

الآثار النفسية لاستخدام طالبات جامعة السليمانية تطبيق (سناب شات)

جامعة السليمانية/ كلية العلوم الانسانية/ قسم الاعلام

أ.د. ابراهيم سعيد فتح الله

ا.م.د. باقي جميل احمد

تأريخ أستلام البحث: ٢٠٢٥/١١/١٠

تأريخ موافقة النشر: ٢٠٢٥/١/٧

المستخلص:

الهدف من هذه الدراسة هو الاطلاع على الآثار النفسية لاستخدام طالبات جامعة السليمانية تطبيق سناب شات، ولهذا الغرض تم أخذ طالبات قسم الاعلام في كلية العلوم الانسانية كعينة ووزعت عليهن استمارات مقياسية، وتوصلت هذه الدراسة الى مجموعة من الاستنتاجات من بينها تفاوت الآثار النفسية لاستخدام تطبيق سناب شات من قبل طالبات جامعة السليمانية بين الإيجابية والسلبية، أي لايمكن حصرها في مجال معين، وهذه الدراسة تقترح إدخال مواد التربية الاعلامية و الرقمية ضمن مناهج المؤسسات التعليمية المختلفة مثل المدارس و الجامعات لمساعدة الطلبة حول كيفية استخدام هذه التطبيقات و تلافي الآثار النفسية السلبية لها.

المقدمة:

أدى التزايد السريع في استخدام تطبيق (سناب شات) إلى لفت الانتباه إلى الآثار النفسية لهذا التطبيق على المستخدمين، فبحسب تقرير لشركة سناب شات وصل عدد مستخدمي هذا التطبيق في عام 2024 إلى 422 مليون مستخدم نشط يوميا، بزيادة قدرها 39 مليونا أو 10 في المئة سنويا.

ومن خلال الدراسات العلمية السابقة التي تناولت هذا الموضوع تبين انه لايمكن حصر الآثار النفسية لهذا التطبيق على الجماهير في مجال معين، إذ إن له تأثيرات إيجابية وسلبية خاصة في الشباب لكونهم الأكثر استخداما لهذا التطبيق، أي إنَّ هناك جملة من الآثار النفسية التي يمكن دراستها في البيئات الاجتماعية المختلفة، وللمساهمة في هذه المناقشة، تحاول هذه الدراسة تقديم رؤى علمية لنوعية الآثار النفسية على طالبات جامعة السليمانية من خلال استخدامهن لتطبيق سناب شات، ويعد هذا الموضوع من الموضوعات التي لقيت اهتماما كبيرا في الأوساط العلمية في كثير من البلدان، ولكنه لم يلق الاهتمام الكافي من ناحية البحوث العلمية في إقليم كردستان العراق فهو بحاجة إلى المزيد من التعمق العلمي.

الفصل الاول:

الاول /الاطار المنهجي للدراسة

١/ مشكلة الدراسة وأسئلتها:

مع تنامي الدور الذي تلعبه شبكات التواصل الاجتماعي وخاصةً تطبيق سناب شات في التأثير في النواحي النفسية لمستخدميه، لابد من الوقوف على نوعية هذه التأثيرات في البيئة الاجتماعية في إقليم كردستان العراق و خاصة عند طالبات الجامعة، لأن هذا التطبيق أصبح مصدرا لنشر وبث الكثير من انشطتهن و حياتهن اليومية من خلال نشر انواع الصور سواء أكانت صورهن الشخصية أم الجماعية، ومن هذا المنطلق يمكن تلخيص مشكلة هذه الدراسة في معرفة الآثار النفسية فيهن عند استخدام سناب شات، لأن هذه النوعية من الآثار النفسية لايزال يكتنفها الغموض في ظل غياب الدلائل والبراهين الاجرائية، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الاسئلة الآتية:

1- ماهي الآثار النفسية في الدعم المعنوي للطالبات عند استخدام سناب شات؟

- 2- ماهي الآثار النفسية في الفتور العاطفي للطالبات عند استخدام سناب شات؟
- 3- ماهي الآثار النفسية في الاضطرابات النفسية للطالبات عند استخدام سناب شات؟

٢/ أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة في الجوانب الآتية:

- 1- الجانب الاجتماعي: من خلال فهم التأثيرات التي تحدثها تطبيقات التكنولوجيا الحديثة و من بينها سناب شات الذي أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياة الشباب اليومية، وتستطيع هذه الدراسة اعطاء مؤشرات علمية تساعد في تحديد الاستراتيجيات التي يمكن أن تشجع على استخدام إيجابي وصحي لهذه المنصات، وتجنب الإدمان عليها، وهذا ما يساعد على توعية الشباب وأسرهم بالمخاطر المحتملة.
- 2- جانب الصحة النفسية: ، تساهم هذه الدراسة في فهم الآثار النفسية لاستخدام هذا التطبيق، وتطوير برامج دعم نفسي للشباب الذين يعانون من الآثار السلبية لاستخدام هذه التطبيقات، من خلال تحديد العلاقة بين استخدام تطبيق سناب شات و تأثيره في صحة وسلامة شباب الجامعة.
- 3- الجانب التربوي: تساهم هذه الدراسة في تطوير سياسات وبرامج تعليمية و ادخال مواد التربية الرقمية و الاعلامية في المدارس و الجامعات بهدف حماية الشباب وتوعيتهم حول كيفية استخدام التكنولوجيا الحديثة في مجالات الاعلام و الاتصال .
- 4- الجانب الأكاديمي: تساهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة الأكاديمية الكوردية ، كون هذا الموضوع لم ينل حقه من الاهتمام ويحتاج الى المزيد من التعمق وبإمكان الباحثين الاستفادة منه.

3/ أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على نوعية الدعم المعنوي الذي تجده طالبات جامعة السليمانية عند استخدامهن تطبيق سناب شات.
- 2- تحديد اهم اشكال الفتور العاطفي التي تواجه طالبات جامعة السليمانية عند استخدامهن تطبيق سناب شات.
- 3- تقصي الانواع المختلفة للاضطرابات النفسية التي يحدثها استخدام تطبيق سناب شات في طالبات الجامعة.
- 4- معرفة الاختلافات الاحصائية في الأجوبة المبنية لأرائهن حول الآثار النفسية لتطبيق سناب شات وفق متغيرات المرحلة الدراسية و السكن والحالة الاجتماعية ومدة التعرض لتطبيق سناب شات.

4/ منهجية الدراسة:

تدخل هذه الدراسة ضمن الدراسات الوصفية، باستخدامها المنهج المسحي، ومن خلاله قام الباحثان باعداد استمارة وفق طريقة مقياس ليكرت الثلاثي التي تضمنت 20 فقرة.

5/ مجتمع الدراسة و عينتها:

يشمل مجتمع الدراسة جميع طالبات جامعة السليمانية، أما بالنسبة للعينة فقد اعتمدت هذه الدراسة على عينة غير عشوائية قصدية تشمل طالبات قسم الإعلام بكلية العلوم الإنسانية في جامعة السليمانية وعددهن (142) طالبة، وبعد توزيع الاستمارات و استبعاد التالف منها، استرجعت (110) استمارات.

6/ مجالات الدراسة:

- 1- المجال البشري: يشمل (110) مبحثاً من طلبة قسم الاعلام بكلية العلوم الانسانية في جامعة السليمانية.
- 2- المجال المكاني: يشمل محافظة السليمانية/ اقليم كردستان العراق.
- 3- المجال الزمني: يشمل المدة الزمنية التي تم من خلالها توزيع الاستمارات وجمعها وقد امتدت من 2024/6/5 الى 2024/6/20.

7/ اداة الدراسة:

لجأت هذه الدراسة الى استمارة استبيان كأداة، و قام الباحثان بصياغة المحاور و الفقرات الخاصة بالاستمارة وفق التأثير الوجداني لنظرية الاعتماد على وسائل الاعلام وذلك لمعرفة الاثار النفسية لاستخدام الطالبات تطبيق (سناش)، وتضمنت الاستمارة ثلاثة محاور و (20) فقرة.

الصدق الظاهري:

تم عرض فقرات الاستمارة بصيغتها الاولى على مجموعة من الخبراء (أ.د.فؤاد على أحمد/ اختصاص الاعلام/ جامعة السليمانية، أ.د.رزكار مصطفى غفور/ تخصص علم الاجتماع/ جامعة السليمانية، أ.م.ديوان جلال الدين محيي الدين/ اختصاص الاعلام/ جامعة السليمانية) ليقروا صلاحية الفقرات دون عددها (20) فقرة، وبعد تحليل إجابات الخبراء استخرجت قيمة لكل فقرة، وحصلت على نسبة اتفاق (95%) ، لذا تعد هذه الاستمارة صادقة صدقاً ظاهرياً.

ثبات الاستمارة:

استخدم الباحثان معامل كرونباخ الفا للمقياس ككل قد بلغ (0.88) وهي معامل مرتفعة تشير الى ثبات المقياس.

المعالجة الاحصائية:

استخدم الباحثان الاساليب الاحصائية الآتية:

- 1- معيار الفاكرونباخ: لحساب قيم معامل الثبات لعينة البحث.
- 2- النسب المئوية والتكرارات: لوصف متغيرات الدراسة ونتائجها بشكل عام.
- 3- المتوسطات الحسابية: لترجيح القيم بشكل يتناسب مع اهميتها.
- 4- الانحرافات المعيارية: لمعرفة تشتت البيانات عن وسطها الحسابي، وهي تفيد في ترتيب المتوسطات عندما تساوى بعضها إذ تعطي الرتبة الافضل للفقرة التي يكون انحرافها معيارياً اقل.
- 5- إختبار "ت" (t - test) لاختبار الفروقات لعينة واحدة أو لعينتين مستقلتين.
- 6- إختبار تحليل التباين الاحادي (One-Way ANOVA) لايجاد الفروق للمتغيرات التي تبلغ بدائلها ثلاثة فأكثر.
- 7- الاختبار البعدي (LSD) في حال وجود فروق بين إجابات أفراد العينة.

الثاني/ النظريات المستخدمة في هذه الدراسة:

1- الاستخدامات والإشباع

تعد هذه النظرية نقطة تحول في الدراسات الإعلامية إذ تفسر أن الجمهور يختار وسيلة و رسائل إعلامية معينة، لإشباع حاجات معينة لديه، فقد تؤكد أن وسائل الإعلام لا تؤثر في الفرد دون أن يكون للمستخدم تأثير ودوافع من وراء هذا الاستخدام (Rizkallah, 2006: 67)، على أن طروحات هذه النظرية بمثابة نقلة فكرية في مجال دراسات تأثير وسائل الاتصال، إذ يزعم مؤيدو هذه النظرية أن للجمهور إرادة ومن خلالها تحدد وتختار الوسائل والمضامين الاعلامية (حجاب، 2010: 298) وتهتم

نظرية الاستخدامات والإشباع بدراسة الاتصال الجماهيري دراسة وظيفية منظمة، فقد جاء هذا النموذج كرد فعل لمفهوم قوة وسائل الإعلام الطاغية، فمن خلال منظور الاستخدام، لا تعد الجماهير مستقبلية سلبية لرسائل ووسائل الاتصال الجماهيرية، بل يصبح في ظل هذه النظرية مشاركة فعالة وإيجابية في عملية الاتصال (السيد، 2007: 150) ومن خلال هذه النظرية يستطيع جمهور وسائل الاتصال تحديد اهتماماته ودوافع تعرضه لوسائل الاتصال (Mondi، 2006: 242).

توظيف مدخل الاستخدامات والإشباع في هذه الدراسة

أ- ينتج هذا المدخل معرفة الآثار النفسية لاستخدام تطبيق سناب شات من خلال طالبات جامعة السليمانية نتيجة تعرضهن لهذا التطبيق.

ب- ينتج هذا المدخل الفروق التي تحدثها العوامل الديموغرافية لعينة الدراسة وربطها بالآثار النفسية ومعدل تعرضهن لهذا التطبيق.

2. نظرية الاعتماد على وسائل الاعلام

يعود اصل النظرية الى الانموذج الذي طرحه كل من ديفلر وروكيتش عام 1976 يشمل جزءا من عناصر علم الاجتماع وعلم النفس (عبدالمقصود، 2018: 1) ووفقا لنظرية الاعتماد على وسائل الاعلام فان الافراد يتعرضون لثلاثة انواع من التأثيرات من خلال اعتمادهم على وسائل الاعلام، وهي عبارة عن التأثير المعرفي (تلقي المعلومة) و التأثير الوجداني والتأثير السلوكي و فمن خلال التأثيرات المعرفية يتمكن الافراد من الحصول على المعلومات الوافية لتبديد الضبابية التي تلف احد المجالات، ومن ثم يقدرّون على تفسير الأحداث بصورة مناسبة وتصنيف آرائهم واهتماماتهم وتوسيع منظومة افكارهم، ويعتمد الكثير من الدراسات التي تتناول التأثيرات النفسية للإعلام على هذه النظرية لكونها تؤكد على أن الرسائل الاعلامية تزرع في نفوس المتلقين العواطف والاحاسيس من حب وكره وبغض وخوف وقلق وابداء التأييد العاطفي حول الموضوعات المختلفة، وكذلك يجعل الجمهور يشعر بأحاسيس مختلفة من خلال الشحن العاطفي، والفتور العاطفي و الخوف والقلق (خلايفة، 2022: 45-45)

توظيف نظرية الاعتماد على وسائل الاعلام في هذه الدراسة

1- نتيج هذه النظرية معرفة الآثار النفسية للطالبات عند تعرضهن لتطبيق سناب شات

2- نتيج هذه النظرية التعرف على نوعية الآثار النفسية عند استخدام تطبيق سناب شات

3- نتيج هذه النظرية تحديد أنواع التأثير الوجداني عند استخدام تطبيق سناب شات

الثالث/ الدراسات السابقة:

1- دراسة (الحربي، 2023): تصدت هذه الدراسة للتعرف على تأثير سناب شات في طلاب المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية مستخدمة المنهج المسحي في عينة من الطلاب و المعلمين و الاسرة ، وقد توصلت هذه الدراسة الى مجموعة من الاستنتاجات من بينها ان هذه التقنية الحديثة استطاعت ان تتغلغل في جوانب عديدة، ووفرت لهم الوقت والجهد، وساعدتهم على ترسيخ المعرفة في عقول الطلاب. ولعل في الإقبال الشديد على استخدام المنصات التعليمية المختلفة خلال تفشي وباء الكورونا (كوفيد 19) دليل على ذلك الدور الكبير الذي لعبته هذه التقنية الحديثة على الطلاب خلال تلك المرحلة وما بعدها.

2- دراسة (العتيبي و السلمي، 2023): سعت الدراسة الى التعرف على الكيفية التي يطور من خلالها الشباب السعودي تفاعلاتهم شبه الاجتماعية مع شخصيات المشاهير في المجالات المختلفة عبر برنامج السناب شات. و توصلت الدراسة الى مجموعة من الاستنتاجات من بينها أن هذا الإفراط يؤثر في الجوانب الإدراكية والعاطفية والسلوكية الخاصة بهؤلاء الشباب. وكذلك في دوافع الشباب المختلفة نحو متابعتهم لمواقع المشاهير، وأنشطة المشاهير التي تستحوذ على قدر أكبر من إفراط المتابعة مقارنة بغيرها من أشكال النشاط الأخرى، وأوصت الدراسة بضرورة تثقيف الطلاب من جميع المراحل الدراسية حول كيفية تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بطريقة مفيدة و كيفية إدارة الوقت بما يحقق فائدة للمتصفحين.

3- دراسة (العبيدي و سعيد، 2021): سعت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى العلاقة بين الفضاء السيبراني والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة في بعض مدارس مدينة جدة في المملكة العربية السعودية، ولقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بالتطبيق على عينة عشوائية من طالبات المرحلة المتوسطة، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الفضاء السيبراني (السناب شات) والتوافق الاجتماعي الانفعالي الذاتي لدى أفراد العينة من طالبات المرحلة.

4- دراسة (عزوز، 2021): سعت الدراسة إلى رصد و تفسير الآثار النفسية و الاجتماعية لاستخدام الشباب المصري لتطبيقات الهواتف الذكية والدوافع والإشباع المتحققة منه، واعتمدت الدراسة علي مجموعة من النظريات (نظرية الحضور الاجتماعي – نظرية المجال العام – مدخل الاستخدامات و الإشباع) للاستفادة منها في تفسير نتائج الدراسة والاستدلال عليها، ووصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج كان من بينها ان الآثار الايجابية اقل من الآثار السلبية اذ إن تعرض المبحوثين لتطبيق الهواتف المحمولة يزيد لديهم الشعور بالوحدة و العزلة الاجتماعية، و أوصت الدراسة بإجراء مزيد من الأبحاث والدراسات المستقبلية حول تطبيقات الهواتف الذكية.

5- دراسة (كلفاح و غيات، 2020): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الإبداع والابتكار في الرسالة الإعلامية ودورها وتأثيرها النفسي والسلوكي في أفراد المجتمع، مستخدمة المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارة استبيان على عينة من طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من الاستنتاجات من بينها تأثير الرسالة الإعلامية في مجرى تطور المجتمعات، ويختلف تأثيرها النفسي في أفراد المجتمع بحسب وظائفها، وبراعة استخدامهما، والظروف الاجتماعية والثقافية المحيطة بها.

6- دراسة (حدة، 2018): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة استخدام موقع سناب شات في أوساط مراهقي الثانويات في مدينة بورقلة الجزائرية وأنماط وعادات استخدام موقع سناب شات والدوافع والحاجات والإشباع المتحققة عن استخدام سناب شات لدى مراهقي الثانويات مستخدمة المنهج المسحي التحليلي، واعتمدت هذه الدراسة على الملاحظة البسيطة واستمارة الاستبيان، ومن بين النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود نمطية وعادات مختلفة في استخدام موقع سناب شات لدى تلاميذ ثانويات بورقلة، علماً أن هناك حاجات عاطفية ونفسية وحاجات اتصالية لاستخدام موقع سناب شات.

مناقشة الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة عنصراً مهماً في كل البحوث و الدراسات العلمية ومبدأ أساس لبناء هذه البحوث و الدراسات، من جهة أن الخطوط الرئيسية لأية دراسة يمكن بناؤها من خلال الدراسات السابقة ويتحاشى الباحث الوقوع في الأخطاء التي وقع فيها من سبقه، وتجاوز مقارنة النتائج التي يتوصل اليها الباحث مع النتائج التي بلغها الباحثون السابقون وتشخيص أوجه التشابه والاختلاف بين هذا وذاك، فضلاً عن تحديد المنهج والأسلوب والادوات المناسبة من خلال البحوث السابقة والاستفادة من المصادر والقواميس التي سبق ان لجأ اليها الآخرون. وتعد الدراسات السابقة خطوة حاسمة في إعداد الأبحاث العلمية و تساهم في توجيه الباحث ومساعدته في بناء بحثه بشكل منهجي.

مع أن هذه الدراسة لم تجد أي دراسة من الدراسات السابقة تتصدى بشكل مباشر للآثار النفسية لاستخدام سناب شات في بيئة اقليم كوردستان، ولكن بعضها التفتت بشكل من الاشكال الى متغيري الآثار النفسية و استخدام سناب شات في بيئات اخرى متقاربة مع بيئة اقليم كوردستان، و تبين اهتمامهم بالتركيز على انعكاس استخدام سناب شات على مستخدميه في العديد من الجوانب كالاقتصادية و النفسية.

من هذا المنطلق استفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة في فهم طبيعة تطبيق سناب شات و نوعية تأثيراتها في الناحية النفسية لمستخدميه، إضافة الى تحديد و اختيار العديد من الادوات الكيفية، وساعدت الدراسات التي اشرنا اليها في بناء الإطار النظري لهذه الدراسة، و النظريات المستخدمة كقاعدة لتفسير نتائج دراسته و كذلك تحديد المناهج والأساليب البحثية التي استخدمها الباحثون السابقون، و وفرت لهذه الدراسة الوقت والجهد لتجنب الأساليب غير الفعالة و الاعتماد على الموضوعات المتعلقة بمتغيري الدراسة وهما تطبيق سناب شات و الآثار النفسية.

الرابع/ المصطلحات الدراسة و تعريفاتها الاجرائية:

١- الآثار النفسية : يقصد بها التأثيرات والتغيرات التي تحدث في الحالة النفسية للفرد نتيجة لتجاربه وتفاعلاته مع مختلف العوامل الخارجية. وتشمل هذه الآثار مجموعة واسعة من الظواهر والتغيرات التي يمكن أن تشمل العواطف والمشاعر والسلوكيات والأفكار وتعتمد الآثار النفسية على العديد من العوامل المختلفة، التي منها البيئة، والثقافة، والتجارب الشخصية للفرد. وتتم دراسة الآثار النفسية في عدة مجالات أكاديمية مثل علم النفس، وعلم الاجتماع، والعلوم السلوكية، والطب النفسي، وغيرها. ويهدف الباحثون في هذه المجالات إلى فهم كيفية تأثير العوامل النفسية في سلوك الفرد وصحته العقلية، وكذلك استكشاف العلاقات بين العوامل النفسية والعوامل البيولوجية والاجتماعية.

٢/ طالبات الجامعة : تشير إلى الطالبات اللاتي يدرسن في مؤسسات التعليم العالي، مثل الجامعات والكليات، واللواتي يسعين إلى الحصول على شهادات جامعية في مختلف التخصصات.

٣/ سناب شات (Snap chat) : هو تطبيق للهواتف الذكية يتيح للمستخدمين إرسال الرسائل النصية والصور ومقاطع الفيديو، ويمتاز بخاصية حذف الرسائل تلقائياً بعد مرور وقت محدد، ويعد من بين التطبيقات الشهيرة في مجال وسائل التواصل الاجتماعي.

الفصل الثاني:

الجانب النظري للدراسة:

يستعرض هذا الجانب من الدراسة مجموعة من المفاهيم والموضوعات التي تخدم صلب مشكلة الدراسة وتمهد الطريق أمام الجانب الميداني ، ويمكن تحديدها وفق الآتي:

الشباب واستخدام تطبيق سناب شات :

يعد سناب شات من أحد أشهر تطبيقات التواصل الاجتماعي المستخدمة بكثرة من قبل الشباب وخاصة في التصوير بالفلتر ونشر الصور ومقاطع الفيديو القصيرة، ويحتل المرتبة التاسعة من بين أكثر التطبيقات استخداماً في العالم بعدد المستخدمين الذين وصلوا إلى 440 مليون مستخدم نشط يومياً، يتمتعون بشعبية كبيرة خاصة بين فئة المراهقين والشباب، وقد تم تطوير هذا تطبيق على يد فريق صغير من طلاب جامعة ستانفورد، في شهر أيلول من عام 2011 ، ومن خلال استخدام السناب شات يمكن التقاط الصور، ولقطات الفيديو على السناب شات بالضغط فوق زر الكاميرا التي تكون على شكل دائرة في المنتصف، والاستمرار بالضغط على الزر لتسجيل فيديو، وللتبديل بين الكاميرا الأمامية والخلفية يمكن الضغط على أيقونة التبديل بين الكاميرات، أو النقر المزدوج على الشاشة، ويستطيع مستخدم السناب شات التقاط عدة سنابات (بالإنجليزية: Multi Snap)، وذلك بالاستمرار بالضغط على زر تشغيل الكاميرا، والاستمرار بالضغط عليه حتى بعد انتهاء الوقت المحدد، وقد يبدأ السناب شات بتسجيل لقطة أخرى تلقائياً، وعند الانتهاء ستظهر اللقطات في أسفل الشاشة؛ ليحتفظ المستخدم باللقطات التي يريد، ويسحب اللقطات التي لا يريد، إلى سلة المهملات، ويستطيع المستخدم إضافة فلتر على اللقطة التي أخذها، عن طريق سحب الشاشة إلى اليسار واليمين لاختيار الفلتر المرغوب لوضعه على اللقطة (مصطفى ، 2017: 38).

مزايا السناب شات التي تجذب فئة الشباب:

يمتلك هذا التطبيق مجموعة من المزايا التي تُزين المستخدمين حُب استخدامه بشكل كبير وتزيد استخدامه، ومن بين هذه المزايا: (جمعة، 2020: 23-29)

1- التأثيرات الجمالية: يتيح سناب شات ميزة الفلاتر والمؤثرات المخصصة للأحداث والمناسبات و الصور الخاصة وهذا مساهم في زيادة المستخدمين، ويعد توفر الفلاتر المجانية من أبرز استخدامات هذا التطبيق لأن مستخدميه يستخدمونها بكثرة، نظراً لكونها تصيف تأثيرات جمالية على صورهم التي تلتقط من خلال هذا التطبيق الذي يهتم بالصور وتعديلها بشكل أساسي.

2- التواصل: أي التحدث المرئي والمباشر مع الآخرين و عرض النشاط اليومي بإيجاز شديد وتتيح هذه الميزة للمستخدم الاندماج والتفاعل مع أكثر من شخص في وقت واحد بالصوت والصورة ولا يحتاج للكتابة كما تتيح لهم معرفة الأحداث اليومية للنجوم والمشاهير.

3- الحماية: اي الاحتفاظ بالمادة المرئية المسجلة خلال 24 ساعة ومن خلال الحذف التلقائي للرسائل وهذا يزيد حماية للمعلومات والبيانات التي يتم تداولها ومشاركتها بين المستخدمين، وإضافة الى ذلك، يتيح التطبيق للمستخدمين فرصة تحديد المدة الزمنية التي سيشاهد المستخدمون الآخرون فيها الصور والفيديوهات.

4- الحفظ: أن إمكان تسجيل مقاطع الفيديوهات القصيرة قد تصل مدتها إلى 10 ثوانٍ أو اقل، وهذا ما يضيف ميزة جيدة وجاذبة للمستخدمين.

الآثار النفسية لتطبيق سناب شات:

الآثار النفسية هي التأثيرات والتغيرات التي تحدث في الحالة النفسية للفرد نتيجة لتجاربه وتفاعلاته مع مختلف العوامل الخارجية. وتشمل هذه الآثار مجموعة واسعة من الظواهر والتغيرات التي يمكن أن تشمل العواطف والمشاعر والسلوكيات والأفكار. وتعتمد الآثار النفسية على العديد من العوامل المختلفة، التي منها البيئة، والثقافة، والتجارب الشخصية للفرد. (مصطفى، 2005: 67)

وتتم دراسة الآثار النفسية في عدة مجالات أكاديمية مثل علم النفس، وعلم الاجتماع، والعلوم السلوكية، والطب النفسي، وغيرها. ويهدف الباحثون في هذه المجالات إلى فهم كيفية تأثير العوامل النفسية في سلوك الفرد وصحته العقلية، وكذلك استكشاف العلاقات بين العوامل النفسية والعوامل البيولوجية والاجتماعية. (zimbardo, Johnson, 2017: 159)

وأثبتت الأبحاث العديدة أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر في الصحة النفسية بطرق مختلفة، واستناداً إلى هذه الدراسات، يمكن تحديد الأثر النفسي لوسائل التواصل الاجتماعي ومن ضمنها تطبيق سناب شات من جوانب مختلفة سواء اكانت ايجابية أم سلبية، ومن هذا المنظور يمكن تحديد اهم الآثار النفسية لتطبيق سناب شات وفق الاتي:

1- اثر استخدام سناب شات في الدعم المعنوي:

يعد الدعم المعنوي من العناصر الفعالة لشعور الفرد بأنه في حالة نفسية أفضل خلال الطرف الذي يمر به، ويمكن أن يقدم له الاستقرار النفسي، علماً أنَّ هناك عدة طرق للدعم المعنوي، يجوز تلخيص أكثرها شيوعاً فيما يلي: تطبيق سناب لمستخدميه وفق الاتي:

أ- الرضا النفسي: وهو الشعور بسكينة داخلية ناتجة عن ايمان الفرد بما هو عليه وتدفع الفرد الى أن يُقيم الأمور بحسب اتجاهاته، علماً أنَّ النسيج الاجتماعي يتيح للأفراد الرضا النفسي ويضم جميع القيم والاعراف الاجتماعية المتفق عليها بشكل غير رسمي تحظى بقبول واحترام الجميع، اذ ينبه قدرة الدماغ و الموصلات العصبية المسؤولة عن اللذة والحياة. (عكاشة، 2008: 8)

ب- الاندماج: يقصد به الانصهار مع عادات وقيم و أنماط السلوك لمجتمع أو مجموعة معينة، يتحول بواسطتها الفرد إلى عضو متوافق أكثر مع أعضاء تلك المجموعة سواء في السلوك وطريقة العيش او التفكير والمعرفة (مالكي، 2013: 5)

ت- تخفيف الضغوطات: اي التخلص من كافة المثيرات او المنبهات التي يمكن ان تثير استجابات نفسية تمنع قدرة الافراد على إنجاز المهمات اليومية، ويحدث الإجهاد السيئ عندما تتراكم الكثير من الضغوطات ، واذا فشل الشخص في حلها أو التخلص منها فان ذلك يقوده الى عدم التوازن النفسي. (غانم، 2009: 47)

ث- الثقة بالنفس: صفة تغرس في الإنسان ، وتعزز القدرة على التخلص من الأفكار السلبية ، وتنمي الإيجابية في النفس، مع السعي لتحقيق الأهداف بالاعتماد على قدراته الشخصية، واذا فقد الانسان الثقة في نفسه فلن يستطيع ان يحقق اي انجاز، ويكون وجوده في الحياة بلا قيمة (فقي، 2010: 11)

ج- تطوير الذات: تقصد به كافة الجهود التي يبذلها الاشخاص لتحسين قدراتهم وإمكانياتهم ومؤهلاتهم العقلية، و التواصلية و النفسية، وكذلك اكتساب مهارات وسلوكيات تساعدهم على أنجاز متطلبات الحياة، علماً ان تطوير الذات هي الرغبة التي تأتي من الدوافع كمحركات للسلوك الانساني، وهو جزء من الاداء الذي يختلف من شخص إلى آخر (التميمي، 2022، ص 7).

ح- التشجيع: هو أحد الأساليب المستخدمة لتعزيز الثقة، قوة دافعة تخلق القدارت للأفراد، لان النفس الانسانية تخفي بداخلها سليلا من الطاقات والمواهب التي تنتظر من يكتشف ابداعها وعن طريق التشجيع تنفجر الطاقات الخفية للأفراد (سلامة، 2017: 31)

2- اثر استخدام سناپ شات على الفتور العاطفي:

يعد الفتور العاطفي من أسباب تراجع و انخفاض الحماس والتواصل مع الآخرين ، وقد يصاحبه شعور بالملل أو الروتين، وهذا ما يؤدي إلى الابتعاد عن البيئة الاجتماعية، وهناك مظاهر عدة للفتور العاطفي من بينها:

أ- القلق: وهي استجابة نفسية وجسدية تنتج عن الخوف من المستقبل، أو مواجهة تحديات جديدة، أو التحضير لحدث مهم، وأحد التأثيرات السلبية الرئيسية لوسائل التواصل الاجتماعي هو زيادة مستويات القلق، فعلى الرغم من الاتصال الاجتماعي الذي توفره هذه الوسائل، فإنها قد تؤدي أيضا إلى الشعور بالوحدة والانعزال، وهو ما يمكن أن يسهم في تطور القلق والاكتئاب لدى الأفراد (عبدالله، 2008، ص 22).

ب- الصدمة: حالة نفسية مؤلمة يعاني منها الأشخاص بعد حدث حياتي سيء حصل بشكل مفاجئ وغير متوقع، ويشعر المصابون بالصدمة أنهم ليسوا آمنين، وهناك بعض الأشخاص الذين يصابون بأعراض الصدمة قد تُختفي بعد مدة قصيرة، في حين يعاني آخرون من آثار طويلة الأمد ومستمرة للصدمة (Otmarm, 2024: 191).

ت- الغضب: حالة انفعالية عاطفية يعيشها الانسان، وهي تبقى داخلية أو تتحول الى سلوك لفظي أو جسدي و عندئذ يتحول الغضب الى العدوان، و يؤدي الغضب في معظم الاحيان الى سلوكيات قد يصفها البعض بالمرعبة (الشلول، 2017، ص 2).

ث- التعصب: اتجاه سلبي أو تصلب فكري أو جمود عقائدي بوجه ضد جماعات أو أشخاص معينين، وهو حكم سابق على أعضاء في عرق أو دين، أي أن التعصب هو غلو في التعلق الشخصي بفكرة أو مبدأ أو عقيدة بوجه لا يدع مكانا للتسامح (القحطاني، فتح الباب، 2018: 48)

ج- الخوف: إحساس يخالج الانسان عندما يعتقد أنه يُصبح عرضة للخطر، و ينبع من ردة فعل جسدية عندما تخبر حواس الإنسان بامر حقيقي موجود في محيطه، وقد تكون مسألة من نسج خياله، ومما كان اساس هذا الشعور، فان الخوف ليس شيئا نملكه بل هو امر نقوم به. (اكونور، 2008، ص 29)

ح- الشكوك: مظهر من مظاهر عدم الثقة بالآخرين، ومن حيث علم النفس هناك انواع عدة من الشكوك لدى الافراد منها الشك الطبيعي وهو الشك المستند إلى دليل، وكذلك الشك غير الطبيعي أو المرضي، وهو زيادة الشك غير المستند إلى دليل ، ويحتاج إلى علاج نفسي(اسعد، 1997: 22) ، ويكتسب الشك المفرط و عدم الثقة بالآخرين عادة من خلال فشل التعامل مع الآخرين، فتكون لذلك آثار سلبية في العلاقات الاجتماعية (حسن، 2018: 106)

خ- الاحباط: جملة من العواطف والمشاعر تنتج من خلال وجود عوائق تحول دون إشباع الافراد لحاجاتهم، أو معالجة مشكلة من مشكلاتهم الشخصية، أي أن هذه العاطفة السلبية تنبع من خلال خيبات الأمل، وهذا ما ينتج ضيقا نفسيا شديداً بعد اصطدام الرغبة بواقع غير مرغوب فيه (Bertus, Odilia, 2020: 1680)

3- اثر استخدام السناپ شات في الاضطرابات النفسية:

يقصد بالاضطرابات النفسية الحالات التي تؤثر في التفكير و المزاج، أو السلوك، وتؤدي الى صعوبات في التفاعل الاجتماعي، والأنشطة اليومية. وهناك أنواع عديدة من الاضطرابات النفسية من بينها:

أ- الاغتراب: حالة نفسية يشعر الفرد خلالها بالغربة، وبانفصاله عن ذاته وعن رغباته ومبادئه و قيمه وطموحاته، وعندما يشعر الفرد بالاغتراب ينسحب من الواقع بسبب عوامل نقص متعلقة بالحصيلة المعرفية لذاته من جهة، ومحصلة المعارف والسلوكيات الاجتماعية و الثقافية من جهة اخرى.(عباس، 2016: 7)

ب- العزلة: حالة نفسية تولد من خلال عدم توافق الفرد في علاقاته الاجتماعية سواء في محيط الاسرة أم خارجها، اذ يفقد الفرد الشعور بالانتماء الى جماعته و محيطه، فيؤدي ذلك الى انسحابه من الفعاليات التي تعود الى التفاعل الاجتماعي (محمد، 2012، ص 1161)

ت- اللامبالاة: يقصد بها انعدام العاطفة تجاه الأشخاص أو المواقف، أو الأحداث. والأشخاص الذين يعانون من اللامبالاة قد يظهرون عدم التفاعل تجاه الأمور التي قد تكون مهمة أو مؤثرة في حياة الآخرين، علماً أن سلوك اللامبالاة يؤدي الى الجمود و التهاون في أداء الواجبات.(الركابي، عبدالحسين، 2018: 950)

ث- اليأس: هو حالة نفسية تتميز بفقدان الأمل والإحساس بالعجز أو الإحباط الشديد أو غيابه تماماً ونتيجة لليأس يشعر الفرد بأن الأمور لن تتحسن مهما حاول لذا يحس بالوحدة ويمكن أن يؤدي إلى انخفاض الدافع للاستمرار في الحياة(Bowen, 2021: 591)

ج- الكسل: حالة من عدم الرغبة في بذل الجهد ، سواء أكانت جسدية أم عقلية، والشخص الذي يعاني من الكسل يتجنب القيام بالأنشطة ويميل إلى تأجيل المهمات حتى يصبح القيام بها صعباً، نتيجة لانخفاض توقعاته عن قابليته على أداء العمل ، مصحوباً بانخفاض في تقديره نتائج عمله(سلمان، 2015: 7)

ح- الكراهية: شعور سلبي وعاطفي متطرف نقيض المحبة وهي تعني تمني الأذى والشر للآخرين والعمل على تحقيقه أحياناً، و غالباً ما ترتبط الكراهية بالميل نحو العداء ويمكن أن تدفع المرء إلى سلوكيات متطرفة مثل العنف والقتل والحرب (Navarro, 2013: 10)

خ- التشاؤم: ادراك الفرد للأشياء والظواهر من حوله بطريقة سلبية، فالفرد المتشاؤم يرى الفشل مأساة لايمكن الخروج منها، وهو عادة لا يستطيع وضع حلول ناجحة لمشكلاته اليومية، فيكون دائماً في حالة التردد و الشك و لا يستطيع الاعتماد على نفسه في تأدية الوظائف المنوطة اليه (العبيداني، 2016: 25)

الفصل الثالث:

الجانب الميداني للدراسة:

من اجل تطبيق الجانب الميداني، طلب الباحثان من المستبينة آراؤهن التأشير بعلامة (✓) أمام أحد البدائل المتعلقة بالمعلومات الاولية و كذلك بيان رأيهن بوضوح والتأشير بعلامة (✓) أمام أحد البدائل الثلاثة التي حددت في الاستمارة وهي (دائماً، أحياناً، أبداً)، وكانت النتائج وفق الاتي:

1- المعلومات الاولية للمستبينة آراؤهن :

بعد فرز المعلومات الاولية للمستبينة آراؤهن ، تبين من حيث المرحلة الدراسية أن المرحلة الرابعة تأتي في المرتبة الاولى و تأتي المرحلة الثانية في المرتبة الثانية، وتأتي المرحلة الاولى في المرتبة الثالثة، والمرحلة الثالثة في المرتبة الرابعة و الاخيرة. و بخصوص السكن جاءت في المرتبة الاولى من المستبينة آراؤهن اللاتي يقمن في منازل اهلن، و في المرتبة الثانية اللاتي يبتن في الاقسام الداخلية، وفيما يخص الحالة الاجتماعية للمستبينة آراؤهن جاءت العازبات في المرتبة الاولى، و المتزوجات في المرتبة الثانية، والمطلقات في المرتبة الثالثة، وبخصوص مستوى تعرضهن لتطبيق سناب شات جاءت اللواتي يتعرضن لسناب شات 1-2 ساعة في المرتبة الاولى ، و اللاتي يتعرضن لاكثر من 4 ساعات في المرتبة الثانية، و اللواتي يتعرضن لاقل من 4-2 ساعات في المرتبة الثالثة، ينظر الجدول(1).

جدول (1): عرض المعلومات الاولية للمستبينة آراؤهن				
المرتبة	%	التكرارات	الخيارات	المتغير
3	24.5	27	الاولى	المرحلة الدراسية
2	26.4	29	الثانية	
4	21.8	24	الثالثة	
1	27.3	30	الرابعة	
100		110	المجموع	
1	60.0	66	المنزل	السكن
2	40.0	44	الاقسام الداخلية	
100		110	المجموع	
1	86.4	95	عازبة	الحالة الاجتماعية
2	10.0	11	متزوجة	
3	3.6	4	مطلقة	
100		110	المجموع	
1	44.5	49	ساعتين 2-1 ساعة واحدة	مدة التعرض لتطبيق سناب شات
3	25.5	28	ساعتين 2-4 أربع ساعات	
2	30.0	33	اكثر من 4 ساعات	
100		110	المجموع	

2- عرض نتائج الاستمارة

بهدف الوصول الى نتائج الجانب التطبيقي للبحث المتمثل باستمارة الاستبيان ، تعامل هذا البحث مع المستبينة آراؤهن اللواتي يتعرضن لتطبيق سناب شات وكانت عددهن (110) من طلبة قسم الاعلام في كلية العلوم الانسانية بجامعة السليمانية ، ولغرض الوصول الى المعالجات الاحصائية و معرفة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل الفقرات ورتبها، استخدم البحث برنامج (SPSS)، وللحكم على شدة التأثير فقد اتبع ماياتي:

لما كان هذا البحث لجأ الى استخدام طريقة ليكرت الثلاثي للمقياس ، فان بديل (كثيرا) يأخذ قيمة 3 و بديل (احيانا) يأخذ قيمة 2 و بديل (نادرا) يأخذ قيمة 1، و استنادا الى هذه القيم الرقمية و لغرض استخراج قيمة المدى (range) نقوم بإنقاص أدنى قيمة من أعلى قيمة و نقسمها على مجموع البدائل، أي $3-1=2$ و $2 \div 3=0.66$. اذن المدى هو 0.66 . ونجد أن شدة التأثير في الخيارات تكون وفق الآتي: من 1 الى 1.66 يكون التأثير ضعيفا، ومن 1.67 الى 2.33 يكون التأثير متوسطا، ومن 2.34 الى 3 يكون التأثير قويا.

وكانت نتائج الجانب التطبيقي للبحث وفق استمارة الاستبيان كالآتي:

أ- الآثار النفسية على المستبينة آراؤهن :

لمعرفة الآثار النفسية لاستخدام طالبات جامعة السليمانية لتطبيق (سناب شات)، اتبع البحث الخطوات الاتية: استخراج المتوسط الحسابي الحقيقي الذي كان (34.85) والمتوسط الحسابي الفرضي الذي كان (40) مع الانحراف المعياري الذي وصل الى (8.619)، وبعد استخدام الاختبار التائي t.test لعينة واحدة One-Sample T. Test اتضح أن قيمة "ت" كانت (-6.261) وبدرجة حرية (df109) () ودلالة (sig.) (0.000) ، وتبين من خلال تلك النتائج انه دال احصائيا، أي أن هناك اثار نفسية على المستبينة آراؤهن عند استخدامهن لتطبيق سناب شات، ينظر الجدول (2)

جدول (2): نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لاجابات المستبينة آراؤهن						
العينة	مجموع الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة Sig
110	34.85	40	8.619	-6.261	109	0.00

ب- اثر استخدام سناپ شات على الدعم المعنوي للطالبات:

بعد فرز فقرات المحور الخاص ب اثر استخدام سناپ شات على الدعم المعنوي للمستبينة آراؤهن ، تبين من خلال مستوى المتوسط الحسابي العام للمحور المتوسط، وعلى مستوى الفقرات جاءت في المرتبة الاولى الفقرة رقم (2) التي تنص على ان استخدام تطبيق سناپ شات يساعد المستبينة آراؤهن على الاندماج ، وحلت في المرتبة الثانية الفقرة (1) التي تنص على ان استخدام تطبيق سناپ يؤثر في الرضا النفسي للمستبينة آراؤهن وفي المرتبة الثالثة حلت الفقرة (3) التي تنص على أن استخدام التطبيق يؤدي الى تخفيض الضغوطات وحلت في المرتبة الرابعة الفقرة (4) التي تؤكد ان من خلال استخدام تطبيق سناپ شات يشعر الطلبة بالثقة بالنفس وفي المرتبة الخامسة جاءت الفقرة (6) التي تنص على ان استخدام تطبيق سناپ شات يساعد على التشجيع، أما الفقرة (5) التي تنص على ان استخدام تطبيق سناپ شات يساعد على تطوير الذات حلت في المرتبة السادسة والاخيرة وكان تأثير تلك الفقرة ضعيفا، ومن خلال هذه الارقام نجد أن استخدام تطبيق سناپ شات يمكن ان يوفر الدعم المعنوي للطالبات، وخاصة في ضمان اندماجهن في المجتمع وتعزيز الرضا وتخفيض ضغوطاتهن النفسية، الا انه لا يؤدي الى تطوير الذات لدى المستبينة آراؤهن. ينظر الجدول(3)

جدول (3): اثر استخدام سناپ شات على الدعم المعنوي					
رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	المرتبة
1	الرضا	1.772	.6448	متوسط	2
2	الاندماج	2.054	.7399	متوسط	1
3	تخفيف الضغوطات	1.736	.7253	متوسط	3
4	الثقة بالنفس	1.681	.7410	متوسط	4
5	تطوير الذات	1.527	.6164	ضعيف	6
6	التشجيع	1.672	.7308	متوسط	5
	العام	1.740	.6997	متوسط	

ت- اثر استخدام سناپ شات على الفتور العاطفي للطالبات:

بعد فرز فقرات المحور الخاص ب اثر استخدام سناپ شات على الفتور العاطفي للمستبينة آراؤهن، تبين من خلال مستوى المتوسط الحسابي العام للمحور المتوسط، وعلى مستوى الفقرات جاءت في المرتبة الاولى الفقرة رقم (12) التي تنص على ان استخدام تطبيق سناپ شات يخلق الشكوك وعدم الثقة بالآخرين ، وحلت في المرتبة الثانية الفقرة (13) التي تنص على ان استخدام تطبيق سناپ يؤدي الى الاحباط، وفي المرتبة الثالثة حلت الفقرة (8) التي تنص على ان استخدام تطبيق يؤدي الى الصدمة، وحلت في المرتبة الرابعة الفقرة (7) التي تؤكد ان من خلال استخدام تطبيق سناپ شات يشعر الطلبة بالقلق، وفي المرتبة الخامسة و السادسة و السابعة جاءت الفقرات (9) و (10) و (11) وكانت مستوياتهم ضعيفة تنص على اثر استخدام تطبيق سناپ شات على الغضب و التعصب و الخوف، ومن خلال هذه الارقام نجد ان استخدام تطبيق سناپ شات مازال غير امن بالنسبة للطالبات و يخلق نوعا من عدم الثقة و الاحباط، الا انه لا يؤدي الى الغضب و التعصب و الخوف ، ينظر الجدول(4)

جدول (4): اثر استخدام سناپ شات على الفتور العاطفي للطالبات					
رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	المرتبة
7	القلق	1.690	.7868	متوسط	4
8	الصدمة	1.790	.7674	متوسط	3
9	الغضب	1.609	.7179	ضعيف	5
10	التعصب	1.572	.7352	ضعيف	6
11	الخوف	1.572	.7475	ضعيف	7
12	الشكوك	2.000	.8459	متوسط	1
13	الاحباط	1.818	.8259	متوسط	2
العام		1.721	.7752	متوسط	

ث- اثر استخدام سناپ شات في الاضطرابات النفسية للطالبات

بعد فرز فقرات المحور الخاص بـ اثر استخدام سناپ شات في اثر استخدام سناپ شات في الاضطرابات النفسية للمستبينة آراؤهن، تبين من خلال مستوى المتوسط الحسابي العام للمحور المتوسط، وعلى مستوى الفقرات جاءت في المرتبة الاولى الفقرة رقم (18) التي تنص على ان استخدام تطبيق سناپ شات يؤدي الى الكسل، وحلت في المرتبة الثانية الفقرة (16) التي تنص على ان استخدام تطبيق سناپ يؤدي الى اللامبالاة، وفي المرتبة الثالثة حلت الفقرة (15) التي تنص على ان استخدام التطبيق يؤدي الى العزلة، وحلت في المرتبة الرابعة الفقرة (14) التي تؤكد ان استخدام تطبيق سناپ شات يجعل الطالبات يشعرن بالاعترا ب، وفي المرتبة الخامسة حلت الفقرة (20) التي تؤكد ان استخدام تطبيق سناپ شات يؤدي الى التشاؤم و وفي المرتبة السادسة و السابعة جاءت الفقرات (17) و (19) وكانت مستوياتهم ضعيفة تنص على اثر استخدام تطبيق سناپ شات على اليأس و الكراهية، ومن خلال هذه الارقام نجد ان استخدام تطبيق سناپ له تأثير في كسل المستبينة آراؤهن و يخلق نوعا من اللامبالاة ، الا انه لا يؤدي الى اليأس و الكراهية ، ينظر جدول(5)

جدول (5): اثر استخدام سناپ شات على الاضطرابات النفسية للطالبات					
رقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	المرتبة
14	الاعترا ب	1.690	.7387	متوسط	4
15	العزلة	1.736	.7976	متوسط	3
16	اللامبالاة	1.845	.8693	متوسط	2
17	اليأس	1.663	.8045	ضعيف	6
18	الكسل	2.118	.8209	متوسط	1
19	الكراهية	1.618	.7660	ضعيف	7
20	التشاؤم	1.681	.8231	متوسط	5
العام		1.764	.8028	متوسط	

ج- اثر استخدام سناپ شات على المستبينة آراؤهن في جميع المحاور

من خلال امعان النظر في البيانات الخاصة بمعرفة أثر استخدام سناپ شات على المستبينة آراؤهن، تبين ان تأثير ذلك التطبيق على الاضطرابات النفسية مقارنة بالمحاور الاخرى يأتي في المرتبة الاولى ، وحل في المرتبة الثانية الدعم المعنوي للمستبينة آراؤهن ، وجاءت في المرتبة الثالثة والاخيرة الاضطرابات النفسية للمستبينة آراؤهن ولكن بمستويات مقاربة، وهذا مؤشر الى ان تطبيق سناپ شات قد اثر بشكل متساوٍ في جميع المحاور ، ينظر جدول (6)

جدول (6): اثر سناپ شات في جميع المحاور					
المحاور	الاثر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	المرتبة
اولا	الدعم المعنوي	1.740	.6997	متوسط	2
ثانيا	الفتور العاطفي	1.721	.7752	متوسط	3
ثالثا	الاضطرابات النفسية	1.764	.8028	متوسط	1
المجموع		1.741	.7592	متوسط	

3- الفروق الاحصائية في تقدير المستبينة آراؤهن

أ: الفروقات الاحصائية بحسب متغير المرحلة الدراسية

من خلال اختبار "ف" إتضح أنه لا توجد بينها فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير المستبينة آراؤهن بحسب متغير المرحلة الدراسية، لان قيمة الدلالة في جميع المحاور اكبر من القيمة الجدولية 0.05، ينظر الجدول (7)

جدول (7): الفروقات الاحصائية بحسب متغير المرحلة الدراسية					
المحاور	المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	الدلالة
الدعم المعنوي	الاولى	10.074	2.6879	1.278	.280
	الثانية	11.137	2.5032		
	الثالثة	9.833	2.4077		
	الرابعة	10.600	2.9896		
الفتور العاطفي	الاولى	12.518	3.9746	.4990	.680
	الثانية	11.827	3.4853		
	الثالثة	11.333	4.4002		
	الرابعة	12.433	4.1909		
الاضطرابات النفسية	الاولى	13.407	4.58475	0.893	.440
	الثانية	12.482	4.31460		
	الثالثة	11.541	4.07515		
	الرابعة	11.933	4.51765		

ب: الفروقات الاحصائية بحسب متغير السكن

من خلال استخدام اختبار "ت" إتضح أنه لا توجد فيها فروق ذات دلالة احصائية في تقدير المستبينة آراؤهن بحسب متغير المرحلة الدراسية، لان قيمة الدلالة في جميع المحاور اكبر من القيمة الجدولية 0.05 ، ينظر جدول (8)

جدول (8): الفروقات الاحصائية حسب متغير السكن					
المحاور	السكن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الدعم المعنوي	المنزل	10.348	2.7928	-0.463	0.52
	الاقسام الداخلية	10.590	2.5272		
الفتور العاطفي	المنزل	12.333	4.1112	0.898	0.51
	الاقسام الداخلية	11.636	3.7916		
الاضطرابات النفسية	المنزل	12.287	4.4713	-0.195	0.53
	الاقسام الداخلية	12.454	4.2941		

ت-الفروقات لاحصائية وفق متغير الحالة الاجتماعية:

من خلال استخدام اختبار "ف" إتضح أنه لا توجد فيها فروق ذات دلالة احصائية في تقدير المستبينة آراؤهن بحسب متغير الحالة الاجتماعية، لان قيمة الدلالة في جميع المحاور اكبر من القيمة الجدولية 0.05 ، وهذا يدل على ان متغير الحالة الاجتماعية لم يؤثر في اجوبة المستبينة آراؤهن ، ينظر جدول (8).

جدول (8): الفروقات الاحصائية حسب متغير الحالة الاجتماعية					
المحاور	الحالة الاجتماعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	الدلالة
الدعم المعنوي	عازبة	10.378	2.6100	0.218	0.80
	متزوجة	10.818	3.2501		
	مطلقة	11.000	3.3665		
الفتور العاطفي	عازبة	11.842	3.9928	0.994	0.37
	متزوجة	13.454	3.8043		
	مطلقة	13.250	4.2720		
الاضطرابات النفسية	عازبة	12.147	4.3563	1.032	0.36
	متزوجة	13.181	4.2383		
	مطلقة	15.000	5.4772		

ث- الفروقات الاحصائية وفق متغير مدة التعرض لتطبيق سناب شات:

من خلال استخدام اختبار "ف" إتضح أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير المستبينة آراؤهن حسب متغير التعرض لتطبيق سناپ شات، لان قيمة الدلالة في جميع المحاور اقل من القيمة الجدولية 0.05 ، وهذا يدل على ان متغير التعرض لتطبيق سناپ شات كان له تأثير في اجوبة المستبينة آراؤهن، ومن خلال استخدام الاختبار البعدي (LSD) تبين مايتي:

في المحور الاول: تبين ان المستبينة آراؤهن اللواتي يتعرضن ما بين 2-4 ساعات أو اكثر من 4 ساعات لتطبيق سناپ شات كان الاثر فيهن اكثر مقارنة باللواتي يتعرضن لأقل من ساعتين

في المحور الثاني: تبين ان المستبينة آراؤهن اللواتي يتعرضن لتطبيق سناپ شات اكثر من 4 ساعات كان الاثر فيهن اكبر مقارنة باللواتي يتعرضن لأقل من ساعتين أو ما بين 2-4 ساعة.

في المحور الثالث: كا الحال في المحور الثاني تبين ان المستبينة آراؤهن اللواتي يتعرضن لتطبيق سناپ شات اكثر من 4 ساعات كان الاثر فيهن أكبر مقارنة باللواتي يتعرضن لأقل من ساعتين أو ما بين 2-4 ساعات.

ومن خلال هذه البيانات نتبين ان هناك علاقة بين التعرض لسناپ شات و التأثيرات النفسية أي كلما زاد التعرض ازداد الاثر النفسي عند المستبينة آراؤهن، ينظر جدول (9).

جدول (9): الفروقات الاحصائية حسب متغير التعرض لتطبيق سناپ شات					
المحاور	مدة التعرض	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	الدلالة
الدعم المعنوي	ساعة 1-2 ساعتين	9.224	2.5921	11.760	0.00
	ساعتين 2-4 ساعات	11.000	1.9245		
	اكتر من 4 ساعات	11.787	2.6191		
الفتور العاطفي	ساعة 1-2 ساعتين	10.632	3.3522	10.642	0.00
	2-4 ساعات	11.750	3.5965		
	اكتر من 4 ساعات	14.424	4.1610		
الاضطرابات النفسية	ساعة 1-2 ساعتين	11.1020	4.48723	4.755	0.01
	ساعتين 2-4 ساعات	12.5714	4.19372		
	اكتر من 4 ساعات	14.0303	3.87689		

الاستنتاجات

1- تتفاوت الاثار النفسية لاستخدام تطبيق سناپ شات من قبل طالبات جامعة السليمانية بين الإيجابية والسلبية، أي لايمكن حصرها في مجال معين، و ذلك بناءً على نوعية الاستخدام الفردي والظروف الاجتماعية والثقافية المحيطة.

2- تكمن الاثار النفسية المفيدة والايجابية لاستخدام تطبيق سناپ شات من قبل طالبات جامعة السليمانية من خلال حصولهن على نوع من الدعم المعنوي، ولعل السبب في ذلك ان التطورات التكنولوجية بشكل عام، وقلة مساحات التواصل المهيئة للنسوة في المجتمعات الشرقية بشكل خاص، اسفرت عن الاعتماد على تطبيق سناپ شات كوسيلة للتعبير عن مشاعرهن و عن أنفسهن بحرية ومشاركة المحتوى بسهولة مع أصدقائهن المقربين وعائلتهن، أي انهن يحصلن على نوع من الاندماج و الرضا النفسي من خلال التفاعل الافتراضي.

3- علی الرغم من ان استخدام تطبيق سناب شات يوفر الدعم المعنوي لطالبات جامعة السليمانية، الا انه يخلق ايضا نوعا من الفتور العاطفي لديهن وخاصة في مجال الشكوك وانعدام الثقة بالآخرين و الاحباط و الصدمة، ولعل السبب في ذلك ان نشر تفاصيل حياتهن اليومية باستمرار من خلال الصور قد يؤدي إلى إثارة الغيرة أو الشك و عدم الثقة في العلاقات، و يؤثر في التوقعات العاطفية عند الطالبات، إذ يشعرن بأن حياتهن العاطفية أقل مقارنة بما يشاهدونه، وهذا قد يزيد من الاحباط و الصدمة لديهن .

4- ان الاستخدام المفرط لتطبيق سناب شات يزيد من الاضطرابات النفسية للطالبات في جامعة السليمانية، وخاصة الشعور بالكسل، إذ إن تصفح سناب شات بشكل مستمر يؤدي إلى تقليل الوقت المتاح للأنشطة الأخرى مثل العمل أو الدراسة وهذا ما يعزز العزلة الاجتماعية، وتؤدي المحتويات الترفيهية على سناب شات الى زيادة اللامبالاة ويقلل من الاهتمام بالأنشطة التي تتطلب جهدا أو تفكيرا طويلا.

5- كلما ازدادت استخدام تطبيق سناب شات ازدادت الآثار النفسية في الطالبات في جامعة السليمانية، فمن خلال نتائج التطبيقات الاحصائية لاجوبة المبحوثين يتبين ان هناك علاقة بين التعرض لسناب شات و الآثار النفسية أي كلما زاد التعرض ازدادت الآثار النفسية، ولعل السبب في ذلك هو ان استهلاك وقت اطول على سناب شات، يزيد من المقارنات الاجتماعية والمحتوى الموجه نحو تحسين الصورة الذاتية.

المقترحات:

1- ادخال مواد التربية الاعلامية و الرقمية ضمن مناهج المؤسسات التعليمية المختلفة مثل المدارس و الجامعات لمساعدة الطلبة حول كيفية استخدام هذه التطبيقات و تلافي الآثار النفسية السلبية لها.

2- تحديد وقت مناسب لاستخدام تطبيق سناب شات من قبل طالبات الجامعة لتجنب الشعور بالكسل و اللامبالاة و الالتفات الى الواجبات الدراسية الضرورية.

3- قيام المؤسسات المعنية و منظمات المجتمع المدني بحملات توعية لرفع مستويات الوعي لمستخدمي تطبيق سناب شات من الاناث حول ضرورة الانتباه للمشاعر النفسية و كيفية تجنب الحوافز التي تثير الاشكال المختلفة للفتور العاطفي و الاضطرابات النفسية.

4- توكي الحذر عند استخدام تطبيق سناب شات و خاصة فيما يتعلق بالحفاظ على الخصوصية وتقليل مشاركة التفاصيل الشخصية من اجل تقليل القلق و الشكوك الناتج عن الشعور بالمراقبة من قبل الآخرين.

التوصيات:

1- اجراء دراسات حول عادات و انماط استخدام تطبيق سناب سات من قبل طلبة الجامعة و الحاجات التي تدفعهم لاستخدامه.

2- اجراء دراسات تحليلية لمعرفة المحتويات التي تعرض في سناب شات لمعرفة نوعية المضامين ومدى التزامها بالمبادئ القانونية و الاخلاقية.

3- اجراء دراسات خاصة بتحليل الصور التي تبث من خلال تطبيق سناب شات من حيث التقنيات و الفلترات المستخدمة .

قائمة المصادر:

اولا: الكتب العربية:

- 1- (اسعد، 1997) : يوسف ميخائيل، سيكولوجية الشك، القاهرة ، دار الغريب.
- 2- (التميمي، 2022): محمد سعيد موسى ، تحقيق الذات و تطويرها، فلسطين، الخليل، منشورات التنمية البشرية.

- 3- (حجاب، 2010) محمد منیر ، نظریات الاتصال ، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
 - 4- (سلامة، 2017): حاتم، التشجيع يصنع المعجزات، الجيزة مصر، منشورات دار لوتس للنشر الحر.
 - 5- (عبد الله، 2008): مجدي احمد مجدي احمد محمد، مقدمة في سيكولوجية الاتصال والإعلام، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
 - 6- (عبد المقصود ، 2018): نها ، نظرية الاعتماد على وسائل الاعلام الاسس و المنطلقات، القاهرة، المعهد المصري للدراسات، 2018
 - 7- (عكاشة، 2008): أحمد ، الرضا النفسي الباب الملكي للصحة والسعادة، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
 - 8- (غانم، 2009) : محمد حسن، كيف تهزم الضغوط النفسية، القاهرة دار اخبار اليوم
 - 9- (مالكي، 2013): احمد، الاندماج الاجتماعي وبناء مجتمع المواطنة في المغرب الكبير ، قطر، المركز العربي للابحاث ودراسة السياسات.
 - 10- (فقي، 2010): ابراهيم، قوة الثقة بالنفس، عمان، الناشر دار الراية للنشر و التوزيع
 - 11- (مصطفى ، 2017) : محمود، دور مواقع التواصل الاجتماعي في الاحتساب (تويتر نموذجاً)، الرياض، دار محتسب للنشر والتوزيع.
 - 12- (مصطفى، 2005): يوسف، بحوث معاصرة في علم النفس، عمان، دار دجلة.
- ثانياً: الكتب المترجمة الى اللغة العربية:
- 1- (اكونور، 2008) جوزيف ، حرر نفسك من الخوف، نقله الى العربية سهى نزيه كركي ، الرياض، العبيكان للنشر، الطبعة الثانية.
- ثالثاً: الرسائل و الاطاريح الجامعية:
- 1- (حده، 2018): باسماعيل نور الهدى داوي، استخدام موقع سناب شات في أوساط مراهقي الثانويات بورقلة: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الثانويات بورقلة، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، قسم علوم الاعلام و الاتصال.
 - 2- (الشلول، 2017) رزام سالم ، علاقة الغضب واستراتيجيات التعامل بالتفاؤل لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، كلية التربية، قسم علم النفس و الارشاد التربوي.
 - 3- (عباس، 2016): دانيال علي، لاغتراب النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي : دراسة مقارنة بين طلبة المرحلة الثانوية النزل في مراكز الايواء والطلبة المقيمين في محافظة دمشق، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم علم النفس.
 - 4- (العبيداني، 2016) خلود بنت أحمد بن عامر ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة لدى عينة من المكفوفين والمبصرين بالجمعيات الأهلية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، كلية العلوم و الاداب، قسم التربية و الدراسات الانسانية.
- رابعاً: البحوث العلمية:
- 1- (جمعة، 2020): شيماء عز الدين زكي، أساليب التسويق المستخدمة عبر تطبيق سناب شات في مصر دراسة استطلاعية، المجلة العربية لبحوث الاعلام و الاتصال، العدد 29، ص ص 4-54.

- 2- (الحري، 2023): خالد هلال، تأثير سناپ شات على طلاب المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية، مجلد 31، العدد 1، الناشر جامعة القاهرة، ص ص 565-580.
- 3- (خلايفة، 2022): تطبيقات نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام في فضاءات الإعلام الجديد، مجلة بحوث و دراسات في ميديا الجديدة، المجلد 3، العدد 3، ص ص 42-49.
- 4- (حسن، 2018): محمود السيد، فاعلية برنامج زيارات مقترح لواحة الملك سلمان للعلوم في تنمية الثقة بالنفس لدى أطفال الروضة بمدينة الرياض، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، المجلد 10، العدد 3.4 - الرقم المسلسل للعدد 3، الجزء الثالث الصفحة 95-158.
- 5- (الركابي و عبدالحسين، 2018): انعام مجيد عبيد، تهاني طالب عبدالحسين، اللامبالاة لدى منتسبي الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة مركز البحوث النفسية، العدد 28، الجزء الثاني، ص ص 947-982.
- 6- (سلمان، 2015): خديجة حسين، التكاسل الاجتماعي وعلاقته بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة، مجلة اداب المستنصرية، العدد 58، ص ص 1-29.
- 7- (السيد، 2007): ليلي حسن، استخدامات الأطفال الموهوبين لتكنولوجيا الاتصال"، القاهرة، مجلة الفن الاذاعي، العدد 168.
- 8- (العبيدي و سعيد، 2021): ندى عبدالله، سحر، الفضاء السيبراني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي "السناپ شات نموذجاً": دراسة ميدانية على عينة من طالبات المرحلة المتوسطة في بعض مدارس مدينة جدة، مجلة الاداب، العدد 37، ص ص 319-348.
- 9- (عزوز، 2021): هويدا محمد السيد، الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الجمهور المصري لتطبيقات الهواتف المحمولة، المجلة المصرية لبحوث الاعلام، المجلد الثالث، للعدد 77، ص ص 1601-1640.
- 10- (العتيبي و السلمي، 2023): محمد مسعد طلق، منصور ردة جبرين، الآثار الناجمة عن الإفراط في متابعة مشاهير السناپ شات على الشباب السعودي الجامعي: دراسة للتفاعلات شبه الاجتماعية وتأثيراتها "الإدراكية والعاطفية والسلوكية"، مجلة اتحاد الجامعات العربية لبحوث الإعلام وتكنولوجيا الاتصال، العدد 10 ص ص 247-248.
- 11- (القحطاني و فتح الباب، 2018): شغفة محمد عبد الله، عصام عبد الرازق، ظاهرة التعصب بين طالبات الجامعة ودور الخدمة الاجتماعية في الحد منها دراسة مطبقة على طالبات جامعة الملك سعود، مجلة الخدمة الاجتماعية، المجلد 60، العدد 7 - الرقم المسلسل للعدد 7، الصفحة 39-76.
- 12- (كلفاح و غيات، 2020): امال، حياة، لتأثير النفسي والسلوكي للرسالة الإعلامية المبتكرة: دراسة ميدانية، مجلة العلوم الانسانية لجامعة البواقي، المجلد 7، العدد 2، ص ص 523-538.

المصادر الانجليزية

- 1- (Bowen,2021) Bob, Despair and Hope: The Healing Power of Listening, Health, Prag Consulting, Melbourne, Australia.
- 2- (Mondi,2006): Mondy, Makingu, P Woods, A Rafi, A Uses and Gratification Expectancy Model to Predict, Students: Perceived e-learning Experience, Journal of Educational, technology & Society, vol.11, no 2
- 3- (Navarro, 2013) José I, The Psychology of Hatred, The Open Criminology Journal 6(1):10-17, 6(1):10-17, DOI:10.2174/1874917801306010010.

- 4- (Orillia & Bertus, 2020): Jeronimus, F.; Laceulle, M., Frustration, Published in: Encyclopedia of Personality and Individual Differences, Citation for published version (APA): Encyclopedia of Personality and Individual Differences (1st ed., pp. 1680-1683.
- 5- (Otmar, 2024): Renée, Trauma in Publishing, Publishing Research Quarterly, Volume 40, pp (188–200).
- 6- (Rizkallah, 2006) Elias G., Razzouk, Nabil Y., "TV Viewing Motivations of Arab American Households in the, US: An Empirical Perspective", International Business & Economics Research Journal, Vol.
- 7- (Zimbardo & Johnson, 2017): P. G., R. L., & McCann, V. Psychology: Core Concepts (8th ed.). Boston, MA: Pearson.

Psychological Effects of Snapchat Use on Female Students of Sulaimani University

Abstract

The aim of this study is to examine the psychological effects of using the Snapchat application on female students at Sulaimani University, for this purpose, female students from the Department of Media in the College of Humanities were taken as the sample population and Survey forms were distributed. The study reached several conclusions, revealing that the psychological effects of Snapchat use vary among students, and are between positive and negative. Additionally, the study recommends incorporating digital media education into the curriculum of various educational institutions such as schools and universities to help students with the knowledge to use these applications and avoid potential negative psychological effects.