

مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالسلامة  
النفسية لدى المستخدمين في مصر

## **Social Media and Mental Well-Being among users in Egypt.**

ا.د. ريهام سامي

استاذ مساعد بكلية الإعلام

جامعة MSA

## مقدمة:

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزء من حياة الفرد اليومية، فمن الصعب لدى الكثير الاستغناء عنها ليس فقط لأنها آداة ترفيهية مسلية ولكنها تدخل في كل تفاصيل الحياة اليومية الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية. كما أن الكثير من المستخدمين يحاولون التعبير عن أنفسهم من خلال صفحاتهم الشخصية وحساباتهم عبر هذه المواقع مما أدى إلى وجود مساحات من الحوار والمناقشات في الأمور الحياتية عبر هذه المواقع. بل تطور الأمر وأصبح المستخدم يسعى للحصول على حلول لمشكلاته من خلال هذه المواقع ويسعى إلى الحصول على الدعم والمشاركة عند اتخاذ القرارات المختلفة. ومن هنا أدرك المستخدمون أهمية هذه المواقع في الحصول على الدعم الاجتماعي والنفسي أحياناً.

ومع تزايد المسؤوليات والضغوط على الفرد في حياته اليومية، ومع انتشار الاهتمام بالسلامة النفسية والصحة النفسية والوعي بالذات من قبل علماء النفس والمتخصصين، أصبح متخصصي العلوم النفسية ومدربي الصحة النفسية يقدمون محتويات نفسية وصحية بطريقة مبسطة للمستخدمين عبر هذه المواقع في الوقت الذي يسعى فيه هذا المستخدم للحصول على المعلومات والدعم لحل مشكلاته وصراعاته مع ذاته أو مع الآخرين وتحسين صحته النفسية بشكل عام وقدرته على الحياة بشكل أفضل.

إن الاهتمام بمواقع التواصل الاجتماعي وتبعاتها على المستخدمين أصبح ضرورة حتمية لأفراد يستخدمون هذه المواقع في جميع مناحي الحياة، بل ويستخدمونها بأنماط متعددة وهو أحد المفاهيم التي تسعى هذه الدراسة لفهمه وهو نمط النشاط عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

فقد قسم أحد الباحثين نمط النشاط عبر مواقع التواصل الاجتماعي إلى ثلاثة أقسام ويقصد به استخدام هذه المواقع للتواصل *Interactive usage* وهي: ١- الاستخدام التفاعلي مع الآخرين وإنشاء العلاقات الاجتماعية مثال: كتابة التعليقات وإرسال الرسائل ، ٢- ويقصد به كتابة المنشورات عبر مواقع التواصل *Active usage* الاستخدام النشط الاجتماعي ولكن هذه المنشورات لا تخص أشخاص بعينها ( مثال : تحديث الحالة أو نشر ويقصد به *Passive usage* المعلومات بدون ذكر أشخاص بعينها ، ٣- الاستخدام السلبي استخدام هذه المواقع دون نشر أي منشورات ولا معلومات ولكن مجرد التصفح واستهلاك (Yang, 2016, 703-404 المحتوى).

ونظراً لتنوع أنماط النشاط عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فقد يلجأ المستخدمون لهذه المواقع للبحث عن حلول للمشكلات التي يواجهونها مع ذواتهم أو مع الآخرين من خلال

الدخول في النقاش والحوار وإثارة التساؤلات والتفاعل مع المشكلات المشابهة في محاولة للوصول إلى الدعم الاجتماعي.

ويقصد بالدعم الاجتماعي هو نوع من التفاعل الاجتماعي يحصل فيه الفرد على (Frison & Eggermont, 2015,5) الاهتمام بمشاعره والوسائل المساعدة له والمعلومات ، كما يمكن تعريف الدعم الاجتماعي على أنه المزايا التي تأتي من خلال العلاقات الاجتماعية ، وهذه المزايا التي لها دور في إزالة التوتر وتحسين الصحة النفسية . وأكد الباحثون أن الإنسان لديه احتياج للشعور بالانتماء وهذا الاحتياج يشبعه التواصل مع أشخاص داعمين (Yang, Holden & Ariati, 2021, 634) . محبين له .

ولأن مواقع التواصل الاجتماعي لها دور في إشباع ذلك الاحتياج للمستخدم من خلال الاستخدام التفاعلي لهذه المواقع والانغماس في مناقشات ومجموعات تحقق الدعم الاجتماعي للفرد فإن هذه المواقع قد يكون لها دوراً هاماً في السلامة النفسية للمستخدم.

أو Mental Wellbeing والابد من التفرقة بين السلامة النفسية  
Mental Health والصحة النفسية Psychological Wellbeing .

السلامة النفسية هي -وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية للسلامة النفسية أو : هي حالة يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويتمكن من التغلب على Mental Wellbeing ضغوط الحياة العادية، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادراً على تقديم مساهمة في مجتمعه " كما إن أولئك الذين يعانون من ضعف السلامة النفسية معرضون بشكل متزايد (Greenfield & Moreton, 2022,p1). لخطر الإصابة بالأمراض النفسية

باعتبارها حالة إنسانية تتواجد Psychological well being وكذلك تم تعريف من خلال عدد من المؤشرات الشخصية مثل الثقة بالنفس، والاجتماعية مثل الشعور بالوحدة، والانفعالية مثل القلق والاكتئاب، والمعرفية مثل الرضا عن الحياة (Yang, Holden , Ariati, 2021,p1)

يتم تعريفها من خلال ثلاثة مستويات وهي: Mental health أما الصحة النفسية الخلو من الأمراض النفسية، حالة يكون فيها العقل قادراً على الأداء الكلي لوظائفه، حالة من (Sartorius, 2002) التوازن بين الفرد ونفسه أو مع المجتمع الذي يعيش فيه

وهناك تعريف آخر للصحة النفسية حيث أنها حالة يكون فيها الفرد قادر على تكوين علاقات مع الآخرين والقيام بالأدوار الاجتماعية المعتادة إلى جانب القدرة على إدارة التغيير (Bhugra, Till, Sartorius, 2013) والتواصل الإيجابي مع الأفكار والأفعال وإدارة المشاعر والانفعالات

ومن خلال التعريفات السابقة يلاحظ الفرق بين كل منهما، فالصحة النفسية هي أعم وأشمل من السلامة النفسية نظراً لاهتمامها بصحة العقل والخلو من الأمراض إلا أنها أيضاً تشمل التوافق مع الذات ومع الآخرين وهو ما يعينه مصطلح السلامة النفسية.

هي حالة أعم من الوعي بالذات Mental Well Being كما أن السلامة النفسية أو والقدرة على الحياة بالطريقة التي يريدها الفرد بقدر الإمكان. ومن المتوقع أن الشخص الذي يعاني من مستويات منخفضة من السلامة النفسية لفترات طويلة يكون أكثر عرضاً لمشكلات الصحة النفسية.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين تحسين السلامة النفسية للمستخدم مع دراسة بعض المتغيرات الأخرى التي قد تتوسط هذه العلاقة.

### مشكلة البحث:

تبحث هذه الدراسة في أثر كل من نمط النشاط عبر موقعي الفيسبوك والانستجرام وإدراك الدعم الاجتماعي من خلال هذه المواقع على السلامة النفسية لديهم. واهتمت الدراسة بموقعي الفيسبوك والانستجرام تحديداً نظراً لانتشار استخدامهم بين المستخدمين من جهة -وفقاً ، واحتوائهم على الكثير من المضامين الجادة والهامة التي لها دور We Are Social -لموقع في تحقيق السلامة النفسية من جهة أخرى مما يضيف عليهما طابعاً جاداً بخلاف غيرهم من المواقع الأخرى مثل السناپ تشات و التيك توك.

في فبراير ٢٠٢٣، يوجد بمصر (٤١,٤ We Are Social) وفقاً لإحصائيات موقع (% ) مستخدم نشط لمواقع التواصل الاجتماعي، كما تصل نسبة مستخدمي مواقع التواصل META الاجتماعي فوق الـ ١٨ سنة في مصر إلى (٦٠,٩%). أما فيما يخص استخدام ال (الفيسبوك والانستجرام والماسنجر) فوصل عدد المستخدمين من سن ١٨-٢٤ سنة إلى (١٨,٢ %)، ومن سن ٢٥-٣٤ سنة إلى (١٩,٥%)، ومن سن ٣٤-٤٤ سنة إلى (١٨,٢%). وذلك (DataReportal/digital-2023-egypt-february) في مصر (. Meta من إجمالي مستخدمي

لذا اهتمت هذه الدراسة بالمستخدمين في مصر من سن ١٨-٤٥، حيث أنه وفقاً من هذه الفئات العمرية، كما لاحظت META للإحصائيات السابقة زاد عدد مستخدمي ال الباحثة اهتمام هذه الفئة العمرية بالاستخدام التفاعلي لمواقع التواصل الاجتماعي إلى جانب أن هذه الفئة العمرية قد تبحث عن حلول لمشكلاتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي في محاولة للوصول إلى الدعم النفسي والاجتماعي.

## الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات التي اهتمت بمواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية و السلامة النفسية، حيث أن هناك قرب شديد بين كل من المصطلحين. بل إن السلامة النفسية هي جزء من الصحة النفسية كما سبق التوضيح.

فقد وجدت دراسات حديثة أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يزيد من الشعور بالقلق والاكتئاب والوحدة ويؤثر على الصحة والسلامة النفسية للمستخدمين سلباً.

، تم إجراء دراسة للتعرف على Machine learning في الولايات المتحدة، وباستخدام الـ ما إذا كانت مواقع التواصل الاجتماعي تُعد مؤشراً للصحة النفسية لطلاب الجامعات ومؤشراً لمدى احتياجهم إلى المساعدة. فقد تم جمع معلومات من مراكز الصحة النفسية لإحدى الجامعات الكبرى من عام ٢٠١١ إلى عام ٢٠١٦، وكذلك تم جمع ما يقرب من ٦٦ ألف وتم تطوير الآلة لتحليل هذه المنشورات للتعرف على Reddit Community منشور من مؤشرات الصحة النفسية، القلق، الاكتئاب والأفكار الانتحارية. وتبين من الدراسة أن مناقشات مواقع التواصل الاجتماعي كانت تدور حول الدراسة الأكاديمية والوظائف في (Saha.et.al, 2022) الوقت التي ازداد فيه نشاط مركز الصحة النفسية في الجامعة )

وفي دراسة كمية مطولة أجريت عام ٢٠١٥ بالنرويج على عينة قوامها ٥٢١٧ شخص، تبين أن هناك علاقة إيجابية بين استخدام موقع الانستجرام وبين القلق والاكتئاب على مدار السنة. ولكن هذه العلاقة أصبحت غير دالة مع وجود متغير التحكم في الوقت. كما أن متغير عدد الأصدقاء يرتبط بالاكتئاب فيما يخص موقع الانستجرام ومتغير القلق يرتبط باستخدام تويتر. ووجدت الدراسة دعم بسيط لوجود علاقة بين استخدام مواقع التواصل (Erevik. et.al , 2021) الاجتماعي والصحة النفسية )

بحثت دراسة أخرى في تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ( فيسبوك – تويتر - تشات) على الصحة النفسية في إندونيسيا . فمن خلال دراسة مسحية أجريت على البالغين تم التوصل إلى هناك ارتباط إيجابي بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين الاكتئاب. وأكدت هذه الدراسة سببية العلاقة بينهما. وأوضحت الدراسة أن الآثار النفسية لمواقع التواصل الاجتماعي قد تكون: الإدمان، الإحباط والمقارنات، الانتقام وممارسة (Sujarwoto, Tampubolon, & Pierewan, 2019) الوحشية )

وفي مصر استهدفت إحدى الدراسات التعرف على العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي ومعدلات الاكتئاب والقلق لدى عينة من الشباب، وتوصلت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة متابعة مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة معدلات الاكتئاب لدى المبحوثين، بينما لم تثبت صحة الفرض الذي ينص على وجود علاقة ارتباطية

ذات دلالة إحصائية بين كثافة متابعة مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة معدلات القلق لديهم. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المبحوثين في التأثيرات النفسية التي تحدث لهم إثر متابعتهم لمواقع التواصل الاجتماعي وفقاً لمتغيرات (النوع/ الإقامة/ الدخل الشهري/ مدى الالتحاق بوظيفة) بينما لم توجد فروق بين المبحوثين وفقاً لمتغيري (السن/المستوى التعليمي) ( فيود، ٢٠٢٢).

وانتقلت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أخرى أجريت في الأردن للتعرف على مستوى الاكتئاب لدى الطلبة المراهقين، والكشف عن أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية لديهم. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه العلاقة وفقاً لمتغير النوع (أبو جابر و قراقيش، ٢٠٢٠).

وفي السعودية تم إجراء دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية الطب قوامها ٣١١ طالب للتعرف على العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية. وتبين أن كلما زاد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كلما كان هناك ضعف في الصحة النفسية وخاصة (Alammar. et.al, 2020) عند من يزيد استخدامهم لهذه المواقع.

ولم تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أخرى أجريت في السعودية لبحث مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بظهور أعراض القلق والاكتئاب لدى طالبات كلية التربية في جامعة المجمعة في المملكة العربية السعودية. وأشارت النتائج عموماً إلى أن الطالبات قد سجلوا درجات يمكن اعتبارها متوسطة الشدة على ثلاثة أعراض من أعراض القلق العام وهي الشعور ب: (التوتر، الضيق، الإرهاق). ولم يكن هناك ارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي مع أي من فقرات المقياس وحالة القلق إلا فقرة الشعور بالإرهاق وكان الارتباط سلبياً. ولم يكن هناك ارتباط بين الدرجة الكلية على مقياس التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية على مقياس الاكتئاب (الرخيمي، ٢٠١٦).

وفي فلسطين، استهدفت دراسة رصد العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب-القلق-الانطواء) لدى طلبة الجامعة والتعرف على مدى سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وأظهرت النتائج أنه يوجد سوء استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي وأن هناك علاقة ارتباطية طردية (موجبة) بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين (الاكتئاب، القلق، الانطواء) لدى طلبة الجامعة، وأنه بالإمكان التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (العتيبي، ٢٠١٧).

دراسات أخرى اهتمت بدراسة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب ولكن في إطار عدد من المتغيرات الأخرى. ففي دراسة كمية على عينة عمدية من الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بلغت ٤٠٠ مفردة، ثبت جزئياً صحة الفرض القائل باختلاف درجة الشعور بالاكتئاب باختلاف الخصائص الديموغرافية للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي. حيث كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متغير النوع

والشعور بالاكتئاب وجاءت الفروق لصالح الإناث. كما ثبت جزئياً صحة الفرض القائل باختلاف درجة الشعور بالوحدة النفسية باختلاف الخصائص الديموغرافية للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي. حيث كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متغير التعليم والشعور بالوحدة النفسية. كما كانت هناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام موقعي التيك توك والإنستجرام والشعور بالاكتئاب. وفيما يتعلق بنوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب، فقد كانت هناك علاقة ارتباطية دالة بين كثافة متابعة الموضوعات السياسية والساخرة والشعور بالاكتئاب (محمد، ٢٠٢٢).

دراسة أخرى اهتمت بمتغير التخصص الدراسي في بحث العلاقة بين التوافق النفسي والأكاديمي واستخدام الفيسبوك، حيث سعت للتعرف على استخدام الفيسبوك وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب جامعة فاروس بالإسكندرية. وكانت أهم النتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب وفقاً للتخصص النظري والعملي وكذلك معدلات الاستخدام في كل من بعدي التوافق الشخصي والتوافق الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس (محسن، ٢٠١٧).

وهناك الدراسات التي اهتمت بالصحة النفسية ولكن في أعقاب الأزمات والكوارث، ففي أعقاب جائحة كورونا، تم إجراء دراسة في أمريكا لدراسة مدى تأثير جائحة كورونا . ومن خلال دراسة SEM Structural equation Model على الصحة النفسية باستخدام ميدانية على عينة قوامها ١٥٤٥ مبحوث، تبين أن الإصابة بالفيروس أو التعرض المباشر كان له تأثير مباشر على الضغط النفسي وغير مباشر على الاكتئاب من خلال التعرض (First, Shin , Ranjit, & Houston,2021) .

تأكدت نتائج هذه الدراسة في الصين، حيث تم إجراء دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعات قوامها ٥١٢ طالب لدراسة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية خلال جائحة كورونا. وتبين أنه كلما زاد معدل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كلما تبين صحة نفسية أكثر سوءاً. فكلما زاد التعرض لأخبار الجائحة عبر مواقع (Zhao & Zhou, 2020)التواصل الاجتماعي كلما زاد معدل الاكتئاب.

وأكدت ذلك دراسة ميدانية أخرى اهتمت بالمقارنة بين أكثر من دولة للتعرف على الصحة النفسية أثناء أزمة كورونا وعلاقتها باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في كل من أمريكا وإنجلترا وأستراليا والنرويج. وللتعرف على العلاقة بين العوامل الديموغرافية والصحة النفسية واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وبينت الدراسة أن من ٥٠ إلى ٧٠% من المبحوثين في الأربع دول كان لديهم اضطراب عاطفي. كانت النرويج أكثر الدول التي

سجلت تحسناً في الصحة النفسية وجودة المعيشة ومعدلات منخفضة من الشعور بالوحدة. كما أكدت الدراسة أن زيادة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعد جائحة كورونا يرتبط بوجود (Geirdal.et.al, 2021)مشكلات وصعوبات نفسية أو الصحة النفسية بشكل عام )

وفيما يخص المقارنات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، أجريت دراسة في أستراليا على الطلاب ما قبل البلوغ (١٣ سنة) للتعرف على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والرضا عن الشكل واضطراب الأكل والاكتئاب والقلق المجتمعي. وتم المقارنة بين الطلاب الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي وغيرهم ممن لا يستخدمها. وتبين أن هناك ارتباط سلبي ضعيف بين استخدام موقع يوتيوب وانستجرام وسنابشات وبين اضطرابات الأكل. كما تبين ارتباط سلبي بين معدل استخدام هذه المواقع والصحة النفسية عند التحكم في متغير الأنشطة عبر مواقع التواصل الاجتماعي والنوع. مما يلفت النظر إلى أهمية الأنشطة عبر مواقع التواصل الاجتماعي وليس فقط معدل الاستخدام كما تبين أن متغير إجراء Fardouly.et.al, المقارنات يرتبط بأعراض الاكتئاب خاصة عند الإناث مقارنة بالذكور (2020).

ولا يمكن إغفال متغير نمط النشاط عبر مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على الصحة النفسية للمستخدم، فقد حاولت دراسة أخرى بهولندا إزالة الغموض حول تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية. فمن خلال تحليل مطول يختبر فيه المستخدم ٦ مرات يوميا لمدة أسبوع للتعرف على مدى الاختلافات، تبين الاختلاف القوي في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية بين البالغين. فوجدت الدراسة أن ٤٤ % من المستخدمين لم يتأثروا باستخدامهم لهذه المواقع، في حين أن ٤٦ % شعروا أنهم أفضل، ١٠ % شعروا أنهم أسوأ وبالتالي لا يمكن تجاهل الاستخدام الشخصي المنفرد لهذه المواقع ودورها (Beyens. et al, 2020)كوسيط في العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

وقد وجدت دراسة أجريت على طلاب كليات الطب بإحدى مدن الهند للتعرف على تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لديهم. وتبين وجود علاقة إحصائية بين طول فترات استخدام هذه المواقع ومشكلات الصحة النفسية. وأوصت الدراسة بضرورة بناء (Bhaskara, Nandanur, Chakraborty & Ghosh, 2020) العلاقات الإنسانية والعائلية كما كان في الماضي

كما إن هناك دراسات اهتمت بمدى إدراك المستخدمين لتأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لديهم. فمن خلال دراسة كيفية على عينة من طلاب الجامعات في إنجلترا قوامها ١٦ طالب تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٣ سنة تم إجراء مقابلات مع



مستخدمي الانستجرام . وتبين إدراك الطلاب أن الانستجرام له دور إيجابي في تطوير الذات والحفاظ على العلاقات إلا أنهم يعتقدون أيضاً أن الانستجرام يؤثر بالسلب على الصحة النفسية بسبب تقديم نماذج مثالية غير واقعية والتنمر الإلكتروني وزيادة الاحتياج إلى التقبل الاجتماعي (Moreton & Greenfield, 2022).

إلا أن هناك دراسات أخرى حاولت الربط بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين عدد من المتغيرات الأخرى التي تؤثر بالإيجاب على الصحة والسلامة النفسية.

Ongeri فمثلاً لهذه المواقع دور كبير في نشر الوعي النفسي، ففي كينيا أجرى وآخرون (٢٠٢٠) دراسة كيفية تحليلية - باستخدام أسلوب دراسة الحالة - لصفحات مواقع التواصل الاجتماعي لإحدى مستشفيات الصحة النفسية في كينيا، وذلك في أعقاب أزمة كورونا. ومن خلال الاستعانة بخبراء في مواقع التواصل الاجتماعي، أثبتت الدراسة أن عدداً كبيراً ممن لديهم مشكلات في الصحة النفسية يلجئون إلى مواقع التواصل الاجتماعي لمشاركة الخبرات وطلب النصيحة. وتقتصر الدراسة ضرورة الاعتماد على هذه المواقع لنشر الوعي عن الصحة النفسية وتصحيح المعلومات المغلوطة ووجود تواصل بين الأشخاص الذي يمكنهم مساعدة بعضهم البعض.

وفي الولايات المتحدة بحثت دراسة في العلاقات بين معدلات الاكتئاب والقلق وبين معدل نشر وطلب المعلومات عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وتم التوصل إلى وجود علاقة إحصائية بين ارتفاع معدل الاكتئاب والقلق وبين ارتفاع معدل البحث عن موضوعات في الصحة العامة أو موضوعات ترتبط بالاكتئاب عبر مواقع التواصل الاجتماعي وكذلك فيما (Akhther, 2021) . يتعلق بمشاركة المعلومات

كما أن مشاركة المحتوى عبر هذه المواقع لها دور في تحسين الصحة النفسية، ففي دراسة تجريبية أجريت بأمريكا على مستخدمي الفيسبوك من الشباب للتعرف على علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، تم التوصل إلى أن مشاركة المحتويات الإيجابية عبر الفيسبوك ومجموعاته تؤدي إلى زيادة مشاعر الحب والتعاطف مع الآخرين كما لا توجد زيادة أو نقصان في أعراض القلق والاكتئاب خلال مدة الدراسة (Janicke.et.al ,2022).

دراسة أخرى سعت إلى التعرف على مدى متابعة مرضى السرطان لمواقع التواصل الاجتماعي؛ وتأثير ذلك على الحالة المزاجية المسيطرة عليهم. وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة متابعة المبحوثين لمواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك) والحالة المزاجية المسيطرة عليهم، فكلما كانت الحالة المزاجية لدى المبحوثين إيجابية وازدادت ثقتهم في مواقع التواصل الاجتماعي، كلما كانوا راضون عن حياتهم رغم

معاناتهم مع المرض. وكان الاشتراك في مجموعات مرضى السرطان على مواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك) من عوامل تحسين الحالة المزاجية لديهم (سمهان، ٢٠٢٢).

وجاء ذلك مؤكداً لنتائج دراسة أخرى بحثت في الدعم النفسي عبر صفحات مواقع التواصل الاجتماعي. فمن خلال تحليل كافي للتعليقات الموجود على الفيديوهات الخاصة بالمرض النفسي والذي قام بتحميلها من يعانون من بعض الأمراض النفسية مثل الانفصام في الشخصية على موقع اليوتيوب، تبين أن هذه التعليقات تدور حول: بعث الأمل، طرق للتعامل مع التحديات اليومية، مشاركة الخبرات حول العلاج، البحث عن الدعم من خلال تبادل (Naslund, Grande, Aschbrenner, Elwyn, 2014).

وفي أثناء جائحة كورونا، بحثت دراسة في أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في أسبانيا خلال فترتين مختلفتين. حيث تم استخدام أسلوب المقابلة والاستبيان في إبريل عامي ٢٠٢٠ و ٢٠٢١، وكان هناك ارتفاع في معدلات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وكانت أكثر المواقع المستخدمة هو الواتساب. كما أكدت الدراسة أنه كلما زاد الشعور بالوحدة وكلما زاد الاحتياج إلى الدعم الاجتماعي زاد معدل الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي. ووجدت الدراسة أن مواقع التواصل الاجتماعي كانت من مصادر الدعم الاجتماعي (بالإضافة إلى دورها في تقليل من الشعور بالوحدة خاصة في أوقات الأزمات والمشكلات (Rosen.et.al, 2020).

وهناك الدراسات التي أكدت على أهمية هذه المواقع كمنصات رقمية لعلاج المرض النفسي، حيث تم إجراء دراسة كيفية في لندن للتعرف على مدى تأثير بعض تطبيقات الموبايل ومواقع التواصل الاجتماعي للتقليل من تداعيات وتطورات بعض الأمراض النفسية. فمن خلال ١٦ مقابلة متعمقة مع من لديهم خبرات سابقة مع الصحة النفسية، تبين من النتائج أن مواقع التواصل الاجتماعي وبعض تطبيقات الموبايل كان لها دوراً في تتبع الأعراض ومنع التدهور (Dewa.et.al , 2019، حيث أنها تتنوع عدم انتظام النوم والمزاج والأنشطة المختلفة )

ومن خلال دراسة من المستوى الثاني تم استعراض الدراسات التي تناولت المرض وهو أحد Natural language Processing-النفسي باستخدام أسلوب معالجة اللغة الطبيعية أدوات الذكاء الاصطناعي-. وتبين من عرض ٣٩٩ دراسة من مجموع ١٠٤٦٧ دراسة أن الاهتمام بدراسة المرض النفسي زاد بشكل كبير كما اتضح انه يمكن لأسلوب معالجة اللغة (Zhang , Schoene, Ji, & Ananiadou, 2022).

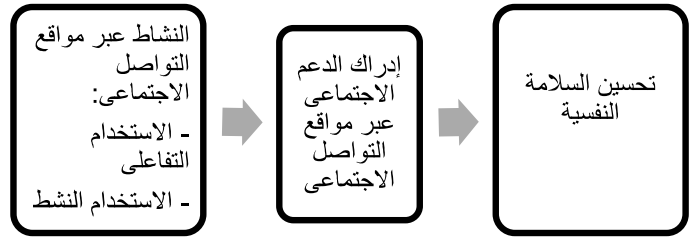
وتأكد الاهتمام بالصحة النفسية عبر المنصات الرقمية من خلال دراسة تحليلية تبحث في التعرف على مدى استجابة المستخدمين لحمات التسويق الرقمي المخصصة للصحة النفسية. ووجدت الدراسة أن هناك إقبال على هذه الحملات من قبل المستخدمين والأطباء



ويشمل هذا النموذج ثلاثة أبعاد رئيسية وهي: نوع النشاط عبر مواقع التواصل الاجتماعي، الهدف أو الدافع وراء الاستخدام، بالإضافة إلى الأفراد الذين يتم التواصل معهم عبر هذه المواقع ( Yang , Holden , Ariati ,2021 )

واستخلص هذا النموذج من الدراسات السابقة أن هناك عدة أنماط من النشاط عبر مواقع التواصل الاجتماعي وهم: الاستخدام التفاعلي والاستخدام النشط والاستخدام السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي، ويقترح النموذج أن إدراك الدعم الاجتماعي عبر هذه المواقع يختلف بين المستخدمين حسب أنماط استخدامهم لهذه المواقع، فيزيد ذلك الإدراك مع الاستخدام التفاعلي والنشط ويقل مع الاستخدام السلبي. وفي حالة إدراك الدعم المجتمعي تتحسن السلامة النفسية لدى المستخدم. كما يتضمن النموذج أيضاً متغيري الدافع وراء الاستخدام، نوعية الأفراد التي يتم التواصل معهم ومدى علاقتهم بالسلامة النفسية للمستخدم.

ويوضح الشكل التالي علاقة كل من الاستخدام التفاعلي والنشط بتحسين السلامة النفسية من خلال آلية إدراك الدعم الاجتماعي عبر مواقع التواصل الاجتماعي وهو ما تسعى هذه الدراسة إلى اختباره.



شكل رقم ١

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالسلامة النفسية وفقاً لنموذج الاستخدام المتعدد لمواقع التواصل الاجتماعي

### فروض الدراسة:

استناداً على الإطار النظري للدراسة ومراجعة الدراسات السابقة، تتمثل فروض الدراسة فيما يلي:

- ١- يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نمط النشاط (التفاعلي – النشط – السلبي) عبر الفيسبوك وبين السلامة النفسية للمستخدم
- ٢- يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نمط النشاط (التفاعلي – النشط – السلبي) عبر الفيسبوك وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الموقع.
- ٣- يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين إدراك الدعم الاجتماعي من الفيسبوك وبين السلامة النفسية للمستخدم

- ٤- يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نمط النشاط (التفاعلي – النشط – السلبي) عبر الانستجرام وبين السلامة النفسية للمستخدم.
- ٥- يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نمط النشاط (التفاعلي – النشط – السلبي) عبر الانستجرام وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الموقع
- ٦- يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين إدراك الدعم الاجتماعي من الانستجرام وبين السلامة النفسية للمستخدم
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الديموغرافية (النوع – العمر) وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

كما تسعى الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

### تساؤلات الدراسة:

- ١- ما الأهمية النسبية لكل من (نمط النشاط ، إدراك الدعم الاجتماعي) عند التنبؤ بالسلامة النفسية لمستخدمي الفيسبوك ؟
- ٢- ما الأهمية النسبية لكل من (نمط النشاط ، إدراك الدعم الاجتماعي) عند التنبؤ بالسلامة النفسية لمستخدمي الانستجرام؟

### منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي حيث تم إجراء دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي موقعي الفيسبوك والانستجرام في مصر.

### عينة الدراسة:

تم توزيع صحيفة الاستقصاء على عينة من الشباب من الذكور والإناث من سن ١٨ إلى ٤٥ سنة من مستخدمي كل من الفيسبوك والانستجرام أو أحدهما قوامها ٢٠٤ مبحوث. ثم تم استبعاد سبعة من صحف الاستقصاء نظراً لعدم صلاحيتهم فأصبح قوام العينة ١٩٧ مبحوث. وتمثلت الخصائص الديموغرافية للعينة فيما يلي: ٧٢ من الذكور بنسبة (٣٦,٥%) ، ١٢٥ من الإناث بنسبة (٦٣,٥%)، أما فيما يتعلق بمتغير السن فكان توزيعها كالتالي: (٧٥) من سن ١٨ إلى أقل من ٢٥ سنة بنسبة (٣٨,١%)، (٥٣) من ٢٥ سنة إلى أقل من ٣٥ سنة بنسبة (٢٦,٩%)، (٦٩) من سن ٣٥ لأقل من ٤٥ سنة بنسبة (٣٥%).

### أداة الدراسة:

تمثلت آداة الدراسة في صحيفة الاستقصاء التي تضمنت عشرة أسئلة تم توزيعها في الفترة من مايو إلى أغسطس ٢٠٢٣.

### متغيرات ومقاييس الدراسة:

تمثلت متغيرات الدراسة فيما يلي:

١- **نمط النشاط عبر الفيسبوك أو الانستجرام:** تم الاستعانة بمقياس Yang (٢٠١٦) لنمط النشاط عبر الفيسبوك. حيث تم استخدام مقياس Likert خماسي (كثيراً، عادة، أحياناً، نادراً، لا) (١-٥) يتكون من ست عبارات وهم: (الاستخدام التفاعلي): أعلق أو أرد على منشورات الآخرين عبر الفيسبوك، أذكر Tag الآخرين في منشوراتي، (الاستخدام السلبي): تصفح الصفحة الرئيسية بدون ترك أي منشورات، أتصفح صفحات الآخرين بدون ترك تعليقات، (الاستخدام النشط): كتابة منشورات بدون ذكر Tag أي شخص، كتابة منشورات غير موجهة لأشخاص محددة. وقد تم الاستعانة بنفس العبارات عند قياس نوع الأنشطة عبر الانستجرام. لمقياس نوع الأنشطة عبر الفيسبوك لقياس Cronbac Alpha وقد تم حساب معامل مدى صلاحيته، وكانت قيمة المعامل (٠,٧٣٤). وكانت قيمته لمقياس نوع الأنشطة عبر الانستجرام (٠,٧٩٢).

٢- **إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك أو الانستجرام:** تم الاستعانة بمقياس كل من Frison و Eggermont عام ٢٠١٥ لإدراك الدعم الاجتماعي عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وتم استخدام مقياس خماسي (أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا أوافق (٢)، لا أوافق بشدة (١)) يتكون من أربع عبارات وهي: أستطيع أن أجد المساعدة عبر الفيسبوك، أستطيع أن أجد الدعم العاطفي عبر الفيسبوك، أستطيع أن أتحدث مع شخص عبر الفيسبوك حول مشكلاتي، أستطيع أن أجد من يساعدي على اتخاذ القرار في مشكلتي عبر الفيسبوك.

وقد تم استخدام نفس المقياس لقياس إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام من خلال أربع عبارات أخرى وهي: أستطيع أن أجد المساعدة عبر الانستجرام، أستطيع أن أجد الدعم العاطفي عبر الانستجرام، أستطيع أن أتحدث مع شخص عبر الانستجرام حول مشكلاتي، أستطيع أن أجد من يساعدي على اتخاذ القرار في مشكلتي عبر الانستجرام.

لمقياس إدراك الدعم الاجتماعي عبر Cronbac Alpha وقد تم حساب معامل الفيسبوك لقياس مدى صلاحيته، وكانت نسبة المعامل (٠,٨٠٤). وكانت قيمته لمقياس إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام (٠,٨٧٩).

٣- **السلامة النفسية للمستخدم:** تم الاستعانة بمقياس Tennant وزملائه عام ٢٠٠٧ للسلامة النفسية والذي يتكون من أربعة عشر عبارة. حيث طلب السؤال من المبحوث تحديد ما إذا كان تعرض لأي من العبارات التالية خلال الأسبوعيين الماضيين. وتحددت العبارات فيما يلي: كنت متفائل بخصوص المستقبل، كنت أشعر اني شخص نافع، كنت أشعر بالارتياح، كنت أشعر بالرغبة في الاهتمام بالآخرين، كنت أشعر بوجود لدى طاقة، استطعت التعامل جيداً مع المشكلات، استطعت التفكير جيداً

وبوضوح، كان لدى مشاعر إيجابية عن نفسي، كنت قريباً من الآخرين، كنت أشعر بالثقة في نفسي، كنت أستطيع ترتيب أفكاري وأعمالي، كنت أشعر أني محبوباً، كنت أرغب في الأشياء الجديدة، كنت أشعر بالبهجة.

لمقياس الصحة النفسية لقياس مدى Cronbac Alpha وقد تم حساب معامل صلاحيته، وكانت نسبة المعامل (٠,٩٢٧)

### نتائج الدراسة:

لاختبار الفرض الأول للدراسة والذي ينص على " يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نمط النشاط عبر الفيسبوك وبين السلامة النفسية للمستخدم " تم استخدام معامل بيرسون الإحصائي والذي يستخدم لاختبار الارتباط بين مقياسين وكانت النتيجة كالتالي:

### جدول رقم (١)

الارتباط بين نمط النشاط عبر الفيسبوك وبين السلامة النفسية للمستخدم

نمط النشاط عبر الفيسبوك	قيمة معامل بيرسون	مستوى المعنوية
الاستخدام التفاعلي	٠,٠٦٧	٠,٣٦٢
الاستخدام النشط	٠,٠٧٣	٠,٣٢٠
الاستخدام السلبي	٠,١٠٦	٠,١٤٩

من خلال الجدول السابق اتضح عدم وجود دلالة ذات دلالة إحصائية بين أنماط النشاط عبر الفيسبوك وبين السلامة النفسية للمستخدم. حيث كانت جميع قيم مستوى المعنوية للأنماط المختلفة من النشاط عبر الفيسبوك أكبر من ٠,٠٥ مما يؤدي إلى رفض الفرض القائل بوجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نمط النشاط عبر الفيسبوك وبين السلامة النفسية للمستخدم.

لاختبار الفرض الثاني للدراسة والذي ينص على " يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نمط النشاط (التفاعلي – النشط – السلبي) عبر الفيسبوك وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الموقع، تم استخدام معامل بيرسون الإحصائي والذي يستخدم لاختبار الارتباط بين مقياسين وكانت النتيجة كالتالي:

#### جدول رقم (٢)

الارتباط بين نمط النشاط وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك

نمط النشاط عبر الفيسبوك	قيمة معامل بيرسون	مستوى المعنوية
الاستخدام التفاعلي	٠,٣٦٢	٠,٠٠٠
الاستخدام النشط	٠,٠٢٥	٠,٠٠٢
الاستخدام السلبي	٠,١٧٨	٠,٠١٥

من خلال الجدول السابق اتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أنماط النشاط عبر الفيسبوك وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر ذلك الموقع. حيث كانت قيم مستوى المعنوية لكل منهما (٠,٠٠٢، ٠,٠١٥، ٠,٠٠٠) وهي أقل من ٠,٠٥. مما يؤدي إلى قبول الفرض القائل بوجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نوع النشاط عبر الفيسبوك وبين إدراك الدعم الاجتماعي.

لاختبار الفرض الثالث للدراسة والذي ينص على " يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين إدراك الدعم الاجتماعي من الفيسبوك وبين السلامة النفسية للمستخدم"، تم استخدام معامل بيرسون الإحصائي والذي يستخدم لاختبار الارتباط بين مقياسين وكانت النتيجة كالتالي:

#### جدول رقم (٣)

الارتباط بين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك والسلامة النفسية للمستخدم



إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك	قيمة معامل بيرسون	مستوى المعنوية
السلامة النفسية للمستخدم	٠,٢٢٠	٠,٠٠٣

من خلال الجدول السابق اتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك والسلامة النفسية للمستخدم. حيث كانت قيمة مستوى المعنوية (٠,٠٠٣) وهى أقل من ٠,٠٥، مما يؤدي إلى قبول الفرض القائل بوجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين إدراك الدعم الاجتماعي من الفيسبوك وبين السلامة النفسية للمستخدم

لاختبار الفرض الرابع للدراسة والذي ينص على " يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نمط النشاط عبر الانستجرام وبين السلامة النفسية للمستخدم " تم استخدام معامل بيرسون الإحصائي والذي يستخدم لاختبار الارتباط بين مقياسين وكانت النتيجة كالتالي:

#### جدول رقم (٤)

الارتباط بين نمط النشاط عبر الانستجرام وبين السلامة النفسية للمستخدم

نمط النشاط عبر الانستجرام	قيمة معامل بيرسون	مستوى المعنوية
الاستخدام التفاعلي	٠,٢٤٩	٠,٠٠١
الاستخدام النشط	٠,٠٤٨	٠,٥١٩
الاستخدام السلبي	٠,٠٢٥	٠,٧٣٣

من خلال الجدول السابق اتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمط الاستخدام التفاعلي عبر الانستجرام وبين السلامة النفسية للمستخدم. حيث كانت قيمة مستوى المعنوية ٠,٠٠١ مما يدل على دلالة العلاقة إحصائياً، في حين لم يثبت وجود علاقة بين نمط الاستخدام النشط والاستخدام السلبي عبر الانستجرام وبين السلامة النفسية للمستخدم حيث كانت قيمة مستوى المعنوية أكبر من ٠,٠٥، مما يؤدي إلى القبول الجزئي للفرض القائل بوجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نمط النشاط عبر الانستجرام وبين السلامة النفسية للمستخدم.

لاختبار الفرض الخامس للدراسة والذي ينص على " يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نمط النشاط (التفاعلي – النشط - السلبي) عبر الانستجرام وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الموقع، تم استخدام معامل بيرسون الإحصائي والذي يستخدم لاختبار الارتباط بين مقياسين وكانت النتيجة كالتالي:

## جدول رقم (٥)

الارتباط بين نمط النشاط وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام

نمط النشاط عبر الانستجرام	قيمة معامل بيرسون	مستوى المعنوية
الاستخدام التفاعلي	٠,٥٣٥	٠,٠٠٠
الاستخدام النشط	٠,١٨٢	٠,٠١٤
الاستخدام السلبي	٠,٣١٣	٠,٠٠٠

من خلال الجدول السابق اتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جميع أنماط الأنشطة عبر الانستجرام وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر ذلك الموقع. حيث كانت قيم مستوى المعنوية لكل منهما (٠,٠٠٠، ٠,٠١٤، ٠,٠٠٠) وهي أقل من ٠,٠٥. مما يؤدي إلى قبول الفرض القائل بوجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين نوع النشاط عبر الانستجرام وبين إدراك الدعم الاجتماعي.

لاختبار الفرض السادس للدراسة والذي ينص على "يوجد ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين إدراك الدعم الاجتماعي من الانستجرام وبين السلامة النفسية للمستخدم"، تم استخدام معامل بيرسون الإحصائي والذي يستخدم لاختبار الارتباط بين مقياسين وكانت النتيجة كالتالي:

## جدول رقم (٦)

الارتباط بين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام والسلامة النفسية للمستخدم

إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام	قيمة معامل بيرسون	مستوى المعنوية
السلامة النفسية للمستخدم	٠,٢٠٤	٠,٠٠٦

من خلال الجدول السابق اتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام والسلامة النفسية للمستخدم. حيث كانت قيمة مستوى المعنوية (٠,٠٠٦) وهي أقل من ٠,٠٥، مما يؤدي إلى قبول الفرض القائل بوجود ارتباط إيجابي ذو دلالة إحصائية بين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام وبين السلامة النفسية للمستخدم

ولاختبار الفرض السابع والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الديموغرافية (النوع – العمر) وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر مواقع التواصل للتعرف على مدى وجود فروق بين الذكور والإناث T Test الاجتماعي". تم استخدام اختبار في إدراك الدعم الاجتماعي عبر موقعي الفيسبوك والانستجرام وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (٧)  
الفروق بين الذكور والإناث في مدى إدراك الدعم الاجتماعي عبر مواقع التواصل الاجتماعي

مستوى المعنوية	قيمة اختبار T	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	النوع	إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك
٠,٤٢٨	٠,٨٢٥-	٣,٣٥	١٠,٩٢	٧٠	ذكور	
		٣,٥٣	١١,٣٦	١١٦	إناث	
٠,٧١٣	١,٣٩٧	٤,٠٦	١١,٤٣	٦٦	ذكور	إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام
		٣,٩٦	١٠,٥٧	١١٦	إناث	

للتعرف على مدى وجود فروق بين فئات One way Anova كما تم استخدام اختبار العمر والمقسمة إلى ثلاث فئات ( من ١٨ إلى أقل من ٢٥ سنة ، من ٢٥ إلى أقل من ٣٥ سنة ، من ٣٥ إلى أقل من ٤٥ سنة ) وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر مواقع التواصل الاجتماعي وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (٨)

الفروق بين الفئات العمرية في مدى إدراك الدعم الاجتماعي عبر مواقع التواصل الاجتماعي

مستوى المعنوية	قيمة اختبار One Way Anova	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	متغير العمر	إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك
٠,٦٣٩	٠,٤٤٩	٣,٧٧	١١,٠١	٧٠	من ١٨ إلى أقل من ٢٥ سنة	
		٣,٢٨	١١,٥٨	٥١	من ٢٥ إلى أقل من ٣٥ سنة	
		٣,٢٨	١١,٠٩	٦٥	من ٣٥ إلى أقل من ٤٥ سنة	
٠,٠١٥	٠,٤٣٣	٤,٠٦	١١,٨٨	٧٢	من ١٨-أقل من ٢٥ سنة	إدراك الدعم الاجتماعي

		٤,١٣	١٠,٦٦	٤٨	من ٢٥ إلى أقل من ٣٥ سنة	عبر الانستجرام
		٣,٦٢	٩,٩٠	٦٢	من ٣٥ إلى أقل من ٤٥ سنة	

ويتبين من جدولي ٧، ٨، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيري النوع وبين إدراك الدعم المجتمعي عبر الفيسبوك والانستجرام حيث كانت قيم المعنوية أكبر من ٠,٠٥. كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متغير العمر وإدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير العمر وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام. وللتعرف على الفئة العمرية التي تبين وجود فروق دالة إحصائية من حيث إدراكها. وتبينت النتائج LSD الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام تم استخدام الاختبار البعدي كما في الجدول التالي:

جدول رقم (٩)

الفئات العمرية الأكثر إدراكا للدعم عبر الانستجرام

مستوى المعنوية	الفرق بين المتوسطين	الفئة العمرية المقارنة	الفئة العمرية
٠,٩٨	١,٢	من ٢٥ إلى أقل من ٣٥	من ١٨ إلى أقل من ٢٥
٠,٠٠٤	١,٩	من ٣٥ إلى أقل من ٤٥	
٠,٣١٥	٠,٧٦	من ٢٥ إلى أقل من ٣٥	من ٣٥ إلى أقل من ٤٥

تبين من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الفئة العمرية من ٣٥ إلى أقل من ٤٥ سنة وبين غيرها من الفئات من حيث إدراكها للدعم الاجتماعي عبر الانستجرام حيث كانت قيمة مستوى المعنوية ٠,٠٠٤ وهي أقل من ٠,٠٥ مما يؤدي إلى قبول الفرض السابع جزئياً.

ولإجابة التساؤل الأول للدراسة والذي يتساءل عن " الأهمية النسبية لكل من متغيري (نمط النشاط عبر الفيسبوك (التفاعلي والنشط) ، إدراك الدعم الاجتماعي) عند التنبؤ بالسلامة والذي Regression النفسية لمستخدمي الفيسبوك، تم استخدام معامل الانحدار المتعدد يستخدم لتفسير العلاقة بين أكثر من متغير مستقل ومتغير تابع. وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (١٠)

نتائج معامل الانحدار المتعدد لتفسير العلاقة بين الاستخدام التفاعلي عبر الفيسبوك وإدراك الدعم الاجتماعي كمتغيرات مستقلة وبين السلامة النفسية للمستخدم كمتغير تابع

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل الارتباط	معامل التحديد	قيمة ف	مستوى المعنوية	قيمة ت	مستوى المعنوية
الاستخدام التفاعلي عبر الفيسبوك	السلامة النفسية للمستخدم	٠,٢٢٠	٠,٠٤٨	٤,٦٥	٠,٠١١	٢,٩	٠,٨٥٥
إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك						-٠,٠١٨٤	٠,٠٠٤

من الجدول السابق اتضح أن كل من المتغيرين المستقلين يفسران ٤,٨ % فقط من نتائج المتغير التابع، كما اتضح أيضاً أن متغير إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك يفسر بشكل دال إحصائياً السلامة النفسية للمستخدم حيث كانت قيمة مستوى المعنوية أقل من ٠,٠٥، مما يؤكد أن متغير إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك يؤثر على السلامة النفسية بشكل أكبر من نمط الاستخدام التفاعلي حيث كانت قيمة ت ٠,٠١٨٤ ومستوى المعنوية أقل من ٠,٠٥.

أما فيما يتعلق بالاستخدام النشط عبر الفيسبوك فكانت النتائج كالتالي:

#### جدول رقم (١١)

نتائج معامل الانحدار لتفسير العلاقة بين الاستخدام النشط عبر الفيسبوك وإدراك الدعم الاجتماعي كمتغيرات مستقلة وبين السلامة النفسية للمستخدم كمتغير تابع

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل الارتباط	معامل التحديد	قيمة ف	مستوى المعنوية	قيمة ت	مستوى المعنوية
الاستخدام النشط عبر الفيسبوك	السلامة النفسية للمستخدم	٠,٢٢١	٠,٠٤٩	٤,٧	٠,٠١٠	٠,٣٤١	٠,٧٣٣
إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك						٢,٨	٠,٠٠٤

من الجدول السابق اتضح أن كل من المتغيرين المستقلين يفسران ٤,٩ % فقط من نتائج المتغير التابع، كما اتضح أيضاً أن متغير إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك يفسر بشكل دال إحصائياً السلامة النفسية للمستخدم حيث كانت قيمة مستوى المعنوية أقل من ٠,٠٥ ، مما يؤكد أن متغير إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك يؤثر على السلامة النفسية بشكل ت = ٢,٨) ومستوى المعنوية أقل من ٠,٠٥. (أكبر من الاستخدام النشط حيث كانت قيمة

ولإجابة التساؤل الثاني للدراسة والذي يتساءل عن " الأهمية النسبية لكل من متغيري (نوع النشاط عبر الانستجرام ( التفاعلي) ، إدراك الدعم الاجتماعي) عند التنبؤ بالسلامة والذي Regression النفسية لمستخدمي الانستجرام ، تم استخدام معامل الانحدار المتعدد يستخدم لتفسير العلاقة بين أكثر من متغير مستقل ومتغير تابع. وكانت النتائج كالتالي:

#### جدول رقم (١٢)

نتائج معامل الانحدار المتعدد لتفسير العلاقة بين الاستخدام التفاعلي عبر الانستجرام وإدراك الدعم الاجتماعي كمتغيرات مستقلة وبين السلامة النفسية للمستخدم كمتغير تابع

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل الارتباط	معامل التحديد	قيمة ف	مستوى المعنوية	قيمة ت	مستوى المعنوية
الاستخدام التفاعلي عبر الانستجرام	السلامة النفسية للمستخدم	٠,٢٦٢	٠,٠٦٩	٦,٦	٠,٠٠٢	٢,٢١٢	٠,٠٢٣
إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام						١,١٦٢	٠,٢٤٧

من الجدول السابق اتضح أن كل من المتغيرين المستقلين يفسران ٦,٩ % فقط من نتائج المتغير التابع، كما اتضح أيضاً أن متغير الاستخدام التفاعلي عبر الانستجرام يفسر بشكل دال إحصائياً السلامة النفسية للمستخدم حيث كانت قيمة مستوى المعنوية أقل من ٠,٠٥، مما يؤكد الاستخدام التفاعلي عبر الانستجرام يؤثر على السلامة النفسية بشكل أكبر من إدراك الدعم الاجتماعي عبر ذلك الموقع حيث كانت قيمة ت ٢,٢ ومستوى المعنوية أقل من ٠,٠٥.

### مناقشة النتائج:

يتضح من النتائج السابقة أن كل من متغيري نمط النشاط عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومدى إدراك المستخدم للدعم الاجتماعي الذي سيحصل عليه من خلال هذه المواقع لها دور في زيادة السلامة النفسية للمستخدمين.

بالنسبة لموقع الفيسبوك فقد تبين أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين نمطي النشاط (التفاعلي والنشط) وبين مدى إدراك الدعم الاجتماعي الذي سيحصل عليه الفرد من خلال موقع الفيسبوك. مما يؤكد ما جاء به نموذج الاستخدام المتعدد لمواقع التواصل الاجتماعي. فمع زيادة التفاعل عبر ذلك الموقع وزيادة النشاط من خلاله يزيد لدى المستخدم الشعور بالأمان الذي يحتاجه في العلاقات الافتراضية عبر الفيسبوك. حيث يمكن للمستخدم النشط أو المتفاعل أن يطرح قضية أو مشكلة يتواصل فيها مع غيره للحصول على حلول للمشكلة أو دعم للرأي يعزز لديه الشعور بالتقدير والثقة بالنفس. والأمر لا يتعلق فقط بطرح الحلول أو دعم الآراء ولكن الدعم للصور ولكل ما يتم نشره عبر صفحته على الموقع.

كما اتضح أيضاً من خلال نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك والسلامة النفسية للمستخدم. وهو ما يتفق أيضاً مع نموذج الاستخدام المتعدد لمواقع التواصل الاجتماعي وغيره من الدراسات السابقة التي أكدت: Janicke.et.al, 2022 على دور مواقع الاجتماعي في تحسين الصحة النفسية )

(. مما يؤكد على الدور الهام الذي يقوم به موقع الفيسبوك في تحسين Rosen.et.al, 2020 السلامة النفسية والشعور بحالة من الرضا والتوازن النفسي التي تساعد على الإنجاز في العمل أو تكوين العلاقات الجديدة أو ممارسة الهوايات والأنشطة المحببة للفرد. فكلما أدرك المستخدم حصوله على الدعم الاجتماعي من خلال الفيسبوك كلما زادت لديه سمات السلامة النفسية. ولم يتبين وجود فروق بين فئات العمر والنوع وبين إدراك الدعم الاجتماعي عبر الفيسبوك، ويمكن تفسير ذلك في أن المستخدمين كانوا ذكورا أو إناثاً أو عقود عمرية مختلفة لا يختلف لديهم إدراك الدعم الاجتماعي من هذه المواقع.

ومن خلال نتائج الدراسة أيضاً اتضح وجود تأثير لمتغير إدراك الدعم الاجتماعي من استخدام موقع الفيسبوك أكثر من نمطي الاستخدام التفاعلي والنشط للموقع على السلامة النفسية للمستخدم. ويمكن تفسير ذلك من خلال اعتبار أن الفيسبوك هو مساحة للتعبير عن

الرأي ومساحة للدخول في نقاشات وحوارات عبر مختلف القضايا مع الأشخاص والصفحات التي اختار المستخدم متابعتها والتي غالباً ما تكون مقاربة في التفكير وأسلوب الحياة ووجهات النظر. لذا فمساحات التوافق والدعم على صفحات الفيسبوك كثيرة حيث يختار الشخص ما يتابع ومن يصادق عبر الفيسبوك لتحقيق لديه الدعم الاجتماعي حال استخدامه لذلك الموقع.

أما بالنسبة لموقع الانستجرام، فقد تبين وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين جميع أنماط النشاط عبر الانستجرام (التفاعلي والنشط والسلبي) وبين إدراك الدعم الاجتماعي. مما يؤكد ما جاء به نموذج الاستخدام المتعدد لمواقع التواصل الاجتماعي والدراسات السابقة: Janicke.et.al, 2022, التي أكدت على دور مواقع الاجتماعي في تحسين الصحة النفسية ( Rosen.et.al, 2020). ويمكن تفسير ذلك في اعتبار موقع الانستجرام مصدراً للدعم الاجتماعي لجميع مستخدميه. وقد يرجع ذلك لقلة وجود المناقشات الافتراضية عبر الموقع والتركيز بشكل أكبر على الصور التي يبثها المستخدمون للحصول على الدعم الاجتماعي. حتى المستخدم السلبي قد يختار على الانستجرام من يعبر عنه ويمثله ويشابهه لعله يجد في ذلك الدعم الاجتماعي حتى لو لم يشارك بشيء. بل تبين وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين نمط الاستخدام التفاعلي وبين السمات النفسية للمستخدم. وقد يعكس ذلك أن كلما زاد الاستخدام التفاعلي عبر موقع الانستجرام زادت السلامة النفسية لدى المستخدم.

وعلى عكس المتوقع فلم يتبين وجود فروق بين الذكور والإناث في إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام، فقد كان من المتوقع أن تكون الإناث أكثر إدراكاً لذلك الدعم من الذكور ولكن لم يثبت ذلك. ومعنى ذلك أن الذكور يدركون أيضاً وجود الدعم الاجتماعي عبر الموقع وأن ذلك الإدراك أنه قد تم الحصول عليه من قبل، وأن الذكور يبحثون عن الدعم الاجتماعي في مواقع التواصل وليس الإناث فقط. ولكن تبين وجود فرق بين فئات العمر في إدراك الدعم الاجتماعي عبر الانستجرام لصالح الفئة العمرية من ٣٥ إلى ٤٥ سنة. مما يدل على أن هذه الفئة تبحث عن الدعم والتواجد عبر الانستجرام بشكل أكبر من الفئات العمرية الأصغر. وقد يرجع ذلك لأن هذه الفئة العمرية قد تفتقد الدعم الحقيقي من المجتمع -لأنها في هذه المرحلة العمرية هي من تقدم الدعم لمن هم أصغر أو أكبر بحكم طبيعة المرحلة العمرية-، لذا فهي تبحث عن المشاركة والأمان والدعم من خلال المواقع الاجتماعية.

كما تم إثبات وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين إدراك الدعم الاجتماعي عبر موقع الانستجرام وبين السلامة النفسية لدى المستخدم. فكلما أدرك المستخدم حصوله على الدعم الاجتماعي كلما زادت لديه سمات السلامة النفسية وهو ما أكدته الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة. فالسلامة النفسية هي الحالة الجيدة التي يكون فيها الفرد قادراً على الإنتاج والتفاعل وتكوين العلاقات الجديدة والافتراضية والتي ترتبط بالشعور بالدعم من قبل الأشخاص والدوائر المحيطة وهو ما يساعد على تحقيقه موقع الانستجرام.



وعند اختبار أي من المتغيرين (الاستخدام التفاعلي – إدراك الدعم الاجتماعي) له الأهمية النسبية في التأثير على السلامة النفسية كمتغير تابع، تبين أن الاستخدام التفاعلي له دور أكبر في تحقيق السلامة النفسية. ويمكن تفسير ذلك في ضوء عدة أسباب هي: إن استخدامات موقع الانستجرام لا تشمل طرح الحلول والمشكلات والدخول في مناقشات بخلاف موقع والإمكانات Stories الفيسبوك، كما أن ذلك الموقع يزداد فيه التفاعل من خلال القصص أو الكثيرة بها التي تعكس التفاعل اليومي للمستخدم عبر الموقع، إلى جانب أن موقع الانستجرام يتميز بالفردية والتركيز على الذات بشكل أكبر مقارنة بموقع الفيسبوك الذي يعتمد على المشاركة والحوار والمجموعات النقاشية التي تجمع بين الكثير من المستخدمين الذين لا يعرفون بعضهم البعض. مما جعل الاستخدام التفاعلي عبر الموقع يفسر السلامة النفسية أكثر من إدراك الدعم الاجتماعي من خلاله.

### حدود الدراسة وما تثيره من دراسات مستقبلية:

استهدفت هذه الدراسة البحث في العلاقة بين متغيري نمط النشاط وإدراك الدعم الاجتماعي عبر موقعي الفيسبوك والانستجرام وبين السلامة النفسية للمستخدم. فمن خلال دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي موقعي الفيسبوك والانستجرام أو أحدهما، تبين وجود علاقة إيجابية تعكس أهمية هذه المواقع في حياة الشباب المصري. فلم تعد هذه المواقع وسائل مواقع ضاغطة على المستخدمين بسبب ما يترتب على متابعتها من المقارنات الاجتماعية والقلق والاكتئاب، بل أصبحت مصادرراً للبحث عن الدعم الاجتماعي والشعور بالقبول والتقدير وما يترتب عليه من تحسين للسلامة النفسية. ولا يمكن إغفال الآثار السلبية لهذه المواقع إلا أنه يمكن القول إن الوعي بهذه المواقع والوعي بإمكانياتها وما يمكن أن تحققه من دعم اجتماعي كان له أكبر الأثر في تحسين السلامة النفسية. كما أن الوعي يجعل المستخدم لا يتأثر بما يراه والذي قد يسبب له إحباط أو اكتئاب بل يجعله قادراً على البحث عن مميزات هذه المواقع التي تساعده على تحقيق السلامة النفسية والبعد عن كل ما يجلب له الضرر والمعاناة. وقد يشكل ذلك تطوراً في علاقة المستخدم بهذه المواقع فلهذه من الوعي والقدرة على تحقيق الاستفادة الكبرى لتحسين صحته النفسية وتحسين حياته بشكل عام.

استندت هذه الدراسة على نموذج الاستخدامات المتعددة لمواقع التواصل الاجتماعي والذي ينطوي على عدد من المتغيرات التي تؤثر على تحقيق السلامة النفسية لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي. وقد قامت هذه الدراسة باختبار متغيرين فقط على عينة من الشباب المصري. لذا يمكن للدراسات القادمة في مجال السلامة النفسية ومواقع التواصل الاجتماعي البحث في المتغيرات الأخرى التي ذكرها النموذج وهي: دوافع الاستخدام ومدى قوة العلاقات.

اهتمت هذه الدراسة بالفئة العمرية من ١٨ إلى ٤٥ سنة ومن الممكن زيادة اهتمام الدراسات المستقبلية بالبحث في الفئات العمرية الأكبر أو الأصغر التي تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى البحث في دور متغيرات أخرى هامة مثل المستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي والمواقع الاجتماعية الأخرى فيما يتعلق بالسلامة النفسية للمستخدمين. كما تقترح الدراسة الاهتمام بالمتغيرات الأخرى التي ذكرها نموذج الاستخدام المتعدد لمواقع التواصل الاجتماعي مثل: الدافع من استخدام هذه المواقع ونوعية الأفراد التي يتم التواصل معهم وذلك في محاولة للوصول إلى رؤية شاملة وحقيقية لتطور العلاقة بين المستخدم ومواقع التواصل الاجتماعي بسبب متغير جديد وهو الوعي أو الإدراك الذي طرأ على علاقة المستخدمين بهذه المواقع فأصبحت علاقة إيجابية تدعم السلامة النفسية وتطور من النفس البشرية بشكل عام.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

أبو جابر ماجد، وقرقيش، نسرين (٢٠٢٠). "أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية" الاكتئاب" لدى الطلبة المراهقين في المملكة الأردنية الهاشمية". مجلة الأندلس، ٧(٢٨)، ٩٩-١٢٤  
<http://search.mandumah.com/Record/1189622>

الرخيمي، هديل رشيد. (٢٠١٦). " مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بظهور أعراض القلق والاكتئاب لدى طالبات كلية التربية في جامعة المجمع في المملكة العربية السعودية". رسالة ماجستير. الجامعة الأردنية كلية الدراسات العليا.

العتيبي، أسماء فراج خلبوي (٢٠١٧). " الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة". مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٥، ع. ٤، ٦١-١٠١.

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-777205>

سمهان، ماهيتاب محمد. (٢٠٢٢). "دور مواقع التواصل الاجتماعي في إدارة الحالة المزاجية لمرضى السرطان: doi: 10.21608/jsb.2022.152003.148  
 مجلة البحوث الإعلامية، ٦٣ (١)، ١٦٩-٢٣٢.

فيود، إيمان عوض. (٢٠٢٢). دور مواقع التواصل الاجتماعي في زيادة معدلات الاكتئاب والقلق لدى عينة من Doi: 10.21608/jetdl.2022.125814.1026  
 مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي، ٣ (٦)، ١١٥-١٦٢. الشباب

محمد، وليد محمد الهادي عواد. (٢٠٢٢). "استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور doi: 10.21608/ejsc.2022.254478  
 بالمجلة المصرية لبحوث الإعلام، ١٧(٧٩)، ٤٧-١٠١". بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري

النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية على طلاب محسن، لمياء محمد. (٢٠١٧) " الفيسبوك وعلاقته بالتوافق DOI: 10.21608/EJSRT.2017.89761  
 المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون، ع ١١، ٥١٥-٥٤٧. بالإسكندرية" جامعة فاروس

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

[Akhther, N. \(2021\). Information-Seeking and Information-Sharing about Mental Health on Social Media: Role of Depression and Anxiety Ratings, Perceived Health-Related Social Media Peer Support and Perceived Health Benefits of Social Media. Wayne State University .ProQuest Dissertations Publishing, .28322257.](#)

<https://www.proquest.com/openview/50d271b1777c1f904fa0b7b19ae8f41c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

- Alammar, A. , Alsaleem, S., Al-Garni, A. , Alammar, R., Alhumayed, R., Alammar, A. (2020). Using Social Media on Mental Health among University Medical Students in Abha City, Southern Saudi Arabia. Research square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-42149/v1>.
- Beyens, I., Pouwels, J., van Driel, I. , Keijsers,L., Valkenburg ,P.(2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. Scientific Reports; 10, 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Bhaskara N., Nandanur B., Chakraborty A, Ghosh S. (2020).The effect of social media usage on the mental well-being of medical college students in Bangalore, Karnataka. Journal of Family Medicine and Primary Care. 30;9(11):5731-5735. doi: 10.4103/jfmmpc.jfmmpc\_910\_20.
- Bhugra, D., Till, A., Sartorius, N.(2013). What is mental health? International Journal of Social Psychiatry;59(1):3-4. doi:[10.1177/0020764012463315](https://doi.org/10.1177/0020764012463315)
- Dewa, H., Lavelle, M., Pickles, K., Kalorkoti , C., Jaques, J., Pappa, S., Aylin, P. (2019).Young adults' perceptions of using wearable, social media and other technologies to detect worsening mental health: A qualitative study. PLoS One. 14(9). doi: 10.1371/journal.pone.0222655.
- Erevik,E.K., Pallesen, S., Vedaa,Y.,Andreassen,C.,Dhir,A.,Torsheim,T. (2021).General and Alcohol-Related Social Media Use and Mental Health: a Large-Sample Longitudinal Study. International Journal of Mental Health and Addiction , 19,1999-2002. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00296-y>.
- Fardouly, J., Magson, R., Rapee ,M., Johnco J., Oar, L.(2020). The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. Journal of Clinical Psychology. 76(7):1304-1326. doi: 10.1002/jclp.22936.
- Frison, E.,Eggermont, S. (2016). Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. Social Science Computer Review, 34(2), 153–171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>
- First, J., Shin,H., Ranjit,Y. , Houston B. (2021) .COVID-19 Stress and Depression: Examining Social Media, Traditional Media, and Interpersonal

Communication, *Journal of Loss and Trauma*, 26:2, 101-115, DOI: 10.1080/15325024.2020.1835386

Geirdal A., Ruffolo M., Leung J., Thygesen, H., Price D., Bonsaksen T., Schoultz M. (2021). Mental health, quality of life, wellbeing, loneliness, and use of social media in a time of social distancing during the COVID-19 outbreak. A cross-country comparative study. *Journal of Mental Health*. (2):148-155. doi: 10.1080/09638237.2021.1875413.

Janicke-Bowles, S. H., Raney, A. A., Oliver, M. B., Dale, K. R., Zhao, D., Neumann, D., Clayton, R. B., Hendry, A. A. (2022). Inspiration on social media: Applying an entertainment perspective to longitudinally explore mental health and well-being. *Cyber psychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2), Article 1. <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-1>

Mehmet, M., Roberts, R., Nayeem, T. (2020). Using digital and social media for health promotion: A social marketing approach for addressing co-morbid physical and mental health. *Australian Journal of Rural Health*. 28(2):149-158. doi: 10.1111/ajr.12589.

Moreton, L., Greenfield, S. (2022). University students' views on the impact of Instagram on mental wellbeing: a qualitative study. *BMC Psychology*. 10, 45. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00743-6>

Naslund, J., Grande, S., Aschbrenner, K., Elwyn, G. (2014). Naturally Occurring Peer Support through Social Media: The Experiences of Individuals with Severe Mental Illness Using YouTube. *PLoS ONE* 9(10): e110171. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110171>

Ongeri, L., Mbugua, G., Njenga, F., Nguithi, A., Anundo, J., Mugane, M., Kimari, Z., Kaigwa, L., Atwoli, L. (2021). Harnessing social media in mental health practice in Kenya: a community case study report. *Pan African Medical journal*; 45, 39-58. DOI: 10.11604/pamj.2021.39.58.27643.

Rosen, A., Holmes, A., Balluerka, N., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Gómez-Benito, J., Huedo-Medina, T. (2022). Is Social Media a New Type of Social Support? Social Media Use in Spain during the COVID-19 Pandemic: A Mixed Methods Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 26;19(7):3952. doi: 10.3390/ijerph19073952.

- Saha, K., Yousef, A., Boyd, Pennebaker, J. Choudhury, M. (2022). Social Media Discussions Predict Mental Health Consultations on College Campuses. *Scientific Reports*. 12, 123. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03423-4>
- Sartorius, N. (2002). *Fighting for mental health*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sujarwoto, S., Tampubolon, G., Pierewan, .C. (2019). A Tool to Help or Harm? Online Social Media Use and Adult Mental Health in Indonesia. *Journal of Mental Health Addiction*; 17, 1076–1093. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00069-2>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R. , Platt, S. Joseph, S. Weich, S. Parkinson, J. Secker, J. Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes* 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Yang, C., Holden, S., Ariati, J. (2021). Social Media and Psychological Well-Being Among Youth: The Multidimensional Model of Social Media Use. *Clinical Child and Family Psychology Review*; 24 (3):631-650. doi: 10.1007/s10567-021-00359-z.
- Yang CC. (2016). Instagram Use, Loneliness, and Social Comparison Orientation: Interact and Browse on Social Media, But Don't Compare. *Cyber psychology, Behavior and Social Network* ;19(12):703-708. doi: 10.1089/cyber.2016.0201.
- Zhao, N., Zhou, G. (2020). Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied Psychology Health Well Being*. (4):1019-1038. doi: 10.1111/aphw.12226.
- Zhang, T., Schoene, A., Ji, S. , Ananiadou, s. (2022). Natural language processing applied to mental illness detection: a narrative review. *npj Digital Medicine*. 5, 46. <https://doi.org/10.1038/s41746-022-00589-7>  
<https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2023-egypt-february-2023-v01>