

دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي منصة تيك توك نموذجًا

أ.لميس متولى النجار*

أ.هالة السيد يسري**

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، مع اتخاذ منصة "تيك توك" نموذجًا، وقد ركزت الدراسة على فحص طبيعة الرسائل النفسية التي يقدمها المؤثرون، ومدى تأثيرها على وعي وسلوكيات المتابعين من طلاب الجامعة، مع التركيز على الدور الذي يمكن أن يلعبه هذا النوع من المحتوى في نشر مفاهيم الدعم النفسي والتوازن العاطفي.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، من خلال إجراء مسح ميداني باستخدام استبيان إلكتروني شمل عينة قوامها ٤٠٠ طالب وطالبة من جامعة القاهرة، إلى جانب توظيف أسلوب التحليل الدلالي لمحتوى الفيديوهات التي ينشرها مؤثرو تيك توك المهتمون بالصحة النفسية، مع استخدام برنامج SPSS لتحليل البيانات الكمية.

أظهرت النتائج أن ٧٩,٨% من المشاركين يمتلكون حسابًا نشطًا على منصة تيك توك، وأن نسب الاستخدام تتنوع بين الترفيه (٣٥,٩%)، التعلم والتطوير الذاتي (١٦,٧%)، ومتابعة المؤثرين والمحتوى الاجتماعي (١٦,٧%).

ورغم التفاعل الإيجابي مع هذا المحتوى، أشار ٥٥,٤% من المشاركين إلى أن المعلومات المقدمة ليست دائمًا دقيقة أو موثوقة، فيما رأى ٣٧,٣% أن تأثير المؤثرين النفسيين يفوق أحيانًا تأثير الأسرة والأصدقاء. وأظهر التحليل الدلالي أن المفردات الأكثر استخدامًا تدور حول التحفيز الذاتي، التغلب على التوتر، والطمأنينة النفسية، إلا أن بعض المحتوى يفتقر إلى المرجعية العلمية الدقيقة.

خلصت الدراسة إلى أهمية رفع جودة ومصادقية محتوى الصحة النفسية على المنصات الرقمية، وتفعيل دور المؤسسات الأكاديمية والإعلامية في إنتاج وتوجيه هذا المحتوى، بما يساهم في تعزيز الصحة النفسية والوعي النفسي لدى الشباب الجامعي، ويقلل من الاعتماد على مصادر غير موثوقة في معالجة القضايا النفسية الحساسة.

الكلمات الدالة:

مؤثرو التواصل الاجتماعي - الصحة النفسية - تيك توك - الشباب الجامعي - التأثير المعلوماتي التحليل الدلالي.

*المدرس المساعد بقسم الصحافة، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.

**المدرس المساعد بقسم العلاقات العامة والإعلان، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.

The role of social media influencers in promoting mental health among university students :TikTok as a model

Lamis Metwally El-Naggar*

Hala El-Sayed Yousry**

Abstract:

This study aims to analyze the role of social media influencers in promoting the concept of mental health among university youth, with TikTok selected as a case study. The research focused on examining the nature of psychological messages delivered by influencers and the extent of their impact on students' awareness and behavior, emphasizing the role such content plays in spreading concepts of emotional support and psychological balance.

The study adopted a descriptive analytical approach by conducting a field survey through an online questionnaire targeting a sample of 400 students from Cairo University. Additionally, it employed semantic analysis of TikTok video content related to mental health ,

The findings revealed that 79.8% of respondents have an active TikTok account. Usage purposes varied between entertainment (35.9%), learning and self-development (16.7%), and following influencers and social content (16.7%)Despite the positive interaction with this type of content, 55.4% of participants indicated that the information presented is not always accurate or reliable, while 37.3% believed that the influence of mental health influencers can sometimes surpass that of family and friends. Semantic analysis showed that the most commonly used terms revolved around self-motivation, overcoming stress, and inner peace,

The study concluded that it is essential to improve the quality and credibility of mental health content on digital platforms and to activate the role of academic and media institutions in producing and guiding this content. This would contribute to promoting mental health awareness among university students and reduce reliance on unverified sources in addressing sensitive psychological issues.

Keywords: Social Media Influencers – Mental Health – TikTok – University Youth – Informational Influence – Semantic Analysis.

* Assistant Lecturer, Department of Journalism, Faculty of Mass Communication, Cairo University

** Assistant Lecturer, Department of Public Relations and Advertising, Faculty of Mass Communication, Cairo University.

مقدمة:

مع تزايد الاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي، أصبحت جزءاً أساسياً من التواصل اليومي ومصدراً رئيسياً للحصول على المعلومات على مستوى العالم، وقد أثرت هذه المواقع بشكل عميق على مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك أنماط الحياة اليومية، مما أفرز تأثيرات متنوعة تتراوح بين الإيجابية والسلبية، خاصة فيما يتعلق بالصحة النفسية للمستخدمين، ويُعد مجال الصحة النفسية محوراً أساسياً لاهتمام المجتمعات الإنسانية، حيث يُركز على تقييم مستوى رضا الأفراد عن ذواتهم وعن علاقاتهم الاجتماعية^(١)

وتُعد الفئة الشبابية الأكثر تأثراً بالتغيرات الناتجة عن استخدام منصات التواصل الاجتماعي، ومن بين هذه المنصات، برز تيك توك كمنصة ذات تأثير كبير على سلوكيات الشباب وصحتهم النفسية خاصة بعد توقيع منتدى شباب العالم في يناير ٢٠٢٤ مذكرة تفاهم مع المنصة لتعزيز وعي الشباب في مجالات ريادة الأعمال وقضايا الصحة النفسية، مما يعكس تزايد الاهتمام باستخدام هذه المنصات كوسائل لنشر الوعي المجتمعي^(٢)، ووفقاً لتقرير صادر عن المركز المصري للفكر والدراسات الاستراتيجية، بلغ عدد مستخدمي تيك توك في مصر أكثر من ٢٣,٧٣ مليون مستخدم ممن تجاوزت أعمارهم ١٨ عاماً بحلول أوائل عام ٢٠٢٣، مما يبرز دور هذه المنصة في تشكيل سلوكيات الشباب، وعلى المستوى العالمي، تحتل منصات مثل فيسبوك ويوتيوب وتيك توك مكانة بارزة بين التطبيقات الأكثر استخداماً، حيث بلغ عدد مستخدمي فيسبوك ٣ مليارات مستخدم ويوتيوب ٢,٥ مليار مستخدم، بينما سجل تيك توك حوالي ١,١ مليار مستخدم. وعلى الرغم من تفوق فيسبوك ويوتيوب في أعداد المستخدمين، فإن تيك توك يتميز بمتوسط أطول لمدة الاستخدام الشهري لكل مستخدم، حيث يصل إلى ٢٤ ساعة مقارنة بـ ٢٣,٢ ساعة على يوتيوب و١٩,٤ ساعة على فيسبوك^(٣).

كما يُعد المؤثرون على مواقع التواصل الاجتماعي من العناصر الفاعلة في تشكيل توجهات وسلوكيات الجمهور، لا سيما فئة الشباب، حيث يتميز هؤلاء المؤثرون بمشاركة تفاصيل حياتهم اليومية وأساليبهم الشخصية، مما يُكسبهم قاعدة جماهيرية واسعة ويمنحهم دوراً ريادياً كقادة للرأي، قادرين على التأثير المباشر وغير المباشر في أنماط حياة وسلوكيات المتابعين^(٤).

وعلى الرغم من أهمية دراسة ردود فعل الجمهور تجاه دور المؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي، لا تزال هناك فجوة واضحة في فهم طبيعة هذا التأثير على سلوكياتهم وصحتهم النفسية، لذا يصبح من الضروري تحديد الموضوعات والقضايا المرتبطة بالصحة النفسية التي يتناولها المؤثرون من جهة وتحليل مشاعر المتابعين من جهة أخرى، بهدف تقييم ما إذا كان المحتوى المقدم على منصة تيك توك يثير مشاعر إيجابية أو سلبية أو محايدة بالإضافة إلى مدى قدرة الجمهور على استيعاب هذا المحتوى وتفاعله معه.

تحديد إشكالية الدراسة:

في ظل التنامي الكبير لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين فئة الشباب الجامعي، أصبحت هذه المنصات من أبرز الفضاءات التي يتشكل من خلالها وعي الشباب ومفاهيمهم المرتبطة بمختلف القضايا، وعلى رأسها قضايا الصحة النفسية، ويُعد مؤثرو مواقع التواصل - لا سيما على منصة تيك توك - فاعلين محوريين في توجيه الرسائل والمضامين التي يتلقاها الشباب، سواء من خلال محتوى توعوي يساهم في تعزيز الوعي والرفاه النفسي، أو عبر محتوى قد يحمل رسائل سلبية أو غير دقيقة تتعلق بالصحة النفسية.

ومن هنا، تنطلق إشكالية هذه الدراسة في محاولة فهم دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي - منصة تيك توك نموذجًا - في تشكيل وتعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، وذلك من خلال تحليل طبيعة المحتوى الذي يُقدمه المؤثرون، ومدى تأثيره على وعي الشباب الجامعي وسلوكياتهم ومواقفهم تجاه قضايا الصحة النفسية.

كما تسعى الدراسة إلى سد فجوة بحثية تتعلق بمدى ارتباط الإعلام الرقمي بالصحة النفسية من منظور اجتماعي ونفسي، وتقديم تصور علمي يمكن أن يُساهم في تطوير استراتيجيات إعلامية توعوية تُعزز من الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لقضية تمس جوهر حياة الشباب الجامعي، وهي الصحة النفسية، بوصفها أحد المقومات الأساسية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لدى هذه الفئة الحيوية في المجتمع، فالصحة النفسية لا تُعد مجرد حالة من غياب الاضطرابات، بل تمثل حالة من التوافق النفسي والسلوكي تساهم في تعزيز الأداء الأكاديمي والاجتماعي للفرد.

وتزداد أهمية البحث في ضوء الانتشار الواسع لمنصة تيك توك، والدور المتزايد الذي يلعبه المؤثرون في تشكيل توجهات وسلوكيات الجمهور، خصوصًا في القضايا النفسية والاجتماعية، إذ إن فعالية أي جهود توعوية لدعم الصحة النفسية بين الشباب الجامعي تتطلب تناغمًا وتكاملاً بين المحتوى الرقمي المقدم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ولا سيما من قبل المؤثرين، وبين الاستراتيجيات التقليدية للتوعية والتثقيف النفسي.

وتكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في تحليل طبيعة المحتوى النفسي والسلوكي الذي يقدمه مؤثرو تيك توك، وفهم آليات تأثيره على وعي وسلوك الشباب الجامعي، وهو ما يساعد في تقديم توصيات يمكن الاستفادة منها في تطوير استراتيجيات رقمية فعالة تساهم في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية بشكل أكثر شمولية.

أهداف الدراسة:

- تحليل محتوى مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي حول الصحة النفسية.
- رصد أبرز موضوعات الصحة النفسية المتداولة على تيك توك.
- قياس تأثير هذا المحتوى على الصحة النفسية للشباب الجامعي.
- تقييم دور المؤثرين في التوعية بقضايا الصحة النفسية.
- التعرف على العلاقة بين متابعة المؤثرين وسلوكيات الشباب الجامعي.
- مقارنة تأثير المؤثرين المتخصصين وغير المتخصصين في مجال الصحة النفسية.
- تقديم مقترحات لتطوير استراتيجيات توعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

مسح الاتجاهات البحثية في موضوع الدراسة: - قامت الباحثتان بمسح شامل للدراسات السابقة ذات الصلة بدور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في التأثير على مفاهيم الصحة النفسية لدى الشباب، باعتبارها مرجعاً علمياً أساسياً لفهم المداخل النظرية والمنهجية المختلفة في هذا المجال البحثي. وقد غُنيت الباحثتان بتحليل الدراسات السابقة التي تناولت الأبعاد المختلفة لهذه القضية، مع التركيز على الدراسات التطبيقية التي تستكشف كيفية تأثير المحتوى الذي يقدمه المؤثرون، سواء كانوا متخصصين أو غير متخصصين، على الصحة النفسية للفئات العمرية المختلفة، لا سيما الشباب الجامعي. كما استعرضتا الأبحاث التي تدرس استجابات المتابعين لمحتوى المؤثرين ومدى تأثيره على تعزيز الوعي بقضايا الصحة النفسية أو خلق مشاعر سلبية أو إيجابية لدى الجمهور. ومن خلال هذا المسح، تمكنت الباحثتان من استخلاص توجهات بحثية شاملة تركز على دور المؤثرين في تشكيل السلوكيات والاتجاهات النفسية للشباب، بما يساعد على تقييم طبيعة العلاقة بين متابعة محتوى المؤثرين وحالة الشباب النفسية، ويوفر قاعدة معرفية لتطوير استراتيجيات توعية عبر منصات التواصل الاجتماعي، وفيما يلي عرضٌ لمُجمل التوجّهات البحثية التي استخلصتها الباحثتان من مسح الدراسات السابقة:

التوجهات البحثية والدراسات السابقة حول دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز

مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي

الدراسات المعنية بمواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

الدراسات المعنية بدور المؤثرين في تشكيل الصحة النفسية للشباب

شكل (١) التوجهات البحثية والدراسات السابقة حول دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي

التوجه البحثي الأول :- الدراسات المعنية بمواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية: تُركز الدراسات المعنية بمواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية على فهم تأثير أنماط الاستخدام المختلفة على الحالة النفسية للمستخدمين، مع الاهتمام بدور التفاعلات الاجتماعية والمحتوى المعروض في تشكيل المشاعر والسلوكيات، وفيما يلي عرض لأهم نتائج الدراسات السابقة لهذا التوجه: -

هدفت معظم الدراسات التي تم الاطلاع عليها إلى تحليل تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، وتحديدًا على الفئات الضعيفة نفسيًا مثل المراهقين، الشباب، والفتيات، كما تباينت الأهداف التفصيلية بين الدراسات لكنها اتفقت بشكل عام على تحديد العوامل التي تربط استخدام هذه المنصات بمظاهر نفسية وسلوكية مثل القلق، الاكتئاب، اضطرابات الأكل، والشعور بالوحدة حيث تناولت دراسة معين الكوع ومريم عيد الله (٢٠٢٤)^(٥) العلاقة بين استخدام منصة "إنستجرام" وظهور اضطرابات الأكل لدى الفتيات الفلسطينيات، مستكشفة التأثيرات النفسية التي تترتب على التعرض المستمر للصور المثالية ومعايير الجمال الرقمية.

كما سعت دراسة Weigle & Shafi (٢٠٢٤)^(٦) إلى استكشاف التأثيرات النفسية العامة لمواقع التواصل الاجتماعي على الشباب، مع التمييز بين الآثار الإيجابية مثل تعزيز الروابط الاجتماعية والدعم النفسي، والآثار السلبية مثل زيادة مشاعر القلق، الاكتئاب، والعزلة الاجتماعية.

وفي سياق متصل، اتجهت دراسات أخرى إلى مقارنة مستويات التأثير النفسي تبعًا لكثافة الاستخدام، كما هو الحال في دراسة منصور القرني (٢٠٢٣)^(٧) التي تناولت موضوع "إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي" لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينة قوامها ٢٠٤ طالبًا بالصف الثاني الثانوي.

أما دراسة وليد محمد عبد الهادي (٢٠٢٢)^(٨) فقد ركزت على فئة الشباب، واستهدفت استكشاف العلاقة بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب، مستخدمة عينة عمدية مكونة من ٤٠٠ شاب من مستخدمي هذه المنصات.

وأولت العديد من الدراسات السابقة اهتمامًا خاصًا بفئة المراهقين باعتبارهم من الفئات العمرية الأكثر تأثرًا بالتفاعلات الرقمية ومحتوى مواقع التواصل الاجتماعي، وقد سعت هذه الدراسات إلى تحليل التأثيرات النفسية والاجتماعية والسلوكية التي تطرأ على هذه الفئة نتيجة الاستخدام المتزايد لتلك المنصات، فقد تناولت دراسة^(٩) نسيم بورني (٢٠١٨) تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين من حيث الآثار النفسية والاجتماعية والسلوكية، مركزة على تحليل أنماط الاستخدام وانعكاساتها على الحياة اليومية لهؤلاء الأفراد.

وفي السياق ذاته، استهدفت دراسة Amy Singleton (٢٠١٦)^(١٠) استكشاف تجارب المراهقين الشخصية مع شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الرفاهية النفسية، وذلك

من خلال إجراء مقابلات شبه منظمة مع عينة مكونة من ١٢ مرآهفًا كانوا يتلقون خدمات في مجال الصحة النفسية، مما أتاح رؤية نوعية معمقة لطبيعة العلاقة بين المحتوى الرقمي والحالة النفسية للمراهق.

أما دراسة Shensa (٢٠١٨) ^(١١) فقد اتخذت منحى كمياً، حيث اعتمدت على تحليل بيانات ٤٦٧ شاباً لفحص العلاقة بين مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وسلوك التدوين غير الواضح (Vaguebooking)، ومدى ارتباط هذا السلوك بمظاهر القلق والاكتئاب والتوتر.

كما جاءت دراسة جيهان سيد يحيى (٢٠٢١) ^(١٢) لتسلط الضوء على فئة طلاب الجامعات في سياق استثنائي تمثل في جائحة كورونا، حيث هدفت إلى التعرف على تأثير تعرض الشباب الجامعي للمحتوى المرئي عبر وسائل الإعلام، من حيث التأثيرات النفسية والسلوكية الناتجة عن ذلك، واستخدمت الباحثة منهج المسح، وشملت العينة ٥٠٠ طالب من جامعات مصرية مختلفة، مما وفر قاعدة بيانات كمية مهمة لفهم انعكاسات المحتوى الإعلامي في أوقات الأزمات على الصحة النفسية للشباب.

وتنوعت المداخل النظرية التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة في تفسير العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومظاهر الصحة النفسية، وقد أمكن تصنيف هذه المداخل إلى أربعة اتجاهات رئيسية: نظرية المقارنة الاجتماعية والتي اعتمدت عليها عدة دراسات لتفسير تأثير التعرض المستمر للمحتوى المثالي المنشور على منصات التواصل، لا سيما ما يتعلق بصور الجسد والمظاهر الشخصية، وما يترتب عليه من انخفاض تقدير الذات وزيادة احتمالات اضطرابات الأكل، وأبرز هذه الدراسات كانت دراسة معين الكوع ومريم عبد الله (٢٠٢٤)، ودراسة منصور القرني (٢٠٢٣) التي ربطت بين المقارنة الاجتماعية ومستوى الأمن النفسي، وكذلك دراسة عبد الهادي (٢٠٢٢) التي تناولت العلاقة بين المقارنة الاجتماعية والشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب. نظرية الاستخدامات والإشباع وقد سعت هذه النظرية إلى تفسير الدوافع النفسية والاجتماعية وراء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، باعتبارها وسيلة لإشباع احتياجات متعددة، سواء كانت ترفيهية، معرفية، أو وجدانية. استخدمت هذه النظرية في دراسة نسيم بورني (٢٠١٨)، وكذلك في دراسة Weigle & Shafi (٢٠٢٤)، حيث تم التركيز على التوازن بين الدوافع الداخلية والخارجية، وتأثيرها على الصحة النفسية. نموذج التأثير النفسي للإعلام خلال الأزمات واستخدم هذا المدخل في دراسة جيهان سيد يحيى (٢٠٢١) التي تناولت تأثير وسائل الإعلام الرقمي خلال جائحة كورونا، مؤكدة أن مصادر المعلومات الموثوقة لعبت دوراً إيجابياً في التخفيف من الضغوط النفسية، مقارنة بالمصادر غير الموثوقة التي ساهمت في تأجيج القلق والتوتر. النظريات النفسية السلوكية وركزت هذه المداخل على سلوكيات الأفراد التفاعلية مع محتوى وسائل التواصل، مثل التدوين غير الواضح (Vaguebooking) المرتبط بحالات القلق والاكتئاب، وقد طبقت دراسة Shensa (٢٠١٨) هذا المنظور لتحليل كيف تؤثر أنماط سلوكية محددة على الحالة النفسية للمستخدمين.

كما كشفت مراجعة الأدبيات عن اتفاق عام بين الدراسات على عدد من النتائج، واختلاف نسبي في بعض النقاط الأخرى، يمكن عرضها على النحو التالي:

أولاً: النتائج المتفق عليها بين الدراسات

- وجود علاقة بين الاستخدام المفرط لمنصات التواصل وتدهور الصحة النفسية: اتفق العديد من الباحثين على أن الاستخدام المكثف لتلك المنصات يرتبط بارتفاع معدلات القلق، الاكتئاب، والشعور بالوحدة، لا سيما بين الشباب والمراهقين. وأكدت على ذلك دراسات مثل منصور القرني (٢٠٢٣) وعبد الهادي (٢٠٢٢).
- التأثير السلبي للمقارنات الاجتماعية: أشارت بعض الدراسات إلى أن المقارنات المستمرة مع الآخرين - خاصة ما يُعرض من محتوى مثالي - تسهم في خفض تقدير الذات وظهور اضطرابات نفسية مثل اضطرابات الأكل، كما ورد في دراسة الكوع وعبد الله (٢٠٢٤).
- إيجابيات مشروطة للاستخدام المعتدل لوسائل التواصل: أوضحت دراسات مثل Weigle & Shafi (٢٠٢٤) و Singleton (٢٠١٦) أن الاستخدام المتوازن، خاصة في سياقات اجتماعية داعمة، يمكن أن يسهم في تعزيز الانتماء الاجتماعي وتوفير دعم نفسي إيجابي.
- ثانياً: النتائج التي اختلفت فيها الدراسات
- حجم التأثير النفسي: بينما ربطت معظم الدراسات بين الاستخدام المكثف والتأثيرات السلبية، أظهرت دراسة Shensa (٢٠١٨) أن التأثير النفسي لا يعتمد فقط على مدة الاستخدام، بل يتأثر بطبيعة السلوك الرقمي للفرد.
- الاختلاف بين الجنسين: أظهرت دراسة عبد الهادي (٢٠٢٢) أن الإناث أكثر عرضة للاكتئاب والشعور بالوحدة مقارنة بالذكور، مما يشير إلى وجود فروق نوعية في التأثير النفسي بمحتوى وسائل التواصل حسب النوع الاجتماعي.
- تأثير نوع المنصة ومصدر المعلومات: أكدت دراسة جيهان سيد يحيى (٢٠٢١) أن المصادر الموثوقة عبر الإنترنت ساهمت في تحسين الصحة النفسية خلال الأزمات مثل جائحة كورونا، في حين أظهرت بعض الدراسات الأخرى أن المنصات غير الموثوقة تسببت في زيادة الضغوط النفسية.

يتضح من الدراسات السابقة في هذا التوجه البحثي أن وسائل التواصل الاجتماعي أداة مزدوجة التأثير، يمكن أن تلعب دوراً إيجابياً أو سلبياً على الصحة النفسية بحسب سياق الاستخدام، نوعية التفاعل، ومصداقية المحتوى. ويؤكد هذا على الحاجة لتدخلات علمية وإعلامية تسعى إلى توجيه الاستخدام نحو المسارات الإيجابية التي تدعم الصحة النفسية، خاصة لدى الفئات الأكثر تأثراً مثل الشباب الجامعي.

التوجه البحثي الثاني :- الدراسات المعنية بدور المؤثرين في تشكيل الصحة النفسية للشباب: تركز الدراسات المعنية بدور المؤثرين في تشكيل الصحة النفسية للشباب على فهم كيفية تأثير المحتوى الذي يقدمه المؤثرون على مشاعر الشباب، تقديرهم لذاتهم، وسلوكياتهم النفسية والاجتماعية وهو ما سنعرضه في الدراسات السابقة لهذا التوجه :-

تشير الأدبيات الحديثة إلى تنامي دور المؤثرين الرقميين في تشكيل الوعي الذاتي والسلوك النفسي والاجتماعي لدى الشباب، من خلال ما يقدمونه من محتوى متنوع على منصات التواصل الاجتماعي، وفي هذا السياق، جاءت دراسة سمر صبري صادق (٢٠٢٥)^(١٣) لتكشف عن العلاقة بين التفاعل مع محتوى المتخصصين في الصحة النفسية على مواقع التواصل الاجتماعي، وتنمية الوعي بالذات، مستندة إلى نظرية الإدراك الاجتماعي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين متابعة هذا النوع من المحتوى وتنمية الانتباه الذاتي المستمر، مع الإشارة إلى عدم وجود تأثير وسيط للمتغيرات الديموغرافية. كما أبرزت الدراسة أن الفيديوهات القصيرة كانت الأكثر جاذبية، وأن موضوعات العلاقات حظيت باهتمام خاص، وهو ما يعكس أهمية الجوانب الاجتماعية في تحسين جودة الحياة النفسية.

أما دراسة نيرة أحمد شبايك (٢٠٢٤)^(١٤)، فقد تناولت أثر متابعة المؤثرين على تشكيل نماذج القدوة لدى الشباب المصري، مشيرة إلى أن التفاعل مع هذا المحتوى – وإن كان في كثير من الأحيان بدافع الترفيه – يعكس أحياناً واقعاً زائفاً، ويدفع بعض الشباب إلى الشعور بعدم الرضا عن الذات. وقد كشفت الدراسة عن انقسام في سلوكيات التقليد والرفض، ما يدل على تباين التأثير وفقاً للخصائص الفردية والسياس الاجتماعية.

في حين هدفت دراسة^{١٥} أماني رضا عبد المقصود (٢٠١٩) إلى تحليل دور مؤثري وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل اهتمامات المتابعين تجاه أنماط الحياة اليومية، واستكشاف مدى تأثير متابعة المؤثرين على تصورات وسلوكيات الأفراد. اعتمدت الدراسة على مقابلات شبه منظمة مع مستخدمين نشطين على منصات التواصل، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل المضمون، مما أتاح فهماً أعمق لديناميكيات التأثير والتفاعل مع المؤثرين.

وفي الإطار نفسه، ناقشت دراسة Adeane & Stasiak (٢٠٢٣)^(١٦) كيف تؤثر رسائل المؤثرين حول الصحة النفسية على مواقف الشباب وسلوكياتهم. وأوضحت أن فعالية هذا النوع من المحتوى تتوقف على تحقيق توازن دقيق بين الواقعية والمصداقية العلمية، وبين الإفصاح الشخصي والحس المهني. وأكدت الدراسة أهمية استخدام أساليب مبسطة لنقل الرسائل النفسية، مع التركيز على التجارب الشخصية المدعومة بالأدلة العلمية.

كما أشارت دراستان إلى التأثير العميق للمؤثرين في تشكيل صورة الجسد لدى الشباب، لا سيما الإناث، فقد بينت دراسة أريانا فاراسي وزملاؤها (٢٠٢٣)^(١٧) أن التفاعل المتكرر مع محتوى اللياقة والجمال على منصة تيك توك يرتبط بارتفاع مستويات عدم الرضا عن الجسد، دون أن يكون مرتبطاً بالضرورة باضطرابات الأكل بشكل مباشر. ولفتت الدراسة

إلى خطورة المعايير الجمالية غير الواقعية التي يُعاد إنتاجها رقميًا، داعيةً إلى مزيد من البحث لفهم آليات التأثير الفردية والجماعية.

وفي السياق نفسه، أظهرت دراسة كومار (٢٠٢٣) ^(١٨) أن مؤثري الجمال يُنظر إليهم كنماذج يُحتذى بها، مما يعزز تبني معايير جمالية مثالية تؤثر سلبيًا على ثقة الشباب بأنفسهم. ومع ذلك، لاحظت الدراسة وجود تحول تدريجي لدى بعض المؤثرين نحو الترويج لقبول الذات وتنوع الجمال، وهو ما يساهم في التخفيف من الأثر السلبي المحتمل.

في حين ركزت دراسة ^{١٩} إيزابيل براي وزملاؤها (٢٠٢٤) على التحديات النفسية التي يواجهها المؤثرون أنفسهم، وأوضحت أن الضغط الناتج عن الحضور المستمر على الإنترنت والمقارنات الاجتماعية قد يؤدي إلى ضغوط نفسية مضاعفة، خاصة لدى النساء والشباب. وأوصت الدراسة بضرورة تبني مناهج بحثية طويلة ونوعية لفهم التوترات النفسية المرتبطة بهذه المهنة الرقمية الحديثة.

وفي دور المحتوى المهني في دعم الصحة النفسية العامة، أوضحت دراسة Pretorius et al. (2022) ^{٢٠} التي هدفت إلى تقييم محتوى محترفي الصحة النفسية على منصات مثل تيك توك وإنستغرام، أن غالبية هذا المحتوى يفتقر إلى الإحالة المباشرة لطلب المساعدة النفسية، ويركز غالبًا على التحفيز الشخصي العام. ومع ذلك، فإن وجود مؤشرات مهنية مثل التحقق الرسمي من الحسابات يعزز ثقة المتابعين، ما يبرز الحاجة إلى وضع معايير مهنية واضحة لمحتوى الصحة النفسية على هذه المنصات.

وفي سياق عمل المؤثرون كوسطاء في نشر الرسائل الصحية العامة تأتي دراسة ^{٢١} راجشري روي وجيسكا مالوي (٢٠٢٣) لتركز على دور المؤثرين الرقميين في نشر الرسائل الصحية، مستشهدةً بحملات ناجحة مثل #ThisGirlCan و Stoptober. وأوضحت الدراسة أن وسائل التواصل الاجتماعي تمثل بيئة مثالية لتسويق مفاهيم الصحة العامة، بشرط معالجة التحديات المرتبطة بجودة المعلومات ومصداقيتها. وقد أوصت الدراسة بتعزيز التعاون بين الجهات الصحية والمؤثرين لبناء محتوى صحي موثوق وجاذب في آنٍ معًا.

بينما على مستوى السياق المحلي وتجربة المؤثرين المصريين، ركزت دراسة ^{٢٢} دينا يونس (٢٠٢٣) على تحليل محتوى المؤثرين المصريين الذين يستخدمون هاشتاج #mentalhealth، موضحةً أن معظمهم يروج لمفاهيم الصحة النفسية ويدعم المتابعين من خلال مشاركة التجارب الشخصية واستراتيجيات التكيف. وفي السياق ذاته، أظهرت دراسة ^{٢٣} رانيا رمزي حليم (٢٠٢٢) أن دوافع متابعة المؤثرين لدى طلاب الجامعات المصرية تتراوح بين التسلية واكتساب الخبرات الحياتية، مع اهتمام ملحوظ بالقضايا النفسية والاجتماعية التي تعكس احتياجات فئة الشباب.

كما اعتمدت دراسات المحور الثاني على مجموعة من المداخل النظرية التي ساعدت في تفسير تأثير المؤثرين الرقميين على الصحة النفسية، وتكوين الوعي الذاتي، وتشكل الصور

الذهنية والسلوكيات الاجتماعية لدى الشباب، وتُعد أبرز هذه المداخل: نظرية الإدراك الاجتماعي (Social Cognitive Theory) انطلقت دراسة سمر صبري صادق (٢٠٢٥) من نظرية الإدراك الاجتماعي لـ "باندورا"، التي تفسر كيفية اكتساب الأفراد للسلوكيات والمعارف من خلال الملاحظة، وتقليد النماذج السلوكية المعروضة عبر وسائط الإعلام، وتركز هذه النظرية على التأثير غير المباشر لوسائل الإعلام، خاصة في السياقات الرقمية، وهو ما انسجم مع أهداف الدراسة في تحليل العلاقة بين التفاعل مع محتوى متخصصي الصحة النفسية على وسائل التواصل وإنماء الوعي بالذات. وفي السياق ذاته، اعتمدت دراسة Adeane & Stasiak (٢٠٢٣) على مقارنة نوعية تحليلية تُبرز التوترات بين المصداقية الذاتية والمهنية، وبين الطابع الشخصي للمحتوى والمعلوماتية العلمية، مما يكشف عن التفاعل المركب بين الجمهور والمؤثرين في موضوعات الصحة النفسية. نظرية النموذج القوي (Role Model Theory) ظهرت هذه النظرية بوضوح في دراسة نيرة أحمد شبلي (٢٠٢٤) حيث تم تحليل الكيفية التي يشكّل بها المؤثرون الرقميون صورة القدوة لدى الشباب، من خلال تقديم أنفسهم كنماذج يُحتذى بها سواء في المظهر أو السلوك أو طريقة التفكير. النموذج المعرفي الثقافي (Cultural-Cognitive Model) تبنته دراسة كومار (٢٠٢٣) ضمناً، من خلال تحليل كيفية تشكيل وسائل التواصل الاجتماعي لتصورات الجمال، عبر أنماط ثقافية-اجتماعية رقمية، تساهم في تعزيز معايير غير واقعية للجمال، وما يرتبط بذلك من تداعيات نفسية. نموذج التأثير التواصلي والمصداقية الإعلامية تم تضمينه في دراسات مثل Pretorius et al. (٢٠٢٢) و Roy & Malloy (٢٠٢٣)، حيث تم توظيفه لتحليل مدى تأثير مصداقية المؤثرين في تعزيز السلوكيات الإيجابية، وزيادة الوعي المعرفي بقضايا الصحة النفسية. وأبرزت هذه الدراسات أهمية التحقق المهني، وشفافية الرسائل، كعناصر حاسمة في تأثير الرسائل الصحية المقدمة عبر المنصات الرقمية. المدخل البنائي الوظيفي اعتمدته دراسة رانيا رمزي حليم (٢٠٢٢)، التي سعت لفهم دوافع الاستخدام الوظيفية للمؤثرين لدى الشباب الجامعي، وتحليل تأثيرها على الحياة اليومية. وتُبرز هذه المقاربة كيفية استخدام الأفراد للمنصات الرقمية لتحقيق أهداف نفسية واجتماعية متعددة.

كما كشفت مراجعة الأدبيات عن اتفاق عام بين الدراسات على عدد من النتائج، واختلاف نسبي في بعض النقاط الأخرى، يمكن عرضها على النحو التالي:

أولاً: النتائج المشتركة بين الدراسات

- تعاضد تأثير المؤثرين في تشكيل الاتجاهات النفسية والاجتماعية، حيث أكدت دراسات متعددة مثل (صادق، ٢٠٢٥؛ Adeane & Stasiak، 2023؛ Pretorius et al.، ٢٠٢٢؛ يونس، ٢٠٢٣) أن المحتوى الرقمي الذي يقدمه المؤثرون قادر على إحداث تحولات ملموسة في وعي وسلوك المتابعين، سواء عبر التثقيف النفسي المباشر أو من خلال مشاركة التجارب الذاتية الواقعية.
- أهمية الأصالة والمصداقية في التأثير، إذ أظهرت دراسات مثل كومار، ٢٠٢٣؛ Pretorius et al.، ٢٠٢٢ أن المتابعين يقدّرون المحتوى الأصيل غير الدعائي، وأن الثقة في المؤثرين ترتبط بتوافق الخطاب مع المعايير المهنية والواقع النفسي.

- الأثر النفسي السلبي لمعايير الجمال الزائفة، كما بينت دراستنا (فاراسي، ٢٠٢٣؛ كومار، ٢٠٢٣) أن التفاعل المتكرر مع محتوى الجمال على منصات مثل تيك توك يُسهم في تدهور صورة الجسد، لا سيما بين الفتيات، رغم بعض الاتجاهات المتزايدة نحو الترويج لقبول الذات.
 - تعدد دوافع المتابعة وتنوع أشكال التأثير، حيث أوضحت دراسات مثل (شبايك، ٢٠٢٤؛ رانيا رمزي، ٢٠٢٢) أن دوافع متابعة المؤثرين تتنوع بين الترفيه، واكتساب الخبرات، والدعم النفسي، وأن التأثير ليس خطيًّا بل يتفاوت بين التقليد، التفاعل النقدي، وأحيانًا الرفض.
 - أهمية بنية الخطاب في التفاعل، كما أكدت دراسة عبد المقصود (٢٠١٩) أن طبيعة الخطاب (رسمي/شخصي) تؤثر في تفاعل الجمهور، كما أن كثافة النشر وتوازن المحتوى بين الطرح الواقعي وتقديم الحلول يسهم في استدامة التأثير.
 - ثانيًا: النتائج المتباينة بين الدراسات :
تفاوت التأثير حسب نوعية المحتوى والمصدر: حيث وجدت دراسة صادق (٢٠٢٥) علاقة مباشرة بين التفاعل مع محتوى متخصصي الصحة النفسية والوعي الذاتي، بينما أشارت Pretorius et al. (٢٠٢٢) أن هذا التأثير يظل محدودًا في غياب التوجيه المهني أو الإشارة إلى حدود المسؤولية، خاصة مع التركيز على التحفيز بدلًا من المعلومات الدقيقة.
 - الانقسام في التلقي والاستجابة: أبرزت دراسة شبايك (٢٠٢٤) تباينًا في استجابة المتابعين، بين من يتبنى المؤثرين كقدوة، ومن يرفض تقليدهم، في حين قدمت Adeane & Stasiak (٢٠٢٣) صورة أكثر توازنًا لجمهور يبحث عن محتوى يجمع بين الواقعية والمهنية.
 - العلاقة بين التفاعل والمظاهر المرضية: كشفت دراسة فاراسي (٢٠٢٣) عن ارتباط التفاعل مع محتوى الجمال بزيادة عدم الرضا عن الجسد، لكنها لم تجد علاقة قوية بسلوكيات الأكل المضطربة، مما يشير إلى تعقيد العلاقة بين الصورة الذاتية والسلوك.
 - اختلاف تركيز الدراسات بين المتلقي والمؤثر: ركزت معظم الدراسات على تأثير المحتوى على المتلقين، بينما قدمت دراسة براي وزملاؤها (٢٠٢٤) منظورًا معاكسًا، حللت فيه الضغوط النفسية التي يتعرض لها المؤثرون أنفسهم نتيجة الحضور المستمر والمقارنات الاجتماعية، وهو جانب لا يزال بحاجة إلى مزيد من البحث.
- مما سبق تكشف هذه الدراسات أن المؤثرين الرقميين يشكلون فاعلين محوريين في تشكيل أنماط التفكير والوعي والسلوك لدى الشباب، خاصة في القضايا النفسية وصورة الذات، إلا أن عمق هذا التأثير، وطبيعته (إيجابي/سلبي)، يظل مرهونًا بجملته من العوامل الوسيطة، من أبرزها: طبيعة المحتوى، البنية الخطابية، المصادقية، الخصائص النفسية للجمهور، وتكوين المنصة الرقمية. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى نماذج تفسيرية أكثر شمولًا تأخذ في الاعتبار التفاعل المعقد بين هذه العناصر.

التعليق على الدراسات السابقة: تضح من العرض السابق للدراسات تنوع الزوايا التي تناولت من خلالها العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، لا سيما من خلال التركيز على دور المؤثرين كأحد الفاعلين الرئيسيين في هذه البيئة الرقمية، فقد عكست

الدراسات اهتمامًا متزايدًا بفئة الشباب باعتبارها الفئة الأكثر تفاعلًا وتأثرًا بمحتوى المنصات الرقمية، وبخاصة تيك توك، إنستجرام، وسناب شات، حيث ظهر تأثير المؤثرين على الصحة النفسية من خلال تعزيز الوعي الذاتي، دعم تقدير الذات، أو في أحيان أخرى التسبب في شعور بالنقص أو المقارنة الاجتماعية السلبية.

واستخدمت الدراسات مناهج وصفية متنوعة كتحليل المحتوى، ودراسة الحالات، والمقابلات شبه المنظمة، مما ساهم في تقديم رؤى متعددة الأبعاد حول طبيعة هذا التأثير، كما استندت إلى مداخل نظرية مختلفة، من بينها: نظرية المقارنة الاجتماعية لتفسير تأثير الصور المثالية على تقدير الذات، ونظرية الاستخدامات والإشباع لفهم دوافع المتابعة والتفاعل مع المؤثرين، إضافة إلى النماذج النفسية السلوكية التي تناولت سلوكيات المستخدمين الرقمية بوصفها مؤشرات على الحالة النفسية.

وتشير الدراسات إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي لم تعد مجرد منصات لنشر المحتوى الشخصي، بل تحولت إلى بيئات اجتماعية وثقافية ذات تأثير مباشر على الصحة النفسية، من خلال المحتوى الذي يقدمه المؤثرون، وطبيعة التفاعل مع هذا المحتوى، كما أبرزت أهمية السياق الاجتماعي والنفسي الذي يتلقى فيه الشباب هذا المحتوى، حيث يمكن أن يسهم في تعزيز الدعم النفسي والانتماء، أو على العكس في إثارة القلق والعزلة، وفقًا لطبيعة الرسائل المتداولة ومدى واقعيتها ومصداقيتها.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

١. البناء النظري والمنهجي: أسهمت الدراسات السابقة في توفير قاعدة معرفية قوية لفهم التأثيرات النفسية والاجتماعية للمحتوى الرقمي، لا سيما الدور الذي يُقدمه مؤثرو منصات التواصل الاجتماعي مثل "تيك توك"، كما دعمت هذه الدراسات اختيار الأطر النظرية المناسبة لهذه الدراسة، مثل نظرية التحليل الدلالي ونموذج التأثير المعلوماتي، اللتين تساعدان في تفسير كيفية تأثير أسلوب صياغة المحتوى وطبيعته المعرفية أو العاطفية على تشكيل تصورات ومواقف الشباب الجامعي تجاه مفاهيم الصحة النفسية.
٢. صياغة تساؤلات الدراسة ومشكلة البحث: أتاحَت الدراسات السابقة التعرف على الثغرات البحثية المتعلقة بالدور الذي يقدمه المؤثرون، من حيث نوعية المحتوى ومصداقيته وتأثيره على التفاعل النفسي والمعرفي لدى الشباب، وقد أسهمت بشكل مباشر في بلورة تساؤلات دقيقة تركز على طبيعة هذا المحتوى، نوع الموضوعات الأكثر جذبًا، أثر التفاعل معها، ومدى مساهمة المؤثرين في تغيير المواقف أو الحد من الوصمة المرتبطة بمشاكل الصحة النفسية. وبهذا، ساعدت هذه الدراسات في توجيه الدراسة نحو تحليل المحتوى نفسه، بدلاً من الاقتصار على تقييم السلوك أو التفاعل فقط.
٣. تحديد الأدوات البحثية: من خلال الاطلاع على الأساليب المنهجية والأدوات التي استخدمتها الدراسات السابقة، مثل تحليل المحتوى الرقمي، والاستبيانات التي تقيس مدى التأثير النفسي، تمت الاستفادة في تطوير أدوات قياس موجهة خصيصًا لدراسة تأثير محتوى مؤثري تيك توك، وتشمل هذه الأدوات تحليلًا دلاليًا للمصطلحات النفسية المستخدمة، ودراسة تفاعل

الجمهور معها (تعليقات، مشاركة، درجة التفاعل)، بالإضافة إلى مقاييس كمية لتحديد مستوى التأثير على مفاهيم مثل القلق، الرضا عن الذات، وتقبل فكرة العلاج النفسي، وأتاح ذلك تصميم مزيج منهجي يجمع بين التحليل الكيفي والوصفي الكمي بما يتلاءم مع طبيعة المحتوى الرقمي.

الإطار النظري:- تعتمد هذه الدراسة على إطارين نظريين أساسيين لتحليل تأثير محتوى المؤثرين على وعي الشباب الجامعي بقضايا الصحة النفسية، يتمثل الإطار الأول في نظرية التحليل الدلالي، التي تهتم بدراسة معاني الكلمات والعبارات في سياقها اللغوي، ودورها في تشكيل الفهم والإدراك لدى المتلقين، أما الإطار الثاني فهو نموذج التأثير المعلوماتي (Informational Influence Model)، الذي يفسر كيفية تأثير الأفراد بالمعلومات التي يتعرضون لها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة في الموضوعات الحساسة مثل الصحة النفسية، ومن خلال الجمع بين هذين الإطارين، تسعى الدراسة إلى فهم كيفية بناء المحتوى الدلالي حول الصحة النفسية على منصات التواصل الاجتماعي، وتقييم تأثيره على مواقف وسلوكيات الشباب الجامعي.

نظرية التحليل الدلالي:- تعتمد نظرية التحليل الدلالي على دراسة المعنى من خلال الشروط اللازمة في الرمز اللغوي ليكون قادرًا على حمل المعنى. يُعد التحليل الدلالي أحد فروع علم اللغة، حيث يُركز على تحليل معاني الكلمات والجمل، ودراسة العلاقات الدلالية بين الوحدات اللغوية المختلفة. تهتم هذه النظرية بمفهوم الكلمات ووسائل تحديد علاقتها بالعالم الخارجي، مع التأكيد على دور السياق في تحديد المعاني.

يُعتبر علم الدلالة (Semantics) محورًا أساسيًا في الدراسات اللغوية، إذ تُشكل المعاني جوهر الظاهرة اللغوية. لا يقتصر التحليل الدلالي على البعد اللغوي فقط، بل يشمل العلاقات الاجتماعية والنفسية، مثل العواطف والإرادة والسلوك، إضافةً إلى دراسة العلاقة بين الكلمات والأفكار والأشياء. ترتبط الكلمات بالأشياء من خلال المعاني التي تُحمل عليها.

تعتمد النظرية على تحليل الترابطات الدلالية، مثل الترادف، التضاد، والتضمين، ودراسة كيفية تشكيل المضامين من خلال اللغة. وتتميز النظرية بالخصائص التالية:

- التصنيف المنهجي: يعتمد على تصنيف الكلمات بناءً على سماتها الدلالية المشتركة أو المتضادة.
- التمييز بين المفردات: إبراز الفرق بين الكلمات المتشابهة في المعنى لكنها تختلف في الاستخدام أو السياق.
- تحليل المعجم الذهني: دراسة كيفية تخزين الكلمات في ذاكرة الإنسان وطريقة استرجاعها عند الاستخدام^(٢٤).

مبررات استخدام نظرية التحليل الدلالي:

تُوظف نظرية التحليل الدلالي في هذه الدراسة بوصفها أداة تحليلية لفهم الرسائل اللغوية والمفاهيم النفسية التي يقدمها مؤثرو تيك توك في محتواهم المرتبط بالصحة النفسية، ونظرًا لأن منصة تيك توك تعتمد بدرجة كبيرة على اللغة المختصرة، الشعارات النفسية، والمفردات التحفيزية أو التشخيصية التي تؤثر على إدراك المتابعين، فإن تحليل هذه المفردات والسياقات الدلالية المصاحبة لها يُعد أمرًا حيويًا لفهم مدى تأثيرها في تشكيل وعي الجمهور الجامعي بالصحة النفسية.

كما أن هذا المحتوى لا يُقدّم فقط كمعلومة علمية، بل غالبًا ما يُصاغ بلغة عاطفية أو شخصية تهدف إلى تحفيز المتابعين، طمأننتهم، أو حثهم على اتخاذ قرارات نفسية وسلوكية. من هنا، يصبح فهم الدلالة وراء الكلمات - ومدى تأثير أسلوب تقديمها - عنصرًا أساسيًا لفهم عمق الأثر النفسي.

توظيف نظرية التحليل الدلالي في الدراسة:-

تحليل محتوى المؤثرين حول الصحة النفسية: دراسة المفردات المستخدمة وتكرارها، وتحديد دلالاتها في السياق ومدى تأثيرها على الفهم العام لمفاهيم الصحة النفسية.

فهم تأثير السياق: دراسة تأثير السياق على إدراك الجمهور للرسالة، وكيفية اختلاف تأثير المصطلحات وفقًا للسياق المستخدم.

تحديد العلاقات الدلالية: دراسة العلاقات بين المصطلحات مثل الترادف والتضاد، ومدى تأثيرها على استيعاب الجمهور.

قياس التأثير على الوعي: ربط استخدام المفاهيم الدلالية بمستوى الوعي العام لدى الشباب الجامعي، وتحليل كيفية تشكيل التصورات والمواقف بناءً على اللغة المستخدمة.

١. نموذج التأثير المعلوماتي **Informational Influence Model**: يشكل التأثير الاجتماعي أحد المفاهيم الأساسية في دراسة سلوك الأفراد داخل المجتمعات الرقمية، حيث تلعب المعلومات المتداولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي دورًا جوهريًا في تشكيل المواقف والاتجاهات والسلوكيات. في هذا السياق، يعد نموذج التأثير المعلوماتي (**Informational Influence Model**)^(٢٥) أحد الأطر النظرية الرئيسية التي تفسر كيفية تأثير الأفراد بالمعلومات التي يتعرضون لها عبر المنصات الرقمية، خاصة عند البحث عن المعرفة أو اتخاذ قرارات تتعلق بحياتهم الشخصية والصحية.

يشير هذا النموذج إلى أن الأفراد يعتمدون على المعلومات المتاحة لهم، سواء من مصادر رسمية أو غير رسمية، لاتخاذ قراراتهم وتكوين آرائهم، خاصة في الموضوعات التي يفقدون فيها إلى المعرفة الكافية. ومن ثم، كلما زادت مصداقية المصدر وموثوقية المعلومات، ارتفع احتمال تأثيرها على المتلقي. في ظل الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي، أصبح المؤثرون على هذه المنصات بمثابة قادة رأي رقميين، حيث يعتمد

المتابعون على المحتوى الذي يقدمونه لفهم قضايا معقدة مثل الصحة النفسية، مما يجعل دراسة تأثيرهم أمراً ضرورياً لفهم الديناميكيات الجديدة للتأثير الاجتماعي في العصر الرقمي.

يرتكز نموذج التأثير المعلوماتي على عدة فرضيات رئيسية، من بينها أن الأفراد يسعون إلى تقليل حالة عدم اليقين لديهم من خلال الاستناد إلى المعلومات التي يقدمها الآخرون، وأنهم يميلون إلى الثقة بالمصادر التي يرونها ذات خبرة أو مصداقية في الموضوع محل الاهتمام. وترداد فاعلية هذا النموذج عندما يكون الأفراد غير متأكدين من آرائهم الخاصة، أو عندما يواجهون موضوعات حساسة مثل الصحة النفسية، حيث يكونون أكثر ميلاً إلى البحث عن إرشادات وتوجيهات من الآخرين، سواء كانوا خبراء متخصصين أو مؤثرين رقميين يملكون قاعدة جماهيرية واسعة.

في سياق هذه الدراسة، يمثل محتوى المؤثرين على تيك توك محور التحليل، حيث تعد هذه المنصة من بين الأكثر استخداماً بين فئة الشباب الجامعي، وتتميز بطبيعتها التفاعلية التي تعزز انتشار المعلومات بسرعة كبيرة، ويتناول البحث كيفية تأثير التعرض لمحتوى المؤثرين المرتبط بالصحة النفسية على مشاعر وسلوكيات الشباب الجامعي، من خلال دراسة مدى استيعابهم للمحتوى، ومستوى الثقة الذي يمنحونه له، وتأثيره على تصوراتهم تجاه قضايا الصحة النفسية مثل القلق، والاكتئاب، والتعامل مع الضغوط الحياتية.

توظيف نموذج التأثير المعلوماتي في الدراسة:-

- تحليل طبيعة المعلومات: تقييم ما إذا كانت المعلومات تستند إلى مصادر علمية موثوقة أم تجارب شخصية وخبرات ذاتية.
- قياس استجابة الشباب الجامعي: استخدام استبيانات ومقابلات لفهم مدى تأثير التعرض لمحتوى المؤثرين على إدراكهم لمفاهيم الصحة النفسية.
- تحليل تأثير الشهرة وعدد المتابعين: دراسة مدى تأثير المؤثرين المتخصصين مقارنة بالمؤثرين غير المتخصصين على تصورات وسلوكيات الشباب.

التعريفات النظرية والإجرائية لمفاهيم الدراسة:

١. الصحة النفسية:

التعريف النظري (المفاهيمي): الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية النفسية والعاطفية التي تمكن الفرد من التعامل مع ضغوط الحياة اليومية، والقدرة على العمل بشكل منتج وفعال، والمساهمة في المجتمع، أي أنها تتعلق بالشعور بالسلام الداخلي، والقدرة على التكيف مع التحديات، وتحقيق التوازن بين الجوانب العاطفية والمعرفية والسلوكية في حياة الفرد، كما تعتبر الصحة النفسية جزءاً من الصحة العامة وتشمل الرفاه العقلي والنفسي، والتعامل مع الضغوط والتوترات، وصحة العلاقات الاجتماعية.^(٢٦)

التعريف الإجرائي: تم قياس الصحة النفسية إجرائياً باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، الذي يقيّم جوانب متعددة تشمل القلق والاكتئاب، التكيف النفسي، الرضا عن الحياة، الصحة

العاطفية، والتفاعل الاجتماعي. يتناول المقياس عدة مفاهيم رئيسية، مثل فهم الصحة النفسية كحالة شاملة تتجاوز غياب الأمراض النفسية، وأهمية الصحة النفسية مقارنة بالصحة الجسدية، وأثر ممارسة الرياضة والتغذية الجيدة، كما يقيم مواقف الشباب تجاه الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالعلاج النفسي، وتأثير محتوى مؤثري الصحة النفسية على وسائل التواصل الاجتماعي مقارنة بتأثير الأسرة والأصدقاء. بالإضافة إلى ذلك، يتم دراسة تأثير الضغوط الأكاديمية على الصحة النفسية وقدرة الشباب على تحقيق التوازن بين الدراسة والرفاهية النفسية، مع تقييم مدى تقبلهم لطلب المساعدة النفسية من المختصين.

٢. مؤثرو تيك توك:

التعريف النظري (المفاهيمي): المؤثرون على تيك توك هم أفراد يمتلكون قدرة واضحة على التأثير في سلوكيات ومواقف جمهور واسع من المتابعين من خلال المحتوى الذي يقدمونه على المنصة، ويتميزون بقدرتهم على جذب الانتباه والتفاعل عبر أساليب عرض مؤثرة وشخصية، ولا يشترط أن يكونوا متخصصين في مجال معين، بل يمكن أن يكتسبوا تأثيرهم من خلال التفاعل المستمر، ومشاركة تجاربهم اليومية، أو تقديم محتوى يلبي اهتمامات الجمهور. وفي سياق الصحة النفسية، يُعد هؤلاء المؤثرون بمثابة قادة رأي رقميين، يلعبون دورًا في تشكيل المفاهيم النفسية لدى المتابعين من خلال تبسيط المعلومات، أو مشاركة تجارب ذاتية ذات طابع وجداني^(٢٧).

التعريف الإجرائي: تم تحديد المؤثرين في هذه الدراسة بوصفهم أولئك الأفراد الذين ينشطون بانتظام على منصة تيك توك، ويقومون بنشر محتوى مرتبط بقضايا الصحة النفسية، ويتجاوز عدد متابعيهم مستوى معينًا من الجماهيرية (وفق معايير الانتشار على تيك توك)، ويظهر لهم تفاعل ملحوظ من الجمهور (تعليقات، إعجابات، مشاركات)، وتم قياس تأثيرهم بناءً على طبيعة المحتوى المقدم، ومستوى التفاعل عليه، ومدى اعتماد المتابعين عليهم كمصادر للمعلومات النفسية، إضافة إلى تحليل أسلوبهم في العرض، ودرجة تبسيطهم للمفاهيم النفسية، وقدرتهم على تحفيز التغيير المعرفي أو السلوكي لدى المتلقين.

تساؤلات الدراسة:

١. ما طبيعة المحتوى الذي يقدمه مؤثرو مواقع التواصل الاجتماعي - وبخاصة على منصة تيك توك - فيما يتعلق بالصحة النفسية؟
٢. ما أبرز الموضوعات التي يتناولها المؤثرون في مناقشتهم حول قضايا الصحة النفسية على تيك توك، وما طبيعة مشاعر الجمهور الجامعي تجاهها؟
٣. كيف يؤثر محتوى مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي على إدراك وسلوك الشباب الجامعي تجاه الصحة النفسية؟
٤. ما مدى إسهام المؤثرين في نشر الوعي بقضايا الصحة النفسية بين الشباب الجامعي؟
٥. ما طبيعة العلاقة بين متابعة محتوى المؤثرين المتعلق بالصحة النفسية وبين السلوكيات النفسية والاجتماعية للشباب الجامعي؟

٦. كيف يختلف تأثير محتوى المؤثرين المتخصصين عن غير المتخصصين في موضوعات الصحة النفسية؟
٧. ما الرؤى أو المقترحات الممكنة لتطوير استراتيجيات التوعية بالصحة النفسية عبر منصات التواصل الاجتماعي، استنادًا إلى تجربة تيك توك؟

فرضيات الدراسة:

استنادًا إلى نموذج التأثير المعلوماتي، الذي يؤكد على دور مصداقية المصدر وموثوقية المعلومات في التأثير على الجمهور، لا سيما في القضايا المعرفية الحساسة، تمت صياغة فرضيات الدراسة بالشكل التالي:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الثقة في مؤثري تيك توك الذين يقدمون محتوى نفسي، وبين مدى التأثير بمحتواهم في تحسين الحالة النفسية للشباب الجامعي.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدراك موثوقية محتوى مؤثري تيك توك، ودرجة تقبل الشباب الجامعي لفكرة طلب المساعدة النفسية.

الإجراءات المنهجية:

نوع الدراسة ومنهجها: - تُصنّف هذه الدراسة ضمن الدراسات الوصفية التي تهدف إلى رصد وتحليل دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، ويسهم المنهج الوصفي في تقديم صورة دقيقة وشاملة للظاهرة محل الدراسة، من خلال جمع البيانات وتحليلها بهدف التوصل إلى استنتاجات علمية تُعبّر عن طبيعة العلاقة بين متابعة المؤثرين على المنصات الرقمية، وتأثير ذلك على الصحة النفسية للشباب الجامعي.

كما تعتمد الدراسة على المنهج المسحي الذي يُستخدم لوصف الواقع كما هو، من خلال جمع البيانات الميدانية حول تفاعل الشباب الجامعي مع محتوى مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي، وتحليل أثر ذلك التفاعل على الوعي والسلوك المرتبط بالصحة النفسية.

بالإضافة إلى ذلك، تستعين الدراسة بـ المنهج التحليلي (التحليل الدلالي) من خلال تحليل عينة مختارة من الفيديوهات التي يقدمها عدد من المؤثرين على منصة تيك توك، وذلك بهدف استكشاف الرموز والدلالات والمعاني الضمنية التي تتضمنها تلك الفيديوهات فيما يتعلق بالصحة النفسية، وكيفية استقبال وتفسير الجمهور الجامعي لها. ويُساعد هذا التحليل في فهم طبيعة الرسائل الإعلامية المقدمة، ومستوى تخصص المؤثرين، والأساليب الإقناعية المستخدمة في طرح القضايا النفسية.

مجتمع وعينة الدراسة: يشمل مجتمع الدراسة فئة الشباب الجامعي في مصر، باعتبارها من أكثر الفئات استخدامًا وتفاعلاً مع منصات التواصل الاجتماعي، وبشكل خاص منصة "تيك توك"، التي تُعد من المنصات الأكثر انتشارًا بين هذه الفئة، ويقدم عبرها محتوى متنوع من قبل مؤثرين في مجالات متعددة، من بينها موضوعات الصحة النفسية.

أما عينة الدراسة، فقد تم اختيارها باستخدام العينة المتاحة ممن يتابعون مواقع التواصل الاجتماعي.

أدوات جمع البيانات:- فيما يتعلق بـ أدوات جمع البيانات، يعتمد البحث على استبيان إلكتروني* كأداة رئيسية لجمع المعلومات من عينة الدراسة، ويهدف الاستبيان إلى جمع البيانات اللازمة لتحليل وفهم دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، حيث يسعى إلى قياس أنماط متابعة الطلاب للمؤثرين الرقميين، واستكشاف طبيعة المحتوى الذي يقدمونه، ومدى تأثير هذا المحتوى على وعي الطلاب وسلوكياتهم المتعلقة بالصحة النفسية، كما يهدف إلى التعرف على مستوى إدراك الطلاب للموضوعات النفسية ومدى مساهمة المؤثرين في نشر التوعية بهذه الموضوعات، بما يتيح الوصول إلى نتائج تسهم في تقديم توصيات علمية لتعزيز الاستفادة من منصات التواصل الاجتماعي في دعم الصحة النفسية للشباب الجامعي.

إلى جانب الاستبيان، يعتمد البحث على منهج التحليل الدلالي من خلال تحليل نصوص مستخرجة يدويًا من فيديوهات المؤثرين، باستخدام تقنيات التحليل الدلالي بهدف فهم دلالات المصطلحات المستخدمة في محتوى الصحة النفسية ومدى تأثيرها على الجمهور. يشمل التحليل الدلالي المحاور التالية:

- تحليل المعاني الدلالية: يتضمن دراسة دلالة المفردات المستخدمة في المحتوى ومدى تكرارها، بهدف تحديد طبيعة المصطلحات المستخدمة وتأثيرها على المتلقي.
- تحليل السياق: يهدف إلى تقييم تأثير السياق على المعنى العام للمحتوى، من خلال فهم كيفية توظيف المفردات في إطارها الزمني والمكاني والسياقي.
- تحديد العلاقات الدلالية: يتضمن تحليل علاقات الترادف والتضاد بين المفردات ودورها في التأثير على فهم المتلقي وتكوين تصوره عن مفاهيم الصحة النفسية^(٢٨).

إجراءات سحب العينة:- اعتمدت الباحثتان في جمع العينة على استبيان موجه إلى جمهور متصفح مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تم توزيع الاستبيان إلكترونيًا لضمان الوصول إلى شريحة واسعة من المستخدمين. بلغ إجمالي الردود ٤٠٠ رد، منها ٣٢٧ ردًا بنسبة ٨١,٨% أكدوا متابعة موضوعات الصحة النفسية على مواقع التواصل الاجتماعي، بينما ٧٣ ردًا بنسبة ١٨,٢% نفوا ذلك، وبعد فرز الردود، تم استبعاد الإجابات التي أظهرت عدم اهتمام أو عدم متابعة لموضوعات الصحة النفسية، لضمان التركيز على الفئة المستهدفة

* تم تحكيم الاستبيان من قبل الأساتذة المحكمين :-

- ا.د وسام نصر الأستاذ بقسم الإذاعة والتلفزيون- كلية الإعلام - جامعة القاهرة.
- أ.د سماح المحمدي الأستاذ بقسم الصحافة- كلية الإعلام - جامعة القاهرة.
- أ.م.د. سحر مصطفى الأستاذ المساعد بقسم الصحافة- كلية الإعلام - جامعة القاهرة.
- أ.م.د. سماح الشهاوي الأستاذ المساعد بقسم الصحافة- كلية الإعلام - جامعة القاهرة.
- أ.م.د. أسماء أبو زيد الأستاذ المساعد بقسم الصحافة- كلية الإعلام - جامعة القاهرة.
- د. رنا سمير المدرس بقسم الصحافة- كلية الإعلام - جامعة القاهرة.
- د. إسراء الزيني المدرس بقسم الصحافة- كلية الإعلام - جامعة القاهرة.

القادرة على تقديم إجابات دقيقة ومفيدة. وبذلك، تم تحديد العينة النهائية لتحليل البيانات بواقع ٣٢٧ مفردة ممن يتابعون موضوعات الصحة النفسية على مواقع التواصل الاجتماعي، مع مراعاة التمثيل المتوازن للعينة في التحليل النهائي.

كما أظهرت عملية الفرز أن نسبة كبيرة من المشاركين يتابعون مؤثرين على تيك توك يتناولون موضوعات الصحة النفسية، حيث أشار ١٩٤ مشاركًا بنسبة ٥٩,٣% من العينة النهائية إلى أنهم يتابعون هذا النوع من المحتوى، في حين أفاد ٦٧ مشاركًا بنسبة ٢٠,٥% بأنهم لا يتابعون مؤثرين يتناولون موضوعات الصحة النفسية. تعكس هذه النتائج اهتمامًا ملحوظًا بموضوعات الصحة النفسية على منصة "تيك توك".

المعالجة الإحصائية للبيانات: بعد الانتهاء من جمع بيانات الدراسة الميدانية حول الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، قامت الباحثتان بترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسب الآلي، ثم معالجتها وتحليلها باستخدام برنامج SPSS (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية). ونظرًا لطبيعة المتغيرات المستخدمة في الدراسة، والتي شملت متغيرات اسمية (Nominal) وترتيبية (Ordinal)، فقد تم الاعتماد على أساليب الإحصاء اللامعلمي، باعتبارها الأنسب لهذا النوع من البيانات.

تم استخدام التكرارات البسيطة (Frequency) والنسب المئوية (Percent) لتحليل خصائص العينة وتوزيع الاستجابات، بما يتيح وصفًا دقيقًا للمتغيرات الديموغرافية وسلوكيات الاستخدام واتجاهات المتابعة.

وللتحقق من ثبات وصدق أدوات القياس، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لقياس الاتساق الداخلي لأداة الاستبيان، إلى جانب معامل سبيرمان-براون (Spearman-Brown Coefficient) ومعامل جتمان للتجزئة النصفية (Alpha Guttman Split-Half Coefficient) لقياس الثبات واستقرار الأداء عبر بنود المقياس، كما تم تحليل العلاقات بين المتغيرات باستخدام معامل الارتباط سبيرمان (Spearman's Rho) وقد تم اعتماد مستوى دلالة إحصائية قدره ٠,٠٥ للحكم على معنوية النتائج، مع قبول النتائج عند درجة ثقة تبلغ ٩٥% فأكثر.

نتائج الدراسة الميدانية :-

جدول رقم (١) يوضح خصائص عينة الدراسة

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية (%)
العمر	أقل من ١٨ سنة	٤	١%
	١٨-٢٢	٣٦١	٩٠,٣%
	٢٢-٢٦	٢٩	٧,٢%
	أكثر من ٢٦	٦	١,٥%
	الإجمالي	٤٠٠	١٠٠%
النوع	ذكر	١٠٠	٢٥%
	أنثى	٣٠٠	٧٥%

الإجمالي	٤٠٠	%١٠٠
المرحلة الدراسية	طالب	%٩٥,٨
	دراسات عليا	%٣,٣
	خريج	%٢,٣
الإجمالي	٤٠٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق رقم (١) توزيع العينة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية الرئيسية، وهي العمر، النوع، والمرحلة الدراسية، بالنسبة للعمر، تُعد الفئة العمرية (١٨-٢٢) سنة الأكثر تمثيلاً في العينة، حيث بلغ عدد المشاركين فيها ٣٦١ مشاركاً، ما يمثل نسبة ٩٠,٣% من إجمالي العينة، تليها الفئة العمرية (٢٢-٢٦) سنة بعدد ٢٩ مشاركاً، بنسبة ٧,٢%، أما الفئتان (أقل من ١٨ سنة) و(أكثر من ٢٦ سنة) فتمثلان أقل الفئات مشاركة، حيث بلغ عدد المشاركين فيهما ٤ و٦ مشاركين على التوالي، بنسب ١,٠% و ١,٥%.

أما فيما يتعلق بالنوع، فقد أظهرت النتائج أن العينة يغلب عليها العنصر النسائي، حيث بلغت نسبة الإناث ٧٥% بعدد ٣٠٠ مشاركة، مقابل ٢٥,٠% للذكور بعدد ١٠٠ مشارك.

وفيما يخص المرحلة الدراسية، تبين أن النسبة الأكبر من العينة هم من الطلاب، حيث بلغت نسبتهم ٩٥,٨% بعدد ٣٨٣ مشاركاً، مما يشير إلى أن أغلب المشاركين هم من فئة الطلاب. بينما بلغت نسبة طلاب الدراسات العليا ٣,٣% بعدد ١٣ مشاركاً، وسجل الخريجون نسبة ٢,٣% بعدد ٩ مشاركين.

• أكثر المنصات الاجتماعية متابعة من عينة الدراسة :-

جدول رقم (٢) يوضح ترتيب المنصات الاجتماعية

المنصة	الترتيب الأول	الترتيب الثاني	الترتيب الثالث	الترتيب الرابع	الترتيب الخامس	المجموع الكلي	النسبة المئوية الكلية
انستغرام	١٠١ (٣٠,٩%)	٩٤ (٢٨,٧%)	٨٣ (٢٥,٤%)	٥٦ (١٧,١%)	٣٠ (٩,٢%)	٣٦٤	%٢٢,٢
تيك توك	١١٣ (٣٤,٦%)	٨٩ (٢٧,٢%)	٤٧ (١٤,٤%)	٦١ (١٨,٧%)	٤٢ (١٢,٨%)	٣٥٢	%٢١,٥
يوتيوب	٤٥ (١٣,٨%)	٦٤ (١٩,٦%)	٩٥ (٢٩,١%)	١٠٣ (٣١,٥%)	٢٤ (٧,٣%)	٣٣١	%٢٠,٢
تويتر (X)	٦ (١,٨%)	١٠ (٣,١%)	٢٧ (٨,٣%)	٦٢ (١٩%)	١٩١ (٥٨,٤%)	٢٩٦	%١٨,١
فيسبوك	٦٢ (١٩%)	٧٠ (٢١,٤%)	٧٥ (٢٢,٩%)	٤٥ (١٣,٨%)	٤٠ (١٢,٢%)	٢٩٢	%١٧,٩

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن إنستغرام يُعد المنصة الأكثر تفضيلاً لمتابعة موضوعات الصحة النفسية، حيث حصل على إجمالي ٣٦٤ اختياراً، ما يمثل نسبة ٢٢,٢% من إجمالي الاختيارات، وجاء تيك توك في المركز الثاني بإجمالي ٣٥٢ اختياراً، بما يعادل ٢١,٥%. أما يوتيوب فقد احتل المركز الثالث بإجمالي ٣٣١ اختياراً، بنسبة ٢٠,٢%. وجاء تويتر (X) في المركز الرابع بإجمالي ٢٩٦ اختياراً (١٨,١%)، كما جاء فيسبوك في المركز

الأخير بإجمالي ٢٩٢ اختيارًا (١٧,٩%)، ما يجعله المنصة الأقل تفضيلاً لمتابعة موضوعات الصحة النفسية بشكل عام.

• منصة تيك توك وسلوكيات الاستخدام

جدول رقم (٣) يوضح سلوكيات استخدام منصة تيك توك وأغراضها

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية (%)	النسبة المئوية الصحيحة (%)	النسبة التراكمية (%)
هل لديك حساب على منصة "تيك توك"؟	نعم	٢٦١	٧٩,٨%	٧٩,٨%	٧٩,٨%
	لا	٦٦	٢٠,٢%	٢٠,٢%	١٠٠%
	الإجمالي	٣٢٧	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
كم ساعة تقضيها يوميًا على منصة "تيك توك"؟	لا يستخدم المنصة	٦٦	٢٠,٢%	٢٠,٢%	٢٠,٢%
	أقل من ساعة	٤٣	١٣,١%	١٣,١%	٣٣,٣%
	١ - ٢ ساعة	٢	٠,٦%	٠,٦%	٣٣,٩%
	١ - ٣ ساعات	١٠١	٣٠,٩%	٣٠,٩%	٦٤,٨%
	٢ - ٣ ساعات	٤	١,٢%	١,٢%	٦٦,١%
	٣ - ٥ ساعات	٦٨	٢٠,٨%	٢٠,٨%	٨٦,٩%
	أكثر من ٥ ساعات	٤٣	١٣,١%	١٣,١%	١٠٠%
	الإجمالي	٣٢٧	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
الغرض الأساسي من استخدام "تيك توك"	الترفيه	٢١٥	٣٥,٩%	٤٢,٥%	٤٢,٥%
	التعلم والتطوير الذاتي	١٠٠	١٦,٧%	١٩,٢%	٦١,٧%
	متابعة المؤثرين والمحتوى الاجتماعي	١٠٠	١٦,٧%	١٩,٢%	٦١,٧%

يقدم الجدول السابق رقم (٣) تحليلًا لسلوكيات استخدام منصة تيك توك بين المشاركين في الدراسة:-

أولاً: امتلاك حساب على المنصة: أظهرت النتائج أن غالبية المشاركين (٧٩,٨%) لديهم حساب على "تيك توك"، ما يعكس انتشارًا واسعًا للمنصة.

ثانيًا: عدد ساعات الاستخدام اليومي: يقضي ١٣,١% من أفراد العينة أقل من ساعة يوميًا، وجاءت الفئة ما بين ساعة إلى ثلاث ساعات يوميًا بنسبة ٣٠,٩%. أما من يقضون ما بين ثلاث إلى خمس ساعات يوميًا فبلغت نسبتهم ٢٠,٨%، في حين أن ١٣,١% يستخدمون المنصة لأكثر من خمس ساعات يوميًا.

ثالثًا: الأغراض الأساسية من الاستخدام: جاء الترفيه في المرتبة الأولى بنسبة ٣٥,٩%، يليه التعلم والتطوير الذاتي بنسبة ١٦,٧%، فيما بلغ استخدام المنصة لمتابعة المؤثرين والمحتوى الاجتماعي نسبة ١٦,٧% أيضًا، وتشير هذه النتائج إلى أن تيك توك تلعب دورًا مهمًا في تقديم محتوى متنوع يجمع بين الترفيه والتعليم والتواصل.

• مفهوم الصحة النفسية

جدول رقم (٤) يوضح مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي

م	العبارة	معارض بشدة (%)	معارض (%)	محايد (%)	موافق (%)	موافق بشدة (%)
1	الصحة النفسية تعني فقط غياب الأمراض النفسية	١١,٣	٣٩,٤	٢٤,٥	١٤,٤	١٠,٤
2	الاهتمام بالصحة النفسية يجب أن يكون بنفس أهمية الصحة الجسدية	٠,٣	١,٢	٥,٥	٢١,٧	٧١,٣
3	يمكن تحسين الصحة النفسية من خلال ممارسة الرياضة والتغذية الجيدة	—	٢,٨	١٦,٢	٤٠,٧	٤٠,٤
4	اللجوء إلى طبيب نفسي يُعد علامة ضعف	٤٥,٩	٣٠,٩	١٠,١	٨	٥,٢
5	التحدث عن المشكلات النفسية مع الآخرين يساعد في تحسين الحالة النفسية	٢,٤	٨,٦	٣٣,٣	٣٧	١٨,٧
6	مؤثرو الصحة النفسية على مواقع التواصل الاجتماعي يقدمون معلومات دقيقة وموثوقة	١,٥	٩,٨	٥٥,٤	٢٦	٧,٣
7	التأثير النفسي لمحتوى مواقع التواصل الاجتماعي قد يكون أكبر من تأثير الأسرة والأصدقاء	٠,٩	١٢,٥	٢٦,٣	٣٧,٣	٢٢,٩
8	الضغوط الأكاديمية تؤثر سلبًا على الصحة النفسية	٠,٣	٢,٤	١٥	٤١,٦	٤٠,٧
9	يمكن للطلاب الجامعي تحقيق توازن بين الدراسة والراحة النفسية بسهولة	٤	٢٠,٥	٣٥,٥	٢٨,٧	١١,٣
10	طلب المساعدة النفسية من المختصين أمر ضروري في بعض المواقف الحياتية	٠,٩	٢,١	١٠,٤	٣٢,١	٥٤,٤

أظهرت نتائج الجدول السابق وعيًا مرتفعًا بأهمية الصحة النفسية، حيث أيد ٩٣% من المشاركين أن الاهتمام بالصحة النفسية يجب أن يكون بنفس أهمية الاهتمام بالصحة الجسدية، ما يعكس إدراكًا عامًا بأهمية الصحة النفسية كجزء من الصحة العامة، بينما رفض ٥٠,٧% من المشاركين فكرة أن الصحة النفسية تعني فقط غياب الأمراض النفسية، ما يشير إلى فهم أوسع للصحة النفسية باعتبارها حالة من التوازن النفسي والرفاهية، وفيما يتعلق بالعادات الصحية، أيد ٨١,١% أن ممارسة الرياضة والتغذية الجيدة تعزز الصحة النفسية، كما رفض ٧٦,٨% من المشاركين فكرة أن اللجوء إلى طبيب نفسي يعد علامة ضعف، بينما أيد ١٣,٢% فقط ذلك، ما يشير إلى انخفاض الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالعلاج النفسي، وأكد ٥٥,٧% من المشاركين أن التحدث عن المشكلات النفسية مع الآخرين يساعد في تحسين الحالة النفسية وأظهرت النتائج حالة من عدم اليقين بشأن مصداقية مؤثري الصحة النفسية على مواقع التواصل، حيث كانت نسبة الحياد ٥٥,٤%، بينما أيد ٣٣,٣% مصداقية المؤثرين، وعارض ١١,٣% ذلك، ما يعكس حالة من الانقسام في مستوى الثقة بالمحتوى المقدم.

أيد ٦٠,٢% من المشاركين أن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية أكبر من تأثير الأسرة والأصدقاء، بينما عارض ١٣,٤% ذلك، ما يعكس إدراكًا لقوة تأثير هذه

المنصات، كما أكد ٨٢,٣% من المشاركين أن الضغوط الأكاديمية تؤثر سلبًا على الصحة النفسية، ما يعكس إجماعًا على التأثير السلبي للضغوط الدراسية، وأيد ٤٠% من المشاركين إمكانية تحقيق توازن بين الدراسة والراحة النفسية، بينما عارض ٢٤,٥% ذلك، وظل ٣٥,٥% محايدين، ما يعكس وجود تحديات في تحقيق هذا التوازن، كما أيد ٨٦,٥% من المشاركين أهمية طلب المساعدة النفسية عند الحاجة، ما يعكس تقبلًا واسعًا للاستعانة بالمختصين النفسيين.

• المؤثرون على تيك توك :

جدول رقم (٥) المؤثرون الأكثر متابعة على تيك توك

المؤثر	التكرار	النسبة المئوية	النسبة التراكمية
كريم إسماعيل	١٠٩	٤٦%	٤٦%
مصطفى النحاس	٣٩	١٦,٥%	٦٢,٥%
مهاب مجاهد	٢٦	١١%	٧٣,٥%
ماجى الشافعى	٢٤	١٠,١%	٨٣,٦%
أسماء رجب	١٨	٧,٦%	٩١,٢%
سالى حجازى	٧	٣%	٩٤,٢%
محمد حمزة	٦	٢,٥%	٩٦,٧%
أخرى	٨	٣,٣%	١٠٠%

يُظهر الجدول بوضوح أن كريم إسماعيل يتصدر قائمة المؤثرين في مجال الصحة النفسية على تيك توك، حيث حصل على نسبة متابعة بلغت ٤٦,٠%، مما يعكس تأثيرًا كبيرًا وانتشارًا واسعًا لمحتواه. يليه بفارق ملحوظ مصطفى النحاس بنسبة ١٦,٥%، مما يشير إلى أنه يتمتع بقاعدة جماهيرية جيدة.

مهاب مجاهد وماجى الشافعى يحتلان المركزين الثالث والرابع بنسبة ١١,٠% و ١٠,١% على التوالي، ما يعكس اهتمامًا ثابتًا بمحتواهم. بينما تظهر أسماء رجب بنسبة ٧,٦% في المركز الخامس، وهو ما يعكس متابعة لا بأس بها.

المؤثرون الآخرون مثل سالى حجازى (٣,٠%) ومحمد حمزة (٢,٥%) يحظون بمتابعة أقل نسبيًا.

• أسباب المتابعة للمؤثرين على تيك توك :

جدول رقم (٦) الأسباب المرتبطة بمتابعة المؤثرين على تيك توك

السبب في المتابعة	التكرار	النسبة المئوية	النسبة التراكمية
أسلوبهم في التقديم	١١٨	٣٦,١%	٣٦,١%
تقديمهم لمحتوى علمي ومفيد	٦٥	١٩,٩%	٥٦%
التفاعل مع المتابعين	٣٦	١١%	٦٧%
مؤهلاتهم العلمية	٦	٢%	٦٩%
شهرتهم وعدد متابعيهم	٣	١%	٧٠%
جميع ما سبق	٩٨	٣٠%	١٠٠%

يوضح الجدول السابق الأسباب المرتبطة بمتابعة المؤثرين على منصة تيك توك من حيث :-

- أسلوب التقديم هو العامل الأهم: أظهرت النتائج أن أسلوب التقديم هو العامل الأكثر تأثيراً في تفضيل متابعة المؤثرين، حيث حصل على نسبة ٣٦,١% من إجمالي الإجابات، ويشير ذلك إلى أن طبيعة عرض المحتوى والأسلوب المستخدم في تقديمه يلعبان دوراً حاسماً في جذب الجمهور.
- القيمة العلمية للمحتوى تحتل أهمية كبيرة: يأتي في المرتبة الثانية تقديم المحتوى العلمي والمفيد بنسبة ١٩,٩%. يعكس ذلك اهتمام المتابعين بالمحتوى ذي القيمة المضافة، مما يشير إلى أن جودة المحتوى من العوامل الأساسية في بناء قاعدة جماهيرية للمؤثرين.
- التفاعل مع المتابعين كعامل مؤثر: احتل التفاعل مع المتابعين المرتبة الثالثة بنسبة ١١,٠%، وهو ما يدل على أن قدرة المؤثر على التواصل مع جمهوره والرد على تفاعلاتهم تعزز من ولاء المتابعين.
- المؤهلات العلمية والشهرة كعوامل ثانوية: سجلت المؤهلات العلمية نسبة ٢,٠%، فيما حصلت الشهرة وعدد المتابعين على نسبة ١,٠%، ما يشير إلى أن هذه العوامل تُعد أقل تأثيراً مقارنةً بجودة التقديم والمحتوى.
- التأثير المتكامل (جميع ما سبق): من الملاحظ أن ٣٠,٠% من المشاركين اختاروا خيار "جميع ما سبق"، ما يعني أن هناك تفضيلاً واضحاً للمؤثرين الذين يتمتعون بأسلوب تقديم مميز، ويقدمون محتوى علمياً ومفيداً، ويتفاعلون مع جمهورهم، ويتمتعون بمؤهلات علمية وشهرة.

• الموضوعات الأكثر متابعة في محتوى المؤثرين على تيك توك:

جدول رقم (٧) الموضوعات الأكثر متابعة على تيك توك

الموضوعات المتعلقة بالصحة النفسية	التكرار (Frequency)	النسبة المئوية (%)
إدارة القلق والتوتر	٩٤	٪٢٨,٧
التعامل مع الاكتئاب	٦٤	٪١٩,٦
تحسين الثقة بالنفس	٦٧	٪٢٠,٥
تقبل الذات	٥٠	٪١٥,٣
الانرجسية	١٥	٪٤,٦
التعلق	٣٧	٪١١,٣
غير ذلك	٧٠	٪٢١,٤
الإجمالي	٣٢٧	٪١٠٠

يوضح الجدول اهتمام المستخدمين بموضوعات الصحة النفسية على منصة تيك توك، حيث تصدرت إدارة القلق والتوتر قائمة الموضوعات الأكثر متابعة بنسبة ٢٨,٧٪، مما يشير إلى انتشار مشكلات القلق والتوتر بين الأفراد، ربما بسبب الضغوط اليومية المتزايدة والحاجة إلى استراتيجيات فعالة للتكيف معها. يليه موضوع تحسين الثقة بالنفس بنسبة ٢٠,٥٪، مما يعكس أهمية تطوير الذات والشعور بالكفاءة في مواجهة التحديات الحياتية، كما حظي التعامل مع الاكتئاب بنسبة ١٩,٦٪، مما يشير إلى وعي متزايد حول تأثير الاكتئاب على الصحة النفسية وضرورة البحث عن دعم نفسي عبر المحتوى الرقمي. أما تقبل الذات فقد جاء بنسبة ١٥,٣٪، مما يدل على سعي الأفراد لتحسين علاقتهم بأنفسهم وتعزيز الرضا الذاتي. في المقابل، كان الاهتمام بموضوع التعلق أقل نسبياً بنسبة ١١,٣٪، وهو ما قد يعكس الحاجة إلى مزيد من التوعية حول أنماط التعلق وتأثيرها على العلاقات الشخصية. أما الانرجسية فكانت الأقل متابعة بنسبة ٤,٦٪، مما قد يشير إلى قلة المحتوى الموجه لهذا الموضوع أو انخفاض الوعي به مقارنة بالمشكلات النفسية الأخرى. وأخيراً، تم تصنيف غير ذلك بنسبة ٢١,٤٪، مما يشير إلى متابعة المستخدمين لموضوعات نفسية أخرى غير مذكورة في التصنيف المحدد. تعكس هذه النتائج الاتجاهات السائدة في استهلاك المحتوى النفسي على وسائل التواصل الاجتماعي، مما قد يساعد الباحثين والمختصين في تصميم برامج توعوية أكثر استجابة لاحتياجات الجمهور.

• تأثير محتوى المؤثرين في مجال الصحة النفسية:

جدول رقم (٧) دور المؤثرين في مجال الصحة النفسية

العبرة	معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة
أثقت في المؤثرين المتخصصين في علم النفس أكثر من المؤثرين غير المتخصصين عند الحديث عن الصحة النفسية.	٢,٣	٧,٣	٢٥,٣	٣١,٨	٣٣,٣
متابعة محتوى الصحة النفسية على تيك توك تؤثر على صحتي النفسية.	١,١	٧,٣	٣١,٨	٤٠,٢	١٩,٥
يساعدني المحتوى الذي أتابعه في زيادة وعيي بفضايا الصحة النفسية.	-	٣,١	١٤,٦	٤٨,٧	٣٣,٧
أشعر أنني أصبحت أكثر وعيًا بسلوكياتي النفسية بعد متابعة هذا المحتوى.	٠,٤	٣,٤	١٩,٢	٤٣,٧	٣٣,٣
أعتقد أن المؤثرين الذين يتناولون موضوعات الصحة النفسية لديهم نوايا حسنة تجاه متابعيهم.	٠,٤	٣,٨	٢٧,٦	٥٠,٦	١٧,٦
أكون أكثر ميلًا لتجربة تقنيات أو أساليب العناية بالصحة النفسية التي يوصي بها المؤثرون الذين أثقت بهم.	٠,٤	٦,١	٣٠,٣	٤٢,٩	٢٠,٣
في حال وجدت أن مؤثرًا في مجال الصحة النفسية نشر معلومة خاطئة، تقل ثقتي به في المستقبل.	٢,٣	٣,٨	٣٠,٣	٣٥,٢	٢٨,٤
أرى أن المؤثرين في مجال الصحة النفسية يقدمون محتوى صادقًا وغير متحيز.	١,١	٨,٤	٤٦	٣٠,٣	١٤,٢
أعتقد أن محتوى الصحة النفسية على تيك توك يعكس معايير غير واقعية للصحة النفسية.	٢,٧	٢٦,٨	٣٤,١	٢١,١	١٥,٣
أشارك المحتوى المتعلق بالصحة النفسية مع أصدقائي أو عائلتي.	١,٩	١٧,٦	٣١,٤	٣٣	١٦,١
أشعر أن المحتوى الذي يتحدث عن الصحة النفسية يعبر عن واقعي النفسي.	١,٥	٦,٥	٣٢,٦	٣٩,٥	٢٠
أشعر بالراحة عند مناقشة موضوعات الصحة النفسية مع الآخرين بعد متابعة هذا المحتوى.	١,١	٦,٥	٣١,٨	٣٧,٩	٢٢,٦
أعتقد أن المحتوى المتعلق بالصحة النفسية على تيك توك يتم تقديمه بطريقة مبسطة ومفهومة.	١,٩	٨,٤	٣٣	٣٧,٥	١٩,٢
أتابع بشكل مستمر محتوى الصحة النفسية على تيك توك.	٢,٧	١٥,٧	٣١,٤	٣٢,٢	١٨

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن محتوى الصحة النفسية على تيك توك يحظى بثقة عالية وتأثير إيجابي على وعي وسلوك المشاركين. رغم وجود بعض التحفظات المتعلقة بمصداقية

المحتوى ومعاييرها، إلا أن النسبة الأكبر من المشاركين تعبر عن ارتياحها وثقتها في هذا النوع من المحتوى.

مستوى الثقة في المؤثرين المتخصصين: أظهرت النتائج أن ٦٥,١% من المشاركين يثقون في المؤثرين المتخصصين في الصحة النفسية على تيك توك، مما يعكس مستوى عالٍ من الثقة فيهم.

تأثير متابعة محتوى الصحة النفسية على تيك توك: أفاد ٥٩,٧% من المشاركين بأن متابعة محتوى الصحة النفسية على تيك توك تؤثر على صحتهم النفسية بشكل إيجابي.

زيادة الوعي بقضايا الصحة النفسية: أكد ٨٢,٤% من المشاركين أن متابعة محتوى الصحة النفسية ساعدهم على زيادة وعيهم بقضايا الصحة النفسية.

تحسن الوعي بالسلوكيات النفسية: أفاد ٧٧% من المشاركين بأنهم أصبحوا أكثر وعيًا بسلوكياتهم النفسية بعد متابعة محتوى الصحة النفسية، وهذا يعكس تأثيرًا إيجابيًا على سلوكيات المتابعين.

النوايا الحسنة للمؤثرين: أظهرت النتائج أن ٦٨,٢% من المشاركين يعتقدون أن المؤثرين في مجال الصحة النفسية لديهم نوايا حسنة تجاه متابعيهم.

تجربة أساليب العناية بالصحة النفسية: أكد ٦٣,٢% من المشاركين أنهم يميلون إلى تجربة أساليب العناية بالصحة النفسية التي يوصي بها المؤثرون الذين يثقون بهم.

تأثير نشر معلومة خاطئة على الثقة: أفاد ٦٣,٦% من المشاركين أن ثقتهم بالمؤثرين تقل إذا نشروا معلومة خاطئة، ما يشير إلى أن مصداقية المؤثرين عنصر أساسي في بناء الثقة.

مصداقية المحتوى: اعتبر ٤٤,٥% من المشاركين أن محتوى المؤثرين في مجال الصحة النفسية صادق وغير متحيز، بينما أبدى ٩,٥% فقط معارضتهم لهذا التصور.

انعكاس معايير غير واقعية للصحة النفسية: رأى ٣٦,٤% من المشاركين أن محتوى الصحة النفسية على تيك توك يعكس معايير غير واقعية للصحة النفسية، في حين عارض ٢٩,٥% هذه الفكرة، ما يعكس تباينًا واضحًا في آراء المشاركين.

مشاركة محتوى الصحة النفسية: أفاد ٤٩,١% من المشاركين بأنهم يشاركون محتوى الصحة النفسية مع أصدقائهم أو عائلاتهم، بينما أبدى ١٩,٥% اعتراضهم على هذه الممارسة، ما يشير إلى تأثير اجتماعي معتدل لهذا النوع من المحتوى.

التعبير عن الواقع النفسي: أكد ٥٩,٥% من المشاركين أن محتوى الصحة النفسية على تيك توك يعبر عن واقعهم النفسي، في حين أبدى ٨% فقط معارضتهم لهذا التصور، ما يعكس قبولًا واسعًا لهذا المحتوى.

الراحة في مناقشة موضوعات الصحة النفسية: أفاد ٦٠,٥% من المشاركين بأنهم يشعرون بالراحة عند مناقشة موضوعات الصحة النفسية بعد متابعة هذا المحتوى، في حين عارض ٧,٦% فقط هذه الفكرة.

تبسيط محتوى الصحة النفسية: أفاد ٥٦,٧% من المشاركين بأن محتوى الصحة النفسية على تيك توك يُقدّم بطريقة مبسطة ومفهومة، بينما أبدى ١٠,٣% معارضتهم لهذا التصور.

المتابعة المستمرة لمحتوى الصحة النفسية: أكد ٥٠,٢% من المشاركين أنهم يتابعون محتوى الصحة النفسية على تيك توك بشكل مستمر، في حين عارض ١٨,٤% فقط ذلك.

نتائج اختبار الفروض:

الفرض العلمي الأول: ينص الفرض الأول على ما يلي "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الثقة في مؤثري تيك توك الذين يقدمون محتوى نفسي، وبين مدى التأثير بمحتواهم في تحسين الحالة النفسية للشباب الجامعي."

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل الارتباط **Spearman's rho** لقياس العلاقة بين درجة الثقة في دقة وموثوقية محتوى المؤثرين النفسيين على تيك توك من جهة، وبعض مظاهر التأثير بالمحتوى من جهة أخرى. يوضح الجدول الآتي نتائج التحليل:

جدول (٨) يوضح نتائج اختبار الفرض الأول

المتغير المرتبط بدرجة الثقة	معامل الارتباط (p)	Sig. (2-tailed)	الدلالة الإحصائية
موثوقية المؤثرين كمصادر للمعلومات النفسية	٠,٢٩١	٠,٠٠٠	دالة إحصائية عند ٠,٠١
التحقق من المعلومات النفسية قبل التطبيق	٠,٠٤١	٠,٤٦٧	غير دالة
الوعي بالسلوكيات النفسية نتيجة متابعة المحتوى	٠,١٠٩	٠,٠٥٦	غير دالة (قريبة من الدلالة)
الميل إلى تجربة الأساليب النفسية التي يوصي بها المؤثرون الموثوق بهم	٠,٠٢٦	٠,٦٤٣	غير دالة
انخفاض الثقة بالمؤثرين عند نشر معلومات نفسية خاطئة	٠,٠٠٠	٠,٩٩٤	غير دالة

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة الثقة في المؤثرين وإدراكهم كمصادر موثوقة للمعلومات النفسية $p = 0.291$, $\text{Sig.} = 0.000$ ، وهي علاقة إيجابية متوسطة، مما يدل على أن زيادة الثقة تقترن بتعزيز صورة المؤثر كمصدر موثوق.

في المقابل، لم تظهر علاقات ذات دلالة إحصائية بين درجة الثقة والمؤشرات السلوكية الأخرى، مثل التحقق من صحة المعلومات، أو الوعي النفسي، أو الاستعداد لتجربة الأساليب الموصى بها، أو انخفاض الثقة عند كشف معلومات خاطئة.

وعليه، يمكن القول إن الفرض الأول مدعوم جزئياً؛ حيث ثبتت العلاقة بين الثقة والإدراك المعرفي للمؤثر، بينما لم تثبت مع المظاهر السلوكية الأخرى للتأثر بالمحتوى.

الفرض العلمي الثاني:- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدراك موثوقية محتوى مؤثري تيك توك، ودرجة تقبل الشباب الجامعي لفكرة طلب المساعدة النفسية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان (Spearman's Rho) لقياس العلاقة بين إدراك موثوقية محتوى مؤثري تيك توك، ودرجة تقبل الشباب الجامعي لفكرة طلب المساعدة النفسية، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٩) يوضح نتائج اختبار الفرض الثاني

المتغير المرتبط بتقبل فكرة طلب المساعدة النفسية	معامل الارتباط (p)	Sig. (2-tailed)	الدلالة الإحصائية
إدراك مصداقية محتوى مؤثري تيك توك مقارنة بالإعلام التقليدي	٠,٠٧٢	٠,٢٠٥	غير دالة
تأثير متابعة محتوى تيك توك المتعلق بالصحة النفسية على الصحة النفسية للشباب	٠,١٨٨	٠,٠٠١	دالة إحصائية عند ٠,٠١
مشاركة المحتوى النفسي مع الأصدقاء أو العائلة	٠,١٧١	٠,٠٠٣	دالة إحصائية عند ٠,٠١

أظهرت نتائج التحليل باستخدام معامل Spearman وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين تأثير متابعة محتوى تيك توك على الصحة النفسية وتقبل فكرة طلب المساعدة النفسية ($p = 0.188$, Sig. = ٠,٠٠١)، وكذلك بين مشاركة المحتوى مع الآخرين وتقبل المساعدة النفسية ($p = 0.171$, Sig. = ٠,٠٠٣)، وهي علاقات ضعيفة لكنها دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١).

أما العلاقة بين إدراك مصداقية المحتوى على تيك توك مقارنة بالإعلام التقليدي وتقبل طلب المساعدة النفسية فلم تكن ذات دلالة إحصائية ($p = 0.072$, Sig. = 0.205).

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن الفرض الثاني مدعوم جزئياً؛ حيث تبين وجود علاقات دالة إحصائية بين بعض مظاهر التأثير بمحتوى مؤثري تيك توك (مثل التأثير النفسي والمشاركة مع الآخرين) ودرجة تقبل الشباب لفكرة طلب المساعدة النفسية، بينما لم تظهر دلالة للعلاقة مع إدراك الموثوقية وحده.

ثانياً: نتائج الدراسة التحليلية: هدفت الدراسة لتحليل محتوى ١٠٠ فيديو على منصة تيك توك للطبيب النفسي "مصطفى النحاس"^(٢٩)، ومدرّب الصحة النفسية "كريم إسماعيل"^(٣٠)، باستخدام "التحليل الدلالي" بهدف استكشاف المفاهيم الأساسية التي يتم تداولها، وتحليل دلالة المعنى والسياق، بالإضافة إلى العلاقات الدلالية بين المفردات المستخدمة. يركز التحليل على استقصاء الكلمات الأكثر تكراراً، ومدى ارتباطها بالمواضيع المحورية مثل القلق، الاكتئاب، تقدير الذات، الصدمات النفسية، وأساليب التعامل مع الضغوط.

٢- نتائج التحليل الدلالي لمحتوى فيديوهات د. مصطفى النحاس على موقع "تيك توك":

الموضوعات الرئيسية التي رصدتها الدراسة: تم تحليل النصوص المستخلصة من الفيديوهات يدوياً لعدد ٥٠ فيديو، مما أسفر عن تحديد مجموعة من الموضوعات الأساسية

التي تمحورت حولها الفيديوهات، وعدد من المفردات الأكثر شيوعاً قمنا برصدها بالجدول التالي:

جدول (١١) يوضح المفردات المتعلقة بالصحة النفسية الأكثر استخداماً بمحتوى فيديوهات د. مصطفى النحاس

المصطلح	التكرار	المصطلح	التكرار
التوتر	٤٢	السلام الداخلي	٢٢
القلق	٣٨	الضغط النفسي	٢٠
الراحة النفسية	٣٥	العلاقات الاجتماعية	١٨
الاكتئاب	٣٠	الاحترق النفسي	١٧
الدعم النفسي	٢٨	جلد الذات	١٥
الصدمات	٢٦	التفكير الزائد	١٤
الثقة بالنفس	٢٤	الطمأنينة	١٢
الخوف	١١	التوازن النفسي	١٠

تشير النتائج إلى أن أكثر المفردات شيوعاً في المحتوى المدروس تمحورت حول المشكلات النفسية والاضطرابات المرتبطة بها، مما يعكس تركيزاً واضحاً على الجوانب المتعلقة بالضغط النفسي وتأثيراتها على الأفراد. تصدرت مفردات مثل "التوتر" (٤٢ مرة)، و"القلق" (٣٨ مرة)، و"الراحة النفسية" (٣٥ مرة)، و"الاكتئاب" (٣٠ مرة) قائمة المصطلحات الأكثر تداولاً، مما يؤكد الاهتمام الكبير بتأثير الضغط النفسي على الصحة العقلية.

علاوة على ذلك، برزت مصطلحات ذات صلة باستراتيجيات التعامل مع هذه المشكلات، مثل "الدعم النفسي" (٢٨ مرة)، و"الثقة بالنفس" (٢٤ مرة)، و"الطمأنينة" (١٢ مرة)، وهو ما يعكس اهتمام المحتوى بتقديم حلول عملية وتعزيز الوعي بآليات التكيف مع الاضطرابات النفسية. كما ظهرت مفاهيم مرتبطة بالضغط الحياتية وتأثيرها على الصحة النفسية، بما في ذلك "الضغط النفسي" (٢٠ مرة)، و"الاحترق النفسي" (١٧ مرة)، و"التفكير الزائد" (١٤ مرة)، مما يشير إلى تناول المحتوى لتحديات الصحة النفسية في السياقات الشخصية والمهنية.

تحليل المصطلحات النفسية في محتوى الفيديوهات:

١. **التعافي النفسي (Psychological Recovery):** التعافي النفسي يشير إلى تجاوز العلاقات السامة والتعامل مع الصدمات العاطفية، ويُعد عملية إعادة بناء التوازن النفسي بعد الأزمات. ارتبط هذا المفهوم بالتسامح الذاتي، وإعادة تفسير التجارب، والوعي العاطفي. كما يُعد مؤشراً على المرونة العاطفية والقدرة على إعادة بناء الهوية الشخصية بعد الصدمات. ورد في المحتوى من خلال عبارات مثل: لو عايز تتعافى

- لازم تبطل تراقب الشخص اللي أذاك، ومش كل حاجة حصلت لك كانت ظلم، أحياناً هي درس للتعافي.
٢. **التعلق العاطفي (Emotional Attachment):** التعلق العاطفي يرتبط بالعلاقات الإنسانية، خاصة العلاقات الرومانسية، ويُنظر إليه على أنه نقيض للتحرر العاطفي واستقلالية الذات. يتداخل مع الإدمان العاطفي، والاعتمادية العاطفية، والخوف من الهجر. انعكس في المحتوى من خلال عبارات مثل: التعلق الزائد ببخيليك أسير شخص مش مستاهلك، وكل مرة بتفتكر الذكريات، إنت بتعيد ربط نفسك بالألم.
٣. **عقلية الجاني والضحية (Victim vs. Perpetrator Mentality):** عقلية الجاني والضحية تناقش آليات التفكير التي تعيق تجاوز الأذى النفسي. يركز المفهوم على التحول من إلقاء اللوم إلى تحمل المسؤولية الذاتية، مع إعادة تأطير التجربة وإدراك القوة الشخصية. ورد في عبارات مثل: اللي أذاك مسؤول عن تصرفاته، بس إنت كمان مسؤول عن رد فعلك، ولو فضلت شايف نفسك ضحية، عمرك ما هتتعافي.
٤. **الصحة النفسية (Mental Health):** الصحة النفسية مفهوم شامل يشمل التوازن العاطفي والسلوكي، ويُعد مؤشراً على جودة الحياة النفسية. غالباً ما يُقترن بتوصيات عملية لتعزيز الرفاه النفسي، مثل إدارة التوتر، والتقبل الذاتي، وتنظيم المشاعر. ورد في عبارات مثل: الصحة النفسية مش رفاهية، دي ضرورة لحياة متوازنة، ولو عايز تحافظ على صحتك النفسية، لازم تحدد مصادر التوتر وتتعامل معها بوعي.
٥. **التكيف النفسي (Psychological Adaptation):** التكيف النفسي يرتبط بالتعامل مع الضغوط والتغيرات الحياتية من خلال تطوير آليات فعالة لمواجهة التحديات. يُعد مؤشراً على المرونة العاطفية والقدرة على إعادة تأطير الأفكار والنمو بعد الصدمة. ورد في عبارات مثل: الحياة مش دايماً عادلة، بس التكيف مع الظروف هو اللي بيحدد نجاحك، والصدمات مش نهاية العالم، التكيف معاها هو اللي بيحدد مستقبلك.
٦. **التسامح الذاتي (Self-Forgiveness):** التسامح الذاتي يشير إلى التصالح مع الذات والتخلص من مشاعر الذنب والندم. يُعد التسامح الذاتي عنصراً أساسياً في تعزيز التوازن النفسي وبناء الثقة بالنفس. ورد في عبارات مثل: مش هتقدر تتغير لو فضلت تلوم نفسك طول الوقت، والتسامح مع الذات مش معناه إنك تتجاهل أخطائك، لكن إنك تتعلم منها.
٧. **الوعي العاطفي (Emotional Awareness):** الوعي العاطفي هو إدراك المشاعر وفهمها وإدارتها. يرتبط بالقدرة على التعرف على المشاعر السلبية وإعادة تفسيرها، ويتداخل مع التنظيم العاطفي، وتحليل المشاعر، والذكاء العاطفي. ورد في عبارات مثل: لما تحس إنك غضبان، اسأل نفسك: ليه؟، والوعي بمشاعرك هو أول خطوة لفهم سبب الألم النفسي وكيفية تجاوزه.

دلالة المعنى و المفردات كما وردت بفيدويوهات د.مصطفى النحاس:

١. المفردات الدالة على المشاعر والتفاعل العاطفي

أ. المشاعر الأساسية والتفاعل العاطفي: ورد في نص المحتوى المقدم العديد من المفردات التي تتعلق بالمشاعر والتفاعل العاطفي، لكل منها دلالة مختلفة. على سبيل المثال، استخدام كلمات مثل: بزل، بفرح، بعيط، وهي أفعال دالة على المشاعر الأساسية (الحزن، الفرح، والبكاء كاستجابة وجدانية). ورود هذه المفردات في سياق فقدان هذه المشاعر يشير إلى التبلد العاطفي أو فقدان القدرة على التفاعل الوجداني. جملة "مش بعيط حتى" تعكس دلالة تصاعدية، حيث يشير استخدام "حتى" إلى مرحلة متقدمة من انعدام الاستجابة العاطفية، مما يعكس مستويات عميقة من الجمود العاطفي الناتج عن الصدمات. تعبيرات مثل "بحس بالخذلان" و"مش حاسة بأي حاجة" تعكس الإحساس بالعزلة العاطفية والانفصال عن المشاعر الشخصية والمجتمعية، مما يشير إلى وجود اضطراب نفسي محتمل مثل الاكتئاب السريري أو اضطراب تبدد الشخصية.

ب. آليات الدفاع العاطفي: رصدت الدراسة عدة مصطلحات تعكس آليات دفاعية نفسية مثل التبلد العاطفي (Emotional Numbing)، حيث يلجأ العقل إلى تخفيف الإحساس بالعواطف لحماية الذات من الألم النفسي الشديد.

ظهرت مفردات مثل "تجمد المشاعر - انفصال عاطفي - تنفصل عنها" في سياق يشير إلى حالة من الجمود العاطفي.

التعبير "دماغي مش بيتبطل تفكير" يعكس فرط التفكير (Overthinking) كاستجابة تعويضية لغياب التعبير العاطفي، حيث يصبح التحليل العقلي بديلاً عن التفاعل العاطفي المباشر.

جملة "ما بعرفش أحضن حد" تدل على التجنب العاطفي، وهي سمة شائعة لدى الأشخاص الذين تعرضوا لاضطرابات مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

٢. المفردات الدالة على التأثيرات النفسية والجسدية:

أ. العلاقة بين المشاعر والألم الجسدي: تعبر عبارات مثل "ألم مزمن - جسدي واجعني - تعب مستمر" عن الارتباط بين الألم النفسي والتجلي الجسدي، وهو ما يعرف باضطراب الأعراض النفسجسمانية (Somatization). هذه العبارات تعكس تحول المشاعر المكبوتة إلى آلام جسدية مثل الفيبروميالجيا والقلون العصبي.

التعبير "المخ يحتفظ بشعور الألم" يشير إلى البرمجة العصبية للألم، حيث يتم تخزين التجارب العاطفية السلبية في الذاكرة الحسية، مما يؤدي إلى إعادة إنتاج الألم عند مواجهة محفزات مشابهة.

جملة "جسمك بيشتكي" تعبر عن تجسيد الألم النفسي في هيئة أعراض جسدية، مما يتماشى مع نظريات علم النفس الجسدي (Psychosomatic Psychology).

ب. الإجهاد والضغط النفسي: مصطلحات مثل "توتر - قلق - ضغط نفسي" تشير إلى استجابة الجهاز العصبي السمبثاوي للضغط، مما يسبب تأثيرات فسيولوجية مثل اضطراب النوم، ضعف التركيز، والإرهاق المزمن.

التعبير "بحس أني عايش حياتي كأني بتفرج على فيلم" يعبر عن حالة اضطراب تبديد الشخصية (Depersonalization Disorder)، حيث يشعر الشخص بانفصال عن الواقع نتيجة التعرض المستمر للضغط النفسي.

٣. المفردات المرتبطة بآليات الدفاع النفسي:

أ. التكيف مع الصدمات: تعبيرات مثل "تتفصل عنها - تتجمد مشاعرك" تعكس آليات التكيف الدفاعية، حيث يلجأ الأفراد إلى إغلاق الاستجابات العاطفية لحماية أنفسهم من الصدمات المتكررة.

التعبير "حاول أفصل - محتاج وقت لنفسي" يشير إلى الرغبة في إعادة الضبط النفسي (Psychological Reset)، وهي استجابة طبيعية للأشخاص الذين يعانون من الإجهاد النفسي العاطفي.

ب. التفكير الزائد والقلق: التعبير "دماغي مش بيتبطل تفكير" يدل على فرط التفكير، وهو عرض شائع لدى الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي واضطراب الوسواس القهري. جملة "كل حاجة بتأخذ أكبر من حجمها" تعبر عن التضخيم العاطفي، حيث يواجه الفرد صعوبة في التعامل مع الضغوط بطريقة متوازنة.

٤. المفردات المرتبطة بالسلوكيات النفسية والمجتمعية:

أ. الضغط الاجتماعي والتوقعات المجتمعية: تعبيرات مثل "إرضاء الآخرين - ضعف الحدود النفسية" تشير إلى الشخصيات الاعتمادية، حيث يجد الفرد صعوبة في وضع حدود مع الآخرين، مما يجعله عرضة للاستغلال.

التعبير "خوف من الفقد (FOMO) - تأثير المجتمع" يعكس تأثير المقارنات الاجتماعية، مما يؤدي إلى مشاعر القلق وعدم الرضا.

جملة "بحس إنني بضيع وقتي - قيمتك تساوي إنجازاتك" تعكس ثقافة الإنتاجية السامة (Toxic Productivity)، حيث يتم ربط تقدير الذات بالعمل والإنجاز.

ب. التربية والموروثات النفسية: التعبير "تحية لكل أب يحاول يربي بوعي" تشير إلى التوجه نحو التربية العاطفية الواعية بدلاً من الأساليب التقليدية الصارمة. جملة "لو شايف أهلك أدوك بالمقارنة" تعكس آثار التربية السلبية، حيث تؤدي المقارنة المستمرة إلى نقص تقدير الذات والقلق الاجتماعي.

٥. المفردات المتعلقة بتحسين الصحة النفسية:

أ. تأثير العادات اليومية على المزاج: التعبيرات "هرمونات السعادة – دوبامين – سيروتونين – أوكسيتوسين" تعكس الدور البيولوجي للعادات الإيجابية في تعزيز الرفاه النفسي. التعبيرات "الرياضة – التأمل – التواصل الاجتماعي" تشير إلى الاستراتيجيات الفعالة في إدارة التوتر والقلق.

ب. التوجيه النفسي نحو التوازن: التعبيرات "حاول تفصل – خذ وقت لنفسك" تدل على أهمية العناية بالصحة النفسية الذاتية، مما يعزز من المرونة النفسية. (Psychological Resilience)

دلالة السياق

١. السياق النفسي والاجتماعي:-

أ. السياق النفسي: تعكس الفيديوهات تجارب نفسية شائعة مثل القلق، التوتر، والاكتئاب، مما يجعل المشاهدين يشعرون بأنهم ليسوا وحدهم في معاناتهم. تُقدم المشاكل النفسية بأسلوب مبسط وعفوي، مما يزيل حاجز التعقيد المرتبط بالمصطلحات النفسية الرسمية. بعض النصوص توضح آليات الدفاع النفسي مثل التبدل العاطفي والانفصال الوجداني، مما يساهم في زيادة وعي الجمهور حول أسباب مشاعرهم وسلوكياتهم.

- "توقف عن متابعة تفاصيل الشخص وأخباره، تخلى عن فكرة الجاني والضحية، متدورس عن إجابات، اللي وجعك مش ممكن يكون الدوا".
- "مشاعرك مؤقتة، تقدر تتخطاها من غير اللوم والتأنيب المستمر".
- "لا تلوم نفسك على فكرة بتجيلك، الوسواس القهري اضطراب نفسي وليس ضعف إيمان".

ب. السياق الاجتماعي: تسلط الفيديوهات الضوء على التأثيرات المجتمعية على الصحة النفسية، مثل المقارنة الاجتماعية، ضغوط العمل، والوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية. كما تقدم بعض النصوص نقدًا ضمنيًا للمعايير الاجتماعية الصارمة، مثل التربية القائمة على المثالية أو الضغوط المفروضة على الأفراد في المناسبات الدينية والمجتمعية.

- "علاقتك بربنا هي انعكاس لعلاقتك بأبوك وأمك، الطريقة اللي نشأت عليها هي اللي بتحدد علاقتك بالسلطة".
- "هل النرجسي يتعالج؟ يتعالج يا فندم إذا اعترف أنه نرجسي، وده درب من الخيال بعد أن يكون تسبب في علاج العشرات بالعلاج النفسي".
- "أسطورة طاعة الوالدين، مش لازم ترضيهم طول الوقت، لأن بعض الآباء عندهم مشاكل نفسي".

- يتضح أن هناك تركيزًا على كيفية تأثير التنشئة الأسرية في بناء مفاهيمنا النفسية والاجتماعية، ورفض لبعض التقاليد المرتبطة بالطاعة العمياء، مما يعكس وعيًا متزايدًا بأهمية الاستقلال العاطفي.

٢- السياق اللغوي وأسلوب الخطاب:

أ. استخدام اللغة العامية والبسيطة: تعتمد الفيديوهات على أسلوب مباشر وسهل باستخدام تعبيرات قريبة من الجمهور، مثل:

- "مش بعيط حتى."
- "دماغي مش بتبطل تفكير."
- "أنا ليه ما بقتش بزعل ولا بفرح؟"

يساعد استخدام الجمل القصيرة والمتكررة في تسهيل فهم الرسائل وتعزيز التفاعل العاطفي مع الجمهور، ما يتماشى مع طبيعة منصات التواصل الاجتماعي.

ب. استخدام الاستعارات والتشبيهات: تحمل بعض التعبيرات المستخدمة دلالات مجازية تساعد في توضيح الأفكار النفسية، مثل:

- "تجمد المشاعر" – تعبير عن الانفصال العاطفي.
- "البرمجة العصبية للصدمات" – إشارة إلى تأثير الخبرات السلبية على الدماغ.
- "بحس إنني عايش حياتي كأنني بتفرج على فيلم" – تعبير عن اضطراب تبدد الشخصية. تساهم هذه الاستعارات في جعل الأفكار النفسية أكثر وضوحًا وسهولة في الفهم.

3. السياق العاطفي والتأثير على الجمهور:

أ. النبذة العاطفية في المحتوى: تعتمد بعض الفيديوهات على نبذة توعوية مطمئنة، حيث تُقدم الحلول بطريقة إيجابية، بينما تعتمد فيديوهات أخرى على النبذة التأملية، ما يدفع المشاهدين إلى إعادة التفكير في تجاربهم الشخصية.

ب. تأثير السياق العاطفي على الجمهور: يساعد شرح المشاكل النفسية بلغة سهلة على خلق إحساس بالاحتواء والتعاطف مع المشاهدين. كما أن المحتوى الذي يشرح المشاكل دون تقديم حلول واضحة قد يترك المشاهدين في حالة من التساؤل أو القلق. تعزز بعض العبارات مثل:

- "أنت مش لوحذك."
- "الموضوع مش غلط فيك."
- من إحساس الدعم النفسي لدى الجمهور.

٢. السياق الثقافي والمعرفي:

أ. تأثير الثقافة المجتمعية: تناول مواضيع مثل الوصمة الاجتماعية للمرض النفسي يعكس رغبة في كسر الصور النمطية المرتبطة بالصحة النفسية. كما أن مناقشة تأثير التربية التقليدية، مثل المقارنة المستمرة أو التربية الصارمة، توضح تحولاً في الخطاب نحو تربية أكثر وعياً نفسياً. كما يُظهر إدخال مفاهيم حديثة مثل:

- Fear of Missing Out FOMO -الخوف من فقدان الفرص. انعكاساً لتأثير الثقافة الرقمية على الاضطرابات النفسية.
- ب. توظيف المعرفة النفسية الحديثة: تستخدم بعض الفيديوهات مصطلحات نفسية علمية مثل:
- "التبليد العاطفي" (Emotional Numbing)
- "الانفصال العاطفي" (Emotional Detachment)
- "اضطراب ما بعد الصدمة" (PTSD) يساعد الدمج بين المعرفة العلمية واللغة البسيطة في تثقيف الجمهور حول الصحة النفسية دون تعقيد.

العلاقات الدلالية

١. العلاقات الدلالية بين المشاعر والتفاعل العاطفي:

أ. العلاقة بين التبليد العاطفي والانفصال الوجداني:

- "بزعل - بفرح - بغيظ" × "مش بغيظ حتى" → علاقة تناقض دلالي بين المشاعر الطبيعية وفقدانها.
- "تجمد المشاعر - تنفصل عنها" × "التعرض للصدمات" → علاقة سببية، حيث يؤدي التعرض المتكرر للصدمات إلى فقدان التفاعل العاطفي.
- "مشاعرك السلبية" × "ما بتعبرش عنها" → علاقة تأثير وتأثر، حيث يؤدي كبت المشاعر إلى اضطرابات نفسية.

ب. العلاقة بين القلق وفرط التفكير:

- "دماغي مش بتبطل تفكير" × "قلق - توتر - ضغط نفسي" → علاقة ترابط دلالي بين فرط التفكير والاضطرابات النفسية.
- "ما بعرفش أحضن حد" × "القلق الاجتماعي" → علاقة تفسيرية، حيث يعكس تجنب التفاعل العاطفي مشاعر القلق والخوف من القرب العاطفي.

٢. العلاقات الدلالية بين الصحة النفسية والتجلي الجسدي:

أ. العلاقة بين الضغط النفسي والألم الجسدي:

- "ألم مزمن - جسدي واجعني - تعب مستمر" × "توتر - قلق - إجهاد نفسي" → علاقة سببية، حيث يرتبط الضغط النفسي بظهور الأعراض الجسدية.
- "المخ يحتفظ بشعور الألم" × "الصدمة النفسية" → علاقة تفسيرية، حيث يتم تخزين الألم العاطفي ليُعاد إنتاجه جسديًا.

ب. العلاقة بين الأعراض النفسجسمانية والهرمونات:

- "التوتر" × "اضطراب النوم - الإرهاق المستمر" → علاقة تأثير وتأثر، حيث يؤدي التوتر إلى اختلال التوازن الهرموني.
- "هرمونات السعادة - دوبامين - سيروتونين - أوكسيتوسين" × "الرياضة - التأمل - الضحك" → علاقة تكاملية، حيث تعزز هذه الأنشطة إفراز الهرمونات الإيجابية.

٣. العلاقات الدلالية بين السلوكيات النفسية والتفاعل الاجتماعي:

أ. العلاقة بين التربية النفسية والحدود الشخصية:

- "إرضاء الآخرين - ضعف الحدود النفسية" × "الاستغلال العاطفي" → علاقة سببية، حيث يؤدي ضعف الحدود النفسية إلى الوقوع في علاقات غير متوازنة.
- "المقارنة المستمرة" × "نقص تقدير الذات" → علاقة تأثير وتأثر، حيث تؤدي التربية القائمة على المقارنة إلى انعدام الثقة بالنفس.

ب. العلاقة بين الضغط المجتمعي والاضطرابات النفسية:

- "الخوف من الفقد (FOMO)" × "التوقعات الاجتماعية" → علاقة تفسيرية، حيث تعزز المعايير المجتمعية الشعور بالقلق والضغط النفسي.
- "المثالية السامة" × "الإجهاد النفسي المستمر" → علاقة ترابط دلالي، حيث يؤدي السعي الدائم للكمال إلى التوتر والقلق المزمن.

٤. العلاقات الدلالية بين المفاهيم النفسية وآليات التكيف:

أ. العلاقة بين آليات الدفاع النفسي والتأقلم مع الصدمات:

- "التجمد العاطفي" × "التعرض للصددمات المتكررة" → علاقة سببية، حيث يتطور التبلد العاطفي كوسيلة لحماية النفس.
- "فرط التفكير" × "التجنب العاطفي" → علاقة وظيفية، حيث يتم اللجوء إلى التفكير المستمر كبديل للتعامل مع المشاعر الصعبة.

ب. العلاقة بين الاستراتيجيات الإيجابية والصحة النفسية:

- "التأمل - الرياضة - النوم الجيد" × "تقليل التوتر - تحسين المزاج" → علاقة وظيفية، حيث تساهم هذه الأنشطة في تحسين الصحة النفسية.
- "التعبير عن المشاعر" × "التخفيف من الأعراض النفسية" → علاقة تكاملية، حيث يساعد الحديث عن المشاعر في تقليل تأثير الضغوط النفسية.

أظهرت نتائج التحليل الدلالي لمحتوى ٥٠ فيديو لـ "كريم إسماعيل" أن خطابه يتمحور حول مجموعة من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعزز الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، وركز المحتوى على مفردات تعكس قيمًا مثل السلام النفسي، الرحمة بالنفس، الوعي الذاتي، التقبل، والراحة النفسية، كما تناول موضوعات مثل الدعم النفسي، التوازن العاطفي، إدارة المشاعر، والتأمل كوسائل للتعامل مع الضغوط الحياتية، وبرز التحذير من السلوكيات السلبية كجلد الذات والمقارنة بالآخرين، مع الدعوة إلى الامتنان، التفاعل الإيجابي، وتقدير الذات، وقد جاءت هذه المفاهيم مدعومة بعبارات تحفيزية مباشرة تهدف إلى بناء وعي نفسي صحي وتعزيز المرونة النفسية لدى المتلقي.

دلالة المعنى كما وردت بالمحتوى المرئي لصفحة "كريم إسماعيل" على موقع "تيك توك":
تم تحليل النصوص المستخلصة من الفيديوهات يدويًا لعدد ٥٠ فيديو، تم تحديد قائمة من المفردات المفتاحية

المتعلقة بالصحة النفسية و حساب تكراراتها في محتوى الفيديوهات، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٢) يوضح المفردات المتعلقة بالصحة النفسية الأكثر استخداماً بمحتوى فيديوهات ا.كريم إسماعيل

المصطلح	التكرار	المصطلح	التكرار
الرحمة	٤٥	التوكل	١٧
الإيمان	٣٠	الاستسلام	١٦
الحب	٢٦	النعم	١٤
النجاح	٢١	المثابرة	١٣
الراحة النفسية	٢١	التغيير	١٢
الدعاء	٢٠	عدم الاستسلام	١٠
جلد الذات	١٩	الوعي الذاتي	٨
الإنتاجية	١٩	السلام النفسي - الرجاء	٧
التقبل-الحمد-الدعم النفسي	٥	التفهم-الرحمة بالآخرين	٣
الاجتهاد- ولا تيأسوا من روح الله- عقلية المؤمن	٢	الصدقة- الاحترام-حد يسمعك بجد- التحسن يبدأ من الرحمة	١

توضح بيانات الجدول، استخدام مكثف لمفاهيم "الرحمة، الإيمان، التحفيز الذاتي" مما يعكس توجهها نحو تعزيز الوعي النفسي من خلال محتوى عاطفي و تفاعلي. و تؤكد النتائج أن

الخطاب المستخدم بفيدويوهات "كريم إسماعيل" يهدف إلى تقديم الدعم النفسي بطريقة مباشرة و سهلة الاستيعاب، مما يساهم في نشر ثقافة الصحة النفسية.

١- دلالة المعاني في السياق النفسي والاجتماعي

أ. المشاعر والتفاعل العاطفي: المفردات المرتبطة بالمشاعر مثل "التوتر – القلق – الخوف" تعبر عن المشاعر السلبية الناتجة عن الضغوط المجتمعية، مثل الخوف من الفشل أو التوقعات الاجتماعية العالية. يرتبط ذلك بشعور الفرد بعدم الأمان والخوف من عدم تحقيق التوقعات، مما يؤدي إلى حالة من القلق الدائم.

أما مصطلحات "الإرهاق النفسي – الاحتراق النفسي – فقدان الحافز"، فهي تدل على تأثير الضغط المستمر وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية. يشير ذلك إلى حالة من الإنهاك النفسي والعاطفي الناتج عن الاستمرار في بذل الجهد دون تحقيق نتائج مرضية، ما يؤدي إلى تراجع في الأداء والشعور بفقدان القيمة الذاتية.

في المقابل، تشير مصطلحات "الراحة النفسية – الطمأنينة – السلام الداخلي" إلى الأهداف التي يسعى إليها الأفراد عبر الوعي الذاتي والتأقلم مع التحديات. تعبر هذه المفردات عن حالة من الاتزان العاطفي والشعور بالسكينة، والتي تتحقق من خلال تطوير مهارات التأقلم وإدارة المشاعر.

ب. العلاقات الاجتماعية وتأثيرها على الصحة النفسية: تعبر مصطلحات "الدعم النفسي – التواصل العاطفي – العلاقات الزوجية" عن دور التفاعل الاجتماعي في تحقيق الاستقرار النفسي. يشير الدعم العاطفي إلى الحاجة إلى شخص يُنصت ويفهم، مما يعزز الشعور بالأمان والانتماء. كما أن التواصل الصحي في العلاقات الزوجية يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتخفيف القلق.

على الجانب الآخر، تعكس مفردات "المثالية السامة – الضغط الاجتماعي – المقارنات الاجتماعية" الضغوط الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالنقص والتوتر المستمر. ترتبط المثالية السامة بتوقعات غير واقعية من الذات والمجتمع، ما يزيد من القلق والشعور بعدم الكفاية.

ج. التأثيرات النفسية والجسدية: تمثل مصطلحات "التفكير الزائد – اضطراب النوم – الإجهاد الذهني" العلاقة بين العقل والجسد، حيث تؤثر المشكلات النفسية على الأداء الجسدي والصحي. التفكير الزائد يؤدي إلى حالة من التوتر المستمر، مما ينعكس على جودة النوم والتركيز الذهني، ويتسبب في إرهاق جسدي وعقلي.

في المقابل، تعبر مفردات "الصحة النفسية المتوازنة – توازن العقل والجسد" عن حالة إيجابية تعبر عن أهمية تحقيق الانسجام بين الصحة العقلية والجسدية. يرتبط ذلك بقدرة الفرد على التحكم في مشاعره والتعامل مع الضغوط بشكل متزن.

د. آليات التكيف والتطوير الذاتي: تشير مصطلحات "التوكل - التسليم - التأمل" إلى استراتيجيات نفسية وروحية تساعد في تخفيف القلق وتعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط. التوكل والتسليم يعكسان حالة من الثقة في المستقبل والقدرة على مواجهة التحديات بروح إيجابية.

أما مصطلحات "قبول الذات - التحكم في المشاعر - التفكير الإيجابي" فتعكس تقنيات تحسين الصحة النفسية من خلال إعادة برمجة الفكر والسلوك. قبول الذات يساعد على تخفيف الضغوط النفسية، بينما التحكم في المشاعر يعزز من القدرة على مواجهة الأزمات بثبات.

هـ. القيم الروحية وأثرها على الصحة النفسية: تعبر مفردات "الإيمان - الرضا - الامتنان - الزهد" عن القيم التي تمنح الأفراد إحساساً بالاستقرار العاطفي والرضا عن الحياة. يرتبط الإيمان بتعزيز الشعور بالأمان والثقة في مواجهة التحديات.

أما "الدعاء - التوكل على الله"، فيشيران إلى اللجوء إلى الإيمان كأداة للطمأنينة النفسية والتعامل مع التحديات. الدعاء يمنح الفرد شعوراً بالراحة النفسية ويعزز الإحساس بوجود دعم معنوي يتجاوز الظروف المادية.

دلالة السياق:

١. السياق النفسي والاجتماعي

أ. السياق النفسي: تتمحور الفيديوهات حول التجارب النفسية اليومية، مما يجعلها قريبة من الجمهور الباحث عن حلول عملية لمشكلاته النفسية. يُقدّم المحتوى بأسلوب تحفيزي وتوعوي يهدف إلى رفع مستوى الوعي بالصحة النفسية وتعليم كيفية التعامل مع المشاعر بطريقة صحية. يعتمد المحتوى على دمج العلم النفسي مع الخبرة الحياتية، مما يجعل الرسائل أكثر تأثيراً وسهولة في التطبيق. هذا الدمج يعزز ثقة الجمهور بالمحتوى، إذ يجدون فيه صدى لتجاربهم الشخصية مع تفسيرات علمية مقنعة.

ب. السياق الاجتماعي: تناقش الفيديوهات تأثير المجتمع في تشكيل المشاعر والمعتقدات النفسية، مثل الضغوط المجتمعية والمقارنات الاجتماعية. التركيز على العلاقات الاجتماعية يوضح أهمية التفاعل البشري في تحقيق التوازن النفسي. تناول قضايا مثل التربية الواعية، الذكاء العاطفي، والدعم النفسي يعكس تحولاً في الخطاب العام نحو مزيد من الوعي بالصحة النفسية. يعبر المحتوى عن أهمية دعم الأسرة والأصدقاء في التغلب على التحديات النفسية، مما يبرز البعد الاجتماعي للصحة النفسية.

٢. السياق اللغوي وأسلوب الخطاب

أ. استخدام اللغة العامية والبسيطة: تعتمد الفيديوهات على أسلوب سهل ومباشر، مما يجعل المحتوى قريباً من فئات عمرية مختلفة. يتم استخدام اللغة العاطفية والتفاعلية، مثل طرح أسئلة مباشرة للجمهور لتحفيز التفاعل والتفكير. يعتمد كريم إسماعيل على الجمل القصيرة

والمحفزة مثل: "لا تجعل التوتر يسيطر عليك" أو "أنت تستحق الراحة النفسية"، مما يخلق تأثيراً قوياً على الجمهور ويعزز الحافز للتغيير. البساطة في اللغة تجعل المحتوى سهل الفهم وقابلاً للتطبيق العملي.

ب. **الاستعارات والتشبيهات:** يتم استخدام الاستعارات القوية مثل: "المثالية السامة مثل حمل حقيبة ثقيلة لا داعي له" و "التفكير الزائد كأنك تسير في دائرة بلا نهاية". هذه التشبيهات تعزز فهم المفاهيم النفسية المعقدة بطريقة بصرية وسهلة الإدراك. الاستعارات تخلق صوراً ذهنية واضحة تساعد المشاهد على استيعاب الرسائل النفسية بشكل أعمق، مما يجعلها أكثر تذكرًا وتأثيرًا.

3. السياق العاطفي وتأثيره على الجمهور

أ. **النبرة العاطفية في المحتوى:** تجمع الفيديوهات بين النبرة الحماسية المحفزة والنبرة التأملية الهادئة، مما يجعلها مناسبة لمختلف الفئات. بعض الفيديوهات تحمل رسائل دعم وإيجابية، مما يخلق إحساساً بالأمان العاطفي. التوازن بين الحماس والهدوء يساعد في جذب انتباه المشاهدين وتقديم الدعم النفسي بطريقة غير مباشرة.

ب. **تأثير السياق العاطفي على الجمهور :** المحتوى الذي يعرض تجارب شخصية أو قصص نجاح يحظى بتفاعل أكبر، حيث يشعر المشاهد أنه ليس وحده في معاناته. التركيز على التوازن بين الصعوبات النفسية والحلول الممكنة يجعل الفيديوهات محفزة بدلاً من أن تكون محبطة. عندما يرى المشاهد حلولاً واقعية لمشاكل مشابهة لما يواجهه، يشعر بالأمل والإلهام، مما يعزز التأثير العاطفي للمحتوى.

٤. السياق الثقافي والمعرفي

أ. **تأثير الثقافة المجتمعية على الخطاب النفسي:** يعكس المحتوى التحول الثقافي نحو تقبل الحديث عن الصحة النفسية دون وصمة مجتمعية. يتم تسليط الضوء على الموروثات الثقافية التي تؤثر على المشاعر، مثل العادات التي تضع ضغطاً نفسياً على الأفراد. هذه المعالجة تكشف عن التغيير التدريجي في النظرة المجتمعية للصحة النفسية، مما يسهم في زيادة الوعي وتخفيف الأحكام المسبقة.

ب. **توظيف المعرفة النفسية الحديثة:** يتم استخدام مصطلحات علمية نفسية، ولكن بطريقة مبسطة يمكن للجمهور فهمها. الجمع بين المعرفة العلمية والتجربة الشخصية يجعل المحتوى أكثر مصداقية وتأثيراً. تقديم المفاهيم النفسية بأسلوب سهل يخلق توازناً بين العلم والتجربة، مما يجعل المحتوى أكثر قبولاً لدى المشاهدين.

العلاقات الدلالية بين المفردات في فيديوهات كريم إسماعيل حول الصحة النفسية:

١-العلاقات الدلالية بين المشاعر والتفاعل العاطفي:

أ. العلاقة بين المشاعر السلبية والإجهاد النفسي:

"التوتر – القلق – الخوف" × "الإرهاق النفسي – الاحتراق النفسي – فقدان الحافز" -
علاقة سببية، حيث تؤدي المشاعر السلبية المتراكمة إلى فقدان الطاقة النفسية وزيادة الإجهاد
"جلد الذات – تأنيب الضمير" × "التوتر – الاكتئاب"

علاقة تعزيزية، حيث يؤدي التفكير السلبي المستمر إلى اضطرابات نفسية أكثر حدة

ب. العلاقة بين المشاعر الإيجابية والتوازن النفسي

"الراحة النفسية – الطمأنينة – السلام الداخلي" × "السعادة – التفاؤل – الثقة بالنفس"
علاقة تكاملية، حيث تساهم المشاعر الإيجابية في بناء الاستقرار النفسي
"التأمل – التفكير الإيجابي" × "تحقيق التوازن العاطفي"

علاقة وظيفية، حيث تساعد هذه الاستراتيجيات في تحقيق التوازن النفسي

٢-العلاقات الدلالية بين الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية

أ. العلاقة بين الدعم الاجتماعي والصحة النفسية

"الدعم النفسي – العلاقات الزوجية – التواصل العاطفي" × "الطمأنينة – التوازن النفسي"
علاقة تحفيزية، حيث تعزز العلاقات الداعمة الشعور بالأمان والاستقرار النفسي
"الذكاء العاطفي – التعاطف – الإحسان" × "تحسين جودة العلاقات الاجتماعية"

علاقة تفسيرية، حيث يؤدي فهم المشاعر إلى تحسين العلاقات الإنسانية

ب. العلاقة بين الضغط الاجتماعي والتوتر النفسي

"المثالية السامة – الضغط الاجتماعي – المقارنات الاجتماعية" × "التوتر – القلق – فقدان الثقة بالنفس"

علاقة سببية، حيث تؤدي الضغوط المجتمعية إلى تدهور الصحة النفسية

"التربية الواعية" × "التقبل الذاتي – تعزيز الوعي النفسي"

علاقة تحويلية، حيث تساعد التربية السليمة في بناء شخصية متوازنة نفسيًا.

٣-العلاقات الدلالية بين الصحة النفسية والجسدية

أ. العلاقة بين الإرهاق النفسي والتعب الجسدي

"الإرهاق العاطفي - الاحتراق النفسي" × "اضطراب النوم - الإجهاد الذهني" علاقة وظيفية، حيث يؤدي الضغط العاطفي إلى تراجع الأداء الجسدي

"الصحة النفسية المتوازنة - توازن العقل والجسد" × "نمط الحياة الصحي - العادات اليومية الجيدة" علاقة تعزيزية، حيث تؤدي العادات الصحية إلى تحسين التوازن النفسي والجسدي

٤-العلاقات الدلالية بين آليات التكيف والتطوير الذاتي:

أ. العلاقة بين استراتيجيات التكيف الإيجابية وتقليل التوتر:

"التوكل - التسليم - التأمل" × "تقليل التوتر - تحسين المزاج"

علاقة علاجية، حيث تساعد هذه الممارسات في التخفيف من الضغط النفسي

"التعبير عن المشاعر - تجنب الإنكار" × "تعزيز الصحة النفسية - تحسين جودة الحياة"

علاقة وظيفية، حيث يساهم التعبير العاطفي في بناء استقرار نفسي

ب. العلاقة بين الوعي الذاتي والتحكم في المشاعر

"قبول الذات - التحكم في المشاعر - التفكير الإيجابي" × "التطوير الشخصي - الاستقلال النفسي"

علاقة تمكينية، حيث يساعد الوعي الذاتي على تحقيق النمو الشخصي

"تحسين العلاقات - التفريغ العاطفي" × "تعزيز المرونة النفسية"

علاقة تفسيرية، حيث يساهم بناء علاقات صحية في تحسين القدرة على التعامل مع الأزمات

٥-العلاقات الدلالية بين القيم الروحية والاستقرار النفسي:

أ. العلاقة بين الإيمان والطمأنينة النفسية

"الإيمان - التوكل - الدعاء" × "الطمأنينة - تقليل التوتر"

علاقة توجيهية، حيث يساعد الإيمان في تحقيق السلام الداخلي

"الامتنان - الرضا - الزهد" × "تحقيق السعادة النفسية - التخلص من القلق"

علاقة تحفيزية، حيث تؤدي هذه القيم إلى تعزيز الإحساس بالراحة النفسية

ب. العلاقة بين القيم النفسية والتطور الذاتي

"الوعي الذاتي - التحكم في المشاعر" × "تحقيق التوازن النفسي - تطوير الشخصية"

علاقة تحليلية، حيث يساعد الوعي بالمشاعر في تحسين جودة الحياة
"التأمل - الصفاء الذهني" × "الاستقرار العاطفي - الهدوء النفسي"
علاقة وظيفية، حيث يساعد التأمل في بناء حالة نفسية أكثر هدوءًا.

أظهر تحليل محتوى ٥٠ من فيديوهات صفحة "كريم إسماعيل" على تيك توك استخدامًا كثيفًا لمفردات مرتبطة بالصحة النفسية مثل "الرحمة"، "الإيمان"، "الراحة النفسية"، و"التوكل"، مما يعكس توجهًا نحو تقديم دعم نفسي مبسط وسهل الاستيعاب يعتمد على الدمج بين المعرفة النفسية والخبرة الحياتية، وتُظهر المفردات المستخدمة دلالات متنوعة تعكس أبعادًا نفسية واجتماعية وروحية؛ حيث يُركّز على معالجة مشاعر القلق والاحترق النفسي، إلى جانب تعزيز مفاهيم التوازن العاطفي والوعي الذاتي، في سياق يعكس تأثير العلاقات الاجتماعية والقيم الروحية على الاستقرار النفسي، كما يُقدّم المحتوى بلغة عامية واستعارات بصرية قوية، مما يسهل على الجمهور استيعاب المفاهيم النفسية والتفاعل معها، ويعزز من فعالية الرسالة في نشر ثقافة الصحة النفسية بين الشباب الجامعي.

التحليل الدلالي لمحتوى د. مصطفى النحاس ومحتوى د. كريم إسماعيل

١. **الاختلاف في التوجه والأهداف:** يكشف التحليل الدلالي لمحتوى د. مصطفى النحاس ود. كريم إسماعيل عن اختلاف جوهري في التوجه والأسلوب، حيث يركز د. مصطفى النحاس على التحليل العميق للمشكلات النفسية، مع التركيز على تفسير الأبعاد العاطفية والجسدية لهذه المشكلات، مما يعكس توجهًا نحو البحث في الأسباب الجذرية للصعوبات النفسية. في المقابل، يعتمد د. كريم إسماعيل على أسلوب تحفيزي موجه نحو تحسين جودة الحياة من خلال التفكير الإيجابي وتطوير الذات. هذا الاختلاف في التوجه يعكس فلسفة مختلفة في معالجة القضايا النفسية، حيث يميل د. مصطفى النحاس إلى التحليل النفسي العميق، بينما يسعى د. كريم إسماعيل إلى تقديم حلول عملية مبنية على التحفيز الذاتي.

٢. **تحليل الموضوعات الرئيسية:** تُظهر المقارنة بين المحتوىين اختلافًا في الموضوعات الرئيسية المطروحة، حيث يركز د. مصطفى النحاس على المشكلات النفسية مثل التبدل العاطفي، القلق، والاكتئاب، مع التركيز على تأثير العوامل الاجتماعية مثل الضغوط المجتمعية والتربية على الصحة النفسية. في المقابل، يركز د. كريم إسماعيل على موضوعات مثل التوازن العاطفي والتطوير الذاتي، مع تسليط الضوء على أهمية التفكير الإيجابي واتباع عادات صحية لتحقيق الاستقرار النفسي. بذلك، يعالج د. مصطفى النحاس الجوانب التحليلية للمشكلات النفسية، بينما يعالج د. كريم إسماعيل الجوانب التطبيقية لحل هذه المشكلات.

٣. **المفردات الشائعة والأسلوب اللغوي:** يُبرز التحليل الدلالي اختلافًا واضحًا في اختيار المفردات والأسلوب اللغوي بين المحتوىين. يستخدم د. مصطفى النحاس مصطلحات تحليلية وعلمية تصف المشاعر العميقة والتجارب النفسية مثل "التجمد العاطفي"، "الإرهاق النفسي"، و"الاكتئاب"، مما يعكس طبيعة المحتوى التفسيرية. على الجانب الآخر، يستخدم

د. كريم إسماعيل لغة تحفيزية بسيطة قائمة على مصطلحات مثل "التفاؤل"، "التوازن النفسي"، و"التطوير الذاتي"، مما يجعل المحتوى أكثر سهولة في التلقي، ويستهدف التأثير العاطفي المباشر على المتلقي.

٤. **الأسلوب الخطابي والسياق:** يعتمد د. مصطفى النحاس على أسلوب علمي تحليلي في عرض محتواه، حيث يقوم بتفسير المشاعر النفسية وربطها بالأسباب النفسية والاجتماعية والجسدية، مما يمنح المحتوى طابعاً أكاديمياً، وفي المقابل، يتبنى د. كريم إسماعيل أسلوباً خطابياً بسيطاً ومباشراً، يهدف إلى تقديم نصائح عملية يمكن للمتابع تطبيقها في حياته اليومية، ويعكس هذا الاختلاف توجهاً مختلفاً في مخاطبة الجمهور، حيث يميل د. مصطفى النحاس إلى تعزيز الفهم العميق، بينما يسعى د. كريم إسماعيل إلى تعزيز التحفيز والتغيير السلوكي.

٥. **العلاقات الدلالية بين المفاهيم النفسية والعاطفية:** توضح العلاقات الدلالية في محتوى د. مصطفى النحاس الربط بين المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية والجسدية، على سبيل المثال، يُبرز د. مصطفى النحاس العلاقة السببية بين التوتر والاكتئاب من جهة، والإرهاق النفسي والاحترق النفسي من جهة أخرى، مما يعكس فهماً عميقاً للتداخل بين العوامل النفسية والجسدية، في المقابل، يعزز د. كريم إسماعيل العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوازن النفسي، مؤكداً دور العادات الصحية مثل التأمل والتفاؤل في بناء حالة نفسية مستقرة، بذلك، يقدم د. مصطفى النحاس نموذجاً تفسيريّاً للعلاقة بين المشاعر والاضطرابات، بينما يقدم د. كريم إسماعيل نموذجاً تحفيزياً لحل هذه المشكلات.

٦. **التكامل بين النموذجين:** على الرغم من الاختلاف في التوجه والأسلوب، يُظهر التحليل الدلالي أن النموذجين مكملان لبعضهما حيث يمثل محتوى د. مصطفى النحاس مرحلة فهم المشكلات النفسية وتحليل أسبابها، بينما يمثل محتوى د. كريم إسماعيل مرحلة التعامل مع المشكلات من خلال تقديم حلول عملية وتعزيز التفكير الإيجابي، ويعكس هذا التكامل بعدين رئيسيين في معالجة الصحة النفسية هما البعد التفسيري الذي يوفره د. مصطفى النحاس، والبعد التطبيقي الذي يوفره د. كريم إسماعيل، لذلك، يمكن اعتبار المزج بين النموذجين وسيلة فعالة لتحقيق توازن نفسي شامل.

الاستخلاصات الرئيسية من نتائج الدراسة :-

- كشفت نتائج الدراسة عن عدد من المؤشرات المهمة التي تعكس دور المؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة منصة تيك توك، في تعزيز وعي وسلوكيات الشباب الجامعي فيما يتعلق بقضايا الصحة النفسية:-
- أظهرت الدراسة أن المؤثرين على "تيك توك" يلعبون دوراً متزايداً في تشكيل مفاهيم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، من خلال محتوى سهل التداول، عاطفي الطابع، ويعتمد على لغة مبسطة.

- جاءت منصة "تيك توك" في المرتبة الثانية بعد "إنستغرام" من حيث متابعة الشباب لمحتوى الصحة النفسية.
- أفاد عدد كبير من المشاركين بأن متابعة محتوى المؤثرين ساهمت في تحسين إدراكهم الذاتي ومهاراتهم في التعامل مع القلق والتوتر، وساهمت أيضًا في خفض الحواجز النفسية حول مناقشة القضايا النفسية.
- دعمت نتائج الدراسة صحة الفرضيات المطروحة، حيث ثبت وجود علاقة ذات دلالة بين الثقة في المؤثرين والتأثر بمحتواهم، وبين إدراك المصداقية وتقبل فكرة طلب الدعم النفسي، وهو ما يعكس دور المؤثر كمصدر معلوماتي فعال يؤثر في اتجاهات الجمهور النفسية.
- أظهرت النتائج أن أهم العوامل المؤثرة في نجاح محتوى الصحة النفسية هو أسلوب التقديم، يليه تقديم محتوى علمي ومفيد، ثم التفاعل مع المتابعين، ويشير ذلك إلى أن المزج بين الأسلوب الجذاب والمعلومات الموثوقة يعزز نجاح المحتوى ويزيد من تفاعل الجمهور.
- أظهر التحليل الدلالي أن المفردات المتكررة مثل الراحة النفسية، الدعم النفسي، التحكم في المشاعر، والتوازن العاطفي ساهمت في بناء مفاهيم نفسية جديدة لدى الجمهور حيث تعزز هذه المفردات من قدرة الجمهور على التعامل مع مشكلاتهم النفسية بطرق إيجابية، كما أن استخدام مصطلحات مثل التفكير الإيجابي، التصالح مع الذات، والتسامح العاطفي ساهم في تشكيل توجهات أكثر إيجابية نحو الصحة النفسية.
- أكدت الدراسة أن التفاعل مع محتوى الصحة النفسية يمتد إلى المستوى الاجتماعي، حيث أشار ٦٠,٥% من المشاركين إلى أنهم أصبحوا أكثر راحة في مناقشة قضايا الصحة النفسية مع أصدقائهم، بينما أفاد ٤٩,١% من المشاركين بأنهم يشاركون محتوى الصحة النفسية مع أصدقائهم. يعكس ذلك أن محتوى الصحة النفسية لا يؤثر فقط على المستوى الفردي، بل يساهم في خلق بيئة داعمة نفسيًا على المستوى الاجتماعي.
- أوصت الدراسة بضرورة تعزيز المحتوى العلمي من خلال التعاون مع المتخصصين في الصحة النفسية، مع تقديم المعلومات بأسلوب مبسط وسهل الفهم، كما أكدت أهمية زيادة التفاعل مع الجمهور لتحسين مصداقية المحتوى، والتركيز على تقديم حلول عملية يمكن تطبيقها في الحياة اليومية، بالإضافة إلى ذلك، أوصت الدراسة بتجنب تقديم محتوى يعكس معايير غير واقعية للصحة النفسية، لتعزيز الثقة والمصداقية.

الرؤى المقترحة لتحسين استراتيجيات التوعية بالصحة النفسية عبر منصات التواصل الاجتماعي:-

١. **تعزيز الوعي بمفهوم الصحة النفسية:** تعزيز الوعي بمفهوم الصحة النفسية يعد من الأسس الضرورية لتحسين الصحة النفسية على مستوى المجتمع، ويشمل ذلك تنظيم حملات توعوية لتعريف الجمهور بمفهوم الصحة النفسية الشامل، مع التركيز على أن الصحة النفسية لا تعني فقط غياب الاضطرابات النفسية، بل تشمل الشعور بالرفاهية النفسية، والقدرة على التعامل مع التحديات اليومية، وإقامة علاقات اجتماعية صحية،

ويُعد دعم المحتوى العلمي والدقيق على منصات التواصل الاجتماعي أمرًا ضروريًا، مع التأكيد على أن التعامل الإيجابي مع المشكلات النفسية يعزز القدرة على التكيف ويساعد في تحسين جودة الحياة.

٢. التأكيد على التكامل بين الصحة النفسية والجسدية: الصحة النفسية والجسدية

متربطتان بشكل وثيق، إذ تؤثر كل منهما على الأخرى، لذلك، من الضروري تعزيز التكامل بين الصحة النفسية والجسدية في الخدمات الطبية، من خلال إدراج خدمات الدعم النفسي في المرافق الصحية العامة، كما أن دعم برامج التوعية التي تبرز الترابط بين الصحة النفسية والجسدية يساهم في تحسين النتائج الصحية بشكل عام، إذ أظهرت الدراسات أن تحسين الصحة النفسية يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض الجسدية المزمنة، مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

٣. مكافحة وصمة العلاج النفسي: تمثل وصمة العلاج النفسي عائقًا رئيسيًا أمام طلب

المساعدة النفسية. لذلك، من الضروري تنفيذ حملات إعلامية تهدف إلى كسر الوصمة المرتبطة بالعلاج النفسي، من خلال إبراز قصص نجاح لأشخاص تلقوا العلاج النفسي وتمكنوا من استعادة توازنهم النفسي، كما أن دمج المشورة النفسية في البرامج الصحية العامة يساهم في تطبيع فكرة العلاج النفسي، ويشجع الأفراد على طلب المساعدة دون الخوف من التعرض للنقد الاجتماعي أو الحكم السلبي.

٤. تعزيز مصداقية المحتوى النفسي على تيك توك: مصداقية المحتوى النفسي على

منصات التواصل الاجتماعي، وخاصة تيك توك، تعد عنصرًا حاسمًا في بناء ثقة الجمهور، لذلك، يُوصى بتشجيع المختصين النفسيين على تقديم محتوى علمي دقيق يستند إلى الأدلة العلمية، كما أنه من الضروري أيضًا وضع معايير للمحتوى المنشور، تشمل التحقق من مصادر المعلومات قبل النشر، مع توفير آليات لتمييز المحتوى الموثوق من خلال توثيق حسابات الأطباء النفسيين والمعالجين المعتمدين.

٥. التعامل مع تأثير مواقع التواصل الاجتماعي: تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي بشكل

مباشر على الصحة النفسية، سواء بشكل إيجابي أو سلبي، لذلك، يُوصى بتطوير برامج تهدف إلى تعزيز الوعي النقدي لدى المستخدمين لمحتوى الصحة النفسية على تيك توك، وتوجيههم نحو تقييم دقة المحتوى قبل تبنيه، ودعم الإنتاج الإعلامي القائم على الأدلة العلمية في مجال الصحة النفسية، وتشجيع الشراكة بين الجهات الصحية ومنصات التواصل الاجتماعي، يساهم في تقديم محتوى أكثر موثوقية ومصداقية.

٦. التعامل مع الضغوط الأكاديمية: تمثل الضغوط الأكاديمية مصدرًا رئيسيًا للتوتر النفسي،

خاصة بين الطلاب، لذلك، يُوصى بإنشاء مراكز دعم نفسي في الجامعات لتقديم الإرشاد والتوجيه النفسي للطلاب، كما أن تطبيق استراتيجيات لإدارة الضغوط الأكاديمية، مثل تنظيم جداول مرنة وتقديم استراحات منتظمة، يعزز القدرة على التكيف مع ضغوط الدراسة، وتعزيز ثقافة التوازن بين الدراسة والراحة النفسية من خلال إدماج أنشطة رياضية وترفيهية في البيئة التعليمية يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي والحالة النفسية للطلاب.

٧. **تسهيل الوصول إلى خدمات الدعم النفسي:** تسهيل الوصول إلى خدمات الدعم النفسي يعد من العوامل الأساسية في تحسين الصحة النفسية على مستوى المجتمع، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تقديم استشارات نفسية مجانية عبر الإنترنت، وزيادة عدد المراكز النفسية المتخصصة في تقديم خدمات العلاج والدعم النفسي بأسعار معقولة، وتنظيم ورش عمل لتعريف الجمهور بمتى وكيف يمكن طلب المساعدة النفسية يساهم في تعزيز الوعي بكيفية التعامل مع المشكلات النفسية، ويساعد الأفراد على اتخاذ خطوات فعالة لتحسين صحتهم النفسية.

حدود الدراسة وآفاقها المستقبلية:-

تتمثل حدود هذه الدراسة في عدد من الجوانب المنهجية والميدانية التي ينبغي أخذها في الاعتبار عند تفسير النتائج وتعميمها، فقد ركزت الدراسة على منصة تيك توك دون التطرق بالتحليل المقارن إلى منصات اجتماعية أخرى مثل إنستغرام أو يوتيوب، والتي قد تحمل تأثيرات مختلفة على مفاهيم الصحة النفسية وسلوكيات المتابعين.

وبناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة من مؤشرات وتوجهات، فإن هناك عددًا من المسارات البحثية التي يُمكن استكشافها في المستقبل، من أبرزها:

- إجراء دراسات مقارنة بين منصات التواصل الاجتماعي المختلفة لقياس الفروقات في تأثير المحتوى النفسي حسب طبيعة المنصة والجمهور المستهدف.
- التوسع في تحليل دور المؤثرين وأثر المحتوى على الفئات العمرية المختلفة، مثل طلاب المدارس الثانوية أو الشباب غير الجامعي.
- تقييم نماذج التعاون بين المؤثرين الرقميين والمؤسسات الرسمية (الجامعات، وزارات الصحة والتعليم) في دعم الصحة النفسية الرقمية بشكل منظم ومستدام.
- تُساهم هذه المقترحات في تعزيز الفهم العلمي المتكامل لأثر المحتوى الرقمي على الصحة النفسية، وتفتح آفاقًا بحثية متعددة تُساهم في تطوير برامج تدخل وتوعية قائمة على الأدلة والمعطيات الدقيقة.

قائمة المراجع (مرتبة حسب الدراسة):

- ¹ Saini, N., & Mir, S. A. (2023). Social media: Usage and the impact on education. *Journal of Namibian Studies*, 33(S3), 4670-4689. <https://doi.org/10.2197-5523>
- ^٢ عبد الله، ريهام (٢٠٢٤، ٢٣ يناير). منتدى شباب العالم ونيك توك يوقعان مذكرة تفاهم لدعم الشباب وريادة الأعمال. اليوم السابع. متاح على: <https://www.youm7.com/story/٢٣/١/٢٠٢٤/٦٤٥٦٤٨٠/منتدى-شباب-العالم-ونيك-توك-يوقعان-مذكرة-تفاهم-لدعم-الشباب>
- ³ Kemp, S. (2023, February 8). *Digital 2023: Egypt. DataReportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-egypt>
- ^٤ نافع، شريف (٢٠١٩). استخدام المؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي في الحملات الإعلانية. *المجلة العلمية لبحوث الصحافة*، 18، 137-190. https://sjsj.journals.ekb.eg/article_144525.html
- ^٥ الكوع، معين، وعبد الله، مريم. ٢٠٢٤. تأثير استخدام الإنستغرام على الصحة النفسية وأنماط العادات الغذائية لدى الفتيات الفلسطينيات. *المجلة المصرية لبحوث الاتصال الجماهيري، كلية الإعلام، جامعة بني سويف*، 6(1)، 485-486.
- ⁶ Weigle, P. E., & Shafi, R. M. A. (2024). Social media and youth mental health. *Current Psychiatry Reports*, 26, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01478-w>
- ^٧ القرني، منصور. (٢٠٢٣). إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي (دراسة ميدانية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بجدة). *المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي*، (49)، 311-313.
- ^٨ عبد الهادي، وليد محمد. (٢٠٢٢). استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكتمال والوحدة النفسية لدى الشباب المصري، ع ٧٩، ١-٧٩، بحث منشور، *المجلة المصرية لبحوث الإعلام* أبريل/يونيو ٢٠٢٢
- ^٩ بوورني، نسيم. (٢٠١٨). مواقع التواصل الاجتماعي و تأثيرها على المراهقين. ع ١٠، ص ٢٢٢-٢٣٦، *مجلة العلوم الإنسانية، مسترجع من* <http://search.mandumah.com/Record/961407>.
- ¹⁰ Singleton, A., Abeles, P., & Smith, I. C. (2016). Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers in Human Behavior*, 61, 394-403. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.011>
- ¹¹ Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307-314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- ^{١٢} يحيى، جيهان. (٢٠٢١). التأثيرات النفسية والسلوكية لمحتوى الإعلام المرئي المقدم عن كورونا وعلاقته بمصادقية المصدر. ع ٥٦، ج ٤، بحث منشور. *مجلة البحوث الإعلامية، جامعة الأزهر، مسترجع من:* https://jsb.journals.ekb.eg/article_154535_38028d212cddbcb4df81f1bd4b35123d.pdf
- ^{١٣} صبري، سمر. (٢٠٢٥). العلاقة بين التعرض للمتخصصين في الصحة النفسية عبر مواقع التواصل الاجتماعي وإنماء الوعي بالذات: دراسة على الجمهور العام المصري. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، 24(1)، 343-401. <https://doi.org/10.21608/joa.2025.403537>
- ^{١٤} شبايك، نيرة احمد (٢٠٢٤). تأثير متابعة الشباب لصفحات المؤثرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي على سمات نموذج القدوة لديهم. *المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون*، 28، 381-434.

- ^{١٥} مصطفى، أماني رضا عبد المقصود (٢٠١٩). دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تشكيل اهتمامات المتابعين تجاه أنماط الحياة اليومية. *المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال*، 26(2019)، 110-157. <https://doi.org/10.21608/jkom.2019.107458>
- ¹⁶ Adeane, E., & Stasiak, K. (2023). Youth responses to social media influencers discussing mental health online. *European Psychiatry*, 65(S1), Article EPV0481. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1811>
- ¹⁷ Faraci, A. R. (2023). *The influence of TikTok and social media on body dissatisfaction and disordered eating behavior in college-aged women* (Senior thesis). **University of South Carolina**. Retrieved from https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/648/
- ¹⁸ Kumar, L. (2023). Social media influencers' impact on young women's acceptance of beauty standards. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/376650225_Social_Media_Influencers'_Impact_On_Young_Women's_Acceptance_Of_Beauty_Standards
- ¹⁹ Bray, I., Lerigo-Sampson, M., Morey, Y., & Williams, J. (2024). Mental health of social media influencers. *Journal of Occupational Health*, 66(1), Article uiae045. <https://doi.org/10.1093/JOCCUH/uiae045>
- ²⁰ retorius, C., McCashin, D., & Coyle, D. (2022). Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help-seeking? *Internet Interventions*, 30, 100591. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100591>
- ²¹ Roy, R., & Malloy, J. (2023). *Evolving role of social media in health promotion*. In *Health Promotion - Principles and Approaches* (pp. 1–10). **IntechOpen**. <https://doi.org/10.5772/intechopen.111967>
- ²² Younis, D. (2023). Social Inclusion portrayal on TikTok and Instagram: The role of social media influencers in promoting mental health literacy, body image, and self-esteem. *Journal of Media and Information Studies (JMIS)*, 3(7), 121-140.
- ^{٢٣} إلياس، رانيا رمزي حليم (٢٠٢٢). دور المؤثرين الاجتماعيين في الحياة اليومية للشباب المصري: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية*، 26(1)، 556-591.
- ^{٢٤} غازي، وداد. (٢٠١٤). التوظيف الدلالي للمفاهيم الإيحائية في النصوص الإعلامية. *الباحث الإعلامي*، 24(25)، 270-275.
- ²⁵ Lü, L., Medo, M., Yeung, C. H., Zhang, Y.-C., Zhang, Z.-K., & Zhou, T. (2016). Social influence analysis: Models, methods, and evaluation. *Information Fusion*, 30, 91-101. <https://doi.org/10.1016/j.inffus.2016.01>
- ²⁶ Coronel-Santos, M. A., & Rodríguez-Macías, J. C. (2022). Integral definition and conceptual model of mental health: Proposal from a systematic review of different paradigms. *Frontiers in Sociology*, 7, 978804. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.978804>

- ²⁷ McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health: A systematic review and content analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 279–306. <https://doi.org/10.1177/13591045221106608>

^{٢٨} السالمي، لطيفة. (٢٠٢٢). نظرية الحقول الدلالية: مفهومها، أسسها، انتقالاتها. مجلة جيل الدراسات الأدبية والفكرية، (٧٧) 121-138.

^{٢٩} النحاس، مصطفى. (٢٠٢٥). استشاري الطب النفسي وعلاج الإدمان بمستشفى المعمورة بالإسكندرية، يقدم برنامج "النفسي" كل ثلاثة على قناته على يوتيوب، ويشارك العديد من مقاطع الفيديو التي تتناول موضوعات الصحة النفسية على صفحاته على منصات التواصل الاجتماعي. تيك توك.

<https://www.tiktok.com/@drmoustafaelnahas>

^{٣٠} إسماعيل، كريم. (٢٠٢٥). مدرب معتمد في مجال علم النفس الإيجابي، ومؤسس "مركز الصحة النفسية" (Mental Health Hub)، حاصل على اعتماد من الاتحاد الدولي للمدربين (International Coach Federation) برتبة ACC، بالإضافة إلى ذلك، هو مؤسس "إكسبيرتس هاب" (Experts Hub) ومؤلف كتاب استراحة نفسية. تيك توك.

<https://www.tiktok.com/@kareemesmailofficialgdk>