

دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز الاتصال الأكاديمي وآثاره النفسية والمهنية:  
دراسة مسحية على أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة  
غادة مخلوف

قسم الاعلام ، كلية الآداب، جامعة درنة ، ليبيا  
\*البريد الإلكتروني: gadamaklof8@gmail.com

**The Role of Social Media Networks in Enhancing Academic Communication and  
Their Psychological and Professional Impacts: A Survey Study of Faculty  
Members at the University of Derna  
Ghada Maklof  
Department Of Media ,Faculty of Arts, University of Derna, Libya**

تاريخ الاستلام: 2026-09-28، تاريخ القبول: 2026-10-11، تاريخ النشر: 2026-10-12.

**الملخص:**

هدف البحث إلى التعرف على طبيعة الآثار النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، مع التركيز على الآثار النفسية الإيجابية والسلبية، وأثر استخدامها على الأداء المهني والأكاديمي، ومستوى التحكم والتنظيم في استخدامها. واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وجمعت البيانات من خلال استبيان إلكتروني وزّع على عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، بلغ عدد أفرادها (50) مفردة. وتحليل البيانات، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، إلى جانب معامل ارتباط سبيرمان لاختبار فرضيات البحث. أظهرت النتائج أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً واضحاً من الحياة اليومية لأفراد العينة، وأن الآثار النفسية الإيجابية المرتبطة باستخدامها جاءت بمستوى مرتفع، في حين جاءت الآثار النفسية السلبية عند مستوى متوسط. كما أظهرت النتائج وجود دور إيجابي لهذه المنصات في بعض جوانب الأداء المهني والأكاديمي، خاصة في تحسين تبادل المعرفة العلمية ودعم العمل البحثي والتدريسي، مع وجود بعض الآثار السلبية المرتبطة بالاستخدام المفرط أو غير المنظم، مثل تضيق وقت العمل الأكاديمي والتأثير في الإنتاجية. كما جاء مستوى التحكم والتنظيم في الاستخدام ضمن المستوى المتوسط. وأظهرت نتائج اختبار الفرضيات عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مقاسة بعدد ساعات الاستخدام اليومي، وكل من الآثار النفسية بصورة عامة، والآثار النفسية الإيجابية والسلبية، والآثار المهنية والأكاديمية، والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي. وخلص البحث إلى أن كثافة الاستخدام وحدها لا تمثل عاملاً كافياً لتفسير طبيعة الآثار المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وأن نمط الاستخدام ودوافعه ونوعية المحتوى وطبيعة التفاعل ومدى تنظيم الاستخدام قد تكون أكثر أهمية في تحديد هذه الآثار. ويوصي البحث بتعزيز الاستخدام الواعي والمنظم لمواقع التواصل الاجتماعي، وتوظيفها بصورة هادفة في المجالات المهنية والأكاديمية، مع الاهتمام بإدارة الوقت وتحقيق التوازن بين الاستخدام الشخصي والمهني.

**الكلمات المفتاحية:** مواقع التواصل الاجتماعي، الآثار النفسية، أعضاء هيئة التدريس، الأداء المهني والأكاديمي، التنظيم الذاتي، جامعة درنة

**Abstract:**

This study aimed to investigate the psychological outcomes associated with social media usage among faculty members at the University of Derna, with a specific focus on positive and negative psychological effects, impact on professional and academic performance, and levels of self-regulation and usage control. Employing a descriptive-analytical approach, data were gathered via an online questionnaire administered to a sample of 50 faculty members. Data analysis involved descriptive statistics (means and standard deviations) alongside Spearman's rank correlation coefficient to test the research hypotheses.

The findings revealed that social media has become an integral component of the respondents' daily lives. Positive psychological impacts were reported at a high level, whereas negative effects were moderate. The results further demonstrated a constructive role for these platforms across key professional and academic domains particularly in enhancing scientific knowledge sharing and supporting research and teaching activities. Conversely, excessive or unregulated usage introduced certain drawbacks, such as diminished focus on academic duties and reduced productivity. Usage control and self-regulation remained at a moderate level.

Hypothesis testing indicated no statistically significant relationship between usage intensity (measured by daily hours) and overall psychological effects, positive or negative impacts, professional performance, or self-regulation and psychological balance. Consequently, the study concludes that usage duration alone is insufficient to explain the nature of social-media-related outcomes; rather, usage patterns, underlying motivations, content quality, engagement dynamics, and self-discipline play a far more critical role. The study recommends fostering mindful and structured social media practices, leveraging these tools effectively for academic development while maintaining clear boundaries between personal and professional time.

**Keywords:** Social Media Networks, Psychological Impacts, Faculty Members, Professional and Academic Performance, Self-Regulation, University of Derna.

## 1.1 المقدمة

شهد العالم خلال السنوات الأخيرة تطورًا متسارعًا في تقنيات الاتصال والمعلومات، الأمر الذي أدى إلى توسع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في مختلف المجالات الاجتماعية والمهنية والأكاديمية. وقد أصبحت هذه المنصات الرقمية جزءًا أساسيًا من البيئة الجامعية الحديثة، حيث يعتمد أعضاء هيئة التدريس عليها في التواصل الأكاديمي، وتبادل المحتوى العلمي، ومتابعة الأنشطة التعليمية والبحثية المختلفة. (Godard & Holtzman, 2024)

ورغم ما توفره مواقع التواصل الاجتماعي من مزايا تتعلق بسرعة التواصل وسهولة الوصول إلى المعلومات، إلا أن تزايد استخدامها بصورة مفرطة أثار العديد من المخاوف المتعلقة بالصحة النفسية، خاصة مع ارتباط الاستخدام المكثف بظهور بعض المشكلات النفسية مثل القلق والتوتر والإجهاد الرقمي واضطرابات النوم والعزلة الاجتماعية. (Almarzouki et al., 2022)

كما تشير الأدبيات الحديثة إلى أن التأثير النفسي لمواقع التواصل الاجتماعي يختلف تبعًا لطبيعة الاستخدام ومدته، حيث قد يسهم الاستخدام المعتدل والإيجابي في تعزيز التواصل العلمي والدعم الاجتماعي، في حين يؤدي الاستخدام المفرط وغير المنظم إلى زيادة الضغوط النفسية والتشتت الذهني والاحترق النفسي. (Chen & Xiao, 2022).

وفي ضوء التوسع المتزايد في استخدام الوسائط الرقمية داخل الجامعات الليبية، تبرز الحاجة إلى دراسة الآثار النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس، باعتبارهم من أكثر الفئات الأكاديمية اعتمادًا على المنصات الرقمية في أداء مهامهم العلمية والمهنية.

## 1.2 مشكلة البحث

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءًا من الممارسات اليومية في مختلف المجالات، ولم يعد استخدامها مقتصرًا على التواصل الشخصي، بل امتد إلى المجالين المهني والأكاديمي، بما أتاح لأعضاء هيئة التدريس فرصًا للتواصل مع الطلبة والزملاء، وتبادل المعرفة والخبرات، ومتابعة المستجدات العلمية، ودعم بعض الأنشطة التدريسية والبحثية. وفي المقابل، قد يرتبط الاستخدام المكثف أو غير المنظم لهذه المواقع بمجموعة من الآثار النفسية والمهنية والأكاديمية، تختلف باختلاف طبيعة الاستخدام ومدته ودوافعه ومدى قدرة الفرد على تنظيمه.

وتشير الأدبيات إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد يرتبط بجوانب إيجابية، مثل تعزيز التواصل الاجتماعي، وتوفير الدعم والتفاعل مع الآخرين، وتبادل المعرفة، في حين قد يرتبط الاستخدام المفرط أو غير المنظم بجوانب سلبية، من بينها التشتت الذهني، والقلق، والتوتر، والإجهاد النفسي والعقلي، واضطراب التوازن بين متطلبات الحياة المهنية والشخصية. كما يمكن أن تنعكس أنماط

الاستخدام على الأداء المهني والأكاديمي من خلال تأثيرها في التركيز وإدارة الوقت والإنتاجية، مع إمكانية توظيف هذه المواقع بصورة إيجابية في دعم التدريس والبحث العلمي والتواصل الأكاديمي. وتكتسب هذه المسألة أهمية خاصة لدى أعضاء هيئة التدريس، نظرًا إلى تعدد مسؤولياتهم المهنية والأكاديمية، وتداخل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في حياتهم الشخصية والمهنية. ومن ثم، فإن طبيعة العلاقة بين كثافة استخدام هذه المواقع والآثار النفسية والمهنية والأكاديمية قد تختلف تبعًا لنمط الاستخدام ومدى قدرة أعضاء هيئة التدريس على تنظيمه وتحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.

وعلى الرغم من تنامي الاهتمام البحثي بدراسة آثار مواقع التواصل الاجتماعي، فإن جانبًا كبيرًا من الأدبيات ركز على الطلبة والشباب، في حين لا تزال الدراسات التي تتناول أعضاء هيئة التدريس أقل حضورًا، خاصة في السياق الجامعي الليبي. كما أن الحاجة ما تزال قائمة إلى فهم طبيعة الآثار المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى هذه الفئة، والكشف عن مدى ارتباط كثافة الاستخدام بالآثار النفسية، وانعكاساته المحتملة على الأداء المهني والأكاديمي، إلى جانب دور التنظيم الذاتي في تحقيق التوازن النفسي.

وعليه، تتمثل مشكلة البحث في التعرف على طبيعة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، والكشف عن الآثار النفسية الإيجابية والسلبية المرتبطة بهذا الاستخدام، وانعكاساته على الأداء المهني والأكاديمي، ومستوى التنظيم الذاتي والتوازن النفسي، فضلًا عن اختبار العلاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وهذه الأبعاد.

### 1.3 تساؤلات البحث

يسعى البحث إلى الإجابة عن التساؤل الرئيسي الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية والمهنية والأكاديمية والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة؟  
ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الآتية:

1. ما طبيعة وأنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة؟
2. ما مستوى الآثار النفسية الإيجابية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة؟
3. ما مستوى الآثار النفسية السلبية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة؟
4. ما مستوى الانعكاسات المهنية والأكاديمية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة؟
5. ما مستوى التنظيم الذاتي والتوازن النفسي المرتبط باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة؟
6. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة؟
7. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والانعكاسات المهنية والأكاديمية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة؟
8. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى التنظيم الذاتي والتوازن النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة؟

### 1.4 فرضيات الدراسة

#### الفرضية الرئيسية

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.

#### الفرضيات الفرعية

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية الإيجابية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية السلبية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار المهنية والأكاديمية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.
4. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.

#### 1.5 أهداف البحث

يهدف البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على طبيعة وأنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.
2. تحديد مستوى الآثار النفسية الإيجابية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.
3. الكشف عن مستوى الآثار النفسية السلبية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.
4. التعرف على الانعكاسات المهنية والأكاديمية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.
5. تحديد مستوى التنظيم الذاتي والتوازن النفسي المرتبط باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.
6. اختبار العلاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة.

#### 1.6 أهمية البحث

تنبع أهمية البحث من أهمية موضوع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في البيئة الجامعية، وما يرتبط به من أبعاد نفسية ومهنية وأكاديمية، ويمكن توضيحها في جانبين رئيسيين:

##### 1.6.1 الأهمية العلمية:

يسهم البحث في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالآثار النفسية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي في البيئة الجامعية، من خلال التركيز على أعضاء هيئة التدريس بوصفهم فئة تجمع بين الأدوار المهنية والأكاديمية والاستخدامات الشخصية لهذه المنصات. كما يمكن أن يسهم في سد جانب من النقص في الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة في السياق الليبي، وتوفير نتائج يمكن الاستفادة منها في تطوير دراسات مستقبلية ذات صلة بالصحة النفسية الرقمية والاستخدام المتوازن لمواقع التواصل الاجتماعي.

##### 1.6.2 الأهمية التطبيقية:

قد تسهم نتائج البحث في توفير مؤشرات تساعد المؤسسات الجامعية والجهات ذات العلاقة على فهم أنماط استخدام أعضاء هيئة التدريس لمواقع التواصل الاجتماعي والآثار المرتبطة بها، بما يمكن أن يدعم تطوير برامج توعوية وإرشادية تعزز الاستخدام المتوازن والواعي لهذه المنصات، وتحد من الآثار النفسية السلبية المحتملة، بما ينعكس إيجاباً على التوازن النفسي والأداء المهني والأكاديمي.

#### 1.7 منهجية البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته لطبيعة موضوع البحث وأهدافه، وذلك من خلال وصف أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، والتعرف على الآثار النفسية الإيجابية والسلبية المرتبطة بهذا الاستخدام، إلى جانب رصد انعكاساته المهنية والأكاديمية ومستوى التنظيم الذاتي والتوازن النفسي لدى أفراد العينة.

تمثل مجتمع البحث في أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، وتكونت عينة البحث من (50) عضواً من أعضاء هيئة التدريس، تم الوصول إليهم باستخدام العينة المتاحة، من خلال توزيع الاستبيان إلكترونياً عبر مجموعات الجامعة أو الكلية المستهدفة، واستقبال الاستجابات حتى بلوغ العدد المستهدف. واقتصر البحث موضوعياً على دراسة الآثار النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وانعكاساته المهنية والأكاديمية والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي، كما جُمعت البيانات خلال الفترة الممتدة من يونيو إلى يوليو 2026.

واعتمد البحث على الاستبيان الإلكتروني أداة لجمع البيانات، وتضمن بيانات شخصية ووظيفية، وأربعة محاور تناولت الآثار النفسية الإيجابية، والآثار النفسية السلبية، والانعكاسات المهنية والأكاديمية، والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي. كما تضمن سؤالاً عن متوسط الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي بوصفه مؤشراً إجرائياً على كثافة الاستخدام، واستخدم مقياس ليكرت الخماسي لقياس استجابات أفراد العينة.

تم التحقق من ملائمة الأداة لأغراض البحث من خلال إجراءات الصدق والثبات المناسبة، كما عولجت البيانات باستخدام التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الأداة، إلى جانب معامل ارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والأبعاد التي تناولها البحث، وذلك وفق مستوى الدلالة الإحصائية المعتمد.

### 1.8 المصطلحات الإجرائية

#### 1. مواقع التواصل الاجتماعي

هذا البحث تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي مجموعة المنصات والتطبيقات الرقمية التي تتيح لأعضاء هيئة التدريس التواصل والتفاعل مع الآخرين، وتبادل المعلومات والمحتوى والآراء، والاستفادة منها في الأغراض الشخصية والمهنية والأكاديمية. ويشمل ذلك المنصات التي يستخدمها أفراد عينة البحث بصورة فعلية، دون الاقتصار على منصة محددة.

#### 2. استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

يقصد به إجرائياً نمط استخدام أعضاء هيئة التدريس لمواقع التواصل الاجتماعي من حيث طبيعة الاستخدام وأغراضه ومدته، ويُقاس في هذا البحث من خلال متوسط الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، وفق الفئات المحددة في الاستبيان: أقل من ساعة، ومن ساعة إلى ثلاث ساعات، ومن أربع إلى ست ساعات، وأكثر من ست ساعات يومياً.

#### 3. كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

اجرائياً في هذا البحث نعرف كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على أنها مدى استخدام عضو هيئة التدريس لمواقع التواصل الاجتماعي في يومه، ويُقاس بمتوسط الاستخدام المبلغ عنه من قبل أفراد العينة.

#### 4. الآثار النفسية

يقصد بها إجرائياً مجموعة التغيرات والانفعالات والحالات النفسية التي قد ترتبط باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس، سواء كانت إيجابية أو سلبية، ويتم قياسها من خلال استجابات أفراد العينة على بنود محوري الآثار النفسية الإيجابية والآثار النفسية السلبية في الاستبيان.

#### 5. التنظيم الذاتي والتوازن النفسي

هنا نقصد بهم قدرة أعضاء هيئة التدريس على التحكم في الوقت المخصص لاستخدام مواقع التواصل، وتنظيمهم له بما يتحقق لهم توازن بين حياتهم الشخصية والمهنية واستخدامهم لهذه المواقع.

#### 6. أعضاء هيئة التدريس

يقصد بهم إجرائياً الأكاديميون العاملون بجامعة درنة ممن تنطبق عليهم صفة عضو هيئة تدريس، والذين شملتهم عينة البحث وشاركوا في الإجابة عن الاستبيان.

### 2. الإطار النظري

#### 1.2 مواقع التواصل الاجتماعي واستخداماتها في البيئة الأكاديمية

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً من البيئة الرقمية المعاصرة، إذ تتيح للأفراد إنشاء المحتوى وتبادلته والتفاعل مع الآخرين ضمن شبكات اجتماعية رقمية. وقد امتد استخدامها إلى المجال الأكاديمي، فأصبحت وسيلة للتواصل وتبادل المعلومات والخبرات والمصادر العلمية، ومتابعة المستجدات المرتبطة بالتخصص، والتفاعل مع المجتمعات العلمية والمهنية. وفي البيئة الجامعية، يمكن لأعضاء هيئة التدريس توظيف هذه المنصات في التواصل مع الطلبة والزملاء، ودعم بعض الأنشطة التدريسية والبحثية، وتوسيع نطاق التفاعل وتبادل المعرفة (جابر، 2020).

ومع ذلك، فإن طبيعة النتائج المترتبة على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا تعتمد على الاستخدام في حد ذاته، وإنما قد تتأثر بدرجة الاستخدام وطبيعته ودوافعه ونوعية المحتوى الذي يتعرض له المستخدم. ومن ثم، فإن هذه المنصات قد تمثل وسيلة داعمة للتواصل والدعم الاجتماعي والمهني عندما تستخدم

بصورة هادفة ومنظمة، في حين قد يرتبط الاستخدام المكثف أو غير المنظم ببعض الآثار النفسية والمهنية السلبية (زهرا، 2015)

### 2.1.1 كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: الاستخدام المعتدل والمفرط

تشير الأدبيات إلى أن العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والنتائج النفسية ليست بالضرورة علاقة أحادية الاتجاه، إذ قد تختلف الآثار باختلاف كثافة الاستخدام وطبيعته والوقت الذي يستغرقه ومدى قدرة الفرد على تنظيمه. فالاستخدام المعتدل والهادف قد يوفر فرصاً للتواصل الاجتماعي، وتبادل المعلومات، والحصول على الدعم والتفاعل مع الآخرين، في حين قد يرتبط الاستخدام المفرط أو غير المنظم بزيادة التشتت والإجهاد النفسي وصعوبة إدارة الوقت وتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة المهنية والشخصية. (Alter, A, 2017)

ولا يمكن، مع ذلك، تفسير الآثار النفسية بمجرد عدد ساعات الاستخدام؛ إذ قد تتداخل عوامل أخرى، مثل دوافع الاستخدام، ونوعية المحتوى، وطبيعة التفاعل الرقمي، والخصائص الفردية والمهنية للمستخدم. ومن هذا المنطلق، يتعامل البحث الحالي مع متوسط الاستخدام اليومي بوصفه مؤشراً إجرائياً على كثافة الاستخدام، مع النظر إلى الآثار النفسية باعتبارها ناتجة عن تفاعل مجموعة من العوامل المرتبطة بطريقة استخدام هذه المنصات.

### 2.1.2 الآثار النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

يمكن أن يرتبط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بمجموعة من الآثار النفسية المتباينة، بحيث لا يمكن تصنيفه باعتباره ذا تأثير إيجابي أو سلبي بصورة مطلقة. ويتوقف اتجاه هذه الآثار بدرجة كبيرة على طبيعة الاستخدام وكثافته ودوافعه ونوعية التفاعل والمحتوى الذي يتعرض له المستخدم (عبد اللطيف، 2022)

#### 2.1.2.1 الآثار النفسية الإيجابية

قد يسهم الاستخدام المعتدل والهادف لمواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز الشعور بالارتباط الاجتماعي والانتماء، وتوفير فرص للتفاعل مع الآخرين والحصول على الدعم الاجتماعي، كما قد يساعد في الحد من الشعور بالعزلة وتعزيز التواصل مع المحيط الاجتماعي. ويمكن أن يوفر التواصل الرقمي مع الزملاء والأصدقاء مساحة لتبادل الخبرات والأفكار والتعبير عن المشاعر، بما قد ينعكس بصورة إيجابية على الحالة النفسية والرضا النفسي لدى بعض المستخدمين. (Twenge, j, m, 2017)

وفي البيئة الأكاديمية، قد يوفر استخدام هذه المنصات فرصاً لأعضاء هيئة التدريس للتفاعل مع الزملاء والانضمام إلى المجتمعات العلمية والمهنية الرقمية، وتبادل الخبرات والمعارف، بما قد يعزز الشعور بالاندماج والدعم الاجتماعي والمهني. وعليه، فإن الآثار النفسية الإيجابية المحتملة ترتبط بدرجة أكبر بالاستخدام الهادف والمنظم وطبيعة التفاعل الذي يحققه المستخدم، وليس بمجرد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. (Błachnio, A., & Przepiorka, A, 2016)

#### 2.1.2.2 الآثار النفسية السلبية

قد يرتبط الاستخدام المفرط أو غير المنظم لمواقع التواصل الاجتماعي بمجموعة من الآثار النفسية السلبية، خاصة عندما يستحوذ الاستخدام على جزء كبير من وقت الفرد أو يصبح من الصعب التحكم في مدته وتكراره. وقد يظهر ذلك في صورة القلق والتوتر والإجهاد الذهني وتشتت الانتباه، نتيجة المتابعة المستمرة للمحتوى والإشعارات والتفاعلات الرقمية، كما قد تؤثر طبيعة المحتوى في الحالة المزاجية والاستقرار الانفعالي، خاصة عند التعرض المتكرر للأخبار السلبية أو المحتوى المثير للقلق والصراعات والتفاعلات السلبية. وقد تسهم المقارنات الاجتماعية المتكررة في ظهور مشاعر عدم الرضا أو الضغط النفسي، لا سيما عندما يقارن الفرد واقعه بما يعرضه الآخرون من جوانب إيجابية في حياتهم الشخصية أو المهنية (السويلم، 2021)

وقد تكتسب هذه الآثار أهمية إضافية لدى أعضاء هيئة التدريس نتيجة تداخل الاستخدام الشخصي والمهني، وما قد يترتب على ذلك من صعوبة الفصل بين أوقات العمل والراحة، وزيادة التشتت والإجهاد الذهني، بما قد يؤثر بصورة غير مباشرة في التركيز وإدارة الوقت والتوازن بين الحياة المهنية والشخصية.

### 2.1.3 الانعكاسات المهنية والأكاديمية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً من الممارسات المهنية والأكاديمية لدى أعضاء هيئة التدريس، إذ توفر فرصاً للتواصل مع الطلبة والزملاء، وتبادل المعلومات والمصادر العلمية، ومتابعة المستجدات في مجال التخصص، والمشاركة في المجتمعات العلمية والمهنية. كما يمكن توظيفها في دعم بعض الأنشطة التدريسية والبحثية، وتسهيل الوصول إلى المعلومات وتوسيع نطاق التواصل الأكاديمي (عثمان، 2010).

وفي المقابل، قد يؤدي الاستخدام المكثف أو غير المنظم إلى استنزاف الوقت والتشتت أثناء أداء المهام الأكاديمية، خاصة عند الانشغال المستمر بالإشعارات والمحتوى الرقمي خلال أوقات العمل. وقد ينعكس ذلك على التركيز والإنتاجية وتأجيل بعض المهام، فضلاً عن زيادة صعوبة الفصل بين التفاعل الشخصي والالتزامات المهنية. ومن ثم، فإن الانعكاس المهني والأكاديمي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد يكون إيجابياً أو سلبياً تبعاً لطريقة الاستخدام ومدى ارتباطه بالأهداف المهنية والأكاديمية وقدرة المستخدم على تنظيمه (Turkle, S. 2015).

### 2.1.4 التنظيم الذاتي والتوازن النفسي في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

يمثل التنظيم الذاتي عاملاً مهماً في تحديد طبيعة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار المرتبطة به، ويشير إلى قدرة الفرد على التحكم في سلوكه الرقمي وتنظيم الوقت المخصص لهذه المنصات بما يتناسب مع احتياجاته والتزاماته. ويساعد التنظيم الذاتي على وضع حدود واضحة للاستخدام، والحد من الانشغال المفرط، والقدرة على التوقف عن استخدام المنصات عند الحاجة، ويرتبط التنظيم الذاتي بتحقيق التوازن النفسي والمهني، خاصة لدى أعضاء هيئة التدريس الذين تتداخل لديهم متطلبات العمل الأكاديمي مع الحياة الشخصية. فقد يساعد الاستخدام المنظم على الحفاظ على حدود مناسبة بين العمل والحياة الشخصية، بينما قد يؤدي الاستخدام المستمر أو المفرط إلى زيادة التداخل بين المجالين، وما قد يصاحبه من إجهاد وتشتت وصعوبة في الانفصال عن التفاعل الرقمي. (Alter, A, 2017).

وعليه، يمكن النظر إلى التنظيم الذاتي بوصفه أحد العوامل التي قد تحد من الآثار السلبية المحتملة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتعزز الاستفادة من جوانبه الإيجابية. وتكتسب هذه المسألة أهمية خاصة لدى أعضاء هيئة التدريس نظراً لتعدد مسؤولياتهم الأكاديمية والمهنية، وحاجتهم إلى إدارة الوقت وتحقيق قدر من التوازن بين متطلبات العمل والحياة اليومية.

### 2.1.5 النظريات المفسرة للآثار النفسية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

#### 2.1.5.1 نظرية المقارنة الاجتماعية

تساعد نظرية المقارنة الاجتماعية في تفسير بعض الآثار النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، إذ تفترض أن الأفراد يميلون إلى تقييم ذواتهم وقدراتهم ومكانتهم من خلال مقارنتها بالآخرين. وقد أصبحت هذه المقارنات أكثر حضوراً في البيئة الرقمية نتيجة التعرض المستمر للمحتوى الذي يعرض حياة الأفراد وإنجازاتهم ومكانتهم الاجتماعية والمهنية (Boyd, D. M., & Ellison, N. B, 2017).

وفي البيئة الأكاديمية، قد يتعرض أعضاء هيئة التدريس لمحتوى يتعلق بإنجازات الزملاء ونشاطاتهم العلمية والبحثية، مما قد يؤدي إلى مقارنات اجتماعية ذات نتائج مختلفة. فقد تكون هذه المقارنات محفزة للتعلم وتطوير الذات، لكنها قد ترتبط في بعض الحالات بالقلق والضغط النفسي وعدم الرضا، خاصة عندما يركز الفرد على الجوانب الإيجابية التي يعرضها الآخرون ويقارنها بجوانب يرى أنها أقل نجاحاً في حياته، وتسهم هذه النظرية في تفسير الآثار النفسية المرتبطة بطبيعة المحتوى والتفاعل الرقمي، وتوضح أن التأثير لا يعتمد فقط على كثافة الاستخدام، وإنما قد يتأثر أيضاً بكيفية إدراك المستخدم للمحتوى الذي يتعرض له. (Turkle, S, 2015).

#### 2.1.5.2 نظرية الاستخدامات والإشباع

تتطلب نظرية الاستخدامات والإشباع من أن الأفراد يختارون وسائل الاتصال بهدف إشباع حاجات ودوافع مختلفة، مثل التواصل الاجتماعي، والحصول على المعلومات، والترفيه، والتفاعل مع الآخرين، وتحقيق بعض الإشباعات النفسية والاجتماعية والمهنية، ويمكن توظيف النظرية في تفسير استخدام أعضاء هيئة التدريس لمواقع التواصل الاجتماعي، إذ قد يستخدمونها للتواصل مع الطلبة والزملاء، وتبادل المعلومات والمعارف، ومتابعة المستجدات العلمية، والمشاركة في المجتمعات الأكاديمية،

والحصول على الدعم الاجتماعي والمهني. وقد يؤدي إشباع هذه الحاجات إلى تعزيز الشعور بالارتباط والتفاعل والرضا النفسي، في حين قد يتحول الاستخدام إلى مصدر للضغط والتشتت عندما يصبح مفرطاً أو غير منظم ويتداخل مع المسؤوليات المهنية والشخصية (حيدر، 2025)

### 2.1.5.3. توظيف النظريات في تفسير البحث الحالي

تتكامل نظرية الاستخدامات والإشباع مع نظرية المقارنة الاجتماعية في تفسير موضوع البحث الحالي؛ إذ تركز الأولى على دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والحاجات التي يسعى الفرد إلى إشباعها من خلالها، بينما تفسر الثانية أثر المحتوى والتفاعلات الرقمية في تقييم الفرد لذاته ومشاعره تجاه الآخرين. ويساعد الجمع بين المنظورين في فهم الطبيعة المتعددة للآثار المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، سواء كانت إيجابية أو سلبية، مع مراعاة كثافة الاستخدام وطبيعته ودوافعه، وهو ما يتوافق مع توجه البحث الحالي في دراسة هذه الآثار لدى أعضاء هيئة التدريس (جابر، 2020)

### 2.2. الدراسات السابقة

حظي موضوع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي باهتمام متزايد في الأدبيات العلمية، خاصة في ظل اتساع نطاق استخدامها في الحياة اليومية والمهنية والأكاديمية. وقد ركزت الدراسات السابقة على مجموعة من القضايا المرتبطة بهذه الظاهرة، من أبرزها العلاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، والآثار الإيجابية والسلبية المترتبة على استخدامها، فضلاً عن دور طبيعة الاستخدام ودوافعه في تحديد اتجاه هذه الآثار. كما تناولت بعض الدراسات انعكاسات الاستخدام على الأداء والرفاه النفسي، إلا أن الاهتمام بأعضاء هيئة التدريس بوصفهم فئة مهنية وأكاديمية لها طبيعة خاصة ظل أقل حضوراً مقارنة بالدراسات التي تناولت الطلبة والشباب.

### 2.2.1. الدراسات التي تناولت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

ركزت مجموعة من الدراسات على بحث العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومختلف المؤشرات المرتبطة بالصحة النفسية والرفاه النفسي. وقد اتجه جانب من هذه الدراسات إلى فحص الاستخدام المفرط أو الإشكالي، في حين تناولت دراسات أخرى طبيعة الاستخدام وسياقه باعتبارهما عاملين مهمين في تفسير النتائج النفسية.

وفي هذا السياق، هدفت دراسة حيدر (2025) إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية. وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة. وتكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة لارتباطها بالبيئة الجامعية للبيئة، إلا أن اختلاف الفئة المستهدفة يمثل أحد أوجه التباين بينها وبين البحث الحالي، إذ يركز البحث الحالي على أعضاء هيئة التدريس، كما يتناول الآثار النفسية الإيجابية والسلبية في إطار أكثر شمولاً.

كما تناولت دراسة جابر (2020) العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة، وركزت بصورة خاصة على الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، بما يشير إلى احتمال ارتباط الاستخدام الإشكالي ببعض المؤشرات النفسية السلبية. وتفيد هذه الدراسة في إبراز أهمية التمييز بين الاستخدام العادي والاستخدام المفرط أو الإدماني، إلا أن تركيزها على طلبة الجامعة وعلى الآثار السلبية فقط يختلف عن توجه البحث الحالي الذي يتناول أعضاء هيئة التدريس ويجمع بين الجوانب الإيجابية والسلبية.

وتشير هذه الدراسات، بصورة عامة، إلى أن كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد ترتبط ببعض المؤشرات النفسية السلبية، إلا أن نتائجها لا تسمح بالنظر إلى الاستخدام باعتباره عاملاً سلبياً بصورة مطلقة، إذ تتطلب طبيعة العلاقة دراسة السياق الذي يحدث فيه الاستخدام، والأهداف التي يسعى المستخدم إلى تحقيقها، وطبيعة المحتوى والتفاعل الرقمي.

### 2.2.2. الدراسات التي تناولت طبيعة الاستخدام والآثار النفسية الإيجابية والسلبية

اهتمت دراسات أخرى بتفسير التباين في الآثار النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أشارت إلى أن طبيعة الاستخدام، وليس مجرد وجوده، تمثل عاملاً مهماً في تحديد النتائج المترتبة عليه. فقد يرتبط الاستخدام النشط والهادف بالتواصل والدعم الاجتماعي، في حين قد يرتبط الاستخدام السلبي أو المفرط ببعض النتائج النفسية غير المرغوبة.

وفي هذا الاتجاه، ناقشت دراسة Meier و (2021) Reinecke العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، وأكدت أن هذه العلاقة تتسم بالتعقيد ولا يمكن اختزالها في اتجاه إيجابي أو سلبي واحد، إذ تتأثر بطبيعة الاستخدام والسياق الذي يحدث فيه والتفاعلات التي يتعرض لها المستخدم. وتدعم هذه الرؤية توجه البحث الحالي في التعامل مع الآثار النفسية باعتبارها متعددة الأبعاد، بحيث تشمل جوانب إيجابية وأخرى سلبية، بدلاً من افتراض أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤدي بالضرورة إلى نتائج نفسية سلبية.

كما تناولت دراسة Godard و (2024) Holtzman طبيعة الاستخدام النشط والإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالدعم الاجتماعي والشعور بالاندماج والتواصل مع الآخرين، مع الإشارة إلى أن بعض أنماط الاستخدام قد ترتبط في المقابل بمستويات أعلى من الضغوط النفسية. وتبرز أهمية هذه الدراسة في تأكيدها على ضرورة دراسة أنماط الاستخدام المختلفة عند تحليل الآثار النفسية، وهو ما ينسجم مع البحث الحالي في التمييز بين الآثار الإيجابية والسلبية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

وتشير نتائج هذا الاتجاه من الدراسات إلى أن فهم الآثار النفسية لا يعتمد على قياس مدة الاستخدام أو كثافته فقط، وإنما يتطلب النظر إلى طبيعة التفاعل والدوافع والمحتوى المستخدم. ومن ثم، فإن دراسة كثافة الاستخدام في البحث الحالي ينبغي أن تفهم باعتبارها أحد العوامل المرتبطة بالآثار النفسية، دون افتراض أنها العامل الوحيد المفسر لها.

### 2.2.3 الدراسات التي تناولت الاستخدام المفرط والآثار النفسية السلبية

ركز جانب آخر من الأدبيات على الاستخدام المفرط أو الإشكالي لمواقع التواصل الاجتماعي، وما قد يرتبط به من مؤشرات نفسية سلبية. وقد اهتمت هذه الدراسات بموضوعات مثل القلق الاجتماعي، والتوتر، وضعف الرفاه النفسي، والإجهاد، وغيرها من المؤشرات التي قد تظهر عند ارتفاع مستويات الاستخدام أو صعوبة التحكم فيه.

وفي هذا السياق، أشارت دراسة Jaff و (2025) Ciftci إلى وجود ارتباط بين الاستخدام أو الاعتماد المفرط على مواقع التواصل الاجتماعي وبعض المؤشرات النفسية السلبية، بما يعزز أهمية دراسة كثافة الاستخدام ومدى قدرة الأفراد على التحكم في سلوكهم الرقمي. وتكتسب هذه النتيجة أهمية بالنسبة للبحث الحالي من خلال ارتباطها بمحور التنظيم الذاتي والتوازن النفسي، إلا أن البحث الحالي يتجاوز التركيز على النتائج السلبية من خلال تناول الجوانب الإيجابية والسلبية معاً، إلى جانب بحث الانعكاسات المهنية والأكاديمية لدى أعضاء هيئة التدريس.

ومن خلال المقارنة بين الدراسات التي تناولت الاستخدام المفرط والدراسات التي اهتمت بأنماط الاستخدام المختلفة، يتضح أن الآثار النفسية المرتبطة بمواقع التواصل الاجتماعي تتسم بالتباين؛ إذ قد يرتبط الاستخدام الهادف والمنظم ببعض أشكال الدعم والتواصل الاجتماعي، بينما قد يرتبط الاستخدام المفرط أو غير المنظم بزيادة احتمالية ظهور بعض الآثار النفسية السلبية. ويشير ذلك إلى أهمية دراسة التنظيم الذاتي بوصفه عاملاً يمكن أن يسهم في تفسير الاختلاف بين الأفراد في النتائج المترتبة على استخدام هذه المنصات.

### 2.2.4 الدراسات المرتبطة بالبيئة الجامعية والفئة الأكاديمية

تكتسب دراسة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس أهمية خاصة بسبب طبيعة الأدوار التي يؤديونها، إذ يجمع عضو هيئة التدريس بين مسؤوليات التدريس والبحث العلمي والتواصل الأكاديمي، فضلاً عن متطلبات الحياة الشخصية. وقد يؤدي هذا التداخل إلى جعل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً من الممارسة المهنية والأكاديمية، وليس مجرد نشاط شخصي.

وتشير الأدبيات ذات الصلة إلى أن المنصات الرقمية يمكن أن تدعم التواصل الأكاديمي وتبادل المعرفة والمصادر العلمية والتفاعل مع الزملاء والطلبة، إلا أن الاستخدام المستمر أو غير المنظم قد يزيد من التداخل بين العمل والحياة الشخصية، ويؤثر في إدارة الوقت والتركيز والقدرة على الانفصال عن متطلبات العمل. ومن هنا، فإن دراسة هذه الفئة تتطلب الجمع بين الأبعاد النفسية والمهنية والتنظيمية، بدلاً من دراسة الصحة النفسية بمعزل عن السياق المهني والأكاديمي.

ويلاحظ من استعراض الأدبيات أن نسبة مهمة من الدراسات ركزت على الطلبة والشباب باعتبارهم من أكثر الفئات استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي، في حين أن الدراسات التي تناولت أعضاء هيئة

التدريس بصورة مباشرة تبدو أقل حضوراً، خاصة في السياقات العربية والليبية. كما أن بعض الدراسات ركزت على الاستخدام المفرط والآثار النفسية السلبية، بينما لم تحظ العلاقة بين الاستخدام المعتدل والآثار النفسية الإيجابية بالقدر نفسه من الاهتمام.

### 2.2.5. التعقيب على الدراسات السابقة والفجوة البحثية

يكشف تحليل الدراسات السابقة عن مجموعة من الملاحظات التي يمكن من خلالها تحديد موقع البحث الحالي. أولاً، تركز جانب كبير من الدراسات على العلاقة بين الاستخدام المفرط أو الإشكالي لمواقع التواصل الاجتماعي وبعض النتائج النفسية السلبية، مثل القلق والوحدة النفسية وضعف الرفاه النفسي، في حين أن الدراسات التي تناولت الآثار الإيجابية المحتملة للاستخدام الهادف والمنظم كانت أقل حضوراً. ثانياً، تشير الأدبيات إلى أن العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية ليست علاقة خطية أو أحادية الاتجاه، وإنما تتأثر بمجموعة من العوامل، من بينها كثافة الاستخدام، ودوافعه، ونوعية المحتوى، وطبيعة التفاعل، والقدرة على تنظيم الاستخدام. وهو ما يشير إلى ضرورة تجاوز النظرة التي تربط الاستخدام بصورة مباشرة بنتائج نفسية سلبية دون مراعاة اختلاف أنماط الاستخدام وسياقاتها. ثالثاً، يلاحظ أن معظم الدراسات السابقة تناولت فئات الطلبة والشباب، بينما تقل الدراسات التي تركز على أعضاء هيئة التدريس بوصفهم فئة مهنية وأكاديمية لها خصائصها ومسؤولياتها الخاصة. كما أن الجمع بين الآثار النفسية والانعكاسات المهنية والأكاديمية والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي في إطار بحثي واحد لا يزال محدوداً، خصوصاً في البيئة الجامعية الليبية.

وبناءً على ذلك، يتميز البحث الحالي بمحاولة تقديم معالجة أكثر شمولاً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، من خلال تناول الآثار النفسية الإيجابية والسلبية، إلى جانب الانعكاسات المهنية والأكاديمية والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي، مع اختبار العلاقة بين كثافة الاستخدام وهذه الأبعاد. كما يسعى البحث إلى الإسهام في إثراء الأدبيات المتعلقة بالموضوع في السياق الجامعي الليبي، وتقديم نتائج يمكن أن تساعد في فهم الاستخدام المتوازن لمواقع التواصل الاجتماعي والحد من الآثار السلبية المحتملة المرتبطة بالاستخدام المفرط أو غير المنظم.

### 3. الإطار العملي

#### 3.1. منهجية البحث وإجراءاته

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته لطبيعة موضوع البحث وأهدافه، إذ يتيح وصف طبيعة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، وتحليل الآثار النفسية الإيجابية والسلبية المرتبطة بهذا الاستخدام، إلى جانب التعرف على انعكاساته المهنية والأكاديمية ومستوى التنظيم الذاتي والتوازن النفسي لدى أفراد العينة.

#### 3.2. مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث في أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، وبلغ حجم عينة البحث (50) عضواً من أعضاء هيئة التدريس. واعتمد البحث على العينة المتاحة في الوصول إلى أفراد العينة، إذ جرى توزيع الاستبيان إلكترونياً عبر مجموعات التواصل التابعة للجامعة أو الكلية المستهدفة، واستمر استقبال الاستجابات إلى حين بلوغ العدد المستهدف للعينة، ثم اعتمدت الاستجابات المكتملة والصالحة للتحليل الإحصائي.

#### 3.3. أداة البحث

اعتمد البحث على الاستبيان الإلكتروني أداة رئيسية لجمع البيانات، وتكون من قسمين؛ تناول القسم الأول البيانات الديموغرافية والوظيفية لأفراد العينة، في حين اشتمل القسم الثاني على أربعة محاور رئيسية، هي: الآثار النفسية الإيجابية، والآثار النفسية السلبية، والانعكاسات المهنية والأكاديمية، والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي. كما تضمن الاستبيان سؤالاً يتعلق بمتوسط الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، واعتمد هذا المتغير مؤشراً إجرائياً على كثافة الاستخدام.

#### 3.4. مقياس الاستجابة وصدق الأداة وثباتها

استخدم البحث مقياس ليكرت الخماسي لقياس استجابات أفراد العينة على فقرات الاستبيان. كما جرى التحقق من صلاحية الأداة وملاءمتها لأغراض البحث من خلال إجراءات التحقق من الصدق والثبات

وفق الأساليب الإحصائية المناسبة، بما يضمن اتساق فقراتها وقدرتها على قياس الأبعاد التي صممت لقياسها.

### 3.5 إجراءات جمع البيانات وتحليلها

تم توزيع الاستبيان إلكترونياً على أعضاء هيئة التدريس من خلال مجموعات التواصل التابعة للجامعة أو الكلية المستهدفة، وجمعت الاستجابات إلى حين استكمال العدد المستهدف للعينة، والبالغ (50) استجابة. وبعد الانتهاء من جمع البيانات، جرى تنظيمها وترميزها تمهيداً لإجراء التحليل الإحصائي. واستخدمت التكرارات والنسب المئوية لوصف الخصائص الديموغرافية والوظيفية لأفراد العينة، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد اتجاهات استجابات أفراد العينة على محاور الاستبيان، كما استخدم معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الأداة. وللكشف عن طبيعة العلاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية لدى أفراد العينة، استخدم الاختبار الإحصائي المناسب لطبيعة البيانات ومستوى القياس، بما ينسجم مع أهداف البحث وتساؤلاته.

### 3.6 وصف أفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

#### • الخصائص الديموغرافية والوظيفية لأفراد عينة البحث

للتعرف على الخصائص الديموغرافية والوظيفية لأفراد عينة البحث، تم توزيعهم وفقاً لمتغيرات الجنس، والعمر، والدرجة العلمية، وسنوات الخبرة المهنية، بالإضافة إلى متوسط الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، ويوضح الجدول (3) توزيع أفراد العينة وفقاً لهذه المتغيرات.

جدول (1): الخصائص الديموغرافية والوظيفية لأفراد عينة البحث

| المتغير                | الفئة            | التكرار | النسبة المئوية |
|------------------------|------------------|---------|----------------|
| الجنس                  | ذكر              | 19      | 38.0           |
|                        | أنثى             | 31      | 62.0           |
| العمر                  | أقل من 30 سنة    | 4       | 8.0            |
|                        | 30-40 سنة        | 21      | 42.0           |
|                        | 41-50 سنة        | 22      | 44.0           |
|                        | أكثر من 50 سنة   | 3       | 6.0            |
|                        | محاضر مساعد      | 20      | 40.0           |
| الدرجة العلمية         | محاضر            | 14      | 28.0           |
|                        | أستاذ مساعد      | 10      | 20.0           |
|                        | أستاذ مشارك      | 3       | 6.0            |
|                        | أستاذ            | 3       | 6.0            |
| سنوات الخبرة           | أقل من 5 سنوات   | 19      | 38.0           |
|                        | 5-10 سنوات       | 14      | 28.0           |
|                        | أكثر من 10 سنوات | 17      | 34.0           |
| متوسط الاستخدام اليومي | أقل من ساعة      | 2       | 4.0            |
|                        | 1-3 ساعات        | 21      | 42.0           |
|                        | 4-6 ساعات        | 15      | 30.0           |
|                        | أكثر من 6 ساعات  | 12      | 24.0           |

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج الاستبيان الإلكتروني.

يتضح من الجدول (3) تنوع الخصائص الديموغرافية والوظيفية لأفراد عينة البحث؛ إذ مثلت الإناث النسبة الأكبر من أفراد العينة بنسبة (62%)، مقابل (38%) للذكور. ومن حيث العمر، تركزت غالبية أفراد العينة ضمن الفئتين العمريتين (30-40 سنة) و(41-50 سنة)، بإجمالي بلغ (86%) من أفراد العينة، في حين كانت نسبة المشاركين الذين تقل أعمارهم عن 30 سنة (8%)، والذين تزيد أعمارهم على

50 سنة (6%). وعلى مستوى الدرجة العلمية، جاءت فئة المحاضرين المساعدين في المرتبة الأولى بنسبة (40%)، تلتها فئة المحاضرين بنسبة (28%)، ثم فئة الأساتذة المساعدين بنسبة (20%)، بينما بلغت نسبة الأساتذة المشاركين والأساتذة (6%) لكل منهما، وبذلك شكلت الدرجات العلمية الثلاث الأولى ما نسبته (88%) من إجمالي العينة. أما فيما يتعلق بسنوات الخبرة المهنية، فقد بلغت نسبة أفراد العينة الذين تقل خبرتهم عن خمس سنوات (38%)، مقابل (28%) لمن تتراوح خبرتهم بين خمس وعشر سنوات، و(34%) لمن تزيد خبرتهم على عشر سنوات، بما يعكس تنوعاً نسبياً في مستويات الخبرة بين المشاركين. وفيما يخص متوسط الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، أظهرت النتائج أن الفئة الأكثر تمثيلاً هي فئة الاستخدام بمعدل يتراوح بين ساعة وثلاث ساعات يومياً بنسبة (42%)، تلتها فئة الاستخدام بمعدل أربع إلى ست ساعات بنسبة (30%)، ثم أكثر من ست ساعات بنسبة (24%)، في حين بلغت نسبة من يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لأقل من ساعة يومياً (4%). وبوجه عام، يستخدم (54%) من أفراد العينة مواقع التواصل الاجتماعي بمعدل أربع ساعات فأكثر يومياً، مقابل (42%) يستخدمونها بمعدل يتراوح بين ساعة وثلاث ساعات، و(4%) بمعدل يقل عن ساعة يومياً. وتوفر هذه النتائج وصفاً عاماً لخصائص أفراد العينة وأنماط استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، بما يساعد في وضع النتائج المتعلقة بالآثار النفسية والمهنية والأكاديمية في سياقها التفسيري.

#### • نتائج محور الآثار النفسية الإيجابية

يوضح هذا المحور مستوى الآثار النفسية الإيجابية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، من خلال خمس فقرات. وتم تحليل استجابات أفراد العينة باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وفق مقياس ليكرت الخماسي، وبالاستناد إلى معيار تفسير المتوسطات الآتي: (1.80–1.00) منخفض جداً، (2.60–1.81) منخفض، (2.61–3.40) متوسط، (3.41–4.20) مرتفع، (4.21–5.00) مرتفع جداً.

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الآثار النفسية الإيجابية

| م | الفقرة                                                     | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مستوى الموافقة |
|---|------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للشعور بالارتباط الاجتماعي. | 3.86            | 0.79              | مرتفع          |
| 2 | تسهم مواقع التواصل في تحسين حالتي النفسية بشكل عام.        | 3.33            | 0.92              | متوسط          |
| 3 | تساعدني هذه المواقع في تقليل مستويات التوتر والضغط النفسي. | 3.39            | 1.02              | متوسط          |
| 4 | أستفيد نفسياً من التفاعل مع الزملاء عبر هذه المنصات.       | 3.96            | 0.87              | مرتفع          |
| 5 | أشعر بالرضا النفسي عند استخدام مواقع التواصل بشكل معتدل.   | 3.90            | 0.65              | مرتفع          |
| — | المتوسط العام للمحور                                       | 3.69            | —                 | مرتفع          |

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج الاستبيان الإلكتروني.

تشير النتائج إلى أن المتوسط العام للمحور بلغ (3.69) بمستوى موافقة مرتفع. وجاءت فقرة الاستفادة النفسية من التفاعل مع الزملاء في المرتبة الأولى بمتوسط (3.96)، تلتها الرضا النفسي عند استخدام المعتدل بمتوسط (3.90)، ثم الشعور بالارتباط الاجتماعي بمتوسط (3.86)، وجميعها بمستوى موافقة مرتفع. في حين جاءت فقرتا تقليل التوتر والضغط النفسي وتحسين الحالة النفسية بشكل عام بمستوى موافقة متوسط، بمتوسطين بلغا (3.39) و(3.33) على التوالي. وتشير هذه النتائج إلى أن الجوانب الإيجابية الأكثر حضوراً لدى أفراد العينة ترتبط بالتواصل والتفاعل الاجتماعي والمهني، بينما كان إدراك الفوائد المرتبطة بتحسين الحالة النفسية وتقليل التوتر أقل نسبياً.

• نتائج محور الآثار النفسية السلبية

يتناول هذا المحور مستوى الآثار النفسية السلبية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، من خلال خمس فقرات تقيس القلق المرتبط بعدم متابعة الحسابات، والتوتر النفسي، وتششت الانتباه، والتأثر بالمحتوى المنشور، والإجهاد الذهني الناتج عن كثرة التعرض للمحتوى الرقمي. وتم تحليل استجابات أفراد العينة باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وفق مقياس ليكرت الخماسي، وبالاستناد إلى معيار تفسير المتوسطات الآتي: (1.00-1.80) منخفض جداً، (1.81-2.60) منخفض، (2.61-3.40) متوسط، (3.41-4.20) مرتفع، (4.21-5.00) مرتفع جداً.

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الآثار النفسية السلبية

| م | الفقرة                                                 | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مستوى الموافقة |
|---|--------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | أشعر بالقلق عند عدم متابعة حساباتي في مواقع التواصل.   | 2.48            | 1.03              | منخفض          |
| 2 | يؤدي الاستخدام المتكرر إلى زيادة التوتر النفسي لدي.    | 2.86            | 1.07              | متوسط          |
| 3 | يسبب لي الاستخدام المفرط تششتاً في الانتباه.           | 3.08            | 1.21              | متوسط          |
| 4 | يؤثر المحتوى المنشور سلباً على حالتي المزاجية.         | 2.74            | 1.12              | متوسط          |
| 5 | أشعر بالإجهاد الذهني نتيجة كثرة التعرض للمحتوى الرقمي. | 2.80            | 1.07              | متوسط          |
| — | المتوسط العام للمحور                                   | 2.79            | —                 | متوسط          |

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج الاستبيان الإلكتروني.

تشير نتائج الجدول (9) إلى أن المتوسط العام لمحور الآثار النفسية السلبية بلغ (2.79)، وهو ضمن مستوى الموافقة المتوسط. وجاءت فقرة «يسبب لي الاستخدام المفرط تششتاً في الانتباه» في المرتبة الأولى بمتوسط (3.08)، تلتها فقرتا «يؤدي الاستخدام المتكرر إلى زيادة التوتر النفسي لدي» و «أشعر بالإجهاد الذهني نتيجة كثرة التعرض للمحتوى الرقمي» بمتوسطين بلغا (2.86) و (2.80) على التوالي، وجميعها ضمن المستوى المتوسط. كما جاءت فقرة «يؤثر المحتوى المنشور سلباً على حالتي المزاجية» بمتوسط (2.74) ومستوى متوسط، في حين حصلت فقرة «أشعر بالقلق عند عدم متابعة حساباتي في مواقع التواصل» على أدنى متوسط بلغ (2.48)، وبمستوى موافقة منخفض.

وبوجه عام، تشير النتائج إلى أن الآثار النفسية السلبية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي جاءت بمستوى متوسط لدى أفراد العينة، مع بروز تششت الانتباه بوصفه الجانب الأكثر حضوراً، في حين كان القلق الناتج عن عدم متابعة الحسابات الأقل حضوراً. وتعكس هذه النتائج أن أفراد العينة يدركون بعض الجوانب النفسية السلبية المرتبطة باستخدام هذه المنصات، إلا أنها لا تظهر لديهم بدرجة مرتفعة بصورة عامة، وهو ما يتوافق مع النتائج السابقة التي أظهرت مستوى مرتفعاً نسبياً للآثار النفسية الإيجابية. ويشير ذلك إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة قد يرتبط بآثار متعددة الاتجاهات، تتباين بحسب طبيعة الاستخدام وكثافته ودوافعه، فضلاً عن طبيعة المحتوى والتفاعل الرقمي.

#### • نتائج محور الأثر على الأداء المهني والأكاديمي

يتناول هذا المحور انعكاسات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الأداء المهني والأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، من خلال خمس فقرات تناولت دعم العمل البحثي والتدريسي، وتبادل المعرفة العلمية، والتركيز أثناء العمل الأكاديمي، إلى جانب تضيق وقت العمل وتأثير الاستخدام المنظم في الإنتاجية الأكاديمية. وتم تحليل استجابات أفراد العينة باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وفق مقياس ليكرت الخماسي، وبالاستناد إلى معيار تفسير المتوسطات الآتي: (1.00-1.80) منخفض جداً، (1.81-2.60) منخفض، (2.61-3.40) متوسط، (3.41-4.20) مرتفع، (4.21-5.00) مرتفع جداً.

جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الأثر على الأداء المهني والأكاديمي

| م | الفقرة                                                             | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مستوى الموافقة |
|---|--------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | يؤثر استخدام مواقع التواصل على مستوى تركيزي أثناء العمل الأكاديمي. | 3.30            | 1.09              | متوسط          |
| 2 | أستخدم مواقع التواصل في دعم عملي البحثي والتدريسي.                 | 3.96            | 0.83              | مرتفع          |
| 3 | يؤدي الاستخدام المفرط إلى تضيق وقت العمل الأكاديمي.                | 3.92            | 0.97              | مرتفع          |
| 4 | تسهم مواقع التواصل في تحسين تبادل المعرفة العلمية.                 | 4.14            | 0.57              | مرتفع          |
| 5 | يؤثر الاستخدام غير المنظم على إنتاجيتي الأكاديمية.                 | 3.84            | 0.99              | مرتفع          |
| — | المتوسط العام للمحور                                               | 3.83            | —                 | مرتفع          |

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج الاستبيان الإلكتروني.

تشير نتائج الجدول (10) إلى أن المتوسط العام لمحور الأثر على الأداء المهني والأكاديمي بلغ (3.83)، وهو ضمن مستوى الموافقة المرتفع. وجاءت فقرة «تسهم مواقع التواصل في تحسين تبادل المعرفة العلمية» في المرتبة الأولى بمتوسط (4.14)، تلتها فقرة «أستخدم مواقع التواصل في دعم عملي البحثي والتدريسي» بمتوسط (3.96)، بينما حصلت فقرتا «يؤدي الاستخدام المفرط إلى تضيق وقت العمل الأكاديمي» و«يؤثر الاستخدام غير المنظم على إنتاجيتي الأكاديمية» على متوسطين بلغا (3.92) و(3.84) على التوالي، وجميعها بمستوى موافقة مرتفع. في المقابل، جاءت فقرة «يؤثر استخدام مواقع التواصل على مستوى تركيزي أثناء العمل الأكاديمي» في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.30) ومستوى موافقة متوسط.

وتشير النتائج، بوجه عام، إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يرتبط لدى أفراد العينة بجوانب مهنية وأكاديمية إيجابية، أبرزها تحسين تبادل المعرفة العلمية ودعم العمل البحثي والتدريسي، إلى جانب إدراك بعض الآثار السلبية المرتبطة بالاستخدام المفرط وغير المنظم، ولا سيما تضيق وقت العمل والتأثير في الإنتاجية الأكاديمية. وبذلك تعكس النتائج طبيعة مزدوجة لاستخدام هذه المنصات في البيئة الأكاديمية، إذ يمكن أن تكون أداة داعمة للتواصل وتبادل المعرفة والأنشطة البحثية والتدريسية، في حين قد يرتبط الإفراط في استخدامها أو ضعف تنظيمها ببعض الانعكاسات السلبية على الوقت والإنتاجية.

#### • عرض وتحليل نتائج المحور الرابع: أنماط الاستخدام والتنظيم الذاتي لمواقع التواصل الاجتماعي

يتناول هذا المحور أنماط استخدام أعضاء هيئة التدريس لمواقع التواصل الاجتماعي ومستوى التنظيم الذاتي المرتبط بهذا الاستخدام، من خلال خمس فقرات تناولت القدرة على التحكم في مدة الاستخدام، وتحقيق التوازن بين الاستخدام والحياة المهنية، وتأثير الاستخدام في جودة النوم، ومدى حضور مواقع التواصل في الروتين اليومي، والالتزام بالاستخدام الواعي والمحدد. ولتحليل استجابات أفراد العينة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة، وتحديد مستوى الموافقة وفق مقياس ليكرت الخماسي المعتمد في البحث، حيث تراوحت مستويات الموافقة بين: منخفض جداً (1.00–1.80)، ومنخفض (1.81–2.60)، ومتوسط (2.61–3.40)، ومرتفع (3.41–4.20)، ومرتفع جداً (4.21–5.00).

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور أنماط الاستخدام والتنظيم الذاتي لمواقع التواصل الاجتماعي

| م | الفقرة                                                     | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مستوى الموافقة |
|---|------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | أستطيع التحكم في الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل.       | 3.26            | 1.08              | متوسط          |
| 2 | أحافظ على توازن بين استخدام مواقع التواصل والحياة المهنية. | 3.32            | 1.09              | متوسط          |
| 3 | يؤثر استخدام مواقع التواصل على جودة النوم لدي.             | 3.34            | 1.24              | متوسط          |
| 4 | أصبحت مواقع التواصل جزءاً أساسياً من روتيني اليومي.        | 3.64            | 1.09              | مرتفع          |
| 5 | ألتزم باستخدام واعٍ ومحدد لمواقع التواصل الاجتماعي.        | 3.30            | 1.15              | متوسط          |
| — | المتوسط العام للمحور                                       | 3.37            | —                 | متوسط          |

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج الاستبيان الإلكتروني.

تشير نتائج الجدول إلى أن المتوسط العام لمحور أنماط الاستخدام والتنظيم الذاتي بلغ (3.37)، وهو ضمن مستوى الموافقة المتوسط. وتعكس هذه النتيجة أن أفراد العينة يتسم استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي بدرجة متوسطة من التنظيم والتحكم، مع حضور واضح لهذه المنصات في حياتهم اليومية. وعلى مستوى الفقرات، جاءت عبارة «أصبحت مواقع التواصل جزءاً أساسياً من روتيني اليومي» في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.64) وانحراف معياري قدره (1.09)، وبمستوى موافقة مرتفع، مما يشير إلى الحضور الواضح لمواقع التواصل الاجتماعي في الحياة اليومية لأفراد العينة. في المقابل، جاءت عبارة «أستطيع التحكم في الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل» في المرتبة الأخيرة بمتوسط بلغ (3.26) وانحراف معياري قدره (1.08)، وبمستوى موافقة متوسط، وهو ما يشير إلى أن القدرة على التحكم في مدة الاستخدام لا تتناسب بالضرورة مع مستوى حضور هذه المنصات في الروتين اليومي. كما جاءت عبارة «يؤثر استخدام مواقع التواصل على جودة النوم لدي» بمتوسط حسابي بلغ (3.34)، في حين بلغ متوسط عبارة «أحافظ على توازن بين استخدام مواقع التواصل والحياة المهنية» (3.32)، وبلغ متوسط عبارة «ألتزم باستخدام واعٍ ومحدد لمواقع التواصل الاجتماعي» (3.30)، وجميعها ضمن المستوى المتوسط. وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى وجود تفاوت نسبي في قدرة أفراد العينة على تنظيم استخدامهم وتحقيق التوازن بين الاستخدام ومتطلبات الحياة المهنية والشخصية، مع وجود إدراك متوسط لبعض الآثار المرتبطة بنمط الاستخدام، ومنها التأثير المحتمل في جودة النوم.

وبوجه عام، تشير نتائج المحور إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً حاضراً في الحياة اليومية لأعضاء هيئة التدريس، في حين جاء مستوى التحكم في الاستخدام والتنظيم الذاتي والتوازن المرتبط به ضمن المستوى المتوسط. وتوحي هذه النتيجة بأهمية تعزيز الاستخدام الواعي والمنظم لهذه المنصات، بما يتيح الاستفادة من إمكاناتها الاجتماعية والأكاديمية والمهنية، مع الحد من الاستخدام الذي قد يتداخل مع إدارة الوقت والتوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.

### 3.7 اختبار فرضيات البحث

للكشف عن طبيعة العلاقة بين مدة الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، بوصفها مؤشراً إجرائياً على كثافة الاستخدام، والأبعاد المختلفة للآثار المرتبطة باستخدام هذه المواقع، تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان (Spearman's rho)، وذلك لملاءمته لطبيعة البيانات وترتيبها. وقد تم اعتماد مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) معياراً للحكم على دلالة العلاقات الارتباطية، بحيث تُعد العلاقة دالة إحصائياً إذا كانت قيمة (Sig.) أقل من أو تساوي (0.05).

جدول (12): نتائج اختبار فرضيات البحث باستخدام معامل ارتباط سبيرمان

| الفرضية                                                                                                                                      | معامل ارتباط سبيرمان ( $r_s$ ) | قيمة الدلالة (Sig.) | مستوى الدلالة | القرار          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------|-----------------|
| الفرضية الرئيسية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة. | -0.076                         | 0.599               | غير دالة      | عدم دعم الفرضية |
| الفرضية الفرعية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية الإيجابية.                    | 0.096                          | 0.509               | غير دالة      | عدم دعم الفرضية |
| الفرضية الفرعية الثانية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية السلبية.                     | -0.056                         | 0.699               | غير دالة      | عدم دعم الفرضية |
| الفرضية الفرعية الثالثة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار المهنية والأكاديمية.                 | -0.090                         | 0.534               | غير دالة      | عدم دعم الفرضية |
| الفرضية الفرعية الرابعة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي.             | -0.241                         | 0.091               | غير دالة      | عدم دعم الفرضية |

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج الاستبيان الإلكتروني ومعالجة البيانات إحصائياً.

توضح نتائج الجدول عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية لدى أفراد العينة، إذ بلغ معامل ارتباط سبيرمان (-0.076)، في حين بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.599)، وهي أعلى من مستوى الدلالة المعتمد (0.05). وتشير هذه النتيجة إلى أن البيانات المتاحة لا تقدم دليلاً إحصائياً كافياً لدعم الفرضية الرئيسية التي تفترض وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة الاستخدام والآثار النفسية.

وبالنسبة إلى الفرضية الفرعية الأولى، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة جداً بين كثافة الاستخدام والآثار النفسية الإيجابية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.096)، إلا أن هذه العلاقة لم تكن دالة إحصائياً، إذ بلغت قيمة الدلالة (0.509)، وهي أعلى من (0.05). وعليه، لا تدعم النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية الإيجابية لدى أفراد العينة.

أما الفرضية الفرعية الثانية، فقد بلغ معامل الارتباط بين كثافة الاستخدام والآثار النفسية السلبية (-0.056)، مع قيمة دلالة إحصائية بلغت (0.699). وعلى الرغم من أن اتجاه العلاقة كان سالباً، فإن قوة الارتباط كانت ضعيفة جداً، كما أن العلاقة لم تكن دالة إحصائياً عند مستوى (0.05). ومن ثم، لا تقدم النتائج دليلاً إحصائياً كافياً لدعم الفرضية التي تفترض وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة الاستخدام والآثار النفسية السلبية.

وفيما يتعلق بالفرضية الفرعية الثالثة، فقد بلغ معامل الارتباط بين كثافة الاستخدام والآثار المهنية والأكاديمية (-0.090)، في حين بلغت قيمة الدلالة (0.534)، وهي أعلى من مستوى الدلالة المعتمد. وتشير هذه النتيجة إلى وجود ارتباط سالب ضعيف جداً، إلا أنه غير دال إحصائياً، وبالتالي لا تدعم النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار المهنية والأكاديمية لدى أفراد العينة.

أما الفرضية الفرعية الرابعة، فقد سجلت أعلى قيمة مطلقة لمعامل الارتباط بين الفرضيات المختبرة، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.241)، بينما بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.091). وتشير هذه النتيجة

إلى وجود ارتباط سالب ضعيف بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي؛ أي إن زيادة كثافة الاستخدام ارتبطت، في بيانات العينة، بانخفاض نسبي في مستوى التنظيم الذاتي والتوازن النفسي. إلا أن قيمة الدلالة الإحصائية جاءت أعلى من (0.05)، مما يعني أن هذه العلاقة لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية المعتمد، وبالتالي لا تدعم النتائج الفرضية الرابعة.

وبوجه عام، تشير نتائج اختبار الفرضيات إلى أن جميع العلاقات الارتباطية التي تم اختبارها لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية عند  $(\alpha = 0.05)$ ، وبذلك، لا تقدم بيانات البحث الحالية دليلاً إحصائياً كافياً لدعم الفرضية الرئيسية أو أي من الفرضيات الفرعية الأربع. كما أظهرت النتائج أن أقوى ارتباط نسبياً كان بين كثافة الاستخدام والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي ( $r_s = -0.241$ )، إلا أن هذا الارتباط ظل ضعيفاً وغير دال إحصائياً.

وتشير هذه النتائج إلى أن مدة الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، باعتبارها مؤشراً إجرائياً على كثافة الاستخدام، لا تبدو في بيانات العينة الحالية عاملاً منفرداً كافياً لتفسير التباين في الآثار النفسية أو المهنية والأكاديمية أو التنظيم الذاتي والتوازن النفسي. وقد يرتبط ذلك بتعدد العوامل التي يمكن أن تحدد طبيعة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي، ومنها دوافع الاستخدام، ونوع المحتوى المتابع، وطبيعة الاستخدام الشخصي أو المهني أو الأكاديمي، ونمط التفاعل مع المنصات، والقدرة على إدارة الوقت، إلى جانب الخصائص الفردية والمهنية لأعضاء هيئة التدريس.

وفي ضوء ذلك، ينبغي تفسير هذه النتائج في إطار حدود العينة الحالية وحجمها، إذ بلغ عدد أفرادها (50) عضواً من أعضاء هيئة التدريس، ومن ثم لا يمكن تعميم النتائج على جميع أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة أو الجامعات الليبية دون إجراء دراسات على عينات أكبر وأكثر تمثيلاً.

### 3.8 مناقشة النتائج

أظهرت نتائج البحث أن كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا ترتبط ارتباطاً ذا دلالة إحصائية بالآثار النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، كما لم تظهر علاقات ذات دلالة إحصائية بين كثافة الاستخدام وكل من الآثار النفسية الإيجابية والسلبية، والآثار المهنية والأكاديمية، والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي. وتشير هذه النتائج إلى أن عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، بوصفه مؤشراً على كثافة الاستخدام، قد لا يكون عاملاً كافياً بمفرده لتفسير طبيعة الآثار المترتبة على استخدام هذه المنصات، إذ يبدو أن هذه الآثار قد تتأثر بعوامل أخرى تتجاوز مدة الاستخدام، مثل دوافع الاستخدام، ونوعية المحتوى، وطبيعة التفاعل، والهدف من الاستخدام، ومدى تنظيمه.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية الاستخدامات والإشباع، التي تنظر إلى مستخدمي وسائل الاتصال باعتبارهم أفراداً نشطين يختارون الوسيلة ومحتواها وفق حاجاتهم ودوافعهم المختلفة. ومن هذا المنظور، فإن الاستخدام المرتفع لمواقع التواصل الاجتماعي قد لا يؤدي بالضرورة إلى نتائج نفسية أو مهنية سلبية، إذا كان هذا الاستخدام موجهاً نحو أغراض علمية أو مهنية أو اجتماعية ذات قيمة، في حين قد يؤدي الاستخدام الأقل كثافة إلى نتائج سلبية إذا ارتبط بمحتوى غير مناسب أو بتفاعلات اجتماعية سلبية أو باستخدام غير منظم. وعليه، فإن طبيعة الاستخدام ووظيفته قد تكون أكثر أهمية من كثافته في تفسير آثاره.

كما يمكن تفسير عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة الاستخدام والآثار النفسية في ضوء نظرية المقارنة الاجتماعية، إذ إن التعرض للمقارنات الاجتماعية لا يتحدد بالضرورة بعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وإنما قد يرتبط بطبيعة الحسابات التي يتابعها الفرد ونوعية المحتوى الذي يتعرض له وطبيعة المقارنات التي يجريها مع الآخرين. فقد يستخدم عضو هيئة التدريس مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة في متابعة المحتوى العلمي والأكاديمي والتواصل مع الزملاء، دون أن يتعرض بدرجة كبيرة للمقارنات الاجتماعية السلبية، في حين قد يكون الاستخدام الأقل كثافة مرتبطاً بمحتوى أو تفاعلات قد تؤثر سلباً في الحالة النفسية.

وتتفق هذه النتائج، في جانب منها، مع الاتجاه البحثي الذي يرى أن العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية ليست علاقة مباشرة أو ثابتة، وأن تأثير هذه المنصات يختلف باختلاف سياق الاستخدام وطبيعته. كما تتسجم مع ما أشار إليه Meier و Reinecke (2021) من أن آثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تتباين تبعاً لطبيعة الاستخدام وسياقه. وفي المقابل، تختلف النتائج الحالية جزئياً عن نتائج بعض الدراسات التي ربطت الاستخدام المفرط أو الاعتماد على مواقع التواصل

الاجتماعي ببعض المؤشرات النفسية السلبية. ويمكن تفسير هذا الاختلاف باختلاف المتغير المستقل؛ إذ يركز البحث الحالي على كثافة الاستخدام، في حين تتناول تلك الدراسات مفاهيم أكثر تعقيداً، مثل الاستخدام المفرط أو الإدمان أو الاعتماد النفسي، وهي مفاهيم لا تقاس بعدد ساعات الاستخدام وحده، وإنما تتضمن جوانب سلوكية ونفسية أخرى، مثل فقدان السيطرة على الاستخدام والاستمرار فيه رغم آثاره السلبية.

وفيما يتعلق بالأداء المهني والأكاديمي، تشير النتائج إلى أن كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا ترتبط بصورة مباشرة ودالة إحصائية بهذا الجانب. ويمكن تفسير ذلك بأن مواقع التواصل الاجتماعي قد تؤدي وظائف متباينة في البيئة الجامعية؛ فهي من ناحية توفر فرصاً للتواصل وتبادل المعرفة العلمية ودعم العمل البحثي والتدريسي، ومن ناحية أخرى قد يؤدي الاستخدام المفرط أو غير المنظم إلى تضيق الوقت والتشتت والتأثير في الإنتاجية. ومن ثم، فإن طبيعة الأثر على الأداء المهني والأكاديمي قد تعتمد بدرجة أكبر على كيفية توظيف هذه المنصات والهدف من استخدامها، وليس على كثافة الاستخدام وحدها. أما فيما يتعلق بالتنظيم الذاتي والتوازن النفسي، فقد أظهرت النتائج وجود اتجاه نحو علاقة سالبة بين كثافة الاستخدام والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي، إلا أن هذه العلاقة لم تكن ذات دلالة إحصائية. وقد يشير ذلك إلى احتمال وجود اتجاه عام نحو انخفاض التنظيم الذاتي والتوازن النفسي مع زيادة كثافة الاستخدام، إلا أن هذا الاتجاه لا يكفي إحصائياً لإثبات وجود علاقة مؤكدة في مجتمع البحث. وقد يرتبط ذلك بقدرة أفراد العينة على إدارة استخدامهم أو باختلاف طبيعة الاستخدام بين الأغراض الشخصية والمهنية والأكاديمية. وبوجه عام، توضح النتائج أن مواقع التواصل الاجتماعي تحمل طبيعة مزدوجة في البيئة الجامعية؛ إذ يمكن أن تسهم في تعزيز التواصل وتبادل المعرفة ودعم العمل الأكاديمي، وفي الوقت نفسه قد ترتبط بعض أنماط استخدامها غير المنظم بالتشتت وتضييع الوقت وبعض الضغوط المرتبطة بالتوازن بين الحياة المهنية والشخصية. وبناءً على ذلك، فإن النتائج الحالية تدعم التوجه الذي يرى أن فهم آثار مواقع التواصل الاجتماعي يتطلب تجاوز التركيز على كثافة الاستخدام وحدها، والاهتمام بصورة أكبر بنمط الاستخدام ودوافعه ومحتواه وسياقه. كما تشير إلى أهمية دراسة متغيرات أخرى قد تكون أكثر قدرة على تفسير الفروق في الآثار النفسية والمهنية بين المستخدمين، مثل الاستخدام القهري، ودوافع الاستخدام، ونوعية المحتوى، والتمييز بين الاستخدام الشخصي والمهني والأكاديمي، والقدرة على إدارة الوقت.

#### 4. النتائج والتوصيات

##### 1.4 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث ومناقشتها، يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. لا تمثل كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عاملاً كافياً بمفرده لتفسير الآثار النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، إذ لم تكشف النتائج عن علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة الاستخدام والآثار النفسية.
2. تتسم آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالتنوع والازدواجية، إذ يمكن لهذه المنصات أن توفر فوائد نفسية واجتماعية ومهنية، وفي الوقت نفسه قد ترتبط بعض أنماط استخدامها غير المنظم بآثار سلبية، مما يشير إلى أن طبيعة الأثر لا تتحدد بمجرد استخدام المنصة أو مدة استخدامها.
3. يبدو أن نمط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والهدف منه أكثر أهمية من كثافة الاستخدام وحدها في تحديد طبيعة آثاره، إذ تختلف النتائج المترتبة على الاستخدام باختلاف دوافع المستخدم، ونوعية المحتوى، وطبيعة التفاعل، والسياق الذي يتم فيه الاستخدام.
4. تؤدي مواقع التواصل الاجتماعي دوراً إيجابياً في البيئة الأكاديمية والمهنية، ولا سيما في دعم التواصل وتبادل المعرفة العلمية وتعزيز بعض جوانب العمل البحثي والتدريسي، وهو ما يعكس إمكانية توظيف هذه المنصات بوصفها أدوات مساندة للعمل الأكاديمي.
5. قد يرتبط الاستخدام المفرط أو غير المنظم ببعض التحديات المهنية والأكاديمية، مثل تضيق وقت العمل والتشتت والتأثير المحتمل في الإنتاجية، إلا أن هذه الآثار لا يمكن إرجاعها إلى كثافة الاستخدام وحدها، وإنما تبدو مرتبطة بدرجة أكبر بكيفية إدارة الاستخدام وتنظيمه.
6. لا تظهر كثافة الاستخدام وحدها ارتباطاً إحصائياً واضحاً بالتنظيم الذاتي والتوازن النفسي، رغم ظهور اتجاه سلبي ضعيف، مما يشير إلى أن تفسير هذه الجوانب يتطلب النظر في مجموعة أوسع من العوامل الشخصية والمهنية والسلوكية.

7. تشير النتائج إلى أهمية التمييز بين كثافة الاستخدام والاستخدام المفرط أو القهري؛ فارتفاع عدد ساعات الاستخدام لا يعني بالضرورة وجود استخدام ضار أو إدماني، لأن الاستخدام المفرط أو القهري يتضمن أبعاداً نفسية وسلوكية تتجاوز مجرد مدة الاستخدام.

8. تؤكد النتائج أهمية النظر إلى السياق الأكاديمي والاجتماعي للمستخدم عند دراسة آثار مواقع التواصل الاجتماعي، إذ قد تختلف هذه الآثار باختلاف خصائص المستخدمين وطبيعة أدوارهم المهنية والاجتماعية ودوافعهم لاستخدام هذه المنصات.

9. تدعم النتائج الحاجة إلى تجاوز المقاربة التي تركز على مدة الاستخدام فقط عند دراسة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية والأداء المهني، والاهتمام بمتغيرات أكثر تفسيراً، مثل دوافع الاستخدام، ونوعية المحتوى، وطبيعة التفاعل، والاستخدام القهري، والتمييز بين الاستخدام الشخصي والمهني والأكاديمي.

10. تخلص الدراسة بصورة عامة إلى أن الاستخدام الواعي والمنظم لمواقع التواصل الاجتماعي يمثل مدخلاً مهماً لتعظيم فوائدها والحد من آثارها السلبية، بما يستدعي تعزيز مهارات إدارة الوقت والتنظيم الذاتي وتحقيق التوازن بين الاستخدام الشخصي والمهني والأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس.

#### 4.2 التوصيات والمقترحات

##### 4.2.1 التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

1. تعزيز الوعي بالاستخدام الواعي والمنظم لمواقع التواصل الاجتماعي لدى أعضاء هيئة التدريس، بما يحقق الاستفادة من إمكاناتها الإيجابية ويحد من الآثار المحتملة للاستخدام المفرط أو غير المنظم.

2. تشجيع توظيف مواقع التواصل الاجتماعي في الأغراض الأكاديمية والمهنية، ولا سيما في تبادل المعرفة والخبرات العلمية والبحثية والتدريسية، وتعزيز التواصل المهني بين أعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلبة ضمن أطر واضحة ومنظمة.

3. تنمية مهارات إدارة الوقت والتنظيم الرقمي لدى أعضاء هيئة التدريس، بما يساعد على التحكم في مدة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والحد من تأثيرها في الوقت المخصص للمهام الأكاديمية والمهنية.

4. تعزيز التوازن بين الاستخدام الشخصي والمهني والأكاديمي لمواقع التواصل الاجتماعي، ووضع حدود واضحة للتواصل الرقمي، بما يحد من التداخل بين الحياة المهنية والشخصية ويحافظ على الخصوصية والراحة النفسية.

5. الحد من الاستخدام المفرط وغير المنظم من خلال تشجيع أعضاء هيئة التدريس على تحديد أهداف واضحة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتقليل التعرض للمحتوى غير الضروري الذي قد يؤدي إلى التشتت أو استهلاك الوقت.

6. تعزيز الاهتمام بالصحة النفسية والرقمية وجودة النوم من خلال نشر الوعي بأهمية تنظيم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة خلال أوقات الراحة وقبل النوم، وتجنب الاستخدام المطول الذي قد يؤثر في الراحة النفسية وجودة النوم لدى بعض المستخدمين.

7. تشجيع الجامعات والمؤسسات الأكاديمية على توظيف مواقع التواصل الاجتماعي بصورة مؤسسية منظمة، من خلال دعم المنصات والمجتمعات الرقمية المهنية التي تسهم في تبادل المعرفة والخبرات وتعزيز التواصل العلمي والبحثي بين أعضاء هيئة التدريس.

8. عدم الاعتماد على كثافة الاستخدام وحدها عند تقييم آثار مواقع التواصل الاجتماعي، وضرورة الاهتمام بعوامل أخرى أكثر تفسيراً لطبيعة هذه الآثار، مثل دوافع الاستخدام، ونوعية المحتوى، وطبيعة التفاعل، ونمط الاستخدام، والتمييز بين الاستخدام الشخصي والمهني والأكاديمي.

9. تعزيز مفهوم الصحة النفسية الرقمية لدى أعضاء هيئة التدريس، بما يساهم في رفع الوعي بالممارسات الرقمية الصحية، والتعرف على أنماط الاستخدام التي قد تؤثر سلباً في التوازن النفسي والمهني، واتخاذ التدابير المناسبة للحد من آثارها.

10. تشجيع إجراء بحوث مستقبلية تتناول متغيرات أكثر تحديداً في دراسة آثار مواقع التواصل الاجتماعي، مثل الاستخدام القهري، ودوافع الاستخدام، ونوعية المحتوى، والتفاعل الاجتماعي، والاستخدام الأكاديمي والمهني، بدلاً من الاقتصار على قياس كثافة الاستخدام أو عدد ساعات الاستخدام.

#### 4.2.2 المقترحات البحثية المستقبلية

استناداً إلى نتائج البحث، وما أظهرته من أن كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا تكفي وحدها لتفسير طبيعة آثارها النفسية والمهنية والأكاديمية، يقترح البحث إجراء الدراسات المستقبلية الآتية:

1. دراسة أثر دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الآثار النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس، مع التمييز بين الاستخدام الأكاديمي والمهني والشخصي والترفيهي.
2. دراسة الفروق بين أنماط الاستخدام النشط والاستخدام السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي، وبيان انعكاس كل نمط على الصحة النفسية والرفاه النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس.
3. دراسة العلاقة بين الاستخدام المفرط أو القهري لمواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، مع التركيز على متغيرات مثل القلق، والتوتر، والاحترق النفسي، والرفاه النفسي، بدلاً من الاقتصار على قياس كثافة الاستخدام بعدد الساعات اليومية.
4. دراسة أثر نوع المحتوى الرقمي والتعرض للمقارنة الاجتماعية في الحالة النفسية لأعضاء هيئة التدريس، والاستفادة من النظريات النفسية والاجتماعية ذات الصلة في تفسير هذه العلاقة.
5. دراسة تأثير الاستخدام المتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي في التوازن بين الحياة المهنية والشخصية، مع التركيز على التواصل المهني خارج أوقات العمل الرسمية وحدود الفصل بين المجالين المهني والشخصي.
6. إجراء دراسات مقارنة بين أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الليبية المختلفة، للكشف عن أوجه التشابه والاختلاف في أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وآثارها النفسية والمهنية والأكاديمية.
7. إجراء دراسات مقارنة بين أعضاء هيئة التدريس والطلبة، بهدف الكشف عن الاختلافات في أنماط الاستخدام والآثار النفسية والأكاديمية المرتبطة بمواقع التواصل الاجتماعي.
8. إجراء دراسات طويلة تتبّع التغيرات في أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وآثارها النفسية والمهنية عبر فترات زمنية ممتدة، بما يساعد على فهم العلاقات بين المتغيرات بصورة أكثر دقة.
9. توظيف المناهج المختلطة في البحوث المستقبلية، من خلال الجمع بين البيانات الكمية والبيانات النوعية، كالمقابلات، بهدف تعميق فهم دوافع الاستخدام والتجارب الشخصية لأعضاء هيئة التدريس والجوانب التي قد لا تكشف عنها أدوات الاستبيان وحدها.
10. دراسة المتغيرات الوسيطة والمعدلة في العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والآثار النفسية والمهنية، مثل العمر، والجنس، والدرجة العلمية، والخبرة المهنية، ودوافع الاستخدام، ونوع الاستخدام، والقدرة على إدارة الوقت.
11. إجراء دراسات حول الصحة النفسية الرقمية لدى أعضاء هيئة التدريس في البيئة الجامعية الليبية، باعتبارها مجالاً بحثياً حديثاً يمكن أن يسهم في تطوير فهم أكثر شمولاً للعلاقة بين التحول الرقمي والصحة النفسية والمهنية في مؤسسات التعليم العالي.
12. دراسة فاعلية برامج التوعية والتدخلات الهادفة إلى تنظيم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وإدارة الوقت الرقمي، وقياس أثرها في التوازن النفسي والأداء المهني والأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس.

#### الخاتمة

خلص البحث إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً مهماً من الحياة اليومية والمهنية لأعضاء هيئة التدريس بجامعة درنة، وأنها تؤدي دوراً متعدد الأبعاد يجمع بين التواصل الاجتماعي والتفاعل المهني وتبادل المعرفة العلمية ودعم بعض الأنشطة البحثية والتدريسية. وقد أظهرت النتائج أن هذه المنصات تحمل طبيعة مزدوجة؛ إذ توفر من جهة عدداً من الفوائد النفسية والمهنية والأكاديمية، في حين قد يرتبط استخدامها المفرط أو غير المنظم من جهة أخرى ببعض الآثار السلبية، مثل تضيق وقت العمل والتأثير في الإنتاجية الأكاديمية.

كما بينت النتائج أن مستوى التحكم والتنظيم في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي جاء ضمن المستوى المتوسط، رغم أن هذه المنصات أصبحت جزءاً أساسياً من الروتين اليومي لأفراد العينة. وفي المقابل، أظهرت نتائج اختبار الفرضيات عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مقاسة بعدد ساعات الاستخدام اليومي، وكل من الآثار النفسية بصورة عامة، والآثار النفسية الإيجابية والسلبية، والآثار المهنية والأكاديمية، والتنظيم الذاتي والتوازن النفسي.

وتشير هذه النتائج إلى أن كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وحدها لا تمثل عاملاً كافياً لتفسير طبيعة آثارها لدى أعضاء هيئة التدريس، وأن فهم هذه الآثار يتطلب النظر إلى عوامل أخرى، مثل دوافع الاستخدام، ونوعية المحتوى، وطبيعة التفاعل، والتمييز بين الاستخدام الشخصي والمهني والأكاديمي، ومدى تنظيم الاستخدام والقدرة على التحكم فيه.

وبناءً على ذلك، يؤكد البحث أن مواقع التواصل الاجتماعي لا يمكن تصنيفها باعتبارها ذات تأثير إيجابي أو سلبي مطلق، وإنما تتحدد طبيعة آثارها بدرجة كبيرة وفق نمط استخدامها والهدف منها ومدى تنظيمها. ومن ثم، فإن تعظيم الاستفادة من هذه المنصات في البيئة الجامعية يتطلب توظيفها بصورة واعية وهادفة في المجالات المهنية والأكاديمية، مع تعزيز إدارة الوقت وتحقيق التوازن بين الاستخدام الشخصي والمهني، بما يتيح الاستفادة من إمكاناتها في التواصل وتبادل المعرفة، والحد في الوقت نفسه من الآثار السلبية المحتملة للاستخدام المفرط أو غير المنظم.

## المراجع

### أولا المراجع العربية:

#### أ. الكتب العربية

1. زهران، حامد عبد السلام. (2015). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب .
2. عثمان، فاروق السيد. (2010). الصحة النفسية وتوافق الشخصية. دار الفكر العربي .

#### ب. الدراسات والبحوث العربية

1. جابر، أسامة حسن. (2020). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة .
2. حيدر، عائشة. (2025). الصحة النفسية وعلاقتها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية. مجلة العلوم الإنسانية والتربوية، 6(1)، 45-72 .
3. السويلم، حمد بن عبد العزيز. (2021). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته باليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (67)، 115-158 .
4. العتيبي، عبد الرحمن بن أحمد. (2023). التباين في الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية تبعاً لمستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من المتضخمين رقمياً من الشباب الجامعي. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 17(2)، 204-220 .
5. عبد اللطيف، سماح محمد. (2022). القلق الاجتماعي المرتبط بالاستخدام المفرط لتطبيقات التواصل الاجتماعي والأنماط الوالدية كمتغير معدل لدى المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية، (23)، الجزء الرابع، 89-132 .

### ثانياً: المراجع الأجنبية

#### أ. الكتب الأجنبية

1. Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
2. Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
3. Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Books.
4. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

#### ب. المقالات والدراسات العلمية الأجنبية

1. Almarzouki, A. F., Alghamdi, R. A., Nassar, R., Aljohani, R., Nasser, A., Bawadood, M., & Almalki, R. H. (2022). Social media usage, working memory, and depression: An experimental investigation among university students. *Behavioral Sciences*, 12(1), 16.
2. Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Facebook intrusion, fear of missing out, loneliness, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*.

3. Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2017). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
4. Chen, M., & Xiao, X. (2022). The effect of social media on the development of students' affective variables. *Frontiers in Psychology*, 13, 1010766.
5. Godard, R., & Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055>
6. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
7. Jaff, Y. D., & Ciftci, D. (2025). The effect of social media dependence on the perceived academic performance of university students in Cameroon: The role of psychological well-being and social anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16, 1598724. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1598724>
8. Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A systematic review. *Communication Research*.
9. Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
10. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5.