



وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بكل من الأعراض
الاكتئابية وجودة النوم لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز

د. صالح بن يحيى الغامدي

قسم علم النفس – كلية الدراسات العليا التربوية

جامعة الملك عبد العزيز





وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بكل من الأعراض الاكتئابية وجودة النوم لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز

د. صالح بن يحيى الغامدي

قسم علم النفس – كلية الدراسات العليا التربوية
جامعة الملك عبد العزيز

تاريخ تقديم البحث: ٢٢ / ٢ / ١٤٤٣ هـ تاريخ قبول البحث: ٢٧ / ٦ / ١٤٤٣ هـ

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الأعراض الاكتئابية وجودة النوم لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعية، وكذلك إمكانية التنبؤ ببعض الاضطرابات النفسية كالإكتئاب وجودة النوم من خلال درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٧) طالباً وطالبة من جامعة الملك عبد العزيز، واستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من إعداد خليوي (٢٠١٧)، ومقياس بيك للإكتئاب (١٩٩٣)، ومقياس بيتسبيرج لجودة النوم (١٩٨٩)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأعراض الاكتئابية، أي أنه كلما تضاغت درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الفرد كان أكثر عرضة للإكتئاب، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي، بينما وضحت النتائج وجود علاقة عكسية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة النوم، وتظهر النتائج أيضاً أنه يمكن التنبؤ بإصابة الطلبة بالأرق ومشكلات النوم وبعض الاضطرابات النفسية كالأعراض الاكتئابية عند الاستخدام المستمر والمفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، وتوصي الدراسة بأهمية توعية طلبة الجامعات بكيفية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بطريقة امنة، وإيجابية وتفعيل برامج الإرشاد لحماية الطلبة من الأعراض الاكتئابية واضطرابات النوم الناتج عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل، الاكتئاب، جودة النوم، جامعة الملك عبد العزيز.

Social media and its relationship to depressive symptoms and sleep quality at King Abdulaziz University students

Dr. Saleh Yahya Alghamedi

Department : Educational Psychology - Faculty of Educational Graduate Studies
King AbdulAziz University

Abstract:

This study aimed to assess the impact of abusive use of social media websites among university students on psychological disorders (burnout and depression). As well as identify the ability to predict the associations of psychological disorders with the number of hours spent by students on social media websites, taking into consideration the gender variable (male and female)

The results show a sig correlation between the use of social media and depressive symptoms. That is, the more the use of social media increases, the greater the depression. As well as a negative relationship between the use of social media and the quality of sleep, meaning that the more the use of social media the less of quality of sleep, as well as the results. It can be predicted that students will suffer from insomnia, sleep problems, and some mental disorders such as depressive symptoms when continuing and excessive use of social communication. The results also showed that there are statistically significant differences in the use of social media, depending on the gender variable, and it was for males. The study recommends the importance of educating university students on how to use social media safely and positively and activating counselling and awareness programs to protect students from depressive symptoms and sleep disorders resulting from the use of social media.

key words: Social media, depression, sleep quality, King Abdulaziz University .

مقدمة:

واجه العالم في الفترة الأخيرة الكثير من التطورات التكنولوجية في مختلف نواحي الحياة، وكان لهذا التقدم الأثر الكبير في ظهور التقنيات الحديثة للاتصال وتبادل المعلومات كالمواقع الإلكترونية، والمدونات، والمنصات التعليمية، وغرف المحادثة، ووسائل التواصل الاجتماعي مثل مواقع الفيس بوك، وتويتر، والانستغرام والسناپ شات وغيرها من وسائل التواصل الإلكترونية، وهذه المستحدثات كسرت جميع القيود بسهولة استخدامها، وتنوع برامجها، وتكلفتها البسيطة، وتخطيها للحواجز الجغرافية بحيث أصبحت جزءاً مهماً لا يتجزأ من الحياة اليومية، وهذا أدى إلى ظهور ما يُعرف بثورة المعلومات والانفتاح المعرفي التي كان من أهم موكبيها فئة الشباب.

يذكر القحطاني (2019) أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أحدث تمازجاً ثقافياً بين المجتمعات من ناحية وبين الأفراد من ناحية أخرى بشكل كبير، فقد ساهمت في حدوث تغييرات أساسية وجذرية لدى المجتمعات والأفراد تباينت ما بين الإيجابية والسلبية. وقد أشارت الصبان والحربي (2019) أنه مع انتشار الهواتف الذكية أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي أكثر تنوعاً وانتشاراً مما أدى إلى انغماس الفئات المستهدفة بشكل لافت أدى إلى ظهور العديد من المشكلات الصحية، والاجتماعية، والنفسية على وجه الخصوص.

كما أن الاستخدام المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة تقلل من فرصة التواصل البشري المباشر -وجهاً لوجه- بين الفرد وأسرتة من جهة وبين الفرد وأقرانه من جهة أخرى وهذا يؤدي إلى تفكك العلاقات

وضعف الروابط الاجتماعية التي توقع الأفراد في العزلة وتقودهم في أغلب الأحيان إلى الاكتئاب وكذلك انخفاض في جودة النوم أو مشاكل نفسية أخرى. (Thapa & Subedi, 2018)

ومع هذا التطور التكنولوجي الهائل والمستمر ظهرت الكثير من المشكلات النفسية التي تم دراستها من بعض الباحثين على سبيل الذكر لا الحصر الأعراض الاكتئابية، والأمراض النفسية التي تنتج من الاستخدام المفرط لوسائل الاتصال الاجتماعي مثل الإدمان على استخدامها، والوحدة، والعزلة، والأرق، واضطرابات في النوم وهنا تحديداً يشير عياصرة والمالكي (2017) أن مدمني شبكات التواصل تكون مستويات الاكتئاب لديهم أعلى من غيرهم. وبحسب تقارير منظمه الصحة العالمية فإن معدل انتشار هذا النوع من الاضطرابات النفسية في تزايد وأن حوالي 300 مليون شخص عانوا من الاكتئاب وأن (60%) من الذين يعانون منه نجحوا للأسف الشديد في محاولاتهم الانتحار (WHO,2020).

إن عدم الحصول على الراحة، والدخول في دوامة اضطرابات النوم مثل الأرق، والنوم المتقطع، وتعرض الطلاب لضغوطات كبيرة تفوق قدرتهم على التحمل، وكذلك الانغماس، والعيش المستمر في العالم الافتراضي اللاواقعي زاد من تعرضهم للعديد من المشكلات النفسية، والأكاديمية جراء الانشغال بالتواصل عبر هذه الشبكات الإلكترونية التي طغت على أولوياتهم في الحياة الجامعية، وسيرهم الدراسي.

مشكلة الدراسة:

أصبح التفاعل الاجتماعي في الحياة يتم عن طريق العالم الرقمي، ووسائل التواصل الاجتماعي المتنوعة، والمتعددة في عالم إلكتروني متصل طوال اليوم، وقلما نجد شخصاً في هذا العصر لا يستخدم هذه الشبكات الإلكترونية للتواصل وفي ظل غياب العائلة، أو انحسار دور الأهل في العالم الاجتماعي الواقعي، وانعدام الرقابة على الطلبة المستخدمين لهذه التقنيات أدى ذلك إلى استمرارهم في التواصل المستمر، والانغماس في هذه الشبكات الاجتماعية الإلكترونية في العالم الافتراضي.

وتشير نتائج المسح الصادر من الهيئة العامة للإحصاء بالمملكة العربية السعودية (٢٠١٩) إلى أن نسبة الشباب الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي في المجتمع السعودي بلغت (٩٨,٤٣٪)، وقد بلغت نسبة الذكور منهم (٩٨,٦٣٪)، ونسبة الإناث (٩٨,٢٢٪)، وأضافت بأن نسبة الشباب الذين أثرت مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتهم الاجتماعية قد بلغت (٣٥,٨٣٪)، بلغت نسبة الذكور منهم (٣٦,٨١٪)، ونسبة الإناث (٣٤,٨٠٪).

كما تشير الدراسات كدراسة الطائي (٢٠١٨) إلى أن نسبة انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة يعادل نسبة ٨٪ وكانت نسبة اضطرابات النوم ٣,٧٪ لدى الإناث، و٤,٣٪ لدى الذكور من طلبة الجامعة. كما أوصت دراسات عديدة كدراسة (العياصرة والمالكي، 2017؛ والطراونة والفنيخ، 2016؛

قاربت وآخرين، 2016؛ خليوي، 2017) على الأهمية البالغة لدراسة الأثر الواضح لوسائل التواصل الاجتماعي.

وتتمثل مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الأعراض الاكتئابية وجودة النوم لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز؟
- ٢- هل توجد فروق في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز تعزى لمتغير الجنس؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب، وتدني جودة النوم) من خلال متوسط ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز؟

أهداف الدراسة:

- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على:
- العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الأعراض الاكتئابية وجودة النوم لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز
 - الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلبة جامعة الملك عبد العزيز في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
 - إمكانية التنبؤ ببعض الاضطرابات النفسية من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في ندرة الدراسات العربية التي تناولت أهمية وسائل التواصل الاجتماعي في بناء البنية النفسية لروادها، حيث تعكس هذه الدراسة الحالة النفسية لفئة اجتماعية مهمة وهم طلبة الجامعات والذين يعدون من أكثر فئات المجتمع استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي.
- تكمن أهمية هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية عامةً، والسعودية خاصة عن علاقة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالأعراض الاكتئابية وجودة النوم.
- تكمن أهمية هذه الدراسة في إثراء البحث العلمي التربوي، واستفادة الباحثين من أدوات الدراسة المستخدمة، والمنهج المتبع، وكذلك التوصيات.

الأهمية التطبيقية:

- وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت واقعاً لا يمكن الاستغناء عنه في حياتنا اليومية، لذلك يجب الاستفادة منها في مجال الإرشاد النفسي، وذلك عن طريق تنظيم برامج واستراتيجيات تربوية وتوعوية تراعي التطور المستمر في هذا المجال.
- الدراسة الحالية تمثل إضافة جديدة للمكتبة النفسية وذلك بالمقاييس التي استخدمت فيها، لذلك فإن النتائج والتوصيات ستساهم في تحسين الاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي.

- توفر هذه الدراسة رؤية واضحة للآباء والمختصين حول ضرر الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وما ينجم عنه من أعراض اكتئابية وتوتر واضطرابات في النوم وغيرها.
- الإفادة المتوقعة للتربويين والقائمين في وزارة التربية والتعليم من نتائج الدراسة عن طريق توعية الطلبة بسلبيات الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وما ينجم عنه من آثار نفسية مدمرة استناداً على نتائج دراسات علمية موثقة.

مصطلحات الدراسة:

وسائل التواصل الاجتماعي: Social Media

تعرف وسائل الاتصال الاجتماعي على أنها عملية يتم فيها التواصل مع عدد كبير من الناس وذلك عن طريق شبكة الإنترنت بحيث يتم فيها توصيل البيانات والمعلومات بسرعه هائلة وعلى نطاق واسع بطريقة تزامنية أو غير تزامنية (بخاري, 2018)

وتعرف إجرائياً: بأنها عدد الساعات التي يقضيها الطالب في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتي تتبين على مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (خليوي، ٢٠١٧).

الأعراض الاكتئابية: Depressive Disorders

هي عبارة عن حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالحزن، والتشاؤم، واليأس والقلق مع وجود صعوبة في التركيز، والإحباط والتفكير الزائد بالموت والانتحار بحيث تؤثر على نشاطاته اليومية وهي حالة مصحوبة بعدة أعراض منها اضطرابات النوم العصبية والبكاء المستمر وانعدام الثقة بالنفس وفقدان الأمل (عبد الخالق وآخرون , 2011).

وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس بيك للاكتئاب (١٩٩٣)

جودة النوم: Sleep Quality

عرف ساوندرز وآخرون (Souders et al, 2009,p.1567) بأنه "متوسط النشاط، أو المدة المستغرقة لبداية النوم، عدد مرات الاستيقاظ خلال النوم،

كفاءة النوم والوقت الكلي للنوم وفق قراءات جهاز Actigraphy، علمًا أنه يستخدم نسبة 25% معدل كفاءة النوم كحد أدنى، و30 دقيقة لبداية فترة النوم كحد أقصى، كمعيار تقييمي للفصل بين جودة النوم وضعف جودة النوم".

ويعرف إجرائيًا بأنه: الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس بيتسبيرج لجودة النوم. (Pittsburgh Sleep Quality Index, 1989)

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الأعراض الاكتئابية وجودة النوم.

الحدود المكانية: جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية

الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني 1441/1440هـ.

الحدود البشرية: طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجمعه.

أدبيات الدراسة: الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

١- وسائل التواصل الاجتماعي: Social Media

أحدث ظهور وسائل التواصل الاجتماعي في شبكة الإنترنت ثورة في عالم العلاقات بين الأشخاص والجوانب الأخرى من حياتنا اليومية في الوقت الحاضر، وكان لابتكار الهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية الذكية دور كبير في سهولة الوصول والتواصل اليومي المستمر بين الأفراد في كافة المجتمعات الإنسانية.

مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي: Networks Social

يذكر دغري (٢٠١٧) بأنها " تراكيب اجتماعية إلكترونية تتم صناعتها من أفراد، أو مجموعات، أو مؤسسات تتم تسمية الجزء التكويني الأساسي مثل الفرد الواحد باسم (العقدة Node) حيث يتم إيصال هذه العقد بأنواع مختلفة من العلاقات كتشجيع فريق معين، أو الانتماء لشركة ما، أو حمل جنسية لبلد ما في العالم وقد تصل هذه العلاقات لدرجات أكثر عمقاً كطبيعة الوضع الاجتماعي، أو المعتقدات، أو الطبقة والتي ينتمي إليها الفرد، ومن أهم وسائل التواصل الاجتماعي:

فيسبوك: (Facebook)

وهو من أهم وسائل التواصل الاجتماعي الذي يتيح للمستخدم فرصة التواصل مجاناً مع الأصدقاء والمعارف وغيرهم حول العالم لمشاركة النشاطات

والحياة اليومية والاهتمامات والأفكار وغيرها مع الآخرين (حواشين وإبراهيم، 2018).

كما يعرف حمادنة والشواهين (2016) موقع الفيس بوك بأنه "وسيلة يتخذها الأفراد لنقل الأفكار وتبادل الخبرات والمعارف فيما بينهم عبر شبكة الإنترنت، وبصورة إيجابية تتم بين مرسل ومتلق، مثل: المحادثات الفورية، أو الرسائل الخاصة، أو التدوين، أو إرسال الملفات".

ويعد الفيس بوك وسيلة التواصل الاجتماعي الأشهر والأكثر انتشاراً في الوطن العربي وذلك لعدة ميزات منها أنها متاحة للمستخدمين بكل اللغات، وإمكانيتهم من التحكم بصفحاتهم وبناء محتوهم الرقمي بطريقتهم الخاصة، كذلك سهولة التواصل مع الآخرين ومشاركتهم للفيديو والملفات والصور وغيرها وكسر حاجز الخوف، وكذلك يتميز موقع الفيس بوك بالتحديث المستمر (المخلافي، 2018).

تويتر : (Twitter)

وهو من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت في المملكة العربية السعودية ويتم من خلاله نشر تغريدات لا تتعدى 280 حرف للتغريدة الواحدة، ويتميز تويتر بأنه يتيح للمستخدمين نشر حياتهم اليومية الخاصة بهم، ويساهم في تواصل الأفراد مع معارفهم، ويعطي فرصة للشركات والأفراد لتسويق منتجاتهم إلكترونياً للوصول إلى شريحة كبيرة من المتابعين للفت انتباههم إليها (الشديفات، الزبون، 2018).

واتساب (WhatsApp):

هو تطبيق يتميز بالتراسل الفوري وإرسال الصور والرسائل المكتوبة والصوتية وأيضًا الفيديو، وأسسها الأوكراني جان كوم والأمريكي بريان أكتون ويتميز بأنه أكثر أمانًا من الفيس بوك والسناپ شاب والتويتز وهو من أهم التطبيقات التي انتشرت حول العالم بشكل كبير.

سناپ شات: (Snapchat)

هو تطبيق ظهر في عام 2011 للمراسلة الفورية ويتميز هذا التطبيق عن غيره بالخصوصية حيث يقوم السناپ شات على حذف الرسائل بعد وصولها للمستقبل تلقائيًا بعد فترة من الاطلاع عليها، ويعتمد تطبيق السناپ شات على الصور ومقاطع الفيديو وهو يعدّ من أهم وسائل التواصل الاجتماعي والأكثر انتشاراً ويستخدم هذا التطبيق أكثر من ١٥٠ مليون شخص بشكل يومي، وفي دراسة قامت بإجرائها شركة الأبحاث البريطانية أن السعوديين احتلوا المركز الأول في العالم العربي في استخدام هم لتطبيق السناپ شات واحتلوا المركز الثاني عالميًا بعد الأيرلنديين (الهزاني والسويلمي، 2019)

إنستاغرام: (Instagram)

ظهر هذا التطبيق في عام 2010، ويتم من خلاله تبادل ومشاركة الصور والفيديو مع الأصدقاء، وهو تطبيق مجاني يعطي فرصة للمستخدم بالتقاط صورة وتعديلها من خلال فلاتر رقمية ومن ثم مشاركتها ويتيح تطبيق الإنستاغرام أيضًا ميزة القصص (stories) التي تمنح المستخدم فرصة مشاركة يومياته دون الاحتفاظ في هذه اليوميات بالملف الشخصي للمستخدم وتحتفي بعد 24

ساعة وهذه الميزة ظهرت في بعض التطبيقات الأخرى مثل الفيس بوك فيما بعد (الشديفات، 2015).

دور مواقع التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية:

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي من أكثر المستحدثات انتشاراً في الفترة الأخيرة فمن خلاله تم عمل حلقات افتراضية سواء كانت تزامنية أم غير تزامنية تحطت حدود الزمان والمكان وقد تم استغلال هذه المواقع من أجل رفع جودة العملية التعليمية، والوصول إلى المعلومات المطلوبة، والبحث والاستقصاء عمّا توصل إليه العلم الحديث من خلال نشرها ومشاركتها بين العديد من المشاركين (Yaman & Yaman, 2014).

وتلعب وسائل التواصل الاجتماعي دوراً ريادياً لا يمكن إنكاره في التعلم من خلال استحداث العديد من التطبيقات التي ساهمت في رفع كفاءة التعلم مثل المنصات، والغرف التعليمية الافتراضية، ومجموعات الفيس بوك وغيرها، والتي تمتاز بغنى محتواها الرقمي وتنوعها؛ والتي تتيح للمتعلم الوصول إليها ومشاركتها وتطويرها. كذلك ساعدت وسائل التواصل الاجتماعي في تنمية روح التعاون والمشاركة بين الطلبة، وتقبل آرائهم وانتقادهم والانغماس في مناقشاتهم فيما بينهم (Hopkin, 2017).

سليات مواقع التواصل الاجتماعي:

إن الاستخدام المتواصل والمستمر لوسائل التواصل الاجتماعي تؤثر بشكل سلبي على المستخدمين، فقد أظهرت كثير من الدراسات أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي باستمرار تُكسب المستخدم الشعور بالوحدة، وتؤثر على

علاقاته الاجتماعية والواقعية، وتجعله ينطوي ويغلق على نفسه ليقع في دائرة الأمراض النفسية، والاكتئابية مثل الضغط النفسي والتوتر وفقدان الشهية التي قد تؤدي به إلى اضطرابات في النوم، ولوم الذات والافتقار بالتشاؤمية، والتي قد ينتهي طريقها إلى الانتحار؛ ومن أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى الأمراض النفسية هو عدم وجود عائلة حقيقة مترابطة من جهة؛ والبعد عن النشاطات الاجتماعية والانطواء على الذات من جهة أخرى أي: أن الأفراد الذين يعيشون في تفكك أسري، ونبد اجتماعي يلجؤون دائماً إلى عالمهم الخيالي، وهذا يسبب لهم المزيد من الضغوطات النفسية والتوتر والاضطراب، وعدم الاتزان والتي توقعهم دائماً فريسة للاكتئاب فالشخص الذي لديه اضطراب نفسي، أو ميول للعزلة سوف يكون أكثر عرضة للاكتئاب، والتشوهات النفسية المؤدية إليه (جريش، 2017).

٢- الأعراض الاكتئابية: Depressive Disorders

تحدث الأعراض الاكتئابية بسبب الاضطراب النفسي والشعور الدائم بعدم الاهتمام، فالأعراض الاكتئابية كما عرفها عبد الرحمن (2002) هي مجموعة من الأعراض المؤلمة والمحنة التي يشعر بها الفرد وتتضح من خلال الشعور بتدني الطاقة الجسمية، في وجود صعوبات معرفية، وشعور بالذنب، وتدني احترام الذات، والانطوائية والتشاؤم والمزاج الحزين وسرعة الغضب.

الأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعات:

هناك العديد من العوامل التي ساهمت في انتشار هذه الأعراض بين فئة طلبة الجامعات تحديداً فالخوف الدائم من الأداء الأكاديمي، والاختبارات

التحصيلية والضغط النفسية من النجاح أو الرسوب؛ تؤثر بشكل سلبي على نفسية الطلبة كذلك الخوف من المستقبل المهني، والاعتراب الاجتماعي، وإهدار الوقت، وعدم استغلاله في نشاطات تفيدته، كذلك التفكير الزائد أو عدم التفكير كل هذه الأمور أدت إلى دخولهم في عالم من القلق والتوتر.

إن طلبة الجامعات هم أكثر الفئات الذين قد يصابون بالأعراض الاكتئابية وذلك بسبب شدة الضغوط لديهم، وهذا ما أثبتته منظمة الصحة العالمية (WHO,2000) إذ أكدت أن فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم من (18-24) هم من أكثر الفئات عرضة للاكتئاب والاضطرابات النفسية، وأن طالبًا واحدًا من أصل 12 طالبًا يفكر في الانتحار ويخطط له، وبجانب كل هذه المشكلات الأكاديمية والاجتماعية؛ فإن هنالك عدة عوامل للاكتئاب تؤثر كل منها على الأخرى وهي عوامل بيولوجية، وعوامل نفسية، وعوامل معرفية، وعوامل سلوكية، وعوامل اجتماعية. (أبو حسونة، 2016)

أعراض الإصابة بالاكتئاب:

إن المصابين بالاكتئاب يكونون في الأغلب يشعرون بالجزع والحزن وتكون ملامح وجوههم حزينة ويائسة، ويفقدون العناية بمظهرهم ولا يهتمون بحياتهم الاجتماعية ويهملون لباسهم ويميلون للأفكار التشاؤمية. أما الأعراض الجسدية فيكونون على الأغلب يعانون من التعب والشديد والإرهاق بدون سبب ويفقدون بريقهم ويعانون من الآلام الجسمانية بدون سبب كل هذه الأعراض الجسدية تؤثر سلبيًا على الشخص وتجعله أسيرًا لأفكاره السلبية.

النظريات المفسرة للاكتئاب:

تعدد النظريات المفسرة للاكتئاب، وتختلف باختلاف الإطار المرجعي والتصورات النظرية لكل اتجاه، ووجهة نظر تتبع مدرسة نفسية، ومنها التفسيرات التالية:

نظرية التحليل النفسي : Psychoanalysis theory

تمثل الأعمال الأولية "فرويد" رائد المدرسة التحليل النفسي في تفسيره للاكتئاب، حيث يرى أن اللاشعور هو المخزن المؤثر على الفرد، وأن الاكتئاب ما هو إلا عدوان متحول إلى الداخل حيث يقوم الفرد بكبت غرائزه، وهذا الكبت عبارة عن تحويل للانفعالات السلبية التي يقوم بها الفرد نحو الداخل، وأعتبر بذلك الاكتئاب عدواناً على الذات بسبب هذا الكبت للغرائز (عبد الخالق، وآخرون، ٢٠١١)

النظرية السلوكية: Behavioral Theory

تعتمد مفاهيم النظرية السلوكية على مبدأ التعلم عند تفسير العديد من الاضطرابات، ويرون أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يتصرفون بطرق تضمن استمرارية اكتئابهم وتحدد منشأ نوبات الاكتئاب في البيئة حيث يؤكدون على دور العديد من المثيرات ودور الإجراءات اللاتكيفية التي يقوم بها الفرد في بداية الاكتئاب، وتركز النظرية على ردود الأفعال تجاه البيئة التي يعيشون فيها، وكيفية تطويرهم لاستراتيجيات لا تكيفيه في حال الاجهاد جراء عدم التكيف ممّا يعرضهم للاكتئاب (الطراونة، وآخرون، ٢٠١٦)

النظرية المعرفية: cognitive theory

ترى هذه النظرية أن التشوّهات المعرفية تعرض الأفراد لخطر ازدواجية المعتقدات السلبية عن أنفسهم، وعن العالم والمستقبل، ومنه نجد أن المجموعة التي عرّفها أرون بيك Aron Bek بالثالوث المعرفي السلبي حيث توزع هذه الاتجاهات عن طريق التعديلات في مجالات أو دوائر الدماغ، التي تنطوي على تنظيم الإدراك والعواطف، وعندما يتم تنشيط هذه المعتقدات في أثناء الأحداث الضاغطة في الحياة فإنها تُثير المشاعر، مثل الحزن، انعدام اللذة، الشعور بالذنب، وكذلك الاستجابات السلوكية الفيزيولوجية، كالانسحاب، الخمول، وفقدان المتعة في الحياة وبالتالي يصابون بالاكتئاب (عبدالخالق، وآخرون، ٢٠١١)

٣- جودة النوم: Sleep Quality

إن مفهوم جودة النوم من المفاهيم التي ظهرت حديثاً في الدراسات التي تناولت الحديث عن النوم والعوامل التي تؤثر وتتأثر به حيث يعتبر مفهوم جودة النوم أكثر شمولاً من المفاهيم والمسميات الأخرى التي تناولت اضطرابات النوم أو مشكلاته مثل: (مدة النوم أو الأرق والنوم المتقطع وغيرها)، وكل هذه المسميات لا تعبر عن جودة النوم وإنما تعبر عن مشكلة معينة. (حنون، 2019)

تعريف النوم:

ليس هنالك مفهوم محدد للنوم وذلك لأن النوم له درجات مختلفة وقسمت هذه الدرجات إلى ثمانية أقسام في اللغة العربية وكل درجة منها تختلف عن الأخرى، وقد عرفه (Carskadon and Dement, 2005,p13) بأنه "حالة من انفصال الإدراك عن البيئة وعدم الاستجابة لها"، وعرفه وادي والجنابي

(٢٠٠٥) بأنه عملية فطرية لدى الكائنات الحية فهو يعدّ حالة من الاسترخاء تكون بشكل متكرر تتوقف فيها الكائنات الحية عن اليقظة والعمل والإدراك بما يحيط بهم وعدم الحصول على النوم بشكل يومي يؤثر بشكل سلبي على أداء الكائنات الحية بحيث تؤدي إلى ضعف التركيز وغيرها.

أنماط النوم:

يرى كاظم (٢٠١٤) أن النوم يقسم إلى قسمين بحيث يكون لكل قسم مدة زمنية معينة خلال الليلة الواحدة:

النمط الأول فترة النوم الحاملة: وهي الفترة التي تحدث فيها الأحلام وهنالك عدة أنشطة تظهر على النائم في هذه الفترة مثل الاستيقاظ بشكل متكرر خلال أو بعد الأحلام، وحركة العينين السريعة عند استيقاظ النائم من الحلم، والانفعالات الجسمية وهي قد تزيد أو تنقص وفقاً لطبيعة الانفعالات مثل سرعة نبضات القلب، زيادة مستوى ضغط الدم.

النمط الثاني فهو فترات النوم غير الحاملة: وهي الفترة التي ينام فيها الشخص نوماً عميقاً وتكون في أول الليل وتظهر بعض الإشارات على النائم مثل انخفاض درجة الحرارة، لا يوجد أي حركة للعين، اعتدال سرعة نبضات القلب.

مؤشرات جودة النوم:

أكد ديولد وآخرون (Dewald et al, 2010) على أن هنالك عدة مؤشرات لتحديد جودة النوم وتتضمن ذلك تقييم الشخص لفترات نومه وما يشعر به من راحة وعدم الأرق قبل النوم، وكذلك عدم التركيز والتوتر، وساعات النوم

الكلية للشخص (مدة النوم)، ومدى الشعور بالرضا عن النوم، ومدى الشعور بالراحة بعده.

ووفق (Krystal, 2008) يتم الاستدلال على جودة النوم من خلال وسائل القياس مثل جهاز تخطيط النوم، أو اختبار النوم المتعدد (PSG) الذي يبين مؤشرات لبداية النوم، والعدد الكلي لساعات النوم، وكذلك مدة اليقظة بعد بداية النوم، كفاءة النوم، عدد مرات الاستيقاظ، وغيرها من القياسات التي يمكن قياسها من خلال وسائل أخرى مثل، التقرير الذاتي ومقاييس جودة النوم. ومن المفاهيم المرتبطة بجودة النوم (مدة النوم) وهنا أن مفهوم جودة النوم يستخدم لتوضيح جانب من النوم متقاطع مع كمية النوم للفرد. كما أن جودة النوم يتحدد من خلال مؤشرات ذاتية بما في ذلك الشعور بالراحة عيد الاستيقاظ، والشعور بالرضا عن النوم، وتعتبر مدة النوم أكثر موضوعية عن النوم، وقد أوضحت الدراسات أن الارتباط بين مدة النوم وجودة النوم ضعيفة عند البالغين، وهذا يؤيد فكرة أن جودة النوم ومدة النوم هما فرعان منفصلان للنوم. (Dewald et al, 2010. p.180)

وقد جاء في التوصيات الخاصة حول صحة النوم الصادرة عن National Sleep Foundation (NSF) في عام 2017، والذي تم من خلاله مراجعة 277 دراسة متخصصة في مجال النوم، قدمها الباحثون. إن العديد من المتغيرات لاستمرارية النوم تعد مؤشرات مناسبة لجودة النوم وهي (الوقت المستغرق منذ بداية النوم، عدد المرات للاستيقاظ والتي تتجاوز خمس دقائق، وقت الاستيقاظ بعد بداية النوم، وأخيراً كفاءة النوم). بينما لم يتم الإجماع على أن اعتبار كل

من (بنية النوم، أو المتغيرات المتعلقة بالقيولة) من المؤشرات المؤثرة على جودة النوم.

أهمية النوم:

تزداد قيمة النوم بشكل كبير خصوصاً للأطفال من عمر حديثي الولادة حتى مرحلة الطفولة، وذلك بسبب فترة النمو وعمل أجهزة الجسم المختلفة لتحقيق التوازن النفسي (الزعيبي، ٢٠٠٥). كما أن أهمية النوم لدى الراشدين والكبار لا تقل أهمية عن الأطفال؛ حيث إن النوم الكافي لدى الفرد يشعره بالسعادة الرضا والراحة. وبشكل عام فإن قلة النوم لدى الإنسان يشعره بالقلق والاكتئاب والضغط العصبي، كما تضطرب لديه الذاكرة والتحكم مما قد يؤدي إلى انخفاض الدرجات لدى الطلبة في الاختبارات، وخاصة الرياضية منها لما تحتاجه من تركيز وانتباه، كما أن قلة النوم قد تؤدي إلى إصابة الإنسان بأمراض مثل: ضغط الدم المرتفع، الجلطة القلبية المفاجئة إلخ من الأمراض العضوية التي قد تصيب الإنسان. كما أن الأشخاص الذين يعملون بالليل وينامون في أثناء النهار أقل مناعة من الأشخاص الآخرين. (طنطاوي، ٢٠١٣).

العوامل المؤثرة في جودة النوم:

هناك مجموعة من العوامل المؤثرة في جودة النوم كما ذكرها (اليسوي، 2000)، وهي كالتالي:

- العامل الاجتماعي: يتأثر النوم ببعض العوامل الاجتماعية، حيث بينت الدراسات أن الشخص ينام لمدة أطول عندما يكون آمناً اجتماعياً.

- العقاقير: تستخدم العقاقير المنومة أو المساعدة على النوم، كما أن العقاقير المنبهة تزيد من اليقظة وتقلل ساعات النوم، حيث لا ينصح باستخدام هذه العقاقير إلا تحت إشراف الطبيب.

- الحروب: أثبت العديد من الدراسات أن الدول التي تعرضت للغزو أو الحروب كان عدد ساعات النوم لدى الأشخاص أقل لما تسببه من قلق وتوتر وخوف.

أما من حيث عدد الساعات المناسبة للنوم للأعمار المختلفة فهي كالتالي: للأطفال تكون ساعات النوم المناسبة من عمر (14-17) سنة ما بين (8-10) ساعات تقريباً، وبالنسبة للراشدين، والشباب (18-64 سنة) عدد ساعات النوم المناسبة ما بين (7-9) ساعات، بينما لكبار السن من عمر (65 سنة فأكثر) عدد ساعات النوم المناسبة ما بين (7-8) ساعات.

وسائل التواصل الاجتماعي وجودة النوم:

يعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من أهم العوامل المرتبطة بضعف جودة النوم، وتزداد أهمية استخدامها لدى طلبة الجامعات بشكل واضح حيث تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي مركزاً لتبادل المعلومات، والمعارف والخبرات ولا يمكن الاستغناء عنها، حيث إنها تُعد جزءاً لا يتجزأ من حياة الطلبة الجامعيين، ولأن هؤلاء الطلبة هم الأكثر استخداماً لها فقد يسبب ذلك انخفاض في جودة النوم لديهم بسبب محفزات وسائل التواصل الاجتماعي كالرسائل النصية، والإشعارات والتحديثات وغيرها التي قد تؤدي إلى النوم

المتقطع بسبب وضع الهواتف في غرفة النوم، والشعور بالذنب من عدم الرد على الرسائل مباشرة، وهذا أدى الى سوء جودة النوم لدى الطلبة الجامعيين. (Aynaci & Kubra, 2018)

النظريات المفسرة لاضطرابات النوم:

يشير كل من جودة، ومنسي، وجبر، ومحمد (٢٠١٧) أن مسببات اضطرابات النوم تختلف؛ لذا نجد تباينات في تفسير تلك الأطر النظرية عن أسباب هذا الاضطراب ومن هذه التفسيرات ما يلي:

النظرية الفسيولوجية:

يذكر موسو Musso صاحب نظرية الأوعية الدموية عن اضطراب النوم حيث يرى أنه يحدث متى كان الدم الواصل إلى مخ الإنسان ضعيفاً مما يسهم في حدوث اضطراب النوم لدى الإنسان، في حين يرى بافلوف العالم الفسيولوجي السلوكي أن النوم يحدث نتيجة لحالة كف عن العمل بمعنى أنه إذا كان الكف مركزياً في الدماغ داخل القشرة المخية مما يجعل النوم يأخذ سبيله إلينا، ويعتقد بافلوف أيضاً أن النوم هو حالة دخول قشرة الدماغ إلى ما يشبه حالة التثبيط الداخلي بسبب مثير ثابت، ومستمر، وهذا المثير ما هو إلا الإشارات الحسية التي تنتظم بشكل اختياري، ويرى بافلوف أن حالة النوم المرضي الطويل الأمد التي تنتاب المصابين بالتهاب الدماغ لا تعود إلى وجود مراكز للنوم وإنما يعود سببها إلى الأضرار الحادثة في هذه المنطقة مما يؤدي إلى إعاقه توصيل الرسائل العصبية الآتية من جميع أرجاء الجسم إلى الدماغ، وتسهم في الصعوبات التي يلاقيها الفرد في أثناء نومه.

ثانياً: الدراسات السابقة

أ-الدراسات السابقة المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي

أجرى فان سون (Van soon,2010) دراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في بريطانيا، واستخدم المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (1600) شخص من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ، وأظهرت النتائج أن عدد الأفراد الذين يستخدمون الفيس بوك والتويتر واليوتيوب يقضون وقتاً أطول باستخدام هذه المواقع من أولئك الذين يقضونه مع عائلاتهم وأصدقائهم ، وكشفت الدراسة أيضاً ان ٥٣٪ من الذين شاركوا في هذه الدراسة أكدوا أن شبكات التواصل الاجتماعي غيرت بالفعل أنماط حياتهم وعلاقاتهم الاجتماعية .

وقام نوزور (Nwazor,2015) بدراسة هدفت إلى الكشف عن دور وسائل التواصل الاجتماعي في الأداء الأكاديمي لطلبة كلية الأعمال في ٤ جامعات في جنوب شرق نيجيريا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٠) طالباً، حيث استخدم الباحث الاستبيان، وأظهرت النتائج أن طلبة كلية إدارة الأعمال يستخدمون الفيس بوك أكثر من أي موقع للتواصل الاجتماعي، وأن مواقع التواصل الاجتماعي عززت الاداء الأكاديمي للطلبة.

كما قام رايمر (Raymer,2015) بدراسة هدفت إلى معرفة مدى تأثير التفاعل في وسائل التواصل الاجتماعي على تقدير الذات وصورة الجسم لطلبة الجامعيين في جامعة شمال شرق الولايات المتحدة الأمريكية واستخدم المنهج

الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً من طلبة الجامعة (٢٠) ذكوراً، و(٢٠) من الإناث، وقد أظهرت النتائج أن الإناث يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي وتحديدًا الفيس بوك أكثر من الذكور حيث كان متوسط الوقت المستغرق على الفيس بوك للذكور من (صفر - ٣٠) دقيقة وأن الإناث يقضين وقتاً أكبر في تحميل الصور، ونشر الحالات وغيرها وأوجدت هذه الدراسة أن الاستخدام الأكثر للفيس بوك أدى إلى انخفاض تقدير الذات والرضا عن صورة الجسم.

وتناولت دراسة بريماك وآخرين (Primack et.al, 2017) لمعرفة مدى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعزل الاجتماعي بين الشباب في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم استخدام المنهج المسحي وشملت عينة الدراسة (١٧٨٧) من الأمريكيين البالغين الذين تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٣٢)، حيث تم المسح عن طريق الاستبانة وأظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ساهمت في زيادة العزلة الاجتماعية لدى الشباب.

وقامت قنيفي (٢٠١٨) بدراسة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية ومدى فاعليتها لدى الطلبة في جامعة محمد خيضر بسكرة في الجزائر، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث أجريت الدراسة على (٧١) طالباً من طلبة البكالوريوس والماجستير والدكتوراه، وقد قامت الباحثة بعمل استبيان أظهرت نتائجه أن نسبة استخدام الطلبة لموقع الفيس بوك للتعلم كانت عالية جداً، وأنه لا توجد فروق بين الجنسين في الاستخدام، وأظهرت أيضاً رغبة الطلبة واهتمامهم في التعلم عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

وفي نفس الاتجاه هدفت دراسة الحلو وآخرين (٢٠١٨) لمعرفة أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الحالة النفسية للطلبة الجامعيين في عدد من الجامعات في أربع دول عربية وهي المملكة العربية السعودية، وفلسطين، والأردن، ولبنان، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون مجتمع الدراسة من الطلبة الجامعيين في البلدان السابقة حيث تكونت العينة من (٦٦٨) طالباً تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٤)، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خصائص بيئة طلاب الجامعة العرب وفقاً لدولهم، وبالنسبة لتحقيق احتياجاتهم عبر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، كذلك تبين أن استخدام هذه المواقع يسهم في تعزيز شعورهم بالانتماء الاجتماعي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين معدّل الاستخدام اليومي لهذه المواقع، وكذلك الإدمان، والإحباط والاكتئاب.

ب-الدراسات السابقة المتعلقة بالأعراض الاكتئابية:

أجرى العياصرة والمالكي (٢٠١٧) دراسة لمعرفة أثر استخدام الإنترنت على الاكتئاب لدى طلبة البرنامج الموازي بجامعة الملك سعود في المملكة العربية السعودية، وتكونت عينة البحث من (١٤٦) طالباً من طلبة الجامعة الذين يدرسون مقرر مهارات التعلم والتفكير والبحث، واستخدم الباحث استمارة بيانات أولية لإحصاء عدد ساعات استخدام الإنترنت، ومقياس بيك للاكتئاب، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة الذين لا يستخدمون الإنترنت، أو يستخدمونه بدرجة منخفضة يكونون عرضة للاكتئاب بشكل أقل، وأن الذين يستخدمونه لساعات طويلة يشعرون بالاكتئاب بشكل مرتفع.

دراسة الخواجة (٢٠١٧) هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة إدمان الإنترنت بالاكْتئاب لدى عينة من طلبة جامعة نزوى تكونت من (٣٠٤) طالبا وطالبة، طبق عليهم مقياس إدمان الإنترنت للباحث، ومقياس بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory) BDI بعد التحقق من إجراءات صدقهما وثباتهما، وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين إدمان الإنترنت والاكْتئاب، وأن متغير إدمان الإنترنت كان له تأثير دال إحصائياً في التنبؤ بالاكْتئاب .

وأجرى يابر وآخرون (Yabar et,al, 2019) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي والأعراض الاكتئابية لدى طلبة جامعة خاصة في البيرو، وتكونت عينة البحث من (٢١٢) طالباً، حيث تم استخدام مقياس بيك لقياس الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي. وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي والأعراض الاكتئابية وأن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات.

وبينما قامت سيمون وآخرون (Simone et,al, 2019) بدراسة هدفت إلى معرفة أهمية التواصل وجها لوجه والعلاقات التبادلية وارتباطها بأعراض الاكتئاب ورضا الحياة في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٩٦٢) شخصاً بالغاً تراوحت أعمارهم بين (١٨-٧٨)، وأظهرت النتائج أن العلاقات الاجتماعية التبادلية ترتبط بشكل مغاير

بأعراض الاكتئاب، وأن العلاقات المتعددة والمتبادلة باستخدام التكنولوجيا ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلاقات الشخصية مع الرضا في الحياة وأعراض الاكتئاب. وأجرى وارنجر وآخرون (Wartburg et.al, 2020) دراسة هدفت إلى معرفة الأعراض الاكتئابية والجوانب النفسية والاجتماعية للألعاب عبر الإنترنت واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في ألمانيا، حيث تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (١٠٠١) ألماني (٤٨٣ من الإناث و ٥١٨ من الذكور) تباينت أعمارهم بين (١٢-١٧) عامًا، حيث تم عمل استبيان، وكشفت النتائج عن أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الإنترنت تؤدي إلى ظهور الأعراض الاكتئابية والنفسية وأن نسبة التحصيل الدراسي لدى الذكور أدنى من الإناث، كذلك انخفاض أداء الأسرة وانخفاض العمر له صلة وثيقة باضطراب الشخصية لدى المراهقين.

ج-الدراسات السابقة المتعلقة بجودة النوم

أجرت الطائي (٢٠٠٨) دراسة تهدف إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط وعلاقتها باضطرابات النوم، وأجريت هذه الدراسة في العراق على طلبة الجامعة وبلغ حجم عينها ٣٠٠ طالب وطالبة من كليات جامعة بغداد، والمستنصرية وطبقت الباحثة مقياس اضطرابات النوم من تأليف الباحثة وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة انتشار اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة يعادل نسبة ٨٪ وكانت نسبة اضطرابات النوم ٣,٧٪ لدى الإناث و ٤,٣٪ لدى الذكور من طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة أيضًا إلى أن المضطربين في النوم يستعملون أسلوب التجنب في مواجهة المشكلات.

وقام شاهن (Sahin et al, 2013) وآخرون بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى إدمان الهاتف المحمول على جودة النوم لدى طلبة الجامعات في تركيا، حيث شملت العينة على (٥٧٦) طالبًا من طلبة جامعة صقاريا، وتم استخدام المنهج الوصفي حيث تم استخدام مقياس الهاتف المحمول وذلك لتقييم مستوى الإدمان على الهاتف المحمول وتم استخدام مؤشر بيتسبرغ لنوعية النوم وذلك لتقييم جودة النوم، وأظهرت النتائج أن جودة النوم تتأثر بشكل سلبي عند استخدام الهاتف المحمول لفترات طويلة، حيث تكون نوعية النوم أكثر سوءًا عند زيادة مستوى الإدمان عليه.

أجرى ديميركي وآخرون (Demirci et al, 2015) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاستخدام المفرط للهاتف الذكي وجودة النوم والاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعات في تركيا، وتم استخدام المنهج الوصفي حيث شملت العينة على ٣١٩ طالبًا جامعياً ٢٠٣ ذكور و١١٦ إناث في جامعة سليمان ديميريل (Suleyman Demirel University)، حيث تم تقييم المشتركين عن طريق مؤشر بيتسبرغ لمعرفة جودة النوم ومؤشر بيك للقلق، ومؤشر بيك للاكتئاب وتم تقييم المشاركين أيضًا باستخدام مقياس إدمان الهواتف الذكية وأشارت النتائج إلى أن الاكتئاب والقلق وجودة النوم قد تترافق مع الاستخدام المستمر والمفرط للهواتف الذكية. وقد يؤدي هذا الاستخدام المفرط إلى الاكتئاب والقلق، مما قد يؤدي بدوره إلى انخفاض في جودة النوم.

هدفت دراسة (Long Xu et al, 2015) إلى معرفة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على جودة النوم للطلبة الجامعيين في مدينة تشونغتشينغ

في الصين، حيث تم استخدام المنهج الوصفي، وشملت العينة على (١٤٤٤) إناث و(٥٣٥) ذكور من خمس جامعات مختلفة في مدينة تشونغتشينغ وتم توزيع الاستبيان وأظهرت النتائج أكثر من نصف الطلبة الجامعيين المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي يعانون من ضعف جودة النوم.

أجرى قاريت وآخرون (Garett et al,2016) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة النوم لدى الطلبة الجامعيين، حيث تم استخدام المنهج الوصفي وشملت العينة (١٩٧) طالباً من الطلبة الجدد لدى جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم استخدام موقع تويتر Twitter للدراسة، وتم استخدام الاستبانة الإلكترونية في الدراسة، وأظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مرتبط بشكل كبير بضعف جودة النوم لدى الطلاب.

أجرت ايانشي وكوبرا (Aynaci & Kubra,2018) دراسة لمعرفة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة النوم لدى الطلبة الجامعيين في تركيا، حيث شملت العينة ٢٠٤ طالباً جامعياً من جامعة حكومية في أدرنة، وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وتم استخدام مقياس وسائل التواصل الاجتماعي (SMUIS) ومؤشر جودة النوم في بيتسبرغ (PSQI) ، وأظهرت النتائج أن جودة النوم انخفضت لدى الطلبة الذين يقضون وقتاً أطول في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، و أظهر التقييم أن الإناث يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من الذكور.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- في جانب الدراسات المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي:
تم عرض العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت موضوع وسائل التواصل الاجتماعي حيث لاحظ الباحث اختلاف الأهداف في الدراسات فبعضها هدف إلى معرفة مدى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للطلبة مثل دراسة بيرن وآخرين (Primack et.al, 2017)، ودراسة قنيفي (٢٠١٨) ودراسة الحلو وآخرين (٢٠١٨)، وهدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن دور وسائل التواصل الاجتماعي في الأداء الأكاديمي مثل دراسة نوزور (Nwazor,2015) وهدفت بعض الدراسات إلى معرفة تأثير التفاعل في وسائل التواصل الاجتماعي دراسة رايمر (Raymer,2015).
وتتفق الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة من حيث المنهجية حيث سيتم استخدام المنهج الوصفي مثل دراسة نوزور (Nwazor,2015) ، ودراسة رايمر (Raymer,2015)، ودراسة قنيفي (٢٠١٨)، ودراسة الحلو وآخرين (٢٠١٨)، واتفقت هذه الدراسة مع أغلب الدراسات السابقة في عينة الدراسة وهي طلبة الجامعات.
واختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات من حيث الهدف؛ مثل دراسة نوزور (Nwazor,2015) التي هدفت إلى الكشف عن دور وسائل التواصل الاجتماعي في الأداء الأكاديمي، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة، في صياغته الفرضية حيث وجد توافق في نتائج بعض الدراسات الدور السليبي لوسائل التواصل الاجتماعي على الطلبة الجامعيين وأجرى رايمر (Raymer,2015)، بيرن وآخرون (Primack et.al, 2017).

- في جانب الدراسات المتعلقة بالأعراض الاكتئابية:

قام الباحث بعرض العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الأعراض الاكتئابية، حيث لاحظ اختلاف الأهداف في تلك الدراسات المذكورة سابقاً، فبعضها هدف إلى معرفة علاقة استخدام التكنولوجيا (الإنترنت ووسائل الاتصال الاجتماعي وغيرها) بالأعراض الاكتئابية مثل دراسة العياصرة والمالكي (٢٠١٧)، ودراسة يابر وآخرين (Yabar et al 2019)، ودراسة وارنبرج وآخرين (Wartburg et al, 2020). وبعض الدراسات هدفت إلى معرفة أهمية التواصل وجها لوجه والعلاقات التبادلية وارتباطها بأعراض الاكتئاب مثل دراسة سيمون وآخرين (Simone, 2019).

وتتفق الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة من حيث المنهجية حيث سيتم استخدام المنهج الوصفي مثل دراسة العياصرة والمالكي (٢٠١٧)، ودراسة (Simone, 2019). أما عينة الدراسة فقد تمثلت في طلبة الجامعات وقد تشابهت مع دراسة يابر وآخرين (Yabar et al, 2019)، ودراسة العياصرة والمالكي (٢٠١٧).

- في جانب الدراسات المتعلقة بجودة النوم:

تم عرض العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع جودة النوم حيث لاحظ الباحث اختلاف الأهداف في الدراسات فبعضها هدف إلى معرفة العلاقة بين استخدام الهاتف الذكي وجودة النوم مثل دراسة شاهن (Sahin et al, 2013)، ودراسة أجرى ديميركي وآخرين (Demirci et al, 2015) وبعضها هدف إلى معرفة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

وجودة النوم مثل قاريت وآخرين (Garett et al,2016)، ودراسة Long (Xu et al 2015)، ودراسة ايانشي وكوبرا (Aynaci & Kubra,2018)، وهدفت بعض الدراسات إلى معرفة مدى تأثير الامتنان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية مثل دراسة عبد الفتاح (٢٠٢٠)، وهدفت بعض الدراسات إلى معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدى الطلبة ذوي المشكلات السلوكية مثل دراسة حنون (٢٠١٩).

وتتفق الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة من حيث المنهجية حيث سيتم استخدام المنهج الوصفي مثل دراسة شاهن (Sahin et al 2013)، ودراسة ديميركي وآخرين (Demirci et al 2015)، ودراسة Long Xu (et al ,2015)، ودراسة قاريت وآخرين (Garett et al,2016)، ايانشي وكوبرا (Aynaci & Kubra,2018)، واتفقت هذه الدراسة مع أغلب الدراسات السابقة في عينة الدراسات وهي طلبة الجامعات.

واختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات من حيث الهدف؛ مثل دراسة عبد الفتاح (٢٠٢٠) التي هدفت إلى معرفة مدى تأثير الامتنان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية، ودراسة حنون (٢٠١٩) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم.

واستفاد الباحث بالاطلاع على نتائج تلك الدراسات السابقة، حيث وجد توافق في نتائج بعض الدراسات والتي تثبت تأثير جودة النوم بشكل سلبي عند زيادة مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل دراسة شاهن (Sahin et al ,2013)، ديميركي وآخرون (Demirci et al 2015)، ودراسة

(Long Xu et al, 2015)، ودراسة قاريت وآخرين (Garett et al, 2016) ، ايانشي وكوبرا (Aynaci & Kubra, 2018) ، وعرض الباحث دراسة واحدة وهي دراسة وودز وسكوت (Woods&Scott, 2016) والتي عرضت العلاقة التبادلية بين الثلاثة متغيرات قيد الدراسة وهي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مع مجموعة من المتغيرات وهي جودة النوم، والاستثمار العاطفي، واحترام الذات، والقلق، والاكتئاب، وتشابهت هذه الدراسة بالدراسة الحالية بأهدافها ومنهجيتها واختلفت بأن مجتمع الدراسة هم طلاب الجامعات وتحديداً طلاب الجامعات السعودية.

فرضيات الدراسة:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي و(الأعراض الاكتئابية - جودة النوم) لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتعزى لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.

٣- يمكن التنبؤ بالاضطرابات النفسية (تدني جودة النوم - الاكتئاب) من خلال درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة لملاءمته لطبيعة الدراسة. ومناسبته لأهداف الدراسة التي تبحث في علاقة وسائل الاتصال الاجتماعي والأعراض الاكتئابية وجودة النوم لدى الطلبة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة المملكة العربية السعودية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي

١٤٤٠/١٤٤١هـ

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية وأساسية، حيث هدفت العينة الاستطلاعية لكشف الظروف التي تحيط بالظاهرة وفهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث، واشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على (٦٧) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز، وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، كما تحصل الباحث على عينة الدراسة الأساسية بطريقة العينة العشوائية من مجتمع الدراسة حيث تكونت من (٣٦٧) طالب وطالبة من جامعة الملك عبد العزيز، وكان عدد الطلبة الذكور (٢١٥) والإناث (١٥٢).

أدوات الدراسة:

بهدف تحقيق هدف الدراسة والمتمثل في الكشف عن العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الأعراض الاكتئابية وجودة النوم لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية قام الباحث باستخدام مقاييس تحقق هدف الدراسة، وقد تكونت أدوات الدراسة من ثلاثة مقاييس لمتغيرات الدراسة وقد تم اعتماد مقياس: استخدام التواصل الاجتماعي إعداد: خليوي ٢٠١٧، ومقياس جودة النوم: إعداد بيتسيرج ٢٠١٨، ومقياس بيك للاكتئاب، ١٩٩٣؛ وفيما يلي عرض لهذه المقاييس.

أولاً: مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (خليوي، ٢٠١٧)

هدف هذا المقياس للتعرف على آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ويتكون هذا المقياس من (١٨) فقرة وبنيت فقراته على مقياس ليكرت الثلاثي وطلب من المفحوصين اختيار اجابة واحدة فقط. وقد تم تطوير هذه الاستبانة لتلائم أغراض الدراسة وتركز الاستبانة على جانبين رئيسين: -
- عدد الساعات التي يقضيها الطالب في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
- بعض الأعراض الاكثائية (اعراض جسدية \ اعراض نفسية \ اعراض اجتماعية) التي يعاني منها مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي.
صدق المقياس:

صدق المحكمين: تم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين واقتروا تغيير بعض العبارات ووصلت نسبة حساب صدق المحكمين إلى (٩٥٪).
صدق الاتساق الداخلي: حيث تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس على عينة مكونه من (٦٧) طالباً والجدول (١) يبين نتائج ذلك.

جدول (١) معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمفردات مقياس وسائل التواصل

الاجتماعي

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**٠,٦٣	١٠	**٠,٦٧	١
**٠,٥٣	١١	**٠,٥٤	٢
**٠,٤٩	١٢	**٠,٦٢	٣
**٠,٦٣	١٣	**٠,٦٨	٤
**٠,٦١	١٤	**٠,٥٨	٥

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
** ٠,٥٧	١٥	** ٠,٤٨	٦
** ٠,٦٦	١٦	** ٠,٤٩	٧
** ٠,٦٠	١٧	** ٠,٥٩	٨
** ٠,٥٢	١٨	** ٠,٦١	٩

**دال احصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \leq ٠,٠١$

تبين من خلال الجدول (١) أن جميع مفردات مقياس وسائل التواصل الاجتماعي لها ارتباط دال إحصائياً والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط من ٠,٤٨ وحتى ٠,٦٧ وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \geq ٠,٠١$ مما سيق تبين أن المقياس يتمتع بدلالات صدق جيدة وقابل للتطبيق.

- ثبات مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (خليوي، ٢٠١٧)
في الدراسة

تم حساب ثبات المقياس عن طريق (كرونباخ الفا) وطبقت على عينة مكونة من (٦٧) طالباً وقد بلغت (0.86) وهذا يعني أن المقياس يمتاز بدرجة عالية من الثبات بحيث تسمح للباحث باستخدامه.

ثانياً: مقياس بيك للاكتئاب (١٩٩٣)

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس بيك للاكتئاب النفسي حيث قام العالم (Aaron Beck) بتصميمه عام (١٩٩٣)، وهو عبارة عن (٢١) بند، وتم ترتيب العبارات على مقياس (٤ نقاط) من صفر إلى ٤، ويختار المفحوص واحداً من البدائل الأربعة التي تناسب وضعه الحالي، وما شجع الباحث على

استخدامه كونه درجاً بشكل كبير جداً لدى الباحثين، وموثوقاً في صدقه وثباته.

صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود مقياس الاكتئاب والدرجة الكلية له، على عينة مكونه من (٣٣) طالباً، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية وقد تم توضيح ذلك في الجدول الآتي:

جدول (٢) معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمفردات مقياس بيك للاكتئاب

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**٠,٦٦	١٢	**٠,٦٢	١
**٠,٤٣	١٣	**٠,٥٥	٢
**٠,٥٩	١٤	**٠,٤٦	٣
**٠,٦١	١٥	**٠,٦٠	٤
**٠,٦٠	١٦	**٠,٤٣	٥
**٠,٥٣	١٧	**٠,٤٥	٦
**٠,٦٧	١٨	**٠,٦٥	٧
**٠,٤٥	١٩	**٠,٣٩	٨
**٠,٥٨	٢٠	**٠,٥٥	٩
**٠,٤٢	٢١	**٠,٦١	١٠
		**٠,٦٢	١١

**دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0,01$

تبين من خلال جدول (٢) أن جميع مفردات مقياس بيك للاكتئاب لها ارتباط دال إحصائياً والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط من (٠,٣٩) إلى (٠,٦٦) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0,01$ مما سبق تبين أن المقياس يتمتع بدلالات صدق جيدة.



ثبات مقياس بيك للاكتئاب:

تم تطبيق الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين:

طريقة ألفا - كرونباخ:

حيث تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ على عينة مكونه من (٦٧) طالباً، ووجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس تساوي (٠,٨٣) وهذا دل على أن مقياس الثبات يمتاز بمعامل ثبات مرتفع.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

بعد تطبيق مقياس بيك للاكتئاب على العينة الاستطلاعية والمكونة من (٦٧) طالباً، وتم حساب الثبات عن طريق إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين معدل الأسئلة الفردية والزوجية وتم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح حيث بلغ معامل الثبات (٠,٨٥).

ثالثاً: مقياس بيتسبيرج لجودة النوم, (Pittsburgh Sleep Quality Index, 1989)

هو مقياس يستخدم بشكل كبير في الدراسات لقياس جودة النوم يتكون من ١٩ فقرة، تشمل (جودة النوم، وقت بداية النوم، مدة النوم، جودة النوم السلوكية، النوم المتقطع، استخدام العقاقير التي تساعد على النوم، ومشكلات الأداء والروتين اليومي)، ثم يتم الإجابة عنها من خلال تقييم النوم في مدة شهر، وتم تطوير المقياس بما يتناسب مع أغراض الدراسة.

صدق المقياس:

- صدق المحكمين: تم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين والمختصين في مجال الصحة النفسية في عدد من الجامعات، وقد تم الأخذ بتعديلاتهم للوصول إلى الشكل النهائي للمقياس.

- صدق الاتساق الداخلي: حيث تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس على عينة مكونة من (٦٧) طالباً والجدول (٣) يبين نتائج ذلك. وتم حساب صدق المحتوى من خلال حساب ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية كما بينه الجدول (٣)

جدول (٣) معاملات ارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية

الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة
**٠,٥٥	١٠	**٠,٤٤	١
**٠,٥١	١١	**٠,٣٥	٢
**٠,٤٤	١٢	**٠,٤٢	٣
**٠,٣٨	١٣	**٠,٥٤	٤
**٠,٤٥	١٤	**٠,٤٢	٥
**٠,٥٧	١٥	**٠,٥١	٦
**٠,٥٣	١٦	**٠,٥٦	٧
**٠,٥٤	١٧	**٠,٤١	٨
**٠,٥٩	١٨	**٠,٤٣	٩

ثبات المقياس:

لمعرفة ثبات مقياس بيتسبيرج لجودة النوم تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ على عينة مكونة من (٦٧) طالباً

لحساب الثبات الكلي للمقياس ككل وكان معامل الثبات الكلي للمقياس هو (٠,٨٥) وهذا يشير إلى أن المقياس يمتاز بدرجة ثبات عالية.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بالإجراءات التالية:

- مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة لمتغيرات الدراسة الحالية
- ترتيب وتوصيف البيانات التي تحصل عليها الباحث.
- تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لتحليل البيانات وفقاً لمشكلة الدراسة وتساؤلاتها، وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من صدق وثبات الأدوات استخدمها الباحث (معادلة ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ، معادلة التجزئة النصفية)، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت)، ومعادلة التحديد.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرضية الأولى: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي و(الأعراض الاكتئابية – جودة النوم) لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز، للإجابة عن فرضية الدراسة الأولى تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المتغيرات وجدول (٤) يبين نتائج ذلك:

جدول (٤) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأعراض الاكتئابية وجودة النوم

المتغيرات	جودة النوم	الاكتئاب
استخدام وسائل التواصل	-٠,٧٠٥	٠,٥٦٩

يتبين من خلال النتائج في جدول (٤) وجود علاقة عكسية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومتغير جودة النوم حيث بلغ معامل الارتباط (-٠,٧٠٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $0.01 \geq \alpha$ ، وذلك يعني أنه كلما زاد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي انخفضت جودة النوم. كما تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومتغير الاكتئاب حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٥٦٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $0.01 \geq \alpha$ ، وتفسير ذلك أنه كلما ارتفعت ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ارتفعت درجة الاكتئاب والعكس صحيح.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع عدد من نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة عياصرة (٢٠١٧)، ودراسة نيسي وبرنستن (Nesi&prinstein,2015)، ودراسة يابر وآخرين (Yabar et,al ,2019)، ودراسة وارترج وآخرين (Wartburg et.al

2020). حيث أظهرت النتائج في هذه الدراسات أن الاستخدام المتواصل والمستمر لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى ارتفاع معدل الاكتئاب لدى المستخدمين. واتفقت هذه النتيجة مع عدد من نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Long Xu et al, 2015)، ودراسة قاريت وآخرين (Garett et al, 2016)، ودراسة ايناشي وكوبرا (Aynaci & Kubra, 2018)، والتي كشفت عن أن الاستخدام المتواصل والمستمر لوسائل التواصل الاجتماعي أدت إلى خفض جودة النوم وظهور بعض الاضطرابات عند النوم لدى المستخدمين.

ويتضح مما سبق أن الشعور بالأعراض الاكتئابية واضطرابات النوم تزداد عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا يعزى إلى التوفر الدائم للإنترنت في كل الأوقات مما أدى إلى عدم الانتظام في عادات الطالب كالدراسة والنوم والتواصل مع الأسرة والأصدقاء ونتج عنه ظهور بعض الاضطرابات والتوتر في العلاقات الاجتماعية كذلك ضغوط الحياة الاجتماعية من ناحية والدراسية من ناحية أخرى كان لها دور كبير في الانسحاب الاجتماعي والهروب إلى العالم الافتراضي.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز تعزى لمتغير الجنس، وللإجابة عن فرضية الدراسة الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين وجدول (٥) يبين ذلك.

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير الجنس لمقياس استخدام

وسائل التواصل الاجتماعي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
طلاب	215	47.86	3.51	8.95	365	*0.000
طالبات	152	44.43	3.77			

*دال احصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$

يتبين من خلال الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات على مقياس وسائل التواصل الاجتماعي تبعاً للمجموعة (طلاب، طالبات) حيث بلغت قيمة اختبار (ت = ٨,٩٥) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0,05$ ولصالح الذكور بمتوسط حسابي (٤٧,٨٦).

يتبين مما سبق أن الأكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي هم الطلاب الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور يحاولون إثبات أنفسهم عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي، ويتفاخرون بمعرفتهم التكنولوجية وملاحقة التطبيقات الحديثة واستخدامها قبل الإناث اللاتي يرغبن باستخدام تطبيقات معينة تحصن أكثر من غيرها. وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة خليوي (٢٠١٧)، ودراسة وارنبرج وآخرين (Wartburg et.al, 2020) وقد تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة المجتمع السعودي الذي منح الحرية والخصوصية في استخدام التقنيات الحديثة للذكور، وقلص دور الإناث - نوعاً ما - وفرض عليهن القيود في الواقع والذي انعكس عليهن في الحياة الافتراضية.

كما أن هذه النتيجة تتسق مع كون طلاب الجامعة الذكور وهم في عنقوان الشباب يسعون غالباً إلى كل ما هو جديد، وبالذات في وسائل التواصل

الاجتماعي كنوع من السيطرة وإظهار القوة والسيطرة التي تميزهم كذكور عن الإناث، وهم الأكثر اعتماداً على أجهزتهم للدخول إلى وسائل التواصل الاجتماعي مما يجعلهم أكثر استخداماً لوسائل التواصل من الإناث.

الفرضية الثالثة: يمكن التنبؤ ببعض الاضطرابات النفسية (تدني جودة النوم - الاكتئاب) من خلال درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وللإجابة عن فرضية الدراسة الثانية تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد وجدول (٦) يبين ذلك.

جدول (٦) تحليل التحديد للكشف عن تأثير المتغيرات المستقلة على المتغير التابع

المتغير التابع	معامل الارتباط	معامل التحديد	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية	المتغيرات المستقلة	المعاملات (B)	الخطأ المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	٠,٧٣٦	٠,٥٤٢	٢١٥,٦٩	*٠,٠٠٠	قيمة الثابت	٨,٨٤	١,٨٤٦		
					جودة النوم	٠-٢٥٠٠	٠٤١٠٠	٦,٠٢	*٠,٠٠٠
					الاكتئاب	٥٥٨٠٠	٠٤٢٠٠	١٣,١٩	*٠,٠٠٠

وأظهرت نتائج الجدول (٦) أن أثر المتغيرات المستقلة هو أثر دال إحصائياً حيث كانت قيمة (ف = 219.93) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٠) هو أقل من ٠,٠٥، كما وأشارت قيمة معامل التحديد (٠,٥٤٢) إلى أن ما نسبته 54.2% من التباين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمكن تفسيرها من خلال المتغيرات المستقلة.

وأظهرت النتائج أن قيمة B عند (جودة النوم) قد بلغت (-0.250) وأن قيمة (ت) عنده هي (6.02)، وبمستوى دلالة (0.000)، مما يشير إلى أن الأثر

المتغير دال إحصائياً. أما قيمة B عند (الاكتئاب) فقد بلغت (0,558) وأن قيمة ت عنده هي (13.19)، وبمستوى دلالة (0.000)، يشير إلى أن الأثر المتغير دال إحصائياً، وقد توصلت عدد من الدراسات مثل دراسة يابر وآخرين (Yabar et,al ,2019) ودراسة (Long Xu et al ,2015)، ودراسة قاريت وآخرين (Garett et al,2016) إلى النتيجة نفسها.

ويتبين مما سبق أنه يمكن التنبؤ بإصابة مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ببعض الاضطرابات النفسية فالطلبة الذين يقضون وقتاً طويلاً في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يعانون من عدم التوفيق بينها وبين الدراسة حيث يهدرون وقتهم بالتسلية، وتصفح هذه المواقع لساعات طويلة والتي تؤدي حتماً إلى الإدمان عليها وعدم القدرة على الابتعاد عنها مما يؤدي إلى تدني التحصيل الأكاديمي ووقوع الطالب في دائرة من الإحباط، ولوم الذات على ضياع الوقت، وبالتالي ظهور الأعراض الاكتئابية، واضطرابات النوم، وضعف جودته.

توصيات الدراسة:

- توصلت الدراسة إلى عدد من التوصيات المنبثقة من نتائج الدراسة وهي:
- أهمية توعية طلبة الجامعات بكيفية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بطريقة آمنة، وإيجابية لا تؤثر على صحتهم النفسية.
- تفعيل برامج الإرشاد والتوعية لحماية الطلبة من الأعراض الاكتئابية واضطرابات النوم الناتج عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

مقترحات الدراسة:

- إجراء المزيد من الدراسات على شرائح مختلفة من المجتمع مثل فئة المراهقين والأطفال.
- إجراء المزيد من الدراسات عن بعض الاضطرابات النفسية الأخرى التي تسببها التكنولوجيا عامة ومواقع التواصل خاصة مثل (الانفصال الاجتماعي، النرجسية الإلكترونية، القلق المزمن، وانفصام الشخصية) وغيرها.

قائمة المراجع

- أبو حسونة، نشأت (٢٠١٦). مستوى أعراض الاكتئاب لدى طلبة جامعة إربد الأهلية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية مجلة المنارة، مج (٢٢)، ع (٤) ٢١٩٠-٢٥٨.
- بخاري، ماجد عبد الفتاح (٢٠١٨). اسباب سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي: توتر أمؤذجًا، مج. ٤. ع. ١، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية
- جرادات، عبد الكريم محمد. (٢٠١٢). انتشار الاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. مجلة العلوم النفسية والاجتماعية. جامعة الشارقة
- جريش، إيمان منصور (٢٠١٧). الأعراض الاكتئابية وعلاقتها بالألكسيثيميا والمخططات المعرفية اللاتكيفية لدى طالبات الجامعة. دراسات تربوية ونفسية: مجلة كلية التربية بالزقازيق. ع. ٩٦، ج. ٢، ص. ١٤١-٢٢٩.
- جودة، ابتهاج؛ منسي، آلاء؛ جبر، أسماء؛ محمد، افراح (٢٠١٧). دور الارشاد التربوي في خفض اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الهيئة التعليمية. دراسة غير منشورة. كلية جامعة القادسية. بغداد
- ذغري، على احمد (٢٠١٧). إدمان شبكات التواصل وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين. مجلة العلوم الإنسانية. مج. ٢، ع. ١. غزة. فلسطين. ص ٩٢
- الحلو، كليو وجريج، طوني وقرقماز، جوزيف ويوسف، ايليان (٢٠١٨). مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الحالة النفسية للطلاب الجامعي (دراسة مقارنة متعددة الدول)، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية.
- حمادنة، مؤنس والشواهين، سوزان (٢٠١٦). اتجاهات معلمي الرياضيات ومعلماتها في الأردن نحو استخدام موقع التواصل الاجتماعي (الفايس بوك) في تعليم الرياضيات. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج. ٥، ع. ١٨
- حنون، نادين عبد الوهاب (٢٠١٩). فعالية برنامج معرفي سلوكي جودة النوم لدى عينة من الطلاب ذوي المشكلات السلوكية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة

حواشين، نجيب وإبراهيم، موسى (٢٠١٨) التعبير الانفعالي والدعم الاجتماعي المدرك وعلاقتها بالإدمان على الفيسبوك . مج. ٢٦ . ع. ٤ . مجلة العلوم التربوية. عمان خالد، محمد بن سعود (٢٠٠٩)، تقنية الاتصال الحديثة بين القبول والمقاومة المملكة العربية السعودية نموذجاً، المؤتمر الدولي الأول لتقنيات الاتصال والتغير الاجتماعي بقسم الإعلام، كلية الآداب، جامعة الملك سعود.

خليوي، أسماء فراج (٢٠١٧). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مج. ٤ . ع. ٢٥٤ . مجلة الجامعة الإسلامية الخواجه، عبدالفتاح (٢٠١٧). إدمان الإنترنت كمنبئ بالاكنتاب لدي عينة من طلبة جامعة نزوي.. عدد ٥٦ . مجلة دراسات بجامعة جامعة عمار ثليجي الزعبي ، أحمد محمد (٢٠٠٥) مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية . ط ١ . دمشق: دار الفكر.

ساري، حلمي خضر (٢٠١٣)، تأثير الاتصال عبر الإنترنت في العلاقات الاجتماعية، مج ٢٤ ، ع ١ . مجلة جامعة دمشق

الشديفات، عواطف محمود (٢٠١٥). العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (فيسبوك \ تويتر \ انستغرام) والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية في الأردن، مج. ٤ ، ع. ١٢ . المجلة التربوية الدولية المتخصصة . الشديفات، منيرة عبد الكريم والزبون، محمد (٢٠١٨)، واقع توظيف مواقع التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية في الجامعات الأردنية الحكومية، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي. مج. ١١ ، ع. ٣٤

الصبان، عبير والحري، سماح (٢٠١٩). إدمان الطلاب على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي والتورط في الجرائم السيبرانية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. مج. ٦ ، ع. ٢ .

الطائي، افراح هادي (٢٠٠٨). اضطرابات النوم وعلاقتها باساليب التعامل مع الضغوط. رسالة ماجستير غير منشوره. كلية الآداب. جامعة بغداد

الطراونة، نايف سالم، والفنيخ، لمياء سليمان. (٢٠١٦). استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكنتاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. طنطاوي، احمد عثمان صالح (٢٠١٣م) علم النفس الفسيولوجي. ط١. القاهرة : دار السحاب للنشر والتوزيع.

عبد الخالق، أحمد وكاظم، على وعيد، غادة (٢٠١١). العوامل المنبئة بمستويات بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينتين من الاطفال والمراهقين في الكويت وعمان، مجلة جامعة دمشق، ٢٧، (٣ و٤)، ١٠٦-٢٢٩
عبد النبي، سامية (٢٠١٤)، استخدام الإنترنت القهري: إدمان الإنترنت لدى المراهقين والشباب، مجلة الإرشاد النفسي م. (38)
عماد، حسن وحسين، ليلي (١٩٩٨)، الاتصال ونظرياته المعاصرة، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

العياصرة، وليد رفيق، & المالكي، خالد بن جار الله. (٢٠١٧). أثر استخدام الإنترنت في الاكنتاب لدى طلاب البرنامج الموازي بجامعة الملك سعود. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. مج. ١، ع. ٣
العيسوي، عبدالرحمن (٢٠٠٠م) . اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها (موسوعة علم النفس الحديث) ، بيروت : دار الراتب الجامعية.

القحطاني، فهد عائض فهد (٢٠١٩). أثر مواقع التواصل الاجتماعي على قيم الطالب الجامعي في جامعة أم القرى. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية. مج. ١١، ع. ١، ج. ١. مكة المكرمة

قنفي، سهام (٢٠١٨). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية التعلمية ومدى فاعليتها لدى الطلبة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة علوم الاعلام والاتصال بجامعة محمد خيضر بسكرة، الفيسبوك نموجا. مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية. مج. ٣، ع. ١. الجزائر
كاظم، على (٢٠١٤) قياس اضطرابات النوم لدى طلبة المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية بجامعة بابل. (١٥) ٢٧٢-٣٠٥

المخلافي، حنان عبده فرحان. (٢٠١٨). واقع استخدام طلبة كلية التربية في الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا لشبكة التواصل الاجتماعي فيسبوك واتجاهاتهم نحوها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج. ٩، ع ٢ الهزاني، نوره سعود والسويلمي، نوف (٢٠١٩). أثر "سناب شات" Snapchat القائم على استراتيجية تعليم الأقران المنظم في تنمية المهارات العملية للحاسب الآلي واتجاه الطالبات نحوه، المجلة الدولية للأبحاث التربوية. مج. ٤٣، ع ١. المجلة الدولية للأبحاث النفسية والتربوية. جامعة الامارات
الهيئة العامة للإحصاء. (٢٠١٩). مسح تنمية الشباب: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي <https://www.stats.gov.sa/ar/news/365>
وادي، علي أحمد، والجنابي، اخلاص حمد (٢٠٠٥) أساسيات علم النفس الفسيولوجي. دار جرير للنشر والتوزيع.

- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2005). Normal human sleep: an overview. *Principles and practice of sleep medicine*, (4), 13-23.
- De Andrea. D. C, N. B, Steinfield. C. & Fiore. A., (2012). Serious social media: On the use of social medis for improving student's adjustment to college, *Internet and Higher Education* 15(1) (2012), 15-23.
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 14(3), 179-189.
- Garett, R., Liu, S., & Young, S. D. (2018). The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students. *Information, Communication & Society*, 21(2), 163-173.
- Gok, T. (2016) the effects of Social networking sites on students' studying and habits. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*. 2(1), 85-93.
- Hopkin, B, 20117. Impact of Social Media on Education. (On-Line) Available from: <https://www.academiaapps.com/impact-social-media-education/>
- Jeri-Yabar, A., Sanchez-Carbonel, A., Tito, K., Ramirez-delCastillo, J., Torres-Alcatraz, A., Denegri, D., & Carreazo, Y. (2019). Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk? *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1), 14-19.
- Long Xu, X., Zhu, R. Z., Sharma, M., & Zhao, Y. (2015). The influence of social media on sleep quality: a study of undergraduate students in Chongqing. China. *J Nurs Care*, 4(253), 2167-1168.
- Nathional Sleep Foundation. (2017). National sleep foundation recommends new sleep times. Retrieved on: 17/03/2018. From:

<https://sleepfoundation.org/pressrelease/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>

- Nwazor, J. C., & Godwin-Maduiké, C. C. (2015). Social media and academic performance of business education students in South-East Nigeria. *Journal of Education and Practice*, 6(25), 127-134.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaité, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1).
- Raymer, Kristine, (2015) .The effects of social media sites on self-esteem". Theses and Dissertations. P.284.
- REPORT 2020, <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression> (Accessed on 17 April ٢٠٢٠)
- Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N. (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pakistan journal of medical sciences*, 29(4), 913.
- Simone, M., Geiser, C., & Lockhart, G. (2019). The importance of face-to-face contact and reciprocal relationships and their associations with depressive symptoms and life satisfaction. *Quality of Life Research*, 28(11), 2909
- Souders, M. C., Mason, T. B., Valladares, O., Bucan, M., Levy, S. E., Mandell, D. S. & Pinto-Martin, J. (2009). Sleep behaviors and sleep quality in children with autism spectrum disorders., 32(12), 1566-1578.
- Thapa, R., & Subedi, S. (2018). Social Media and Depression. *Journal of Psychiatrists' Association of Nepal*, 7(2), 1-4.
- Van soon, Mechel (2010).Face book and the invasion of technological communities .New York.Zaremohzzabieh, Z. Abu Samah, B. Omar, E. Bolong, J & Akhtar, N (2014). Addictive Facebook Use among University Students. *Asian Social Science*. Vol. (10) No. 6. ISSN 1911-2017 .E-ISSN
- Wartburg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31-36.

WHO, the world health organization report. (2000). Health systems:
Improving performance, Geneva.
Dweald, J. F., Meijer, A.M., Oort, F .J., Kerkhof, G.A., & Bogels,
S.M.(2010). The influence of sleep quality ,sleep duration and
sleepiness on school performance in children and adolescents:
a meta-analytic review. sleep medicine reviews, 14(3), 179-189.
