

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الإجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية

دراسة ميدانية على عينة من منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي

مذكرة مكملّة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

- د. يونس بن حسين

إعداد الطلبة:

- الحبيب ذهب

- السعيد سوفية

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د. بوبكر الصديق دوغمان	أستاذ محاضر ب	رئيسا
د. يونس بن حسين	أستاذ محاضر ب	مشرفا ومقررا
د. عبد الباري جاب الله	أستاذ محاضر ب	مناقشا

السنة الجامعية: 2025 / 2026

شكر وعرفان

قال الله تعالى "إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ"

(سورة إبراهيم الآية 07)

أولا وقبل كل شيء نحمد الله عز وجل ونشكره على عونه في إنجاز هذا البحث المتواضع، ثم نتقدم بشكرنا الخالص من أعماق قلوبنا إلى الأستاذ الفاضل د. يونس بن حسين على نصائحه وتوصياته وتوجيهاته الشديدة، التي قدمها لنا خلال مرحلة الإشراف.

كما نتقدم بالشكر إلى الوالدين الكريمين اللذان لهما الفضل الكبير بعد الله سبحانه لما نحن عليه الآن، ولولا هما لما وصلنا إلى هذه الدرجة بفضل سهرهما الدائم وتحملهم عناء كبيرا لراحتنا، والشكر موصول إلى إدارة قسم علم النفس وعلوم التربية. وإلى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو من بعيد.

وبعد كل شيء فنحمد الله ونشكره على توفيقه وعونه لنا فإن أصبت فمن الله عز وجل وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان.

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية في ولاية الوادي.

وأجريت هذه الدراسة أجريت على عينة (100) منخرط في المؤسسات الشبانية في ولاية الوادي، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم على جمع البيانات ووصفها وتفسيرها، وقد تم تطبيق مقياس الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي، والذي أعد من قبل الباحثين ومقياس الصحة النفسية لإبتسام أحمد أبو العمرين (2018) وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة طردية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الشخصي لدى منخرطي المؤسسة الشبانية بالوادي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي الناتج عن الاخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعا لمتغير العمر.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسة الشبانية بالوادي تبعا لمتغير العمر.

Abstract

The present study aimed to identify the relationship between psychological stress resulting from misleading news on social media and mental health among members of youth institutions in El Oued Province. To achieve the objectives of this study, it was conducted on a sample of 130 members enrolled in youth institutions in El Oued Province. The study adopted the descriptive correlational method, which is based on collecting, describing, and interpreting data. The researchers used a Psychological Stress Scale resulting from misleading news on social media, prepared by the researchers themselves, in addition to the Mental Health Scale developed by Ibtisam Ahmed Abu Al-Omrain (2018). The study reached the following results:

- there is a positive correlation between psychological stress resulting from misleading news on social media and poor mental health among members of youth institutions in El Oued.
- there is a statistically significant correlational relationship between psychological stress resulting from misleading news on social media and mental health in its personal dimension among members of youth institutions in El Oued.
- there is a statistically significant correlational relationship between psychological stress resulting from misleading news on social media and mental health in its social dimension among members of youth institutions in El Oued.
- there are no statistically significant differences in psychological stress resulting from misleading news on social media among members of youth institutions in El Oued according to the age variable.
- and there are no statistically significant differences in mental health among members of youth institutions in El Oued according to the age variable.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات الصفحة
أ	شكر وعرفان
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالإنجليزية
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
01	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة
5	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
8	3- أهمية الدراسة
8	4- أهداف الدراسة
9	5- أسباب اختيار الموضوع
10	6- التعريف الإجرائي للمفاهيم
10	7- الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الإجتماعي
15	تمهيد
16	1- مفهوم الإجهاد النفسي
18	2- مظاهر الإجهاد النفسي

21	3- المقاربات النظرية المفسرة للإجهاد النفسى
23	4- إدارة الإجهاد النفسى
25	5- مصادر الإجهاد النفسى
26	6- الأخبار المضللة
27	7- مواقع التواصل الإجتماعى
27	8- التأثير النفسى للأخبار المضللة فى مواقع التواصل الإجتماعى
29	9- خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الصحة النفسية	
31	تمهيد
32	1- مفهوم الصحة النفسية
33	2- المفاهيم المقاربة للصحة النفسية
35	3- معايير الصحة النفسية
36	4- المؤشرات العامة للصحة النفسية
40	5- النظريات التى فسرت الصحة النفسية
44	6- مستويات الصحة النفسية
46	7- خلاصة الفصل
الجانب الميدانى	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
49	1- منهج الدراسة
49	2- الدراسة الاستطلاعية
51	3- أدوات الدراسة

57	4- الدراسة الأساسية
58	5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة دراسة النتائج	
60	1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
61	2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
62	3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
63	4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
65	الخلاصة ومقترحات
68	قائمة المراجع
73	الملاحق

فهرس الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع عينة التقنين حسب العمر	51
02	يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس	52
03	يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	53
04	يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الشخصي)	54
05	يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الاجتماعي)	55
06	يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس	55
07	يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	56
08	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب العمر	58
09	يوضح قيمة ودلالة معامل الارتباط بين الإجهاد النفسي والبعد الشخصي	60
10	يوضح قيمة ودلالة معامل الارتباط بين الإجهاد النفسي والبعد الاجتماعي	61
11	يوضح قيمة ودلالة الفروق في الإجهاد النفسي تبعا لمتغير العمر	62
12	يوضح قيمة ودلالة الفروق في الصحة النفسية تبعا لمتغير العمر	63

المقدمة

شهد العالم في العقود الأخيرة ثورة رقمية هائلة جعلت من مواقع التواصل الاجتماعي فضاء مفتوحا لتبادل المعلومات والأخبار والآراء بشكل سريع ومتواصل، حيث أصبحت هذه المنصات جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للأفراد بمختلف فئاتهم العمرية والاجتماعية وقد ساهم هذا التطور التكنولوجي في تسهيل الوصول الى المعرفة وتعزيز التواصل الإنساني، غير أنه في المقابل أفرز العديد من الظواهر السلبية من أبرزها الانتشار الواسع للأخبار المضللة والمحتويات غير الموثوقة.

وتعد الأخبار المضللة من أخطر التحديات النفسية والاجتماعية المعاصرة، لما تسببه من تشويش معرفي وإضطراب إنفعالي لدى الأفراد خاصة في ظل التدفق المستمر للمعلومات وصعوبة التحقق من مصداقيتها.

فالتعرض المتكرر للأخبار الكاذبة أو المثيرة للقلق قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات التوتر والقلق والخوف، ويولد حالة من الإجهاد النفسي الناتج عن الشعور بعدم الأمان، والغموض وفقدان الثقة بالمصادر الإعلامية والمحيط الاجتماعي.

وفي هذا السياق أصبحت الصحة النفسية من أكثر الجوانب تأثراً بالإستخدام المفرط وغير الواعي لمواقع التواصل الاجتماعي، بحيث تشير العديد من الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة بين التعرض للمحتوى الرقمي السلبي وبين ظهور أعراض نفسية مختلفة كالإكتئاب والقلق والضغط النفسي وإضطرابات النوم وضعف التوافق الاجتماعي.

كما أن فئة الشباب تعد أكثر الفئات عرضة لتأثير هذه الأخبار بحكم الإستخدام المكثف لهذه الوسائط وإعتمادها كمصدر أساسي للمعلومات.

وإنطلاقاً من أهمية هذا الموضوع وحساسيته في المجال النفسي والاجتماعي جاءت الدراسة لتسليط الضوء عن ظاهرة الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي، ومحاولة الكشف عن طبيعة علاقته بالصحة النفسية لدى الأفراد من خلال تناول الجوانب النظرية والميدانية للموضوع وتقديم نتائج يمكن الاستفادة منها في

مجال التوعية النفسية وتأهيل الأنشطة والفضاءات الشبانية بما يساهم في ترقية الصحة النفسية.

وقد إحتوى الجانب النظري على أربعة فصول حيث أن الفصل الأول هو عبارة على فصل تمهيدي والذي تضمن أولا إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، أسباب ودوافع اختيار الموضوع، المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة.

وبعده تطرقنا للفصل الثاني المتعلق بالإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي تناولنا فيه تمهيد، مفهوم الأجهاد النفسي ومظاهره ومصادره، بعض النظريات المفسرة للإجهاد، إدارة الإجهاد وفي آخر الفصل تناولنا الأخبار المضللة والتأثير النفسي للأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي.

أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه عن الصحة النفسية والمفاهيم المقاربة لها، المعايير والمؤشرات العامة للصحة النفسية والنظريات المفسرة لها، وفي الأخير مستوياتها وخلاصة الفصل.

وفي المحتوى الجانب الميداني فيه فصلين أولهما تضمن في البداية المنهج المعتمد في الدراسة ثم مجتمع الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أهدافها وإجراءاتها وعينة التقنين وصلاحيات أدوات الدراسة وصولا إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية، ثم تطرقنا إلى الدراسة الأساسية، والتي كان فيها عينة الدراسة الأساسية، وكيفية إختيارها، وإختتام الفصل كان بذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

أما الفصل الأخير فعرضت فيه نتائج الدراسة وفقا لفروض وإشكالية الدراسة حيث تم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى تحقق الفروض المقترحة، وفي الأخير تم الوصول الى الخلاصة وبعدها الاقتراحات المتعلقة بالدراسة وقائمة المراجع المستعملة والملاحق.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- دوافع اختيار الدراسة
- 6- التعريف الإجرائي للمفاهيم
- 7- الدراسات السابقة

1- تحديد الإشكالية:

تعد المؤسسات الشبانية من أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية في الجزائر، وهي مؤسسة عمومية تربوية مكمله لمهام وأدوار المؤسسات التربوية من حيث التربية والتعليم، لأنها تقوم بمهام ثقافية واجتماعية وفنية ورياضية وترفيهية لصالح الأطفال والشباب وحتى الكبار الذين يحبون ممارسة الرياضة والهوايات المختلفة مثل الفن والترحال والتخييم ولعب الشطرنج والكرة الحديدية وغيرها من الأنشطة .

ومن أهم أهدافها هو استثمار الوقت الحر للشباب والأطفال وحتى الكبار بما يعود عليهم بالنفع، ومساعدتهم على بلورة وتطوير شخصيتهم وتمكينهم من الوسائل الكفيلة بتنمية مؤهلاتهم وتنمية الابتكار وإبراز طاقاتهم وتمكينهم من خوض بعض التجارب الجماعية سواء داخل دار الشباب أو خارجها ومنحهم فرصة التعبير عن أفكارهم في كل المناسبات المنظمة وذلك في إطار احترام الجماعة وخلق جو ملائم لتبادل الخبرات والتجارب بين مختلف الشباب وربط الاتصال فيما بينهم بغية تبادل الآراء والاحتكاك بالعالم الواسع وحمايتهم من الآفات المؤدية إلى الانحراف والجروح وعند التمعن جيدا في هذه الأهداف التي تسهر دور الشباب إلى تحقيقها نجد إنها تحاول تحقيق الصحة النفسية سليمة وسوية الى حد ما لان استثمار وقت الشباب النافع والمفيد لشخصيتهم وتنمية ملكة الابتكار لديهم وخلق فرصة للاحتكاك بالجماعة والتعبير عن أفكارهم كله من شأنه إن يجعل المنخرطين في مؤسسات الشباب متكيفين نفسيا واجتماعيا مع بيئتهم وأقرانهم كما إنها تحاول التقليل من ظهور بعض المشكلات أو الاضطرابات النفسية والاجتماعية. (ليلي، 2018 ص 136)

إلا أن هذه المؤسسات لم تعد بمنى عن التحولات الراهنة التي جعلت العالم المعاصر يعيش طفرة تكنولوجية جعلت من مواقع التواصل الاجتماعي الفضاء الأول لتشكيل الوعي وتلقي المعلومات. ومع تحول هذه المنصات من أدوات للاتصال إلى مصادر أساسية للأخبار، حيث تتدفق الأخبار المضللة بسرعة تفوق سرعة الحقائق، أصبحت مستهدفة العواطف والغرائز قبل العقول .

التي أصبحت مصدرا أساسيا للحصول على الأخبار والمعرفة وهذا يمثل تحولا كبيرا على الأوقات التي كانت فيها هذه المعلومات محصورة في بعض الأوساط المتخصصة وفتح هذا التطور أمام الجمهور خيارات متعددة لتلبية احتياجاتهم الإعلامية بسهولة أكبر مما

كانت عليه في الماضي ومن اللافت إن هذه الشبكات أصبحت بيئة مثالية لممارسه الإعلام سواء من قبل المؤسسات الإعلامية أو من قبل الأشخاص ذاتين وكشف هذا التطور عن جوانب سلبية حيث أصبحت الشبكات الاجتماعية بيئة مثالية من انتشار الأخبار الكاذبة وملجأ للأخبار المضللة والمعلومات غير الصحيحة (عبد العزيز, 2024, ص 662)

إن هذا التدفق المعلوماتي أدى إلى الإجهاد النفسي الذي أصبح جزءا لا يتجزأ من حياة الفرد بسبب كثرة التحديات والضغوط التي يواجهها والتي تعتبر السبب الرئيسي في ظهور الأمراض النفسية والجسدية وتعيق قدره الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به مما يؤدي إلى معاناته المستمر الذي أدى إلى تأثر الصحة النفسية .

ونظرا لانعكاس الإجهاد النفسي على الصحة النفسية التي هي من المواضيع المهمة التي تتمحور حولها حياة الفرد والمجتمع, ونظرا للتأثيرات السلبية أو الإيجابية التي تصبغ الواقع المعاش للفرد حسب درجة صحته النفسية, فنهضة الأمم تعتمد بالأساس على مدى سلامة وعافية الموارد البشرية للمجتمعات, فيما يخص الجوانب العقلية و النفسية و الجسمية وهذا ما يعتبر بمثابة كفاءة قاعدية في مضمار تحقيق جوده الحياة النفسية للأفراد, وبالتالي جودة المجتمعات.

نجد الصحة النفسية حلقة وصل ضرورية للفرد لمناحي الحياة المختلفة الاجتماعية منها والاقتصادية والفكرية والثقافية والترفيهية في مختلف البيئات الاجتماعية والمؤسسات المختلفة منها التربوية والتعليمية والرياضية والترفيهية .

ومن هنا، يمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل توجد علاقة بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية في ولاية الوادي؟

وتتدرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الشخصي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في شبكات التواصل الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعا لمتغير العمر؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعا لمتغير العمر؟

2-فرضيات الدراسة:

ومن خلال تساؤلات الدراسة جاءت الفرضيات على النحو الاتي:

2-1- الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية في ولاية الوادي.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الشخصي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في شبكات التواصل الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعا لمتغير العمر.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعا لمتغير العمر.

3- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على الدور المحوري الذي تلعبه المؤسسات والمركبات الشبانية كحائط صد وقائي للمجتمع وتبرز هذه الأهمية من خلال النقاط التالية:

- تبحث الدراسة في قدرة هذه المؤسسات على تمكين الشباب منضبط النفس ومواجهة التدفق الهائل للأخبار المضللة عبر منصات التواصل الاجتماعي، من خلال توفير إمكانيات وتسهيل ممارسة النشاطات التي تلبي للأفراد الاحتياج للإنجاز والتطوع والترفيه.

- معرفة مدى خطورة الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي ، والذي يؤدي بدوره إلى ضعف التكيف مع الحياة اليومية، وظهور اضطرابات نفسية تعيق تطوير الأفراد وتنميتهم.

- معرفة دور المؤسسات الشبانية في توفير فضاءات آمنة تتيح لمختلف الفئات العمرية (أطفال، شباب، كبار) ممارسة نشاطات ثقافية رياضية، وترفيهية، تساهم في الحفاظ على توازنهم النفسي.

- معرفة مدى تأثير الإجهاد النفسي على انخفاض مستوى الصحة النفسية الذي يؤدي بالأفراد إلى العزوف عن ارتياد هذه المرافق، مما يرفع من احتمالية وقوعهم ضحية للآفات الاجتماعية والانحراف السلوكي.

4- أهداف الدراسة:

تطمح هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الرئيسية والفرعية، وهي:

- التعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية في ولاية الوادي.

- التعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الشخصي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية في ولاية الوادي.

- التعرف على العلاقة بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية في ولاية الوادي.

- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في شبكات التواصل الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعا لمتغير العمر.

- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعا لمتغير العمر.

- تقديم مقترحات وتوصيات لصناع القرار لتطوير البرامج الشبانية بما يضمن تحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية للمخرطين في المؤسسات الشبانية .

5- أسباب اختيار الموضوع:

تم اختيار هذا الموضوع استنادا الى جملة من المعايير والمعطيات أهمها:

- رغبة الباحث الشخصية التي دفعته لاختيار هذا الموضوع.
- تقديم دراسة في قطاع الشباب والرياضة لنظر مدى كفاءة الفضاء الشباني في تحقيق الدور المراد تحقيقه.
- عدم تناول بعض متغيرات الدراسة في المؤسسات الشبانية بصفة كبيرة حسب علم الباحث لذا أراد الباحث زيادة توضيح أهميه هذه المتغيرات.

6- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

يمثل التحديد الإجرائي للمفاهيم النظرية، همزة وصل بين النظرية والواقع فهو يجعل المفاهيم قابلة للقياس والاختبار وتوضح أهميته في البحث العلمي من واقع قد يعبر عن التعريفات النظرية بوضوح. ولهذا سيتم تعريف مفاهيم الدراسة الحالية تعريفا إجرائيا كما يلي:

6-1- التعريف الإجرائي للإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي:

الإجهاد النفسي بأنه حالة من الإنهاك والاستنزاف النفسي والانفعالي والعقلي والجسدي نتيجة التعرض لضغوط تظهر في صورة مظاهر سلبية مثل القلق، التشوش، الصداع، نتيجة الأخبار المتداولة المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي

6-3- الصحة النفسية:

تعرفها الباحثة ابتسام احمد أبو العمرين بأنها شعور الفرد بالسعادة والرضا، والانسجام مع الذات والآخرين ليكون متوافق مع متطلبات حياته ومع مجتمعه ومع أسرته وذاته.

6-4- الصحة النفسية في المستوى الشخصي:

هي شعور الفرد بالسعادة والرضا والانسجام مع الذات والآخرين ليكون متوافق مع ذاته.

6-5- الصحة النفسية في المستوى الاجتماعي:

هي شعور الفرد بالسعادة والرضا والانسجام مع الذات والآخرين ليكون متوافق مع مجتمعه.

7- الدراسات السابقة:

في هذا العنصر سنحاول عرض بعض الدراسات التي لها صلة بالموضوع

- **دراسة فرج خير درويش (2023):** والتي استهدفت التعرف على إستهلاك شباب المناطق الحدودية للأخبار المضللة وعلاقتهم بصحتهم النفسية، وقد إستخدم في الدراسة المنهج الوصفي التي استخدمت منهج المسح الإعلامي الميداني، بالتطبيق على عينة متاحة قوامها (255) مبحوثا من شباب محافظتي شمال سيناء وجنوب سيناء بمصر، إضافة إلى عشرة من الخبراء في مجال الإعلام، وإستخدم الباحث أدوات الإستبانة والمقياس العربي للصحة النفسية والمقابلة وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- يعتمد شباب المناطق الحدودية على مواقع التواصل الاجتماعي في الحصول على الأخبار بنسبه 85% وهي نسبة مرتفعة لأن تلك المواقع تعد مصدرهم الأول للحصول على الأخبار.

- تتنوع الأخبار التي يستهلكها شباب المناطق الحدودية عبر مواقع التواصل الاجتماعي ما بين سياسية واجتماعية ورياضية ودينية واقتصادية.

- نسبه 57.6% من المبحوثين يرون أن أكثر من نصف الأخبار التي يتعرضون لها أخبار مضللة وهو مؤشر على عدم توافر الثقة لدى العينة فيما ينشر على مواقع التواصل الاجتماعي من أخبار وعلى الرغم من ذلك فإنهم يستهلكونها بكثافة.

- لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الإعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي مصدر الأخبار.

- كثيفو إستهلاك الأخبار المضللة أقل في درجه الصحة النفسية من قليلو ومتوسطي الإستهلاك وفقا للمقياس العربي للصحة النفسية.

- **دراسة عميري بومدين ومسعودي محمد رضا (2025):** سلطت الضوء على معرفة واقع الصحة النفسية للشباب المكتئب ومدى تقييم وتأثير الأنشطة الترفيهية في المؤسسات الشبانية في تحسين الأداء الوظيفي، على عينة (200) منخرط وقد ركزت الدراسة على الإشكال إلى أي مدى تؤثر الصحة النفسية على الشباب الذي يعاني الاكتئاب قبل وبعد البرنامج الإرشادي، ومدى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في خفض درجة الاكتئاب وتحسين الأداء الوظيفي لدى الشباب المنخرط بالمؤسسات الترفيهية، وقد كانت

العينة كلهم من المؤسسات الترفيهية من فئة المراهقين من 17 إلى 25 سنة ,وقد كان إختبار الصحة النفسية للقرطي كأداة في الدراسة بالقاعة المتعددة النشاطات الرياضية والترفيهية التابعة للديوان مؤسسات الشباب لولاية تلمسان وإستغرقت فترة إجراء الدراسة العلمية حوالي تسعة أشهر .

و توصلت الدراسة إلى أن الذين تلقوا علاج بعد الجلسات والنشاطات المبرمجة على الشباب المكتتب أدى إلى تحسن مستوى الصحة النفسية مقارنة بالذين لم يتعرضوا لأي تدخل علاجي, وكذلك عدم وجود التوجيه والإرشاد والنصيحة, وعدم وجود أنا أعلى صلب أو ضابط اجتماعي قوي يؤدي بكثير من الشباب إلى الإكتئاب وهذا ما يوصل بهم إلى الانحراف ثم الإجرام ,وكذلك عدم الإهتمام النفسي الإجتماعي والتربوي يجعل الكثير من الشباب يلجأ إلى الحرقه والعنف الإجتماعي, وكذلك وضعية المؤسسات التربوية التي لا تقدم أية إستراتيجيه عمل للتكفل بهؤلاء الشباب المكتتب الذي غالبا ما يكون مصيره الرسوب المدرسي وبعدها طرده.

- **دراسة الأستاذة خليفى نادية (2018):** بجامعة مولود معمري تيزي وزو التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر, وقد تم إستخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده سيد عبد الحميد مرسى, ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده عبد الحق لبوازده ,تم تطبيقها على عينه قوامها (200) طالبا وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو ,وقد تم إستخدام المنهج الوصفي بإسلوبه الإرتباطي, ولقد كانت نتائج الدراسة بأن الطلبة الذين يتمتعون بصحة النفسية جيدة يجدون أنفسهم القدرة على السيطرة على إنفعالاتهم, و يقيمون أحداث الحياة الضاغطة أو المهددة بصوره إيجابيه وينظرون لها كعوامل نمو وتحدي أكثر منها عوامل إحباط وقلق ويرجع ذلك الى طبيعة المرحلة العمرية للطلاب الجامعي ,والذي يتصف فيها بالنشاط والحيوية والنضج, وذلك قد يمكنه من التعامل بمرونة مع مختلف الضغوط النفسية.

- **دراسة آمال جوده (2004):** بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عين من الطلاب وطالبات جامعة الأقصى,وبلغت عينه الدراسة (100) طالب و(100) طالبة عن نتائج كانت أهمها وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية,كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسط

درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس.
(خليفة، 2018، ص 10، 11)

- دراسة أسماء بنت أفراح (2017): حيث هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الإضطرابات النفسية الإكتئاب ، القلق، الإنطواء لدى طلبة جامعه شقراء السعودية ،وكذا التنبؤ بالإضطرابات النفسية لديهم في ضوء إستخدام هذه المواقع .توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج تجلت في أنه يوجد سوء استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي، وأن هناك علاقة إرتباطية موجبة طردية بين سوء إستخدام هذه المواقع وبين الاكتئاب والقلق والإنطواء لدى طلبة الجامعة.

- دراسة ريم عطية حيدر(2025): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة إنتشار الصحة النفسية ودرجة إنتشار إستخدام أدوات التواصل الإجتماعي ،ومعرفه العلاقة بين درجة إنتشار الصحة النفسية ودرجة إستخدام أدوات التواصل الاجتماعي ،وإتبعته الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لأهداف الدراسة. وتم استخدام الإستبيان كأداة لجمع البيانات. وكانت متكونة عينة الدراسة من (101) طالبة من طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية بمدينة زلتين، تم إختيارهن بطريقه العينة الطبقية العشوائية وتوصلت الدراسة الى أن درجة انتشار الصحة النفسية لأفراد العينة جاءت بدرجة منخفضة حيث بلغ المتوسط الحسابي (2. 15) ،كما أظهرت النتائج أن إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لعينة الدراسه جاء بدرجة منخفضة حيث بلغ المتوسط الحسابي (1. 90). كما بينت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأوصت الدراسة بالإستفادة من نتائجها في توعية الطالبات بسبب الوصول الى مستوى عالي من الصحة النفسية، وضرورة تقديم الدعم النفسي من خلال استشارات فردية وجماعية خاصة للطلاب الذين يعانون من تقلبات مزاجية كالقلق والتوتر أو الشعور بالاكتئاب وتوعيتهم كذلك بالإستخدام الصحي لأدوات التواصل الاجتماعي وإقامة الندوات والمحاضرات بهذا الخصوص.

(ريم ، 2025، ص 85)

الفصل الأول: الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضلة في مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد

- 1- مفهوم الإجهاد النفسي
- 2- مظاهر الإجهاد النفسي
- 3- بعض النظريات المفسرة للإجهاد النفسي
- 4- إدارة الإجهاد
- 5- مصادر الإجهاد
- 6- الأخبار المضلة
- 7- مواقع التواصل الاجتماعي
- 8- التأثير النفسي للأخبار المضلة في مواقع التواصل الاجتماعي

خلاصة الفصل

تمهيد:

أصبح مفهوم الإجهاد النفسي مصطلحا متداولاً ومتزايداً في مجال علم النفس والطب العقلي , وبالأخص في ظل التطورات الحاصلة في الحياة المعاصرة التي لم يعد الفرد يتحمل الضغوطات الناتجة عنها في جميع المجالات المهنية والأسرية والاجتماعية وغيرها.

ومن أهم التطورات نجد الثورة الرقمية الهائلة التي ساهمت في زيادة الإجهاد النفسي وخاصة في إنتشار الأخبار المضللة في مواقع التواصل الإجتماعي ,الذي نتج عنه تأثيرات جسمية ونفسية معرفية واجتماعية.

1- مفهوم الإجهاد النفسي:

يشير مصطلح الإجهاد في العلوم الإنسانية عامة وعلم النفس بوجه خاص إلى القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة، فتسفر عن تأثره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل التوتر، الصراع، القلق والضيق وحده الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسولوجية، وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التواصل.

ويمكن تعريف الإجهاد النفسي لغة وإصطلاحاً من خلال ما يلي:

- لغة: جهد الطاقة تقول أجهد جهدك وقيل الجهد المشقة والجهد الشيء القليل يعيش به المقل على جهد العيش، وفي التنزيل العزيز قال الله تعالى (والذين لا يجدون إلا جهدهم) على هذا المعنى، وقال القراء الجهد في هذه الآية الطاقة نقول هذا جهدي أي طاقتي

- إصطلاحاً: تعرض مفهوم الإجهاد النفسي كغيره من المفاهيم إلى عديد من وجهات النظر حاولت تعريفه نذكر من أهمها:

- الإجهاد (Stress): هو أي حدث غير سار يجعل الإنسان غير قادر على التكيف.

- الإجهاد: هو عبارة عن مجموعه الاضطرابات الجسمية والنفسية المتولدة عن بواعث متنوعة كالبرد والمرض أو الانفعال أو الصدمة الجراحية، وعمل البواعث والظروف المؤدية إلى هذه الاضطرابات.

يعرف جرينبيرج (Greenberg) 1984 الإجهاد بأنه رد فعل فيسيولوجي وعقلي ناتج عن إستجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة

ويعرفه الحجار والدخان (2005) بأنه مجموعه من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي للشعور بالتوتر، وتستشف عاده من إدراك الفرد بأن المطالب المفروض عليه تفوق قدراته وإمكانياته . (سليمان، 2015، ص34)

وقد عرفته الشويخ (2022) على أنه إستجابة الفرد جسمياً ونفسياً ومعرفياً بشكل سلبي لبعض المواقف التي يمر بها ثم يقيّمها كمواقف غير سارة.

ونجد أن هذه الاستجابة تكون مختلفة من فرد إلى آخر حسب وظيفة الفرد النفسية أو حسب العامل المؤثرين فيه، كما يعتبر الإجهاد النفسي رد فعل لتأثيرات متفاوتة القوة والشدة يترتب عنه تغيرات العمليات العقلية والإنفعالات والسلوكيات .

كذلك يوجد تعريف للإجهاد النفسي يقوم على أساس تفاعل بين المنبه والاستجابة. في هذا السياق عرفت بن زروال فتتيحه (2008، ص26) الإجهاد بأنه السيورة التي تتفاعل بموجبها عوامل منبهة من بيئات مختلفة مع متغيرات فردية لتنتج استجابات فيزيولوجية نفسية وسلوكية يوظف الفرد أنشطه تكيفية خاصة به، للحفاظ على هذه الإستجابات ضمن نطاقها الطبيعي، أي ينبغي على الفرد أن يتكيف مع هذه المنبهات المختلفة من أجل توازن إستجاباته لها.

وكذلك نجد **فلوكمان ولازاروس** يعرفان الإجهاد: بأنه علاقة حصرية بين الشخص والبيئة المحيطة به، والتي ينظر إليها على أنها مرهقة أو تجاوزت حدوده في التكيف وتهدد صحته، وبالتالي يضطر الفرد إلى التصرف من أجل إعادة التكيف مع الظروف الجديدة.

إن التعريف الاصطلاحي للإجهاد النفسي تتوع بين الباحثين ويوجد تباين في التمييز بين الضغوط النفسية والقلق والإجهاد، إذ تستخدم هذه المصطلحات أحيانا كمرادفات في علم النفس، حيث يعتبر مصطلح الإجهاد النفسي مبهما حتى الآن وتشبهه مع مجموعه من المصطلحات الأخرى مما يجعل من الصعب وضع تعريف محدد يتفق عليه الجميع.

1-1- مقارنة الإجهاد مع بعض المفاهيم ذات الصلة به:

1-1-1- مقارنة بين الإجهاد النفسي والإنهاك النفسي:

فالإنهاك هو عبارة عن جملة الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائه في الأعمال التي يقوم بها، وهذه الزملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات نحو العمل وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين، فالإنهاك النفسي كما يراه ويندل هو مرحلة متقدمة من الإجهاد النفسي فهو يتولد عن زيادة الإجهاد نتيجة لتعرض الفرد للضغوط والخبرات المؤلمة وعدم قدرته على مقاومتها.

1-1-2- مقارنة بين الإجهاد النفسي و الإحتراق النفسي:

الإحتراق النفسي ليس هو التعب أو الإجهاد النفسي أو التوتر المؤكد موجود هذه المؤثرات قد يكون علامة مبكرة للإحتراق النفسي, فإن الإحتراق النفسي يشمل التغيير في إتجاهات وعلاقات العامل نحو عمله وعملائه بجانب الشعور بالإرهاك والشد العصبي الذي يحدث في بعض الأحيان.

لذلك فإن الإحتراق النفسي حسب كاري جرس(1982) بأنه الاستنزاف والإستنفاد العاطفي أو الانفعال نتيجة الحمل الوظيفي الزائد والذي يصاحبه مجموعه من الأعراض تتمثل في الإحساس بالفشل والغضب والعناد والإحساس بالتعب معظم اليوم(لأقل جهد) وفقدان الإحساس الإيجابي نحو العمل والعناد المتكرر.

ومنه يمكن أن نخلص إلى إن الضغوط النفسية المتزايدة مع مرور الوقت قد لا يستطيع الفرد التكيف معها فيحدث الإجهاد النفسي, فإذا استمرت المعاناة إنتقلت إلى إنهاك ثم الاحتراق أي إن الفرق بين الإجهاد والإرهاك والإحتراق يكمن في الشدة والدرجة والحدة

(سليمان , 2015 , ص 38 , 39)

2- مظاهر الإجهاد النفسي:

يشير فهم (2002) إلى مجموعة من المظاهر الدالة على وجود الإجهاد النفسي لدى الفرد, والتي تتضمن مظاهر الفسيولوجية والبدنية والمعرفية والنفسية الاجتماعية والسلوكية, والتي تبين خطورة الإجهاد النفسي على الفرد, بل المجتمع كلهم فأصابه الفرد بالإجهاد النفسي يمثل خطرا على الصحة النفسية, فتصبح مهددة من خلال أثاره السلبية وفيما يلي توضيح لتلك المظاهر:

2-1- المظاهر الفسيولوجية والبدنية:

تتمثل في العلامات الحيوية والإضطرابات السيكوسوماتية التي تظهر على جسد الفرد ومنها:

- الصداع المستمر والإضطرابات المعوية والأرق وضيق التنفس

- الأم الظهر وبحة الصوت و فقدان الشهية
- إضطرابات الأكل والإستخدام المفرط للعقاقير والكحوليات
- أمراض القلب والقولون العصبي وضغط الدم
- إنسداد الشرايين وأمراض الرئة والسرطان
- إضطرابات النوم مثل المشي أثناء النوم والنوم غير المنعش
- إضطرابات الهضم والإمساك
- توتر العضلات ونقص المقاومة والروماتيزم
- الضعف الجنسي وغزارة البول والإسهال
- فقر الدم وحب الشباب والتهابات الجلد وضعف الحيوية وقله النشاط .

2-2- المظاهر المعرفية:

تشمل التغيرات والاضطرابات التي تؤثر على العمليات العقلية والإدراكية للفرد، وتتمثل في:

- البلادة الفكرية وفقدان القدرة على الابتكار
- التشتت الإدراكي والشرود الذهني
- كثرة الشك والعناد قله المقدرة على الانتباه والتركيز لفتره طويله
- عدم القدرة على مواجهه المشكلات بكفاءة. (هلال, 2010 ص20 ، 27)

2-3- المظاهر النفسية الإجتماعية:

تتضمن الإضطرابات الإنفعالية والنفسية التي يمر بها الفرد، إلى جانب إنعكاساتها على علاقاته الاجتماعية:

- الإحباط والقلق أمام الأزمات وكثرة الغضب

- عدم الأداء الوظيفي
- إنخفاض تقدير الذات والسخط على الآخرين والذات
- سرعه البكاء والانفعال الزائد
- فقدان الاهتمام بالآخرين
- عدم الإحساس بالمسؤولية وعدم الإسترخاء وشد الأعصاب
- التشاؤم وضعف القدرة على التحمل
- البلادة العاطفية والإجهاد الانفعالي. (هلال, 2010 ص 20 ، 27)

2-4- المظاهر السلوكية:

تشمل الاستجابات الأدائية والأنماط السلوكية الظاهرة التي يمارسها الفرد في بيئته، وهي:

- التغيب الطويل عن العمل والتقاعد المبكر
- النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم
- النظرة السلبية وعدم الالتزام بالعمل
- العدوانية وفقدان الهوية الشخصية
- أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التطوير
- الانسحاب من الحياة العائلية وتجنب الأصدقاء
- نقص دافعيه الأداء والتخلي عن المثاليات وزيادة سلبيه الفرد
- زيادة العنف لدى الأزواج وحوث الخلافات الزوجية تدني القدرة على الإنجاز وعدم الاهتمام بالتحضير
- إنتظار أيام العطلات والإجازات ليبعد عن عمله .

مما سبق عرضه يتضح أنه وبالرغم من إن تلك المظاهر لا تكون بنفس الدرجة لدى جميع الأفراد، بل لا يشترط إن تظهر كل هذه المظاهر لدى فرد واحد، وذلك يعود لإختلاف الأفراد فيما بينهم، فإن ردود الأفعال تختلف بإتجاه المواقف التي تشكل ضغوطا عليهم حيث ينجح بعضهم في مواجهتها والتكيف معها فيستمر عطاءه ، وآخرون تنهكهم وتستنزف قدراتهم ويصابون بالتوتر وتظهر عليهم مظاهر الإجهاد النفسي . (هلال، 2010 ص20 ، 27)

3- المقاربات النظرية المفسرة للإجهاد النفسي:

يوجد العديد من المقاربات والنظريات المفسرة للضغوط والإجهاد النفسي التي منها:

3-1- المقاربة المعرفية لازاروس (Lazarus):

أشارت نظرية علم النفس المعرفي إلى ثلاث مراحل بردود الفعل المقابلة للضغوط وهي: مرحلة الإنكار بإعتبارها حيلة دفاعية تهدف ظهور الأحداث في دائرة الوعي، وقد تقترن بأعراض إكتئابية ومرحلة التمثل ويتم فيها تمثّل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتا طويلا مما يؤدي إلى تأخر ظهور رد الفعل ،وقد يظهر في الأحلام الليلية المفزعة ومرحلة التكامل وهي المرحلة التي تؤدي الى تحقيق التكامل والتوافق.

وأشار هذا النموذج إلى أن ردود الفعل إتجاه الضغوط هي ردود فعل متعلمة من الخبرات السابقة، وقد تأخذ ردود الأفعال هذه صورة من الإنسجام والعزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهه الضغوط، كما تصبح المخاوف وحالة القلق نتيجة أدراك الفرد على أنها مصدر تهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به. (أميمة، 2018، ص 659)

3-2- نموذج سبيل برجر (Spille Berger):

تعتبر نظرية سبيل برجر القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة أو القلق العصبي أو المزمن وهو إستعداد طبيعي أو إتجاه سلوكي، يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما القلق موضوعي أو موقعي يعتبر كقلق حالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد.

وفي الإطار المرجعي للنظرية إهتم سبيل برجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتج عنها.

ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت, إنكار, إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب ويميز سبيل برجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق, فالقلق عملية إنفعالية تشير على تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث برد فعل الضغوط أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تقسم بدرجة من ما من الخطر الموضوعي.

3-3- نموذج كوبر (Cooper):

يوضح كوبر Cooper أسباب وتأثير الضغوط على الفرد, ويذكر أن بيئته المحيطة تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجاته أو يشكل خطرا يهدد أهداف الفرد في الحياة, فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع المواقف, وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات وإستمرت في الضغوط لفترات طويلة, فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وإنخفاض تقدير الذات ويمكن رصد نموذج كوبر بحيث إهتم في نموده بشكل أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد ويعتبرها هي المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه, ولذلك البيئة في نموذج كوبر تعتبر مهددة لحاجات الفرد ولابد من التعامل المباشر معها بالإستراتيجيات التي تواجه بها الضغوط حتى لا يفقد الفرد توازنه وبالتالي توافقه مع البيئة المحيطة به مما يهدد بأمراض جسدية علاوة على أمراض سوء التكيف (أميمة, 2018, ص662)

3-4- نظرية البناءات الشخصية لكيللي (Kelly):

تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي تسمح بفهم إستجابة الفرد للضغط باعتباره مثير, فقد سلطت الضوء على الطريقة التي يبنى ويكون بها كل شخص معاني لخبراته وتكيف نمط إدراكه للعالم من حوله بناء المحيط.

إن نظرية كيللي تعطي الأولوية القصوى للمعاني والمفاهيم الضمنية للتقييم المعرفي, والذي يشمل تقييم الوضعية من جهة والتقييمات المعرفية السابقة الناتجة عن خبرات الفرد من جهة أخرى وتعتبر كيللي أن البناء الشخصي هو الذي يسمح بإعطاء تفسير وإجراء مقارنات للوضعية المختلفة على أساس التشابه الإختلاف, مما يسمح للفرد تطوير قدرته

على الحدث والتوقع الناتج على بناءات فكرية في سيرورة دائمة هذا ما يجعلها مرنة خاضعة لتعديلات مستمرة بناء على النتائج المتحصل عليها. (أميمة, 2018, ص, 664)

4- إدارة الإجهاد:

وضع سيلبي (Seeley1993) ثلاث مراحل لأداره الإجهاد والتكيف معه والتي يطلق عليها متلازمة التكيف العام, وتتمثل المرحلة الأولى: بمرحلة الإنذار وهي رد الفعل الأولي الذي يمر به الجسم عندما يعاني من الإجهاد حيث يفرز الجسم الأدرينالين والنورإندينالرين والكورتيزول, وهي هرمونات تسمح بالقيام بالأنشطة البدنية مثل زيادة القوة البدنية وإزدياد معدلات التدفق الدم, ومعدل ضربات القلب للسماح إلى الفرد بالإنفعال أو الهرب من الضغط .

أما المرحلة الثانية: فهي مرحلة المقاومة وتحدث هذه المرحلة بعد الإستجابة الفسيولوجية للضغوط وعادة ما تشير إلى مصدر التوتر الأمر الذي يعيد التوازن الفسيولوجي بمرور الوقت حيث تبدأ مستويات هرمون الإجهاد في الإستقرار والعودة إلى مستويات ما قبل الحدث .

وتتمثل المرحلة الثالثة: بمرحلة الإنهاك وفي هذه المرحلة يستمر الضغط ويتوقف التكيف, ويعاني الجسم من تأثيرات ضاره للاستجابة للضغط وتؤدي هذه المرحلة الى الإجهاد الزائد أو الإرهاق وهو أمر يتعلق بصحة الفرد . (مي, 2021, ص 20)

وبشكل عام فإن الإستراتيجيات الملموسة للتكيف تحت كل فئة من الفئات الأساسية الأربعة وهي على النحو الآتي:

- إستراتيجيه التكيف النشط: وهي بمثابة محاولات سلوكيه نشطه يقوم بها الفرد للتعامل مع المشكلة بصوره عقلانية ودافعيه متضمنه معرفه الأسباب الحقيقية للمشكلة والاستفادة من الخبرات السابقة واقتراح البدائل للتعامل مع مصادر الضغوط ومن أبرز تقنياتها صنع القرار المعرفي وحل المشكلات والبحث عن الفهم وإعادة التقييم الإيجابي

- إستراتيجيه البحث عن الدعم: وهي تتضمن الدعم الذي يركز على حل المشكلات والدعم الموجه للعاطفة

- إستراتيجيه التحويل: وهي تتضمن تحويل الأنشطة التي تسهم في الإفراج الجسدي عن العواطف وهي ردود الفعل الانفعالية التي تتتاب الفرد وتعكس أسلوبه في التعامل مع مصادر الضغوط

- إستراتيجيات التجنب: وهي محاولات الفرد للتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف ويكتفي الفرد بالانسحاب والهروب من الموقف وتؤدي كافة الاستراتيجيات المذكورة سابقا دورا في تفضيلات المراهقين لاستراتيجيات التأقلم مع الإجهاد.

ويبين الأسطل (2010) أن هناك خمسة مهارات يجب على الفرد امتلاكها لمواجهة الإجهاد هي مهارة ضبط النفس, ومهارة تحمل المسؤولية, ومهارة حل المشكلات, ومهارة إتخاذ القرار, ومهارة التعامل مع الآخرين.

ويرى رينود (Renaud1990) إن المواجهة هي المرحلة الأساسية لاستراتيجيات إداره الإجهاد وهي تتضمن التحليل المعرفي أولا ثم السلوك ويمكن تصنيفها إلى نوعين أساسيين :

- المقاومة المركزة حول المشكلة : حيث تهدف إلى التركيز على المشكلة والتعرف إليها وإطفاء الحلول الملائمة أمامه حسب أولوياتها وفائدتها فان إمكانية تغيير الوضع الراهن يؤدي مباشرة الى تغيير الحالة الانفعالية بوضع مجهودات سلوكيه فعاله مركزة على المواجهة .

- إستراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال: ويتضمن هذا النوع مجموعة واسعة من العمليات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو التخفيض من حالة التوتر الانفعالي, من بينها التجنب وهي الإستراتيجية الأكثر إستعمالا فمن الممكن أن تتضمن نشاطات ذات تغيير سلوكي أو معرفي, وهي نشاطات تعويضية كالنشاطات الترفيهية والرياضية والتسليه والتي من شأنها تفريغ التوتر والشعور بالإرتياح . (مي, 2021, ص، 21)

5- مصادر الإجهاد النفسي:

قد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط بإهتمام كبير من الباحثين ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم، فركزت الأبحاث النفسية على العوامل النفسية وخلصت إلى أن المنبهات التي تستدعي ضغوط نفسية لا تختلف من شخص لأخر فحسب، بل تتغير حسب الموقف و البيئة وطريقه معالجه الفرد للمثير .

فقط أوضح ميللر (Miller 1979) مصدرين للضغوط :

- داخلية : تتبع من داخل الفرد كطموحات والأهداف وقلق البناء الجسمي الاجتماعي ضغوط عاطفية، كذلك أحداث داخلية نفسية
- خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية كالضوضاء القيم والأحداث الضاغطة ,الضغوط اليومية والعلاقات الاجتماعية ففي دراسة (Mainland) وزملائه بجامعة هارفارد إن اضطراب العلاقات الاجتماعية يلعب دور مدمر للصحة.

كما أورد كل من بوكون وماريلو (Bouchon S &Marilou 2001) كالآتي:

- ضغوط شخصية: كضغوط الصحية
- ضغوط أسرية : حيث إن اضطراب العلاقات وإحتدام الصراع قد يكون في الأصل سببا في عدة أمراض نفسية وجسمية
- ضغوط مهنية وإجتماعية: فالعلاقات الإجتماعية خارج نطاق الأسرة كالمدرسة ومكان العمل ومحيط التفاعل اليومي قد تكون من أهم مولدات الضغط . (طراد,2021,ص60)

وحسب حمدي علي الفرماوي (2009) تتنوع مصادر الضغوط في

- مشكلات تنظيميه
- نقص الكفاءة المهنية
- ساعات العمل الطويلة وغير المنتظمة
- الشعور بالمكانة الأقل أو المكافئة غير المناسبة
- مهام وإجراءات غير ضرورية

- عدم الاستقرار وفقدان الأمن .

ومن هنا يبدو إن الضغوط الداخلية كأساس ومهياً لظهور الإضطراب ,وذلك بوجود مثيرات خارجية مفجرة وسمات الشخصية لها دور فعال في تكوين الفرد ناهيك عن العمليات المعرفية التي يمكن أن تساهم أو تضاعف من الضغوط لدى الفرد على سبيل المثال في عملية إدراك الفرد وتقييمه للموقف والمثير الخارجي, وطريقه تفسيره للموقف على أنه ضاغط أما بالنسبة للمصادر الخارجية فنجد أن الإنسان الطموح والذي يسعى لتحقيق أهدافه دوما معرض للضغوط النفسية, فقد لا يكون الموقف مهددا بطبيعته لكن قد يكون من المصادر الرئيسية لحدوث الضغط ,كذلك للدافع القوي للانتماء الاجتماعي سواء على مستوى الأسرة, الجماعة, مكان العمل..... وتقبل الآخرين لها ارتباط بالصحة في جانبها النفسي والجسدي على حد سواء, ناهيك عن عدم الإشباع الإقتصادي (البطالة) .

ففي دراسة أجراها كيسلر وآخرون (Kessler & all 1988) في مناطق ترتفع فيها نسبه البطالة في (ميتشغان) تبين إرتباط البطالة بارتفاع معدلات حدوث آثار نفسية سلبية وأمراض جسدية, وكذا زيادة قابليتهم للتأثر بأحداث الحياة الأخرى .

وفي دراسة أخرى أجراها تورنر وآخرون (1991) تبين أن الأفراد الذين يحصلون على المساندة الاجتماعية تمكنوا من تحصين أنفسهم من الآثار السلبية للبطالة .

(طراد,2021, ص 61)

7- الأخبار المضللة (Disinformation) :

يشير مفهوم المعلومات المضللة إلى المعلومات غير الصحيحة أو المغلطة يتم أنشاؤها أو نشرها بقصد إحداث ضرر أو منفعة لصاحبها, قد يكون القصد من إحداث الضرر موجه نحو الأفراد،أو الجماعات،أوالمؤسسات،أو العمليات وغالبا ما يكون التظليل نتاج خداع مخطط بعناية ومتطور تقنيا , وقد يكون خلق المعلومات المضللة بسيطا فقد يأتي في شكل كذبة. وقد ساهمت تكنولوجيات المعلومات الجديدة في تسهيل خلق ونشر المعلومات المضللة فأصبح بإمكان الناس خداع مستخدمي الأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي من خلال إنشاء مواقع ويب, وصفحات مواقع التواصل الاجتماعي تتحل صفه لمصادر

معلومات حسنة السمعة ما يعطي نوع من المصداقية الزائفة لهذه المعلومات, كما إن الناس قادرون على التلاعب بشكل مقنع, التعديل على الصور ومقاطع الفيديو والواقع إن الأمر يتطلب قدرا ضئيلا للغاية من المهارة الفنية لخلق ونشر المعلومات المظلة على نطاق واسع .

ولا تأتي المعلومات المظلة دائما مباشرة من المؤسسة أو الشخص الذي ينوي الخداع فعلى سبيل المثال كثيرا ما تتعرض الخدمات الإخبارية للخداع أو لنشر معلومات غير دقيقة أو مظلة من قبل شخص آخر (بومخيله, 2022 ص 612. 613)

ويمكن أن تتخذ الأخبار الزائفة شكل موجز إخباري أو تغريده أو تقارير تماما مثل الأخبار الحقيقية التي يتم عرضها على وسائل التواصل الاجتماعي .

7- مواقع التواصل الاجتماعي:

هي مواقع تكون مجتمعات إلكترونية كبيرة وتقدم مجموعة من الخدمات التي من شأنها تقوية التواصل والتفاعل بين مستخدمي الشبكة الاجتماعية من خلال الخدمات والوسائل المقدمة مثل الصداقة والتعارف والمراسلة والمحادثة الفورية , وتكوين مجموعات ذات إهتمام مشترك وصفحات للأفراد والمؤسسات للمشاركة في الأحداث والمناسبات .

ويمكن تعريفها أيضا أنها مجموعة من المواقع على الإنترنت العالمية تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم الإهتمام, أو الإنتماء لبلد, أو مدرسة, أو فئة معينة في نظام عالمي لنقل المعلومات والمعارف , وهي كذلك مجموعة من الشبكات العالمية المتصلة بملايين الأجهزة حول العالم لتشكل مجموعة من الشبكات الضخمة والتي تنقل المعلومات الهائلة بسرعه فائقة بين دول العالم المختلفة وتتضمن معلومات دائمة التطور . (خديجة , 2020, ص 967)

8- التأثير النفسي للأخبار المضللة عبر مواقع التواصل الاجتماعي:

هي الآثار النفسية من خوف وقلق وذعر وعزلة وعدم الثقة في المعلومات والغضب الشديد وغيرها من الآثار النفسية التي يمكن أن تخلفها ترويج المعلومات والأخبار المظلة

وغير المتحقق من صحتها وبثها عبر مواقع التواصل الاجتماعي صحتها وبثها عبر مواقع التواصل الاجتماعي. (خديجة, 2020 , ص 967)

إن تأثير الإعتماد على وسائل الإعلام المختلفة بما فيها وسائط الاتصال الجديدة والتي تختلف باختلاف درجات الإعتماد على هذا الإتصال قد يولد أثارا وجدانيا (Affective Effects) لدى المستخدم والمتعلقة بالمشاعر والأحاسيس مثل الفتور العاطفي زيادة الخوف والتوتر وأيضا المعنوية مثل الإغتراب عن المجتمع . (نفس المرجع ص72)

خلاصة الفصل:

إن الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة له انعكاسات تعود بالسلب على الأفراد، والتي تظهر في شكل توتر وقلق أمراض نفسية وجسدية، حيث يلحق الأضرار على الصعيد المهني والشخصي والاجتماعي وغيره من مجالات مما ينتج عنه انخفاض في الطاقة والدافعية تؤدي الى الانسحاب والانعزال من الأنشطة الحياتية المختلفة، التي قد تؤدي به إلى الإضطرابات النفسية وإنخفاض في مستوى الصحة النفسية، وهذا ما يستدعي إلى محاولة تحسين الصحة النفسية لتجنب هذا الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة .

الفصل الثاني: الصحة النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الصحة النفسية
- 2- المفاهيم المقاربة للصحة النفسية
- 3- معايير الصحة النفسية
- 4- المؤشرات العامة للصحة النفسية
- 5- النظريات التي فسرت الصحة النفسية
- 6- مستويات الصحة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد :

تعد الصحة النفسية من أهم وأكثر المواضيع التي أصبحت تحظى باهتمام العلماء والباحثين ويعتبر الإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لابد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من الإضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطاءه وإنجازاته .

1- مفهوم الصحة النفسية:

تعددت تعريفات الصحة النفسية وإختلف الباحثون حول مفهومها وإختلاف النسبيات وفق منظور الباحثين وأهداف كل بحث وكذلك بإختلاف التخصص، فظهر إتجاهان في تعريف الصحة النفسية إحداهما سلبي والآخر إيجابي حيث يرى أصحاب الإتجاه السلبي أن الصحة النفسية هي خلو المرء من أعراض المرض النفسي أو العقلي، ويغلب هذا الاتجاه في تعريف على الأطباء ، بينما يرى أصحاب الإتجاه الإيجابي أنها توافق الفرد مع ذاته ومع مجتمعه والقدرة على مواجهه الأزمات والصعوبات والإحساس بالسعادة والرضا .

أول ما استهل مصطلح الصحة النفسية العالم أدولف ماير (A. Mayer) وقد إستخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السوية وعلى الوقاية من الإضطرابات النفسية، تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهه مشكلات مختلفة.

وقد حدد هادفيلد (Hadfield) الصحة النفسية بأنها تعبير كامل وحر من طاقاتنا الموروثة والمكتسبة وهي تعمل بتناسق فيما بينها في اتجاهها نحو هدف او غاية شخصيه من حيث هي الكل . (غالي مريم 2014 ص 14)

فيرى رضوان (2002) الصحة النفسية بأنها حالة من التوازن بين البيئة والجسد والذات أي بين متطلبات البيئة المادية والإجتماعية وتحديدها وبين إمكانيات الفرد الجسدية والإجتماعية .

أما القريطي (2003) الصحة النفسية بأنها حالة عقلية إنفعالية إيجابية مستقرة نسبيا تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في المجتمع، ووقت ما، ومرحلة نمو معينه، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الإجتماعية.

ويذكر أحمد (1999) أن الذي يميز السوي عن غيره هو طريقه مواجهة الصراع والمخاوف والقلق، وليس الهروب منها على أن يشعر في النهاية بالسعادة والرضاعة عن ذاته ومجتمعه.

ويعرف مرسى وعبد السلام (1984) الصحة النفسية بأنها قدرة الفرد على أداء وظيفته في الحياة بنجاح من خلال أهدافه وإمكانياته والفرص المكفولة له وفي إطار بيئته الاجتماعية والاقتصادية . (مرزوق , 2012 , ص38)

وقد أوضح المالكي (2007) أن الإتجاه السلبي لا يستغرق جميع حالات الصحة النفسية, فقد نجد فردا خاليا من أعراض المرض العقلي أو النفسي ولكنه مع ذلك غير ناجح في حياته وعلاقاته بغيره من الناس, سواء في العمل أو في الحياة الاجتماعية مضطربة غير متكيفة, إن مثل هذا الشخص يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية بينما الإتجاه الايجابي هو التعريف الشامل الذي قال به معظم علماء النفس , فالصحة النفسية ليست مجرد الخلو من أعراض المرض العقلي أو النفسي, لأن ذلك لا يعني قدره الفرد على مواجهة الأزمات العادية, وإنما هي التوافق الداخلي المصحوب بحسن التكيف مع البيئة بحيث يؤدي إلى أقصى حد من الكفاية والسعادة . (نفس المرجع ص40)

ويعرف القوسي الصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهه الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عاده على الإنسان, ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (عبد العزيز , 1952, ص 6)

2- المفاهيم المقاربة للصحة النفسية:

2-1- الصحة النفسية والصحة الجسمية:

هناك مماثلة بين الصحة النفسية والصحة الجسمية, والحقيقة أن الصحة الجسمية مفهوم أقرب إلى الفهم والتصور وأكثر تجسيدا, فهو يشير إلى البرء من الأعراض, ويقصد به توافر علامات إيجابية في حالة الصحة النفسية, كما أن الصحة النفسية هي حالة من السعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية.

2-2- الصحة النفسية والتوافق :

يرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق, ويعتمد التوافق على مصطلح التكيف بوصفه مفهوما بيولوجيا, في حين يشير التوافق في علم النفس إلى حالة

الانسجام والتواءم بين الفرد ونفسه وبين الفرد وبيئته ,فتوافق إما داخل نفسي أو خارجي إجتماعي وعليه التوافق علامة من علامات الصحة النفسية. (غالي, 2014, ص16.18)

2-3- الصحة النفسية والمرض النفسي:

الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر, والإختلاف بين الصحة النفسية والمرض النفسي مجرد إختلاف في الدرجة وليس في النوع لأن كلاهما يتعلق بالنفس.

2-4- السوية أو العادية :

هي قدره الفرد على التوافق مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة, وتحديد أهداف وفلسفه سليمة للحياة يسعى لتحقيقها, والسلوك السوي هو السلوك العادي أو المألوف والغالب على حياة معظم الناس هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع تفكيره ومشاعره ونشاطه, ويكون سعيدا أو متوافقا شخصيا وإنفعاليا واجتماعيا ,وتعتمد السوية على معايير أهمها المعيار الذاتي المعيار الإجتماعي المعيار الإحصائي المعيار المثالي.

2-5- الصحة العقلية:

هي تكيف عقل المرء تكيفا صحيحا مع مجتمعه نتيجة لتوافر عوامل جسدية ونفسية واجتماعية متشابكة .

والواقع أن الأطباء وجمهور الناس لم يدركوا إدراكا كاملا حقيقة الترابط الوثيق للصحة العقلية والظروف الاجتماعية إلا في الصدر الأول من القرن العشرين.

2-6- التكيف:

يعد التكيف مفهوما بيولوجيا في الأصل, فالعضوية القادرة على التلائم مع شروط البيئة الطبيعية ومفاجأتها تستطيع الإستمرار في البقاء والتي تقشل في التلائم في مصيرها إلى الفناء, ولأن علم النفس ينظر إلى موضوعاته من زاويتين أساسيتين بحيث يعنى بدراسة الوظائف النفسية المختلفة التي تظهر لدى الإنسان ,وكما يهتم بدراسة الإنسان من حيث هو

كل يعمل لذلك ,فالتكيف هو عملية ديناميكية لتفاعل الفرد مع المحيط تستهدف إقرار التوازن بين الفرد من جهة والمحيط من جهة اخر .
(غالي , 2014 , ص16.18)

3- معايير الصحة النفسية:

3-1 - المعيار الشخصي الذاتي:

ويعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك سوي غير سوي, ويقوم هذا المعيار على التقرير الذاتي للفرد فاذا كان الشخص راضيا عن حياته إلى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياتهم, فأنا نعرفه أوتوماتيكيا بأنه شخص سوي طبقا لهذا المعيار ,

ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين يعانون إحباطا أو خوفا فإن مشاعرهم وأفكارهم أو أفعالهم تعتبر شاذة أو تحتاج إلى معاملة خاصة لأن هناك إضطرابا في شخصيتهم.

3-2 - المعيار الإحصائي:

لو قمنا بتطبيق إختبار نفسي يقيس سمه معينة أو مجموعه سمات على عينة ممثلة لأفراد أي مجتمع تمثلا جيدا فإن هذه السمة أو السمات سوف تخضع في توزيعها المنحني الإعتدالي, ولتكن سمه الذكاء هي الخاضعة للتوزيع, بحيث نجد أن الأفراد الأسوياء أو العاديين يمثلون الأغلبية ويتركزون في منتصف المنحني حول المتوسط, بينما الأفراد غير العاديين أو شواذ سوف يقعون على طرفي المنحني وهما يمثلان القلة, فالأذكاء ينحرفون عن المتوسط بمقدار إنحرافين معيارين موجبين بالزيادة أو النقصان ,بينما ضعاف العقول يقعون على الطرف الآخر للمنحني معيارين سالب بين الزيادة أو النقصان.

(صالح , 2010 , ص 38)

3-3 - المعيار المثالي:

الذي يعد الشخصية السوية بأنها مثالية أو ما يقرب منها, وأن عدم السوية هي إنحراف عن المثل العليا, لهذا فان الحكم عليها هو مدى إقتراب أو إبتعاد الفرد عن الكمال يتميز هذا المعيار بالقيمية, حيث أنه يطلق أحكاما خلقية على السلوك ومقدار الحكم حسب هذا المعيار هو مدى إقتراب الفرد أو إبتعاده عن الكمال أو عما هو مثالي.

3-4- المعيار الاجتماعي:

ويعتمد فيه على تحديد السواء وغير السواء بمدى الإلتزام بالمعايير والقيم الاجتماعية والثقافية والدينية أي التركيز على ضرورة إعطاء المكانة الأولى للأسس الاجتماعية , فإذا خرج الفرد بسلوكه عن معايير المجتمع أعتبر هذا السلوك غير مقبول.

3-5- المعيار الطبي:

يحدد بعض المنظرين في الطب النفسي أن عدم السوية تعود إلى صراعات نفسية لا شعورية وأن السوية هي الخلو من الإضطرابات النفسية.

ويرى الهاشمي السوية النفسية تتضمن خمسة معايير هي:

- سلامة العمليات الذهنية
 - سلوك سوي مقبول
 - تكامل الشخصية وتوحيدها
 - إدراك صحيح لواقع الحياة ومتطلباتها
 - توافق مع البيئة وتكيف ناجح ايجابي .
- (مرزوق , 2012ص44)

4- المؤشرات العامة للصحة النفسية:

4-1- الراحة النفسية:

من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد وعلى عملية التوافق هو شعور الفرد بعدم الإلتزان النفسي في أي جانب أو مشاعر الذنب والأفكار والوساوس, وتوهم المرض وعدم الإقبال على الحياة والتحمس لها.

ولا يتضمن معنى الراحة النفسية ألا يصادف الفرد أية عقبات أو موانع تقف حاجزا في طريق إشباع حاجاته المختلفة وفي تحقيق أهدافه, في الحياة كثيرا ما يصادف هذه العقبات في حياته اليومية, وإنما الشخص السوي نفسيا هو الشخص الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات, وحل المشكلات بطريقه تراها نفسه ويقرها المجتمع , ومن ذلك فإن سمات الفرد

المتمتع بالصحة النفسية قدرته على الصمود حيال الأزمات والشدائد وضروب الإحباط دون أن يختل ميزانه ويشوه تفكيره، ودون أن يلجأ إلى أساليب ملتوية غير ملائمة لحل أزمته كالعدوان ونوبات الغضب أو الإستسلام لأحلام اليقظة .

4-2- القدرة على العمل:

تعتبر قدره الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمع به قدراتهم ومهاراتهم من اهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو إحدى صور النشاط الطبيعي للإنسان ولذلك فمن الخطأ أن نعتبره تهديداً للاتزان النفسي للإنسان أو أنه يضر بصحته النفسية، وأن الفرد عندما يزاول مهنة أو عملاً فإن الفرصة تتاح له لإستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

إن الأثر القوي للعمل على الإلتزان النفسي، يرجع إلى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التي تكمن وراء السلوك الإنساني، فعن طريق العمل يكتسب الإنسان قوته وهو وسيلة للتأثير في البيئة التي يعيش فيها عن طريق ذلك يسعى ويحقق لنفسه مركزاً مرموقاً في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا فلا داعي إلى إستغراب في أن توجد علاقة بين العمل والسلوك فالسلوك في مواقف العمل هو في الواقع جانب أساسي من جوانب السلوك الانساني.

وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية وما يتركه العمل من آثار وبلا شك، فإن الفشل والإحباط في العمل قد يؤدي إلى إضطراب لدى الفرد ولا شك أن الإستقرار النفسي وبدء ما يتمتع به الفرد في عمله من توافق وتكيف يؤدي الى زيادة الإنتاجية وهكذا نستطيع أن نتصور بأن نقص الكفاية في العمل هو مؤشر واضح على ما يواجهه ويعانيه الفرد من حالات الإضطراب النفسي والضييق والقلق وبالتالي، قد يؤدي ذلك الى إعاقه كفاءته وقدرته على أن يعمل بقدر ما تسمح به قدراته وإمكانياته . (صالح, 2010, ص 44)

4-3- تقبل الذات:

أي تقبل الفرد لذاته كما هي على حقيقتها، ورضائه عنها بما تشتمل عليه وعدم النفور أو الخجل مما تتطوي عليه من معوقات جسمية. (مرزوق, 2012, ص45)

4-4- مدى تكيف الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية:

تختلف قدرة الناس على تحمل الصعوبات العادية التي تواجههم في الحياة، فنجد بعض الناس يصلون إلى حالة من الإنهيار الشامل عند تعرضهم للإحباطات البسيطة، وعلى العكس من ذلك بعض الناس تكون ذات صلابة قوية، وعلى درجة عالية من التحمل والصمود، فدرجة تحمل الشخص لمواقف الإحباط من أهم علامات الصحة النفسية السوية. فالفرد دائماً يمد يده باحثاً عن أداه تساعد به بشكل أو بآخر على مواجهة ظروف الخطر، فلا بد له أن يعد نفسه للمواجهة دون الهروب، وذلك لأنه أمام ظرف جديد مفروضاً عليه وهو يحاول أن يعدله ليحمله ملائماً يتناسب مع ظروفه، لذلك لا بد له أن يتصرف من أجل مواجهة ما يتعرض له من إحباطات فإذا واجهها نجى منها وحقق لذاته الرضا والراحة النفسية له وللآخرين . (صالح، 2010، ص 45، 46)

إضافه الى هذه المؤشرات هناك عدة مؤشرات أخرى هي :

- الشعور بالكفاءة والثقة في النفس
- القدرة على التفاعل الاجتماعي
- النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس
- القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة
- التحرر من الأعراض العصبية
- البعد الإنساني والقيم . (مرزوق، 2012، ص 45)

4-4-1- العوامل التي تساعد على سوء التكيف:

إن الإنسان في هذه الآونة الأخيرة يعيش في مجتمع متغير الأطوار، تتغير وتبدأ ظواهره بين لحظه و أخرى، ولا شك أن هذا التغير السريع والمتلاحق قد ألقى على المجتمعات، وخاصة النامية منها العديد من الأدوار ومطلوب من الفرد أن يعيش في هذا العصر وأن يتمتع بالصحة النفسية، لكي يستطيع المساهمة الجادة والفعالة في نمو هذا المجتمع وإزدهاره.

وأن هذا القرن الذي نعيشه يختلف عن قرون السابقة، والذي أطلق عليه عصر القلق والتوتر، فالحصول على الصحة النفسية الجيدة في هذا العصر إنما هو طريق شاق وطويل تحيط به مشاكل وعقبات لا يمكن حصرها لتتنوعها وتعقدها، وفي ضوء ذلك يمكن أن نرد الزيادة في مختلف أنواع الشذوذ السلبي إلى الأسباب التالية :

4-4-1-1- عدم الإستقرار الدولي:

حيث شهد العالم في العقد الثاني والرابع من هذا القرن حربين عالميتين، مما أدى إلى ظهور صراعات سياسية وإنقلابات العسكرية والحروب السائدة والتي تستخدم فيها الأسلحة المتطورة كالحروب الذرية والكيميائية وظهور ما يسمى بالقطب الواحد وتقرّد امريكا في هذا القطب وإستهتارها بالقيم والعالم أجمع .

4-4-1-2- قلة ظروف العمل:

في العصر الحديث والتي جعلت الفرد يقبل على من قد لا تتناسب قيمه مع القيم المرغوبة لدى الفرد، وكذلك لا تتناسب مع ميول الفرد وقدراته واتجاهاته.

(صالح ، 2010 ، ص59)

4-4-1-3- الانفجار السكاني الهائل:

الذي أصبح يجتاح العالم خاصة الدول النامية مما أدى إلى عدم التوازن بين الموارد والمصروف الأمر، الذي أدى إلى العديد من المشاكل الإقتصادية التي أصابت الإنسان بالقلق والتوتر.

4-4-1-4- التقدم التكنولوجي:

التقدم التكنولوجي والتطور السريع والمتلاحق في ضروب الحياة، حيث أن التقدم العلمي الهائل يؤثر على الأفراد والجماعات في مختلف جوانب حياتهم، ما أدى بالضرورة الى تعقد العلاقات الاجتماعية .

4-4-1-5- خصائص السكان:

حيث أدى التزايد السريع في حجم السكان في الآونة الأخيرة، إلى إيجاد مجموعه كبيرة من المشاكل سواء على الصعيد الاجتماعي والإقتصادي، حيث ستزيد هذه التعقيدات من مهمة الفرد في التكيف مع واقعه الأمر الذي سيترك آثارا بالغة على نفسيته ويجعله أقل ثقة بالمستقبل ويمهد لتكوين بيئة خصبة لنشوء المرض النفسي لديه .

(صالح , 2010 , ص60)

5-نظريات التي فسرت الصحة النفسية:

5-1- النظريات النفسية الاجتماعية:

في أواخر القرن التاسع عشر بدأ علم الاجتماع وعلم الأنثروبولوجيا في الظهور كعلمين مستقلين، وقد وجد الباحثون في هذين المجالين أن الأفراد لديهم القابلية على التشكل والتطبع الى حد كبير، وأن الإنسان هو نتاج المجتمع الذي يعيش فيه وشخصية اجتماعية أكثر منه بيولوجيا وبالتدريج بدأت المبادئ الاجتماعية والحضارية الجديدة في التسرب إلى علم النفس، ومدرسة التحليل النفسي للتخفيف من تبيينها للأسس الفطرية وشرعت في إعادة صياغة نظرية التحليل النفسي وفقا للاتجاه الجديد من العلوم الاجتماعية ومن ابرزه منظري هذا الاتجاه الجديد (يونغ ,الفريد هتler, يريك فروم, كارين هورني, وأريكسون) وقد ابتعد كل منهم عن التفكير الفريدي الكلاسيكي الذي يركز بالأساس على الدوافع والغرائز الفطرية والتكوينية.

ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن الإضطرابات النفسية مرتبطة أساسا بظروف الفرد الاجتماعية والإقتصادية، وكذلك بظروف ومحتوى عمله التنشئة الاجتماعية، والفقر والتفكك الأسري وإهمال الطفل أو رفضه والضغطات الاجتماعية، والتفاوت الحاد بين الطبقات الاجتماعية هي المسؤولة عما يعاينه الفرد من اضطرابات، مما ينعكس سلبا على صحته النفسية .

(محمود , 2013 , ص 86, 87)

إن النظريات النفسية الاجتماعية تؤكد على الآتي:

- أن الإنسان ليس قلقاً بطبيعته، ولكن ينشأ القلق بفعل ظروف إجتماعية عائقه تولد له القلق فالفرد الذي ينشأ في ظل مجتمع تنافسي تشيع فيه البطالة والجريمة يكتسب القلق أما المجتمع الآمن يؤدي إلى شعوره بالأمان وعدم الشعور بالقلق .
- أن الإنسان ليس عدوانياً بالطبيعة، ولكن العدوان ينمو نتيجة الإحباطات التي تواجهه وإذا كان مصدر الإحباط قوي فقد يلجأ إلى الفرد الانسحاب أو الخضوع .
- أن الإنسان يعي تصرفاته جيداً، النظريات النفسية الاجتماعية لم تؤكد على الدوافع اللاشعورية
- أن الشخصية السوية والشاذة تتشكل بالمؤثرات الاجتماعية، ولم تهمل النظريات النفسية الاجتماعية دور العوامل البيولوجية . (نفس المرجع , ص 88)

5-2- نظرية التحليل النفسي:

يعد فرويد من أكثر علماء النفس الذين إهتموا بتفسير الصحة النفسية، وحالات اضطرابها، وأسباب هذه الاضطرابات يرى فرويد مؤسس المدرسة التحليلية في علم النفس أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته، هو الشخص القادر على منح الحب والعمل المنتج عموماً، وتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر فرويد في القدرة على مواجهة القوى البيولوجية الغريزية، والسيطرة في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي كما تمثل في قدرة الأنا على التوافق بين مطالب الهو والأنا الأعلى .

ويرى فرويد أن الانسان لا يستطيع أن يصل إلا في تحقيق جزئي لصحته النفسية، ذلك لأنه في حاله صراع دائم بين محتويات الهو و(الأنا) مطالب الواقع، والصحة النفسية تتحقق عندما يحدث توازن بين المنظومات الثلاثة الشخصية وهي: الهو(id) التي تعمل وفق مبدأ اللذة والأنا (Ego) التي تعمل وفق مبدأ الواقع والأنا الأعلى (Super Ego) التي تعمل وفق مبدأ المثالي وتضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهو الغريزية والأنا الأعلى المثالية، وأن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو الشخص القادر على منح الحب والعمل المنتج عموماً. (علي، كريم، 2013، ص 48، 49)

5-3- المدرسة السلوكية:

ترى هذه المدرسة أن السلوك ينشأ من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة، بمعنى أنه إذا وجد الدافع والمثير حدثت الإستجابة (السلوك)، ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لابد من التعزيز، أما إذا تكررت الإستجابة دون تعزيز كان ذلك عاملاً على إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة، أي أضعاف التعلم وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك سوي معين لأنهم بهذا الشكل نتيجة للتعزيز.

إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد بإستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة.... إستجابات بعيدة عن القلق والتوتر، وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقاً لهذه الرؤية في القدرة على إكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة،

ولقد وجهت إنتقادات عديدة لهذه المدرسة ومن أهمها التركيز على أهمية التعزيز الخارجي والدوافع الخارجية للسلوك الإنساني، وعدم إهتمامها بالتفكير والعواطف والشعور وإنعكاس ذلك على هذا السلوك . (عبد الفتاح , 2010, ص 13,14)

وترى المدرسة السلوكية أن هناك بعض المواقف إذا صادفها الفرد تتأثر صحته النفسية، وعليه إذا لم يصادف مثل هذه المواقف لا تتأثر صحته النفسية والمواقف هي:

- فشل الفرد في إكتساب سلوكيات ناجحة تساعده على التوافق مع نفسه ومع بيئته
- نجاح الفرد في إكتساب سلوكيات ضاره مرفوضة من المجتمع مهددة لتوافقه السوي
- تعرضه لمثير ما يخلق لديه حالة من التوقع والشك والخوف من المستقبل
- معاشية للصراع النفسي الناتج من وضعه في موقف الاختيار.

يرى إيفان بفلوف (Ivan Pavlov) أن اضطرابات الصحة النفسية تنشأ بسبب أخطاء في تاريخ التعلم الشرطي للفرد، حيث يرى أن نمو الشخصية وتطورها يعتمد على عمليات التمرين والتعود في الصغر، والسلوك غير السوي ما هو إلا تعبير عن خطأ مزمن في

عمليات الارتباط بين المثير والاستجابة، ونتيجة لخطأ في عملية التدريب في الصغر مما يعطي الدماغ حاله مزمنة من الإضطراب الوظيفي في العمل.

يري سكينر (B.F. Skinner) أن المهارات الاجتماعية وأنماط السلوكية المختلفة تنمو وتتطور بفعل عمليات التعزيز الذي يحدث أثناء عمليات التنشئة الاجتماعية، وعندما لا تنمو تلك المهارات والأنماط بسبب التعزيز غير الملائم، فإن الفرد يستجيب إلى المواقف الاجتماعية بطريقة غير سليمة (محمود، 2013، ص 88,89)

5-4- نظرية المدرسة الإنسانية:

يرى أصحاب المدرسة الإنسانية الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الفرد الإنسانية تحقيقاً كاملاً، وإن الطبيعة البشرية خيرة بالطبع أو في الأقل محايدة وأن الظاهرة السلوكية السيئة بمثابة أعراض، ويؤكدون الصحة النفسية، وأن الدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم وليس الأفراد العصبيين، ويؤكد روجرز أن هنالك اتصالاً وثيقاً بين مفهوم تقبل الذات وتحقيقها وبين الصحة النفسية.

ويذكر الزعبي (2004) بأن روجرز يرى أن الإنسان كائن عقلائي إجتماعي متعاون ويمكن الوثوق به وأن الأفراد لديهم إمكانية أن يتعايشوا ويخبروا عن وعي العوامل التي تسهم في عدم توافقهم، وأنهم من الضروري الإيمان بقيمة الإنسان وقدرته على مواصلة النمو والتطور الذاتي، فالإنسان مسؤول عن تقرير مصيره ورعاية مصالحه بطريقة الخاصة دون المساس بحرية الآخرين . (مرزوق، 2012، ص 41)

ومن المؤشرات التي تحدد معنى الإنسانية الكاملة الآتي:

- حرية الفرد تلك الحرية التي يمارسها الإنسان وهو مدرك لحدودها ومتحمل لمسؤوليتها وما ينتج عن ممارستها والتي عن طريقها يصل إلى معنى لحياته .

- إرادة حرة تمكن الفرد من إختيار هدف معين والعيش من أجل تحقيقه

- الشعور بالأمان والانتماء وتقبل الذات

- تقبل الآخرين وحبهم والتعاطف معهم

- الالتزام بقيم عليا مثل الحق والجمال والخير وغيرها من القيم التي تدل على إنسانية الإنسان الكاملة وتعبر عن الصحة النفسية .

وبحسب هذه النظرية فإن الإضطراب النفسي عندما يفشل في إستيعاب، وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها إضافة الى الفشل في تنمية المفهوم الواقعي للذات، ووضع الخطط التي تتلاءم معه لذلك أفضل طريقه برأي روجرز هي لتغيير السلوك، هي لتنمية مفهوم ذات واقعي موجب، حيث بينت الدراسات أن مفهوم الذات يكون مشوها بعيدا عن الواقع لدى المرضى عقليا، وأن من أهم أسباب الإضطراب النفسي هو الإحباط، حيث أنه يعوق مفهوم الذات ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد كما إن انضمام خبره جديدة لديه ولا تتوافق مع الخبرات السابقة لديه تجعله في حالة إضطراب نفسي، وخطوات الإرشاد النفسي عند روجرز الإستكشاف والإستطلاع أي تعرف مصادر قلق المسترشد وتوتره وتحديد جوانب السلبية والإيجابية في شخصيه المسترشد، كي يفهم شخصيته ويستغل الجوانب الإيجابية منها، لتحقيق أهدافه وتوضيح، وتحقيق القيم، يساعد المرشد المسترشد في زيادة فهمه وإدراكه لقيمه الحقيقية، بهدف تعرف التناقض فيما بينها، والكشف عن أسباب التوتر الناجم من إختلاف قيمه عن الواقع، هنا يقوم المرشد بتوضيح الفرق بين القيم والآمال، والقيم الحقيقية، والقيم الزائفة، والمكافئة وتعزيز الإستجابات، حيث يوضح المرشد مدى التقدم أو تغيير الإيجابي ويقويه لدى المسترشد كخطوه أوليه للتغلب على مشكلاته الإنفعالية

(عبد الفتاح , 2010 ص 15, 16)

6- مستويات الصحة النفسية:

بما أن الصحة النفسية حاله غير ثابتة، وغير مستقرة تتغير من فرد الى آخر، فإن ذلك يعني أن الصحة النفسية تتوزع على درجات ومستويات مختلفة وفيما يلي خمسة مستويات تميز الصحة النفسية :

6-1- المستوى الراقى:

هم أصحاب الأنا القوية والسلوك السوي والتكوين الجيد الذين يفهمون ذواتهم ويحققونها.

6-2- المستوى فوق المتوسط:

وهم اقل من المستوى السابق وسلوكهم جيد طبيعي

6-3- المستوى المتوسط:

وهم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة والمنخفضة لديهم جوانب قوه وجوانب ضعف.

6-4- المستوى اقل من المتوسط :

هنا مستوى الصحة النفسية أكثر ميلا للإضطراب وسوء التكيف, فاشلون في فهم ذاتهم وتحقيقتها نجد في هذا المستوى سلوكيات الإنحرافين, والتوترات النفسية, والإضطرابات السلوكية, والعصبية والعقلية .

6-5- المستوى المنخفض:

أعلى درجة من الإضطراب والشذوذ النفسي, فهم يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين, ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة .

(فريد. حفيظة, 2022, ص 99, 100)

خلاصة الفصل:

يُستنتج مما سبق أن الصحة النفسية مفهوم ديناميكي متكامل يتجاوز مجرد المنظور الطبي السلبي، القائم على خلو الفرد من أعراض المرض، ليمتد نحو منظور إيجابي شامل يعبر عن حالة التوافق الذاتي والاجتماعي، والقدرة على الإنتاج ومواجهة أزمات الحياة اليومية بمرونة؛ حيث تتداخل هذه الحالة مع مفاهيم التكيف والسوية ضمن مستويات متفاوتة تخضع لمعايير إحصائية، واجتماعية، ومثالية، وطبية متكاملة.

وقد تباينت المدارس السيكلوجية في ما يثبت أن الصحة النفسية هي حصيلة تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تُمكن الفرد من الصمود أمام تحديات وضغوط العصر الحديث.

الجانِب المِيداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- الدراسة الاستطلاعية

4- الدراسة الأساسية

5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

1- منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويساعد على التوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس، ويعرف المنهج على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة، والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكل لاستكشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة المواضيع، ولهذا توجد عد أنواع من المناهج العلمية.

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية) فإن المنهج الوصفي الإرتباطي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة كما تكشف وتسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه.

كما تعرف الدراسة الإستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للإستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائيا بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الإستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإضافة إلى التعرف على الوقت اللازم لجمع بياناته، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة، كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجب إجراء تجربة إستطلاعية أخرى. (صابر، خفاجة، 2002، ص 122، 123)

ولهذا يجب أن نقوم بهذه الدراسة للتحقق من سلامة الاختبارات والعينات وأسلوب اختيارها وتجعل الطالب بعيدا عن الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية.

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها الباحث في الدراسة الأساسية، وقمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية.
- التأكد إذا ما كانت التعليمات المستعملة في الأدوات ملائمة وواضحة.
- التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- ضبط الوقت الملائم والمستغرق للإجابة من طرف المنخرطين في المؤسسات الشبانية
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في تطبيق الدراسة الأساسية قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتمهيد لنا الطريق الذي سوف نسلكه في الدراسة الأساسية ،وهذا لما فيه من فوائد وكانت عينة الدراسة الاستطلاعية من منخرطي المؤسسات الشبانية ،حيث قمنا بتطبيق مقياس الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس الصحة النفسية كتجربة أولى على عينة قوامها فردا(30)، وكانت الانطلاقة الأولى يوم الأحد 18 فيفري 2026 في الفترة المسائية ، وقد أفادتنا هذه الدراسة في الحصر ببعض جوانب الموضوع، مع أن هذه الدراسة لا تعطي قيمة ثابتة إلا أنها تبقى خطوة مهمة للدراسة الأساسية وتعطينا واجهة عن كيفية تطبيقها وتمكننا من التأكد من صلاحية أداة القياس المستخدمة في الدراسة.

2-3- حدود الدراسة الاستطلاعية:

2-3-1- الحدود المكانية:

كانت الحدود المكانية للدراسة الاستطلاعية في بعض المؤسسات الشبانية في ولاية الوادي.

2-3-2- الحدود البشرية:

تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على 30 منخرط من المؤسسات الشبانية في ولاية الوادي.

2-3-3- الحدود الزمنية:

تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الصباحية من يوم 18 الى 25 فيفري 2026.

2-4- عينة الدراسة الإستطلاعية:

شملت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (30) منخرط في المؤسسات الشبانية.

جدول رقم (01): يوضح توزيع عينة التقنيين حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20 سنة	15	50%
من 20 إلى 30 سنة	10	33.33%
أكثر من 30 سنة	5	16.67%
المجموع	30	100%

يتضح من الجدول رقم(01) أن عينة التقنيين تتكون من 30 منخرط في بعض المؤسسات الشبانية في الوادي مقسمين حسب العمر إلى ثلاث فئات: 15 منخرط أقل من 20 سنة بنسبة 50% و 10 منخرطين من 20 إلى 30 سنة بنسبة 33.33% و 5 منخرطين أكثر من 30 سنة بنسبة 16.67% .

3- أدوات الدراسة:

3-1- مقياس الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي

من خلال العرض النظري للتعريفات الخاصة بالإجهاد النفسي والأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي وإطلاع الباحث على مقاييس الإجهاد النفسي فقد استفاد الباحث من العبارات التي وردت في تلك المقاييس وذلك بصياغتها في مواقف تناسب المنخرطين في المؤسسات الشبانية بحيث تعبر عن واقع وبيئة وحياه المنخرطين ويتكون المقياس من(30)

بندا وتتدرج الاستجابات تحت خمسة بدائل هي: أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما، وتتال الدرجات من 01-05 على الترتيب وكل البنود تصحح في إتجاه واحد.

3-1-1- صدق المقياس:

3-1-1-1- صدق المحكمين لمقياس الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في شبكات التواصل الاجتماعي:

للتحقق من صدق محتوى مقياس الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في شبكات التواصل الاجتماعي، تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مختلف التخصصات، وذلك بهدف تقييم مدى ملائمة الفقرات للمفهوم المراد قياسه، ومدى وضوح صياغتها وسلامتها اللغوية، وانتمائها للأبعاد التي وضعت من أجلها. وقد طُلب من المحكمين إبداء آرائهم حول كل فقرة من حيث مدى ارتباطها بموضوع المقياس، واقتراح التعديلات اللازمة بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة. وبعد جمع استجابات المحكمين، تم حساب نسبة الاتفاق بينهم على صلاحية الفقرات، واعتمد الباحث نسبة اتفاق لا تقل عن (80%) معياراً لقبول الفقرة. وفي ضوء ملاحظات المحكمين ومقترحاتهم، تم تعديل صياغة بعض الفقرات بما يضمن زيادة وضوحها ودقتها، كما تم حذف الفقرات التي لم تحقق نسبة الاتفاق المحددة، والإبقاء على الفقرات التي حظيت بموافقة غالبية المحكمين، الأمر الذي يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من صدق المحتوى وصلاحيته لقياس الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في شبكات التواصل الاجتماعي.

لقد تم الإعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.64	0.01	16	0.47	0.01
2	0.58	0.01	17	0.43	0.01
3	0.57	0.01	18	0.37	0.05

0.01	0.52	19	0.01	0.57	4
0.01	0.55	20	0.01	0.75	5
0.01	0.54	21	0.01	0.75	6
0.01	0.44	22	0.01	0.57	7
0.01	0.44	23	0.01	0.54	8
0.01	0.46	24	0.01	0.66	9
0.05	0.39	25	0.01	0.64	10
0.01	0.41	26	0.01	0.47	11
0.01	0.68	27	0.01	0.44	12
0.01	0.55	28	0.01	0.68	13
0.05	0.34	29	0.05	0.37	14
0.01	0.49	30	0.01	0.55	15

يتبين من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الارتباط بين درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.37 – 0.75) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس صادق.

3-1-2- ثبات المقياس:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم حسابها للمقياس ككل، وفيما يلي الجدول رقم (03) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (03): يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان وبراون	جيتمان
الاجهاد النفسي	30	0.89	0.84	0.84

يتضح من الجدول رقم (03) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الإجهاد النفسي المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.84 و 0.89) بعد الاعتماد على ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

3-2- مقياس الصحة النفسية:

أعد مقياس الصحة النفسية من طرف الباحثه إبتسام أحمد أبو العمرين الذي طبق على (100) ممرض وممرضة في مدينه غزه لفلسطين، والذي يتكون من أربعة أبعاد: البعد الشخصي وفيه 36 بنداً، البعد الاجتماعي وفيه 19 بنداً، البعد المهني 14 بنداً، البعد الروحي 27 بنداً.

وقد قمنا بتعديل المقياس بما يتوافق مع العينة المراد دراستها في دراستنا الحالية فأخذنا البعد الشخصي والبعد الاجتماعي وتدرج الإستجابات تحت خمسة بدائل هي: أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً، وتتال الدرجات من 01-05 على الترتيب وكل البنود تصحح في إتجاه واحد.

3-2-1- صدق المقياس:

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الإتساق الداخلي أي إرتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه وإرتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس والجداول الآتين توضح ذلك:

جدول رقم (04): يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الشخصي)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.48	0.01	18	0.39	0.05
2	0.53	0.01	19	0.47	0.01
3	0.49	0.01	20	0.40	0.01
4	0.32	0.05	21	0.47	0.01
5	0.37	0.05	22	0.52	0.01
6	0.41	0.01	23	0.49	0.01
7	0.52	0.01	24	0.40	0.01
8	0.73	0.01	25	0.32	0.05
9	0.41	0.01	26	0.39	0.05
10	0.60	0.01	27	0.52	0.01
11	0.62	0.01	28	0.47	0.01
12	0.42	0.01	29	0.61	0.01
13	0.43	0.01	30	0.63	0.01
14	0.47	0.01	31	0.54	0.01
15	0.74	0.01	32	0.51	0.01
16	0.57	0.01	33	0.82	0.01
17	0.48	0.05	/	/	/

يتبين من خلال الجدول رقم (04) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه (الشخصي) تراوحت ما بين (0.32 - 0.82) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05.

جدول رقم (05): يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الاجتماعي)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
34	0.54	0.01	41	0.54	0.01
35	0.44	0.01	42	0.56	0.01
36	0.44	0.01	43	0.62	0.01

0.01	0.54	44	0.01	0.46	37
0.01	0.44	45	0.05	0.39	38
0.01	0.44	46	0.01	0.41	39
/	/	/	0.01	0.68	40

يتبين من خلال الجدول رقم (05) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه (الاجتماعي) تراوحت ما بين (0.39 – 0.68) وهي كلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05.

جدول رقم (06): يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الشخصي	0.66	0.01
الاجتماعي	0.78	0.01

نلاحظ من الجدول رقم (06) أن الأبعاد المكونة للمقياس ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطاً دالاً يمتد ما بين (0.66 و 0.78)، وسجل أعلى معامل ارتباط بين بعد الاجتماعي والدرجة الكلية بواقع (0.78)، وآخر بعد الاجتماعي يقدر ارتباطه مع الدرجة الكلية (0.68) وهي قيم دالة عند مستوى (0.01)، وفي ذلك دلالة على أن الأبعاد متسقة مع الدرجة الكلية للمقياس، أي أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين الأبعاد والمقياس ككل، مما يدل على صدق المقياس في إتساقه الداخلي.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها، وإعتبار المقياس صادق.

3-2-2- ثبات المقياس:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم حسابها لكل بعد وللمقياس ككل، وفيما يلي الجدول رقم (07) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (07): يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان وبراون	جيتمان
الصحة النفسية	46	0.93	0.90	0.90

يتضح من الجدول رقم (07) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.90 و 0.90) بعد الاعتماد على ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

4- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

وبعد تطبيق المقاييس المعدة لأغراض البحث على أفراد عينة التقنين توصلنا إلى العديد من النتائج وهي كما يلي:

- تم التدريب على تطبيق أدوات جمع البيانات من خلال المقاييس الثالثة المطبقة
- التحقق من صدق وثبات المقاييس الثالثة وأنهم صالحين لجمع البيانات الخاصة بالدراسة
- التحقق من مدى وضوح تعليمات الإستجابة والبنود للطلبة.
- تحديد خطة تطبيق الدراسة الأساسية.
- تقدير الزمن اللازم للإستجابة على المقاييس.

5- الدراسة الأساسية:

5-1- حدود الدراسة الأساسية:

5-1-1- الحدود المكانية:

كانت الحدود المكانية في المؤسسات التالية:

- المركب الرياضي 19 مارس بالوادي

- دار الشباب قمار

- دار الشباب بالطريفوي

- دار الشباب العقلة

- دار الشباب بالنخلة

5-1-2- الحدود الزمانية:

تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة المسائية من 01 مارس 2026 إلى غاية 30 مارس 2026.

5-1-3- الحدود البشرية:

تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على (100) منخرط من المؤسسات الشبانية في ولاية الوادي

5-2- عينة الدراسة الأساسية:

شملت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (100) منخرط في المؤسسات الشبانية

جدول رقم (08) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20 سنة	55	55%
من 20 إلى 30 سنة	27	27%
أكثر من 30 سنة	18	18%
المجموع	100	100%

من خلال الجدول رقم (08) عدد أفراد العينة يتكون من (100) منخرط، فنجد أن نسبة فئة المنخرطين الذين هم (أقل من 20 سنة) أكبر من فئة (من 20 إلى 30 سنة) وفئة

(أكثر من 30 سنة) بنسبة 55% ,ونجد الفئة التي بين (20 إلى 30 سنة) أكبر من الفئة التي (أكثر من 30 سنة) بنسبة 27% وهذه الأخيرة تمثل نسبة 18% .

6- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية. وتأسيسا على هذا فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك حسب SPSS باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بمتغيرات الدراسة استعدادا للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:

- النسب المئوية المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري

- معادلة سييرمان براون. - معادلة جيتان. - معامل α كرومبا .

- معامل الارتباط بيرسون. - اختبار ANOVA .

الفصل الخامس: تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى

2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية

3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة

4- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة

الخلاصة ومقترحات

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الشخصي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي. وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (09): يوضح قيمة ودلالة معامل الارتباط بين الإجهاد النفسي والبعد الشخصي

المؤشرات المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الإجهاد النفسي	100	75.19	17.42	0.519	0.000
البعد الشخصي		81.12	16.97		

من خلال الجدول رقم (09) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الشخصي مقدرة بـ: (0.519) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وهذا وعليه نقبل الفرضية البديلة ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الشخصي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي

وذلك أن الإجهاد في هذا السياق يعمل كاستجابة وظيفية ترفع من درجة اليقظة لدى الشباب. وبدلاً من أن يؤدي هذا الإجهاد إلى تدهور الصحة النفسية، فإنه يحفز الفرد على تدعيم توازنه الشخصي والاعتماد على الذات في فلترة المعلومات. وذلك بسبب انخراط العينة في المؤسسات الشبانية التي توفر سناً اجتماعياً (الرفاق) وفضاءات ترفيهية تساهم في تحويل الضغوط النفسية إلى طاقة إيجابية تعزز من كفاءة البناء الشخصي للصحة النفسية، وقد أشار رينو (Renaud) إلى إن النشاطات التعويضية ذات تغيير سلوكي أو

معرفي كالنشاطات الترفيهية والرياضية والتسلية هي أحد إستراتيجيات المقاومة الضغوط والإجهاد النفسي المركزة على الانفعال الموجهة نحو تخفيض التوتر الانفعالي وبالتالي تؤدي إلى تحسين في مستوى الصحة النفسية.

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي. وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(10): يوضح قيمة ودلالة معامل الارتباط بين الإجهاد النفسي والبعد الاجتماعي

المؤشرات المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الإجهاد النفسي	100	75.19	17.42	0.415	0.000
البعد الاجتماعي		38.35	7.92		

من خلال الجدول رقم(10) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الاجتماعي مقدرة بـ: (0.415) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وهذا وعليه نقبل الفرضية البديلة ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في بعدها الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي.

ويمكن تفسير ذلك أننا نجد أن الارتفاع في مستوى الإجهاد لم يؤدّ إلى العزلة، بل كان محركاً لرفع كفاءة التواصل الاجتماعي، حيث استجابت العينة لهذا الضغط من خلال اللجوء إلى شبكة الدعم المتوفرة في المؤسسة التي توفر فضاءً واقعياً يتيح للشباب ممارسة مناقشة

للأخبار المضللة وتفرغ الشحنات الانفعالية عبر الأنشطة المشتركة، مما يحول الإجهاد النفسي إلى فرصة لتعزيز الروابط الاجتماعية وتعميق الشعور بالمساندة والاندماج الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى صحة النفسية للمنخرطين في المؤسسات الشبانية، ونجد ذلك في نموذج (كوبر) الذي يري أن الإجهاد والضغط النفسية تسببها البيئة ولكي يحقق الفرد التوافق والراحة النفسية لابد له من تحقيق التوازن مع البيئة المحيطة به، لذلك يجد المنخرط بيئة بديلة في المؤسسات الشبانية يلجأ إليها عندما يشعر بالإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار للنقاش مع أقرانه. هذا التفاعل الاجتماعي يفرغ التوتر ويحول الإجهاد إلى توافق اجتماعي مما يعزز الصحة النفسية.

3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي الناتج عن الاخبار المضللة في شبكات التواصل الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعا لمتغير العمر قمنا بحساب ل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئات ثم طبقنا عليها اختبار ANOVA والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(11): يوضح قيمة ودلالة الفروق في الاجهاد النفسي تبعا لمتغير العمر

المتغير	المؤشرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الاجهاد النفسي	بين المجموعات	1133.03	2	566.51	2.148	0.122
	داخل المجموعات	25582.3	97	263.73		
	المجموع	26715.3	99	/		

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(11) نجد أن قيمة F تقدر بـ: (2.148) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة (0.122) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإجهاد النفسي الناتج عن الاخبار المضللة في شبكات التواصل الاجتماعي لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعا لمتغير العمر.

ويمكن تفسير ذلك بأن الاعتماد على إستهلاك الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى إثارة الانفعالات السلبية مثل القلق والخوف، وهي استجابات إنسانية فطرية لا تختلف باختلاف السن. وبما أن منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي، بمختلف فئاتهم العمرية، يواجهون نفس التدفق الإخباري المضلل، ويشتركون في نفس الآليات الذهنية لمعالجته، فإن ذلك يؤدي إلى تساويهم في مستوى الإجهاد النفسي الناتج عنه.

4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الرابعة للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعاً لمتغير العمر قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئات ثم طبقنا عليها اختبار ANOVA والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم(12): يوضح قيمة ودلالة الفروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغير العمر

المتغير	المؤشرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	بين المجموعات	1832.55	2	916.27	1.937	0.150
	داخل المجموعات	45886.1	97	473.05		
	المجموع	47718.7	99			

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(12) نجد أن قيمة F تقدر بـ: (1.937) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة (0.150) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا القول بأنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي تبعاً لمتغير العمر.

حيث توجد الأنشطة المشتركة من مستوى الصحة النفسية للمنخرطين، من خلال ملاحظة الأقران داخل المؤسسة، يتبنى المنخرطين (بغض النظر عن أعمارهم) إستراتيجيات مواجهة ونماذج تفكير متقارب، إن الشباب في هذه المؤسسات يمثلون نماذج لبعضهم البعض، مما يؤدي إلى تقارب في بناء الكفاءة الذاتية والصمود النفسي، وهذا المناخ يؤثر على جميع الموجودين فيه بطريقة تجعل مشاعرهم وسلوكياتهم متشابهة، بغض النظر عن

فروقهم الشخصية أو أعمارهم. ويرجع ذلك في أن المؤسسات الشبانية توفر بيئة وقائية وبديلة من خلال الأنشطة الرياضية وجماعة الرفاق لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي بمختلف فئاتهم العمرية، تجعل إستراتيجيات مواجهة الاجهاد تعمل بكفاءة متساوية لديهم مما يجعل مستويات توازنهم النفسي متقاربة رغم اختلاف مراحلهم العمرية .

خلاصة الدراسة ومقترحاتها:

توصلت الدراسة الحالية الموسومة بالإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بولاية الوادي، الى تأكيد الفرضية القابلة بوجود علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة والصحة النفسية في بعدها الشخصي لدى أفراد العينة .

وتشير نتائج الدراسة الى أن التعرض الى الأخبار المضللة عبر وسائل التواصل الاجتماعي لا يؤدي بالضرورة الى تدهور الصحة النفسية لدى الشباب، بل قد يتحول في ظل توفر عوامل الحماية النفسية والاجتماعية الى نوع من الإجهاد النفسي الإيجابي الذي يرفع درجة اليقظة والانتباه ويعزز القدرة على التحقق من المعلومات وإنتقائها بصورة أكثر وعياً ونقداً، كما بينت النتائج أن منخرطي المؤسسات الشبانية يمتلكون قدراً من التوازن الشخصي والقدرة على التكيف يعود الى طبيعة البيئة التربوية والاجتماعية التي توفرها هذه المؤسسات .

وقد أظهرت الدراسة أن الأنشطة الجماعية والترفيهية والرياضية والعلمية إلى جانب التفاعل داخل مجموعات الرفاق والفضاءات النشطة تشكل سندا اجتماعياً ونفسياً يساهم في تخفيف حدة التوتر ، الناتج عن الضغوط الإعلامية الرقمية ويعمل على تحويل الطاقة الانفعالية السلبية الى طاقة إيجابية داعمة للبناء الشخصي والصحة النفسية، كما إن استثمار أوقات الفراغ في ممارسة الهوايات والأنشطة ذات البعد السلوكي والمعرفي يعد من أهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعالات لما له من دور في خفض مستويات التوتر وتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية والتوازن الانفعالي .

وعليه تؤكد الدراسة أهمية المؤسسات الشبانية باعتبارها فضاءات وقائية وتنموية تساهم في تعزيز الصحة لدى الشباب ومساعدتهم على التكيف الإيجابي مع التحديات النفسية وتمنحهم صلابة نفسية للتفاعل مع الضغوط العامة والمرتبطة بالبيئة الرقمية المعاصرة ، خاصة في ظل الانتشار المتزايد لأخبار المضللة عبر وسائل التواصل الاجتماعي كما تبرز النتائج ضرورة دعم البرامج والأنشطة ، الموجهة للشباب التي تنمي

التفكير النقدي والوعي الإعلامي والمهارات النفسية والاجتماعية بما يعزز مناعة الشباب النفسية وقدرتهم على مواجهة الضغوط الحديثة بصورة أكثر اتزاناً وفعالية .

المقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة حول العلاقة بين الاجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بولاية الوادي يمكن تقديم مجموعة من التوصيات العلمية والتطبيقية الآتية :

- تعزيز برامج التوعية الإعلامية الرقمية داخل المؤسسات الشبانية من خلال تنظيم دورات وورشات تدريبية حول كيفية التحقق من الاخبار والمعلومات ومصادرها من مواقع وصفحات وتنمية مهارات التفكير النقدي لدى الشباب .
- دعم الأنشطة الترفيهية والرياضية والعلمية والثقافية باعتبارها وسائل فعالة في التخفيف من حدة الضغوط النفسية والاجهاد الناتج عن التعرض المكثف لمحتويات الرقمية المضللة.
- تفعيل برامج الدعم النفسي والإرشاد الشباني داخل المؤسسات الشبانية بهدف التكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية المرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي .
- تشجيع العمل الجماعي ومجموعات الرفاق داخل الفضاءات الشبانية تحت اشراف إدارات القطاع لما لها من دور في توفير المساندة الاجتماعية والنفسية وتعزيز الشعور بالانتماء والتوازن النفسي .
- تفعيل التربية الإعلامية والرقمية ضمن البرامج والأنشطة التكوينية الموجهة للشباب والأطفال بما يساهم في بناء وعي نقدي يحصنهم من التأثير السلبي للأخبار المضللة .
- توجيه الشباب نحو الاستثمار الإيجابي لأوقات الفراغ عبر ممارسة الهوايات والأنشطة ذات الطابع السلوكي والمعرفي لما لها من أثر في خفض التوتر وتنمية الصحة النفسية .
- تعزيز الشراكة بين المؤسسات الشبانية والمؤسسات التربوية والإعلامية من أجل إعداد برامج مشتركة تهدف إلى الوقاية من الآثار النفسية السلبية للمحتوى الرقمي المضلل.

قائمة المراجع

- إبتسام, أحمد أبو العمرين (2008). مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم ,رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية، غزة.
- أميمة, مغزي (2018). المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد 07، العدد 27، الجزء الثاني، جوان.
- بن زروال, فتيحة (2008). أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد: المستوى، الأعراض، المصادر واستراتيجيات المواجهة ,أطروحة دكتوراه. جامعة منتوري، قسنطينة.
- بومخيلة, خالد (2022). تحديات مواجهة مخاطر الأخبار الزائفة على مواقع التواصل الاجتماعي خلال جائحة كورونا. مجلة الدراسات والبحوث، المجلد 26، العدد 05.
- خديجة, بن سالم (2020). التأثير النفسي للشائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي على الطلب الجامعي في ظل أزمة كورونا. مجلة الإحياء، المجلد 20، العدد 26.
- خليفي , نادية (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 08.
- رزوق, بن أحمد عبد المحسن العمري (2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث ,رسالة ماجستير. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- ريم ,عطية حيدر (2025). الصحة النفسية وعلاقتها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية. مجلة العلوم التربوية الجامعة الأسمرية الإسلامية، المجلد 6، العدد 01.

- سليمان ,خويلدي (2015). الإجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية للإنجاز لدى الأستاذ الجامعي ,رسالة ماجستير. جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- صابر, فاطمة عوض وخفاجة, مرفت علي. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي (ط. 1). مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- صالح, حسن أحمد الداهري (2010). مبادئ الصحة النفسية (ط. 2). عمان: دار وائل للنشر.
- طراد, نفيسة (2021). علاقة نمط الشخصية (أ، ب) واستراتيجيات المواجهة بالاستجابة السيكوسوماتية لدى عينة من الفريق الصحي (الطبي والشبه الطبي) ,أطروحة دكتوراه . جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- عبد الفتاح, الخواجة (2010). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي (ط. 1). عمان: دار البداية.
- عبد العزيز, القوسي (1952). أسس الصحة النفسية (ط. 4). مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- عبد العزيز, الهاللي, (2024). الأخبار الزائفة والمعلومات المضللة في الفضاء الرقمي خلال الأزمات. مجلة المعرفة، العدد 21.
- علي, محمود الجبوري وكريم, هلال الجبوري(2013).الصحة النفسية علما تطبيقيا, (ط 1). عمان: دار صفاء النشر والتوزيع .
- عمايري ,بومدين ومسعودي, محمد رضا (2025). واقع الصحة النفسية عند الشباب المكتئب وفعالية البرامج الترفيهية الشبانية في تحسين الأداء الوظيفي: دراسة ميدانية في مؤسسات شباب ولاية تلمسان. مجلة الإعلام والمجتمع، المجلد 9، العدد 2، ديسمبر.

- غالي, مريم, (2014). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة, رسالة ماجستير. جامعة وهران.
- فرج, خيري درويش (2023). استهلاك الأخبار المضللة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى شباب المناطق الحدودية. مجلة البحوث الإعلامية، جامعة الأزهر، العدد 67، الجزء الأول.
- فريد, قاسي وحفيظة, خلوف. (2022). الصحة النفسية الجسدية: مقارنة أنثروبولوجية نفسية. مجلة أنثربول، المجلد 8، العدد 02.
- ليلي, ميسوم (2018). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الشباب. مجلة العلوم الاجتماعية (المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية)، برلين، ألمانيا، العدد 05.
- محمود, كاظم محمود التميمي (2013). الصحة النفسية: مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية (ط. 1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- مي, أحمد مهيدي (2021). القدرة التنبؤية لإدارة الإجهاد النفسي المدرك في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية، المجلد 12، العدد 36.

الملاحق



جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علم النفس

طلب تحكيم مقياس الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة

في مواقع التواصل الاجتماعي

تحية طيبة أساتذتنا الكرام شكرا لكم على خدمتكم ومساعدكم في خدمة البحث العلمي
نضع بين أيديكم تحكيم مقياس عن الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع
التواصل الاجتماعي في إطار التحضير لمذكرة التخرج في طور الماستر في تخصص علم
النفس العيادي بعنوان الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل
الإجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية لدى منخرطي المؤسسات الشبانية بالوادي
لذا نلتمس منكم إفادتنا بملاحظاتكم فيما يتعلق بملائمة بنود المقياس لطبيعة الموضوع

إشراف الأستاذ

من إعداد الطلبة

د. يونس بن حسين

الحبيب ذهب

السعيد سوفية

التعريف الإجرائي للإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي

الإجهاد النفسي بأنه حالة من الإنهاك والاستنزاف النفسي والانفعالي والعقلي والجسدي نتيجة التعرض لضغوط تظهر في صورة مظاهر سلبية مثل القلق ,التشتت,الصداع ,نتيجة الأخبار المتداولة المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي

بدائل الإجابة

دائماً / غالباً / أحياناً / نادراً / أبداً

ملحق رقم (02)

مقياس الإجهاد النفسي الناتج عن الأخبار المضللة في مواقع التواصل الاجتماعي

في إطار إعداد مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي نضع في متناولك هذا المقياس الذي يمثل مجموعة من العبارات نرجوا منك أن تقرأ كلا منها جيدا وأن تفكر في مدى إنطباقها عليك وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط مع ضمان السرية التامة

البيانات الشخصية:

العمر: أقل من 20 سنة ☐ من 20 إلى 30 سنة ☐ أكثر من 30 سنة ☐

المستوى الدراسي: الإبتدائي ☐ المتوسط ☐ الثانوي ☐ الجامعي ☐

الرقم	العبرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	أمتلك الوعي الكافي للتمييز بين الخبر الحقيقي والمضلل مما يقلل الضغط النفسي					
02	أعتمد على المصادر الرسمية فقط مما يحميني التشتت الذهني الناتج عن كثرة الإشاعات					
03	أتعامل ببرود عقلائي مع الأخبار المثيرة للجدل					
04	أتجنب الإنغماس في تحليل الأخبار في مواقع التواصل الاجتماعي					
05	أشعر بالإرهاك النفسي بسبب التناقض المستمر في الأخبار في المنصات					
06	ينتابني شعور بالعجز أو الإحباط عندما صدقت خبرا تبين لاحقا أنه مضلل					
07	تسبب لي الأخبار المضللة المتعلقة بالأمن أو					

					الإقتصاد حالة من القلق الدائم على مستقبلي	
					يزداد توترتي العصبي عندما أرى الآخرين يتفاعلون مع أخبار كاذبة وكأنها حقائق	08
					أشعر بالضيق النفسي عند التعرض المكثف لمحتوى مضلل يمس قيمي أو معتقداتي	09
					أضطر لإغلاق هاتفي أو الابتعاد عن منصات التواصل هربا من ضغط الأخبار المضللة	10
					أعاني من اضطرابات في النوم أو صداع بعد قضاء وقت طويل في قراءة أخبار مثيرة تبين عدم صحتها	11
					أجد نفسي في حالة دفاع مستمر ومشاحنات مع الآخرين بسبب إختلافنا على صحة أخبار معينة	12
					تراجعت رغبتي في المشاركة الإجتماعية بسبب فقدان الثقة فيما ينشر في منصات التواصل	13
					أشعر بتوتر وضيق مستمر بسبب كثرة الأخبار المضللة المتداولة	14
					أحد صعوبة في الحفاظ على السلامة النفسية بسبب التشكيك الذي تسببه الأخبار المضللة	15
					ينتابني الوسواس إتجاه صحتي بسبب الأخبار غير الدقيقة التي أقرأها	16
					أشعر بالعصبية وسرعة الإنفعال في تعاملاتي اليومية بسبب ضغط الأخبار المضللة	17
					يرهقني الجهد المبذول للتحقق من صحة مل خبر أراه في منصات التواصل الإجتماعي	18
					أشعر بالإرهاق الشديد بعد قضاء وقت من متابعة الأخبار	19

					20	أشعر بضيق في الصدر أو تسارع في نبضات القلب عند رؤية أخبار صادمة
					21	أشعر بصداع بعد متابعة النقاشات حول الأخبار المضللة
					22	أشعر بعدم الارتياح والقلق عند تصفح منصات التواصل
					23	أشعر بالتشاؤم تجاه المستقبل بسبب كثرة ما أقرأه من الأخبار
					24	أشعر باللامبالاة تجاه القضايا الحقيقة بسبب كثرة الأخبار المضللة والزائفة
					25	أصفح بشكل قهري للتأكد من صحة الأخبار أو نفيها
					26	أجد صعوبة في التركيز في مهامى اليومية بسبب ملاحقة الأخبار
					27	يزداد توترى عندما أرى سرعة إنتشار الأخبار المضللة وتفاعل الناس معها كأنها حقائق
					28	أشعر بالعجز والإحباط لعدم قدرتى على إيقاف زيف المعلومات التى تضلل المحيطين بي
					29	أجد نفسى أعيد الخبر عدة مرات للتأكد من منطقيتة دون الوصول إلى نتيجة مريحة
					30	أشعر أن سرعة تدفق الأخبار تفوق قدرتى الطبيعية على الإستيعاب والتحمل النفسى

ملحق رقم (03):

مقياس الصحة النفسية

في إطار إعداد مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي نضع في متناولك هذا المقياس الذي يمثل مجموعة من العبارات نرجوا منك أن تقرأ كلا منها جيدا وأن تفكر في مدى إنطباقها عليك وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط مع ضمان السرية التامة

البيانات الشخصية:

العمر: أقل من 20 سنة ☐ من 20 إلى 30 سنة ☐ أكثر من 30 سنة ☐

المستوى الدراسي: الإبتدائي ☐ المتوسط ☐ الثانوي ☐ الجامعي ☐

الرقم	العبرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
البعد الشخصي						
01	أشعر بالسعادة لأن حياتي جديرة بأن تعاش					
02	أشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي					
03	أشعر بأنني أعاني من بعض المشكلات النفسية					
04	أشعر بأنني راضي عن نفسي بالرغم من ضغوط الحياة					
05	أود الذهاب إلى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك					
06	ليس لدي عزيمة وإرادة في إيجاد معنى في حياتي					
07	منذ فترة واليأس يملأ حياتي					
08	أشعر بالخوف من المستقبل					
09	أشعر أن مستقبلي المادي غير مستقر					
10	الأمور المادية تسترعي إهتمامي أكثر من أي شيء آخر					
11	لا أشعر بالسعادة رغم أنني راضي عن نفسي					
12	أشعر بالقلق تجاه مستقبلي					
13	رغم أن الحياة مليئة بالضغوط إلا أن السعادة تلازمني					
14	معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى لحياتي					

15	أشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر				
16	أعاني من الأرق منذ فترة طويلة				
17	حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها				
18	الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى				
19	لا أجد صعوبة في حياتي المادية				
20	أشعر بأن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي				
21	أشعر في اليأس سريعا عندما أقع في أي مشكلة				
22	لا أتقبل ذاتي بسبب قصوري في قيام بواجباتي				
23	مهما أربح من الأموال إلا أنني أشعر بالعوز المادي				
24	أشعر أحيانا بصداخ				
25	أشعر أحيانا بالضعف				
26	أشعر عادة بنوبات من الدوخة				
27	أشعر بالإغماء عند مشاهدة الدم				
28	أفهم التعليمات والأوامر فهما خاطئا باستمرار				
29	أشعر بالضيق عندما أتناول الطعام في مكان آخر غير				
30	أشعر بأنه من الصعب علي إتخاذ قرارات				
31	أتمنى الموت حتى أبعد عن متاعب الدنيا				
32	يعتبرني الناس عصيبا				
33	أشعر بعدم الأمان بالرغم من محاولاتي لحل مشاكلي				
البعد الاجتماعي					
34	أشعر بالخوف من الأماكن الغريبة أو الناس الغرباء				
35	أشعر بأن الآخرين راضين عني				
36	أشعر باليأس عندما الآخرين غير سعداء				
37	منذ صغري والآخرين يتقبلونني				
38	رغم تصرفاتي الجيدة إلا أن الآخرين غير راضين عني				
39	أشعر بالراحة أرى الآخرين سعداء				
40	أشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين				
41	أحاول أن أتصرف بطريقة من خلالها يتقبلني أقربائي				
42	أشعر بالخوف عندما أكون وحدي				
43	أشعر أن الناس تسيء فهم تصرفاتي عادة				
44	أشعر أحيانا بالخجل من مقابلة الآخرين				
45	من السهل إكتساب الأصدقاء				
46	أظهر للآخرين بأنني سعيد ولكنني غير ذلك				

ملحق رقم (04): مخرجات نتائج الدراسة

		الاجهاد	الشخصي	الاجتماعي
الاجهاد	Pearson Correlation	1	.519**	.415**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	100	100	100
الشخصي	Pearson Correlation	.519**	1	.487**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	100	100	100
الاجتماعي	Pearson Correlation	.415**	.487**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	100	100	100

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
الاجهاد	Between Groups	741.451	3	247.150	.913	.438
	Within Groups	25973.939	96	270.562		
	Total	26715.390	99			
الصحة	Between Groups	1699.615	3	566.538	1.182	.321
	Within Groups	46019.135	96	479.366		
	Total	47718.750	99			

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
الاجهاد	Between Groups	1133.035	2	566.518	2.148	.122
	Within Groups	25582.355	97	263.736		
	Total	26715.390	99			
الصحة	Between Groups	1832.558	2	916.279	1.937	.150
	Within Groups	45886.192	97	473.054		
	Total	47718.750	99			

