن الباحث من وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليلها لفهم تأثيرها وارتباطها بمتغيرات البحث.

مجتمع الدراسة وعينتها:

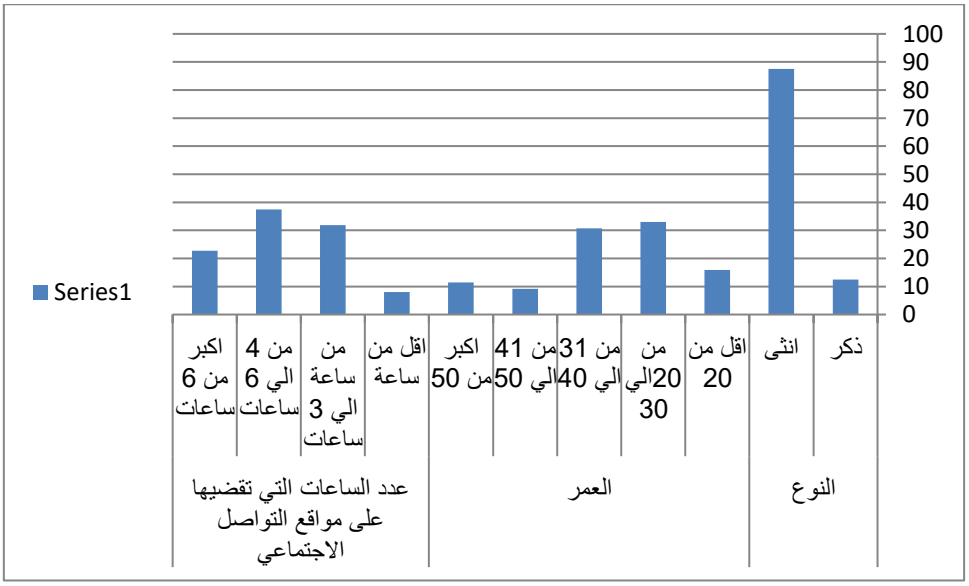
يتكون مجتمع الدراسة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في الفئة العمرية من ٢٠ إلى ٥٠ عامًا. تم اختيار عينة عشوائية مكونة من ٨٨ مشاركًا،

جدول (١) خصائص عينة الدراسة

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة
النوع	ذكر	11	12.5
	انثى	77	87.5
العمر	اقل من20	14	15.9
	من20 الي30	29	33.0
	من 31 الي40	27	30.7
	من 41 الي50	8	9.1
	أكبر من50	10	11.4
	اقل من ساعة	7	8.0

عدد الساعات التي تقضيها على مواقع التواصل الاجتماعي	من ساعة الي 3 ساعات	28	31.8
	من 4 الي 6 ساعات	33	37.5
	أكبر من 6 ساعات	20	22.7
الاجمالي		88	100

يظهر من خلال الجدول أن العينة تتكون من ٨٨ فردًا، حيث يمثل الذكور ١٢.٥٪ (١١ شخصًا) والإناث ٨٧.٥٪ (٧٧ شخصًا). هذه النسبة تشير إلى تباين كبير في التوزيع بين الجنسين، حيث تهيمن الإناث على العينة. فيما يخص توزيع الأعمار، يتبين أن ٣٣٪ من المشاركين تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و٣٠ عامًا، بينما تمثل الفئة العمرية الأقل من ٢٠ عامًا ١٥.٩٪، ما يشير إلى أن العينة تتكون بشكل رئيسي من الأفراد في مرحلة الشباب المبكر. أما بالنسبة لعدد الساعات التي يقضيها المشاركون على مواقع التواصل الاجتماعي، فقد أظهرت النتائج أن ٣٧.٥٪ من المشاركين يقضون من ٤ إلى ٦ ساعات يوميًا على هذه المواقع، في حين أن ٣١.٨٪ يقضون من ساعة إلى ٣ ساعات، ما يدل على الاستخدام المكثف لهذه الوسائل من قبل أغلب أفراد العينة.



شكل (١) توزيع عينة الدراسة

الشكل السابق يوضح توزيع عينة الدراسة وفقا للمتغيرات الديموغرافية وعدد الساعات التي يقضيها المستجيبين على مواقع التواصل الاجتماعي

أدوات البحث: الاستبيان حيث تم تصميم استبيان لجمع البيانات من المشاركين، واحتوى على أسئلة مغلقة ومفتوحة متعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الصحة النفسية والدعم الاجتماعي. وقد تم الاستعانة بالدراسات السابقة في تصميم الاستبيان مثل دراسة محمد ومرشود (٢٠٢٤)، والتي قدمت مقياس يتميز بمعايير موثوقة للتحقق من أبعاد الصحة النفسية.

دراسة صابر وآخرين (٢٠٢٣) والتي تضمن مجموعة من الأسئلة لقياس التفاعل والدعم النفسي الذي يحصل عليه الأفراد عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

صدق وثبات أدوات الدراسة

للتحقق من صدق أدوات البحث، تم استخدام:

- **صدق المحتوى:** عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالي علم النفس والإعلام، وتم تعديل صياغة بعض الأسئلة بناءً على ملاحظاتهم.

جدول (٢) صدق الاتساق الداخلي

عبارات المحور الاول	الصدق	عبارات المحور الثاني	الصدق
١	.715**	١	.770**
٢	.565**	٢	.811**
٣	.730**	٣	.785**
٤	.765**	٤	.784**
٥	.771**	٥	.693**

يوضح جدول (٢) صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المحور الأول والمحور الثاني في الدراسة. تظهر نتائج معامل الارتباط (Pearson) بين العبارات في كلا المحورين قيمًا إيجابية وقوية، حيث تراوحت بين ٠.٥٦٥ و٠.٨١١، مما يشير إلى وجود علاقات إيجابية قوية بين العبارات داخل كل محور وبين المحورين. القيمة العالية لمعامل الارتباط، خاصة تلك التي تتجاوز ٠.٧، تدل على أن العبارات المقاسة في كلا المحورين تتسم بالاتساق الداخلي الجيد، مما يعزز صدق المقياس في قياس المفهوم المدروس.

- **الثبات:** تم التحقق من ثبات الأدوات باستخدام: اختبار (Cronbach's Alpha):

جدول (٣) اختبار كرونباخ الفا

المحور	كرونباخ الفا
المحور الاول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	٠.٥٧٧
المحور الثاني باء مجتمع داعم للصحة النفسية	٠.٨٢٦
الاستبيان ككل	٠.٨٦٢

يوضح جدول (٣) نتائج اختبار كرونباخ ألفا لقياس الثبات الداخلي للمحاور المختلفة في الاستبيان. أظهرت النتائج أن المحور الأول المتعلق باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي سجل قيمة ٠.٥٧٧، وهي قيمة مقبولة ولكنها تشير إلى أن هناك حاجة لتحسين الثبات الداخلي لهذا المحور. أما المحور الثاني، المتعلق بمجتمع داعم

للصحة النفسية، فقد سجل قيمة ٠.٨٢٦، مما يدل على ثبات داخلي جيد ومقبول. في المجمل، سجل الاستبيان ككل قيمة كرونباخ ألفا تبلغ ٠.٨٦٢، وهي قيمة عالية تشير إلى أن الاستبيان كأداة قياس يتمتع بثبات داخلي قوي، مما يعزز مصداقيته في قياس المفاهيم المدروسة.

فرضيات البحث:

١. هناك أثر لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدعم النفسي والاجتماعي الناتج عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية النوع والعمر
٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدعم النفسي والاجتماعي الناتج عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى الي عدد الساعات المقضية على وسائل التواصل الاجتماعي

طرق جمع البيانات

تم توزيع الاستبيان إلكترونيًا عبر منصات التواصل الاجتماعي. شملت الأسئلة عناصر متعلقة بمدة الاستخدام اليومي، طبيعة الأنشطة عبر وسائل التواصل، وتأثيرها على الصحة النفسية والدعم المجتمعي.

الاساليب الإحصائية

تم استخدام الإحصاءات الوصفية: لتحليل التوزيع التكراري والنسب المئوية وتحليل الارتباط (Pearson): لاختبار العلاقة بين المتغيرات.

نموذج الانحدار البسيط (Regrresion) لقياس أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية

(ANOVA, t-test): لاختبار الفروق بين المجموعات بناءً على المتغيرات الديموغرافية.

التحليل الاحصائي

يتضمن هذا الفصل عرضًا تفصيليًا للنتائج المستخلصة من البيانات المجمعة باستخدام المنهجيات الإحصائية المناسبة. تمثل النتائج انعكاسًا دقيقًا للعينة المدروسة، حيث تم تطبيق مجموعة من الأساليب الإحصائية الوصفية والاستنتاجية، مثل تحليل الارتباط واختبارات الفروق الإحصائية (T-test وANOVA)، لتحليل الفرضيات واستخلاص النتائج.

جدول (٤) الإحصائيات الوصفية للمحور الأول

العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الموافقة	الرتبة
أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على معلومات تتعلق بالصحة النفسية.	3.7159	0.92163	74.318	مرتفع	5
أتابع صفحات أو حسابات تدعم الصحة النفسية وتوفر محتوى توعويًا.	3.9318	0.88142	78.636	مرتفع	3
أشارك في نشر محتوى إيجابي أو توعوي عن الصحة النفسية عبر حساباتي.	3.75	0.97379	75	مرتفع	4
أستفيد من تجارب الآخرين التي تُشارك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.	4.125	0.77032	82.5	مرتفع	2
أرى أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورًا رئيسيًا في تعزيز الوعي بالصحة النفسية.	4.1591	0.86949	83.182	مرتفع	1
المحور الاول ككل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	3.9364	0.63067	78.728	مرتفع	

يوضح جدول (٤) الإحصائيات الوصفية للمحور الأول المتعلق باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الصحة النفسية. تبين النتائج أن جميع العبارات تحت هذا المحور سجلت مستويات مرتفعة من الموافقة، حيث تراوحت القيم في المتوسط الحسابي بين ٣.٧١٥٩ و٤.١٥٩١، مما يشير إلى أن المشاركين يعتقدون بشكل عام أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورًا إيجابيًا في تعزيز الوعي بالصحة النفسية. أعلى متوسط حسابي كان للعبارة "أرى أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورًا رئيسيًا في تعزيز الوعي بالصحة النفسية" (٤.١٥٩١)، مما يدل على أن المشاركين يعتبرون هذا الدور أساسيًا. كما سجل المحور ككل (استخدام وسائل التواصل الاجتماعي) متوسطًا حسابيًا قدره ٣.٩٣٦٤، مما يعكس درجة عالية من التفاعل الإيجابي للمشاركين مع وسائل التواصل الاجتماعي في هذا السياق.

جدول (٥) الإحصائيات الوصفية للمحور الثاني

العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الموافقة	الرتبة
توفر وسائل التواصل الاجتماعي بيئة آمنة للمناقشات المتعلقة بالصحة النفسية.	3.6023	0.97721	72.046	مرتفع	4
أعتقد أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد في إنشاء مجتمعات داعمة نفسيًا.	3.6932	1.00981	73.864	مرتفع	3
تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في تحسين فهمي للصحة النفسية وكيفية التعامل مع التحديات النفسية.	3.8864	0.82255	77.728	مرتفع	2
أجد الدعم العاطفي من خلال التفاعل مع مجموعات الصحة النفسية عبر الإنترنت.	3.3523	1.00619	67.046	متوسط	5
برأيي، يجب تعزيز دور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمعات داعمة للصحة النفسية.	4.3864	0.7795	87.728	مرتفع جدا	1
المحور الثاني ككل بناء مجتمع داعم للصحة النفسية	3.7841	0.70936	75.682	مرتفع	

يوضح جدول (٥) الإحصائيات الوصفية للمحور الثاني المتعلق ببناء مجتمع داعم للصحة النفسية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي. تُظهر النتائج أن معظم العبارات تحت هذا المحور سجلت مستويات مرتفعة من الموافقة، مع متوسطات حسابية تتراوح بين ٣.٣٥٢٣ و٤.٣٨٦٤. العبارة التي حصلت على أعلى متوسط حسابي كانت "برأيي، يجب تعزيز دور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمعات داعمة للصحة النفسية" (٤.٣٨٦٤)، مما يشير إلى أن المشاركين يرون ضرورة تعزيز دور وسائل التواصل الاجتماعي في هذا السياق. كما أن متوسط المحور ككل بلغ ٣.٧٨٤١، مما يدل على أن المشاركين يوافقون بشكل عام على أهمية دور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمعات داعمة للصحة النفسية. بينما كانت العبارة "أجد الدعم العاطفي من خلال التفاعل مع مجموعات الصحة النفسية عبر الإنترنت" هي الأقل موافقة، حيث حصلت على متوسط حسابي قدره ٣.٣٥٢٣، مما يشير إلى أن الدعم العاطفي عبر الإنترنت يعتبر أقل فعالية بالنسبة لبعض المشاركين.

اختبارات الفروض:

في هذا الجزء من البحث، سيتم تقديم وتحليل نتائج اختبار الفروض المتعلقة بدور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية. يتضمن اختبار الفروض استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المختلفة، مثل نوع المشاركين، العمر، وعدد ساعات الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي. كما سيتم تحليل العلاقة بين استخدام هذه الوسائل والمشاركة في بناء مجتمعات داعمة للصحة النفسية. تم استخدام اختبارات مثل تحليل التباين (ANOVA) واختبار الانحدار لتحليل البيانات واختبار الفرضيات التي تم صياغتها في إطار أهداف الدراسة.

جدول (٦) نموذج الانحدار

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	معامل التحديد المعدل Adj R^2	قيمة الاختبار F-test	مستوى الدلالة Sig
الانحدار Regression	17.080	1	17.080	.625	. 90	.383	55.017	.000[b]
البواقي Residual	26.698	86	.310					
الكلي Total	43.778	87						

يوضح جدول (٦) نتائج اختبار نموذج الانحدار المستخدم لفحص العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبناء مجتمع داعم للصحة النفسية. يشير معامل الارتباط (R) إلى وجود علاقة متوسطة القوة (٠.٦٢٥) بين المتغيرين، بينما يشير معامل التحديد (R^2) الذي بلغ ٠.٩٠ إلى أن ٩٠٪ من التباين في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية يُفسر بواسطة المتغير المستقل (استخدام وسائل التواصل الاجتماعي). ومعامل التحديد المعدل (Adjusted R^2) بلغ ٠.٣٨٣، مما يشير إلى أن جزءاً كبيراً من التباين يمكن تفسيره بواسطة النموذج، مما يعزز قوة العلاقة بين المتغيرين. كما أن قيمة اختبار F تبلغ ٥٥.٠١٧، وهي تشير إلى أن النموذج الإجمالي ذو دلالة إحصائية قوية (p-value < 0.000)، مما يعني أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل كبير في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية.

جدول (٧) معاملات الانحدار

Coefficients[a]

النموذج	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	ت (T)	Sig. مستوى الدلالة
	B	الخطأ المعياري	Beta		
(الثابت)	1.019	.378		2.698	.008
استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	.703	.095	.625	7.417	.000

a. Dependent Variable: بناء مجتمع داعم للصحة النفسية

يوضح جدول (٧) معاملات الانحدار التي تقيم تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على بناء مجتمع داعم للصحة النفسية. تشير القيمة الثابتة (Intercept) إلى أن عند غياب المتغير المستقل (استخدام وسائل التواصل الاجتماعي)، فإن المتغير التابع (بناء مجتمع داعم للصحة النفسية) يأخذ قيمة ١.٠١٩. أما بالنسبة للمتغير المستقل "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي"، فقد بلغ معامل الانحدار غير المعياري ٠.٧٠٣، مما يشير إلى أن كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ترتبط بزيادة قدرها ٠.٧٠٣ في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية. كما تشير القيمة "Beta" القياسية إلى قوة التأثير، حيث بلغ ٠.٦٢٥، مما يعني أن تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على بناء مجتمع داعم للصحة النفسية يعتبر كبيرًا. وقد أظهرت القيمة الاحتمالية (p–value) للمستوى الدلالي أن جميع المعاملات ذات دلالة إحصائية (p–value < 0.05)، مما يعزز صحة فرضية الدراسة بأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي له تأثير كبير على بناء مجتمع داعم للصحة النفسية.

جدول (٨) الفروق تبعا لمتغير النوع

Independent Samples Test									
	اختبار ليفين لمساواة التباين		اختبار (ت) لمساواة المتوسطات						
	F	مستوى الدلالة Sig.	t(ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة Sig. (2–tailed)	فرق المتوسط	الخطأ المعياري للفرق	فترة الثقة 95% للفرق	
								الحد الادنى	الحد الاعلى

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	التباين المتساوي مفترض	8.431	.005	-2.699	86	.008	-.52987	.19632	-.92013	-.13961
	التباين غير المتساوي مفترض			-1.642	10.719	.130	-.52987	.32268	-1.24236	.18262
بناء مجتمع داعم للصحة النفسية	التباين المتساوي مفترض	1.072	.303	-.736	86	.463	-.16883	.22925	-.62457	.28691
	التباين غير المتساوي مفترض			-.528	11.192	.608	-.16883	.31971	-.87103	.53337

تشير نتائج اختبار ليفين لمساواة التباين إلى أنه يوجد اختلاف كبير في تباين المتغيرات بين الجنسين فيما يتعلق باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث كانت قيمة (F (8.431 والدلالة الإحصائية (٠.٠٠٥) أقل من مستوى الدلالة التقليدي ٠.٠٥، مما يدل على أن التباين غير متساوي بين الذكور والإناث. أما بالنسبة لاختبار t لمقارنة المتوسطات، فيظهر أن هناك فارقًا ذا دلالة إحصائية بين الجنسين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (t = −2.699, p = 0.008)، حيث بلغ الفرق في المتوسطات بين الذكور والإناث −٠.٥٢٩٨٧، وهو ما يعني أن النساء في العينة يقضين وقتًا أطول على وسائل التواصل الاجتماعي مقارنة بالرجال.

فيما يخص بناء مجتمع داعم للصحة النفسية، لم تُظهر نتائج اختبار t أي فارق ذي دلالة إحصائية بين الذكور والإناث، حيث كانت قيمة (t (−0.736 ومستوى الدلالة (p = 0.463)، مما يشير إلى عدم وجود فرق معنوي بين الجنسين في هذا المتغير.

جدول (٩) الفروق تبعا لمتغير العمر

ANOVA						
		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	Sig.
استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	بين المجموعات	1.613	4	.403	1.014	.405
	داخل المجموعات	32.991	83	.397		
	الكلي	34.604	87			
بناء مجتمع داعم للصحة النفسية	بين المجموعات	4.779	4	1.195	2.543	.046
	داخل المجموعات	38.998	83	.470		
	الكلي	43.778	87			

تشير نتائج اختبار ANOVA لمتغير العمر إلى وجود فارق غير دال إحصائيًا في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر المجموعات العمرية ($F = 1.014, p = 0.405$). حيث أن قيمة مستوى الدلالة (p) أكبر من ٠.٠٥، مما يشير إلى أنه لا يوجد اختلاف معنوي في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الفئات العمرية المختلفة في العينة.

أما بالنسبة لمتغير "بناء مجتمع داعم للصحة النفسية"، فقد أظهرت نتائج اختبار ANOVA وجود فارق دال إحصائيًا بين الفئات العمرية ($F = 2.543, p = 0.046$). حيث أن قيمة p أقل من ٠.٠٥، مما يدل على وجود اختلاف معنوي في كيفية بناء مجتمع داعم للصحة النفسية بين الفئات العمرية، وبالتالي يمكن التعمق في فهم هذه الفروق لتطوير استراتيجيات مستهدفة في هذا المجال.

جدول (١٠) الفروق تبعا لمتغير عدد الساعات

ANOVA						
		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	Sig.
استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	بين المجموعات	.352	3	.117	.287	.834
	داخل المجموعات	34.252	84	.408		
	الكلي	34.604	87			
بناء مجتمع داعم للصحة النفسية	بين المجموعات	.959	3	.320	.627	.599
	داخل المجموعات	42.819	84	.510		
	الكلي	43.778	87			

تشير نتائج اختبار ANOVA لمتغير عدد الساعات التي يقضيها الأفراد على وسائل التواصل الاجتماعي إلى عدم وجود فارق دال إحصائيًا بين المجموعات المختلفة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (F = 0.287, p = 0.834). حيث أن قيمة p أكبر من ٠.٠٥، مما يدل على أن عدد الساعات التي يتم قضاؤها على وسائل التواصل الاجتماعي لا تؤثر بشكل معنوي على هذا المتغير.

أما بالنسبة لمتغير "بناء مجتمع داعم للصحة النفسية"، أظهرت النتائج أيضًا عدم وجود فارق دال إحصائيًا بين المجموعات من حيث عدد الساعات التي يقضونها على وسائل التواصل الاجتماعي (F = 0.627, p = 0.599). بذلك، يمكن الاستنتاج أن عدد الساعات التي يتم قضاؤها على وسائل التواصل الاجتماعي لا تؤثر بشكل كبير على إنشاء أو بناء مجتمع داعم للصحة النفسية بين الأفراد في العينة.

النتائج:

في هذا الفصل، سيتم مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تحليل البيانات واختبارات الفروض في هذه الدراسة، التي تهدف إلى استكشاف دور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية.

تمت دراسة نتائج المحورين الأول والثاني باستخدام الاحصائيات الوصفية كما هو موضح في الجدولين (٤) و(٥). أظهرت النتائج أن غالبية المشاركين يتفقون بدرجة عالية مع العبارات المتعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على معلومات عن الصحة النفسية. كما أظهر المحور الثاني أن المشاركين يعتقدون أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورًا مهمًا في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية، وخاصة من حيث تعزيز الوعي بالصحة النفسية وإنشاء مجتمعات دعم عبر الإنترنت.

اختبار الفروق بين الجنسين: أظهرت نتائج اختبار t في الجدول (٨) أنه في حالة فرض التباين المتساوي، كان هناك فرق دال إحصائيًا في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الذكور والإناث، حيث كانت قيمة p = 0.008. هذا يشير إلى أن الإناث يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل أكبر للحصول على معلومات متعلقة بالصحة النفسية. لكن فيما يخص بناء مجتمع داعم للصحة النفسية، لم توجد فروق دالة بين الذكور والإناث (p = 0.463)، مما يعني أن التفاعل مع مجتمعات الدعم للصحة النفسية على وسائل التواصل الاجتماعي لم يكن متأثرًا بجنس المشاركين.

اختبار الفروق بين الأعمار: أظهرت نتائج اختبار ANOVA في الجدول (٩) وجود فرق دال إحصائيًا بين الأعمار في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية (F = 2.543, p = 0.046)، مما يشير إلى أن الفئة العمرية تؤثر بشكل كبير على تصورات الأفراد حول بناء مجتمع داعم للصحة النفسية على وسائل التواصل الاجتماعي. بينما لم يكن هناك فرق دال في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (p = 0.405).

اختبار الفروق بين عدد ساعات الاستخدام: أظهرت نتائج اختبار ANOVA في الجدول (١٠) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو بناء مجتمع داعم للصحة النفسية تبعًا لعدد الساعات التي يقضيها الأفراد على وسائل التواصل الاجتماعي (p = 0.834 و p = 0.599 على التوالي). هذه النتائج

تشير إلى أن عدد الساعات التي يقضيها الأفراد على وسائل التواصل الاجتماعي لا تؤثر بشكل كبير على استخدام هذه الوسائل في تعزيز الوعي بالصحة النفسية أو بناء مجتمع داعم لها.

الاستنتاجات

بناءً على ما تم تحليله من البيانات، يمكن القول إن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورًا حيويًا في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية، وأن هناك تباينًا في كيفية استخدام هذه الوسائل بين الأفراد بناءً على الجنس والفئة العمرية. علاوة على ذلك، تشير النتائج إلى أن الفئة العمرية تؤثر على كيفية تفاعل الأفراد مع مجتمعات الصحة النفسية عبر الإنترنت. ومع ذلك، لم تجد الدراسة تأثيرًا كبيرًا لعدد الساعات التي يتم قضاؤها على وسائل التواصل الاجتماعي على هذه العوامل.

التوصيات

١- تعزيز المحتوى التوعوي بالصحة النفسية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، خصوصاً للفئات العمرية التي ظهرت بينها فروق في الدراسة.

٢- تصميم برامج دعم إلكتروني موجهُة للإناث نظراً لارتفاع معدل استخدامهن لهذه المنصات في الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية.

٣- إعداد حملات تثقيفية للحد من المخاطر المرتبطة بالاستخدام المفرط مثل الإرهاق الرقمي والمقارنات الاجتماعية.

٤- التشجيع على إجراء دراسات مستقبلية حول تأثير المنصات على المجتمعات، ودور الذكاء الاصطناعي في تحسين خدمات الدعم النفسي.

الخاتمة

يهدف هذا البحث إلى دراسة دور وسائل التواصل الاجتماعي في بناء مجتمع داعم للصحة النفسية. من خلال تحليل البيانات واختبارات الفروض، تبين أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورًا مهمًا في نشر الوعي بالصحة النفسية وتعزيز دعم الأفراد لبعضهم البعض عبر الإنترنت. كما أظهرت النتائج أن هناك تباينًا في استخدام هذه الوسائل بين الفئات المختلفة من حيث الجنس والعمر، بينما لم يكن لعدد الساعات التي يقضيها الأفراد على هذه الوسائل تأثير كبير على تفاعلهم مع مجتمعات الصحة النفسية. بشكل عام، تشير النتائج إلى أهمية وسائل التواصل الاجتماعي كأداة لتعزيز الوعي بالصحة النفسية وبناء مجتمعات دعم عبر الإنترنت.

المراجع العربية:

١. الشافعي، أ. د. ن. ف. ع، & فرج، أ. د/نهلة، علي. (٢٠٢٤). رؤية مستقبلية مقترحة لتطوير تخصص الصحة النفسية. إبداعات تربوية، ٣٠(١)، ٤٥-٦٤.

٢. بن دحو، د. سمية. (٢٠٢٤). ملامح الصحة النفسية المهنية واستراتيجية تعزيزها. المؤتمر الدولي النفسي التربوي، ١، ٦١٦-٦٠٣.

٣. بن رجم، ملاك، & فايزي، مروة. (٢٠٢٠). الصحة النفسية لدى المراهقات المسعفات.

٤. حسن، ع. ج. إ.، & إبراهيم، عمر جمال. (٢٠٢١). مواقع التواصل الاجتماعي: المفهوم والأهمية. مجلة كلية الآداب بقنا، ٣٠(٥٢)، ٧٦٧-٧٩٤.

٥. شاكر، أحمد قاسم. (٢٠٢٤). مضار ومنافع شبكات التواصل الاجتماعي على الأمن المجتمعي. Psychological Science، 35(02C).

٦. صابر، ا. ص.، صفوت، الشيماء، عيد، أ. د/سهير عبد الباسط، إبراهيم، طه محمد، & آمال، د. (٢٠٢٣). بيانات الرعاية الصحية وشبكات التواصل الاجتماعي: مراجعة علمية. مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف، ٧(٦٩)، ١٠١-١٧٠.

٧. طلبة، & محمد، عبير أحمد. (٢٠٢٤). الإرهاق من وسائل التواصل الاجتماعي وعواقبه النفسية على الشباب المصري. المجلة المصرية لبحوث الأعلام، ٢٠٢٤ (٨٨)، ١-٣٠.

٨. عفيفي، محمد أحمد محمد. (٢٠٢٤). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتحرش الالكتروني. مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية.

٩. مرشود، محمد، & سلامه، مروان. (٢٠٢٤). البنية العاملية لمقياس الصحة النفسية على المجتمع الأردني. Al-Balqa Journal for Research and Studies، 27(3)، 96-80.

المراجع الاجنبية:

1. Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: a review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. Cyberpsychology, behavior, and social networking, 24(4), 215-222.
2. Belyardouh, K. Z., & Bedja, H. Social Sciences Journal, 15(2), 96-103.
3. Ben Skirefa, M., & Medani, M. Université Kasdi Merbah Ouargla. Retrieved from: https://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/handle/123456789/36748
4. Braghieri, L., Levy, R. E., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. American Economic Review, 112(11), 3660-3693.
5. Chen, J., & Wang, Y. (2021). Social media use for health purposes: systematic review. Journal of medical Internet research, 23(5), e17917.

6. World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.