Dirasat, Human and Social Sciences, Volume 49, No. 3, 2022

Deanship of Scientific Research

The Degree of Using Social Media Sites and its Relationship to Self-Concept and Happiness among University Youth

Abdallah Almahaireh[1]*, Hisham Almakanin[2], Aseel Ajlouni[3], Mamduh Alzaben[4]

[1]Department of Counseling and Special Education, The University of Jordan, Jordan.

[2]Department of Special Education, The Hashemite University, Jordan.

[3]Department of Curriculum and Instruction, Al-Ahliyya Amman University, Jordan.

[4]Department of Psychology, Al-Ahliyya Amman University, Jordan.

https://doi.org/10.35516/hum.v49i3.1369

Received: 14/2/2021

Revised: 31/3/2021

Accepted: 3/5/2021

Published: 15/5/2022

* ***Corresponding author:***
da.mahaere@ju.edu.jo

Abstract

The study aims to investigate the degree of using social media sites, and the most common level of self-concept, happiness and the relationship between them among university youth at the University of Jordan, and to identify the differences in the levels of both the degree of social media usage, self-concept and happiness according to gender (male, female), and college (Humane, scientific, health). The study sample consisted of (500) young university students. (163 males, 337 females), and (246 humanitarian colleges, 137 scientific colleges, 117 health colleges) of undergraduate students, and they were chosen by the stratified random method. And to achieve the objectives of the study were developed three measures, the measure of the degree of use of social networking sites, happiness scale, and self-concept scale. The results of the study showed that the most widely used social media networking site is Facebook and that the degree of social media use was moderate, and that the level of self-concept and happiness was high, and that there was a direct relationship between the degree of social media use, self-concept and happiness, and the results also showed statistically significant differences in the level of the degree of social media use, self-concept and happiness among students at the University of Jordan attributable to gender in favor of males, and the presence of statistically significant differences in the level of the degree of social media use, self-concept and happiness among all levels of the college variable, in favor of scientific, health, humanitarian.

Keywords: Social networking sites; happiness; self-concept; university youth; The University of Jordan.

درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمفهوم الذات والسعادة لدى الشباب الجامعي

عبدالله المهايره[1]*، هشام المكانين[2]، اسيل العجلوني[3]، ممدوح الزبن[4]

[1]قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن.

[2]قسم التربية الخاصة، كلية الملكة رانيا للطفولة، الجامعة الهاشمية، الأردن.

[3]قسم المناهج والتدريس، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان الأهلية، الأردن.

[4]قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم، جامعة عمان الأهلية، الأردن.

ملخّص

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وأكثرها استخداماً، ومستوى مفهوم الذات والسعادة والعلاقة بينها لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية، والتعرف إلى الفروق في مستويات كل من: درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات، والسعادة باختلاف الجنس(ذكر، أنثى) و(الكلية)إنسانية، علمية، صحية .تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة من الشباب الجامعي؛ (163) ذكور، (337) إناث، و(246) كليات إنسانية، (137) كليات علمية، (117) كليات صحية (من طلبة البكالوريوس المسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2020/2021 في الجامعة الأردنية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير ثلاثة مقاييس؛ مقياس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس السعادة، ومقياس مفهوم الذات، وتم التحقق من دلالات صدق وثبات المقاييس الثلاث، وتم تطبيقها على عينة الدراسة .أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً هو الفيس بوك، وأن درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي جاءت متوسطة، وأن مستوى مفهوم الذات والسعادة جاء مرتفعاً، ووجود علاقة طردية بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات، والسعادة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة الأردنية تعزى للجنس لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات والسعادة بين جميع مستويات متغير الكلية، حيث كان أعلى مستوى لصالح الكليات العلمية، ثم يليه الكليات الصحية، واخيراً الكليات الإنسانية.

الكلمات الدالة :مواقع التواصل الاجتماعي، السعادة، مفهوم الذات، الشباب الجامعي، الجامعة الأردنية.

© 2022 DSR Publishers/ The University of Jordan. All Rights Reserved.

المقدّمة

يشهد القرن الواحد والعشرين تقدما تكنولوجياً سريعاً في مجال تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات مشكلا ثورة تكنولوجية ضخمة، أدت إلى انتشار هائل وسريع لمواقع التواصل الاجتماعي على الإنترنت، والتي أصبحت مستقطباً لجميع الفئات العمرية، وبالتحديد الشباب الجامعي وطلبة الجامعات، وذلك لسهولة استخدامها، ومجانيتها، وإتاحتها لفرص التواصل مع عدد كبير من الأفراد بشكل متزامن وغير متزامن، مقدمه اشكالاً مختلفة لطرائق التواصل من خلال الصوت والصورة والدردشة، وإمكانية متابعة الأخبار الثقافية والسياسية والاجتماعية وغيرها عبر هذه المواقع من خلال الهواتف الذكية والحواسيب الشخصية، حيث أصبحت جزءا من حياة الفرد. فقد نما استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير إلى حد الانضمام إلى ما يقرب من ثلث عدد سكان العالم اعتبارًا من يناير 2016. حيث بلغ متوسط الزيادة السنوية (10%) في العدد الإجمالي للمستخدمين الجدد المنضمين لمواقع التواصل الاجتماعي(Hawi & Samaha, 2017) هذه الإحصاءات المثيرة للإعجاب للغاية تستوجب على الباحثين التحقيق في هذه الظاهرة، وتأثيرها على كل جانب من حياة المستخدمين.

إن انتشار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين الأفراد، وبالتحديد فئة الشباب وطلبة الجامعات، جعلهم يتواصلون مع بعضهم مع بعض، ويتبادلون الأفكار ووجهات النظر والصور والفيديوهات، وجعلتهم قادرين على اختصار الوقت وتجاوز المكان، وساعد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على تكوين الصداقات والتعارف، ويقدر الوقت المستغرق لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي من (30 دقيقة لأكثر من 4 ساعات يوميا). مما شكل طفرة تحررية وثقافية أثارت جدلاً واسعاً بين صناع القرار حول قدرتها على التأثير السلبي والايجابي في الفرد والمجتمع والعالم ككل في مختلف النواحي السياسية (عبد الوهاب ومحمد، 2018؛ الليان والشريف، 2018) والتعليمية (أصغر،2018؛ منصور، 2018؛ Karbiniski, 2010) والتجارية (محمد وعلي، 2018)، والاجتماعية (عوض، 2012).

ويعد الشباب الجامعي وطلبة الجامعات من أكثر الفئات العمرية تأثراً واستخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي من حيث درجة الاستخدام وأثره على تكوين مفهوم الذات والشعور بالسعادة (الليان والشريف، 2018). ويعتمد درجة الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي، وتأثيرها على الفرد المستخدم لها تبعا لدرجة وكيفية استخدامها والخصائص النفسية المتعلقة بالفرد نفسه كالسعادة ومفهوم الذات لديه (العتيبي، 2017؛ المليجي، 2015).

ويرجع مفهوم الذات إلى القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه، ولكيفية شعوره وحكمه على نفسه سلباً أو إيجاباً، حيث إن لمفهوم الذات دور في توجيه ودفع الأفراد، حيث يتأثر مفهوم الذات بعدد من العوامل منها، قرارات الفرد فيما يتعلق باختياراته في جميع مجالات حياته كالدراسة والزواج والسفر والتواصل وتكوين العلاقات الاجتماعية، كما يتأثر بتوقعات الفرد عن نفسه ومدى مشاركته بالنشاطات الاجتماعية (Horrock, 2013).

إن حاجة الاتصال مع الأخرين، وتواصل الناس مع بعضها بعض سلوك فطري، وحاجة حيوية لإثبات الذات، والتواجد والتأثير على الآخرين. إن الطالب في الجامعة يؤثر ويتأثر ويتكون مفهوم الذات لديه من خلال خبراته وتجاربه، ويكون لاستخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي أثر في تكوين مفهوم الذات لديه أيجابياً أو سلبياً (عشري،2014) ودرجة الثقة بالنفس والآثار المترتبة على استخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي (القواسمة، 2012).

يتسم هذا العصر بأنه عصر تخطى النظر إلى السلبيات، وبدأ بالنظر إلى الأمور الإيجابية خاصة بعد ظهور علم النفس الإيجابي الذي يعتبر (سليجمان) الأب الروحي له، وتدور اهتماماته حول السعادة، والتفاؤل وتنظيم الذات وتوجيهها، إضافة إلى العافية التي تعتبر إحدى المحاور الرئيسة في علم النفس الإيجابي، التي تؤثر في الصحة النفسية للفرد، وتكيفه مع البيئة المحيطة إضافة إلى تأثيرها على السعادة لدى الأفراد (سماوي، 2013).

إن استخدام التكنولوجيا بما فيها من مواقع التواصل الاجتماعي كالفيس بوك، الواتساب، الانستغرام، والأجهزة التكنولوجية مثل: الهواتف والحواسيب، إضافة إلى الألعاب الإلكترونية على الأجهزة أو على الإنترنت، يمكن أن تستخدم بطريقة إيجابية أو سلبية، وعند استخدامها بطريقة إيجابية؛ فإنها تنمي المشاعر الإيجابية كالسعادة عند الأفراد، والتي إذا ما تم استثمارها بطريقة جيدة مع الشباب وطلبة الجامعة؛ فإنها ستحسن من تحصيلهم الأكاديمي ومفهوم الذات لديهم وتعطيهم تصورات ومعتقدات أكثر منطقية، وأساليب تواصل مناسبة مع الآخرين(Botella, Riva, Gaggioli, Wiederhold, Alcaniz, & Banos, 2012).

ومع ازدياد عدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي زاد عدد الأبحاث التي تتحدث عن تأثير ودرجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا على الإنسان، وبعض هذه الدراسات أظهرت أن استخدام التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يعزز المشاعر الإيجابية كالسعادة ومفهوم الذات (Bottela et al., 2012).

مو اقع التواصل الاجتماعي:

يشهد العالم تغيراً في نواح متعددة إذ يواكب العالم تقدماً تقنياً، وهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة، وفي مقدمتها شبكة الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر، وتوفير وتناقل المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها، ولكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها (Abdelraheem, 2013; Grimmelmann, 2008).

وتعد مواقع التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت، من أحدث تكنولوجيا الاتصالات وأكثرها شعبية، منها فيس بوك، توتر، انستجرام وغيرها؛ ففي عام (2013) أعلن الفيس بوك عن أكثر من مليار مستخدم نشط، ورغم أن هذه المواقع أنشئت في الأساس للتواصل الاجتماعي بين الأفراد، فإن استخدامها امتد ليشمل نشاطات أخرى كالنشطات السياسية، والإعلامية، والتعليمية، والتجارية، والاقتصادية كما أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي تقوم بدور مهم في التأثير على الأفراد، والتفاعل فيما بينهم، وإكسابهم عادات وسلوكيات مختلفة، وتعد أداة مهمة من أدوات التغيير الاجتماعي (ياسر، 2018؛ عوض، 2010).

وتقوم الفكرة الرئيسة للمواقع أو الشبكات الاجتماعية على جمع بيانات الأفراد المشتركين في الموقع وتبادلها ونشرها، حيث تعمل المواقع على تسهيل التواصل الاجتماعي بين الأفراد في الاتصال والتفاعل فيما بينهم، وتمكنهم من تبادل الملفات، والمعلومات، والصور، والفيديو والآراء، والدردشة والرسائل والمحادثات وغيرها من الإمكانات، التي تساعد في توطيد العلاقات الاجتماعية بينهم. وتبادل المصالح المشتركة وهؤلاء الأفراد قد يكونون متجانسين أو غير متجانسين لكن تجمعهم علاقات اجتماعية أو تعليمية مشتركة وقوية (ابراهيم، 2014).

زاد إقبال الشباب على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لما تتمتع به من مميزات، وما لها من أثر نفسي واجتماعي يتمثل في التعارف وتكوين الصداقات مع الآخرين من مختلف الثقافات والأماكن الجغرافية بغض النظر عن الفروق الجنسية والعمرية والاقتصادية والاجتماعية، بحيث تجمع بين المستخدمين الاهتمامات المشتركة (Boyd & Ellison,2007).

و تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بسهولة استخدامها، فلا تطلب من المستخدم إلا خلفية ومعرفة بسيطة بأسس التكنولوجيا ووسائل الاتصالات، وتتيح لمستخدميها إمكانية التعبير عن ذواتهم من خلال توفير منصات للاتصال، كما توفر إمكانية المساهمة في تشكيل المجتمع بطرائق مختلفة، حيث تسمح لمستخدميها الانضمام لمجتمعات مختلفة لتبادل وقراءة الكتب التي يحبونها، كما تتميز هذه المواقع بإمكانية تخريج البيانات التي تتيح للمستخدمين استعراض قائمة أصدقائهم وتوضيح نوع العلاقة التي تجمعهم مع بعض الأصدقاء، ومشاركة الموقع الخاص بهم مع عامة الناس، كما تسمح هذه المواقع بتعاون المستخدمين الذين يتشاركون نفس الاهتمامات بتكاليف منخفضة (الرخيمي، 2016).

يرجع الإقبال على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لمجموعة من الدوافع التي تجذب الفرد إلى استخدام هذه المواقع عوضاً عن الانخراط في العالم الواقعي، ومن هذه الدوافع المشاكل الأسرية، فالأسرة هي الأمن والحماية وبها يجد الفرد استقراره، وعندما تخلو الأسرة من أهم مقوماتها يبحث الفرد عن بديل لما يعانيه من حرمان، كما يعمل الفراغ كدافع لاستخدام هذه المواقع، فعندما يسيء الفرد إدارة وقته سيبحث عما يشغل به وقت فراغه، وتعتبر مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة لشغل أوقات الفراغ والتسلية (مشري، 2012).

إن الفضول يدفع بالأفراد لتجربة هذه المواقع لما تتمتع به من قدرة على جذبهم، حيث تتميز هذه المواقع بتنويع كبير في أفكارها وتصاميمها، ويدفع التعارف وتكوين الصداقات الأفراد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التعارف مع من حولهم من أصدقاء أو مع من هم من خارج إطارهم الجغرافي عبر التواصل معهم من خلال هذه العوالم الافتراضية، كما ساهم كل من التسويق والبحث عن وظائف بدفع الأفراد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي من خلال قيام أصحاب الأعمال بالتسويق لما يقدمونه من خدمات، والتواصل مع المستهلكين بأقل التكاليف، كما أتاحت للمستخدمين البحث عن الوظائف المتوفرة وتبادل الخبرات والكفاءات بشكل أسهل (القرني 2011).

ويظهر الكثير من أعراض الإدمان وسوء استخدام الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي على مستخدميها ممن لا يتمتعون بمفهوم ذات إيجابية قوية وثقه بالنفس، والقدرة على استخدامها بشكل جيد، ويظهر ذلك من خلال الاستخدام المكثف والقهري بزيادة عدد الساعات أمام الإنترنت واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مطرد، والتي تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه، والتوتر والقلق الشديدان في حال وجود أي عائق للاتصال بالشبكة، قد تصل إلى حد الاكتئاب وعدم السعادة، إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه، واهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب الاستخدام الخاطئ، واستمرار استعمال الإنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات، مثل: فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن الدراسة، والجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والاستخدام المكثف والقهري لها (فرفوري، 2016). فعلى سبيل المثال على المستوى المعرفي تعد الشبكات الاجتماعية من أهم الطرق التي يتعرف فيها الشباب على المعلومات الضرورية الخاصة، وتعد مظهرا جديدا للتطبيع الاجتماعي ووسيلة لجذب المواطنين من الشباب إلى الاقتراب بصورة أوثق إلى الحياة الاجتماعية (الليان والشريف، 2016). كما وجد أن الأفراد يميلون إلى كشف ذواتهم أكثر بكثير على مواقع الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي مما عنه في العالم الحقيقي والمادي كما تستخدم بشكل أكبر من الأفراد منخفضي الذات كأداة للحصول على القبول والتواصل مع الآخرين إلكترونيا انطلاقا من شعورهم أن الآخرين لهم حياة أفضل ويشعرهم بالسعادة، وأن ادمان الفئة الشبابية على الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية، أدى إلى فقدان المهارات المطلوبة لإقامة علاقات اجتماعية في البيئة المجتمعية الواقعيه (العتيبي، 2017).

مفهوم الذات:

يعتبر ماكدونالد (McDonald, 1965) أن مفهوم الذات هو الصورة الكلية التي يكونها الفرد عن ذاته، أو الكيفية التي ينظر بها الفرد إلى نفسه وما

يرتبط من نفسه من صفات. اي انه مجموعة من الأنماط السلوكيه الأساسية والصفات والآراء والنتائج التي يكونها الفرد نتيجة ملاحظته لذاته في مواقف وخبرات متعددة مختلفة. أي أن الذات تتكون بشكل اساسي من عنصرين هي كيف يرى الفرد نفسه وانعكاسات انطباعات الناس الآخرين وارائهم عنه على نفسه.

وتعرف (الأحمد، 2004) الذات بأنها مفهوم مركب ينطوي على مكونات عديدة، نفسية معرفية وجدانية اجتماعية وأخلاقية، تعمل متناغمة متكاملة فيما بينها، ويتطور هذا المفهوم في نموه وتطوره المراحل النمائية، ويبدأ في التكون منذ السنة الأولى من عمر الطفل، ثم يرتقي تدريجياً بفعل عمليات النضج والخبرة والتعلم والتنشئة الاجتماعية، في حين يعرف (زهران، 2003) مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة ببلورة الذات للفرد، ويعده تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون من أفكار الفرد المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لمكوناته الداخلية أو الخارجية. ويتكون مفهوم الذات من نوعين هما:

1. مفهوم الذات الإيجابي:

يتمثل هذا النوع من مفهوم الذات في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم إيجابي وصورة واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به، ويكشف عنها بأسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام ذاته وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها، إضافة إلى الثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي (العلي وعساف، 2013).

2. مفهوم الذات السلبي:

يعتبر أصحابه أنفسهم غير مهمين أو محبوبين، ولا يستطيعون فعل أشياء كثيرة يودون عملها، ويعتقدون أن ما لدى الآخرين أحسن مما لديهم، وأنهم لا يستطيعون التحكم فيما يحدث لهم ويتوقعون السيئ من الأمور، وينطبق على هذا المفهوم مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد، والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد نحو المجتمع (بني هاني، 2002). ويتكون مفهوم الذات من خمسة أشكال كما ورد في (الحوراني وعلي، 2004) وهي:

1. الذات المدركة أو الواقعية: يشير هذا المفهوم إلى الطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه على حقيقتها وواقعها، وليس كما يرغبها، وتتشكل مدركات الفرد هذه من خلال تفاعله مع البيئة، وتعدّ البيئة والمزايا الجسمية والعقلية والعلاقات الهادفة مع الآخرين، إضافة إلى الخبرات الشخصية والاجتماعية من المحددات الأساسية لتشكيل الذات.
2. الذات الاجتماعية: وهي مدركات الفرد وتصوراته التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يعتقدونها عنه، والتي يظهرها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، ويكتسبها من خلال اتصاله معهم، وهذا التصور الذاتي يعتمد على تقييم الآخرين للفرد من خلال أقوالهم وأفعالهم نحوه.
3. الذات المثالية: وتسمى "ذات الطموح" وهي الحالة التي يتمنى الفرد أن يكون عليها، سواء ما يتعلق منها بالجانب النفسي أو الجسمي أو كليهما معاً، معتمداً على مدى سيطرة مفهوم الذات المدركة لديه، حيث تتكون التصورات التي تحدد الصورة المثالية التي يود الفرد أن يكون على شاكلتها.
4. الذات الأكاديمية: تشير إلى السلوك الذي يعبّر فيه الفرد عن نفسه من حيث قدرته على التحصيل، وأداء الواجبات الأكاديمية مقارنة بالآخرين الذين يؤدون الواجبات أو المهام نفسها.
5. الذات المؤقتة: هي تلك الذات التي يمتلكها الفرد لمدة وجيزة ثم تتلاشى بعدها، وقد تكون مرغوبة أو غير مرغوبة، حسب المواقف والمتغيرات التي يجد الفرد نفسه إزاءها.

السعادة

يؤكد علم النفس الإيجابي أن فهم قوة الإنسان، وقوة شخصيته، والفضائل الإنسانية، والظروف التي تؤدي إلى مستويات مرتفعة من السعادة والأمل والتفاؤل، ويمكن أن يساعد على جعل الحياة أكثر قيمة وذات معنى، مما يساعد على تقليل الأمراض والاضطرابات النفسية، وقد أكد علم النفس الإيجابي على أن السعادة والتحكم الشخصي والأمل تعتبر عوامل وقاية للفرد من حيث الصحة النفسية والجسدية (Seligman, 2002).

يتضمن علم النفس الإيجابي العديد من المصطلحات النفسية من أهمها مفهوم الاستمتاع بالحياة الذي يمكن توضيحه على أنه مزيج من التمتع بالحياة والتفاعل مع ما يحيط بالفرد من بيئة بطريقة مناسبة؛ ليتمكن من الشعور بالسعادة التي تعتبر غاية مهمة يسعى الإنسان للوصول إليها (Shirai, 2009) ولتحقيق الشعور بالسعادة؛ فإن الشخص يحتاج إلى أن يكون راضياً عن ماضيه وحاضره ومتفائلاً بمستقبله، والذين يتمتعون بمستوى مرتفع من السعادة، يستطيعون حل مشكلاتهم وتحقيق ذواتهم بشكل أكبر، ويكونون متفائلين، ويتمتعون بمفهوم وتقدير ذات مرتفع وإيجابي، ويستطيعون التواصل مع الأخرين(Alans, Seth & Reginaconti, 2008).

سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفا من أهداف الحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية للفرد، والرضا عن الحياة وجودتها، وتحقيق الذات والتفاؤل، حيث إن درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبطة بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية، ومدى إشباعه

لدوافعه الأولية والثانوية؛ لذا يجب أن يكون سبب الشعور بالسعادة هدفا رئيسا تسعى إلى تحقيقه الدراسات في علم النفس الإيجابي (Sligman,2005).

والسعادة إلى حد ما حاله مزاجية تنشأ عن منطقة في المخ، وهذه المنطقة هي التي تولد المزاج والعواطف، وهي مقر الشعور والقدرات الإدراكية التي لها دور أساسي في تنظيم العواطف(الزبن،2020). وعرفها الوليدي (2017) بأنها مجموعة من المؤشرات تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وتتحدد بستة عوامل رئيسة؛ وهي: الاستقلالية، التمكن البيئي التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة وتقبل الذات.

إن الشعور بالسعادة والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر(أراجيل،1997). وتعددت تعريفات السعادة؛ فعرفها سلجمان (Sligman,2005) بأنها انفعال وجداني ثابت نسبيا يتمثل في إحساس الفرد بالسرور والبهجة، وغياب المشاعر السلبية والتمتع بصحة العقل والبدن والشعور بالرضا عن الحياة في جميع المجالات المختلفة. ويشير سبنس(Spence,2004) إلى أن السعادة شعور داخلي يتميز بالمتعة والسرور والإحساس بالفعالية الذاتية، والرضا عن الذات، والرضا مع الآخرين. وتعرف السعادة النفسية أنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير بشكل إيجابي، كما أنها مشاعر راقيه وانفعال وجداني إيجابي ما زال الإنسان يطمح الوصول إليه باعتباره غاية أساسية (Shaw,2007).

ويذكر فينهوفن (Veenhoven,2001) أن هناك ثلاث أنواع تميز السعادة وهي: السعادة الذاتية: وتعكس تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعادا ضرورية للصحة النفسية، والسعادة النفسية: وهي تتميز عن السعادة الذاتية بأنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، والسعادة الموضوعية: وهي تتضمن السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والانفعالية. وتشير المطارنة (2015) إن السعادة تنقسم إلى قسمين هما: السعادة قصيرة الأمد، وهي التي تحدث نتيجة لموقف يتعرض له الفرد، مثل: الحصول على مكافأة. وثانيا: السعادة طويلة الأمد وهي مجموعة من المحفزات التي تحفز الفرد للحصول على السعادة، مثل الوظيفة المميزة. ومن مقومات السعادة ما قام ريتشارد (Richard,2005) بذكرها، ومنها:

- **الاستقرار:** ويشير إلى أن الأفراد يميلون إلى التمسك بأحكام السعادة عندما تتحقق، لذلك ليس من الضروري أن تكون الأحكام مستمرة مع الزمن؛ إذ أن بعض الأفراد يغيرون آراءهم بشكل كبير، ولا تستقر السعادة لديهم.
- **التأكيد على الزمن أو الوقت:** فالسعادة هي تقييم للحياة ككل، إذ لا يمكن الحكم على السعادة أن تكون من الماضي وتستمر للحاضر وتتوقع المستقبل؛ فهناك من الأفراد من يركز على الماضي، وبعضهم يعيش بيومه، وآخر يواجه نفسه للمستقبل.
- **الوعي:** إن السعادة حالة من حالات الوعي؛ فهي حكم يظهر في العقل، ولكن ليس كل حالات العقل يمكن تقييمها بشكل متساوٍ.
- **الملاءمة:** وهي عندما يقوم الفرد بالحكم على نفسه بالسعادة يمكن لهذا التقييم أن يكون غير مناسب في بعض الأوقات.

وترى رايف وسنجر (Ryff & Singer, 2008) أن السعادة عبارة عن مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددتها في ستة عوامل، هي:

- **الاستقلالية:** أي مدى قدرة الفرد على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين.
- **التمكن البيئي:** وهو مدى تمكن الفرد من تنظيم الظروف المحيطة به والاستفادة منها بطريقة فعالة من خلال توفير البيئة المناسبة.
- **النمو الشخصي:** قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في جميع الجوانب.
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** وهي قدرة الفرد على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية.
- **الحياة الهادفة:** وهي مدى قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة وتحقيقها.
- **تقبل الذات:** أي القدرة على تحقيق الذات، وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الذات، والمستقبل وتقبل المظاهر المختلفة للذات.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تبرز مشكلة الدراسة الحالية في ضوء انتشار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في وقتنا الحاضر نتيجة لانتشار الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والحواسيب المتنقلة وتوفر الإنترنت اضافة إلى تعرض العالم إلى جائحة كورونا(كوفيد 19) في نهاية عام (2019) الأمر الذي أجبر الدول على التحول إلى التعلم الإلكتروني، مما زاد من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وخصوصا عند الشباب، وبالتحديد طلبة الجامعات الذين هم أكثر الأفراد تأثرا بهذا التطور، وعرضه لمخاطر منها استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير، وما يترتب عليها من أثار نفسية وأكاديمية وعلاقتها بالصحة النفسية ومفاهيمها، ومن أهمها مفهوم الذات لدى الفرد وصورته عن نفسة وشعوره بالسعادة، وما ترتب على هذه الجائحة من فرض حظر تجول شامل مما أثر على أسلوب ونمط الحياة لدى المجتمع بأكمله، وخاصة على الشباب الجامعي، وهذا أدى إلى التأثير على الصحة النفسية والخصائص الشخصية لديهم، حيث إن مفهوم الذات متعدد، ومتغير بتغير الظروف المحيطة بالفرد مثل جائحة كورونا والتعلم عن بعد، والانقطاع عن الجامعة والزملاء

والأصدقاء مما أحدث تغير في مفهوم الذات والسعادة ومعناها، الأمر الذي ساهم في الإقبال على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة بطريقة غير اعتيادية لأغراض تعليمية أو ترفيهيه أو لقضاء وقت الفراغ الكبير الذي أحدثته الجائحة، ومن هنا جاءت هذه الدراسة محاولة للكشف عن العلاقة بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات والسعادة لدى الفرد الذي يلعب دورا مهما في تحديد السلوك وتوجيهه. وبالتحديد تكمن مشكلة الدراسة في محاولتها للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1- ما أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية؟
2- ما درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية؟
3- ما مستوى مفهوم الذات لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية؟
4- ما مستوى السعادة لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية؟
5- هل توجد فروق في مستوى كل من: درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات والسعادة لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية تعزى للجنس والكلية؟
6- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات والسعادة لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تستمد هذه الدراسة أهميتها النظرية من قلة الدراسات العربية، وخاصة في البيئة الأردنية التي تناولت درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى مفهوم الذات والسعادة لدى الشباب الجامعي، وبالتحديد طلبة الجامعة الأردنية، وتزداد أهمية هذه الدراسة لكونها تعكس البناء النفسي لفئة اجتماعية مهمة، وهم طلبة الجامعات الذين هم الأكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي، فهذه الفئة هي الطاقة البشرية المؤثرة في المجتمع التي تحدد هويته ومستقبله، حيث إن أهمية الدراسة النظرية تبرز من أهمية قطاع الشباب الجامعي كأحد أبرز قطاعات المجتمع المنوط بها مستقبلاً وبالتالي تأتي أهمية الدراسة في معرفة أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً ودورها في التأثير على مستوى السعادة، ومفهوم الذات لدى الشباب الجامعي وطلبة الجامعة الأردنية تحديداً.

الأهمية التطبيقية:

أن نتائج هذه الدراسة ستوفر بيانات حول درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات ومستوى السعادة لدى الشباب الجامعي وطلبة الجامعات من خلال تطبيق المقاييس واكتشاف العلاقة بينهما واختلافها باختلاف الجنس والكلية والتي تساعد اصحاب القرار على ايجاد حلول مناسبة لهذه المشكلة وهي مشكلة درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الشباب الجامعي وعلاقتها بمستوى مفهوم الذات والسعادة لديهم، وتتمثل هذه الحلول بتوفير برامج علاجية او وقائية او ارشاديه اواتخاذ القرارات المناسبة. كما ان نتائجها قد تسهم في توفير بيانات قد تستخدم في دراسات لاحقة. كما تتمثل اهمية الدراسة التطبيقية بتطوير ثلاث مقايس وهي مقياس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس مفهوم الذات ومقياس السعادة.

أهداف الدراسة:

1- التعرف على أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً لدى الشباب الجامعي وبالتحديد طلبة الجامعة الأردنية.
2- التعرف إلى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات والسعادة لدى الشباب الجامعي وبالتحديد طلبة الجامعة الأردنية.
3- التعرف إلى العلاقة بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات والسعادة لدى الشباب الجامعي وبالتحديد طلبة الجامعة الأردنية.
4- التعرف إلى الفروق في مستوى كل من درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات والسعادة لدى الشباب الجامعي، وبالتحديد طلبة الجامعة الأردنية، تبعا للجنس ونوع الكلية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

الحدود الزمانية: جرت هذه الدراسة في الفصل الأول للعام الدراسي 2021/2020.

الحدود المكانية: الجامعة الأردنية.

الحدود البشرية: جرت الدراسة على عينة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية.

محددات الدراسة: تحدد نتائج الدراسة بأدوات القياس المستخدمة في الدراسة، وهي مقياس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس

مفهوم الذات، ومقياس السعادة، وخصائصها السيكومترية من صدق وثبات في ظل جائحة كورونا.

تعريف مصطلحات الدراسة:

مو اقع التواصل الاجتماعي: يعرف سليمان (2016) مواقع التواصل الاجتماعي على أنها "المواقع التي يتصل من خلالها الفرد بدائرة اختارها بنفسه من أشخاص يعرفهم في العمل أو من الأقرباء أو الاصدقاء أو مجموعات اجتماعية أخرى، يتم إنشاؤها على تلك المواقع ولها اهتمامات مشتركة في السياسة أو الدين أو الموضوعات الاجتماعية أو الفنون أو الموضة".

وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الذي تم تطويره في هذه الدراسة.

مفهوم الذات: عرفها سانجيتا وسوميترا على أنها " مجموعة من الأفكار والتصورات، والخصائص، أو الصفات التي يمتلكها ويقررها الفرد عن نفسه" (Sangeeta, Sumitra, 2012). ويعرف إجرائياً على أنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس مفهوم الذات الذي تم تطويره في هذه الدراسة.

السعادة: هي حالة داخلية من الشعور بالراحة والسرور، وبأن كل شيء على ما يرام من الناحية الذاتية، وهي عبارة عن طاقة داخلية تتوهج في أعماق الإنسان، وأن هذه الطاقة مكونة من عناصر يستطيع الإنسان أن يؤلف بينها (عبد الحكيم، 2020). وتعرف إجرائياً على أنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس السعادة الذي تم تطويره في هذه الدراسة.

طلبة الجامعة الأردنية: كل طالب جامعي في مرحلة البكالوريوس، وكان اسمه مدرج في كشوفات الطلبة في الفصل الأول للعام الدراسي 2021/2020م والصادرة عن وحدة القبول والتسجيل.

الدراسات السابقة:

أجرت الشريف (2021) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية، وتأكيد الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الازهر. وتكونت عينة الدراسة من (173) طالبة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفكير الإيجابية والسعادة النفسية بأبعادها.

وقام الزبن (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الإنترنت المتوقع تخرجهم. وتكونت عينة الدراسة من (446) طالب وطالبة متوقع تخرجهم، وأشارت نتائج الدراسة أن الطلبة المتوقع تخرجهم لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الطموح والسعادة النفسية، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية ومستوى الطموح لصالح الإناث.

وأجرى الشواقفه والمهايره (2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من العافية التكنولوجية والسعادة والتفاؤل لدى طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية، ومعرفة العلاقة بين العافية التكنولوجية والسعادة والتفاؤل، وتكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة؛ (149 ذكور، 301 اناث)، و(206 كليات إنسانية، 147 كليات علمية، 97 كليات صحية) من طلبة البكالوريوس المسجلين في الفصل الدراسي الصيفي للعام الجامعي 2018/2017 في الجامعة الأردنية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى العافية التكنولوجية والسعادة عند الطلبة جاء بمستوى "متوسط"، ووجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين العافية التكنولوجية والسعادة والتفاؤل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في مستوى السعادة أو التفاؤل، وأظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أي من العافية التكنولوجية أو السعادة أو التفاؤل تعزى لمتغير الكلية

وأجرى نجف (2018) دراسة هدفت إلى معرفة السعادة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، وكذلك الفروق على وفق متغيري النوع (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني). وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغت (300) طالب وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود سعادة نفسية عند عينة الدراسة، وليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية وفقا للنوع ووجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا للكليات الإنسانية والعلمية لصالح العلمية.

أجرت قاسم (2018) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، وتكونت عينة الدراسة من (297) طالبا وطالبة وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياسي المرونة المعرفية بأبعاده الفرعية والثقة بالنفس ببعديه، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا على مقياس السعادة النفسية، كما أظهرت النتائج تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائيا في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

أجرت العتيبي (2017) دراسة بعنوان الاضطرابات النفسية المرتبطة بمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة شقراء على عينة مكونه من 210 طلاب موزعين على أربع كليات لمعرفة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي والقلق والانطواء والاكتئاب. واستخدمت الباحثة مقياس التواصل الاجتماعي ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس الاكتئاب لبيك، ومقياس تايلر للقلق، وأظهرت النتائج أن هناك سوء استخدام لمواقع التواصل

الاجتماعي، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة لدرجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والقلق والاكتئاب والانطواء. وأن الذكور كانوا أكثر قلقا في استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

قام جريفثز واندريسون وبالسين (Griffiths, Andreassen & Pallesen, 2017) بدراسة لإيجاد العلاقة بين الاستخدام الإدماني لمواقع التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات، والنرجسية حيث تكون عينة الدراسة من 23،532 نرويجي (8،234 من الذكور و15،298 من الإناث). حيث تراوحت أعمارهم بين 16 و88 سنة، بمتوسط عمر 35.8 حيث تم توزيع استبانة على شبكة الإنترنت تضمنت مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس مفهوم الذات ومقياس النرجسية. وأظهرت النتائج أن الإناث العازبات ذوات الفئات العمرية الأقل، سجلوا مستويات إدمان عالية على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وارتبطت النرجسية ارتباطا إيجابيا، بينما مفهوم الذات ارتبط ارتباطا عكسيا بمستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

أجرت الفزازي (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة السعادة النفسية ببعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من (490) طالبا وطالبة من مختلف كليات الجامعة ممن يدرسون في العام الأكاديمي (2016\2017) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الغالبية العظمى من طلبة جامعة السلطان قابوس لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية، وأشارت إلى أن متغير النوع ومكان السكن كان لهما تأثير على مستوى السعادة أما العمر والكلية والمنطقة التي يعيش فيها الطلبة لم يكن لها أي دلالة إحصائية في التأثير على السعادة النفسية.

كما أجرى هاوي وسماحه (Hawi & Samaha, 2017) دراسة لإيجاد العلاقة بين الاستخدام الإدماني لمواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات والرضا عن الحياة. تم استخدام استبانة تم توزيعها عبر الإنترنت اشتملت فقراتها على معلومات ديموغرافية، وفقرات خاصة بمقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج أن الاستخدام الإدماني لمواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بعلاقة سلبية مع مفهوم الذات، وعلاقة سلبية متوسطه بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة.

و أيضا جاءت دراسة ايزكيسو وهوسوجلو وراسموسين (Eşkisu and Hoşoğlu and Rasmussen,2017) لايجاد العلاقة بين مفهوم الذات ودرجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والنرجسية حيث تكونت عينة الدراسة من 492 طالبًا وطالبه في المرحلة الجامعية من إحدى الجامعات في أنقرة، تركيا. كان عدد الإناث 356 أما الذكور 136، كان متوسط أعمارهم 20.28 سنة تم اختيارهم عشوائيا، حيث قام بتطبيق مقايس مفهوم الذات والنرجسية، وأشارت النتائج إلى أن درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ترتبط ارتباطا سلبيا مع مفهوم الذات، وترتبط ارتباطا إيجابيا مع النرجسية.

وقام معشي (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة والأمل لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان. وتكونت عينة الدراسة من (136) طالبا وطالبة من كلية التربية والآداب والعلوم الإنسانية، وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات العوامل الخمسة للشخصية والسعادة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، وتوصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، كما توصلت النتائج إلى عدم اختلاف درجة كل من السعادة النفسية والأمل باختلاف النوع والكلية.

وتناولت دراسة نيرا وكوري وباربر (Neira and Corey and Barber,2014) العلاقة بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات والاكتأب على المراهقين الأستراليين الشباب حيث تكونت عينة الدراسة من 1،819، 55 ٪ منهم اناث، من 34 مدرسة ثانوية مختلفة في أستراليا الغربية تراوحت اعمارهم بين 13- 17 سنه. تم توزيع استبانه على الطلبة شملت فقراتها مقاييس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الاكتأب ومفهوم الذات وأظهرت النتائج أن درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ترتبط سلبيا مع مفهوم الذات والاكتئاب.

اجرت العشري (2014) دراسة بعنوان وسائل التواصل الاجتماعي عبر شبكة الإنترنت وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طالبات جامعة الملك سعود، حيث تكونت عينة الدراسة من 90 طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس مفهوم الذات، وتوصلت الدراسة إلى أنه يوجد فروق بين الطالبات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وفقا للحالة الاجتماعية ومستوى التعليم ونوعية الدراسة، وأنه لا توجد علاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات.

وأجرى الزعبي (2014) دراسة بعنوان الشعور بالسعادة وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة جامعة دمشق، وتكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق، وقد تم قياس الشعور بالسعادة ومفهوم الذات لدى الطلبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين السعادة ومفهوم الذات، ووجود فروق في السعادة، ومفهوم الذات عائدة على الجنس لصالح الذكور، وفروق عائدة لنوع الكلية لصالح الكليات العلمية.

وأجرى أبو الذيب (2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن السعادة، وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (1078) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السعادة لدى طلبة جامعة اليرموك هو مستوى مرتفع، وعدم وجود فروق في مستوى السعادة تعزى لاختلاف الجنس، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى السعادة تعزى لاختلاف نوع الكلية

ولصالح الطلبة ذوي التخصصات العلمية، وعدم وجود فرق على مقياس السعادة ككل يعزى للتفاعل بين جنس الطلبة أو نوع الكلية، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى أن السعادة ترتبط بدرجة أقوى بالذكاء الانفعالي من ارتباطها بالذكاء المعرفي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة، يتضح أن موضوع درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مهم، وقد تم تناوله في العديد من الدراسات الأجنبية والعربية الحديثة، وقد اهتمت هذه الدراسات بدرجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعديد من المتغيرات النفسية، منها: القلق والنرجسية والاكتئاب والوسواس القهري، وتقدير الذات (العتيبي، 2017) إلا أنها كانت قليلة فيما يتعلق بمفهوم الذات بشكل عام في البيئات الأجنبية وبشكل خاص في البيئة العربية وعلى وجه التحديد بيئة الإنترنت. حيث كشفت هذه الدراسات إلى أن هناك ارتباط سلبي بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات بشكل عام(Hawi, and Samaha, 2017; Eşkisu and Hoşoğlu and Rasmussen,2017; Neira and Corey Griffiths،and Barber,2014; Andreassen, Pallesen, (2017;) إلا أن الدراسة العربية (العشري، 2014) تناقضت مع الدراسات الأجنبية حيث كشفت عن عدم وجود ارتباط بينهما، ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة لتعزيز الدراسات العربية، وافتقار البيئة العربية، وخاصة الأردنيه لمثل هذه الدراسات التي لم تهتم ولم تبين وتربط بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات ومستوى السعادة والعلاقة بينهما وأكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً، وهل هناك فروق تبعاً للجنس ونوع الكلية لدى الشباب الجامعي، وبالتحديد طلبة الجامعة الأردنية.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي والارتباطي كونه الأنسب لأهداف هذه الدراسة، حيث يقوم هذا المنهج بوصف درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومستوى مفهوم الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة الأردنية، ومحاولة كشف عن وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات، وهل تختلف السعادة، ومفهوم الذات ودرجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس ونوع الكلية.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعة الأردنية/ البكالوريوس المسجلين في الفصل الأول من العام الجامعي (2021/2020)، والبالغ عددهم (40310) طالباً وطالبة حسب البيانات الصادرة عن دائرة القبول والتسجيل، والجدول (1) يبين توزيع أفراد المجتمع وفقاً لمتغيري الجنس والكلية.

الجدول (1) توزيع أفراد المجتمع وفقاً لمتغيري الجنس والكلية

المتغير		الكلية			المجموع
		إنسانية	علمية	صحية	
الجنس	ذكر	5099	5003	3090	13192
	أنثى	14758	6007	6353	27118
المجموع		19857	11010	9443	40310

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية والجدول (2) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة، وفقاً لمتغيري الجنس والكلية.

الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الجنس والكلية

المتغير		الكلية			المجموع
		إنسانية	علمية	صحية	
الجنس	ذكر	63	62	38	163
	أنثى	183	75	79	337
المجموع		246	137	117	500

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام الأدوات الآتية:

أولاً: مقياس درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي

بعد الاطلاع على الأدب التربوي، وبعض المقاييس والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة (العباجي،2006؛ Khazaee and Gorji, 2014؛ Kim and Lee, 2011)، تم تطوير مقياس لاستخدامه في جمع البيانات لدرجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتكون المقياس من (21) فقرة أعدت لقياس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي طلبة الجامعة الأردنية، كما تم اعتماد تدريج ليكرت الخماسي لتقدير مستوى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي المتضمن في كل فقرة.

دلالات صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

للتحقق من مؤشرات صدق مقياس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي المطور في الدراسة الحالية تم استخراج مؤشرات الصدق الآتية:

أولاً: الصدق الظاهري:

للتحقق من صدق مقياس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، تم عرضه على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، وذلك بهدف تحكيم المقياس من حيث؛ مدى شمولية فقرات المقياس، دقة الصياغة اللغوية، وضوح الفقرات وحذف الفقرات غير المناسبة أو اقتراح فقرات جديدة، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس وبناء عليه تم الأخذ بالملاحظات، وهي تعديل بعض الفقرات دون حذف.

ثانياً: الدلالات التمييزية:

للتحقق من صدق البناء للمقياس تم تطبيقه على عينة تكونت من (50) طالباً، من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وتم استخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الاستجابات على الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول رقم (3).

الجدول (3) معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، لمقياس درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي

الرقم	ارتباط الفقرة	الرقم	ارتباط الفقرة	الرقم	ارتباط الفقرة
1	.864*	8	.795*	15	.868*
2	.764*	9	.799*	16	.845*
3	.801*	10	.594*	17	.769*
4	.635*	11	.740*	18	.693*
5	.557*	12	.641*	19	.648*
6	.686*	13	.658*	20	.666*
7	.675*	14	.536*	21	.677*

* دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (3) أن قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.536-0.868)، وقد تم اعتماد معيار قبول الفقرة بأن تكون دالة عند مستوى دلالة (α=0.05)، وبذلك فإن معاملات ارتباط الفقرات مقبولة.

ثبات مقياس درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي

للتأكد من ثبات مقياس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، تم حساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس حسب معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وثبات التجزئة النصفية، إذ تم تطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من (50) طالبا من طلبة الجامعة الأردنية، من خارج عينة الدراسة، وداخل المجتمع، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا للأداة (0.95)، أما ثبات التجزئة النصفية؛ فقد بلغ (0.92).

تصحيح المقياس

بهدف تصحيح المقياس، تم اعتماد تدريج ليكرت الخماسي لقياس مستوى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية، حيث تم إعطاء الإجابة تنطبق بدرجة كبيرة جدا (5 درجات)، تنطبق بدرجة كبيرة (4 درجات)، تنطبق بدرجة متوسطة (3 درجات) تنطبق بدرجة قليلة (درجتان)، لا تنطبق ابداً (درجة واحدة)، وقد بلغت أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها طلبة الجامعة الأردنية(105)، وأدنى درجة (21)، كما تم الحكم على متوسطات تقدير مستوى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على النحو الآتي:

- من (1.00-2.33) مستوى منخفض. من (2.34-3.66) مستوى متوسط. من (3.67-5.00) مستوى مرتفع.

ثانياً: مقياس مفهوم الذات

بعد الاطلاع على الأدب التربوي، وبعض المقاييس السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة (الطراونة والحديدي،2014؛ خليل والكبيسي،2002، Hawi, and Samaha, 2017)، تم تطوير مقياس لاستخدامه في جمع البيانات لقياس مستوى مفهوم الذات، وتكون المقياس من (26) فقرة أعدت

لقياس مفهوم الذات لدى الشباب الجامعي طلبة الجامعة الأردنية، وجميع الفقرات اتخذت الاتجاه الإيجابي، كما تم اعتماد تدريج ليكرت الخماسي لتقدير مستوى مفهوم الذات المتضمن في كل فقرة.

دلالات صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

للتحقق من مؤشرات صدق مقياس مفهوم الذات المطور في الدراسة الحالية تم استخراج مؤشرات الصدق الأتية:

أولاً: الصدق الظاهري:

للتحقق من صدق مقياس مفهوم الذات، تم عرضه على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، وذلك بهدف تحكيم المقياس من حيث؛ مدى شمولية فقرات المقياس، دقة الصياغة اللغوية، وضوح الفقرات، وحذف الفقرات غير المناسبة أو اقتراح فقرات جديدة، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس، وبناء عليه تم الأخذ بالملاحظات، وهي تعديل بعض الفقرات دون حذف.

ثانياً: الدلالات التمييزية:

للتحقق من صدق البناء للمقياس تم تطبيقه على عينة تكونت من (50) طالباً، من خارج عينة الدراسة، وداخل المجتمع، وتم استخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الاستجابات على الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول رقم (4).

الجدول (4) معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس لمقياس مفهوم الذات

الرقم	ارتباط الفقرة	الرقم	ارتباط الفقرة	الرقم	ارتباط الفقرة
1	.772*	10	.708*	19	.744*
2	.456*	11	.787*	20	.640*
3	.794*	12	.865*	21	.742*
4	.730*	13	.786*	22	.560*
5	.663*	14	.778*	23	.742*
6	.693*	15	.712*	24	.720*
7	.659*	16	.802*	25	.798*
8	.511*	17	.725*	26	.614*
9	.691*	18	.749*		

* دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4) أن قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.456-0.865)، وقد تم اعتماد معيار قبول الفقرة بأن تكون دالة عند مستوى دلالة (α=0.05)، وبذلك فإن معاملات ارتباط الفقرات مقبولة.

ثبات مقياس مفهوم الذات

للتأكد من ثبات مقياس مفهوم الذات، تم حساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس حسب معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وثبات التجزئة النصفية، إذ تم تطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من (50) طالبا من طلبة الجامعة الأردنية، من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا للأداة (0.959)، أما ثبات التجزئة النصفية فقد بلغ (0.937).

تصحيح المقياس

بهدف تصحيح المقياس تم اعتماد تدريج ليكرت الخماسي لقياس مستوى مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية، حيث تم إعطاء الإجابة تنطبق بدرجة كبيرة جدا (5 درجات)، تنطبق بدرجة كبيرة (4 درجات)، تنطبق بدرجة متوسطة (3 درجات) تنطبق بدرجة قليلة (درجتان)، لا تنطبق ابداً (درجة واحدة)، وقد بلغت أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها طلبة الجامعة الأردنية(130)، وأدنى درجة (26)، كما تم الحكم على متوسطات تقدير مستوى مفهوم الذات على النحو الآتي:

- من (1.00-2.33) مستوى منخفض. من (2.34-3.66) مستوى متوسط. من (3.67-5.00) مستوى مرتفع.

ثالثاً: مقياس السعادة

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والنظري، وبعض المقاييس والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع السعادة للدراسة (الخوالدة، 2012؛ المطارنة، 2015؛ الزعبي، 2014؛ Silgman, 2005)، تم تطوير مقياس لاستخدامه في جمع البيانات حول مستوى مقياس السعادة، وتكون المقياس من (15) فقرة أعدت لقياس السعادة لدى الشباب الجامعي طلبة الجامعة الأردنية، وجميع الفقرات اتخذت الاتجاه الإيجابي، كما تم اعتماد تدريج ليكرت الخماسي لتقدير مستوى السعادة المتضمن في كل فقرة.

دلالات صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

للتحقق من مؤشرات صدق مقياس السعادة المطور في الدراسة الحالية تم استخراج مؤشرات الصدق الآتية:

أولاً: الصدق الظاهري:

للتحقق من صدق مقياس السعادة، تم عرضه على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، وذلك بهدف تحكيم المقياس من حيث؛ مدى شمولية فقرات المقياس، دقة الصياغة اللغوية، وضوح الفقرات، وحذف الفقرات غير المناسبة أو اقتراح فقرات جديدة، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس، وبناء عليه تم الأخذ بالملاحظات، وهي تعديل بعض الفقرات دون حذف.

ثانياً: الدلالات التمييزية:

للتحقق من صدق البناء للمقياس تم تطبيقه على عينة تكونت من (50) طالباً وطالبة، من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وتم استخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الاستجابات على الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول رقم (5).

الجدول (5) معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، لمقياس السعادة

الرقم	ارتباط الفقرة	الرقم	ارتباط الفقرة	الرقم	ارتباط الفقرة
1	.650*	6	.572*	11	.699*
2	.675*	7	.451*	12	.725*
3	.790*	8	.756*	13	.642*
4	.706*	9	.666*	14	.613*
5	.728*	10	.697*	15	.566*

* دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.451-0.790)، وقد تم اعتماد معيار قبول الفقرة بأن تكون دالة عند مستوى دلالة (α=0.05)، وبذلك فإن معاملات ارتباط الفقرات مقبولة.

ثبات مقياس السعادة

للتأكد من ثبات مقياس السعادة، تم حساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس حسب معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وثبات التجزئة النصفية، إذ تم تطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من (50) طالبا من طلبة الجامعة الأردنية، من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا للأداة (0.90)، أما ثبات التجزئة النصفية؛ فقد بلغ (0.88).

تصحيح المقياس

بهدف تصحيح المقياس تم اعتماد تدريج ليكرت الخماسي لقياس مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة الأردنية، حيث تم إعطاء الإجابة تنطبق بدرجة كبيرة جدا (5 درجات)، تنطبق بدرجة كبيرة (4 درجات)، تنطبق بدرجة متوسطة (3 درجات) تنطبق بدرجة قليلة (درجتان)، لا تنطبق ابداً (درجة واحدة)، وقد بلغت أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها طلبة الجامعة الأردنية (75)، وأدنى درجة (15)، كما تم الحكم على متوسطات تقدير مستوى السعادة على النحو الآتي:

- من (1.00-2.33) مستوى منخفض. من (2.34-3.66) مستوى متوسط. من (3.67-5.00) مستوى مرتفع.

إجراءات الدراسة:

1- مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة، وتحديد عنوان الدراسة ومغيراتها والحصول على الموافقات الرسمية.
2- تحديد عينة الدراسة.
3- إعداد وتطوير مقاييس الدراسة، والتأكد من صدقها وثباتها.
4- اختيار عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها للتحقق من صدق وثبات الأدوات.
5- تطبيق أدوات الدراسة على عينة من الشباب الجامعي من طلبة الجامعة الأردنية.
6- الخروج بالنتائج والتوصيات الخاصة بالدراسة.

المعالجات الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- للإجابة عن السؤال الأول تم احتساب التكرارات والنسب المئوية.
- للإجابة عن السؤال الثاني والثالث والرابع تم احتساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على مقاييس الدراسة.

- للإجابة عن السؤال الرابع، تم إجراء تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروق في مستوى مقاييس الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والكلية.
- للإجابة عن السؤال الخامس، تم استخراج معاملات ارتباط بيرسون لدرجات الطلبة على مقاييس الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها: ما أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لاستجابات طلبة الجامعة الأردنية على أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً، والجدول (6) يبين النتائج.

الجدول (6) التكرارات والنسب المئوية لأكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً

مواقع التواصل الاجتماعي	التكرارات	النسبة المئوية
الفيسبوك	277	55.4
الانستغرام	156	31.2
السناب شات	41	8.2
التك توك	17	3.4
تويتر	9	1.8
الكلي	500	100.0

يبين الجدول (6) أن أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً هو الفيسبوك حيث كانت النسبة المئوية له (55.4%)، ويليه الانستغرام بنسبة مئوية (31.2%)، وكان أقل المواقع استخداماً هو تويتر حيث بلغت النسبة المئوية (1.8%).

ويتضح من النتائج أن الطلبة الجامعيين يستخدمون الفيسبوك بشكل أكبر حيث ينتشر موقع الفيسبوك في المملكة الأردنية الهاشمية وخاصة بين فئة الشباب، ويستخدمه البعض في التعرف على أكبر عدد ممكن من الأصدقاء، بينما يسعى البعض إلى معرفة الأخبار ومتابعتها من خلال الفيسبوك، وينتشر بشدة بين الطلبة الجامعيين نظرا لسهولة الوصول إليه ولوجود حزم إنترنت أيضا خاصة به في المملكة الأردنية الهاشمية، بينما جاء تويتر أقل نسبة في المملكة الأردنية الهاشمية بين طلبة الجامعة حيث إن الطلبة الجامعيين لا يفضلون استخدامه إلا في حالات نادرة كمتابعة بعض الهاشتاق والتغريدات، ولصعوبة الكتابة الموسعة عليه، حيث يسعى الطلبة إلى الكتابة بحرية، والتعليق المطول على ما يريدونه.

ويفسر الباحثون النتيجة الحالية بأن موقع الفيسبوك، هو من أقدم المواقع وأسهلها استخداما مما زاد من انتشارها بشكل كبير بين الشباب الجامعي، كذلك الظروف التي يعيشها الشباب الجامعي في ظل جائحة كورونا والتعلم عن بعد من خلال عمل مجموعات تعلم إلكترونية خاصة على موقع الفيسبوك تساعدهم على تبادل ونقل المعلومات بكل سهولة والتعرف إلى كل ما هو جديد في حياتهم الجامعية من مواعيد التسجيل والامتحانات.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: ما درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة الجامعة الأردنية على مقياس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والجدول (7) يبين النتائج.

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة الجامعة الأردنية على مقياس درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
13	أتواصل مع أصدقائي عبر مواقع التواصل الاجتماعي.	3.99	1.007	مرتفع
5	أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مستمر.	3.91	1.002	مرتفع
20	أتابع المستجدات الإخبارية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.	3.71	1.132	مرتفع
3	أشعر بالانزعاج بسبب انقطاع الإنترنت وعدم قدرتي على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	3.58	1.242	متوسط
7	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من أربع ساعات يومياً.	3.54	1.344	متوسط
1	أشعر بصعوبة التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	3.32	1.184	متوسط
2	اقضي وقتا أكثر باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي من الوقت الذي أقضيه مع أسرتي واصدقائي.	3.32	1.247	متوسط
9	اقضي ساعات طويلة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي دون الإحساس بالوقت.	3.32	1.273	متوسط
16	أقوم بمتابعة حالات الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي.	3.27	1.180	متوسط
6	عندما أقرر أن استخدم وأتصفح مواقع التواصل الاجتماعي بوقت معين أفشل في ذلك.	3.03	1.315	متوسط

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
17	أتفاعل بالتعليق على منشورات الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي.	2.98	1.187	متوسط
12	أتابع حسابات المشاهير على مواقع التواصل الاجتماعي.	2.97	1.339	متوسط
4	أشارك الصور أو الحالات على حساباتي على مواقع التواصل الاجتماعي.	2.91	1.260	متوسط
21	أستمر باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي حتى لو اصابني النعاس والتعب.	2.91	1.338	متوسط
10	استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي سبب لي أضراراً جسدية كالألم بالرقبة والصداع.	2.90	1.341	متوسط
8	أهملت أنشطة حياتي المختلفة بسب انشغالي باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	2.78	1.312	متوسط
15	محاولاتي في التقليل من الوقت الذي أقضيه باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي باءت بالفشل.	2.76	1.324	متوسط
19	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي أثناء حديثي مع الأخرين.	2.63	1.322	متوسط
14	أتعرض للانتقاد من الآخرين لكثرة استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي.	2.37	1.264	متوسط
11	أضيف يومياً أصدقاء جدد إلى حساباتي على مواقع التواصل الاجتماعي.	2.22	1.268	منخفض
18	ذهني منشغل بكيفية البقاء متصلاً على مواقع التواصل الاجتماعي.	2.22	1.263	منخفض
درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي		**3.08**	**0.839**	متوسط

يتضح من الجدول (7) أن المتوسط الحسابي الكلي لدرجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (3.08) بانحراف معياري (0.839) وبمستوى "متوسط". وأن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تراوحت ما بين (2.22-3.99)، وجاء بالمرتبة الأولى الفقرة (13) بمتوسط حسابي (3.99) وبمستوى "مرتفع"، بينما جاء بالمرتبة الأخيرة الفقرة (18) بمتوسط حسابي (2.22) وبمستوى "منخفض"، وتتفق النتائج مع نتائج دراسة عبد الخالق ورضا وكريمي والعدواني والفودري (2013). ويبدو من النتيجة الحالية أن الطلبة الجامعيين يميلون إلى الاستخدام المطول والمرتفع لمواقع التواصل الاجتماعي، ولديهم بعض الجوانب مرتفعة خاصة ما يتعلق بالعلاقة مع الأصدقاء، ويبدو أن العلاقات الاجتماعية، قد اختلفت عما كانت عليه سابقا، وربما يعود ذلك لكون مواقع التواصل الاجتماعي تساعد على تسهيل الوصول إلى الصداقات دون الاختلاط المباشر، خاصة مع وجود فيروس كورونا الذي أصبح يحد من الاقتراب من الآخرين، فقد زاد اعتماد العديد على مواقع التواصل الاجتماعي، فمن خلاله يكون هناك تبادل للفيديوهات والصور والمعلومات والدردشة وأيضاً للتعليم وخاصة في ظل جائحة كورونا، وبنفس الوقت يحد من الإصابة بالأمراض الجسمية التي يمكن أن يتعرض لها الشباب، وربما تعد مواقع التواصل الاجتماعي والتعلق المتزايد من الطلبة عليها بسبب ما يمكن أن يحصل عليه الطالب من كشف لمشاعره دون كشف هويته الحقيقية، وبالتالي التعبير بحرية عما يجول في خاطره، وهذا مما يدفع الطلبة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بدرجة متوسطة عموما. ويمكن تفسير هذه الدرجة من خلال ما وفرته الجامعات للشباب الجامعي والطلبة من حزم إنترنت مجانية والسماح لهم بالتعلم عن بعد من خلال إتاحة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة للتواصل مع أعضاء الهيئة التدريسية لمتابعة المساقات التعليمية، وحل الواجبات والمهام والانشطة، والاعلانات المختلفة الصادرة عن الوحدات التابعة للجامعة كالتسجيل وعمادة شؤون الطلبة والدائرة المالية، إضافة إلى ذلك يمكن تفسير هذه النتيجة بوجود وقت فراغ طويل نتيجة لحظر التجوال الشامل الذي فرض في المملكة الأردنية نتيجة جائحة كورنا الامر الذي زاد من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها: ما مستوى مفهوم الذات لدى لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة الجامعة الأردنية على فقرات مقياس مفهوم الذات، والجدول (8) يبين النتائج

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحر افات العيارية لاستجابات طلبة الجامعة الأردنية على مقياس مفهوم الذات

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
5	أنا احترام نفسي.	4.50	0.723	مرتفع
24	أنا مخلص في عملي وعلاقاتي الاجتماعية	4.33	0.811	مرتفع
3	يستطيع الآخرون الاعتماد علي.	4.25	0.842	مرتفع
4	إنا متقبل لذاتي.	4.24	0.897	مرتفع
7	أخذ الأشياء التي تتعلق بي مأخذ الجد.	4.23	0.853	مرتفع
13	أحب أن أقوم بعمل الأشياء المهة.	4.20	0.855	مرتفع
26	منظري جميل وأنيق وجذاب.	4.20	0.894	مرتفع
21	أتقن عمل الأشياء الى أقوم بها	4.19	0.826	مرتفع
1	أشعر بالثقة بذاتي.	4.16	0.897	مرتفع

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
18	أشعر بالرضا حول ذاتي	4.15	0.970	مرتفع
14	لدى أهداف محددة موجهة لحياتي	4.14	0.943	مرتفع
12	صورتي عن ذاتي إيجابية.	4.13	0.972	مرتفع
15	لدى المقدرة على تحقيق أهدافي الحياتية	4.07	0.946	مرتفع
8	عندي حب استطلاع.	4.06	0.982	مرتفع
16	أمتلك مهارة اتخاذ القرارات في حياتي.	4.06	0.978	مرتفع
6	أستطيع تغيير مسار حياتي.	4.05	0.956	مرتفع
17	أمتلك مهارة حل المشكلات التي تواجهني	4.04	0.937	مرتفع
10	هناك شيء هام أقوم به.	4.00	1.021	مرتفع
11	أنا قادر على التعبير عن ذاتي.	3.97	1.046	مرتفع
19	أرى أن شخصيتي قوية	3.96	1.013	مرتفع
9	أحب طريقتي في الحياة.	3.93	1.010	مرتفع
22	لدى المقدرة على تكوين أصدقاء.	3.88	1.072	مرتفع
25	أمتلك الطاقة والنشاط والحيوية.	3.87	1.013	مرتفع
20	أنا سعيد في حياتي.	3.84	1.047	مرتفع
23	أمتلك مهارة إدارة والتحكم بالقلق والضغط النفسي.	3.65	1.094	متوسط
2	أشعر بالثقة بالآخرين.	2.90	1.061	متوسط
مقياس مفهوم الذات		**4.04**	**0.642**	**مرتفع**

يتضح من الجدول (8) أن المتوسط الحسابي لمستوى مفهوم الذات بلغ (4.04) بانحراف معياري (0.642) وبمستوى "مرتفع". وأن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مستوى مفهوم الذات تراوحت ما بين (2.90-4.50)، وجاء بالمرتبة الأولى الفقرة (5) بمتوسط حسابي (4.50) وبمستوى "مرتفع"، بينما جاء بالمرتبة الأخيرة الفقرة (2) بمتوسط حسابي (2.90) وبمستوى "متوسط"،

يتضح من هذه النتيجة إلى وجود مفهوم ذات مرتفع وإيجابي عند الشباب الجامعي، ويفسر البحثون إلى تمتع الشباب الجامعي بالثقة والاحترام لذاتهم، وهذا يعود إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يعيش فيها طلبة الجامعة، والتي لها دور كبير في مفهوم الذات من خلال تغيير وتعديل بعض السلوكات التي تعزز من مفهومهم لذاتهم، من خلال تفاعل وتواصل الطلبة مع مدرسيهم وزملائهم وتكوين علاقات اجتماعية جديدة، كذلك شعور الفرد بأهميته ومكانته، وتعزى أيضا إلى شعور الفرد بقيمته مقارنه مع غيره، لأهمية المرحلة الجامعية التي هي طموح كل فرد ونظرة الآخرين لهم با حترام وتقدير، ويمكن تفسيرها أيضا إلى وجود علاقات أسرية واجتماعية مترابطة ومتماسكة التي لها دور كبير في تعزيز مفهوم الذات لديهم، وكذلك نظرتهم التفاؤلية والطموح اللذي يصبون إليه بعد الانتهاء من المرحلة الجامعية، وقدرتهم العالية على أداء الواجبات الأكاديمية باقتدار عبر منصات التعلم الإلكتروني، وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (Hawi, and Samaha, 2017) ودراسة (Griffiths،Andreassen, Pallesen, 2017). التي تشير نتائجها إلى وجود مفهوم ذات منخفض.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها: ما مستوى السعادة لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة الجامعة الأردنية على فقرات مقياس السعادة، والجدول (9) يبين النتائج:

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس السعادة مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
4	أرى نفسي جميلاً.	4.19	0.944	مرتفع
7	صحتي جيدة.	4.19	0.868	مرتفع
11	أصنع السعادة لنفسي وللآخرين بأبسط الأشياء.	4.12	0.935	مرتفع
13	أشعر أنني محبوب من الآخرين.	4.03	1.002	مرتفع
14	أرى أن علاقاتي الاجتماعية جيدة.	3.96	1.025	مرتفع
2	أشعر بالمتعة في الأشياء التي أقوم بها.	3.93	0.985	مرتفع
3	أعتقد أن الحياة جميلة.	3.88	1.046	مرتفع
5	أشعر بالسعادة في حياتي.	3.84	1.013	مرتفع

9	أشعر بالرضا عن وضعي المادي.	3.72	1.122	مرتفع
12	أمتلك الدافعية للتعامل مع الضغوطات الدراسية.	3.72	1.089	مرتفع
10	أشعر بالرضا عن مستوى تحقيق أهدافي الجامعية.	3.71	1.063	مرتفع
15	أشعر بالرضا حول معدلي التراكمي في الجامعة.	3.69	1.193	مرتفع
8	ذكرياتي وخبراتي الحياتية سعيدة.	3.67	1.037	مرتفع
6	أشعر بالمرونة في التعامل مع المستجدات التي تتطلبها حياة الجامعة.	3.59	1.081	متوسط
1	أحس بالحيوية والنشاط عندما أستيقظ في الصباح.	3.54	1.124	متوسط
مقياس السعادة		**3.85**	**0.728**	**مرتفع**

يتضح من الجدول (9) أن المتوسط الحسابي لمستوى السعادة بلغ (3.85) بانحراف معياري (0.728) وبمستوى "مرتفع". وأن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس السعادة تراوحت ما بين (3.54-4.19)، وجاءت بالمرتبة الأولى الفقرة (4) بمتوسط حسابي (4.19) وبمستوى "مرتفع"، بينما جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة (1) بمتوسط حسابي (3.54) وبمستوى "متوسط"،

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (أبو الذيب،2010). التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من السعادة عند طلبة الجامعة، وتفسر هذه النتيجة أن الطلبة يعيشون في مرحلة مهمة من حياتهم، وهي مرحلة الشباب الجامعي الذي لا يتحمل مسؤولية سوى دراسته واهتماماته الشخصية، الأمر الذي يعزز السعادة لديه لعدم ارتباطه بأعمال ومهن تولد لديه الضغط والإرهاق، كذلك تفسر النتيجة المرتفعة لسعادة عند الشباب الجامعي إلى التعلم الإلكتروني الذي أراح الطلبة من عناء الذهاب إلى الجامعة، وتلقي المعلومات عبر المنصات العلمية، وهذا الأمر يعزز من شعور الطلبة بالسعادة، وأيضا يدل على حب الطالب الجامعي لهذه الجامعة، وهي تعد من المعززات التي تزيد من سعادة الفرد كما يمكن تفسير المستوى المرتفع من السعادة لدى الشباب الجامعي من خلال القرارات الحكومية المتمثلة بإجراء الامتحانات عن بعد، وعطاء الطلبة حرية الاختيار (ناجح-راسب) للمساقات التعليمية وارتفاع معدلات الطلبة بشكل واضح، وانخفاض التكلفة المادية على الطالب والأسرة مقارنة بالفصول السابقة نتيجة للظروف التي فرضتها جائحة كورونا، وكذلك تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الزبن، 2020؛ ودراسة شواقفه والمهايره 2019؛ ودراسة الفزازي، 2017) التي أشارت نتائج إلى وجود مستوى متوسط من السعادة وكذلك تختلف مع دراسة (نجف،2018) التي تشير إلى عدم وجود سعادة نفسية عند عينة الدراسة. ويمكن تفسير ذلك بالامتيازات التي حصل عليها الطلبة نتيجة لجائحة كورونا، وما تبعها من قرارات لمصلحة الطلبة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشتها: هل توجد فروق في مستوى كل من درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات والسعادة لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية تعزى للجنس والكلية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة الأردنية تعزى للجنس والكلية، والجدول (10) يبين النتائج.

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحر افات المعيارية لدرجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة الأردنية تعزى للجنس والكلية

المتغير			درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي	مفهوم الذات	السعادة
الجنس	ذكر	المتوسط الحسابي	3.77	4.62	4.61
		الانحراف المعياري	0.378	0.234	0.297
	انثى	المتوسط الحسابي	2.74	3.75	3.48
		الانحراف المعياري	0.790	0.579	0.573
الكلية	إنسانية	المتوسط الحسابي	2.85	3.84	3.48
		الانحراف المعياري	0.930	0.643	0.711
	علمية	المتوسط الحسابي	3.40	4.34	4.30
		الانحراف المعياري	0.532	0.378	0.470
	صحية	المتوسط الحسابي	3.15	4.08	4.08
		الانحراف المعياري	0.791	0.738	0.604

يبين الجدول (10) وجود فروق ظاهرية في مستوى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة الأردنية تعزى للجنس والكلية، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية تم استخدام تحليل التباين المتعدد (MANOVA)، والجدول (11) يبين النتائج.

الجدول (11) تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروق في مستوى درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة الأردنية تعزى للجنس والكلية

المصدر	المقياس	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع إيتا
الجنس	درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	102.252	1	102.252	229.069	0.000	0.316
	مفهوم الذات	72.067	1	72.067	318.398	0.000	0.391
	السعادة	113.016	1	113.016	670.848	0.000	0.575
الكلية	درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	11.965	2	5.983	13.403	0.000	0.051
	مفهوم الذات	9.618	2	4.809	21.246	0.000	0.079
	السعادة	41.211	2	20.606	122.311	0.000	0.330
الخطأ	درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	221.404	496	0.446			
	مفهوم الذات	112.266	496	0.226			
	السعادة	83.560	496	0.168			
الكلي	درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	351.351	499				
	مفهوم الذات	205.923	499				
	السعادة	264.361	499				

يبين الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة الأردنية تعزى للجنس لصالح الذكور، حيث كانت قيم ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة مربع إيتا لأثر الجنس على درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (31.6%)، أما مفهوم الذات (39.1%)، بينما السعادة (57.5%).

ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة الأردنية تعزى للكلية، حيث كانت قيم ف دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت قيمة مربع إيتا لأثر الكلية على درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (5.1%)، أما مفهوم الذات (7.9%)، بينما السعادة (33%)، ولتحديد لصالح من كانت هذه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية والجدول (12) يبين النتائج.

الجدول (12) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للفروق في مستوى درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات والسعادة تبعاً لمتغير الكلية

المقياس	الكلية	علمية	صحية
درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي	إنسانية	-0.5511*	-0.3012*
	علمية		0.2500*
مفهوم الذات	إنسانية	-0.4918*	-0.2345*
	علمية		0.4918*
السعادة	إنسانية	-0.8208*	-0.6016*
	علمية		0.8208*

يبين الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات والسعادة بين جميع مستويات متغير الكلية، حيث كان أعلى مستوى لصالح الكليات العلمية ثم يليه الكليات الصحية، واخيراً الكليات الإنسانية.

ويظهر من النتائج ان الطلبة الذكور هم الأكثر استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي حيث تختلف الطالبات أكثر مع زميلاتهن، وبنفس الوقت تقضي وقتا بأعمال المنزل بعيدا عن مواقع التواصل الاجتماعي. ويفسر الباحثون النتيجة الحالية إلى وجود وقت فراغ كبير عند الذكور مقارنة بالإناث وخصوصا بعد جائحة كورونا الامر الذي أجبرهم على تقييد حركتهم وتبادل الزيارات واللقاءات مع الاصدقاء لممارسة نشاطاتهم وهواياتهم المفضلة مثل الرياضة والالتقاء في الاماكن العامة، حيث كانت وسائل التواصل الاجتماعي هي المتنفس الوحيد لاستمرار العلاقات، كذلك استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الذكور يعكس سمات شخصياتهم وثقافة المرحلة والمجتمع التي يعيشونها حيث يحاولوا ابراز آرائهم وافكارهم للأخرين عبر مواقع التواصل والتأثير عليهم. وهذا من شأنه يعزز من مفهوم الذات والسعادة لديهم، كما ويمكن تفسير وجود درجة مرتفعة من السعادة لدى الذكور أكثر من الإناث

بسبب التعلم الالكتروني وقرار (ناجح- راسب) الذي يساعد الطلبة في المحافظة على معدلاتهم كما اشارت بعض الدراسات بأنهم أقل تفوقا من الإناث الامر الذي ساهم في تعزيز مفهوم الذات والسعادة لديهم، وعلى عكس الاناث اقل استخداما لوسائل التواصل الاجتماعي بسبب الاعمال المنزلية المترتبة عليها ودورها داخل الأسرة فهي تأخذ الوقت الأكبر من يومها، لذلك يلجأن إلى التواصل الواقعي أكثر.

وتفسر النتيجة المرتفعة للكليات العلمية بسبب طبيعة المساقات التي تطلب وقت طويل في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والانضمام إلى جروبات للحصول على معلومات وحضور محاضرات وندوات داعمة ومساندة لمساقاتهم العلمية، وهذا الأمر يشعرهم بالسعادة بسبب المتعة التي يجدونها أثناء الحصول على المعلومات، واكتشاف كل ما هو جديد في تعزيز قدراتهم ومعارفهم، كذلك طبيعة تخصصاتهم هي بعيدة نوعا ما عن العلاقات الواقعية؛ فهي تهتم بالتجارب والأبحاث المخبرية، والي بدورها تحتاج إلى توسيع مدارك الطلبة في الكليات العلمية من خلال البحث عبر مواقع التواصل الاجتماعي، على اختلاف الكليات الصحية والإنسانية التي يتبادلون وجهات النظر والمعارف والعلاقات وابداء الرأي، وحل المشكلات، ومساعدة الناس، من خلال التواصل الواقعي أكثر من التواصل عبر هذه المواقع بينما الطلبة في الكليات العلمية يقضون وقتا أطول في جوانب علمية بعيدا عن الجانب الإنساني. علما أن هناك جزء كبير من طلبة الكليات العلمية والصحية ونتيجة لطبيعة المواد والمختبرات العملية التي يدرسونها دخل الجامعة والتقائهم ببعضهم بعض وبزملائهم مما أسهم في ارتفاع مستوى مفهوم الذات والسعادة لديهم؛ ليكون أعلى من طلبة الكليات الإنسانية بسبب طبيعة موادهم التي تركز على المعرفة، ويمكن تعلمها خارج أسوار الجامعة بسبب جائحة كورونا.

وتتفق كذلك مع دراسة نجف (2018) التي أشارت إلى وجود فروق في السعادة لصالح الكليات العلمية، وتختلف النتائج المرتبطة بالنوع مع نتائج دراسة العتيبي (2017) والعشري (2014)، بينما تختلف مع نتائج دراسة شواقفة والمهايرة (2019) التي أظهرت عدم وجود فروق تعزى للجنس، كما تختلف عن نتائج دراسة قاسم 2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق تختلف تبعا للجنس. والزبن (2020) التي اشارت إلى وجود فروق لصالح الاناث. وتخلف كذلك مع دراسة (Hawi & Samaha, 2017) بوجود علاقة سلبية بين التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات، ومع دراسة معشي (2016) إلى عدم اختلاف درجة السعادة باختلاف النوع والكلية. ويمكن تفسير هذا الاختلاف في نتائج الدراسة الحالية أنها أجري في ظل جائحة كورونا.

ويبدو أن الطلبة في الكليات العلمية يميلون أكثر لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي نظرا لكونه يرتبط بتخصصاتهم وخصوصا بعد جائحة كورونا، ولكن لدى الطلبة في الكليات الصحية والعلمية جهدا أكثر لقضاء الوقت بالمذاكرة، والابتعاد عن قضاء الوقت باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

النتائج المتعلقة بالسؤال السادس ومناقشتها: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات والسعادة لدى الشباب الجامعي في الجامعة الأردنية؟ للإجابة عن هذا السّؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرات، والجدول (13) يوضح النّتائج:

الجدول (13) قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي ومستوى مفهوم الذات والسعادة

المتغير		مفهوم الذات	السعادة
درجة استخدام مو اقع التواصل الاجتماعي	الارتباط	.387**	.427**
	معامل التحديد	15%	18.2%
مفهوم الذات	الارتباط	1	.727**
	معامل التحديد		52.9%

* دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05)

يتضح من الجدول (13) وجود علاقة طردية بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومفهوم الذات حيث بلغ معامل الارتباط (0.387) وبالتالي فإنهما يفسران ما نسبته (15%) من بعضهما، وبين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والسعادة حيث بلغ معامل الارتباط (0.427) وبالتالي فإنهما يفسران ما نسبته (18.2%) من بعضهما، وبين مفهوم الذات والسعادة حيث بلغ معامل الارتباط (0.727) وبالتالي فإنهما يفسران ما نسبته (52.9%) من بعضهما، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α=0.05).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وفي ظل جائحة كورنا أدى إلى ارتفاع مستوى مفهوم الذات والسعادة؛ لأن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي سمح لشباب الجامعي والطلبة بالتواصل عن طريق الصورة والصوت وتبادل المنفعة الدراسية؛ مما أدى إلى شعورهم بالاطمئنان والسعادة وعدم الانقطاع عن بعضهم بعض ومتابعة الدراسة عن بعد من خلال ما وفرته مواقع التواصل الاجتماعي من دعم نفسي ومعنوي للطلبة في التواصل مع أعضاء الهيئة التدريسية والاطمئنان على مستقبلهم الدراسي مما زاد من تحمل المسؤولية الشخصية والتعليمية

والاعتماد على ذاتهم مما أدى إلى ارتفاع مستوى مفهوم الذات والسعادة لديهم كلما استخدموا مواقع التواصل الاجتماعي بشكل أكبر.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الشريف (2021) ومع دراسة الزبن (2020) كما تتفق مع نتائج دراسة شواقفة والمهايرة (2019)، كما تتفق مع نتائج دراسة العتيبي (2017)، وتتفق مع نتائج دراسة جريفثز واندريسون وبالسين (Griffiths, Andreassen, &Pallesen, ,2017)، كما تتفق مع نتائج دراسة هاوي وسماحه (Hawi, & Samaha, 2017)، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة دراسة ايزكيسو وهوسوجلو وراسموسين (Eşkisu and Hoşoğlu and Rasmussen,2017)، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة نيرا وكوري وباربر (Neira and Corey and Barber,2014).

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:

1. العمل على مساعدة الطلبة على عدم الاعتماد على موقع واحد بشكل كبير؛ كالفيسبوك والاستفادة من مواقع مختلفة.
2. مساعدة الطلبة على التخفيض من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والعمل على الاكتفاء بوقت محدد في هذا الأمر واستبداله بالعلاقات الاجتماعية الواقعية؛ لأنها أكثر فائدة من خلال برامج إرشادية وقائية للطلبة ذوي الاستخدام المرتفع لمواقع التواصل الاجتماعي.
3. مساعدة الطلبة الذكور على التقليل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
4. إجراء دراسات تتناول المتغيرات الحالية مع متغيرات أخرى على جامعات مختلفة وفئات عمرية مختلفة.

المصادروالمراجع

إبراهيم، خ. (2014). واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية بجامعات صعيد مصر (دراسات ميدانية)، *مجلة العلوم التربوية*، 3(2) 415-476.

أبو الذيب، ا. (2010). *السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة اليرموك، الأردن.

الأحمد، ا. (2004). *سيكولوجية الذات والتوافق*. (ط2). مصر: دار مدبولي.

أراجيل، م. (1997). *سيكولوجية* السعادة.(ط1). القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.

أصغر، أ. (2018). أنماط الإفادة من مواقع الشبكات الاجتماعية في الاتصال العلمي بين أعضاء هيئة التدريس والطلاب. *مجلة المركز العربي للبحوث والدراسات في علوم المكتبات والمعلومات* 5(9)، 21-52.

بني هاني، م. (2002). *فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تحسين مفهوم الذات لدى طلبة الصف السابع، رسالة ماجستير منشورة*، الجامعة الهاشمية. الزرقاء: الأردن.

الحوراني، ع. (2004). *مفهوم الذات بين الطفولة والرشد*. (ط1). دمشق: دار المكتبي.

خليل، ح والكبيسي، ك.(2002). *بناء مقياس الذات في ضوء مفهوم التحليل النفسي بمنظوماتها الثلاث (الغريزية، الواقعية، المثالية) لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة بغداد، العراق.

الخوالدة، ت. (2012). مستوى السعادة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت وعلاقته بدرجة ملاءمة البيئة الجامعية. *مجلة المنارة للبحوث والدراسات*، 18(4)، 141-175.

الرخيمي، ه. (2016). *مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بظهور أعراض القلق والاكتئاب لدى طالبات التربية في جامعة المجمعة في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة*، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الزبن، م. (2020). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 28(2)، 251-269.

الزعبي، أ. (2014). الشعور بالسعادة وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، *مجلة العلوم الاجتماعي*، 4 (42)، 34 -74.

زهران، ح. (2003). *دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. (ط1). القاهرة: عالم الكتب.

ساري، ي. (2018). شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها باغتراب الشباب الجامعي الفلسطيني. *دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 45(4) 1-22.

سليمان، ل. (2016). مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات الحضارية للشباب المسلم، *مجلة ركائز معرفية، مركز ركائز المعرفة للدراسات والبحوث*، 4(1)، 91-118.

سماوي، ف. (2013). السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، *مجلة دراسات- العلوم التربوية*، 40 (2)، 729-747.

الشريف، ا. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأكيد الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الأزهر. *مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية*، 1(21)، 13-34.

الطراونة، ر والحديدي، م. (2014). *تطوير صورة أردنية من الطبعة الثانية لمقياس تينسي لمفهوم الذات واستخدامها لقياس مفهوم الذات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية في الأردن. رسالة دكتوراه غير منشورة*. الجامعة الأردنية، الأردن.

العباجي، ع. (2006). *الإدمان والإنترنت*. (ط1). عمان: دار المجدلاوي للنشر.

عبد الحكيم، م. (2020). علاقة كل من التسامح والتدين بالسعادة النفسية لدى المسنين. *المجلة العلمية لكلية الآداب*، 3 (7)، 207-232.

عبد الوهاب، م ومحمد، ا. (2018). *التكييف القانوني لجريمة الإرهاب محليا ودوليا وأثر الإنترنت في الترويج لها، رسالة ماجستير غير منشورة*. جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

العتيبي، ا. (2017). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية*. 25(4)، 101 – 61.

عشري، و. (2014). وسائل التواصل الاجتماعي عبر شبكة الإنترنت وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طالبات جامعة الملك سعود دراسة سيكولوجية مقارنة، *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، 13(1)، 56 – 29

العلاونة، ح. (2012). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تحفيز المواطنين الأردنيين على المشاركة في الحراك الجماهيري، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للأداب*، 10 (1)، 667-707.

العلي، م وعساف، ع. (2013). *مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس -رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة النجاح الوطنية -فلسطين.

عوض، ح. (2012). أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى فئة الشباب، تجربة مجلس شباب علار أنموذجا، برنامج التنمية الاجتماعية والأسرية، *مجلة جامعة القدس المفتوحة*، 1(2)، 1 – 39.

فرفوري، ي. (2016). موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك وأثره على أفراد المجتمع من الإدمان إلى العزلة الاجتماعية، *مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية*، مركز جيل البحث العلمي، الجزائر، 22(3)، 111-123.

الفزازي، م. (2017). السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية. جامعة السلطان قابوس*، 11 (4)، 762-769.

قاسم، آ. (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. *المجلة التربوية-مصر*، 53 (4)، 79-145.القرني، ع. (2011). *الإعلام الجديد من الصحافة التقليدية إلى الإعلام الاجتماعي وصحافة المواطن*. (ط1). الرياض: مكتبة الملك فهد.

القواسمة، ر. (2012). *مستوى استخدام طلبة جامعة مؤتة للفيس بوك وعلاقته بكل من النضج الانفعالي والانجاز الأكاديمي والتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير منشورة*، جامعة مؤته، الاردن.

كوكش، ح. (1978). مفهوم الذات عند المراهق، *رسالة المعلم*، الأردن 24 (4)، 50-56

الليان، ش والشريف، س. (2018). استخدامات الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باتجاهاتهم السياسية، *أفاق سياسية، المركز العربي للبحوث والدراسات*29(2)، 79-86.

محمد، إ، علي، أ. (2018). دور مواقع التواصل الاجتماعي في التسويق من خلال استخدامها كوسيلة للإعلان: دراسة حالة المملكة العربية السعودية 2001 – 2016، *مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أماراباك) - الولايات المتحدة الأمريكية*، 9(28)، 74 – 57.

مشري، م. (2012). شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية: نظرة في الوظائف، *مجلة المستقبل العربي*، 6 (4)، 169 -149.

المطارنة، ا. (2015). *السعادة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة مؤتة، الأردن.

معشي، م. (2016). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة والأمل لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، 93 (9)، 283-334.

المليجي، ع. (2015). *الإعلام وشبكات التواصل الإجتماعي العالمية*. (ط1). الإسكندرية :دار التعليم الجامعي.

منصور، هـ. (2018). *العنف المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي من المراهقين*، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. 4(9)، 131 – 148.

نجف، أ. (2018). السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 7 (13)، 357-394.

الوليدي، ع. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، 4، (1)، 41-68.

References

Abdel Hakim, M. (2020). The relationship of tolerance and religiosity to psychological happiness in the elderly. *The Scientific Journal of the College of Arts*, (73), 207-232.

Abdel Wahab, M and Muhammad A. (2018). *Legal Adaptation of Terrorism Crime Domestic and International and the Impact of the Internet on Its Promotion,* Omdurman Islamic University, Unpublished Master's Thesis, Sudan.

Abdelraheem, A. (2013). Social Networks Sites: Usage and Effects, *Journal of Educational and Psychological Studies*, 7(4), 549-558.

Abu Al-Deeb, A. (2010). *Happiness and its relationship to cognitive and emotional intelligence among Yarmouk University students*. Unpublished MA thesis, Yarmouk University, Jordan.

Al- Layan, S.and Al- Sharif, S. (2018). Young people's use of social media and its relationship to their political trends, Political Perspectives, 29, 79-86. Arab Center for Research and Studies, Egypt.

Al- Tarawneh, R and Al-Hadidi, M. (2014). *Developa from the second edition of the Tennessee Self-Concept Scale and use it to measure the concept of self-perception among persons with visual impairment in Jordan*. Unpublished PhD. The University of Jordan.

Al-Abaji, O. (2006). *Addictive and online*. Amman: Majdalawi Publishing House.

Al-Ahmad, I. (2004). *Psychology of self and compatibility*, Dar Madbouly, Egypt.

Al-Alawneh, H. (2012). The role of social networking sites in motivating Jordanian citizens to participate in the mass movement: Yarmouk University, Faculty of Information, Department of Journalism.

Alans, W., Seth, S & Reginacontaconti, R. (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of In-trinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 41-70.

Al-Fazzazi, M. (2017). Psychological happiness among students of Sultan Qaboos University in the Sultanate of Oman. *Journal of Educational and Psychological Studies*. Sultan Qaboos University, 11 (4), 762-769.

Ali, M and Assaf, A. (2013). *Self-concept and the impact of some demographic variables and its relationship to the phenomenon of psychological burnout among government secondary school teachers in the governorates of Jenin and Nablus*, An-Najah National University - Unpublished Master Thesis - Palestine.

Al-Matarneh, I. (2015). *Psychological happiness and its relationship to social support and self-esteem among students of Mu'tah University*, unpublished master's thesis, University of Mu'tah, Jordan.

Al-Meligi,A and Mohamed, A. (2015). Media and international social networks. Alexandria: University Education House.

Al-Otaibi, A. (2017). Psychological disorders related to the use of social media among university students, *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies , Scientific Research Affairs and Graduate Studies ,the Islamic University* , Gaza , Palestine 25 (4), 61-101.

Al-Qarni, A. (2011). New media from traditional to social media and citizen journalism, (1st), Riyadh: King Fahd Library.

Al-Qawasima, R. (2012). *The level of Mut'ah students use of Facebook and its relationship to both emotional maturity, academic accomplishment and academic achievement*, published MA thesis, Mut'ah University. Amman. Jordan.

Al-Rakhimi, H. (2016). *The level of use of social media sites and its relation to the emergence of anxiety x and depression symptoms in female students of education at Al-Majmaa University in Saudi Arabia*, unpublished master's thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.

Al-Sharif, A. (2021). Positive thinking and its relationship to psychological happiness and self-affirmation among students of the Faculty of Home Economics at Al-Azhar University. *Arab Research Journal in the Fields of Quality Education*, 21.13-34.

Alwaleedi, A. (2017). Mental alertness and its relationship to psychological happiness among students of King Khalid University, *Journal of King Khalid University of Educational Sciences* , Saudi Arabia, (28), 41-68.

Al-Zabin, M. (2020). Psychological happiness and its relationship to the level of ambition of the students of the University of Jordan expected to graduate. *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies*, 28(2), 251-269.

Al-Zoubi, A. (2014), The feeling happiness and its relationship to the concept of self among a sample of students from Damascus University, *Social Science Magazine*, 4 (42), 34-74.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive uses of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.

Aragil, M. (1997). The psychology of happiness. Translated by Faisal Abdel Qader, Cairo: Gharib House for Publishing and Distribution.

Asgar, A. (2018). Patterns of benefit from social networking sites in scientific communication between faculty and students. *Journal of the Arab Center for Research and Studies in Library and Information Sciences*,Syria 5 (9), 21-52.

Ashry, W. (2014). Social media via the Internet and its relationship to self-concept among students of King Soud University, a comparative psychological study, *Journal of Arab Studies in Psychology* ,Egypt, 13 (1), 29-56

Awad, H. (2012). The impact of social media on developing social responsibility among youth, the experience of Allar Youth Council as a model, *the Social and Family Development Program*, Al-Quds Open University.

Bani Hani, M. (2002). *The effectiveness of a group counseling program in improving self-concept among seventh-grade students*, published master's thesis, The Hashemite University. Zarqa. Jordan.

Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B. K., Alcaniz, M., & Banos, R. M. (2012). The present and future of positive technologies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 78-84.

Boyd, D, and Ellison, M. (2007). Social Network Sites: Definitions, History and Scholarship, *Journal of Computer- Mediated Communication*, 13(11), 210-230.

Epstein, S. (2004). Personality, Basic Aspects and Current research. Prentice hall.

Eşkisu, M., Hoşoğlu, R., & Rasmussen, K. (2017). An investigation of the relationship between Facebook usage, Big Five, self-esteem and narcissism. *Computers in Human Behavior*, 69, 294-301.

Farfoury, Y. (2016). Social networking site Facebook and its impact on community members from addiction to social isolation, *Journal of the Human and Social Sciences Generation*, Center for Scientific Research Generation, Algeria, 22, 111-123.

Grimmelmann, James. (2008). Saving Facebook. New York: University of Haifa.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586

Horrock, L. (2013). Self-Concept Differentiation and Depressive Symptomatology, *Adolescents International Journal of Psychology*, 34 (2), 125-142.

Hourani, and Ali. (2004). *Self-concept between childhood and adulthood*, Damascus: Dar Al-Maktabi.

Ibrahim, K. (2014). The reality of using social networks in the educational process in Upper Egypt universities (field studies), *Educational Sciences*, 3 (2) 415-476.

Karbiniski, A. (2010). Facebook and the technology revolution, N, Y Spectrum Publications

Khalil, H and Al-Kubaisi, K. (2002). *Building the Self-Scale in the Light of the Psychoanalysis Concept with Its Three Systems (Instinctive, Realistic, and Idealistic) among university students*, unpublished MA thesis, University of Baghdad

Khawaldeh, T. (2012). The level of happiness among students of the College of Educational Sciences at Al al-Bayt University and its relationship to the degree of suitability for the university environment. *Al-Manara Journal for Research and Studies*, 18 (4), 141-175.

Kim, J., & Lee, J. E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. Cyber psychology, *behavior, and social networking*, 14(6), 359-364. doi:10.1089/cyber.2010.0374

Kokesh, H. (1978). *Adolescent Self-Concept, Teacher's Message*, 24 (4), 50-56, Jordan.

Maashi, M. (2016). The five major factors of personality and its relationship to both happiness and hope among graduate students at Jazan University. *Journal of the Faculty of Education*, Zagazig, Egypt, 93, 283-334.

Mansour, H. (2018).School violence and its relation to educational achievement among adolescent users of social media, *Arab studies in education and psychology* ,4(9), 131-148.Saudi Arabia.

McDonald, F. J. (1965). Educational Psychology.

Meshri, M. (2012). Digital social media: A Look at Jobs, *Arab Future Magazine*, 169-149.

Muhammad, and Ali, A. (2018). The Role of social media in Marketing Through Its Use as a Media for Advertising: A Case Study of the Kingdom of Saudi Arabia 2001-2016, *Journal of the American Arab Academy of Science and Technology (Amarapac)*, 9 (28), 57-74. USA.

Najaf, A. (2018). Psychological happiness among university students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*,

(137), 357-394, Iraq.

Neira, B., Corey, J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56-64.

Pugh, S. (2017). Investigating the relationship between smartphone addiction, social anxiety, self-esteem, age & gender.

Qasim, A. (2018). Psychological happiness in relation to cognitive flexibility and self-confidence among a sample of postgraduate students at Sohag University. *Journal of the Faculty of Education*, 53, 79-145. Egypt.

Richard, L. (2005). *Happiness lessons from anew science*. New York; penguin.

Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well - Being, *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

Samawe, F. (2013). Happiness and its relationship to emotional intelligence and religiosity among students of the International Islamic University of Sciences, *Journal of Studies-Educational Sciences*, 40 (2), 729-747.

Sangeeta, r. and Sumitra, N. (2012). Adolescents Self- Concept: Understanding the Role of Gender and Academic Competence. *International of Research Studies in Psychology*, 1 (2), 63-71.

Sari, Y. (2018). Social networks and its relationship to the alienation of Palestinian university youth. *Human and Social Science Studies*, 45 (4), 1-22.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.

Shaw. A. (2007). *Tracking Changes in Social Relations throughout Late Life. The Journals Gerontology Series B: Psychological Sciences and social Sciences*. 2 (7): 90-99.

Shawaqfeh, B. & Almahaireh, A. (2019). Techno Wellness and Its Relationship with Happiness and Optimism among University of Jordan Students. *Journal of Social Studies Education Research*, 10 (2), 145-167.

Shirai. K. E. (2009). Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality, *Circulation*, 120(11), 956-963

Sligman, M, Steen T, park N. & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress American psychologist* ,60, 5; 410_421.

Spence, O. (2004). Goal of self-integration and happiness. *Journal of P. Peter, personality and individual Differences*. 37 (3): 441-461.

Suleiman, L. (2016). Social networking sites and their role in the cultural transformations of Muslim youth, *Journal of Knowledge Pillars*, 4(1), 91-118.Center for The Pillars of Knowledge for Studies and Research, Sudan.

Veenhoven. R. (2001). Quality of life and happiness; not quite the same, Retrieved from http; \\hdl.handle.net\1765\8753.

Zahran, H. (2003). *Studies in Mental Health and Psychological Counseling*, Cairo, Book world.