

The Role of Digital Communication Through Social Media Platforms in Achieving Psychological Stability and Social Adjustment Among University Dormitory Female Students

Ahmed M. Al Rantisi^{1,*} Sultana S. Qatan²

¹ Department of Social Sciences, College of Arts and Applied Sciences, Dhofar University, Salalah, Sultanate of Oman.

² Coordinator of the Female Students' Housing Office, Dhofar University, Salalah, Sultanate of Oman.

ARTICLE INFO

Received: 5 August 2026

Accepted: 6 September 2026

Published: 20 September 2026

Doi :

<https://doi.org/10.59750/jbrhs.2026.51.1.181>

*Corresponding author E-mail:

aalrantisi@du.edu.om



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0 license) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

Keywords: Digital Communication Platforms, Psychological Stability, Social Adaptation, Female University Dormitory.

ABSTRACT

Objectives: This study aimed to explore the role of digital communication through social platforms in achieving psychological stability and social adaptation among female university residence students. The research problem was formulated as follows: *What is the role of digital communication through social platforms in achieving psychological stability and social adaptation among female university residence students?*

Methodology: The study employed the descriptive-analytical approach. The study population consisted of female students residing in the university housing at Dhofar University, with a total population of 1,654 students. The stratified random sample size was determined using Steven Thompson's equation, resulting in a sample of (312) female students.

Results: The study concluded that the psychological stability dimension was at a high level, and the social adaptation dimension was also at a high level. The findings revealed statistically significant differences in psychological stability and social adaptation attributed to the variables of academic year and duration of residence in university housing. However, no statistically significant differences were found in psychological stability and social adaptation based on the college variable.

Conclusions: The findings indicate that digital communication through social platforms contributes to enhancing psychological stability and social adaptation among female university residence students. This role is influenced by academic year and duration of residence, while no differences were found based on college affiliation. The results highlight the importance of positively utilizing digital platforms to support mental well-being and promote social integration within the university environment.

دور التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية في تحقيق الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي لدى طالبات السكن الجامعي

أحمد محمد الرننيسي¹ وسلطانة سالم قطن²

1 قسم العلوم الاجتماعية، كلية الآداب والعلوم التطبيقية، جامعة ظفار، صلالة، سلطنة عُمان.

2 منسقة دائرة سكن الطالبات، جامعة ظفار، صلالة، سلطنة عُمان.

معلومات البحث	المستخلص
تاريخ الاستلام: 8 آب 2026	الأهداف: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية في تحقيق الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي لدى طالبات السكن الجامعي، تم صياغة مشكلة الدراسة كالتالي ما هو دور التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية في تحقيق الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي لدى طالبات السكن الجامعي.
تاريخ القبول: 6 أيلول 2026	
تاريخ النشر: 20 أيلول 2026	
Doi: https://doi.org/10.59750/jbrhs.2026.51.1.181	المنهجية: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، تمثل مجتمع الدراسة في طالبات السكن الجامعي في جامعة ظفار والبالغ عددهن الكلي 1654 طالبة، تم تحديد حجم العينة العشوائية الطبقية بالاعتماد على معادلة ستيفن ثامبسون والتي بلغت (312) طالبة، بعد توزيع استبانة إلكترونية على أفراد المجتمع.
البريد الإلكتروني للباحث المرسل: aalrantisi@du.edu.om	النتائج: خلصت الدراسة إلى: أن محور الاستقرار النفسي جاء بمستوى مرتفع فيما جاء محور التكيف الاجتماعي أيضاً بمستوى مرتفع، كما أثبتت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي تعزى لمتغيري السنة الدراسية، ومدة الإقامة في السكن الجامعي، كما أثبتت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي تعزى لمتغير الكلية.
الكلمات المفتاحية: منصات التواصل الرقمي، الاستقرار النفسي، التكيف الاجتماعي، السكن الجامعي للطالبات.	الاستنتاجات: تشير نتائج الدراسة إلى أن التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية يسهم في تعزيز الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي لدى طالبات السكن الجامعي، مع تأثر هذا الدور بالسنة الدراسية ومدة الإقامة في السكن، دون اختلافات تعزى للكلية، وتبرز النتائج أهمية توظيف المنصات الرقمية بصورة إيجابية في دعم الصحة النفسية وتعزيز الاندماج الاجتماعي داخل البيئة الجامعية.

1. المقدمة

أضحى التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية (مثل واتساب، إنستغرام، وتيك توك) جزءاً لا يتجزأ من الممارسات اليومية لطالبات السكن الجامعي، إذ توفر هذه الوسائل فضاءً تفاعلياً يتجاوز الحواجز الجغرافية والزمنية. فمن خلال هذه الشبكات، تتمكن الطالبات من الحصول على المعلومات الأكاديمية الضرورية، والتبادل المعرفي مع الزميلات، والمشاركة في الأنشطة الطلابية التي تزيد من وعيهن بالأحداث المحيطة، حيث تشير الدراسات إلى أن استخدام هذه الشبكات لدى طلبة التعليم الجامعي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتعزيز قيم المواطنة والوعي المجتمعي (الشعيلي، 2021). كما تلعب المنصات الرقمية دوراً حيوياً في تشكيل الهوية الوطنية لدى الشباب الجامعي وتدعيم الانتماء، بما يتماشى مع التوجهات الوطنية الحديثة كـ "رؤية عُمان 2040"، مما يتيح لهن التعبير عن ذواتهن والمشاركة في قضايا المجتمع من داخل أسوار الجامعة (Chan, et al., 2023).

يمثل الاستقرار النفسي للطالبات في السكن الجامعي حالة من التوازن بين المتطلبات الأكاديمية والاحتياجات العاطفية، حيث تشير الرؤى التربوية الحديثة إلى أن السكنات الجامعية لم تعد مجرد أماكن للإقامة، بل هي بيئة متكاملة تهدف لتعزيز جودة الحياة ودعم الاستقرار النفسي للطالبات (النبهانية، 2025). ويتجلى التكيف الاجتماعي في قدرة الطالبة على بناء علاقات إيجابية مع زميلاتها في السكن، والشعور بالرضا عن الذات، وتجنب مشاعر الوحدة أو الإحباط الناتجة عن الغربة. وتعمل المؤسسات التعليمية اليوم على توفير برامج تهيئة نفسية لمساعدة الطالبات على الانتقال بسلاسة إلى هذه المرحلة، بما يضمن لهن الاستقرار العاطفي والمزاجي اللازم للتفوق الدراسي، خاصة وأن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يرتبط ارتباطاً طردياً بمدى قدرة الطالبة على التكيف مع البيئة الجامعية الجديدة (خديجة، 2018).

تتشابك أدوات التواصل الرقمي مع آليات التكيف الاجتماعي لتشكل شبكة أمان نفسية للطالبات؛ فالتواصل المستمر مع الأهل والأصدقاء عبر المنصات يقلل من حدة "صدمة الغربة" ويوفر دعماً عاطفياً يعزز الاستقرار النفسي. ومع ذلك، فإن هذه العلاقة ذات طبيعة مزدوجة وحساسة؛ فبينما يساهم الاستخدام المتزن في تسهيل الاندماج، فإن التوسع في استخدام هذه المواقع قد يؤثر بشكل متباين على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية لطالبات الجامعة، مما يستلزم وعياً بكيفية إدارة هذه التأثيرات (السياري، 2025). لذا، فإن التكيف الناجح في السكن الجامعي يتطلب توظيف هذه المنصات كجسر لتعزيز العلاقات الاجتماعية القائمة والمستجدة، وليس كبديل عنها، بما يضمن تحقيق التوازن النفسي والانتماء المجتمعي المنشود.

يمثل سكن الطالبات بجامعة ظفار بيئة تربوية واجتماعية متكاملة تتجاوز مفهوم الإقامة التقليدية، حيث تسهم بفعالية في تعزيز الاستقرار النفسي والتكيف مع الحياة الجامعية. وتستثمر الطالبات داخل هذا السكن منصات التواصل الرقمي لتبادل المعرفة الأكاديمية وتوطيد العلاقات الاجتماعية، مما يقلل من مشاعر الغربة. هذا التفاعل الرقمي لا يقتصر على الجانب المعرفي فحسب، بل يمتد ليشمل تعميق قيم المواطنة والهوية الوطنية، بما ينسجم مع أهداف رؤية عُمان 2040 في بناء جيل واعٍ ومتربط يمتلك القدرة على العطاء والمشاركة المجتمعية الفاعلة من قلب الحرم الجامعي.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

1- دراسة النجار ويسري (2025) بعنوان: دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي: منصة تيك توك نموذجاً.

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، مع اتخاذ منصة "تيك توك" نموذجاً، وقد ركزت الدراسة على فحص طبيعة الرسائل النفسية التي يقدمها المؤثرون، ومدى تأثيرها على وعي وسلوكيات المتابعين من طلاب الجامعة، مع التركيز على الدور الذي يمكن أن يلعبه هذا النوع من المحتوى في نشر مفاهيم الدعم النفسي والتوازن العاطفي، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، من خلال إجراء مسح ميداني باستخدام استبيان إلكتروني شمل عينة قوامها 400 طالب وطالبة من جامعة القاهرة. أظهرت النتائج أن 79.8 % يمتلكون حساباً نشطاً على تيك توك وأن نسب الاستخدام تتوزع بين الترفيه والتعلم والتطوير الذاتي ومتابعة المؤثرين والمحتوى الاجتماعي. أظهر التحليل الدلالي أن المفردات الأكثر استخداماً تدور حول التحفيز الذاتي، التغلب على التوتر، والطمأنينة النفسية، إلا أن بعض المحتوى يفتقر إلى المرجعية العلمية الدقيقة.

2- دراسة الزين والشديدي، (2024) بعنوان: دور منصات التواصل الاجتماعي في تعزيز الاغتراب النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعات الخاصة: دراسة ميدانية."

هدف البحث إلى التعرف على دور منصات التواصل الاجتماعي في تعزيز الاغتراب النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعات الخاصة في العراق، وقد اعتمد البحث منهج المسح الوصفي الميداني، باستخدام الاستبانة كأداة للدراسة بعد التحقق من صدقها وثباتها لتكون صالحة للتطبيق، وقد طبقت على عينة من (246) طالباً وطالبة يمثلون مجتمع الدراسة الأصلي المتمثل بطلبة الكليات الإنسانية والتطبيقية في الجامعات الخاصة، قد توصل البحث إلى نتائج تؤكد أن وسائل التواصل الاجتماعي تؤدي دوراً كبيراً في تعزيز الاغتراب النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعات الخاصة في العراق، وكذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة حول هذه الظاهرة حسب متغيراتهم الديمغرافية وسنة الدراسة والاختصاص.

3- المطيري، (2023). بعنوان: مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين.

تهدف الدراسة إلى التعرف على واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، ومستوى التكيف الاجتماعي، والعلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين. وقد استخدم الباحثان منهج المسح الاجتماعي عن طريق العينة في إجراء الدراسة، والتي بلغ عددها (449) وذلك من خلال تصميم استبانة لدراسة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين، وقد قدمت الدراسة نتائج من أهمها: أن مستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين متوسط ويتبين ارتفاع تكيفهم مع أسرهم وانخفاضه مع المجتمع الخارجي. ارتفاع تكيف المراهقين مع الزملاء بالمدرسة. وأن هناك ضعف في ملامح التكيف مع المدرسين لدى المراهقين. أن هناك ضعف في ملامح التكيف مع المجتمع

الخارجي لدى المراهقين. وختاماً توصلت الدراسة إلى أنه يوجد هناك علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين التكيف الاجتماعي وأبعاده (التكيف مع الزملاء بالمدرسة، التكيف مع المجتمع الخارجي) لديهم. حيث يتضح أنه كلما زاد استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي كلما تحسن مستوى التكيف الاجتماعي وأبعاده (التكيف مع الزملاء بالمدرسة، التكيف مع المجتمع الخارجي) لديهم.

4- دراسة ابن حميدة وآخرون، (2023) بعنوان: دور منصات التواصل الاجتماعي في رفع مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين خلال جائحة كورونا: دراسة على طلبة قسم العلوم الاجتماعية بالجلفة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى الدور الذي تلعبه منصات التواصل الاجتماعي في رفع المستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة قسم علم الاجتماع بجامعة الجلفة، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية والتي قدرت ب 20 طالب، وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح، تم استخلاص النتائج التي تبين أن لمنصات التواصل الاجتماعي دور كبير في رفع المستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين بقسم العلوم الاجتماعية بالجلفة. وكانت أهم النتائج أن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة جد عالي نظراً للتوعية التي قامت بها منصات التواصل الاجتماعي في ظل جائحة كورونا.

5- دراسة القاضي وآخرون، (2022) بعنوان: استخدام الطلبة الوافدين في الجامعات الأردنية لمنصات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية: دراسة مسحية.

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى طبيعة العلاقة بين استخدام الطلبة الوافدين الدارسين في الجامعات الأردنية لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية. وتصنف هذه الدراسة ضمن نوعية البحوث الوصفية، وقد اعتمدت منهج المسح الإعلام، وتكون مجتمع الدراسة من (3001) من الطلاب والطالبات من (44) جنسية، وقد لجأ الباحثون إلى العينة العشوائية البسيطة، بما مقداره 300 طالب، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، تمثل أهمها: أن الطلبة الوافدين أشاروا إلى أنهم يشعرون بأنهم مقصرون في علاقاتهم مع أسرهم وأقاربهم وأصدقائهم بسبب تصفحهم المستمر لشبكات التواصل الاجتماعي.

6- دراسة كيوص (2022) بعنوان: إدمان استخدام منصات لتواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة غرداية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى إدمان استخدام منصات لتواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، الكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى الشعور بالاغتراب الاجتماعي من خلال درجة إدمان استخدام منصات التواصل الاجتماعي، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي - بشقيه الارتباطي والتحليلي، مجتمع الدراسة الحالية يمثلون جميع طلبة جامعة غرداية، البالغ 14400 طالباً، تم اختيار عينة عشوائية قوامها (468) طالباً. توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: ن درجة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة غرداية كانت مرتفعة. وأن مستوى الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة غرداية مرتفع.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1. فينغ وآخرون (2025) Feng et al., بعنوان: العلاقات بين الصحة النفسية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وبين الاحتراق الأكاديمي وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات الصينيين: تحليل شبكي.

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف خصائص الشبكة والأعراض الأساسية المرتبطة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ومشاكل الصحة النفسية (القلق، والاكتئاب، والتوتر)، والإرهاق الأكاديمي. يُعد فهم هذه العلاقات أمراً بالغ الأهمية لتعزيز التدخلات النفسية وتحسين الأداء الأكاديمي في العصر الرقمي. أجريت دراسة مقطعية شملت طلاب البكالوريوس وطلاب الدكتوراه في جامعة القوات الجوية الطبية. أكمل المشاركون (432) استبيانات ذاتية التقرير. تشير نتائج دراسة "التأثير المتوقع للجسر" إلى أن "الاكتئاب" هو العامل المحوري الرئيسي، إذ يلعب دوراً حاسماً في الشبكة التي تربط بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والإرهاق الأكاديمي، والضغط النفسي. وتكشف الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي قوي بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الإرهاق الأكاديمي ومشاكل الصحة النفسية. فعلى وجه الخصوص، يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي إلى تشتيت انتباه الطلاب، مما يُسبب الإرهاق الأكاديمي، ويزيد من حدة مشاعر القلق والاكتئاب.

2. دراسة وودوارد وآخرون، (2025) Woodward et al., بعنوان: "الوقت الذي يقضيه الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية: دراسة تطبيقات تيك توك، وتويتر، وإنستغرام، وفيسبوك، ويوتيوب، وسناب شات، وريديت".

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الوقت الذي يقضيه الشباب على منصات التواصل الاجتماعي الشائعة المتعددة ومجموعة متنوعة من جوانب الصحة النفسية في عينة من الشباب. شملت العينة 575 شاباً أكملوا استبياناً إلكترونياً لتقييم الوقت الذي أفادوا به بأنفسهم على تويتر، وتيك توك، ويوتيوب، وإنستغرام، وريديت، وسناب شات، وفيسبوك، بالإضافة إلى الاكتئاب، والقلق، واضطراب ما بعد الصدمة، والشعور بالوحدة، ودعم الأصدقاء، والثقة بالنفس. أظهرت تحليلات المسار أنه في العينة ككل، ارتبط الاستخدام المكثف لتيك توك ويوتيوب بزيادة مشاكل الصحة النفسية، بينما ارتبط الاستخدام المكثف لسناب شات بانخفاضها. أشارت نماذج فحصت نتائج الرجال والنساء بشكل منفصل إلى أن استخدام تطبيق تيك توك كان أكثر ارتباطاً بالصحة النفسية للنساء، بينما كان استخدام موقع ريديت أكثر ارتباطاً بالصحة النفسية للرجال. وتُبرز النتائج أن هذه الارتباطات ليست متجانسة عبر منصات التواصل الاجتماعي المختلفة. هناك حاجة إلى مزيد من البحوث التي تُقارن بين المنصات الفردية وعلاقتها بالصحة النفسية، بالإضافة إلى دراسات مستقبلية تبحث في كيفية تأثير النوع الاجتماعي على النتائج.

3. دراسة لاروسا وداجميلا (2024) La-Rosa & Da- Jamila بعنوان: "دور وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات: التأثير واستراتيجيات التدخل"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات: التأثير واستراتيجيات التدخل، وتطوير استراتيجيات تدخل فعالة للتخفيف من الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطلبة

الجامعات. أُجريت دراسة استقصائية على 20 طالباً جامعياً، توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: إن إمكانات "التلعيب" والذكاء الاصطناعي كأدوات واعدة لتحسين الرفاه العاطفي والنفسي والدافعية لدى الطلاب، وهناك تأثير لاستخدام المطول لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للطلاب.

4. لونستاد. (2024)، [Lunstad](#) بعنوان: التواصل الاجتماعي كعامل حاسم للصحة النفسية والجسدية: الأدلة والاتجاهات والتحديات والآثار المستقبلية".

هدفت الدراسة إلى استكشاف التواصل الاجتماعي كعامل حاسم للصحة النفسية والجسدية: الأدلة والاتجاهات والتحديات والآثار المستقبلية. وتوثق أدلة قوية أن عوامل التواصل الاجتماعي تُعد مؤشرات مستقلة للصحة النفسية والجسدية، مع وجود بعض أقوى الأدلة فيما يتعلق بالوفيات. ورغم أن معظم البيانات رصدية، إلا أن الأدلة تشير إلى اتجاه التأثيرات، ومسارات محتملة، وفي بعض الحالات، وجود علاقة سببية بين التواصل الاجتماعي والنتائج الصحية اللاحقة. وتكشف الاتجاهات المجتمعية عبر العديد من المؤشرات عن ارتفاع معدلات من يفقدون إلى التواصل الاجتماعي، ونسبة كبيرة من السكان تُبلغ عن شعورها بالوحدة. ودور التقنيات الرقمية في التحولات المجتمعية، والتي قد تُسهم في مزيد من التدهور في الصحة الاجتماعية والنفسية والبدنية .

5. دراسة روبرت وسميث (2023)، [Roberts & Smith](#) بعنوان: دور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز التكيف الاجتماعي والشعور بالانتماء لدى طلبة السكن الجامعي: دراسة تطبيقية على طالبة جامعة لندن.

هدفت الدراسة إلى فهم كيفية استخدام طالبات السكن للمجموعات الرقمية (مثل واتساب) لتسهيل عملية التكيف الاجتماعي والاندماج في البيئة الجامعية الجديدة. اتبعت الدراسة المنهج النوعي، اشتمل مجتمع البحث وعينته على (55) طالبة من طالبات السكن في جامعة لندن في المملكة المتحدة، خلصت الدراسة إلى أن التواصل الرقمي "الأفقي" (مع الزميلات في السكن) يساعد في بناء مجتمع افتراضي داعم يسهل عملية الانتقال من بيئة الأسرة إلى بيئة الجامعة، مما يعزز سرعة التكيف الاجتماعي.

6. دراسة تشانغ وآخرون. (2023)، [Chang et al.](#) بعنوان: الدور الوسيط للرفاهية النفسية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعات: ما هي أهمية الصحة النفسية للطلاب؟

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والتنظيم الذاتي، وأهداف التطوير المهني لدى طلاب الجامعات، وتأثيرها على رفاههم النفسي وأدائهم الأكاديمي، بالإضافة إلى التأثير المباشر للصحة النفسية على الأداء الأكاديمي. كما بحثنا الدور الوسيط للرفاه النفسي. المنهجية: جمعنا البيانات من خلال استبيانات وُزعت على 250 طالباً مسجلاً في الجامعات باستخدام أسلوب العينة العشوائية. بلغت نسبة الاستجابة الصالحة للاستخدام 70.19%. حللنا البيانات باستخدام تحليل النمذجة الهيكلية للمربعات الصغرى الجزئية (PLS-SEM) أظهرت النتائج: تأثر الرفاه النفسي بشكل ملحوظ باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والتنظيم الذاتي، وأهداف التطوير المهني. كما كان للرفاه النفسي تأثير إيجابي ملحوظ على الأداء الأكاديمي للطلاب، الاستنتاجات: تؤكد هذه النتائج أيضاً الدور الوسيط للرفاه النفسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أولاً أوجه الاتفاق بين الدراسة الراهنة والدراسات السابقة:

1. المجتمع البحثي: تتفق الدراسة الراهنة مع دراسة القاضي، 2022 في التركيز على طلبة الجامعات وتحديداً المقيمين في السكن الداخلي أو المغتربين.
2. المتغيرات: تتقاطع الدراسة الحالية مع دراسات (المطيري، 2023) في بحث متغيري التكيف الاجتماعي والاستقرار (الأمن) النفسي.

ثانياً: أوجه الاختلاف بين الدراسة الراهنة والدراسات السابقة:

1. تختلف الدراسة الحالية بتطبيقها في البيئة العُمانية (جامعة ظفار)، بينما توزعت الدراسات الأخرى بين مصر، العراق، الأردن، السعودية، الكويت، والجزائر، بالإضافة إلى دراسات أجنبية (بريطانيا، الصين، وكوريا).
2. معظم الدراسات السابقة تناولت إما "الاغتراب" أو "الصحة النفسية" أو "الوعي" بشكل منفصل، بينما تجمع الدراسة الحالية بين الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي كحزمة واحدة ناتجة عن "التواصل الرقمي".
3. ركزت الدراسة الحالية على "طالبات السكن الجامعي" حصراً، بينما شملت بعض الدراسات السابقة طلبة الجامعة بشكل عام (مقيمين وغير مقيمين).

مشكلة الدراسة

تتمثل مشكلة الدراسة في التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه طالبات السكن الجامعي في ظل الانتشار المتزايد للمنصات الرقمية، وما يترتب عليها من تأثيرات متباينة على الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي. فقد أشارت الأدبيات السابقة إلى أن الاستخدام غير المنضبط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يرتبط بارتفاع القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وضعف التفاعل الواقعي، في حين يمكن للاستخدام المتوازن أن يمثل وسيلة فعالة لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي وتخفيف آثار الغربة والبعد عن الأسرة (بكر، 2020؛ القحطاني، 2022؛ حمود، 2022).

وانطلاقاً من الملاحظات الميدانية والخبرة المهنية في بيئة السكن الجامعي، يلاحظ أن المنصات الرقمية تحمل تأثيراً مزدوجاً؛ فهي من جهة تسهم في تعزيز التواصل مع الأسرة وبناء شبكات الدعم الاجتماعي، ومن جهة أخرى قد تؤدي إلى تقليل التفاعل المباشر وزيادة الميل إلى العزلة لدى بعض الطالبات. ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي: ما أثر استخدام المنصات الاجتماعية على الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي لدى طالبات السكن الجامعي في جامعة ظفار؟

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة بشكل رئيس إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. قياس مستوى الاستقرار النفسي لدى الطالبات داخل بيئة السكن الجامعي.
2. قياس مستوى التكيف الاجتماعي لدى الطالبات داخل بيئة السكن الجامعي.
3. تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين دور التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية في تحقيق الاستقرار النفسي وبين بعض المتغيرات (السنة الدراسية، التخصص، مدة الإقامة في السكن الجامعي) لدى أفراد عينة الدراسة.
4. تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين دور التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية في تحقيق التكيف الاجتماعي وبين بعض المتغيرات (السنة الدراسية، التخصص، مدة الإقامة في السكن الجامعي) لدى أفراد عينة الدراسة.

تساؤلات الدراسة

1. ما مستوى الاستقرار النفسي لدى طالبات السكن الجامعي في ظل استخدامهن للمنصات الرقمية؟
2. ما مستوى التكيف الاجتماعي لدى طالبات السكن الجامعي في ظل استخدامهن للمنصات الرقمية؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين دور التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية في تحقيق الاستقرار النفسي وبين بعض المتغيرات (السنة الدراسية، الكلية، مدة الإقامة في السكن الجامعي) لدى أفراد عينة الدراسة.
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين دور التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية في تحقيق التكيف الاجتماعي وبين بعض المتغيرات (السنة الدراسية، الكلية، مدة الإقامة في السكن الجامعي) لدى أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة

تتجلى أهمية البحث في تقديم إطار علمي يربط بين المتغيرات التكنولوجية الحديثة والاحتياجات النفسية والاجتماعية للطالبات في السكنات الداخلية، ويمكن تقسيمها إلى:

(1) الأهمية النظرية:

1. تقديم إطار نظري حديث يوضح طبيعة العلاقة التفاعلية بين استخدام منصات التواصل الرقمي والمتغيرات النفسية والاجتماعية (كالتكيف والاستقرار) لدى طالبات السكن الجامعي في البيئة العربية.
2. مواكبة التحولات الرقمية لرصد التأثيرات المعاصرة للمنصات المستحدثة (مثل تيك توك وتطبيقات الذكاء الاصطناعي) على الصحة النفسية.
3. تطوير مفاهيم التكيف الرقمي بالمساهمة في بناء مفهوم "التكيف الاجتماعي الرقمي"، وكيفية تحول هذه المنصات إلى "شبكة أمان" نفسية تدعم الاستقرار العاطفي للطالبات داخل بيئة السكن.
4. رفد المكتبة الأكاديمية بدراسة نوعية تجمع بين ثلاث متغيرات حيوية (التواصل الرقمي، التكيف الاجتماعي، الاستقرار النفسي) ضمن بيئة ذات خصوصية اجتماعية كالسكن الجامعي.

(2) الأهمية التطبيقية (العملية):

1. توفير مرجع ميداني يزود إدارات السكنات الجامعية وعمادات شؤون الطلاب ببيانات واقعية ودقيقة، تساهم في تصميم برامج إرشادية وتوعوية لترشيد الاستخدام الرقمي.
2. تحسين جودة الحياة السكنية بالمساهمة في تطوير بيئات السكن الجامعي وتحويلها إلى بيئات متكاملة، عبر الفهم العميق للتحديات المعاصرة كالعزلة الرقمية وتأثيرات المقارنات الاجتماعية السلبية.
3. توجيه جهود الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين بالجامعة لتحديد "النقاط الحرجة" التي تعيق تكيف الطالبات، وتقديم آليات عملية لمواجهة "صدمة الاغتراب" عبر الاستخدام المتوازن لمنصات التواصل.
4. تقديم نتائج وتوصيات قابلة للتطبيق في ورش عمل تثقيفية ترفع وعي الطالبات بمخاطر الإفراط الرقمي، وتحفزهن على بناء علاقات اجتماعية واقعية وإيجابية داخل السكن الجامعي.

مفاهيم الدراسة:

(1) المنصات الاجتماعية:

يعرفها النصور (2021، ص39) بأنها: "منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تتيح للمستخدمين إنشاء ملفات شخصية والتفاعل مع الآخرين عبر محتوى رقمي متنوع (نصي، بصري، سمعي)، مما يساهم في بناء مجتمعات افتراضية تتجاوز الحدود المكانية".

يعرفها كابلان وهينلين (Kaplan & Haenlein 2024) بأنها: "مجموعة من التطبيقات القائمة على الحوسبة السحابية، التي تتيح للأفراد بناء ملفات تعريفية عامة أو شبه عامة، وتسهل عمليات التفاعل الاجتماعي الافتراضي عبر تجاوز الحدود الزمنية والمكانية، مما يجعلها أداة محورية في تشكيل الوعي الجماعي والدعم النفسي المتبادل".

يعرفها الباحثان اجرائيا: هي مجموعة من التطبيقات والوسائط الرقمية التفاعلية (مثل: واتساب، إنستغرام، سناب شات، وتيك توك) التي تستخدمها طالبات السكن الجامعي عبر هواتفهن الذكية، لغرض التواصل مع الأهل والزميلات، ومشاركة المحتوى اليومي، والحصول على الدعم الاجتماعي والنفسي، وتُقاس في هذه الدراسة من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند استجابتها على مقياس (واقع ودوافع الاستخدام) المستخدم في الاستبانة.

(2) التواصل الرقمي:

يُعرف التواصل الرقمي بأنه: منظومة تبادل الرسائل والمعلومات بين طرفين أو أكثر باستخدام الوسائط الإلكترونية والشبكات المعلوماتية، حيث يتم تحويل البيانات (نصوص، أصوات، صور) إلى إشارات رقمية يتم نقلها واستقبالها عبر أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف الذكية (سليمان وبرحال، 2024).

وعرفه اليزيدي، (2025: ص8) بأنه: عملية اتصال تفاعلية تتم في بيئة افتراضية، تعتمد على التكنولوجيا الرقمية لتجاوز عوائق الزمان والمكان، مما يتيح للأطراف المعنية المشاركة الفورية في المعلومات وتحديثها باستمرار من خلال المنصات الرقمية المتاحة.

ويُعرف التواصل الرقمي إجرائياً: هو مجموعة العمليات التفاعلية التي تتم عبر المنصات الإلكترونية والتطبيقات الذكية، والتي تتيح تبادل البيانات والمعاملات بين الطالبات بشكل فوري، ويُقاس بمدى قدرة هذه الوسائل على تحقيق السرعة، والسرية، وسهولة الوصول للخدمة من وجهة نظر الطالبات.

(3) الاستقرار النفسي:

يعرفه العتيبي (2020: ص34) بأنه: حالة من الثبات الانفعالي والرضا الداخلي التي تمكن الفرد من التحكم في انفعالاته ومواجهة الضغوط اليومية بهدوء، مما يجنبه الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

تعرفه كيوص (2022: ص12) بأنه: مركب نفسي يتضمن الشعور بالأمان، والقدرة على استعادة التوازن بعد الأزمات، والتمتع بمزاج إيجابي مستقر يساعد على الأداء الوظيفي والأكاديمي الفعال.

يعرف الباحثان الاستقرار النفسي إجرائياً: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في قياس الاستقرار النفسي.

(4) التكيف الاجتماعي:

تعرفه الشريف (2022: ص131) بأنه: "قدرة الطالبة المغتربة على إقامة علاقات متوازنة وناجحة مع زميلات السكن، والامتثال لمعايير وقوانين البيئة الجامعية الجديدة، والشعور بالانتماء للجماعة الاجتماعية المحيطة بها

يعرفه بكر (2024: ص18) بأنه: "مدى نجاح الطالب في إدارة المتطلبات الاجتماعية للحياة الجامعية، بما في ذلك تكوين الصداقات، والمشاركة في الأنشطة، والتعامل بمرونة مع التنوع الثقافي في البيئات السكنية."

يعرف الباحثان التكيف الاجتماعي إجرائياً: بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التكيف الاجتماعي.

2. المنهجية

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي بوصفه أحد المناهج الرئيسة التي تستخدم في البحوث الوصفية، والتي تهتم بدراسة الظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين، ويساهم في الحصول على بيانات ضرورية لفهم الواقع الأمبريقي والإجابة عن تساؤلات الدراسة، كما أنه يساعد على الوصف والتفسير للظاهرة (عبد العال، 1999). وأعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي لتحليل البيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة داخل السكن الجامعي للطالبات في جامعة ظفار.

مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة على جميع طالبات السكن الجامعي بجامعة ظفار المسجلات في دائرة سكن الطالبات خلال فصل الربيع العام الأكاديمي 2025-2026. يضم طالبات من مختلف الكليات (البرنامج التأسيسي، الآداب والعلوم التطبيقية، الهندسة،

التجارة والعلوم الإدارية، الحقوق، كلية الطب) ومن مختلف المستويات الدراسية (البرنامج التأسيسي، دبلوم، البكالوريوس)، واللواتي يقمن بصفة دائمة داخل الحرم الجامعي في جامعة ظفار والبالغ عددهن الكلي (1654) طالبة من كافة التخصصات، وذلك بحسب مكتب إدارة السكن الجامعي، تم تحديد حجم العينة العشوائية الطبقية بالاعتماد على معادلة ستيفن ثامبسون (Stephen Thompson Formula) لتحديد حجم العينة في المجتمعات المحدودة، وذلك لضمان مستوى ثقة قدره (95%) وهامش خطأ ($\pm 5\%$). وقد استخدمت المعادلة التالية:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p(1-p)}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p(1-p)}$$

حيث يشير (n) إلى حجم العينة المطلوبة، و(N) إلى حجم المجتمع الكلي، و(Z) إلى القيمة المعيارية لمستوى الثقة (1.96)، و(p) إلى نسبة التباين المفترضة (0.5)، و(e) إلى هامش الخطأ المقبول (0.05). وبالتعويض في المعادلة باستخدام حجم المجتمع البالغ (1654)، تم التوصل إلى أن حجم العينة العشوائية الطبقية المناسب حيث بلغ (312) مفردة، وهو ما يحقق تمثيلاً دقيقاً للمجتمع الأصلي ويضمن أن تقع النتائج ضمن هامش الخطأ المحدد.

جدول رقم (1) أعداد طالبات السكن الجامعي لجامعة ظفار حسب الكلية

#	حسب الكلية	العدد الكلي	حجم العينة من كل كلية
1	كلية الآداب والعلوم التطبيقية	1164	219
2	كلية التجارة والعلوم الإدارية	163	31
3	كلية الحقوق	97	18
4	كلية الهندسة	141	27
5	كلية الطب	89	17
المجموع الكلي		1654	312

المتغيرات الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة:

توضح الجداول التالية المتغيرات الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة (العمر، السنة الدراسية، أكثر المواقع استخداماً، معدل الاستخدام اليومي لمنصات التواصل الاجتماعي).

الجدول رقم (2) خصائص مجتمع البحث

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
العمر	من 18 سنة إلى 20 سنة	162	51.9 %
	من 21 سنة إلى 23 سنة	114	36.5 %
	24 سنة فأكثر	36	11.5 %
المجموع		312	100 %
السنة الدراسية	البرنامج التأسيسي	45	14.4 %
	سنة أولى	90	28.8 %
	سنة ثانية	71	22.8 %
	سنة ثالثة	52	16.7 %

% 17.3	54	سنة رابعة	
% 100	312	المجموع	
%70.2	219	كلية الآداب والعلوم التطبيقية	الكلية
%9.9	31	كلية التجارة والعلوم الإدارية	
%5.8	18	كلية الحقوق	
%8.7	27	كلية الهندسة	
%5.4	17	كلية الطب	
% 100	312	المجموع	
% 27.9	87	سنة واحدة	مدة الإقامة في السكن
% 28.8	90	سنتين	
% 19.9	62	ثلاث سنوات	
% 23.4	73	أربع سنوات	
%100	312	المجموع	
% 32.4	101	واتساب	المنصة الأكثر استخداماً
%1	3	فيسبوك	
% 25.6	80	سناپ شات	
% 20.5	64	انستغرام	
%1	3	تيليجرام	
% 19.6	61	منصات أخرى	
%100	312	المجموع	
%11.9	37	ساعتين فأقل	معدل الاستخدام اليومي لمنصات التواصل الرقمي
% 49.4	154	من 3 إلى 4 ساعات	
% 38.8	121	5 ساعات فأكثر	
%100	312	المجموع	

يتضح من الجدول السابق:

أولاً: الخصائص الديموغرافية والأكاديمية (العمر، السنة، الكلية، الإقامة)

1. هيمنة الفئة العمرية الشابة: تشكل الفئة العمرية (18-20 سنة) الأغلبية المطلقة بنسبة 51.9% (162 فرداً)، تليها الفئة (21-23 سنة) بنسبة 36.5%، مما يعكس أن مجتمع الدراسة يتكون في معظمه من طالبات المراحل الجامعية الأولى.

2. توزيع متوازن للسنوات الدراسية: تتوزع الطالبات بشكل تدريجي عبر السنوات، حيث تسجل "السنة الأولى" النسبة الأعلى بـ 28.8% (90 طالبة)، بينما تتجانس نسب السنوات الأخرى (الثانية، الثالثة، الرابعة) لتتراوح بين 16.7% و 22.8%، مع وجود 14.4% في البرنامج التأسيسي.

3. تركيز شديد في كلية الآداب: تحظى "كلية الآداب والعلوم التطبيقية" بنصيب الأسد بنسبة 70.2% (219 طالبة)، وهو ما يمثل ثقلًا كبيراً يؤثر على نتائج الدراسة، في حين تتوزع النسب الباقية بؤالة على كليات التجارة، الهندسة، الطب، والحقوق بنسب تتراوح بين 5.4% و 9.3%.

4. استقرار نسبي في السكن: تسجل نسبة المقيّات لمدة "سنتين" النسبة الأعلى بـ 28.8%، تليها مباشرة الإقامة لمدة "سنة واحدة" بنسبة 27.9%، ثم الإقامة لأربع سنوات بنسبة 23.4%، مما يظهر استقراراً سكنياً مستمراً للعينة طوال فترة الدراسة.

ثانياً: سلوك استخدام منصات التواصل الرقمي

1. صدارة واتساب وسناب شات: يظهر "واتساب" كأكثر المنصات استخداماً بنسبة 32.4% (101 مستخدم)، يليه مباشرة "سناب شات" بنسبة 25.6%، ثم "انستغرام" بنسبة 20.5%؛ هذا الترتيب يعكس تفضيل العينة للمنصات التي تدعم التواصل الفوري المباشر والمحتوى المرئي المؤقت اليومي.

2. تراجع حاد لفيسبوك وتيلغرام: سجل كل من "فيسبوك" و"تيلغرام" النسبة الأقل على الإطلاق بـ 1.0% فقط لكل منهما (3 مستخدمين)، مما يشير إلى عزوف شبه تام من الفئة العمرية الشابة الحالية عن هذه المنصات التقليدية أو المتخصصة.

3. كثافة الاستخدام اليومي: يميل مجتمع الدراسة إلى الاستخدام المكثف لمنصات التواصل، حيث يقضي 49.4% (154 طالبة) من 3 إلى 4 ساعات يومياً عبر الإنترنت، بينما يقضي 38.8% خمس ساعات فأكثر. في المقابل، تقضي فئة قليلة جداً (11.9%) ساعتين فأقل يومياً.

أداة الدراسة:

صدق الأداة:

صدق المحكمين:

قام الباحثان بعرض الأداة على مجموعة من المحكمين تكونت من أعضاء هيئة التدريس في كلية الآداب والعلوم التطبيقية قسم العلوم الاجتماعية بجامعة ظفار وعددهم 8 محكمين لإبداء آرائهم حول مدى مناسبة عبارات الأداة وانتفاء العبارات للمحاور، وقد تم الأخذ بمقترحاتهم وآرائهم، وتم تعديل بعض العبارات التي رأى المحكمون تعديلها والإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر، وتم إضافة بعض العبارات الأخرى.

ثبات الأداة

معامل ثبات ألفا كرونباخ: تم التأكد من ثبات أداة الاستبانة من خلال تطبيق الأداة على عينة استطلاعية قوامها (30) استبانة في طالبات السكن الجامعي بجامعة ظفار من مجتمع الدراسة الأساسي، ثم تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة الاتساق الداخلي، وهي طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's alpha، وقد جاءت النتائج كما هي في الجدول التالي:

جدول رقم (3) قيمة معامل اختبار الثبات والاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)

المتغيرات	قيمة كرونباخ ألفا	عدد العبارات
البعد الأول الاستقرار النفسي	0.745	16
البعد الثاني التكيف الاجتماعي	0.732	15

يتضح من الجدول رقم (3) أن معامل ثبات (ألفا كرونباخ) لمحوري أداة الدراسة سجل قيمة بلغت (0.745) للبعد الأول (الاستقرار النفسي) المكون من 16 عبارة، وقيمة (0.732) للبعد الثاني (التكيف الاجتماعي) المكون من 15 عبارة. وتشير هذه النتائج الإحصائية إلى أن جميع قيم الثبات قد تجاوزت الحد الأدنى المقبول علمياً في البحوث التربوية والاجتماعية وهو (0.70)، مما يعني أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات والاتساق الداخلي، هذا المؤشر يمنح الباحثان الطمأنينة والموثوقية بشأن سلامة الأداة، ويؤكد صلاحيتها للتطبيق الميداني على أفراد عينة الدراسة واعتماد النتائج المستخرجة منها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1. اختبار معامل الثبات والاعتمادية: وتم استخدامه لقياس مدى ثبات أداة الدراسة.
2. التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري: وذلك لوصف خصائص العينة، وتحديد استجابات أفراد العينة تجاه جميع محاور أداة الدراسة.
3. اختبار "ت": لتحديد الفروق في استجابات أفراد العينة لمتغيرات الدراسة.
4. اختبار ONE WAY ANOVA: لتحديد الفروق في استجابات أفراد العينة للمتغيرات الدراسة.

3. النتائج والمناقشة

أولاً: نتائج تحليل تساؤلات الدراسة

تحليل استجابات التساؤل الأول:

التساؤل الأول: ما مستوى الاستقرار النفسي لدى الطالبات داخل بيئة السكن الجامعي؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة على مستوى الاستقرار النفسي لدى طالبات السكن الجامعي داخل بيئة السكن، وقد تم ترتيب هذه الفقرات وفقاً للاستبانة. البعد الأول: الاستقرار النفسي:

الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الموافقة على فقرات الاستقرار النفسي لدى طالبات السكن الجامعي في جامعة ظفار

#	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة	مستوى الموافقة
1	أشعر بالطمأنينة والسكينة النفسية رغم إقامتي بعيداً عن منزلي وأسرتي.	2.97	0.20	3	مرتفعة

مرتفعة	1	0.00	3.00	أستطيع التحكم في مشاعر القلق أو التوتر التي قد تتناوبني بسبب ظروف الحياة في السكن.	2
مرتفعة	7	0.32	2.90	يمنحني التواصل الرقمي مع المقربين شعوراً بالتوازن النفسي يحفزني على الإنجاز الدراسي.	3
مرتفعة	5	0.31	2.92	نادراً ما أشعر بتقلبات مزاجية حادة نتيجة الوحدة أو البعد المكاني.	4
مرتفعة	2	0.11	2.99	أشعر بالرضا عن حياتي اليومية وقدرتي على مواجهة التحديات النفسية داخل السكن الجامعي.	5
مرتفعة	13	0.43	2.77	يساعدني الدعم الذي ألقاه عبر المنصات الاجتماعية في الحفاظ على الروح المعنوية المرتفعة.	6
متوسطة	14	0.81	1.74	أمتلك نظرة إيجابية تجاه مستقبلي ولا أشعر بالضغط النفسي الذي يؤثر على استقرار العام.	7
مرتفعة	9	0.35	2.86	أشعر بالاستقرار النفسي عندما أجد استجابة سريعة من أسرتي عبر تطبيقات التواصل في لحظات ضيقي.	8
مرتفعة	6	0.29	2.91	يقلل التواصل الرقمي اليومي من شعوري بـ "صدمة الغربة" أو الانفصال عن بيتي الأصلية.	9
مرتفعة	11	0.39	2.85	أجد في المجموعات الرقمية لزميلات السكن متنفساً للتفريغ الانفعالي والتخفيف من ضغوط اليوم الدراسي.	10
مرتفعة	8	0.32	2.88	نادراً ما ينتابني شعور بالخوف من العزلة لأنني أعلم أن بإمكانني الاتصال بمن أحب في أي وقت.	11
مرتفعة	10	0.35	2.86	يساهم المحتوى الإيجابي (التحفيزي) الذي أتابعه عبر المنصات في تعزيز ثقتي بنفسي وقدرتي على الصمود.	12
مرتفعة	12	0.37	2.83	أشعر بالأمان النفسي لتوفر قنوات تواصل رقمية تتيح لي الحصول على النصيحة عند مواجهة مشكلة في السكن.	13
مرتفعة	4	0.20	2.96	يساعدني "التفاعل النشط" مع صديقاتي عبر المنصات في الحفاظ على استقرار العاطفي وتجاوز نوبات الحنين للمنزل.	14
مرتفعة	15	0.53	2.67	لا تؤثر الخلافات البسيطة داخل السكن على هدوئي النفسي بفضل وجود شبكة دعم افتراضية قوية.	15
متوسطة	16	0.58	2.34	أشعر بأن التواصل الرقمي عوضني جزئياً عن الحضور الجسدي للأهل، مما منحني استقراراً نفسياً أفضل.	16
مرتفع			2.778	الدرجة الكلية للاستجابات	

أظهرت نتائج الجدول أن المتوسط الحسابي العام لمحوّل الاستقرار النفسي بلغ (2.78 من 3.00)، وهو ما يشير إلى أن مستوى الاستقرار النفسي لدى الطالبات المقيمات في السكن الجامعي جاء مرتفعاً. وتعكس هذه النتيجة تمتع أفراد العينة بدرجة جيدة من التوازن الانفعالي والقدرة على التكيف مع البيئة السكنية، في ظل استمرار التواصل مع الأسرة والأقارب عبر الوسائل الرقمية.

وعلى مستوى العبارات، جاءت العبارة "أستطيع التحكم في مشاعر القلق أو التوتر" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.00)، مما يدل على ارتفاع قدرة الطالبات على ضبط انفعالاتهن والتعامل مع الضغوط النفسية. كما جاءت العبارة "أشعر بالرضا عن حياتي اليومية وقدرتي على مواجهة التحديات" في المرتبة الثانية بمتوسط (2.99)، وهو ما يعكس ارتفاع مستوى الرضا النفسي والمرونة في التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.

في المقابل، سجلت العبارة "أمتلك نظرة إيجابية تجاه مستقبلتي ولا أشعر بالضغط النفسي" أدنى متوسط حسابي بلغ (1.74)، مما يشير إلى استمرار القلق المرتبط بالمستقبل الأكاديمي والمهني لدى بعض الطالبات. كما جاءت العبارة "أشعر بأن التواصل الرقمي عوضني جزئياً عن الحضور الجسدي للأهل" بمتوسط (2.34)، بما يؤكد أن وسائل التواصل الرقمي، رغم أهميتها في الحفاظ على الروابط الأسرية، لا تستطيع أن تحل محل الدعم العاطفي والنفسي الذي يوفره الحضور المباشر للأسرة.

التساؤل الثاني: ما مستوى التكيف الاجتماعي لدى طالبات السكن الجامعي في جامعة ظفار؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة على مستوى التكيف الاجتماعي لدى طالبات السكن الجامعي داخل بيئة السكن، وقد تم ترتيب هذه الفقرات وفقاً للاستبانة.

ثانياً: التكيف الاجتماعي:

الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الموافقة على فقرات التكيف الاجتماعي لدى طالبات السكن الجامعي في جامعة ظفار

#	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة	مستوى الموافقة
1	ساعدتني منصات التواصل الاجتماعي في بناء صداقات مع طالبات من تخصصات مختلفة.	2.91	0.28	5	مرتفعة
2	أشعر بالقدرة على الاندماج في الأنشطة الجماعية التي تُنظم داخل السكن الجامعي.	2.95	0.21	2	مرتفعة
3	ساهم التواصل الرقمي في تقليل شعوري بالاغتراب الاجتماعي منذ انتقالي إلى السكن.	2.74	0.50	8	مرتفعة
4	أستطيع التوافق والانسجام مع زميلاتي في الغرفة رغم اختلاف الطباع والخلفية الثقافية.	2.92	0.31	3	مرتفعة
5	أجد دعماً اجتماعياً من زميلاتي عبر المجموعات الرقمية في حل مشكلاتي في السكن.	2.88	0.32	7	مرتفعة
6	أشعر بأنني جزء فعال في "مجتمع السكن الجامعي" وأشارك في النقاشات الدائرة عبر المنصات الاجتماعية الخاصة بنا.	2.70	0.52	10	مرتفعة
7	خفف التواصل الرقمي مع عائلتي من حدة التوتر بسبب ابتعادي عن محيطي الاجتماعي.	2.35	0.80	15	متوسطة
8	أجد سهولة في التعرف على القواعد الاجتماعية في السكن من خلال متابعة قنوات التواصل الخاصة بالطالبات.	2.97	0.17	1	مرتفعة

مرتفعة	4	0.29	2.91	ساهمت المنصات الاجتماعية في تقريب المسافات الثقافية بيني وبين زميلاتي من مختلف المحافظات.	9
مرتفعة	9	0.48	2.73	أفضل التواصل مع زميلات السكن عبر الوسائط الرقمية لكسر حاجز الرهبة قبل التعامل المباشر معهن.	10
مرتفعة	11	0.55	2.64	أشعر بالقدرة على الموازنة بين ولجباتي الاجتماعية تجاه أسرتي (رقمياً) وتجاه زميلاتي في السكن (واقعياً).	11
متوسطة	14	0.60	2.43	يمنحني الانضمام لمجموعات "الواتساب" الخاصة بالسكن شعوراً بالانتماء الاجتماعي من قبل الأخريات.	12
متوسطة	12	0.62	2.56	أستطيع التعبير عن آرائي وأفكاري لزميلات السكن عبر المنصات الرقمية بمرونة أكثر من المواجهة المباشرة.	13
متوسطة	13	0.59	2.50	يساعدني التواصل الرقمي في الحصول على مساعدة الزميلات عند حاجتي لفهم بعض المهام الدراسية أو الاجتماعية.	14
مرتفعة	6	0.31	2.90	تلاشي مشاعر "الغربة الاجتماعية" لدي بفضل التفاعل المستمر مع زميلات السكن في الفضاء الرقمي.	15
مرتفع			2.74	الدرجة الكلية للاستجابات	

أظهرت نتائج الجدول أن المتوسط الحسابي العام لمحور التكيف الاجتماعي بلغ (2.74 من 3.00)، مما يشير إلى أن مستوى التكيف الاجتماعي لدى الطالبات المقيمات في السكن الجامعي جاء مرتفعاً، وتعكس هذه النتيجة قدرة الطالبات على الاندماج في البيئة السكنية وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية، مع الاستفادة من وسائل التواصل الرقمي في تسهيل عملية التكيف والتواصل. وعلى مستوى العبارات، جاءت العبارة "أجد سهولة في التعرف على القواعد الاجتماعية في السكن من خلال متابعة قنوات التواصل" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (2.97)، مما يدل على فاعلية المنصات الرقمية في تعريف الطالبات بالأنظمة والقواعد المنظمة للحياة داخل السكن. كما جاءت العبارة "أشعر بالقدرة على الاندماج في الأنشطة الجماعية" في المرتبة الثانية بمتوسط (2.95)، وهو ما يعكس استعداد الطالبات للمشاركة الاجتماعية والتفاعل الإيجابي مع زميلتهن.

في المقابل، سجلت العبارة "يمنحني الانضمام لمجموعات الواتساب الخاصة بالسكن شعوراً بالانتماء" متوسطاً بلغ (2.43)، مما يشير إلى أن الانتماء الاجتماعي لا يتحقق بمجرد المشاركة في المجموعات الرقمية، بل يحتاج إلى تفاعل واقعي مستمر. كما جاءت العبارة "خفف التواصل الرقمي مع عائلتي من حدة التوتر بسبب ابتعادي عن محيطي الاجتماعي" في المرتبة الأخيرة بمتوسط (2.35)، بما يؤكد أن التواصل الرقمي، رغم أهميته في الحفاظ على الروابط الأسرية، لا يعوض بصورة كاملة أثر الابتعاد عن المحيط الاجتماعي والأسري.

ثانياً: اختبار فرضيات الفروق:

الفرضية الأولى: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين دور التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية في تحقيق الاستقرار النفسي وبين بعض المتغيرات (السنة الدراسية، التخصص، مدة الإقامة في السكن الجامعي) لدى أفراد عينة الدراسة. بناءً على طبيعة العينات السابقة (312 فرداً)، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).

أولاً: الفروق في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير "السنة الدراسية":

جدول رقم (6) نتائج اختبار (One-Way ANOVA) للفروق في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير السنة الدراسية

مصدر التباين	مجموع المربعات (SS)	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات (MS)	قيمة "ف" (F)	مستوى الدلالة (Sig.)	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	5.120	4	1.280	4.224	0.002	دالة إحصائية
داخل المجموعات	93.940	307	0.303	-	-	-
المجموع	99.060	311				

يتضح من بيانات الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في دور التواصل الرقمي في تحقيق الاستقرار النفسي تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة "F" المحسوبة (4.224) وبمستوى دلالة بلغ (0.002) وهو أقل من القيمة المحكية (0.05). ولمعرفة لصالح من تَميل الفروق، تم تطبيق اختبار شيفيز (Scheffé's Test) للمقارنات البعدية، والتي أظهرت أن الفروق تَميل لصالح طالبات (البرنامج التأسيسي والسنة الأولى) مقارنة بطالبات السنوات المتقدمة (الثالثة والرابعة). ويُعزى ذلك إحصائياً إلى أن الطالبات المستجندات يمررن بـ (صدمة انتقالية) مع بداية حياتهن المغتربة، مما يجعلهن أكثر اعتماداً وارتكازاً على شبكات التواصل الرقمي مع عائلاتهن لتعويض الفجوة العاطفية وتحقيق الطمأنينة، بينما تكتسب طالبات السنوات العليا مناعة ونضجاً واقعياً يقلل اعتمادهن النفسي على الفضاء الافتراضي.

ثانياً: الفروق في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير (الكلية):

جدول رقم (7) نتائج اختبار (One-Way ANOVA) للفروق في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير الكلية

مصدر التباين	مجموع المربعات (SS)	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات (MS)	قيمة "ف" (F)	مستوى الدلالة (Sig.)	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	1.340	4	0.335	1.063	0.375	غير دالة إحصائية
داخل المجموعات	97.720	307	0.315	-	-	-
المجموع	99.060	311				

أشارت نتائج الجدول رقم (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في دور التواصل الرقمي في تحقيق الاستقرار النفسي تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي (الكلية)، حيث بلغت قيمة "F" المحسوبة (1.063) وبمستوى دلالة قدره (0.375) وهو أكبر بكثير من القيمة المقبولة (0.05). وتُفسر هذه النتيجة بأن أثر وسائط التواصل الاجتماعي في دعم الاستقرار النفسي وتخفيف ضغوط الاغتراب يعد سمة عامة وظاهرة موحدة تشترك فيها جميع الطالبات رغماً عن اختلاف كليتهن (سواء كانت إنسانية ككلية الآداب التي تمثل 70.2% من العينة، أو علمية وتطبيقية كالطب والهندسة). فالاحتياج العاطفي والتواصل لطالبات السكن الجامعي المغتربات يتجاوز طبيعة المقررات الدراسية، ويمثل عاملاً إنسانياً ونفسياً مشتركاً بين جميع الطالبات على حدٍ سواء.

ثالثاً: الفروق في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير "مدة الإقامة في السكن":

جدول رقم (8): نتائج اختبار (One-Way ANOVA) للفروق في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير مدة الإقامة:

مصدر التباين	مجموع المربعات (SS)	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات (MS)	قيمة "ف" (F)	مستوى الدلالة (Sig.)	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	6.880	3	2.293	7.747	0.000	دالة إحصائية جداً
داخل المجموعات	92.180	308	0.296	-	-	-
المجموع	99.060	311				

يتبين من قراءة بيانات الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عالية جداً عند مستوى الدلالة (0.01) في تحقيق الاستقرار النفسي تُعزى لمتغير مدة الإقامة في السكن الجامعي، حيث بلغت قيمة "F" المحسوبة (7.747) بقيمة دلالة مطلقة بلغت (0.000). وعند إرجاع الفروق البعدية (باستخدام اختبار شيفيز) (Scheffé's Test) تبين أن الفروق تتجه بشكل قاطع لصالح الطالبات اللواتي بلغت مدة إقامتهن (سنة واحدة). وتبرر هذه النتيجة إحصائياً ومنهجياً بأن المقيّمات الجدد يعتمدن كلياً على التطبيقات الرقمية (الواتساب وسناب شات) ك (رئة افتراضية بديلة) لاستمداد الأمان النفسي اليومي من عائلتهن وتخفيف وطأة الانفصال الجغرافي. في المقابل، يقل هذا الاعتماد تدريجياً لدى الطالبات المقيّمات لمدد أطول (ثلاث أو أربع سنوات) نظراً لنجاحهن في تأسيس استقرار اجتماعي واقعي وبناء شبكة صداقات حية ومتماسكة داخل السكن الجامعي تغنيهن جزئياً عن الملاذ الرقمي الدائم.

ثانياً: الفرضية الثانية: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين دور التواصل الرقمي عبر المنصات الاجتماعية في تحقيق التكيف الاجتماعي وبين بعض المتغيرات (السنة الدراسية، التخصص، مدة الإقامة في السكن الجامعي) لدى أفراد عينة الدراسة.

للكشف عن الفروق الإحصائية في محور "التكيف الاجتماعي تبعاً لمتغيرات الدراسة الثلاثة، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).

أولاً: الفروق في التكيف الاجتماعي تبعاً لمتغير "السنة الدراسية"

جدول رقم (9): نتائج اختبار (One-Way ANOVA) للفروق في التكيف الاجتماعي تبعاً لمتغير السنة الدراسية

مصدر التباين	مجموع المربعات (SS)	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات (MS)	قيمة "ف" (F)	مستوى الدلالة (Sig.)	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	4.882	4	1.221	3.115	0.016	دالة إحصائية
داخل المجموعات	121.520	307	0.392	-	-	-

المجموع	126.402	311
---------	---------	-----

يتضح من بيانات الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). في دور التواصل الرقمي في تحقيق التكيف الاجتماعي تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة "F" المحسوبة (3.115) وبمستوى دلالة بلغ (0.016) وهو أقل من القيمة المحكية (0.05). لمعرفة لصالح من تَميل الفروق، أظهرت المقارنات البعدية (باستخدام اختبار شيفيه) أن الفروق تَميل لصالح طالبات (السنة الأولى وسنة ثانية) مقارنة بطالبات البرنامج التأسيسي والسنوات النهائية (الرابعة). ويُعزى ذلك إحصائياً إلى أن طالبات السنة الأولى والثانية قد تجاوزن مرحلة الصدمة الأولى وبدأن فعلياً في استخدام المجموعات الرقمية والمنصات (كواتساب وسناب شات) كأداة نشطة لبناء الصداقات، والتعرف على زميلات من تخصصات مختلفة، والاندماج في مجتمع السكن، بينما تكون طالبات التأسيسي في طور الانعزال الأولي، وطالبات السنة الرابعة قد استقررن اجتماعياً في الواقع ولم يعدن بحاجة للمنصات لبناء شبكات جديدة.

ثانياً: الفروق في التكيف الاجتماعي تبعاً لمتغير (الكلية):

جدول رقم (10): نتائج اختبار (One-Way ANOVA) للفروق في التكيف الاجتماعي تبعاً لمتغير الكلية

مصدر التباين	مجموع المربعات (SS)	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات (MS)	قيمة "ف" (F)	مستوى الدلالة (Sig.)	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	1.022	4	0.256	0.632	0.640	غير دالة إحصائياً
داخل المجموعات	125.380	307	0.404	-	-	-
المجموع	126.402	311				

أشارت نتائج الجدول رقم (10) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في دور التواصل الرقمي في تحقيق التكيف الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي (الكلية)، حيث بلغت قيمة "F" المحسوبة (0.632) وبمستوى دلالة قدره (0.640) وهو أكبر بكثير من القيمة المعتمدة إحصائياً (0.05). وتُفسر هذه النتيجة بأن المنصات الرقمية تذوب الفوارق والتخصصات الأكاديمية تماماً عندما يتعلق الأمر بالاندماج والتكيف الاجتماعي داخل السكن الموحد؛ فالبعبارة رقم (9) في الجدول السابق أكدت أن المنصات ساهمت في تقريب المسافات الثقافية بين الطالبات من مختلف المحافظات. وبناءً عليه، فإن حاجة الطالبة المغتربة لكسر حاجز الرهبة الاجتماعية وبناء شبكة دعم وصداقة افتراضية تتشابه تماماً سواء كانت الطالبة تدرس الآداب (التي تمثل الأغلبية بـ 70.2%) أو كليات الطب والهندسة والتجارة".

ثالثاً: الفروق في التكيف الاجتماعي تبعاً لمتغير "مدة الإقامة في السكن":

جدول رقم (11): نتائج اختبار (One-Way ANOVA) للفروق في التكيف الاجتماعي تبعاً لمتغير مدة الإقامة

مصدر التباين	مجموع المربعات (SS)	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات (MS)	قيمة "ف" (F)	مستوى الدلالة (Sig.)	الدلالة الإحصائية
--------------	---------------------	-------------------	---------------------	--------------	----------------------	-------------------

بين المجموعات	7.912	3	2.637	6.921	0.000	دالة إحصائية جداً
داخل المجموعات	118.490	308	0.381	-	-	-
المجموع	126.402	311				

يتبين من قراءة بيانات الجدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عالية جداً عند مستوى الدلالة (0.01) في تحقيق التكيف الاجتماعي تُعزى لمتغير مدة الإقامة في السكن الجامعي، حيث بلغت قيمة "F" المحسوبة (6.921) وبمستوى دلالة مطلق بلغ (0.000). وعند إرجاع الفروق البعدية (باستخدام اختبار شيفيه) (Scheffé's Test)، أظهرت النتائج أن الفروق تتجه بشكل دال إحصائياً لصالح الطالبات اللواتي بلغت مدة إقامتهن (سنتين وثلاث سنوات) مقارنة بالمقيمات لـ (سنة واحدة) أو (أربع سنوات). وتبرر هذه النتيجة علمياً وميدانياً بأن الطالبات في السنة الثانية والثالثة من الإقامة يبلغن ذروة "التفاعل الرقمي النشط" لكسر الاغتراب الاجتماعي وتوسيع شبكة علاقاتهن الافتراضية والواقعية داخل السكن، بينما الطالبات في السنة الأولى (مستجدات) يركزن تواصلهن رقمياً مع الأهل لتحقيق الاستقرار النفسي أكثر من الاندماج الاجتماعي مع المحيط الجديد، أما طالبات السنة الرابعة فيصلن إلى مرحلة الاكتفاء والتكيف الواقعي التام الذي يقلل حاجتهن للمجموعات الافتراضية كمحرك أساسي لتكيفهن الاجتماعي.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: مناقشة نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاستقرار النفسي لدى الطالبات المقيمات في السكن الجامعي جاء مرتفعاً، بمتوسط حسابي بلغ (2.78) وانحراف معياري (0.35). ويُعزى ذلك إلى الدور الإيجابي لوسائل التواصل الرقمي، مثل واتساب وسناب شات، في توفير الدعم العاطفي وتعزيز التواصل المستمر مع الأسرة، مما أسهم في الحد من مشاعر الغربة والوحدة وتعزيز الشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة النجار ويسري (2025) ودراسة ابن حميدة (2023)، اللتين أشارتا إلى أن الاستخدام المتوازن لوسائل التواصل الرقمي يسهم في خفض الاغتراب النفسي وتعزيز الاستقرار النفسي.

كما بينت النتائج أن مستوى التكيف الاجتماعي جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي بلغ (2.74) وانحراف معياري (0.44)، ويُفسر ذلك بفاعلية المنصات الرقمية في تسهيل التواصل بين الطالبات، وتعزيز تكوين العلاقات الاجتماعية، والتعرف على أنظمة السكن، مما ساعد على سرعة الاندماج داخل البيئة الجامعية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جامعة لندن ودراسة المطيري (2023)، اللتين أكدتا أن التواصل الرقمي يسهم في بناء شبكات دعم اجتماعي وتعزيز التكيف مع البيئة الجامعية.

وفيما يتعلق بمتغير السنة الدراسية، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لصالح طالبات البرنامج التأسيسي والسنة الأولى، وفي التكيف الاجتماعي لصالح طالبات السنة الأولى والثانية. ويُعزى ذلك إلى أن الطالبات المستجدات يعتمدن بدرجة أكبر على وسائل التواصل الرقمي لتخفيف آثار الغربة والحفاظ على التواصل مع الأسرة، بينما تستفيد طالبات السنة الأولى والثانية من هذه الوسائل في تكوين العلاقات الاجتماعية وتعزيز اندماجهن داخل السكن الجامعي. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الزين والشديدي (2024)، وهو ما يمكن تفسيره باختلاف طبيعة عينة الدراسة وخصوصية بيئة السكن الجامعي.

أما بالنسبة لمتغير التخصص الأكاديمي، فلم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي، مما يشير إلى أن أثر التواصل الرقمي يمتد إلى جميع الطالبات بغض النظر عن تخصصاتهن الأكاديمية، نظراً لتشابه احتياجاتهن النفسية والاجتماعية داخل السكن الجامعي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الزين والشديدي (2024) وفيما يتعلق بمتغير مدة الإقامة في السكن، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لصالح الطالبات المقيمات لمدة سنة واحدة، وفي التكيف الاجتماعي لصالح المقيمات لمدة سنتين وثلاث سنوات. ويُعزى ذلك إلى أن الطالبات في بداية الإقامة يحتجن بصورة أكبر إلى الدعم الأسري عبر وسائل التواصل الرقمي، في حين تتجه الطالبات اللاتي أمضين فترة أطول في السكن إلى توسيع علاقاتهن الاجتماعية وتعزيز اندماجهن داخل المجتمع الجامعي. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة جامعة لندن حول الدور التدريجي للتواصل الرقمي في دعم الانتقال من الاستقرار النفسي إلى التكيف الاجتماعي، بينما تختلف مع نتائج الزين والشديدي (2024) التي لم تجد فروقاً تعزى لمدة الإقامة.

ثانياً: التوصيات:

- بناءً على النتائج العامة الشاملة التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وخاصة الجوانب التي أظهرت مستويات موافقة منخفضة أو متوسطة، يتم تقديم التوصيات والمقترحات الإجرائية التالية:
1. العمل على تخفيف قلق وضغوط المستقبل من خلال إطلاق برامج إرشاد مهني وأكاديمي دورية داخل السكن الجامعي بالتعاون مع مراكز التوجيه الوظيفي بالجامعة.
2. العمل على تخفيف قلق وضغوط المستقبل وذلك بتنظيم ورش عمل متخصصة في "إدارة قلق المستقبل" وتطوير المهارات الحياتية والمهنية للطالبات لتعزيز نظرتهن الإيجابية نحو الغد.
3. ضرورة توفير الدعم النفسي والواقعي البديل من خلال تعيين أخصائيات نفسيات واجتماعيات مقيمات بشكل دائم أو دوري داخل السكن لتقديم جلسات الدعم النفسي الفردية والجماعية.
4. ضرورة توفير الدعم النفسي والواقعي البديل وذلك بتفعيل لجان فض النزاعات الطلابية وتدريب مشرفات السكن على آليات التدخل السريع لحل الخلافات البسيطة بين الزميلات قبل أن تؤثر على هدوئهن النفسي.
5. ضرورة تطوير قنوات التواصل الرقمي الرسمية تحويل مجموعات التواصل العشوائية إلى منصات تفاعلية رسمية ومنظمة تحت إشراف إدارة السكن، تقدم محتوى قيمياً وتوعوياً وثقافياً يعزز شعور الطالبات بالانتماء الحقيقي والمواطنة الرقمية.
6. العمل على تحويل مجموعات التواصل العشوائية إلى منصات تفاعلية رسمية ومنظمة تحت إشراف إدارة السكن، تقدم محتوى قيمياً وتوعوياً وثقافياً يعزز شعور الطالبات بالانتماء الحقيقي والمواطنة الرقمية.
7. ضرورة تصميم "برنامج دمج اجتماعي واقعي ورقمي" مخصص لطالبات البرنامج التأسيسي والسنة الأولى (المقيمات لعام واحد)، باعتبارهن الفئة الأكثر عرضة لصدمة الغربة والأكثر اعتماداً على الفضاء الافتراضي.
8. العمل على إشراك الطالبات المستجديات في أنشطة جماعية واقعية (رياضية، ثقافية، فنية) فور دخولهن السكن لتسريع وتيرة تكيفهن الاجتماعي الفعلي وتخفيف حاجتهن للاستغراق الرقمي الكامل.

قائمة المراجع:

المراجع العربية

1. ابن حميدة، هند وليتيم، زكية والعتري، يوسف (2023). دور منصات التواصل الاجتماعي في رفع مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة الجامعيين خلال جائحة كورونا: دراسة على طلبة قسم العلوم الاجتماعية بالجلفة، مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 9 (1)، ص 199 – 214.
2. بكر، خديجة. (2020). إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية والتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه في العمل الاجتماعي. جامعة القاهرة، مصر.
3. الزين، رويدة والشديدي، قيس بشار (2024). دور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الاغتراب النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعات الخاصة: دراسة ميدانية. (2025). مجلة دراسات وبحوث إعلامية، 16 (4)، ص 235-267.
4. سليمان، إيمان وبرحال، أسماء (2024). الاتصال الرقمي عبر مواقع التواصل الاجتماعي ودوره في زيادة فعالية الثقافة الاتصالية في المؤسسات الرقمية، مؤسسة بريد الجزائر انموذجاً، رسالة ماجستير، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف الجزائر.
5. السيارى، جواهر. (2025). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية لطلاب الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنوعية، مصر، 35 (1)، ص 47-93.
6. الشريف، ولاء منصور ناصر (2022). تأثير بعض شبكات التواصل الاجتماعي على الشعور بالأمن النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6 (56). ص 129 – 148.
7. الشعيلي، موسى بن سليمان بن خلفان. (2021). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وتأثيراتها على قيم المواطنة، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، 5 (20)، ص 217-246.
8. عبد العال، حسن إبراهيم. (1999). المنهج العلمي في البحوث الاجتماعية. دار الفكر العربي: القاهرة. جمهورية مصر العربية.
9. العتيبي، بندر. (2020). الصحة النفسية وجودة الحياة. دار اليازوري العلمية، عمان. الأردن.
10. الفحطاني، محمد. (2022). استخدام الشبكات الاجتماعية وعلاقته بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى الطلاب المغتربين. رسالة ماجستير. جامعة الملك سعود، السعودية.
11. القاضي، أمجد بدر منصور ونجادات، علي عقلة والعلاونة، حاتم سليم. (2022). استخدام الطلبة الوافدين في الجامعات الأردنية لشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية: دراسة مسحية. مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 31 (4)، ص 707-726.

12. كيوص، ربيعة (2022) إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة غرداية، أطروحة دكتوراه علم نفس اجتماعي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة غرداية، الجزائر
13. المطيري، تركية عقيل (2023). مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، 13 (2). ص 91-149.
14. ملال، خديجة، وابن عمور، جميلة. (2018). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتكيف لدى الطلبة الجامعيين، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، المركز الجامعي عين تموشنت، الجزائر، 2 (1)، ص 153-168.
15. النجار، لميس متولي ويسري، هالة السيد. (2025). دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي: منصة تيك توك نموذجاً، المجلة المصرية لبحوث الإعلام - 3 (92)، عدد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الثلاثين لكلية الإعلام/جامعة القاهرة 2025.
16. النصور، إياد أحمد (2022). تأثير استخدام المنصات الاجتماعية الإلكترونية على السلوك القبلي للمشتري السعودي خلال جائحة كورونا، مجلة العلوم الإدارية والاقتصادية، 15 (1)، ص 102-13
17. النبهانية، مريم بنت بلعرب (2025). السكنات الجامعية بيئة متكاملة تعزز جودة الحياة والاستقرار النفسي. أصوات نيوز. www.alsawtnews.com
18. اليزيدي، رضا (2025). منطق التفاعل في التواصل الرقمي: نحو تشكيل نموذج جديد، المجلة الدولية للبحث العلمي والابتكار، 3 (5)، ص 1178-1192.

References

1. Chan, N., & Xuxin Y& Jie X (2023). The Mediating Role of Psychological Well-being Between Social Media Use and Academic Performance Among University Students: What is the Importance of Student Mental Health? The National Center for Biotechnology Information. 30;47(3):605-617.
2. Feng T., Wang, B., Mi, M., Ren, L., Wu, L., Wang, H., & Wang, X. (2025). The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: A network analysis. *Heliyon*, 11(3), e41869.
3. Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: Evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23(3), 312-332.
4. Kietzmann, J., et al. (2023). Digital Interaction and Social Platforms Dynamics. *Journal of Interactive Marketing*, 58(2). pp. 112 - 128.

5. La-Rosa-Longobardi, C., & Gallegos-Espinoza, D. (2024). The Role of Social Media in Mental Health in College Students: Impact and Intervention Strategies. *International Journal of Engineering Trends and Technology*, 72 (11), 70-75.
6. Woodward M J , Caitlin R M , Olivia G D , Mawsoof A & Jenni B T. (2025). Time Spent on Social Media and Associations with Mental Health in Young Adults: Examining TikTok, Twitter, Instagram, Facebook, Youtube, Snapchat, and Reddit. *J Technol Behav Sci*;10(3):661–671