الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د / شيرى مسعد حليم

أستاذ علم النفس التربوى المساعد

كلية التربية – جامعة الزقازيق

الملخص

استهدف البحث الحالي دراسة العلاقة بين الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وكل من المساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لطلبة الجامعة، وكذلك الكشف عن مستوى كل من الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لطلبة الجامعة، بلإضافة إلي التعرف علي تأثير النوع (ذكور/ إناث) كأحد المتغيرات الديموجرافية علي كل من الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لطلبة الجامعة. وتكونت العينة من (١٤٤٣) طالبًا وطالبة بكلية التربية بجامعة الزقازيق. وباستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب المتوسط الوزني لمتغيرات البحث، اختبار(ت) للعينتين المستقلتين ، ومعامل ارتباط بيرسون، **كانت النتائج كالتالي** : مستوى الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة، المساندة الاجتماعية وابعادها المختلفة، وكذلك القلق الاجتماعي لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المرتفع. **كما توصلت نتائج البحث إلي** عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (الافصاح عن المعلومات الشخصية، الافصاح عن العلاقات الأسرية، الافصاح عن الأنشطة والطموحات) وفي الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي ، في حين توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية) لصالح متوسط درجات الإناث، وتوجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي

درجات الذكور والإناث في بُعد (الافصاح عن الأراء والاتجاهات) لصالح متوسط درجات الذكور. كما أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل المعلمين) وفي الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، في حين توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (المساندة من قبل الأصدقاء) لصالح متوسط درجات الإناث، بالإضافة إلي وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لصالح متوسط درجات الإناث. **كما أشارت النتائج إلي** وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق. في حين وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي - المساندة الاجتماعية- القلق الاجتماعي

Self-disclosure cross Social Networking Sites, Social support and Social anxiety for University Students

Summary

The current research aimed to study the relationship between self-disclosure cross social networking sites and both social support and social anxiety for university students, as well as revealing the level of both self-disclosure through social networking sites, social support and social anxiety for university students, in addition to identifying the impact of gender (male / Females) as one of the demographic variables for both self-disclosure through social media sites, social support and social anxiety for university students. The sample consisted of (1443) male and female students in the Faculty of Education at Zagazig University. Using the arithmetic means and standard deviations to calculate the weighted average of the research variables, the (T) test for the two independent samples, and the Pearson correlation coefficient, the results were as follows: the level of the total score for self-disclosure through social networking sites and its various dimensions, social support and its different dimensions, as well as social anxiety for university students Zagazig was of the highest standard.

The results of the research also found that there is no statistically significant difference between the mean scores of males and females in (disclosure of personal information, disclosure of family relations, disclosure of activities and aspirations) and in the total degree of self-disclosure through

social media, while there are statistically significant differences between the average Male and female scores in the dimension (disclosure of emotional and mood states) in favor of the mean scores of females, and there are statistically significant differences between the mean scores of males and females in the dimension (disclosure of opinions and trends) in favor of the average scores of males. The results also indicated that there were no statistically significant differences between the mean scores of males and females in (support by the family, support by teachers) and in the total score of social support.

While there are statistically significant differences between the mean scores of males and females in the dimension (support by friends) in favor of the average scores of females, in addition to the presence of statistically significant differences between the mean scores of males and females in the total score of social anxiety in favor of the average scores of females. The results also indicated the existence of a positive statistically significant correlational relationship between the total degree of self-disclosure through social networking sites and its various dimensions and the total degree of social support and its various dimensions among students of Zagazig University. While there is a statistically significant negative correlational relationship between the total degree of self-disclosure through social networking sites and its various dimensions and the total degree of social anxiety.

الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د / شيرى مسعد حليم

أستاذ علم النفس التربوى المساعد

كلية التربية – جامعة الزقازيق

مقدمة

أتاحت وسائل التكنولوجية الاتصالية الحديثة للفرد إمكانية تعويض الهوية الحقيقية حيث أن مفهوم المجتمع لم يعد مرتبطا بسياق زمني أو مكاني، بل بمبدأ النشاطات المشتركة. وتعد مواقع التواصل الاجتماعي أرض خصبة لكشف الفرد عن ذاته، فالذات تمثل مصدر تأثير كبير على الفرد حيث تضمن الاستقرار والنظام للسلوك الإنساني . وبالتالي أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة من وسائل الافصاح عن الذات من جهة والزيف المقدم عن الذات من جهة أخرى.

وقد أشار كل من (Schouten etal.,2007,294),(knop etal.,2016,1078), (Nguyen etal.,2018,105) أن **الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي** Self -disclosure through social networking sites يتضمن بعض المعلومات السطحية مثل: التحدث عن نوعية الأطعمة المفضلة لديه أو البرنامج التليفزيوني المحبب له، كما يتضمن بعض المعلومات الشخصية العميقة جدا مثل معلومات خاصة عن تاريخ ميلاده، ومعتقداته الدينية. كما أن الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون بطريقة لفظية أو غير لفظية، فقد يفصح الشخص لفظيا عن ذاته عندما يخبر الاخرين عن أفكاره، مشاعره، أرائه، اتجاهاته، نواياه، أهدافه، مخاوفه، أحلامه، طموحاته، نجاحاته، اخفاقاته، ما يحب وما يكره. كما يفصح الشخص عن ذاته بشكل غير لفظي عبر مواقع

التواصل الاجتماعي من خلال وضع بعض الصور عن مجوهراته، ملابسه، وغير ذلك مما يكشف عن معلومات شخصية مخفية لدي الشخص.

كما أن المنشورات عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة مثل "الفيسبوك FaceBook" و"تويتر Twitter" والمواقع الاخري تعطى للاخرين نظرة ثاقبة عن شخصيتك وكيف تفكر ويمكن أن يكون لهذا تأثير ايجابي وسلبي علي حد سواء (Palmieri etal.,2012,49), (Krasnova etal.,2010,110)

ويعد مفهوم الإفصاح عن الذات Self -disclosure من المفاهيم المعقدة، فقد أشار كل من (Greene etal.,2006,411) و"كريم فخري هلال الجبوري، وعامر ناظم صالح علي" (٢٠١٦، ٤٥٧) أن شعور الفرد باطلاع الاخرين علي افكاره الداخليه ورغباته هو أمر مقلق بالنسبة له ويكون محفوف بالمخاطر وغير مريح . إلا أننا في ذات الوقت نشتاق دائما إلي الأصدقاء الذين يعززون قيمنا التي نؤمن بها، ونستمتع بشعور التقارب مع الاخرين.

كما يمثل إفصاح الفرد عن ذاته مظهرا من مظاهر الصحه النفسيه اذ يساعد الفرد على تجنب الكثير من الاحباط أوعدم التوافق، فالافراد الذين يكشفون عن ذواتهم يكونون اكثر ثقه وايجابيه نحو الاخرين واكثر رضا عن ذواتهم من هؤلاء الأفراد الذين لا يكشفون عن ذواتهم، بالاضافة إلي أن مشاركه الاخرين في الجانب الاجتماعي يقلل من العديد من المشكلات النفسيه التي يتعرض لها الفرد في مواقف حياته المختلفة Masaviru (etal.,2015,77)

كما أنه من المهم معرفه الفرد إلي أي مستوي يكون افصاح الذات عبر مواقع التوصل الاجتماعي لديه، بالأخص أن لكل فرد مستوي مختلفا من القدرة علي الإفصاح عن الذات، فهناك بعض الأفراد يشعرون بحالة من الراحة النفسية عندما يتحدثون عن خبراتهم الشخصيه للاخرين، في حين أن البعض الاخر يشعر بالتوتر، ويعد هذا دليلا علي تدني مستوى الألفه والموده بين الفرد والأشخاص الاخرين. ونتيجة لأنخفاض

مستوي افصاح الذات لدى الفرد قد يؤدي ذلك إلي كره الفرد لنفسه بالإضافة إلي شعوره بالأنطواء وعدم مشاركه الاخرين ومن ثم الشعور بالخجل، وعدم القدره علي حل المشكلات (Miller&Nancy,1994,458)

ومن ثم يمكن القول بأن الإفصاح عن الذات عبر مواقع التوصل الاجتماعي له أثار إيجابية فهو يساعد علي نمو العلاقه وتطورها بين الأفراد فالافراد ذوي المستوي المرتفع من الإفصاح عن ذواتهم يتمتعون بالمهارات الاجتماعيه والاستعداد الاجتماعي المرتفع، بالإضافة إلي تمتعهم بالقدره علي التفاعل مع الاخرين، فمن خلال افصاح الفرد عن مشاعره و خبراته السلبيه للاخرين يشعر بقربه من الاخرين عاطفيا ، كذلك يتيح " الإفصاح عن الذات عبر مواقع التوصل الاجتماعي للفرد الفرصه أن يثق بالاخرين لدرجه تسمح له بالبوح عن خبراته و مشاعره الذاتيه، مما يساعده علي أن يتخلص من ضغوطة النفسية مما يحسن من صحته النفسيه. ومن ثم فأن الإفصاح عن الذات عبر مواقع التوصل الاجتماعي يعد من المقومات الاساسيه للصحه النفسيه، فهو يساعد الفرد على التخلص من الأنفعالات والرغبات المكبوته بل والتعبير عنها، و بذلك يصل إلي حاله من حالات الاستقرار النفسي(Robinson,2018,386), (Tangetal.,2013,225)

في حين ذكر كل من (Andrade etal.,2002,352), (Dindia,1997,413) أن البعض الاخر يري ان الافصاح عن الذات له اثار سلبية حيث أن الإفصاح غير المناسب يمكن أن يسئ إلي تلك العلاقه، فقد تبين ارتباط الإفصاح عن الذات سلبيا بالعصابيه. فمن خلال افصاح الافراد عن ذواتهم و خبراتهم الشخصيه السلبيه للاخرين يجعلهم يتوقعون من الاخرين أن يقيموهم تقييما سلبيا أو يفقدوا احترام الاخرين لهم، مما يؤدي إلي شعورهم بالالم وتوقع الاذي ممن وثقوا بهم من الافراد فيصاب الفرد من كونه مرفوضا من الاخرين بعد أن اباح لهم عن مشاعره الشخصيه، واسراره الخاصة.

ومن الملاحظ أنه في الوقت الراهن يمر الطلبة بالعديد من الضغوط النفسية التي تؤثر عليهم بل وتصل إلي حد التأثير السلبي علي حياتهم ككل مما أصبح هناك حاجة ملحة لتقديم **المساندة الاجتماعية** *Social Support* لهم وذلك من خلال البيئة المحيطة بهم لمساعدتهم علي تخطى الصعاب وأن يعيشو بصحة نفسية جيدة.

فيعاني الكثير منا في الوقت الراهن حيث يعتمد بشكل كبير علي التواصل الالكتروني مع الاخرين متناسين اهميه تطوير قدراتهم في التواصل وجها لوجه مع الاخرين من عدم قدرتهم علي اداره مواقف التفاعل الاجتماعي بفعاليه وكفاءه بسبب ضعف ما لديهم من المهارات التي تتعلق بالقدره علي التواصل الفعال مع الاخرين و بشكل يؤدي إلي تحقيق هدف الفرد الذي يسعي إليه من هذا التواصل حيث تعتمد كفاءه الفرد في التواصل مع الاخرين على قدرته في فهم و اداره التفاعلات الاجتماعيه بشكل ناجح ونحتاج لاتمام هذا النجاح إلي التمتع بقدره علي التشخيص للموقف الاجتماعي واختيار التصرف المناسب الذي يتلائم مع الموقف فلابد للفرد من أن يطور قدرته علي قراءه سلوكيات الاخرين (اللفظيه و غير اللفظيه) بدقه و التصرف بطريقه تضمن حصوله على الهدف المطلوب من التفاعل الاجتماعي(Trepte etal.,2013,5)

ومن جانب اخر فإن هناك بعض الاثار السلبية والمخاطر التي تهدد الفرد الذي يفصح بمعلومات للاخرين عن ذاته مما يسبب لهم حالة من الشعور **بالقلق الاجتماعي** Social Anxiety. ويعد القلق الاجتماعي احد أنواع القلق الذي ينشأ عن الصراع بين الحاجه للتقرب من الاخرين و بين الحاجه إلي الاستقلال، والذي يعد من الموضوعات النفسيه المهمه التي ركزت عليها العديد من الدراسات و البحوث النفسية.

فالقلق الاجتماعي من المفاهيم التي ترتبط بالتفاعل بين الفرد والآخرين، وهو جزء من عملية الاتصال، ويمكن اعتباره حالة سيكولوجية تظهر كنواتج للتقييم الاجتماعي ، ويُعرف القلق الاجتماعي بأنه الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين، ويكون معرضاً نتيجة لذلك إلى نوع من

أنواع التقييم، أما السمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين , (Greene etal.,2016,207) ((Molavi etal.,2018,599).

ومن خلال العرض السابق نشأت فكرة البحث الحالي حيث أن متغير الافصاح عن الذات بشكل عام والافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي بشكل خاص تعد من المتغيرات التي يعاني الكثير منا بها في هذا العصر- حيث يعتمد بشكل كبير على التواصل الالكتروني مع الآخرين وبالاخص خلال المرحلة الجامعية والتي تمثل فترة مهمة جدا بالنسبة للطلبة حيث تتشكل فيها شخصيتهم، كما أنه لاتوجد أي بحوث عربية –في حدود علم الباحثة و ماأسفر عنه البحث في قواعد المعلومات العربية- تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة متجمعة معا (الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الإجتماعية و القلق الاجتماعي لطلبة الجامعة)، ونظرا لأهمية متغير الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وقياسه برزت الحاجة إلي بحثة، مع الاخذ في الاعتبار متغير"النوع" (ذكور/اناث) كأحد المتغيرات الديموغرافية التي تؤثر علي متغيرات البحث لدى طلبة الجامعة. ونظراً لإختلاف الثقافات في البيئات العربية والأجنبية سيعتمد البحث الحالي على الكشف عن العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة متجمعة معا.

أسئلة البحث:

١. ما مستوي الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وابعاده المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق ؟
٢. ما مستوي الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وابعادها المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق ؟
٣. ما مستوي الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الزقازيق ؟

٤. هل تختلف الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وابعاده المختلفة بإختلاف النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة جامعة الزقازيق ؟

٥. هل تختلف الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وابعادها المختلفة بإختلاف النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة جامعة الزقازيق ؟

٦. هل تختلف الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي بإختلاف النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة جامعة الزقازيق ؟

٧. هل توجد علاقة بين درجات الطلبة في الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وابعاده المختلفة والمساندة الإجتماعية بأبعادها لدى طلبة جامعة الزقازيق؟

٨. هل توجد علاقة بين درجات الطلبة في الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وابعاده المختلفة والقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الزقازيق؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالى إلى التعرف علي مستوى درجة كل من (الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي- المساندة الإجتماعية- القلق الاجتماعي) لدى طلبة جامعة الزقازيق، وكذلك التعرف علي مدي اختلاف كل من من (الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي- المساندة الإجتماعية- القلق الاجتماعي) باختلاف متغيري النوع (ذكور/اناث)، ومعرفة طبيعة العلاقة بينهم لدى طلبة جامعة الزقازيق. ومن ثم التوصل إلي مجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية التي يمكن من خلالها إبراز دور هذه المتغيرات لما لها من مردود كبير علي تكوين شخصية الطالب.

أهمية البحث

من خلال العرض السابق لمتغيرات البحث الحالي وجدت الباحثة أن موضوع البحث الحالى له **أهمية كبيرة من حيث:**

١- إضافة خلفية نظرية عن متغيرات البحث، مما يؤدي إلي توفير معلومات عن هذه المتغيرات الثلاثة متجمعة معا والتي قد تساعد الباحثين في هذا المجال بما يمثل إضافة للمجالين النفسي والتربوى.

٢- قد تفيد نتائج هذا البحث في توجيه نظر القائمين علي العملية التعليمية بأهمية متغير الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والذي يلعب دورا بارزا في جوانب مختلفة من حياة الطالب كونه يساهم في تطوير علاقاته الشخصية مع الآخرين سواء كان ذلك في أطار الأسرة أو المدرسة أو الجامعة.

٣- يتناول البحث الحالى متغيرات كل من (الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي- المساندة الإجتماعية- القلق الاجتماعي) لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية، وهي تعد من المراحل المهمة في حياة الطلاب، وينبغي الاهتمام بتلك المتغيرات لديهم. لأن هذه المرحلة يمر فيها الطالب بالعديد من الظروف الخاصة سواء علي المستوى الاجتماعي والوجداني والتي تؤثر بصورة كبيرة في تشكيل شخصيتهم، فهي مرحلة الاستعداد لتحقيق الفرد لذاته كعضو فعال فى المجتمع الذي يعيش فيه.

٤- كما تسهم نتائج هذا البحث فى إجراء دراسات بحثية ذات الصلة بمتغيرات أخرى، بالاضافة إلى أن هذا البحث يقدم أدوات علمية وصفية تفتقر إليها المكتبة العربية فى حدود علم الباحثة، والتي قد تساعد الباحثون والمتخصصون في مجال الدراسات التربوية والنفسية علي استخدامه في أبحاثهم ودراساتهم، والذي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ومرتفعة.

مصطلحات البحث :

أولا: الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي Self -disclosure through social networking sites

يعرف على أنه قدرة الطالب علي التعبير عما يدور بداخلة وعن أوضاعه ومعلوماتة الشخصية وما يحدث له من مواقف حياتية مختلفة سواء كانت ايجابية أو سلبية والافصاح عنها عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة (الفيس بوك- الواتس اب- التليجرام- تويتر .....) مما يزيد من ثقته بنفسه، ويتكون من **خمسة أبعاد :**

(١) الإفصاح عن المعلومات الشخصية:

وتشير إلى كمية ونوعية المعلومات الشخصية التي يبوح بها الطالب عن نفسه عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.

(٢) **الإفصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية:**

ويقصد بها تعبير الطالب عن مشاعره وانفعالاته الشخصية للاخرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.

(٣) **الإفصاح عن العلاقات الأسرية:**

ويشير إلي ميل ورغبة الطالب في الكشف عن بعض المعلومات الخاصة بعلاقاته مع أسرته وأقرانه والإفصاح عنها عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.

(٤) **الإفصاح عن الأراء والاتجاهات:**

ويقصد بها قيام الطالب بالبوح بشكل عمدى وقصدي عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة عن أرائه واتجاهاته نحو بعض القضايا سواء كانت قضايا عامة في المجتمع أو قضايا ومسائل تخص الناحية الأكاديمية.

(٥) **الإفصاح عن الأنشطة والطموحات:**

ويقصد بها العملية التي يقوم بها الطالب بالافصاح عن بعض المعلومات المتعلقة بطموحاته وأهدافه وأحلامة وميوله ورغباته وذلك عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.

ويحدد **الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي** اجرائيا في البحث الحالى بالدرجة التى يحصل عليها الطلاب على مقياس الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي المعد لذلك.

ثانيا: المساندة الاجتماعية Social Support

تعرف بأنها درجة شعور الطالب بمدى توافر كل من الرعاية والنصح والارشاد والدعم سواء المعنوي أو المادي التي يتلقاها الطالب من الأسرة والأصدقاء والمعلمين

والتي تساعده علي تكوين علاقات اجتماعية قوية معهم واشباع الحاجات الأساسية لديه.

وتشتمل علي ثلاثة مصادر رئيسية:

(١) المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة:

وهي تشير إلي حصول الطالب علي الرعاية والدعم المادي والمعنوي عندما يكون في حاجة شديدة إليها من قبل الأسرة مما يساعدة علي تعزيز ثقتة بنفسه.

(٢) المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء:

ويقصد بها حصول الطالب علي المشاركة والدعم والاهتمام من جانب الأصدقاء من أجل اشباع احتياجاته الأساسية.

(٣) المساندة الاجتماعية من قبل المعلمين:

وتشير إلى حصول الطالب علي المشاركة والدعم والنصح والارشاد من قبل المعلمين داخل نطاق المؤسسة التي يوجد بها ما تؤثر عليه ايجابيا في حياته بصفة عامة والأكاديمية بصفة خاصة.

وتحدد المساندة الاجتماعية اجرائيا في البحث الحالى بالدرجة التى يحصل عليها الطلاب على مقياس المساندة الاجتماعية المعد لذلك.

ثالثا: القلق الاجتماعي Social Anxiety

يُعرّف بأنه الخوف الملحوظ من قبل الطالب أو شعوره بالقلق حول واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية والتي يتعرض لها الطالب في مواقف الحياه المختلفة ومن ثم يشعر الطالب بالخوف والاضطراب من التقييم السلبي له من قبل الآخرين.

ويُقاس القلق الاجتماعي فى البحث الحالى بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس **القلق الاجتماعي** المعد لذلك.

الإطار النظرى

أولا: الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي Self -disclosure through social networking sites

تشهد الحياة المعاصرة تغيرًا في نواح متعددة وهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها مواقع التواصل الاجتماعي قد فتحت عصرًا جديدًا من التفاعل بين الأشخاص بعضهم ، ولكن على الجانب الآخر هناك بعض الآثار السلبية التي قد تحدثها مثل هذه المواقع. وتمثل فئة الشباب الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية، وهم مستقبل وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم ومن ثم فلابد من دراسة ظاهرة الإفصاح عن الذات لهؤلاء الشباب عبر مواقع التواصل لإجتماعي ومعرفة آثارها المختلفة علي هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع

فيعتبر مفهوم الإفصاح عن الذات Self -disclosure من المتغيرات النفسيه الهامه التي اهتم بها كثير من الباحثين في مجالي علم النفس والصحه النفسيه في الوقت الحالي، فيعرفه (Joinson,2001,177) بأنه عمليه الكشف عن الذات و اظهارها بحيث يتمكن الاخرون من التعرف عليها و ادراكها.

ويعرف (Joinson etal.,2010,2), (Greene etal.,2006,409) الإفصاح عن الذات بأنه تلك العمليه التي تجعل الذات معروفه للاخرين من خلال كشف الفرد بمعلومات شخصيه عن ذاته، كما أن الإفصاح عن الذات يشير إلي العمليه التي تتم بواسطتها قيام الفرد بالبوح عن معلومات شخصيه و سريه لشخص اخر سواء كانت بطريقة قصديه أو طوعاً.

وقد أشار (Krasnova etal.,2009,5), (Mesch etal.,2010,571) أن الإفصاح عن الذات هو تلك العمليه التي التي يبوح ويخبر فيها الفرد بمعلومات عن معتقداته ومشاعره وشخصيته للاخرين

وقد اتفق معهم (Nguyen,2012,103) ,(Qian& Scott,2007,1428) بأن الإفصاح عن الذات هو تلك العمليه التي تتم بواسطتها قيام الفرد بالبوح طوعا أوبصوره قصديه بمعلومات حقيقيه ومهمه وشخصيه وسريه لشخص اخر

وقد رأي كل من (Sprecher&Hendrick,2004,858) ,(Dindia,2000,147) أن مستوي إفصاح الفرد عن ذاته تتفاوت من شخص إلي اخر تبعا لدرجه قرب هذا الشخص. وفي ضوء ذلك فأن افصاح الفرد عن ذاته هي تلك العملية التي يكشف فيها الفرد بمعلومات حول نفسه لشخص اخر، ويفصح فيها عن افكاره وارائه ومشاعره ورغباته الشخصيه تجاه موضوعات مختلفه في الحياه للاخرين.

ويعرف (Gibbs etal.,2006,153) الإفصاح عن الذات علي أنه عمليه من خلالها يقوم الفرد بافشاء بعض المعلومات الشخصيه لفرد اخر دون غيره من افراد المجتمع، ويعتمد الفرد هنا علي خبراته السابقه في اختيار الشخص المناسب لهذا النوع من الاتصال الشخصي، فهو بذلك يعكس طبيعه العلاقه التبادليه للاتصال الشخصي، فكلما ازدادت ثقتنا في شخص ما، ازداد مقدار ما نفصح له من معلومات عن ذواتنا ، وعاده ما تكون هذه الثقه مبنيه علي مدي تقبلنا لرده فعله المتوقعه تجاه المعلومات المفصح عنها .

ويشير (Utz,2015,2) أن الإفصاح عن الذات يتضمن كشف الفرد لمشكلاته الاجتماعيه، والنفسيه، والصحيه، والاسريه وكذلك كشفه عن طموحاتة المستقبلية، وأراءه الشخصية، واتجاهاته، وبعض الاسرار الخاصه التي مر بها في حياته.

وللإفصاح عن الذات اثار ايجابيه علي الفرد، فمن خلال إفصاح الفرد عن ذاته يستطيع تكوين علاقات اجتماعيه مع الاخرين، ويتفاعل معهم بشكل مستمر مما يؤدي إلي التهدئه و التخفيف من الحالات الأنفعاليه السلبيه التي قد تصاحبه مع الخبرات الحياتيه الضاغطه التي يمر بها الفرد، فيشعر الفرد بحالة من الارتياح عندما يبوح بها

مع افراد اخرين يثق بهم، أو مقربين إليه. (Brunet&Schmidt,2007,939) (Kito,2005,128),

وقد ذكر كل من (Joinson etal.,2010,3), (Gibbs etal.,2011,73) أنه من المهم أن يفشي الفرد، ويفصح عن بعض الخبرات الشخصية التي مر بها في حياته، والمشاعر السلبيه التي تؤرقه، حيث تبين أن الأفراد ذوي الإفصاح المرتفع عن ذواتهم لديهم مستويات اعلي في الصحه النفسيه من الذين يفضلون التكتم وعدم البوح عن مشاعرهم وخبراتهم السلبيه للاخرين.

كما اشار ابو سريع (Liu etal.,2013,631) أن الإفصاح عن الذات له اثار ايجابيه، فمن خلال إفصاح الفرد عن ذاته يؤدى ذلك إلي خفض مشاعر الحزن، والتوتر، والقلق المصاحبه للخبرات الحياتيه السلبيه و المؤلمه التي يواجهها الفرد، ونتيجة لذلك يستطيع الفرد أن يعبر عن نفسه ومن ثم يكون لديه القدرة علي تنميه العلاقات الاجتماعيه، بالإضافة إلي القدرة علي التحكم في عملية الضبط الاجتماعي من ثم فأن المساندة الاجتماعيه تمثل social support مصدرا هاما للدعم النفسي و الصحه النفسيه .

وذكر (Loiacono,2015,68) أن الإفصاح عن الذات له اثار إيجابية فهو يساعد الفرد علي التواصل الجيد مع الاخرين والتفاعل الايجابي معهم، وذلك من خلال افصاح الفرد عن خبراتة الشخصية التي مر بها ، مما يولد الشعور بالألفة والمودة مع الاخرين.

كما أن غياب الإفصاح عن الذات أو نقص مستواه يعد من العوامل الغير صحيه والتي قد تتسبب فى حدوث الكثير من المشاكل لدي الطلبه، حيث أن الإفصاح عن الذات له أهمية كبيرة في تدعيم المساندة الاجتماعيه والتي تعد مؤشرا هاما علي قوة العلاقات الإجتماعية فهي تعد مصدر من مصادر الامن النفسي لدي الطلبة وتساعدهم علي الخفض من اثار المواقف الحياتيه الضاغطه. (Joinson,2001,179)

ومن خلال ذلك فأن الإفصاح عن الذات بصفة عامة وعبر مواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة يعد بمثابة حجر بناء مهم للغايه للوصول إلي الالفه والمودة في العلاقات

مع الاخرين، فهناك العديد من العوامل التي تؤثر علي عمليه افصاح الفرد عن ذاته ومن بينها طريقه تفسير كل طرف لسلوك الطرف الاخر، ودرجه الموده بين الطرفين، وقابليه التبادل للموده، والاهداف، وعلاقة الفرد بالفرد الاخر، حيث أن علاقتنا مع الاخرين يمكنها أن تحول اساليب حياتنا بطرق مختلفة، فنجد أن العلاقات تزداد في أوقات الشده بشكل تدريجي ومنتظم، وهذا التقدم المنتظم يؤدي إلي تحول الفرد من علاقته السطحيه إلي العلاقه الاكثر قربا بالفرد الاخر، مما يترتب عليه التحرك نحو مجموعه أوسع من موضوعات الحديث التي تحدث مع مرور الوقت (Park etal.,2011,1979) (Kahn& Garrison,2009,573),

وعلي الرغم من أهمية افصاح الفرد عن ذاته لما له من اثار ايجابية كما تم ذكرها إلا أن هناك عدد من المعوقات التي تحيد الفرد عن الإفصاح عن ذاته فيتردد الفرد في الإفصاح عن ذاته للاخرين خوفا من العواقب التي قد يجنيها من وراء ذلك، فيمتنع الفرد أحيأنا عن الإفصاح عن ذاته خوفا من ظهور العيوب الخاصة به أمام الاخرين. فالإفصاح عن الذات سيظهر للطرف الاخر القصور في شخصيته أو في المهارات التي تتمتع بها، فيتردد بعض الأفراد في طلب المساعده من الاخرين عندما يضلون الطريق لكي لا يظن الطرف المقابل أنهم تائهون أو أنهم لا يملكون القدره علي تحديد الاتجاهات.

كما أشار (Greene etal.,2006,411) أن من بين الأسباب التي تجعل الفرد لا يفصح عن ذاته هو الخوف من النقد فأنه بالتالي سيصبح عرضه للهجوم عليه من قبل الاخرين وأنتقادهم له.

كما يري (Jang & Stefanone,2011,1041) أن الفرد لا يفصح عن ذاته للاخرين خوفاً من فقدان شخصيته و قد يكون هذا الخوف ظاهرا لدي الشباب في مرحله المراهقه بصوره أكثر حيث تزداد رغبتهم في الاعتماد علي أنفسهم و اتخاذ قراراتهم الخاصه دون الرجوع إلي الوالدين أو الأخ الأكبر .

بالإضافة إلي ذلك فقد أشار (Reno & Kenny,1992,81) أن الفرد يتردد في الإفصاح عن ذاته خوفاً من أن يفقد زملائه، فقد يكون لدي الفرد سر لو اطلع عليه زميله ادي إلي ابتعاده عنه، أو أنهاء الصداقه التي بينهما، لذا فقد يتردد في اخبار زميله عن أسراره خوفا من أن يؤدي الإفصاح عن هذا السر إلي فقد ذلك الصديق.

وفي ضوء فهم مقدار ما يفصح به الفرد للاخرين فقد أشار Schouten (etal.,2007,294) , Molavi (Knop etal.,2016,1079) (etal.,2018,600) أن هناك نماذج مفسرة لعملية الإفصاح عن الذات ومن ابرز هذه النماذج نموذج "جوهارى" ، فيقدم هذا النموذج توضيح لعملية الإفصاح عن الذات وذلك من خلال إظهار العملية التفاعلية اثناء تعامل الفرد مع الاخرون فهو يفصح عن جوانب من مسببات هذا السلوك ويخفي جوأنب اخري منه، وكذلك تفسير نوع التفاعل الأنسأني وتقديم التغذيه الراجعه. ويقسم نموذج جوهاري الذات البشريه إلي اربع مناطق رئيسيه خاصة بسلوك الفرد، وكل منطقة منها تمثل مجال من الإدراك أو عدم الإدراك لكل من الفرد والافراد الاخرين الذين يتفاعل معهم وأطلق عليها "أنماط الإفصاح عن الذات" وهذه المناطق هي :

١. **المنطقه المكشوفه أو الواضحة**: وتتضمن معلومات لايمكن للفرد اخفاؤها عن الاخرين، فهي معلومات تكون مدركة من قبل الفرد والاخرين الذين يتفاعل معهم مثل : لون الشعر والوظيفه وكذلك المظهر العام، بالاضافه إلي المعلومات التي يقدمها لهم طواعيه عن ذاته.

٢. **المنطقه العمياء:** وتتضمن معلومات عن الفرد ذاته والتي تكون معروفة للاخرين في حين أنها غير معروفة للفرد نفسه فهناك معلومات لا يعلمها الفرد عن نفسه ولكنها ظاهره للاخرين، فقد يعتقد الفرد أنه شخصية قيادية غير ناجحة بينما يري زملاؤه أنه من أمهر القيادت ، ويظهر ذلك بشكل أو بأخر في استخدام الفرد لبعض الكلمات مثل : "تكرار كلمه " يعني " أو " في الحقيقه ".

٣. **منطقه الاسرار ويطلق عليها المنطقة المخفية**: وتتضمن معلومات يتعمد الفرد اخفاءها عن الاخرين، فهي تمثل تلك المعلومات التي يعرفها الفرد عن نفسه في حين أنها غير معروفة للاخرين الذين يتفاعل معهم وبالتإلي يسعي الفرد لحجبها عنهم، فعلي سبيل المثال قد يخفي الطالب عن والديه أن النتيجه السيئه التي حصل عليها في امتحأن ما ، كأنت بسبب تقصيره في الدراسه بينما لا يجد حرجا من ذكر هذا السبب لاصدقائه المقربين

٤. **المنطقه المجهوله**: وهي منطقه غير معروفه من الجميع وتتضمن معلومات عن الذات والتي لايدركها الفرد نفسه ولا الاخرين، وتمثل هذه المنطقة جميع ابعاد شخصياتنا و التي لم يتم اكتشافها حتي الأن، فقد يعتقد الفرد أنه شجاع إلي أن يتعرض لموقف ضاغط فيكتشف غير ذلك.

وتختلف مستويات الإفصاح الخاصه بالفرد باختلاف الشخص المقابل، بل أنها تختلف مع نفس الشخص من وقت لاخر، فكلما زادت درجه الثقه بين طرفي الاتصال، ازدادت مساحه المنطقه المكشوفه (الواضحة)، وهذا لا يعني بأن الفرد سيقوم بالإفصاح عن معلومات اكثر للشخص المقابل فقط، بل أنه علي الارجح سيكتشف اموراً اخري في ذاته لم يكن يعرفها من قبل، وتزداد مساحه هذه المنطقه كلما كانت العلاقه مع الاخر اقوي، كما أن هناك أفراد يستعملون مزيجا من عمليتي الإفصاح عن الذات والتغذيه الراجعه بحيث تكون المعلومات الضروريه معروفه وواضحه لكلا الطرفين مما يؤدي إلي توسيع المنطقه الواضحه (المنطقه المكشوفه) ويعطى الفرصه الافضل من اجل تطوير العلاقات الشخصيه

في حين أن الأفراد الذين يستعملون الإفصاح عن ذواتهم علي حساب التغذيه الراجعه بقيمه ارائهم و افكارهم دون اراء و افكار الاخرين تكون النتيجه هي اتساع المنطقه العمياء لديهم فهم يفشلون في معرفه كيف ينظر إليهم الاخرين

(Nguyen etal.,2011,73) ،(Mesch&Beker,2010,573)

ومن جانب اخر هناك أفراد لا يستعملون الإفصاح عن الذات ويعتمدون التغذيه الراجعه فهم لا يميلون إلي الإفصاح بصراحه عن مشاعرهم وعواطفهم وبذلك فأن المنطقه المخفيه (منطقة الأسرار) هي السمه المسيطره علي علاقتهم مع الاخرين ومن المحتمل أن الاخرين لا يثقون بهؤلاء الاشخاص لأنهم يدركون أن هؤلاء يخفون افكارهم وارائهم (Gibbs etal.,2006,155)

أما بالنسبة للأفراد الذين لا يستعملون الإفصاح عن الذات أو التغذيه الراجعه فأن هؤلاء تكون المنطقه المجهوله لديهم أوسع المناطق وذلك بسبب عدم رغبتهم في معرفه الاخرين لهم. (Gibbs etal.,2011,74)

النظريات المفسرة لمفهوم الإفصاح عن الذات :

لقد اهتم العديد من الباحثين بتفسير عمليه الإفصاح عن الذات فبعضهم قامو بتفسير هذا المفهوم من جانب المنظور النفسي والبعض الاخر قامو بتفسير عمليه الإفصاح عن الذات من المنظور الإجتماعي وفيما يلي عرض موجز لبعض من هذه النظريات المفسرة لهذا المفهوم.

أولا: نظريه التحليل النفسي

تعد نظرية التحليل النفسي من أهم النظريات المفسرة لسلوك عمليه الإفصاح عن الذات فقد اختار "فرويد" مصطلحات القمع أو الكبت أو المقاومه ليصف الرفض أوعدم قابليه الفرد على الإفصاح عن محتويات عقليه معينه، فهناك أفراد لا يفصحون عن معاناتهم و مشاعرهم أو حتي قد لا يفصحون عن كثير من معلوماتهم العامه للاخرين. Miller (etal.,1983,1236)

والتحليل النفسي ينظر إلي الإفصاح عن الذات على أنه تعبير الفرد عن مجموعة من الأفكار والمشاعر المكبوته واظهارها للاخرين، وقد أشار "فرويد" أن لعملية الإفصاح عن الذات اثار سلبية حيث أن عمليه الإفصاح إلي شخص غير مناسب يمكن أن يؤدي

إلي نتائج سلبيه وذلك لأن الفرد يعطي معلومات حساسه وشخصية عن ذاته. (Brunet& Schmidt ,2007,940)

وقد طور "فرويد" اسلوب التداعي الحر وهو اسلوب العلاج بالكلام اي الإفصاح عن ما بداخل الفرد من أفكار ومشاعر ومشكلات، ولاحظ أن الفرد عندما يبوح عما بداخلة للاخرين فإنه يشعر براحة نفسية مما يؤدي إلي شعور الفرد بالصحة النفسية العامة ومن ثم أكد علي الاثار الايجابية الناجمة عن افصاح الفرد عن ذاته للاخرين. Joinson (etal.,2010,3)

ثانيا: نظريه الصلات النفسيه الاجتماعيه

أشار"اريكسون" إلي أن شخصيه الفرد تستمر في النمو والتطور علي مدي حياته ، واكد علي مرحله الصداقه والتي تنشأ فيها علاقات وثيقه بين الفرد والاخرين وفيها يقوم الفرد بالتعامل مع الاخرين بصراحه دون استعمال اي وسيله من وسائل حمايه النفس ودون الخوف من فقدان الشعور بالهويه في العلاقات، ويعتقد أن الإفصاح عن الذات يكون وسيله في تحقيق هذا الغرض لأن من وظائفه هو ايضاح الذات و الصدق الاجتماعي. (Miller &Kenny,1986,715)

كما أن افصاح الفرد عن افكاره ومشاعره واتجاهاته أواخفاءها تعد من بين المشكلات التي تواجهه عندما يكون مع مجموعه من الاشخاص، حيث أن عمليه الإفصاح عن الذات تمثل جزءا اساسيا وحيويا في عمليه التفاعل الاجتماعي. فمن الاثار الإيجابية لقيام الفرد بالإفصاح الصريح عن ذاته هي تقليل المسافه الشخصيه بين الافراد والذي من شأنه يمثل أحد المقومات الرئيسيه للصحه النفسيه، فمن خلال ذلك يتمكن الفرد التخلص من أنفعالاته بالتعبير عنها بصورة لفظية لشخص اخر مما يجعلة يشعر بحالة من الاتزان النفسي وتجنب الوقوع في الكثير من المشكلات النفسيه Kahn (&Garrison,2009,574)

ثالثا: **نظريه روجرز**

يري "روجرز" أن العلاقات الاجتماعيه السليمة تتحقق للفرد عندما تكون الذات الحقيقيه للفرد والذات المثاليه في حاله توافق وانسجام، حيث أن مفهوم الذات يشير إلي منظور الشخص عن نفسه ويتكون نتيجه اندماج الفرد مع بيئته الاجتماعيه المحيطة به، كما أن تقبل الذات وكشفه للاخرين أي الإفصاح عن ذاته يرتبط ايجابيا بمدى قبول الفرد للاخرين

(Trepte etal.,2013)

رابعا: نظريه سوليفان

يري "سوليفان" أن طبيعه العلاقات الشخصيه المتبادله هي تلك التي تحدد كل من درجه الاحساس بالأنتماء الاجتماعي، وقدره الفرد على الاتفاق مع الاخرين وتقبلهم والتكيف معهم، فيستطيع الفرد أن يكون لديه القدرة على الإفصاح عن ذاته للاخرين من خلال تفاعل الفرد اجتماعياً معهم. فالفرد يستخدم أسلوب التحرك نحو الاخرين وفيه يسعي الفرد أن يكون محبوبا من قبل الاخرين ويشعر بأن الاخرين يتقبلونه ويرحبون به ويوافقون عليه ، ومن ثم يشعر من خلالها بأنه شخصية ذو أهمية بالنسبة للاخرين

(Kahn &Garrison,2009,575)

خامسا: نظريه التغلغل الاجتماعي

وقد اهتم أصحاب هذه النظرية بتشبيه شخصية الفرد بأنها متعددة الطبقات، فهناك الطبقه السطحيه والتي يطلق عليها الذات العام، وتشير إلي أن الفرد في بدايه التفاعل الاجتماعي يتجه نحو الكشف عن مساحات ضيقه جدا عن ذاته للاخرين، وهناك طبقة اخري وهي الطبقه الداخليه والتي يطلق عليها الذات الخاص، والمتمثله في مستوي عمق كشف الذات لتصبح اكثر تلقائيه من خلال التفاعل الاجتماعي ويبدأ الفرد بالكشف المتدرج عن ذاته. ومن ثم فإن الفرد لا يكشف عن مشاعرة الشخصية من بداية الأمر إنما يتدرج في ذلك.

(Masaviru etal.,2015,78)

ثانيا : المساندة الاجتماعيه social support

يمثل الدعم الإجتماعي شكل من أشكال المواجهه بل ويمثل الجهد الذى يقوم به الطلبة للحصول علي المساندة الإجتماعية والتي تخفف من تلك الضغوط الواقعة علية. فالمساندة الاجتماعية تنبع من إحساس الطلبة بأن هناك مشاكل ومواقف ضاغطة يجب أن يتعاملو معها، لذلك فإن الطلبة في حاجة بشكل مستمر إلي المساعدة والمساندة من خلال البيئة المحيطة بهم (Schwarzer &Knoll , 2007,244)

ونتيجة لذلك فإن مصطلح المساندة الإجتماعية حظى باهتمام كبير من العديد من الباحثين مثل" (Trepte & Masur,2017,3), Baams ، (etal.,2011,1821) فقد أشارو إلي أن المساندة الاجتماعية تلعب دورا مهم فى التقليل من الاثار السلبية الناجمة عن المواقف السيئة التي يتعرض لها الافراد في حياتهم اليومية.

ويري كل من "احمد عبدالرحمن عثمان"(٢٠٠١ ، ١٤٧)، Chu (etal.,2010,624) أن المساندة الاجتماعيه تلعب دور مهم في تشجيع الطلبه علي مقاومه الضغوط التي تفرضها عليهم احداث الحياه المؤلمه، مما يؤدي إلي زيادة ثقتهم بأنفسهم واحساسهم بقيمتهم وسط أفراد البيئة المحيطة بهم والتي من شأنها أن تعمل علي تكوين علاقات اجتماعية عميقة مع الاخرين.

كما أن المساندة الاجتماعيه سواء تمت من قبل الاسره أو الاصدقاء أو زملاء الدراسه أو الجيران فإنها تعمل علي الخفض من حدة المواقف والاحداث السيئه التي يواجهها الطالب وتعمل علي تخفيف شعوره بالارهاق والعبء الزائد بما ينعكس علي صحته النفسيه بشكل ايجابي (حدة يوسف، ٢٠١٥، ٩٠) ، (Tao etal.,2000,124)

وفي ضوء ذلك فقد عرف (Tao etal.,2000,124) المساندة الاجتماعيه بأنها ما يحصل علية الطالب من دعم معنوي من قبل الأفراد الاخرين المحيطين به سواء من

الاسره أو الاصدقاء، ومدي رضا الطالب عن هذا الدعم خلال المواقف الضاغطة التي يمر بها في أحداث حياته اليومية.

وأتفق معهم كل من (Calvete& Connor-Smith, 2006, 48) بأن المساندة الاجتماعيه تشير إلي السلوك الذي يجعل الطالب يشعر بالثقه بالنفس والطمأنينه، كما يحظي برعايه الاخرين والاحترام مما يساعده علي تعزيز ادائه وحل مشكلاته والتأقلم مع المحيطين وتلبيه حاجاته.

وقد اتفق معهم كل من (Ballantine&Stephenson,2011,332) بأن المساندة الاجتماعيه تمثل مجموعة السلوكيات التي تساعد الطلبه في حياتهم الجامعية بشكل مباشر علي اجتياز الاختبارات المعدة لذلك، في ضوء مسانده كل من الاسره والمجتمع لما يقدموه لابنائهم من مساعدة ومشاركة ورعاية وتشجيع ونصح وإرشاد.

و يعرفها كل من (Trepte &Scharkow,2016,306) ، (ديهيه ايت حموده ، ٢٠١٧ ، ٣٢) بأنها أحد مصادر الأمن والطمأنينة التي يحتاجها الطلبة في حياتهم والتي تؤثر علي تصوراتهم المستقبلية، والتي يتلقوها من خلال المساندة الاسريه، بالإضافة إلي المساندة من قبل الاصدقاء والتي تشير إلي مشاركه الطلبه لأصدقائهم والشعور بالراحه من خلال التواجد معهم والحصول علي المساعده منهم عند الضروره.

وقد توصل كل من (Trepte &Reinecke,2013,1103)، (Trepte &Scharkow,2016,306) إلي أن المساندة الاجتماعيه من قبل الاسره هي الاكثر شيوعا لأن الاسره تشعر بالمسؤوليه تجاه الابناء اكثر من الاصدقاء و الاخرين، فالاسره هي المكان الذي يولد فيه معظم الاشخاص وينمون وينضجون ويصبحون مسنين وتقدم لهم الدعم المادي والمعنوي والمعلوماتي، والاحترام والتقدير والحب والاحتواء، وتحمل المسؤوليه الاجتماعيه تجاه الاخرين وغرس العادات والتقاليد وتساعدهم حل مشاكلهم لينشأ شخصيات متزنه ناجحه .

بينما أشار (Trepte & Masur,2017,3) إلي المساندة من الاصدقاء تختلف عن مصادر المساندة الاخري لأنها من شخص مقرب للطالب، اي شخص مشابه في كثير من الامور الاساسيه مع الطالب، وهذه العلاقه لتحقيق المساواه، كما أنه المصدر الوحيد للمسانده الذي يمكن للطالب اختياره بنفسه لتكوين علاقه معه.

النظريات المفسره للمسانده الاجتماعيه

هناك العديد من النظريات التي فسرت المساندة الاجتماعية فهناك **نظرية المقارنة الاجتماعية** وهنا يميل الأفراد إلي الانتماء للجماعات المتقاربة منهم في المستوى المادى والاجتماعي، وبالتالي فإن الفرد الذي يمر بظروف ومواقف ضاغطة يميل إلي الاندماج مع أفراد من نفس وضعه الاجتماعي، ولكن ظروفهم أفضل من ظروفه

(Alimoradi etal., 2014,271)

وهناك **نظريه التبادل الاجتماعي** Social Exchange Theory وقد افترض أصحاب هذه النظرية أن الافراد في العلاقات التبادليه يقدمون الفائده مع توقع تلقيها في نفس الوقت. وأشارو إلي أن السلوك الأنساني هو سلوك متعلم مكتسب؛ ومن ثم فإن السلوك الاجتماعي هو تبادلي يسعي فيه الافراد بعقلانيه إلي تحقيق اقصي قدر من الارباح وتقليل التكاليف في تفاعلهم مع الاخرين ونتيجة لذلك فهناك نتائج ايجابيه حيث يتم تشجيع الاهداف المشتركه لجميع الاطراف، ونتائج سلبيه حيث يتم اعاقه اهداف كل منهما. فسلوك المساندة الاجتماعيه ينشأ في مجتمع يحتاج الاشخاص بعضهم البعض فيساعدون بعضهم ، والشخص الذي يساعد الاخر سوف يقدم له المساندة عندما يحتاج هو إلي ذلك ايضا وهذا ما يطلق علية مفهوم المشاركة الوجدانية والذي يعد أساس نظريه التبادل الاجتماعي.

(Alimoradi etal., 2014,271), (Trepte & Masur,2017,3)

بالإضافة إلي **نظريه التعلق** Attachment Theory والتي تعد من اكثر النظريات النفسيه اهميه في القرن العشرين والتي تفترض وجود نظام سلوكي للتعلق فالفرد يبحث عن مختلف اشكال التعلق المقدمه من الاخرين، فيولد الفرد و لديه ميل للاشتراك بمجموعه من السلوكيات وهذا النظام يؤثر علي الشخصيه و الارتقاء الاجتماعي ويعزز من النتائج الاجتماعيه الايجابيه والعاطفيه وبالتالي يعززمن فرصه الفرد علي البقاء (Bukhari & Afzal,2017,2350) ,.Camara etal (2017,124),

ولقد اختلف الباحثين في تصنيف وتقسيم المساندة الاجتماعية فقد أشار (Rosenfeld etal, 2000 , 206) أن المساندة الاجتماعيه تتكون من أربعة أبعاد: المساندة الوجدانية وتتضمن تقديم الرعاية والاهتمام والتعاطف، المساندة المادية وتتضمن تقديم السلع والخدمات، المساندة المعلوماتية وتتضمن تقديم المشورة والمساهمات الفعلية، المساندة التقديرية وتتضمن مهارات الفرد وقدراته.

وقد اتفق معه (Tao etal.,2000,125) فقد أشارو أن المساندة الاجتماعيه تتكون من أربعة أبعاد: المساندة العمليه والتي تتضمن توفير الموارد والوقت فيما يتعلق بالواجبات المنزليه التي تؤدي بأنتظام، المساندة المعلوماتيه والتي تتمثل في تقديم التغذيه الراجعه عن الظروف أوالمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد وتقديم المشورة والنصيحة والاقتراح، المساندة الوجدانية والتي تشير إلي الاستمتاع بالتعاطف مع الاخرين والذي ينتج عنه مشاعر الراحه والثقة ومحبة الاخرين والامان، المساندة الأدائية وتتضمن توفير توفير الموارد والمال والادوات والمعدات .

كما توصل (Chu etal.,2010,624) إلي أن المساندة الاجتماعيه تتضمن أربعة ابعاد: المساندة المعلوماتيه والتي تتضمن امداد الفرد بالمعلومات الضروريه التي تساعده علي مواجهه المشاكل والصعوبات، المساندة الماديه أوالأدائية وتتضمن تقديم المساعدات الملموسه فهي تعني المساعده بطريقه عمليه، المساندة العاطفيه وتتضمن

تقديم الحب و الثقه و الرعايه للافراد، مسانده التكامل الاجتماعي والتي تعكس اندماج الفرد داخل محيطه الاجتماعي ومن ثم احساسه بالانتماء.

وقد اختلف معهم (Alimoradi etal., 2014,271) بعض الشئ فقد أشار أن المساندة الاجتماعيه تتكون من ثلاثة أبعاد: المساندة المعلوماتيه والتي تساعد الفرد علي تحديد وتفهم المواقف الضاغطة التي يمر بها وتقديم النصح له واحيانا يطلق عليها النصح والتوجيه المعرفي، المساندة من خلال الاصدقاء وتتضمن قضاء الفرد بعض الوقت مع اصدقائهم في ممارسة الأنشطة المختلفة مما يساعد علي تخفيف الضغوط، المساندة بالتقدير وتشير إلي أن الاخرين يقدرون الفرد وأنه مقبول لديهم.

وقد اتفق مع "اليمورادى واخرون" كل من (Trepte & Masur,2017,4) ، (Bukhari & Afzal,2017,2350) ، (Camara etal., 2017,124) أن هناك ثلاثة ابعاد للمساندة الاجتماعيه تؤثر علي نجاح الطالب الجامعي تتمثل في المساندة العاطفيه وهي مساعده الطلبه عندما يحتاجون التحدث عن مشاعرهم ، والمساندة الاكاديميه وهي تشير إلي تقديم النصيحه، ومساعده الطلبه عندما يحتاجون لمعروفه بعض الاشياء ، أو المهارات المطلوبه لاكمال الهدف ، والمساندة الماليه وهي تزويد الطلبه بالمساعده الماديه مثل المال، والموارد.

بينما توصل (Yusuf etal., 2019 , 294) إلي أن المساندة الاجتماعيه تتكون من خمسة ابعاد: المساندة العاطفيه اي منح الحب، الموده و الاستماع إلي الطالب عند الحاجه إلي التعبير عن المشاعر، المساندة المعلوماتيه اي تقديم النصيحه و المعلومات المفيده لحل المشكلات أو الاشياء التي ينبغي ادائها يومي، المساندة العلمية والتي تهتم بتقديم المساعدات الملموسه وحل المشكلات، المساندة الروحيه والتي تتضمن تقديم الثقه و التأقلم الروحي، الرضا عن المساندة المتلقيه اي الرضا عن الاخرين، والرضا عن الحياه .

ثالثا: القلق الاجتماعي Social Anxiety

يُعدُّ القلق الاجتماعي من الاضطرابات الشائعة والتي تؤثر بالسلب على أداء الفرد أثناء التحدث وتؤثر على التكيف الاجتماعي مع الآخرين. واضطراب القلق الاجتماعي من الاضطرابات التي تؤثر على قدرة الفرد في إجادة عملية التواصل بالشكل الطبيعي أمام الجمهور، ومن مراقبة الناس للشخص أثناء ممارسة بعض النشاطات، ويصاحب ذلك مجموعة من المشكلات الفسيولوجية. فالقلق الاجتماعي ناتج عن الخبرات الشخصية والاجتماعية التي يمر بها الفرد في مرحلة طفولته، ومن أهم هذه الخبرات: الإساءة من جانب الوالدين أو المعلمين، سواء كانت إساءة لفظية، أو جسمية كالضرب والعض والإصابات والحروق، أو إساءة نفسية كالإذلال، والتحقير، والإهمال، أو إساءة جنسية من جانب الزملاء، أوالسخرية من الطالب أثناء حديثه، كل هذا يجعل الطالب يسلك سلوكًا انسحابيًّا في مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة في بقية مراحل حياته؛ خوفًا من نظرات الناس إليه أو الاستهزاء به، أو أن يكون موضع نقدٍ من الآخرين. &Reno (Kenny,1992,80)

ويُعبر القلق الاجتماعي عن استجابة معرفية، وسلوكية، وانفعالية لموقف اجتماعي معين لدى الفرد، يتضمن مشاعر الضيق الاجتماعي، والتجنب الاجتماعي، والخوف من التقييم السلبي له من قبل الآخرين، وفي القلق الاجتماعي يخاف الفرد مما يعتقده الآخرون عنه، وهذا الشعور ربما يكون أو لا يكون مقصوراً على بعض أنواع السلوك مثل الأكل أو الشرب أمام الآخرين، والتحدث أمام العامة، وربما يشمل أو لا يشمل بعض النواحي مثل إحمرار الوجه والخجل، والتلعثم أو القئ (خالد ابراهيم سعد، ٢٠٠١، ٢٦٦)، (زينب سيد عبدالحميد، ٢٠١٤، ١٣٧).

واتفق كل من " وحيد مصطفي كامل" (٢٠٠٤،٣٢) ، (Wang etal., 2011, 2161) علي أن القلق الاجتماعي يمثل الخوف الدائم اللاعقلاني والمبالغ فيه من الخزي

والارتباك في المواقف الاجتماعية ، ويؤدي ذلك إلى مستويات مرتفعة من الأسى والتجنب المحتمل لهذه المواقف، وعدم الشعور بالراحة في المواقف الاجتماعية ، وقد يكون هذا الخوف من التحدث ومقابلة أُناس آخرين ، وتناول الطعام أو الكتابة أمام العامة، كما أن ذلك يرتبط ذهنياً بالخوف من أن يبدو الشخص عصبياً أو أحمقاً مرتكباً للأخطاء، منتقداً أو مُستهزءاً به من جانب الآخرين.

كما أشار كل من "سهيركامل أحمد" (١٩٩١، ٣٨٧) و High& (Caplan,2009,476) أن القلق الاجتماعي يعد من أكثر أنواع الاضطرابات المرضية انتشارًا في العالم بعد الاكتئاب وإدمان الكحوليات وهو حالة من التهيّب من المواقف الاجتماعية التي تظهر على الفرد بسبب قصوره في المهارات الاجتماعية فهو يمثل حالة من الخوف المستمر والملحوظ، وقلق شديد يظهر لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي والأداء العام، ومن ثم فإن الشخص ذي القلق الاجتماعي يتجنب المواقف الاجتماعية، ويرتفع مستوى القلق لديه، والخوف والتجنب يتعارضان بشكل دال مع الوظائف الاجتماعية والأسرية والمهْنية والأكاديمية للفرد

فالقلق الاجتماعيّ هو اضطراب يؤثر سلباً على الأداء الاجتماعي للفرد، ويتسبب في عدم نجاح الفرد اجتماعياً مما يُفقده المعنى الحقيقي لتحقيق الذات، فالقلق الاجتماعي يدور حول الخوف من النقد أو الاختبار، ومنها الخوف من الظهور، أو من المواجهة، أو من مقابلة الجنس الآخر، أو من إلتقاء الأعين، أو من الوقوع في الخطأ أمام الآخرين، أو من اكتشاف الآخرين لضعف في الفرد، وكلها مخاوف تؤدي بالمريض إلى ارتعاش اليدين وتصبب العرق وإحمرار الوجنتين وأحياناً الغثيان حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة وإمعان وتدقيق للنظر فيه من الآخرين، سواء أكان ذلك واقعيًّا أو متخيلًا، والحكم والتقييم السلبي من الآخرين عليهم في أثناء هذه المواقف الاجتماعية. (Markovitzky etal.,2012,359)

ويواجه الطلاب الذين يشعرون بالقلق الاجتماعي كثيراً من المشكلات الاجتماعية والنفسية التي قد تصاحبهم او تنتج عنها نتيجة عدم الارتياح والقلق في التحدث أمام الآخرين وهذا القلق يؤثرعلى قدرتهم على التواصل بشكل سليم ومن ثم يظهر لديهم انخفاض في تقدير الذات، وانتشار الأفكارالسلبية لديهم وتفسير الأحداث الغامضة بصورة سلبية ، واضطراب الأداء، وسلوك التجنب، وتشويه الجوانب المعرفية، وانخفاض التوكيدية، وانخفاض الثقة بالنفس ويبالغون أيضًا في أن الآخرين يستطيعون ملاحظة ما يشعرون به من كدر وضيق نفسي في الموقف الاجتماعي (High& Caplan,2009,476), (Pierce,2009,1367)

ويرافق القلق الاجتماعي مجموعة من الاضطرابات النفسية والفسيولوجية المختلفة والتي تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له وهي تتفاوت من حيث الشدة تبعاً لشدة القلق، وتظهر أعراض القلق الاجتماعي في عدة أشكال كالتالي: **الأعراض الشعورية والسلوكية**: وتتمثل في خوف شديد من التفاعل أو التحدث مع الغرباء، وضعف الإرادة، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات وتظهر في سلوك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة وتجنبها كعدم تلبية الدعوات الاجتماعية والتقليل من الاتصالات الاجتماعية. **الأعراض المعرفية:** وتتمثل في اضطراب التذكر، وعدم القدرة على ترتيب الأفكار، وتوقع الفضيحة أوعدم لباقة السلوك، والمصائب، والإنشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة، أو المثيرة للقلق، وعما يعتقده الآخرون حول الشخص نفسه، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء. **الأعراض الفسيولوجية**: ويتضح في معاناة الشخص من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية، مثل الخوف من الأعراض الجسدية التي قد تسبب لك الإحراج، مثل الاحمرار أو التعرق أو الارتجاف أو أن يكون صوتك مرتعشًا بالاضافة الي فقدان الشهية العصبي

وبعض الاضطرابات النفسية وقرحة المعدة والأرق نتيجة لعدم استطاعة الفرد التعبير بحرية عن رغباته والتفاعل مع الآخرين والإيجابية في هذا التعامل

(Green etal.,2016207), (Molavi etal.,2018,599)

البحوث المرتبطة

هدف بحث "كيتو" (Kito,2005) بالتعرف علي مستوى الافصاح عن الذات لدي طلبة الجامعة بالاضافة الي التعرف علي السمات والعلاقات الشخصية ومدي ارتباطها بالافصاح عن الذات لديهم . وفي ضوء ذلك طبق بحثه علي عينة مكونة من (١٤٥) طالبا جامعيا، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لغرض البحث، توصلت نتائج بحثه إلي وجود مستوي مرتفع من الافصاح عن الذات بين طلبة الجامعة.

كما اهتم بحث"نجوين واخرون" (Nguyen etal.,2012) إلي التعرف علي مدي انتشار ظاهرة الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة، كما هدف بحثهم إلي الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية علي متغير الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وفي ضوء ذلك طبق بحثهم علي عينة مكونة من (١٥١) طالبا جامعيا، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لغرض البحث، توصلت نتائج بحثهم إلي أن مستوي افصاح الطلاب عن ذاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك جاء مرتفعا. كما أشارت نتائج البجث إلي وجود فروق دالة احصائيا في متغير الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة يعزي لمتغير النوع لصالح الاناث.

وقام كل من "تربت واخرون" (Trepte etal.,2013) باجراء بحث هدف الي التعرف علي مستوى الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة، بالاضافة إلي ذلك هدف بحثهم الي التعرف علي العلاقة بين الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعيه، وقد تكونت عينه الدراسه

من (٣٢٧) طالبا جامعيا. توصلت نتائج بحثهم إلي وجود مستوي مرتفع لافصاح الطلاب عن ذاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي خاصة في الجانب الخاص بالافصاح عن المعلومات الشخصية ويرجع ذلك الي وجود علاقة قوية ايجابية بين الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعيه من قبل الأسرة والاصدقاء.

واجري"اليمورادي واخرون" (Alimoradi etal.,2014) دراسه هدفت للكشف عن العلاقه بين المساندة الاجتماعيه و المشاكل النفسيه لدي عينة من الشباب، وهل توجد فروق في مستوي المساندة الاجتماعية تعزي لمتغيرات النوع، والمستوي الدراسي. وتكونت عينه بحثهم من (٢٦١) طالبا و طالبه و تم استخدام مقياسي المساندة الاجتماعيه و المشاكل النفسيه، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لغرض البحث اظهرت نتائج بحثهم أن مستوي المساندة الاجتماعيه لدي افراد عينه البحث مرتفع، كما توصلت نتائج بحثهم إلي عدم وجود فروق ذات دلاله احصائيه في المساندة الاجتماعيه وفقا لمتغيري النوع و المستوي الدراسي ، كما توصلت نتائج بحثهم إلي عدم وجود فروق داله احصائيا بين المساندة الاجتماعيه و بين الضغوط النفسيه لدي عينه الدراسه.

كما كشف بحث"مسافيرو واخرون" (Masaviru etal.,2015) إلي التعرف علي العلاقة بين الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة وبعض المتغيرات الديموجرافية. وفي ضوء ذلك طبق بحثهم علي عينة مكونة من (٧٦٢) طالبا جامعيا، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لغرض البحث، توصلت نتائج بحثهم إلي أن مستوي افصاح الطلاب عن ذاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي جاء منخفضا بشكل عام. كما أشارت نتائج البحث إلي أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في متغير الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة يعزي لمتغير النوع.

هدفت بحث كل من "نايف فدعوس الحمد واخرون" (٢٠١٦) إلى الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في

الجامعات الأردنية (الجامعة الأردنية، جامعة العلوم والتكنولوجيا، جامعة اليرموك)، ضمن مرحلة البكالوريوس، وقد تألفت عينة البحث من (١٨٠) طالب وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة ، واستخدم الباحثين مقياس القلق الاجتماعي، ومقياس التكيف النفسي والاجتماعي، وقد توصلت نتائج بحثهم إلى تدني مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة، وأن الطلبة لديهم شعور مرتفع بالتكيف النفسي والاجتماعي، وأن هناك علاقة عكسية دالة احصائيا والتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية.

سعي كل من "جرين واخرون" (Green etal.,2016) بالتعرف علي مدي المساهمة بين القلق الاجتماعي والافصاح عن الذات عبر الاونلاين (مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك الخاصة والعامة). وفي ضوء ذلك طبق بحثهم علي عينة مكونة من (٣٠٦) شابا جامعيا بمتوسط عمر ٢٠ سنة بالجامعة بواقع ٦٥,٧% من الاناث ، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لغرض البحث، توصلت نتائج بحثهم إلي أن هناك علاقة عكسية بين افصاح الطلاب عن ذاتهم عبر مواقع الفيسبوك الشخصية وزيادة القلق الاجتماعي لديهم حوفا من زملائهم. كما أشارت نتائج البجث ان الاناث أكثر قلقا اجتماعيا من الذكور في حين أن الذكورأكثر قدرة علي التحكم في الافصاح عن ذواتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك).

كما اهتمت "هناء خالد الرقاد" (٢٠١٧) بالكشف عن العلاقة بين القلق االجتماعي والتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، ومعرفة ما إذا كان هنالك فروقا تعزى إلى النوع االجتماعي والتخصص. وشملت عينة الدراسة ٨٠٠ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة بواقع (٤٥٦) من الذكور، و(٣٤٤) من الإناث، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس القلق الجتماعي ومقياس التوافق الجامعي .وأشارت نتائج البحث إلى أن مستوى القلق االجتماعي لدى الطلبة جاء متوسطا، كما أشارت النتائج كذلك إلى عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ذكورا واناثا في مستوى القلق االجتماعي والتوافق الجامعي.

اهتم بحث "مولافي واخرون" (Molavi etal.,2018) بالتعرف علي العلاقة بين القلق الاجتماعي مع الافصاح عن الذات عبر الإنترنت (مواقع التواصل الاجتماعي). وفي ضوء ذلك طبق بحثهم علي عينة مكونة من (٢٦٥) مراهقا كانوا أعضاء نشطين في شبكات التواصل الاجتماعي في جامعة موهاغ أردابيلي، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لغرض البحث، توصلت نتائج بحثهم إلي أن القلق الاجتماعي يمكن أن يفسر ٤٧٪ من التباين في الإفصاح الذاتي عبر مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الانترنيت بشكل ايجابي و ٢٧٪ من الإفصاح الذاتي عبر مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الانترنيت بشكل سلبي. كما أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من قلق اجتماعي مرتفع لديهم الإفصاح الذاتي عبر مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الانترنيت بشكل سلبي.

كما هدف بحث"روبينسون واخرون" (Robinson etal.,2018) إلي التعرف علي مستوي الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة، كما هدف بحثهم إلي الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية علي متغير الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وفي ضوء ذلك طبق بحثهم علي عينة مكونة من (٤٠٠) طالبا جامعيا، وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لغرض البحث، توصلت نتائج بحثهم إلي وجود مستوي منخفض لافصاح الطلاب عن ذاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك. كما أشارت نتائج البجث إلي عدم وجود فروق دالة احصائيا في متغير الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلبة الجامعة يعزي لمتغير النوع.

كما سعي بحث "يوسف واخرون" (Yusuf etal.,2019) إلي التعرف علي العلاقة بين كل من الافصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة لدي طلبة في

مرحلة المراهقة، كما هدف بحثهم إلي الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية علي متغير الافصاح عن الذات، وفي ضوء ذلك طبق بحثهم علي عينة مكونة من (٥٢) طالبا مما يعانون من بعض الاضطرابات الفسيولوجية، وباستخدام الأسلوب الإحصائي تحليل الانحدار الخطي الملائم لغرض البحث. وقد توصلت نتائج بحثهم إلي أن الأناث اكثر افصاحا عن الذات من افراد العينه الذكور. كما توصلت نتائج بحثهم إلي وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين متغير الافصاح عن الذات والمساندة الاجتماعية من قبل الاسرة، بالاضافة إلي وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الافصاح عن الذات والقدرة علي التكيف مع الاخرين.

فروض البحث

انطلاقا من الإطار النظري ونتائج البحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها يمكن صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي :

الفرض الأول: مستوى الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المنخفض.

الفرض الثاني: مستوى الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المنخفض.

الفرض الثالث: مستوى الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المرتفع

الفرض الرابع: لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق.

الفرض الخامس: لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في مقياس المساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق.

الفرض السادس: لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في مقياس القلق الاجتماعي لدي طلبة جامعة الزقازيق.

الفرض السابع: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق.

الفرض الثامن: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدي طلبة جامعة الزقازيق.

منهج البحث:

أعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي، الارتباطي والذى يعتمد علي دراسة الظاهرة ووصفها وصفا دقيقا عن طريق جمع البيانات وتبويبها وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم تطبيق النتائج في ضوئها والتوصل إلي تعميمات ذات مغزى يزيد بها الباحث رصيد المعرفة.

عينة البحث

تكونت عينة البحث من (١٤٤٣) طالبًا وطالبة بكلية التربية بجامعة الزقازيق

أدوات البحث :

لتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة علي ثلاثة مقاييس ترتبط بمتغيرات البحث الحالي وهي:

أولا: مقياس الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثة).

اعتمدت الباحثة في بناء مقياس الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي علي الإطار النظري لمفهوم الإفصاح عن الذات ومراجعة البحوث السابقة المستخدمة لهذا المفهوم وكذلك الاستفادة من العديد من المقاييس الأجنبية والعربية التي اهتمت بدراسة هذا المتغير مثل مقياس " اندرادي واخرون " **(Andrade etal., 2002)** ، و مقياس"كرسنوفا واخرون" **(Krasnova etal., 2009)** ، بالاضافة إلي مقياس

كل من "جينسون واخرون " **(Joinson etal., 2010)** وكذلك مقياس "ليو واخرون "**(Liu etal., 2013)** ، بالاضافة إلي مقياس"جرين واخرون" **(Green etal., 2016)** ومقياس **"مولافي واخرون"(Molavi etal., 2018)** وقد قامت الباحثة بصياغة عدد من العبارات لقياس الإفصاح عن الذات لطلبة الجامعة لقياس مدى قدرة الطالب للافصاح بمعلومات حول نفسه لشخص اخر، وقدرتة للفصح عن افكاره وارائه ومشاعره ورغباته الشخصيه تجاه موضوعات مختلفه في الحياه للاخرين موزعين علي **خمسة أبعاد رئيسة** كما حددتها الأطر النظرية المستخدمة لمتغير الافصاح عن الذات وهذه الأبعاد هي : **الافصاح عن المعلومات الشخصية، الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية، الافصاح عن العلاقات الأسرية، الافصاح عن الأراء والاتجاهات، والافصاح عن الأنشطة والطموحات**. وتكون المقياس من (٤٠عبارة) في صورته الأولية موزعة علي الأبعاد الخمسة التى سبق ذكرها، وتم عرض هذه العبارات علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالى علم النفس والصحة النفسية بكلية التربية – جامعة الزقازيق، وقد قامت الباحثة بإعادة صياغة بعض العبارات بما يتوافق مع أراء المحكمين وتم حذف عدد خمس عبارات بناء على أرائهم ، والجدول التالي يوضح توزيع أرقام العبارات التي يتضمنها كل بعد من الأبعاد الخمسة التي يشتمل مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي عليهم

جدول (١) أبعاد الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأرقام العبارات التي يتضمنها كل بعد:

الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١- الافصاح عن المعلومات الشخصية	١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١	٧
٢- الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية	٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢	٧
٣- الافصاح عن العلاقات الأسرية	٣- ٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣	٧
٤- الافصاح عن الأراء والاتجاهات	٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤	٧
٥- الافصاح عن الأنشطة والطموحات	٥- ١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥	٧
إجمالي العبارات		**٣٥**

وقد تم استخدام مقياس ليكرت خماسي التدريج ، حيث تم وضع خمسة خيارات أمام كل عبارة وهي (تنطبق تماما، تنطبق ، تنطبق إلي حد ما، لا تنطبق ، لا تنطبق

تماما) ، وتقدر بالدرجات (٥-٤-٣-٢-١) علي الترتيب، وتم صياغة عبارات المقياس جميعها في **الاتجاه الموجب،** وتمتد الدرجة الكلية للمقياس من (٣٥) إلى (١٧٥) ، وتشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع مستوي الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي للمفحوص، بينما الدرجة المنخفضة تشير إلي انخفاض مستوي الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي للمفحوص.

وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية للتحقق من ثبات وصدق مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٥٥٦ طالب وطالبة) من طلبة الجامعة، وقد استخدمت بيانات هذه العينة في التحقق من ثبات وصدق أدوات البحث

أولاً: ثبات المقياس

تم حساب ثبات مقياس الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق:

(١) **حساب معامل ألفا لــ كرونباخ Alpha-Cronbach** لكل بعد من أبعاد مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي على حدة ، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي له العبارة، وأسفرت تلك الخطوة عن أن جميع العبارات ثابتة حيث وجد أن معامل ثبات ألفا كرونباخ (في حالة حذف درجة المفردة من البعد الفرعي الذى تنتمي اليه المفردة) أقل من أو يساوى معامل ألفا للبعد الفرعي الذى تنتمي اليه المفردة، أي أن تدخل عبارات كل بُعد فرعي لا يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البُعد الفرعي الذي تنتمي إليه، وهذا يشير إلى أن كل عبارة تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للبُعد الذي تقيسه. وبالتالي تم الابقاء علي جميع مفردات مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وكانت النتيجة كالآتي : الافصاح عن المعلومات الشخصية (٧عبارات) =٠,٧٦٣ ؛ الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية (٧عبارات)=٠,٨٣٥، الافصاح عن العلاقات الأسرية (٧عبارات) =٠,٧٩١؛ الافصاح عن الأراء والاتجاهات (٧عبارات) =٠,٧٦٦، الافصاح

عن الأنشطة والطموحات (٧عبارات) =٠,٧٩٩ . ويتضح أن جميع قيم معاملات ألفا تشير إلى ارتفاع ثبات مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده الخمسة مما يسمح بصلاحيته للاستخدام في تحقيق أهداف البحث

(ب) حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي له العبارة وذلك للعبارات التي تم الإبقاء عليها في الخطوة السابقة، فوُجِد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات عبارات مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي التي تم الإبقاء عليها في الخطوة السابقة. والجدول التالي يوضح معاملات ثبات عبارات مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي بالطريقتين السابقتين.

جدول (٢) معاملات ثبات عبارات مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

البُعد	العبارات	معامل ألفا	معامل الارتباط بالبُعد
الأول الافصاح عن المعلومات الشخصية معامل ألفا العام للبُعد = ٠,٧٦٣	١	٠,٧٢٤	٠,٦٨**
	٦	٠,٧٦٠	٠,٤٤**
	١١	٠,٧٦١	٠,٥٩**
	١٦	٠,٧٦٢	٠,٣٥**
	٢١	٠,٧٥٦	٠,٤٥**
	٢٦	٠,٧٣٥	٠,٦٠**
	٣١	٠,٧٥٢	٠,٤٩**
الثاني الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية معامل ألفا العام للبُعد = ٠,٨٣٥	٢	٠,٨٢٦	٠,٥٧**
	٧	٠,٨٣٣	٠,٤٤**
	١٢	٠,٨٣١	٠,٤٩**
	١٧	٠,٨٣٣	٠,٤٩**
	٢٢	٠,٨٢٤	٠,٥٧**
	٢٧	٠,٨٢٢	٠,٦٠**
	٣٢	٠,٨١١	٠,٧٢**
الثالث الافصاح عن العلاقات الأسرية معامل ألفا العام للبُعد = ٠,٧٩١	٣	٠,٧٨١	٠,٥١**
	٨	٠,٧٦٧	٠,٦٣**
	١٣	٠,٧٥٤	٠,٧١**
	١٨	٠,٧٧٨	٠,٥٤**
	٢٣	٠,٧٨٤	٠,٥١**
	٢٨	٠,٧٨٥	٠,٥٣**
	٣٣	٠,٧٤١	٠,٧٨**
الرابع الافصاح عن الأراء	٤	٠,٧٧٧	٠,٤٧**
	٩	٠,٧٣٥	٠,٧٢**

البُعد	العبارات	معامل ألفا	معامل الارتباط بالبُعد
والاتجاهات معامل ألفا العام للبُعد = ٠,٧٧٦	١٤	٠,٧٦٣	**٠,٥٣
	١٩	٠,٧٧١	**٠,٤٧
	٢٤	٠,٧٦٧	**٠,٥١
	٢٩	٠,٧٥٠	**٠,٦٥
	٣٤	٠,٧٥٩	**٠,٥٨
الخامس الافصاح عن الأنشطة والطموحات معامل ألفا العام للبُعد = ٠,٧٩٩	٥	٠,٧٤٥	**٠,٦٦
	١٠	٠,٧٥٢	**٠,٦١
	١٥	٠,٧٥٣	**٠,٦٠
	٢٠	٠,٧٦١	**٠,٦٧
	٢٥	٠,٧٧٥	**٠,٦٠
	٣٠	٠,٧٩١	**٠,٣٦
	٣٥	٠,٧٣٤	**٠,٤٦

**** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)**

(٢) حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلى لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي بطريقتين: الأولى عن طريق معامل ألفا لـ كرونباخ، والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون Spearman-Brown، فوُجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي للاستبيان بالطريقتين مرتفعة، مما يدل على الثبات الكلي للمقياس وثبات أبعاده الفرعية، كما بالجدول رقم (٣) التالي:

جدول (٣) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

م	الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	معامل الثبات	
			معامل ألفا لـ كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون
١	الافصاح عن المعلومات الشخصية	٧	٠,٧٦٩	٠,٧٨٩
٢	الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية	٧	٠,٨٣٥	٠,٨٤١
٣	الافصاح عن العلاقات الأسرية	٧	٠,٧٩١	٠,٧٩٢
٤	الافصاح عن الأراء والاتجاهات	٧	٠,٧٧٦	٠,٨٣١
٥	الافصاح عن الأنشطة والطموحات	٧	٠,٧٨٦	٠,٨٥١
	المقياس ككل	٣٥	٠,٩٣٦	٠,٩٣٤

ثانياً: صدق عبارات مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

(١) صدق العبارات:

تم حساب صدق عبارات مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة باعتبار أن بقية عبارات البُعد الفرعي محكًا للعبارة. والجدول التالي يوضح معاملات صدق عبارات مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

جدول (٤) صدق عبارات مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

البُعد	العبارات	معامل الارتباط بالبُعد في حالة حذف درجة العبارة من البُعد
الأول الافصاح عن المعلومات الشخصية	١	٠,٦٢**
	٦	٠,٢٨**
	١١	٠,٤٩**
	١٦	٠,٢٢*
	٢١	٠,٣١**
	٢٦	٠,٥٠**
	٣١	٠,٣٦**
الثاني الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية	٢	٠,٤٥**
	٧	٠,٣٤**
	١٢	٠,٣٨**
	١٧	٠,٣٦**
	٢٢	٠,٤٧**
	٢٧	٠,٥٠**
	٣٢	٠,٦٥**
الثالث الافصاح عن العلاقات الأسرية	٣	٠,٣٩**
	٨	٠,٥١**
	١٣	٠,٦٢**
	١٨	٠,٤٢**
	٢٣	٠,٣٧**
	٢٨	٠,٣٧**
	٣٣	٠,٦٩**
الرابع الافصاح عن الأراء والاتجاهات	٤	٠,٣٠**
	٩	٠,٦١**
	١٤	٠,٤٠**
	١٩	٠,٣٣**
	٢٤	٠,٣٧**
	٢٩	٠,٥٠**
	٣٤	٠,٤٣**
الخامس الافصاح عن الأنشطة	٥	٠,٥٧**
	١٠	٠,٤٨**

البُعد	العبارات	معامل الارتباط بالبُعد في حالة حذف درجة العبارة من البُعد
والطموحات	١٥	٠,٤٩**
	٢٠	٠,٥٧**
	٢٥	٠,٤٥**
	٣٠	٠,٢٣*
	٣٥	٠,٣٤**

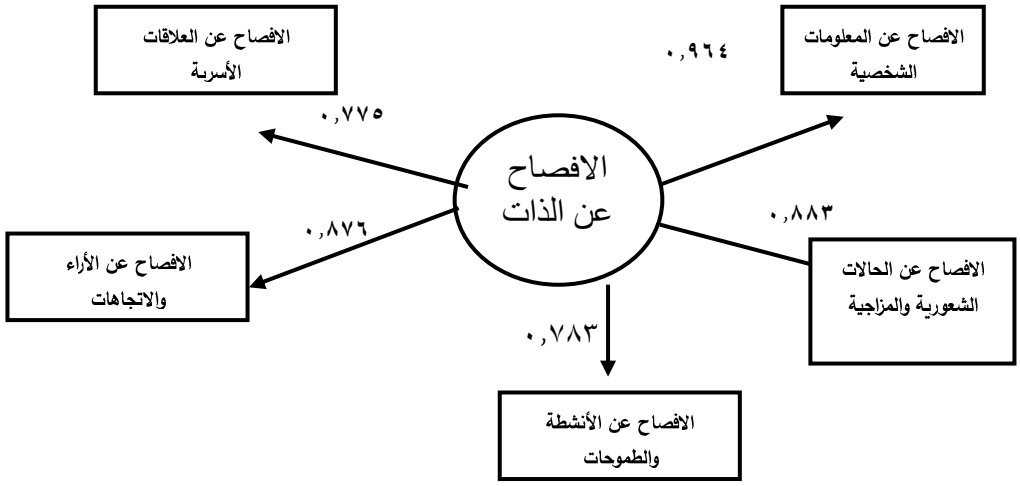
*** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) ** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)**

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة (في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه) دالة إحصائيًا (إما عند مستوى ٠,٠٥ أو ٠,٠١) مما يدل على صدق جميع عبارات مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي التي تم الإبقاء عليها

(ب) الصدق العاملي لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

تم التحقق من الصدق العاملي أو صدق البناء الكامن (أو التحتي) لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن طريق استخدام أسلوب **التحليل العاملى التوكيدي** Confirmatory Factor Analysis، وذلك عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن لدى العينة الاستطلاعية (٥٥٦ طالب وطالبة) ، وفي نموذج العامل الكامن الواحد تم افتراض أن جميع العوامل (أو المقاييس) المشاهدة Observed Factors لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي تنتظم حول عامل كامن واحد هو: (الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي)

كما بالشكل[1] التالي:



شكل (١) التشبعات أو معاملات صدق العوامل المشاهدة

وقد حظي نموذج العامل الكامن لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، كما يتضح من الجدول رقم (٥) أن نموذج العوامل الخمسة الكامنة لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي قد حظي على قيم جيدة لجميع مؤشرات حسن المطابقة، حيث إن قيمة كا٢ غير دالة إحصائيًا، وقيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (نموذج العوامل الخمسة الكامنة) أقل من نظيرتها للنموذج المشبع، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار

(١) الأرقام المرتبطة بكل سهم في الشكل تمثل التشبعات أو معاملات صدق العوامل المشاهدة بعد حساب النموذج بواسطة برنامج ليزرل (٨,٨) Lisrel 8.8.

جدول (٥) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العوامل الخمسة الكامنة لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	الاختبار الإحصائي كا٢ X^2 درجات الحرية df مستوى دلالة كا٢	٠,٥١٥ ١ ٠,٤٩	أن تكون قيمة كا٢ غير دالة إحصائيًا
٢	نسبة كا٢ X^2 / df	٠,٥١٥	(صفر) إلى (٥)
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٩٥	(صفر) إلى (١)
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٩٥٧	(صفر) إلى (١)
٥	جذر متوسط مربعات البواقي RMSR	٠,٠١٨	(صفر) إلى (٠,١)
٦	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٠٠	(صفر) إلى (٠,١)
٧	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٠,٢٤١ ٠,٢٥٣	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
٨	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٩٥	(صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة المُقارن CFI	١,٠٠٠	(صفر) إلى (١)
١٠	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٨٥	(صفر) إلى (١)

والجدول التالي يوضح تشبعات العبارات بالعوامل الخمسة الكامنة لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

جدول (٦) تشبعات العبارات العوامل الخمسة الكامنة لمقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، مقرونة بقيم (ت) والخطأ المعياري لتقدير التشبع، والدلالة الإحصائية للتشبع

م	العوامل المشاهدة	التشبع	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١	**الافصاح عن المعلومات الشخصية**	٠,٩٦٤	٠,٠٨٧	١١,١١	٠,٠١
٢	**الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية**	٠,٨٨٣	٠,٠٩١	٩,٧٥	٠,٠١
٣	**الافصاح عن العلاقات الأسرية**	٠,٧٧٥	٠,٠٩٦	٨,٠٧	٠,٠١
٤	**الافصاح عن الأراء والاتجاهات**	٠,٨٧٦	٠,٠٩٤	٩,٣١	٠,٠١
٥	**الافصاح عن الأنشطة والطموحات**	٠,٧٨٣	٠,٠٩١	٨,٧٥	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن كل التشبعات أو معاملات الصدق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق جميع العوامل الفرعية لمقياس **الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي**. أي أن التحليل العاملي التوكيدي قدم دليلاً قويًا على

صدق البناء التحتي أو الكامن لهذا المقياس، وأن الحساسية الانفعالية عبارة عن خمسة عوامل كامنة تتشبع **بالعبارات الـ ٣٥** للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وصلاحيته لقياس متغير الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الزقازيق.

ثانيا: مقياس المساندة الاجتماعية (اعداد الباحثة)

اعتمدت الباحثة في بناء مقياس المساندة الاجتماعية علي الإطار النظري لمفهوم المساندة الاجتماعية ومراجعة البحوث السابقة المستخدمة لهذا المفهوم وكذلك الاستفادة من العديد من المقاييس الأجنبية والعربية التي اهتمت بدراسة هذا المتغير مثل مقياس "بكهاري وافزل" (Bukhari & Afzal,2017) ، ومقياس " كامارا واخرون " (Camara etal., 2017) وكذلك مقياس " تربت وماصيور" Trepte & (Masur,2017) وقد قامت الباحثة بصياغة عدد من العبارات لقياس المساندة الاجتماعية لطلبة جامعة الزقازيق علي **ثلاثة أبعاد** رئيسة كما حددتها الأطر النظرية المستخدمة لمتغير المساندة الاجتماعية وهذه الأبعاد هي : (مساندة الأسرة، مساندة الأصدقاء، مساندة المعلمين)، وقد تكون المقياس من (٤٥ عبارة) في صورته الأولية موزعة علي الأبعاد الثلاثة التى سبق ذكرها ، وقد تم عرض هذه المفردات علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالى علم النفس والصحة النفسية بكلية التربية – جامعة الزقازيق، وقد قامت الباحثة بإعادة صياغة بعض المفردات بما يتوافق مع أراء المحكمين **وتم حذف خمس** عبارات بناء على أراء المحكمين واصبح المقياس مكون من (٤٠) عبارة، والجدول التالي يوضح توزيع أرقام العبارات التي يتضمنها كل بعد من الأبعاد الثلاثة التي يشتمل عليهم مقياس المساندة الاجتماعية

جدول (٧) توزيع عبارات مقياس المساندة الاجتماعية على الأبعاد الثلاثة

م	الابعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	المساندة من قبل الأسرة	١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥-٢٨-٣١-٣٣-٣٥-٣٧-٣٩	١٥
٢	مساندة من قبل الأصدقاء	٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣-٢٦-٢٩-٣٢-٣٤-٣٦-٣٨-٤٠	١٥
٣	المساندة من قبل المعلمين	٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧-٣٠	١٠
	عدد مفردات مقياس المساندة الاجتماعية		٤٠

و يتم الإجابة على المقياس في ضوء خمس استجابات وهي (تنطبق دائماً- تنطبق - تنطبق الي حد ماً- لا تنطبق - لا تنطبق تماما) بحيث تأخذ الإستجابات السابقة درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس من (٤٠) إلى (٢٠٠). حيث تشير الدرجة المرتفعة الي ارتفاع مستوي المساندة الاجتماعية للمفحوص،بينما تشير الدرجة المنخفضة الي انخفاض مستوي المساندة الاجتماعية لطلبة الجامعة.

وللتحقق من صدق وثبات المقياس في البحث الحالي تم اتباع الخطوات الآتية: تم تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٥٦) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق وتم حساب ثبات وصدق هذا المقياس على النحو التالي:

أولاً: ثبات مقياس المساندة الاجتماعية

تم حساب ثبات مقياس المساندة الاجتماعية عن طريق حساب معامل ألفا لــ كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية كل على حدة ،حيث وجد أن معامل ألفا للبعد مشتملا على جميع العبارات أكبر من معامل ألفا لنفس البعد بعد حذف المفردة مما يشير إلى ثبات اتساق البعد فيما عدا كل من: العبارة رقم (١٩) في البعد الاول والخاص بمساندة الأسرة ، والعبارة رقم (١١،٢٠) في البعد الثاني والخاص بمساندة الأصدقاء فقد

وجد ان تدخل هذه العبارات يؤدي الي خفض معامل الثبات الكلي للبعد الذى تنتمي الية هذه العبارة ومن ثم تم حذفها، وكانت النتيجة كالآتي: بعد المساندة الأسرة (١٤ عبارة)= ٠,٧٢١ ، وبعد المساندة من قبل الأصدقاء (١٣ معبارة)=٠,٦٩٠ ، وبعد المساندة من قبل المعلمين (١٠عبارات)=٠,٨٣٣

وهذه النتيجة تبين أن جميع قيم معاملات ألفا تشير إلى ارتفاع ثبات اتساق مكونات مقياس المساندة الاجتماعية مما يسمح بصلاحيتها للاستخدام في تحقيق أهداف البحث

(ب) حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي له العبارة وذلك للعبارات التي تم الإبقاء عليها في الخطوة السابقة، فوُجِد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات عبارات مقياس المساندة الاجتماعية التي تم الإبقاء عليها في الخطوة السابقة. والجدول التالي يوضح معاملات ثبات عبارات مقياس المساندة الاجتماعية بالطريقتين السابقتين.

جدول (٨) معاملات ثبات عبارات مقياس المساندة الاجتماعية

المساندة من قبل الأسرة			المساندة من قبل الأصدقاء			المساندة من قبل المعلمين		
م	معامل ألفا	معامل الارتباط	م	معامل ألفا	معامل الارتباط	م	معامل ألفا	معامل الارتباط
١	٠,٥٧٥	**٠,٤٢٥	٢	٠,٥٨٧	**٠,٣٢١	٣	٠,٦٧٩	**٠,٧٧٩
٤	٠,٥٦٠	**٠,٥٣٦	٥	٠,٥٦١	**٠,٥٧٢	٦	٠,٦٧٨	**٠,٦٩٨
٧	٠,٥٥٢	**٠,٤٣٩	٨	٠,٥٥٩	**٠,٥٤٤	٩	٠,٦٨٥	**٠,٦٩٠
١٠	٠,٥٧٦	**٠,٣٤٩	١١	٠,٦٦٩		١٢	٠,٦١٤	**٠,٦٨٧
١٣	٠,٥٥٤	**٠,٤٦٧	١٤	٠,٥٦٩	**٠,٥٩٧	١٥	٠,٦٦٨	**٠,٧٧٩
١٦	٠,٥٤٩	**٠,٤٩٨	١٧	٠,٥٧٧	**٠,٥٦٩	١٨	٠,٦٧٧	**٠,٧٥٨
١٩	٠,٦٤٦		٢٠	٠,٦٢٣		٢١	٠,٦٧٧	**٠,٧٩٦
٢٢	٠,٥٢٥	**٠,٥٦١	٢٣	٠,٥٦٦	**٠,٥٩٩	٢٤	٠,٦١٢	**٠,٧٧٠
٢٥	٠,٥٦٦	**٠,٤٣١	٢٦	٠,٥٧٩	**٠,٥٧٩	٢٧	٠,٧٢١	**٠,٧٤٠
٢٨	٠,٥٤٩	**٠,٥٤٦	٢٩	٠,٥٧٢	**٠,٥٢٨	٣٠	٠,٧١٢	**٠,٧٩٢
٣١	٠,٥٧٣	**٠,٤٩٩	٣٢	٠,٥٧٦	**٠,٥٩٤			
٣٣	٠,٥٤٦	**٠,٤٦٦	٣٤	٠,٥٦٩	**٠,٥٦٩			
٣٥	٠,٤٩٥	**٠,٦٦٧	٣٦	٠,٥٧١	**٠,٥٨٩			
٣٧	٠,٥٤٤	**٠,٤٨٩	٣٨	٠,٥٨١	**٠,٤٩٨			
٣٩	٠,٥٧٣	**٠,٥٥٨	٤٠	٠,٥٨٤	**٠,٥٧٢			
معامل ألفا للبعد الأول= ٠,٥٧٩			معامل ألفا للبعدالثانى= ٠,٥٩٠			معامل ألفا للبعد الثالث= ٠,٧٢٣		

**** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)**

(٢) حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس المساندة الاجتماعية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد وكل من الابعاد الاخري والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية ، فوُجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي للمقياس مرتفعة، مما يدل على الثبات الكلي للمقياس وثبات أبعاده الفرعية، كما بالجدول رقم (٩) التالي:

جدول (٩) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس المساندة الاجتماعية

م	الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	معامل الثبات	
			معامل ألفا لـ كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان-براون
١	المساندة من قبل الأسرة	١٤	٠,٧٢١	٠,٨١١
٢	المساندة من قبل الأصدقاء	١٣	٠,٦٩٠	٠,٧٨٩
٣	المساندة من قبل المعلمين	١٠	٠,٨٣٣	٠,٧٩٦

ثانيًا: صدق مقياس المساندة الاجتماعية

(أ) الصدق العاملي لمقياس المساندة الاجتماعية

تم التحقق من الصدق العاملي أو صدق البناء الكامن (أو التحتي) لمقياس المساندة الاجتماعية عن طريق استخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis، وذلك عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن لدى العينة الاستطلاعية (٥٥٦ طالب وطالبة) ، وفي نموذج العامل الكامن تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة للمساندة الاجتماعية تنتظم حول عامل كامن عام واحد.

وقد حظي نموذج العامل الكامن لمقياس المساندة الاجتماعية على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، كما يتضح من الجدول رقم (١٠) أن نموذج العامل الكامن للمساندة الاجتماعية قد حظي على قيم جيدة لجميع مؤشرات حسن المطابقة، حيث إن قيمة كا٢ غير دالة إحصائيًا، وقيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي أقل من

نظيرتها للنموذج المشبع، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار

جدول (١٠) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العامل الكامن لمقياس المساندة الاجتماعية

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالى للمؤشر
١	الاختبار الاحصائى كا٢ X2 درجات الحرية df مستوى دلالة كا٢	٠,٩٨٩ ٢٠ ٠,٣١١ غير دالة	أن تكون قيمة كا٢ غير دالة إحصائياً
٢	نسبة كا٢ X2 / df	٠,٩٧٤	(صفر) إلى (٥)
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٠٩	(صفر) إلى (١)
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٨٨٩	(صفر) إلى (١)
٥	جذر متوسط مربعات البواقى RMSR	٠,٠٥٨٢	(صفر) إلى (٠,١)
٦	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSER	٠,٠٢٢	(صفر) إلى (٠,١)
٧	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالى ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٠,٠٨٠ ٠,٠٧٩٤	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالى أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
٨	مؤشر المطابقة المعيارى NFI	٠,٧٣٧	(صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٥٩	(صفر) إلى (١)
١٠	مؤشر المطابقة النسبى RFI	٠,٩٦٨	(صفر) إلى (١)

والجدول التالي يوضح تشبعات العوامل الفرعية المشاهدة بالعامل الكامن العام للمساندة الاجتماعية

جدول (١١) تشبعات العوامل الفرعية المشاهدة للمهارات الاجتماعية ، مقرونة بقيم (ت) والخطأ المعياري لتقدير التشبع، والدلالة الإحصائية للتشبع

م	العوامل المشاهدة	التشبع	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
١	المساندة من قبل الأسرة	٠,٤٤٨	٠,٥٣٧	**٨,٣٦	٠,٠١
٢	المساندة من قبل الأصدقاء	٠,٥٨١	٠,٥٨٢	**٨,٨٧	٠,٠١
٣	المساندة من قبل المعلمين	٠,٨٠٧	٠,٧٠٩	**٨,١٩	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن كل التشبعات أو معاملات الصدق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق جميع العوامل الفرعية لمقياس المساندة الاجتماعية. أي أن التحليل العاملي التوكيدي قدم دليلاً قويًا على صدق البناء التحتي أو الكامن لهذا المقياس، وأن المساندة الاجتماعية لها عامل كامن عام واحد .

(ب) صدق العبارات

تم حساب صدق عبارات مقياس المساندة الاجتماعية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة باعتبار أن بقية عبارات البُعد الفرعي محكًا للعبارة. والجدول رقم (١٢) التالي يوضح معاملات صدق عبارات مقياس المساندة الاجتماعية

جدول (١٢)

معاملات ارتباط عبارات أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية لدى العينة الاستطلاعية

البُعد	المساندة من قبل الأسرة	المساندة من قبل الأصدقاء		المساندة من قبل المعلمين	
رقم العبارة	معامل الارتباط بالبُعد في حالة حذف درجة العبارة من البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبُعد في حالة حذف درجة العبارة من البُعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبُعد في حالة حذف درجة العبارة من البُعد
١	٠,٢٢٩**	٢	٠,٢٤٩**	٣	٠,٥٩٦**
٤	٠,٢٩١**	٥	٠,٣٧٩**	٦	٠,٥٥٢**
٧	٠,٣٦٦**	٨	٠,٣١٩**	٩	٠,٤٩٨*
١٠	٠,٤٨٦**	١٤	٠,٤٧٠**	١٢	٠,٥٧٣**
١٣	٠,٤٠٨*	١٧	٠,٢٧٥**	١٥	٠,٥٧٣**
١٦	٠,٤٣٢**	٢٣	٠,٣٢٧**	١٨	٠,٥٦٤**
٢٢	٠,٤١٠**	٢٦	٠,٥٣٣**	٢١	٠,٥٢٩**
٢٥	٠,٤٨٧**	٢٩	٠,٤٩٦**	٢٤	٠,٣٦٤**
٢٨	٠,٣٧٧**	٣٢	٠,٣٢٧**	٢٧	٠,٥٦٧**
٣١	٠,٣٢٩**	٣٤	٠,٣١٧**	٣٠	٠,٥٩٨**
٣٣	٠,٣٥٩**	٣٦	٠,٤٢٧**		
٣٥	٠,٥٠٢**	٣٨	٠,٤٠٢**		
٣٧	٠,٤٣٧**	٤٠	٠,٣٩٨**		
٣٩	٠,٤٨٢**				

*** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) ** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)**

ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس المساندة الاجتماعية وصلاحيته لقياس المساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة الزقازيق. حيث تشير الدرجة العالية على هذا المقياس إلى ارتفاع المساندة الاجتماعية للطلبة، أما الدرجة المنخفضة على هذا المقياس فتشير إلى انخفاض المساندة الاجتماعية.

ثالثا: مقياس القلق الاجتماعي (اعداد الباحثة)

اعتمدت الباحثة في بناء مقياس القلق الاجتماعي علي الإطار النظري لمفهوم القلق الاجتماعي ومراجعة البحوث السابقة المستخدمة لهذا المفهوم وكذلك الاستفادة من العديد من المقاييس الأجنبية والعربية التي اهتمت بدراسة هذا المتغير مثل مقياس "أماني عبد المقصود" (٢٠٠٨) ، ومقياس "بيرسي" (Pierce, 2009) ومقياس "ويدمان واخرون "(Weidman etal., 2012) وكذلك مقياس " جرين واخرون" (Green etal., 2016)، ومقياس "مولافي واخرون" (Molavi etal., 2018)، وقد قامت الباحثة بصياغة عدد من العبارات لقياس القلق الاجتماعي لطلبة جامعة الزقازيق كما حددته معظم الأطر النظرية المستخدمة لمتغير القلق الاجتماعي وفي ضوء هذه المصادر وجد أن المقاييس التي اهتمت بقياس القلق الاجتماعي بصفة خاصة كانت أحادية البعد وبالتالي تم إعداد المقياس أحادي البعد، وقد تكون المقياس من (٢٢ عبارة) في صورته الأولية ، وقد تم عرض هذه العبارات علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالى علم النفس والصحة النفسية بكلية التربية – جامعة الزقازيق، وقد قامت الباحثة بإعادة صياغة بعض العبارات بما يتوافق مع أراء المحكمين ، وبناء على أراء المحكمين تم حذف عبارتان واصبح المقياس مكون من (٢٠) عبارة. ويتم الإجابة على المقياس في ضوء خمس استجابات وهي (تنطبق دائما- تنطبق- تنطبق الي حد ماً- لا تنطبق- لا تنطبق تماما) بحيث تأخذ الإستجابات السابقة درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، كما أن جميع عبارات المقياس تصحح في الإتجاه الموجب، حيث

تشير الدرجة العليا إلي ارتفاع مستوي القلق الاجتماعي للطالب. وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس من (٢٠) إلى (١٠٠).

وللتحقق من صدق وثبات المقياس في البحث الحالي تم اتباع الخطوات الآتية: تم تطبيق مقياس القلق الاجتماعي على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٦٦) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق وتم حساب ثبات وصدق هذا المقياس على النحو التالي:

أولاً: ثبات مقياس القلق الاجتماعي

تم حساب ثبات مقياس القلق الاجتماعي عن طريق:

(١) تم حساب معامل الثبات لمقياس القلق الاجتماعي من خلال حساب **معامل ألفا لـــ كرونباخ Alpha-Cronbach** للمقياس في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس ، وجد أن معامل ثبات ألفا كرونباخ (في حالة حذف درجة كل مفردة من الدرجة الكلية) أقل من أو يساوى معامل ألفا الكلي للمقياس، أي أن تدخل العبارة لا يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات الكلي للمقياس. وبالتالي تم الابقاء علي جميع عبارات مقياس القلق الاجتماعي، مما يدل علي ارتفاع معامل الثبات لمقياس القلق الاجتماعي مما يسمح بصلاحيته للاستخدام في تحقيق أهداف البحث

(ب) حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجات الكلية للمقياس، فوُجِد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات عبارات مقياس القلق الاجتماعي التي تم الإبقاء عليها في الخطوة السابقة. والجدول التالي يوضح معاملات ثبات مفردات مقياس القلق الاجتماعي بالطريقتين السابقتين.

جدول (١٣) معاملات ثبات عبارات مقياس القلق الاجتماعي

العبارات	معامل ألفا	معامل الارتباط	العبارات	معامل ألفا	معامل الارتباط	العبارات	معامل ألفا	معامل الارتباط
١	٠,٩٢٠	**٠,٥٢٦	٨	٠,٩٢٠	**٠,٥٧٤	١٥	٠,٩١٨	**٠,٦١٨
٢	٠,٩١٩	**٠,٥٧٥	٩	٠,٩١٩	**٠,٦١٥	١٦	٠,٩٢١	**٠,٥٤٠
٣	٠,٩٢١	**٠,٥١٧	١٠	٠,٩٢١	**٠,٥٥٩	١٧	٠,٩٢٠	**٠,٥٠٢
٤	٠,٩٢٢	**٠,٥٢٠	١١	٠,٩١٩	**٠,٦١٦	١٨	٠,٩١٩	**٠,٥٣٢
٥	٠,٩٢٠	**٠,٥٦٣	١٢	٠,٩٢٠	**٠٤٥٩	١٩	٠,٩١٨	**٠,٥٢٤
٦	٠,٩٢٢	**٠,٥٢٨	١٣	٠,٩٢١	**٠,٥٥٩	٢٠	٠,٩٢١	**٠,٥١٥
٧	٠,٩١٨	**٠,٤٥٦	١٤	٠,٩٢٢	**٠,٤٧٥			
معامل الفا العام			٠,٩٢٣					

**** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)**

الثبات الكلي لمقياس القلق الاجتماعي

تم حساب الثبات الكلي لمقياس القلق الاجتماعي، بطريقتين الاولي: حساب معامل ألفا كرونباخ، والثانية: هي حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل"سبيرمان/براون" فكانت النتائج كما موضح بالجدول التالي الذى يوضح معاملات الثبات الكلي لمقياس القلق الاجتماعي

جدول (١٤) معاملات الثبات الكلي لمقياس القلق الاجتماعي

م	المقياس	معامل الثبات	
		معامل ألفا لـ كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون
١	مقياس القلق الاجتماعي	٠,٩٢٣	٠,٩١١

ثانياً: صدق مقياس القلق الاجتماعي

(أ) **تم حساب صدق مقياس القلق الاجتماعي**عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للمقياس وذلك للعبارات التي تم الإبقاء عليها في

الخطوة السابقة، فوُجِد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق جميع عبارات مقياس القلق الاجتماعي. والجدول التالي يوضح معاملات صدق عبارات مقياس القلق الاجتماعى .

جدول (١٥) معاملات الارتباط لمقياس القلق الاجتماعي

العبارات	معامل الارتباط	العبارات	معامل الارتباط	العبارات	معامل الارتباط
١	٠,٥٠٤**	٨	٠,٥٥٦**	١٥	٠,٥٩٨**
٢	٠,٥٥٥**	٩	٠,٥٦١**	١٦	٠,٥٦٠**
٣	٠,٤٥٣**	١٠	٠,٤٢٨**	١٧	٠,٥٥٢**
٤	٠,٤٨٥**	١١	٠,٦١٢**	١٨	٠,٥٤٦**
٥	٠,٥١٣**	١٢	٠.٤٠٩**	١٩	٠,٤٨٧**
٦	٠,٤٧٠**	١٣	٠,٥٢٣**	٢٠	٠,٤٨٩**
٧	٠,٤٢٧**	١٤	٠,٣٩٦**		

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا يدل على الصدق الداخلى لعبارات المقياس ، وبالتالى فإن مقياس القلق الاجتماعي يتميز بصدق مرتفع. ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس القلق الاجتماعي وصلاحيته لقياس متغير القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الزقازيق.

نتائج البحث و مناقشتها:

نتائج الفرض الأول الذى ينص على :" مستوى الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المنخفض". ولاختبار صحة الفرض تم تحديد حدود الاستجابة علي مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة، والتي إذا وصل إليها الطالب

فإنه يجتاز المقياس الذي استجاب عليه، ويتم تحديد مستواه في ضوئها، والجدول التالي (١٦) يوضح ذلك:

جدول (١٦) حدود الاستجابة والمستوى علي مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة

حدود الاستجابة	التقدير في الأداة	المستوى
من ١- أقل من ١,٨	لا تنطبق تماما	منخفض
من ١,٨- أقل من ٢,٦	لا تنطبق	
من ٢,٦- أقل من ٣,٤	تنطبق إلي حد ما	متوسط
من ٣,٤- أقل من ٤,٢	تنطبق	مرتفع
من ٤,٢- ≤ ٥	تنطبق تماما	

وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب المتوسط الوزني للدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق الذي في ضوئه يتم تحديد المستوى. ويتمثل ذلك في الجدول (١٧) التالي:

جدول (١٧) المتوسطات الوزنية والانحرافات المعيارية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة ن=(١٤٤٣)

م	ابعاد مقياس الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي	المتوسط الوزني	الانحراف المعياري	مستوي الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده
١	الافصاح عن المعلومات الشخصية	٣,٧٠	٥,٣٦	مرتفع
٢	الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية	٤,٠٩	٦,٧٦	مرتفع
٣	الافصاح عن العلاقات الأسرية	٣,٦٠	٧,٥٤	مرتفع
٤	الافصاح عن الآراء والاتجاهات	٣,٩٤	٥,٣٨	مرتفع
٥	الافصاح عن الأنشطة والطموحات	٣,٧٢	٤,٤٩	مرتفع
	الدرجة الكلية	٣,٨١	٢٢,٩٤	مرتفع

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن متوسط بُعد (الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية) كان الأعلي من بين أبعاد الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤,٠٩) وكان بالمستوي المرتفع من حيث درجة الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي، تبعه بُعد (الافصاح عن الأراء والاتجاهات) حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٩٤) وكان بالمستوي المرتفع، ثم تبعه بُعد (الافصاح عن الأنشطة والطموحات) الذي بلغ متوسطة الحسابي (٣,٧٢) بمستوي مرتفع، ثم تبعه بُعد (الافصاح عن المعلومات الشخصية) الذي بلغ متوسطة الحسابي (٣,٧٠) بمستوي مرتفع، ثم تبعه بُعد (الافصاح عن العلاقات الأسرية) الذي بلغ متوسطة الحسابي (٣,٦٠) بمستوي مرتفع وجاء بالترتيب الأخير. وكان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي (٣,٨١) بمستوى مرتفع.

ومن إجمالي نتائج الفرض الأول يتضح أنه لم يتحقق، حيث أشارت نتائج هذا الفرض إلى أن مستوى الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المرتفع. ولا يوجد بحوث سابقة- في حدود علم الباحثة- اهتمت بالتعرف علي مستوى الافصاح عن الذات **عبر مواقع التواصل الاجتماعي** .

نتائج الفرض الثاني الذى ينص على :" مستوى الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المنخفض". ولاختبار صحة الفرض تم تحديد حدود الاستجابة علي مقياس المساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة، والتي إذا وصل إليها الطالب فإنه يجتاز المقياس الذي استجاب عليه، ويتم تحديد مستواه في ضوئها، والجدول التالي (١٨) يوضح ذلك:

جدول (١٨) حدود الاستجابة والمستوى علي مقياس المساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة

حدود الاستجابة	التقدير في الأداة	المستوى
من ١- أقل من ١,٨	لا تنطبق تماما	منخفض
من ١,٨- أقل من ٢,٦	لا تنطبق	
من ٢,٦- أقل من ٣,٤	تنطبق إلي حد ما	متوسط
من ٣,٤- أقل من ٤,٢	تنطبق	مرتفع
من ٤,٢- ≤ ٥	تنطبق تماما	

وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب المتوسط الوزني للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق الذي في ضوئه يتم تحديد المستوى. ويتمثل ذلك في الجدول (١٩) التالي:

جدول (١٩) المتوسطات الوزنية والانحرافات المعيارية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة ن=(١٤٤٣)

م	ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية	المتوسط الوزني	الانحراف المعياري	مستوي الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة
١	المساندة من قبل الأسرة	٤,٨٠	٦,٣٦	مرتفع
٢	المساندة من قبل الأصدقاء	٣,٨٩	٥,٩٦	مرتفع
٣	المساندة من قبل المعلمين	٣,٤٤	٦,٥٤	مرتفع
	الدرجة الكلية	٣,٨٧	١٧,٩٤	مرتفع

<u>يتضح من الجدول السابق ما يلي:</u>

- أن متوسط بُعد (المساندة من قبل الأسرة) كان الأعلي من بين أبعاد المساندة الاجتماعية حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤,٨٠) وكان بالمستوي المرتفع من حيث درجة **المساندة الاجتماعية** ، تبعه بُعد (المساندة من قبل الأصدقاء) حيث

بلغ المتوسط الحسابي (٣,٨٩) وكان بالمستوي المرتفع، ثم تبعه بُعد (المساندة من قبل المعلمين) الذي بلغ متوسطة الحسابي (٣,٤٤) بمستوي مرتفع، وجاء بالترتيب الأخير. وكان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية (٣,٨٧) بمستوى مرتفع.

ومن إجمالي نتائج الفرض الثاني يتضح أنه لم يتحقق، حيث أشارت نتائج هذا الفرض إلى أن مستوى الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المرتفع.

نتائج الفرض الثالث الذى ينص على :" مستوى الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المرتفع". ولاختبار صحة الفرض تم تحديد حدود الاستجابة علي مقياس القلق الاجتماعي، والتي إذا وصل إليها الطالب فإنه يجتاز المقياس الذي استجاب عليه، ويتم تحديد مستواه في ضوئها، والجدول التالي (٢٠) يوضح ذلك:

جدول (٢٠) حدود الاستجابة والمستوى علي مقياس القلق الاجتماعي

حدود الاستجابة	التقدير في الأداة	المستوى
من ١- أقل من ١,٨	لا تنطبق تماما	منخفض
من ١,٨- أقل من ٢,٦	لا تنطبق	
من ٢,٦- أقل من ٣,٤	تنطبق إلي حد ما	متوسط
من ٣,٤- أقل من ٤,٢	تنطبق	مرتفع
من ٤,٢- ≤ ٥	تنطبق تماما	

وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب المتوسط الوزني للدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدي طلبة جامعة الزقازيق الذي في ضوئه يتم تحديد المستوى. ويتمثل ذلك في الجدول (٢١) التالي:

جدول (٢١) المتوسط الوزني والانحراف المعياري للقلق الاجتماعي ن=(١٤٤٣)

م	مقياس القلق الاجتماعي	المتوسط الوزني	الانحراف المعياري	مستوي الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي
	الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	٣,٨٠	١٧,٢٥	مرتفع

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للقلق الاجتماعي (٣,٨٠) بمستوى مرتفع.

ومن إجمالي نتائج الفرض الثاني يتضح أنه تحقق، حيث أشارت نتائج هذا الفرض إلى أن مستوى الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المرتفع.

نتائج الفرض الرابع الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دالالة إحصائيًة بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق".

ولاختبار صحة الفرض تم استخدام اختبار(ت) للعينتين المستقلتين،وذلك لحساب الدلالة الاحصائية للفروق بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق، باعتبار أن هذه الفروق تمثل مقدار التغير الذي يمكن أن يحدث بسبب النوع كمتغير مستقل، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٢) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وابعاده الفرعية (ن =١٤٤٣)

المتغير	ذكور (ن = ٤٧٩)		إناث = (ن =٩٦٤)		قيمة (ت) ودلالتها
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
الافصاح عن المعلومات الشخصية	٥٦,٨٧	٦,٥٨١	٥٧,١١	٦,٥٧٣	-٠,٦٤٠
الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية	٢٢,١٤	٣,٨٣٢	٢٢,٤٥	٣,٧٢٧	*٠,٩٥٨
الافصاح عن العلاقات الأسرية	٤٣,٧٢	٧,٧٩٢	٤٣,٩٨	٧,٢٨١	١,٧٨
الافصاح عن الأراء والاتجاهات	٣٢,٧١	٤,٦١٦	٣١,٢١	٤,٤٠٣	*٢,٠١٦
الافصاح عن الأنشطة والطموحات	٢٧,١٤	٤,٦٠٥	٢٧,٤٣	٤,٤٠٥	٠,٤٣٩
الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي	١٨٢,٥٨	٢٥,٤٨٦	١٨٢,١٨	٢٦,٣٨٩	١,١٤١

*** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥)**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة (الافصاح عن المعلومات الشخصية، الافصاح عن العلاقات الأسرية، الافصاح عن الأنشطة والطموحات) أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي الذكور والإناث في أبعاد الافصاح عن المعلومات الشخصية، الافصاح عن العلاقات الأسرية، الافصاح عن الأنشطة والطموحات و الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي.
- وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية) للافصاح عن

الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي ، وذلك لصالح الاناث أي أن متوسط درجات الإناث أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى الذكور.

- وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الافصاح عن الأراء والاتجاهات) للافصاح عن الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي ، وذلك لصالح الذكورأي أن متوسط درجات الذكور أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى الإناث.

ومن إجمالي نتائج الفرض الرابع يتضح أنه بوجه عام تحقق جزئيا، أي تم قبول الفرض الصفرى، حيث أشارت نتائج هذا الفرض إلى عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (الافصاح عن المعلومات الشخصية، الافصاح عن العلاقات الأسرية، الافصاح عن الأنشطة والطموحات) وفي الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي ، في حين توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية) لصالح متوسط درجات الإناث، وتوجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الافصاح عن الأراء والاتجاهات) لصالح متوسط درجات الذكور .

نتائج الفرض الخامس الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دالالة إحصائيًة بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق".

ولاختبار صحة الفرض تم استخدام اختبار(ت) للعينتين المستقلتين، وذلك لحساب الدلالة الاحصائية للفروق بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق، باعتبار أن هذه الفروق تمثل مقدار التغير الذي يمكن أن يحدث بسبب النوع كمتغير مستقل، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٣) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في للمساندة الاجتماعية وابعادها الفرعية (ن =١٤٤٣)

المتغير	ذكور (ن = ٤٧٩)		إناث = (ن =٩٦٤)		قيمة (ت) ودلالتها
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
المساندة من قبل الأسرة	١٤,٠٧	١,٩١	١٤,٣٦	١,٧٩	٢,٢٤٠-
المساندة من قبل الأصدقاء	١٦,٢١	٢,٢١	١٦,٠١	٢,١٤	**٠,٥٥٨
المساندة من قبل المعلمين	١٩,١٢	٢,٤٩	٢٠,٢١	١,٨٠	٥,١٨
الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية	٤٩,٤	٤,١١	٥٠,٥٨	٤,١٣	٠,٣٧٢

**** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)**

<u>يتضح من الجدول السابق ما يلي:</u>

- عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة (المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل المعلمين) أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي الذكور والإناث في أبعاد المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل المعلمين و الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية.
- وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوي **(٠,٠١)** بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (المساندة من قبل الأصدقاء) للمساندة الاجتماعية ، وذلك لصالح الاناث أي أن متوسط درجات الإناث أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى الذكور.

<u>ومن إجمالي نتائج الفرض الخامس</u> يتضح أنه بوجه عام تحقق جزئيا، أي تم قبول الفرض الصفرى، حيث أشارت نتائج هذا الفرض إلى عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل المعلمين) وفي الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية ، في حين توجد فروق دالة إحصائيًا

بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (المساندة من قبل الأصدقاء) لصالح متوسط درجات الإناث.

نتائج الفرض السادس الذي ينص على " لا توجد فروق ذات دالالة إحصائيًة بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الزقازيق".

ولاختبار صحة الفرض تم استخدام اختبار(ت) للعينتين المستقلتين، وذلك لحساب الدلالة الاحصائية للفروق بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة الزقازيق، باعتبار أن هذه الفروق تمثل مقدار التغير الذي يمكن أن يحدث بسبب النوع كمتغير مستقل، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في للقلق الاجتماعي (ن =١٤٤٣)

المتغير	ذكور (ن = ٤٧٩)		إناث = (ن =٩٦٤)		قيمة (ت) ودلالتها
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي	١٢٠,٤٧	١٥,٧٩٩	١٢٣,١٩	١٦,١٦	**٢,٩٢٧

**** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي ، وذلك لصالح الاناث أي أن متوسط درجات الإناث أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى الذكور.

ومن إجمالي نتائج الفرض السادس يتضح أنه بوجه عام تحقق، حيث أشارت نتائج هذا الفرض إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لصالح متوسط درجات الإناث.

نتائج الفرض السابع الذى ينص على" توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون ، فكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢٥) معاملات الارتباط بين الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية (ن =١٤٤٣)

الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي	المساندة الاجتماعية			
	المساندة من قبل الأسرة	المساندة من قبل الأصدقاء	المساندة من قبل المعلمين	الدرجة الكلية
الافصاح عن المعلومات الشخصية	٠,٢٥**	٠,٢٤**	٠,١٩**	٠,٢٣**
الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية	٠,٢١**	٠,١٥**	٠,١٥**	٠,٢٧**
الافصاح عن العلاقات الأسرية	٠,١٩**	٠,١٢**	٠,١٢**	٠,٢٤**
الافصاح عن الأراء والاتجاهات	٠,٢٣**	٠,١٧**	٠,١٩**	٠,٢٨**
الافصاح عن الأنشطة والطموحات	٠,٢٥**	٠,٢٤**	٠,١٨**	٠,٢٥**
الدرجة الكلية	٠,٢٧**	٠,٢٢**	٠,٢١**	٠,٣١**

**** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)**

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

بالنسبة للعلاقة بين الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١) انحصرت قيمته بين **(٠,١٩،٠,٢٥)** بين **الافصاح عن المعلومات الشخصية** وكل من المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل الأصدقاء، والمساندة من قبل المعلمين والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١) انحصرت قيمته بين **(٠,١٥،٠,٢٧)** بين الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية وكل من المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل الأصدقاء، والمساندة من قبل المعلمين والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١) انحصرت قيمته بين **(٠,١٢،٠,٢٤)** بين **الافصاح عن العلاقات الأسرية** وكل من المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل الأصدقاء، والمساندة من قبل المعلمين والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١) انحصرت قيمته بين **(٠,١٧،٠,٢٨)** بين **الافصاح عن الأراء والاتجاهات** وكل من المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل الأصدقاء، والمساندة من قبل المعلمين والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١) انحصرت قيمته بين **(٠,١٨،٠,٢٥)** بين **الافصاح عن الأنشطة والطموحات** وكل من المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل الأصدقاء، والمساندة من قبل المعلمين والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية.

<u>نتائج الفرض الثامن الذى ينص على</u>" توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدي طلبة جامعة الزقازيق". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون ، فكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢٦) معاملات الارتباط بين الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي (ن =١٤٤٣)

الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي	الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي
الافصاح عن المعلومات الشخصية	-٠,٥٩**
الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية	-٠,٥٧**
الافصاح عن العلاقات الأسرية	-٠,٦١**
الافصاح عن الأراء والاتجاهات	-٠,٧١**
الافصاح عن الأنشطة والطموحات	-٠,٧٢**
الدرجة الكلية	-٠,٧٦**

**** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١) انحصرت قيمته بين (-٠,٥٧،-٠,٧٦) بين الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي.

مناقشة نتائج البحث

مناقشة نتائج الفرض الأول

تشير نتيجة الفرض الأول أنه لم يتحقق حيث أشارت نتائجه إلي أن "مستوى الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المرتفع".

وقد اتفقت نتيجة البحث الحالى مع ما توصل إليه نتائج بحث "كيتو" (Kito,2005) حيث أشارت نتيجة بحثه إلى وجود مستوى مرتفع في الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك نتيجة بحث كل من "نجوين واخرون" (Nguyen etal.,2012) ، و بحث كل من "تربت واخرون" (Trepte etal.,2013) حيث أشارت نتائج بحوثهم إلى وجود مستوى مرتفع في الدرجة الكلية

للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي. في حين اختلفت نتيجة البحث الحالي مع نتيجة بحث "ماسافير واخرون" (Masaviru etal.,2015) ، وبحث "روبنسون واخرون" (Robinson etal.,2018) والتي توصلت نتائج بحوثهم إلى وجود مستوى منخفض في الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

وتري الباحثة أن مستوى الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة كانت مرتفعة المستوى لدي طلاب وطالبات جامعة الزقازيق. وهذه النتيجة متوقعة، ولا تثير الدهشة، وقد يرجع ذلك لما يشهده مجتمعنا اليوم من تغيرات كثيرة وسريعة ومتلاحقة والذي أصبح سمة من سمات العصر الذي نعيش فيه الان وهو استخدام التكنولوجيا في كافة المجالات ومن ثم تمكن الطلبة من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التعبير عن ارائهم واتجاهاتهم، بالاضافة الي التعبير عن الحالة المزاجية والشعورية التي يمرون بها فاصبح استخدام مواقع التواصل الالكتروني بمثابة طوق النجاه للبعض في الافصاح عما بداخلهم من غضب أو فرح.

كما تري الباحثة أن ارتقاع مستوى الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة لدي طلبة الجامعة يعبر عن ثقة الطلبة بأنفسهم إذ يقوم الطالب بالافصاح عن معلومات حساسة وخاصة بالنسبة له كما أن للإفصاح عن الذات اثار ايجابيه علي الطلبة، فمن خلال إفصاح الطالب عن ذاته يستطيع تكوين علاقات اجتماعيه مع الاخرين، ويتفاعل معهم بشكل مستمر مما يؤدي إلي التهدئه والتخفيف من الحالات الأنفعاليه السلبيه التي قد تصاحبه مع الخبرات الحياتيه الضاغطه التي يمر بها، فيشعر الطالب بحالة من الارتياح عندما يبوح بها مع افراد اخرين يثق بهم، أو مقربين إليه.

وقد يرجع ارتفاع مستوي الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة لدي طلبة الجامعة إلي أساليب التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع في الوقت الراهن، والتي تشجع الطلبة علي سلوك الافصاح عن الذات فالطالب يمنح حرية التعبير

عن أرائه ومشاعرة وخبراتة الماضية، والتي من خلالها يكون الطالب ايجابيا ومسايرا للتقدم والتطور الذي يعيشه المجتمع في الوقت الراهن.

كما أنه في الوقت الحالي يمتلك الطلبة المهارات الجيدة التي تساعدة علي امكانية التواصل مع الاخرين بسهولة أكبر وتجعله أكثر اتجاها نحو المجتمع أثناء تفاعله معهم، وهذا قد يمكنه من الثقة بهم والافصاح لهم عما بداخله من معلومات شخصية. حيث تعد مواقع التواصل الاجتماعي الالكترونية عالم افتراضي فيعتمد الطلبة عليها حيث انها توفر لهم التعرف علي أشخاص كثيرة وتكوين علاقات اجتماعية، وطرح قضايا واراء واتجاهات هامة للمناقشة مع الاخرين.

مناقشة نتائج الفرض الثاني

تشير نتيجة الفرض الثاني أنه لم يتحقق حيث أشارت نتائجه إلي" أن مستوى الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المرتفع".

وقد اتفقت نتيجة البحث الحالى مع ما توصل إليه نتائج بحث كل من "اليموارادي وآخرين" (Alimoradi etal.,2014) حيث أشارت نتيجة بحثهم إلى وجود مستوى مرتفع للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية.

وتري الباحثة أن مستوى الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة كانت مرتفعة المستوى لدي طلاب وطالبات جامعة الزقازيق. وهذه النتيجة متوقعة، وقد يرجع ذلك إلي أنه عند تقديم المساعدة والدعم سواء المادي أو المعنوي من الأسرة باعتبارها البيئة الاجتماعية الأولى التي تقدم الدعم للطالب في تشكيل أفكاره وتعديل سلوكياته وتشجيعة الدائم، بالاضافة إلي المساندة من قبل الاصدقاء حيث انهم يمثلو أكثر الأفراد المقربين للشخص نفسه ويقضي معهم وقتا طويلا ويتحاورون مع بعضهم في المشاكل التي تواجههم من أجل الوصول إلي حلول لمثل هذه المشاكل. كل هذا يساعد الطلبة علي

الحياه بصورة أكثر نجاحا وارتقاءا وتفاؤلا ومن ثم يكون لديهم القدرة علي تحقيق أهدافهم بسهولة.

كما تري الباحثة أن ارتقاع مستوى المساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة الجامعة يعبر عن ثقة الطلبة بأنفسهم ومن ثم يكون لديهم القدرة علي المشاركة في المناقشات وطرح الأسئلة علي المحاضر، كل هذا من شأنه أن يحقق نوع من الدافعية والحماس أثناء عملية التعلم.

مناقشة نتائج الفرض الثالث

تشير نتيجة الفرض الثالث أنه لم يتحقق حيث أشارت نتائجه إلي" أن مستوى الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدي طلبة جامعة الزقازيق كانت بالمستوى المرتفع".

وقد اختلفت نتيجة البحث الحالى مع ما توصل إليه نتائج بحث كل من"نايف فدعوس الحمد واخرون" (٢٠١٦) حيث أشارت نتيجة بحثهم إلى وجود مستوى متدني في الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي. كما اختلفت نتيجة البحث الحالي مع نتيجة بحث "هناء خالد الرقاد" (٢٠١٧) حيث اشارت نتائج بحثها إلي وجود مستوى القلق االجتماعي لدى الطلبة جاء متوسطا.

وتري الباحثة أن مستوى الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي كانت مرتفعة المستوى لدي طلاب وطالبات جامعة الزقازيق. وهذه النتيجة متوقعة، ولا تثير الدهشة، وقد يرجع ذلك إلي أن العصر الذي نعيشة يطلق عليه عصر القلق، فالقلق الاجتماعي يعتبر من المفاهيم الهامة في الوقت الراهن لما يشهده العصر الحالي من اضطرابات كثيرة ومواقف غامضة تجعل الطالب يشعر بحالة من ضعف مستوي العلاقات الشخصية وكذلك انخفاض مستوى المهارات الاجتماعية لديه ومن ثم قلة ثقته بنفسه كل هذا من شأنه أن يؤدي إلي ارتفاع مستوي القلق الاجتماعي لدي طلاب وطالبات الجامعة.

مناقشة نتائج الفرض الرابع

تشير نتيجة الفرض الرابع إلي عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (الافصاح عن المعلومات الشخصية، الافصاح عن العلاقات الأسرية، الافصاح عن الأنشطة والطموحات) وفي الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي ، في حين توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية) لصالح متوسط درجات الإناث، وتوجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الافصاح عن الأراء والاتجاهات) لصالح متوسط درجات الذكور .

وقد اتفقت نتيجة البحث الحالى مع ما توصل إليه نتائج بحث كل من "ماسافير واخرون" (Masaviru etal.,2015)، وبحث كل من "روبنسون واخرون" (Robinson etal.,2018) حيث أشارت نتيجة بحثهم إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمتغير الافصاح عن الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي. في حين اتفقت نتيجة البحث الحالي بعض الشئ مع نتيجة بحث كل من "نجوين واخرون" (Nguyen etal.,2012) ، وبحث كل من "يوسف واخرون" (Yusuf etal.,2019) والتي توصلت نتائج بحوثهم إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في متغير الافصاح عن الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي لصالح الإناث. ومع نتيجة بحث كل من "جرين واخرون" (Green etal.,2016) والتي توصلت نتائج بحوثهم إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في متغير الافصاح عن الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي لصالح الذكور.

ويمكن تفسير نتيجة البحث الحالى من حيث عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (الافصاح عن المعلومات الشخصية، الافصاح عن العلاقات الأسرية، الافصاح عن الأنشطة والطموحات) وفي الدرجة الكلية للافصاح عن

الذات عبرمواقع التواصل الاجتماعي إلي أن كلا الطرفان من طلبة وطالبات جامعة الزقازيق لديهم مجموعة من المهارات المتشابهة التي تعينهم علي توظيف قدراتهم ومعارفهم في الافصاح عن ذواتهم عبر مواقع التواصل الالكتروني بالاخص لما يشهده العصر الحالي من الانفتاح علي استخدام التكنولوجيا في كافة مجالات الحياة المختلفة، فهم يعيشون في نفس الظروف، وبالتالي يتعرضون لنفس المواقف الحياتية المتشابهة إلي حد ما.

ويمكن تفسير ذلك بأن العالم في الوقت الراهن أصبح يمثل قرية صغيرة بسبب انتشار اجهزة الاندوريد الذكية وأصبح كل الطلبة لديهم مواقع عبر وسائل التواصل الاجتماعي بل وأصبحو أكثر انفتاحا علي الواقع ويقومون بالافصاح عن ذواتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي سواء من خلال التحدث عن طموحاتهم وأنشطتهم، وكذلك من خلال عرض بعض المعلومات الشخصية عن أنفسهم في حدود.

كما ترجع الباحثة وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية) لصالح متوسط درجات الإناث إلى أن الإناث لديهم حساسية أكثر للمواقف الحياتية المختلفة، بالاضافة الي أن الإناث بطبيعتها تكون أكثر عاطفة وتأثرا بالمواقف الحياتية المحيطة بها عن الذكور، فالذكور يمتنعون عن تقديم أنفسهم بشكل مكشوف وواضح وصريح للاخرين. كما أن الذكور أقل عاطفة ووجدان من الإناث، فهم أقوياء بحكم دورهم الذين يقومون به في المجتمع، وهذا يجعل الذكور أقل افصاحا عن ذواتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي خاصة في بُعد (الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية) .

كما تري الباحثة أن الاناث يستخدمن التركيز علي المشاعر والانفعالات وأنهن يتعاملن في كثير من الأحيان بالعواطف لا بصورة عقلية منطقية وهذا يدل علي أن الاناث أكثر من الذكور في الافصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية

وبالنسبة لوجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الافصاح عن الأراء والاتجاهات) لصالح متوسط درجات الذكور، يرجع ذلك إلي أن الذكور يتمتعون بحرية أكبر من الإناث في ابداء الأراء والاتجاهات، وقد يرجع ذلك إلي أساليب التنشئة الاجتماعية للأسرة في البيئة المصرية التي تعطى الحرية الأكبر للذكور في ابداء الأراء والاتجاهات.

مناقشة نتائج الفرض الخامس

تشير نتيجة الفرض الخامس إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل المعلمين) وفي الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، في حين توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (المساندة من قبل الأصدقاء) لصالح متوسط درجات الإناث.

وقد اتفقت نتيجة البحث الحالى مع ما توصل إليه نتائج بحث كل من "اليموارادي وآخرين" (Alimoradi etal.,2014) حيث أشارت نتيجة بحثهم إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمتغير المساندة الاجتماعية.

ويمكن تفسير نتيجة البحث الحالى من حيث عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في (المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل المعلمين) وفي الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية إلي أن كلا الطرفان من طلبة وطالبات جامعة الزقازيق يتعرضون لنفس الأوضاع ومواقف التفاعل الاجتماعي مما يعمل علي زيادة ثقتهم بأنفسهم، والتي ترجع إلي أساليب التنشئة الاجتماعية المتوازنة والمستمدة أصلا من الواقع الاجتماعي الذي يحيط بكلاهما، فكل من طلاب وطالبات الجامعة لديهم طموحات وامال واحدة ويستمدون قوتهم من خلال أسرهم ومعلميهم.

وبالنسبة لوجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (المساندة من قبل الأصدقاء) لصالح متوسط درجات الإناث، يرجع ذلك إلي أن الإناث بطبيعتها تكون أكثر ارتباطا بزملائهن في الدراسة عن الذكور، كما تري الباحثة أن هذه

النتيجة منطقية، ولا تثير الدهشة، حيث أنه دائما ما نجد علاقات وثيقة الصلة بين الاناث بعضها البعض في كل مراحل الحياه وبصفة خاصة في مرحلة الجامعة.

مناقشة نتائج الفرض السادس

تشير نتيجة الفرض السادس إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لصالح متوسط درجات الإناث.

وقد اتفقت نتيجة البحث الحالى مع ما توصل إليه نتائج بحث كل من "جرين واخرون" (Green etal.,2016) حيث أشارت نتيجة بحثهم إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمتغير القلق الاجتماعي لصالح متوسط درجات الإناث. في حين أختلفت نتيجة البحث الحالي مع ما توصلت اليه نتيجة بحث "هناء خالد الرقاد" (٢٠١٧) حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ذكورا واناثا في مستوى القلق االجتماعي.

ويمكن تفسير نتيجة البحث الحالى من حيث وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لصالح متوسط درجات الإناث إلي أن الاناث يتميزن بتغلب مشاعرهن وعواطفهن علي تفكيرهن مما يجعلهن يتميزن بسيطرة مشاعر الفشل والاحباط عليهن والتي تصادفهن في مواقف الحياه المختلفة وبالتالي يترتب علي ذلك مشاعر من القلق والتوتر مما ينتج عنه تأثيرات سلبية علي صحتهن النفسية والجسمية، في حين أن الذكور في مجتمعاتنا المصرية مطالبين بإظهارأنماط من التفاعل تكون أكبر من عمرهم الزمني ومن ثم يتوجب عليهم تجنب المخاطر وتخطى الصعوبات وتحمل المسؤلية.

كذلك فإنه من الممكن أن يعود السبب إلى اختلاف نتيجة البحث الحالية مع البحوث التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في القلق الاجتماعي إلى التغير السريع الذي شهدته البلاد في الأونة الاخيرة، فقد مرت جمهورية مصر العربية بفترة عصيبة جدا لم تعرفها البلاد من قبل، مما ساهم إلى حد كبير في تبدد الكثير من القيم

وتبدلها ، واضطرابات العلاقات الإنسانية والشعور بالقلق الإجتماعي، حيث إن هذه التغيرات أدت إلى تأثيرات خطيرة على شخصية الفرد، فأصبح الفرد يهاب ويخاف من الإنخراط في العلاقات الإجتماعية، وبالتالي يعد عامل النوع ذو تأثير في درجة القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالأخص لدى الإناث.

مناقشة نتائج الفرض السابع

تشير نتيجة الفرض السابع إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية وأبعادها المختلفة لدي طلبة جامعة الزقازيق. وقد اتفقت نتيجة البحث الحالى مع ما توصلت إليه نتيجة بحث كل من "تربت واخرون"(Trepte etal.,2013) و بحث كل من "يوسف واخرون" (Yusuf etal.,2019) فأشارت نتيجة بحوثهم إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية .

ويمكن تفسير النتيجة التى توصل إليها البحث الحالى فى أن هذا الارتباط منطقى، حيث أن المساندة الاجتماعية تلعب دورا مهما في مساعدة الطلبة علي الافصاح عن ذواتهم بشكل ايجابي عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وفي نفس الوقت يؤثر الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي بصورة كبيرة وايجابية علي تقدم الطلبة، ويكسب الطلبة الثقة بالنفس والاعتماد علي الذات التي هي أساس النجاح والتقدم والرقي في شتى مجالات الحياة العلمية والعملية.

مناقشة نتائج الفرض الثامن

تشير نتيجة الفرض الثامن إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي. وقد اتفقت نتيجة البحث الحالى مع ما توصلت إليه نتيجة بحث كل من "جرين واخرون" (Green etal.,2016) وبحث كل من

"مولافي واخرون" (Molavi etal.,2016) فأشارت نتيجة بحثهم إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي و القلق الاجتماعي.

وبشكل عام فإن هذه النتيجة متوقعة، حيث أنه توجد علاقة سالبة بين الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي وأبعاده المختلفة والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. وهذا يدل علي أن امتلاك الطالب لمجموعة المهارات المكونة للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي تجعل لديه القدرة العالية علي التعامل بفعالية مع المحن والظروف الضاغطة نفسيا والتي يتعرض لها، مما يؤدى في النهاية إلي انخفاض مستويات القلق الاجتماعي لهم.

توصيات البحث

من خلال نتائج البحث الحالي يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات على النحو الأتي:

١- نظرا لأهمية متغير الإفصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تخلص الطالب من المشاعر السلبية فيجب توجيه القائمين علي اعداد البرامج بتنمية وتعزيز المهارات والاستراتيجيات الخاصة بتنشئة الأبناء علي الإفصاح بدرجة معقولة عن ذواتهم وذلك لتعزيز هذا السلوك لديهم لما لذلك من تأثير إيجابي علي صحتهم النفسية والاجتماعية.

٢- تشجيع أعضاء هيئة التدريس بالجامعة علي توظيف مكونات الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية عند اجراء البحوث العلمية، وعند تقديم المعلومات والندوات وأثناء حل المشكلات التي تواجههم.

٣- تخصيص أساتذة الجامعة وقت قصير في نهاية كل محاضرة لمساندة الطلبة اجتماعيا وللتعرف علي مشاكل الطلبة النفسية ومساعدتهم علي ايجاد الحلول لها.

٤- اهتمام الجامعة برفع مستوى المساندة الاجتماعية من قبل أعضاء هيئة التدريس لدى الطلاب وتقليل حدة مستوى القلق الاجتماعي لديهم وذلك من خلال عقد دورات تثقيفية

وتدريبية واعداد ورش عمل ومواقف يتفاعل فيها الطلاب مع المحيطين بهم لما له من فائدة في إثراء عملية التعلم.

٥- التدريب علي مهارة إدارة التحكم والسيطرة علي الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لما لها من تأثير ايجابي علي تشكيل الحالة النفسية والاجتماعية والدراسية للطلبة.

البحوث المقترحة

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث الحالي، وامتدادا لما قد يمكن ان يكون استكمالا له تم اقتراح مجموعة من البحوث المستقبلية وهي:

١- اجراء مزيد من البحوث للكشف عن مكونات البنية العاملية للافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدي عينات مختلفة.

٢- اجراء مثل هذا البحث علي فئات اخرى مثل فئة ذوى الإعاقة لمعرفة مستوي درجة الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي لديهم .

٣- دراسة الفروق في متغيرات البحث الثلاثة بمتغيرات اخرى مثل (العمر، التخصص، الخبرة) لدي عينات اخري.

٤- أثر برنامج علاجي مقترح لخفض القلق الاجتماعي لدي الطلبة المتعثرين أكاديميا.

٥- اجراء مزيد من البحوث للكشف عن علاقة الافصاح عن الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي بمتغيرات أخرى كعوامل الشخصية الكبرى في الشخصية، والتفكير القائم علي الحكمة، وغيرها من المتغيرات.

أولا المراجع العربية

احمد عبدالرحمن عثمان (٢٠٠١). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، **دراسات نفسية وتربوية، مجلة كلية التربية بالزقازيق**، ٣٧،١٤٣-١٩٥.

أماني عبدالمقصود (٢٠٠٨). **مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب.** القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

حدة يوسفي (٢٠١٥). المساندة الاجتماعية كعامل وقاية من الضغوط النفسية، **مجلة العلوم الانسانية، جامعة الجزائر**، ٨٧،٣-١١٢.

خالد ابراهيم سعد (٢٠٠١). أفكار القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الذاتي في ضوء الضغط الاستثارة، **مجلة الارشاد النفسي، كلية التربية- جامعة عين شمس**، ٢٦٥،١٣-٣١١.

ديهية ايت حمودة (٢٠١٧). علاقة المساندة الاجتماعية بالضغوط النفسية وبعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدي الباطلين، **مجلة دراسات في علم نفس الصحة، جامعة الجزائر**،٢(٥)،٢٥-٥٩.

زينب سيد عبدالحميد(٢٠١٤). القلق الاجتماعي وعلاقتة بقوة الأنا وتقدير الذات والسلوك التوكيدي والسمات السوية واللاسوية لدي عينة من المراهقين المعاقين بصريا، **مجلة كلية الاداب- جامعة سوهاج**، ٣٧، ١٣٥-٢٠٠.

سهير كامل أحمد (١٩٩١). قلق الشباب، دراسة عبر حضارية في المجتمعين المصري والسعودي، **دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الاخصائين النفسين المصرية(رانم)**، ٣٨٧-٤١٤

كريم فخري هلال الجبوري، عامر ناظم صالح علي (٢٠١٦). الإفصاح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل، **مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية**، العدد ٤٧٤،٢٥-٤٩٣.

نايف فدعوس الحمد، خالد بن ناصر العوهلي، محمود أحمد حميدات (٢٠١٦). مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية ، **دراسات، العلوم التربوية**، ٤٣(٥)، ١٨٧١-١٨٨٦.

هناء خالد الرقاد (٢٠١٧). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**،١(٣)،٢٣٢- ٢٤٨.

وحيد مصطفي كامل (٢٠٠٤). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع، **دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الاخصائين النفسين المصرية(رانم)**، ٣١،١٤-٦٨.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

Alimoradi, M., Asadi, H., Asadbeigy, H., & Asadniya, R. (2014). The study of links between social support and psychological problems among youth, ***International Journal of Basic Sciences & Applied Research***, 3, 270–274.

Andrade, E. B., Kaltcheva, V., & Weitz, B. (2002). Self-disclosure on the web: The impact of privacy policy, reward, and company reputation. ***Advances in Consumer Research****, 29* (1),350–353.

Baams, L., Jonas, K. J., Utz, S., Bos, H., & van der Vuurst, L. (2011). Internet use and online social support among same sex attracted individuals of different ages. ***Computers in Human Behavior***, 27(5), 1820–1827.

Ballantine, P. W., & Stephenson, R. J. (2011). Help me, I'm fat! Social support in online weight loss networks. ***Journal of Consumer Behavior***, 10, 332–337.

Brunet, P.M, & Schmidt, L.A. (2007). Is shyness context specific? Relation between shyness and online self-disclosure with and without a live webcam in young adults. ***Journal Research Personal***, 41,938–945.

Bukhari, S. R., & Afzal, F. (2017). Perceived social support predicts psychological problems among university students, *The* ***International Journal of Indian Psychology***, 4(2), 2349–3429.

Calvete, H. & Connor-Smith, J.K. (2006). Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish students, ***Anxiety, Stress, and Coping***, 19(1), 47 – 65.

Camara, M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: Are you helping me or stressing me out? ***International Journal of Adolescence and Youth,*** 22(2), 123–136.

Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. ***Journal of Social and Clinical Psychology***, 29(6), 624–645

Dindia, K. (1997). Self-disclosure, self-identity, and relationship development: A transactional/ dialectical perspective. In ***Handbook of personal relationships: Theory, research and interven tions*** , ed. S. Duck, 411–26. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Dindia, K. (2000). Self-disclosure, identity and relationship development: A dialectical perspective. In: Dindia, K., Duck, S., editors. ***Communication and Personal Relationship***. New York: Chichester. 147-162.

Gibbs, J.L., Ellison, N.B., & Heino, R.D. (2006). Self-presentation in online personals: The role of anticipated future interaction, self-disclosure, and perceived success in Internet dating. ***Communication Research***, 33(2), 152-177.

Gibbs, J.L., Ellison, N.B., & Lai, C.H. (2011). First comes love, then comes google: An investigation off uncertainty reduction strategies and self- disclosure in online dating. ***Communication Research***, 38(1), 70-100.

Green, T.,Wilhelmsen, T.,Wilmots, E., Dodd, B., & Quinn, S. (2016). Social anxiety, attributes of online communication and self-disclosure across private and public Facebook communication. ***Comp Hum Behav***, 58,206–213.

Greene, K., Derlega & Mathews, A. (2006). Self Disclosure in Personal Relationships. ***In The Cambridge Handbook of Personal Relationships*** (pp. 409- 427). London: Cambridge University press.

Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationships. In ***The Cambridge handbook of personal relationships ,*** ed. A. L. Vangelisti and D. Perlman, 409–427. New York: Cambridge University Press.

High, A. C., & Caplan, S. E. (2009). Social anxiety and computer-mediated communication during initial interactions: implications for the hyperpersonal perspective. ***Computers in Human Behavior,*** 25(2), 475-482.

Jang, C. Y., & Stefanone, M. A. (2011). Non-directed self-disclosure in the Blogosphere. ***Information, Communication and Society*** 14 (7),1039–1059.

Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: the role of self-awareness and visual anonymity. ***European Journal of Social Psychology***, 31(2), 177-192.

Joinson, A. N.(2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of selfawareness and visual anonymity. ***European Journal of Social Psychology,*** 31 (2),177–192.

Joinson, A. N., Reips, U. D., Buchanan, T. & Paine C. B. (2010). Privacy, trust, and self-disclosure online. ***Human-Computer Interaction,*** 25 (1),1–24.

Joinson, A. N., Reips, U. D., Buchanan, T., & Schofield, C. B. P. (2010). Privacy, trust, and self-disclosure online. ***Human Computer Interaction***, 25(1), 1-24.

Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. ***Journal of Counseling Psychology***, 56(4), 573.

Kito, M. (2005). Self-Disclosure in Romantic Relationships and Frindships Among Amaerican and Japans College Students. ***Journal of Social Psychology***, 10, 127-140.

Kito, M. (2005). Self-Disclosure in Romantic Relationships and Frindships Among Amaerican and Japans College Students. ***J. of Social Psychology*** , 10, 127-140.

Knop, K., Öncü, J.S., Penzel, J., Abele, T.S., Brunner, T., Vorderer. P., & Wessler, H. (2016). Offline time is quality time. Comparing within-group self-disclosure in mobile messaging applications and face-to-face interactions. ***Comp Hum Behav,*** 55, 1076–1084.

Krasnova, H., Kolesnikova, E.& Guenther, O. (2009). " ***It won't happen to me!": Self-disclosure in online social***

networks. Paper presented at the Americas Conference on Information Systems, 6–9 August, San Francisco, CA.

Krasnova, H., Spiekermann, S., Koroleva, K. & Hildebrand, T. (2010). Online social networks: Why we disclose. ***Journal of Information Technology,*** 25 (2),109–125.

Liu, C., Ang, R. P., & Lwin, M. O. (2013). Cognitive, personality, and social factors associated with adolescents' online personal information disclosure. ***Journal of Adolescence,*** 36(4), 629-638.

Loiacono, E. T. (2015). Self-disclosure behavior on social networking web sites. ***International Journal of Electronic Commerce***, 19(2), 66-94.

Markovitzky, O., Anholt, G. E., & Lipsitz, J. D. (2012). Haven't we met somewhere before? the effects of a brief Internet introduction on social anxiety in a subsequent face to face interaction. ***Behaviour Research and Therapy***, 50(5), 359-365.

Masaviru, M., Rose, M.,& Peter, M. (2015). The Influence of Self-Disclosure on the use of Contraceptives among Couples in Changamwe Constituency, Mombasa County. ***New Media and Mass Communication*** **,**40,76-86.

Mesch, G. S., & Beker, G. (2010). Are norms of disclosure of online and offline personal information associated with the disclosure of personal information online? ***Human Communication Research****,* 36 (4),570–592.

Miller, L. C., & Kenny, D. A. (1986). Reciprocity of self-disclosure at the individual and dyadic levels: A social relations analysis. ***Journal of Personality and Social Psychology****,* 50 (4),713–719.

Miller, L. C., Berg, J. H. & Archer, R. L. (1983). Openers: Individuals who elicit intimate selfdisclosure. ***Journal of Personality and Social Psychology****,* 44 (6),1234–1244.

Miller, L., C. & Nancy L. C. (1994). Self-Disclosure and Liking: A Meta-Analytic Review Psychological Bulletin , ***American Psychological Association****,* 116(3) ,457-475

Molavi, P., Mikaeili, N., Kazemi, Z. (2018). Social Anxiety and Benign and Toxic Online Self-Disclosures. ***The Journal of Nervous and Mental Disease*** *,* 206 (8), 598-605.

Nguyen, M., Bin, Y. S. & Campbell, A. (2012). Comparing online and offline self-disclosure: A systematic review. ***Cyber Psychology, Behavior & Social Networking****,* 15 (2),103–111.

Nguyen, M., Bin, Y.S., & Campbell, A. (2012). Comparing online and offline self-disclosure: A systematic review. ***Cyberpsychol Behav Soc Netw***, 15,103–111.

Palmieri, C., Prestano, K., Gandley, R., Overton, E., & Qin, Z. (2012). The Facebook phenomenon: Online self-disclosure and uncertainty reduction. ***China Media Research***, 8(1),48–53.

Park, N., Jin, B., & Annie Jin, S. A. (2011). Effects of self-disclosure on relational intimacy in Facebook. ***Computers in Human Behavior***, 27(5), 1974-1983.

Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: face-to-face communication versus technological communication among teens. ***Computers in Human Behavior***, 25(6), 1367-1372.

Qian, H., & Scott, C. (2007). Anonymity and self-disclosure on weblogs. ***Journal of Computer- Mediated Communication***, 12 (4),1428–1451.

Reno, R., & Kenny, D. (1992). Effects of self-consciousness and social anxiety on selfdisclosure among unacquainted individuals: An application of the social relations model. ***Journal of Personality***, 60 (1),79–94.

Robinson, S. C. (2018). Self-disclosure and managing privacy: Implications for interpersonal and online

communication for consumers and marketers. ***Journal of Internet Commerce*****,** *16*(4),385–404.

Rosenfeld, L. B., Richman, J. M., & Bowen, G. L. (2000). Social support networks and school outcomes: The centrality of the teacher, ***Child and Adolescent Social Work Journal***, 17, 205-226.

Schouten, A.P, Valkenburg, P.M, & Peter, J. (2007). Precursors and underlying processes of adolescents' online self-disclosure: Developing and testing an "Internetattribute- perception" ***model. Media Psychol***, 10, 292–315.

Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. ***International Journal of Psychology****,* 42(4), 243–252.

Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. ***Journal of Social and Clinical Psychology****,* 23 (6),857–877.

Tang, N., Bensman, L., & Hatfield, E. (2013). Culture and Sexual Self-Disclosure in Intimate Relationships. ***Interpersona Journal***, 7(2), 224 -227

Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the Peoples Republic of China. ***Journal of Adolescent Research***, 5(1), 123-144.

Trepte, S., & Reinecke, L. (2013). The reciprocal effects of social network site use and the disposition for self-disclosure. A longitudinal study. ***Computers in Human Behavior***, 29(3), 1102–1112

Trepte, S., & Scharkow, M. (2016). Friends and lifesavers: How social capital and social support received in media environments contribute to well-being. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), ***Routledge Handbook of media use and well-being*** (pp. 305–316). London: Routledge

Trepte, S., &Masur, P.(2017). Mutual friends' social support and self-disclosure in face-to-face and instant messenger communication, ***The Journal of Social Psychology***, 5, 1-46.

Trepte, S., Dienlin, T., &Reinecke, L. (2013). Privacy, self-disclosure, social support, and social network site use. Research report of a three-year panel study,1-29, ***https://www.researchgate.net/publication/266078867.***

Utz, S. (2015). The function of self-disclosure on social-network sites: Not only intimate, but also positive and entertaining self-

disclosures increase the feeling of connection. ***Computers in Human Behaviour,*** 45, 1-10.

Wang, J.L, Jackson, L.A, &Zhang, D.J. (2011). Themediator role of self-disclosure andmoderator roles of gender and social anxiety in the relationship between Chinese adolescents'online communication and their real-world social relationships. ***Comp Hum Behav****,* 27,2161–2168.

Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. ***Personality and Individual Differences***, 53(3), 191-195.

Yusuf., M, Machmuroch., M, Aisyah., S, &Syifa., L. (2019). The Relationship between Family Social Support and Self-disclosure with Resilience to People with Acquired Physical Disability in Early Adulthood, ***Advances in Social Science, Education and Humanities Research***, 330, 294-297.