

استخدام التيك توك TikTok وعلاقته بكل من الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة إربد الأهلية

د. محمد علي المومني^أ

تاريخ القبول
2025/4/5

تاريخ الاستلام
2025/1/26

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى استخدام التيك توك TikTok وعلاقته بالصحة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (873) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية والرفاهية النفسية جاء بدرجة متوسطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لأثر الجنس لصالح الذكور، بينما في الرفاهية النفسية لصالح الإناث. وفي متغير الكلية لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية، بينما في الرفاهية النفسية كانت الفروق لصالح الكليات الإنسانية. أما متغير مدة استخدام التيك توك فكانت هناك فروق في مستوى الصحة النفسية لصالح الاستخدام من 3-7 ساعات يومياً، والاستخدام الأكثر من 7 ساعات يومياً، بينما في الرفاهية النفسية جاءت الفروق لصالح الاستخدام الأقل من 3 ساعات يومياً. كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مدة استخدام التيك توك (الأكثر من 3 ساعات يومياً) والصحة النفسية من جهة، واستخدام التيك توك (أقل من 3 ساعات يومياً) والرفاهية النفسية من جهة أخرى، بينما كانت هناك علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مدة استخدام التيك توك (الأكثر من 3 ساعات يومياً) والرفاهية النفسية، وأن قوة هذه العلاقة اختلفت باختلاف الجنس. أما فيما يتعلق بمدة استخدام التيك توك التي تنبأت بالصحة النفسية لدى كل من الجنسين، أشارت النتائج إلى أن استخدام التيك توك من 3-7 ساعات يومياً، وأكثر من 7 ساعات يومياً، وضحت معاً حوالي 17% من التباين في مستوى الصحة النفسية. وفيما يتعلق بالرفاهية النفسية كان استخدام التيك توك أقل من 3 ساعات يومياً، قد وضح حوالي 16% من التباين في مستوى الرفاهية النفسية.

الكلمات المفتاحية: التيك توك TikTok، الصحة النفسية، الرفاهية النفسية.

TikTok Use and Its Relationship to Psychological Health and Psychological Well-Being among Irbid Private University Students

Abstract:

The study aimed to identify the extent of TikTok use and its relationship to psychological health and psychological well-being among a sample of students at Irbid National University in Jordan. The study sample consisted of (873) students. The results showed that the level of psychological health and well-being was moderate, and there were statistically significant differences in the level of psychological health attributed to the effect of gender in favor of males, while in psychological well-being in favor of females; and in the college variable, there were no statistically significant differences in the level of psychological health, while in psychological well-being the differences were in favor of humanities colleges; As for the variable of the duration of TikTok use, there were differences in the level of psychological health in favor of use from 3-7 hours per day and use of more than 7 hours per day, while in psychological well-being the differences were in favor of use of less than 3 hours per day. The results also showed a statistically significant positive relationship between the duration of TikTok use (more than 3 hours per day) and psychological health on the one hand, and TikTok use (less than 3 hours per day) and psychological well-being on the other hand, while there was a statistically significant negative relationship between the duration of TikTok use (more than 3 hours per day) and psychological well-being, and that the strength of this relationship differed by gender. As for the duration of TikTok use that predicted psychological health for both genders, the results indicated that TikTok use from 3-7 hours per day and more than 7 hours per day, together explained about 17% of the variance in the level of psychological health. With regard to psychological well-being, TikTok use of less than 3 hours per day explained about 16% of the variance in the level of psychological well-being.

Keywords: TikTok, Psychological Health, Psychological Well-being.

المقدمة

غيرت وسائل التواصل الاجتماعي طريقة التعامل والتفاعل بين الأفراد، فلم يعودوا مضطرين للتحدث بعضهم مع بعض في مكان واحد؛ حيث يمكنهم تبادل الصور ومقاطع الفيديو فيما بينهم، والتفاعل من أماكن مختلفة حول العالم، ويمكن أن تُجرى المحادثات عن بعد، وأصبح الوصول إلى الترفيه في أي مكان، وزمان من خلال هذه الوسائل سهلاً ويسيراً، ويعد التيك توك TikTok من أبرز وسائل التواصل الاجتماعي في الوقت الحاضر.

انتشرت وسائل التواصل الاجتماعي في كل مكان من حياة الأفراد، فقد أصبحت الفيديوهات القصيرة في ظل التطور التكنولوجي للمعلومات جزءاً مهماً من حياة الأفراد الترفيهية؛ حيث يعد التيك توك Tiktok من أكبر التطبيقات وأسرعها نمواً في مجال الفيديو القصير، حيث بلغ عدد مستخدميه حوالي 1.5 مليار مستخدم حول العالم، وأن الأفراد تحت عمر 30 عاماً الأكثر استخداماً في المقام الأول؛ حيث إن عدد مستخدميه تزايد بسرعة منذ إنشائه، وتُظهر الإحصائيات الحديثة للتيك توك TikTok في يوليو 2022 أن التطبيق يضم أكثر من مليار مستخدم نشط شهرياً في جميع أنحاء العالم (Lin, 2023). وفي عام 2021 كان التيك توك TikTok الأكثر تنزيراً على مستوى العالم في تطبيقات الهاتف المحمول، وأسرع قناة تواصل اجتماعي نمواً (Koetsier, 2022).

كما يعد هذا التطبيق الأكثر شعبية بين الأفراد، ففي عام 2020 كان 69% من مستخدمي التيك توك TikTok تتراوح أعمارهم بين 13 إلى 24 عاماً (Literat, 2021). وتزامنت جائحة COVID-19 مع زيادة سريعة في استخدام الأفراد له في جميع أنحاء العالم خلال عام 2020 (Holmes, 2020). ويأتي بالمرتبة الثانية بعد اليوتيوب في منصات التواصل الاجتماعي بنسبة 67%، وتعد الإناث أكثر استخداماً له (Vogels et al., 2022).

وتشير إحصائيات استخدامه بأن الذكور تفوقوا على الإناث بنسبة بلغت 18.9% مقابل 17.3% في الفئة العمرية ما بين 18 و24 عاماً، بينما كانت نسبة الإناث 14.6% مقارنة بالذكور 19.3% في الفئة العمرية التي تتراوح بين 25 و34 عاماً (Statista, 2024). وأن ما يقرب من 1218 مليون مستخدم نشط شهرياً، أصبح التيك توك TikTok بسرعة كبيرة من أكثر منصات التواصل الاجتماعي شعبية في جميع أنحاء العالم، متجاوزاً منصات التواصل الاجتماعي الأخرى (Kemp, 2023).

ويعرّف بأنه أحد تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي التي تمكّن المستخدمين من تحميل مقاطع الفيديو والصور والصوت والمزيد إلى تيار من المحتوى التفاعلي (Moulder, 2024). ويمتلك أحد أكثر الأنظمة الخوارزمية تطوراً؛ مما يجعله أكثر جاذبية من منصات التواصل الاجتماعي الأخرى من حيث الإدمان (Qin et al., 2022). ويتيح هذا التطبيق بوصفه منصة تواصل اجتماعي جديدة نسيباً للمستخدمين إنشاء مقاطع فيديو قصيرة ومشاركتها بتأثيرات مختلفة، بالإضافة إلى "القلب" والتعليق على منشورات الآخرين (Darvin, 2022). وبالأقتران بإشارات أخرى للمشاركة، تسهم هذه التفاعلات في إنشاء صفحة "لك" مخصصة، مليئة بمقاطع الفيديو التي تتوافق مع اهتمامات المستخدمين (Szeto et al., 2021).

وقد يشكّل الإفراط في استخدام الشاشات خطراً على الصحة النفسية، ونقض الشعور بالسعادة وعدم الرضا عن الحياة، وضعف الأداء النفسي والاجتماعي (Stiglic & Viner, 2019). ويستهلك مستخدمو التيك توك TikTok المحتوى لتلبية احتياجاتهم من المعلومات والترفيه وإدارة الحالة المزاجية، ويتفاعلون مع المحتوى، وكذلك مع المستخدمين الآخرين؛ لتعزيز

الروابط الاجتماعية والمجتمعات الافتراضية، وينتجون محتوياتهم الخاصة للتعبير عن الذات وتحققها (Shao, 2009). إن استخدام التيك توك TikTok غالبًا ما يكون مدعومًا بحواجز أقل للإفصاح عن الذات، والتصورات المتعلقة بالدعم الاجتماعي المتصور (Best et al., 2014)؛ مما يعزز لاحقًا الرفاهية الذاتية للمستخدمين (Ko & Kuo, 2009). وأن الدافع لاستخدامه يكون في الأساس من أجل القيمة الترفيهية (Masciantonio et al., 2021)، ويتصفح المستخدمون الفيديو القصير للحصول على الشعور بالمتعة، وبالتالي تنخفض مشكلات الصحة النفسية لدى الأفراد ذوي الاستخدام المعتدل (Wang et al., 2019).

لا تزال الصحة النفسية غير السوية تشكل مشكلة شائعة بين الطلبة في جميع أنحاء العالم، حيث يستوفي أكثر من 35٪ من الطلبة المعايير التشخيصية لاضطراب نفسي شائع واحد على الأقل البشري، إلا أنه يرتبط أيضًا بمجموعة كبيرة من النتائج السلبية، وهي نتيجة محتملة للضغوط الأكاديمية، والمالية، والنفسية، والاجتماعية التي يعاني منها الطلبة (Gardani et al., 2022). وقد تؤدي الضغوط المالية الشديدة المرتبطة برسوم الدراسة إلى تضخيم خطر الإصابة بالقلق والميل للسلوكيات غير السوية (O'Neill et al., 2018). في حين ترتبط المتطلبات الأكاديمية المتزايدة ارتباطًا قويًا ببداية الاكتئاب (Liu et al., 2019). وقد يكون الانتقال إلى الحياة الجامعية والعيش بعيدًا عن الأسرة، أحد الأسباب المؤدية إلى سوء الصحة النفسية للطلبة (Devoe et al., 2022).

يشير لوبتون (Lupton, 2021) إلى أن استخدام التيك توك TikTok منتشر بشكل خاص بين الطلبة، الذين يسعون لتوفير المعلومات، والفرص، لتعلم كيفية تحسين رفاهيتهم. حيث يعد الانتشار المرتفع لضعف الصحة النفسية والرفاهية أمرًا مثيرًا للقلق، خاصة وأن معظم الطلبة ينتقلون إلى الجامعة خلال مرحلة البلوغ المبكرة وهي نقطة تحول في حياتهم، حيث تظهر الاضطرابات النفسية بشكل أقوى باستمرار (Bladek, 2021). فقد تؤثر مشكلات الصحة النفسية سلبًا على النتائج التعليمية؛ مما يؤدي إلى ضعف التحصيل الدراسي، وزيادة معدلات التسرب، وانخفاض فرص النجاح (Alonso et al., 2018). ويرتبط الإفراط في استخدام التيك توك TikTok بتأجيل الأمور المهمة؛ مما يزيد من التوتر، ويؤدي إلى تدهور الحالة المزاجية والرفاهية العامة؛ حيث يمكن أن يؤدي الاعتماد النفسي أو السلوكي على منصة التيك توك TikTok إلى تأثيرات سلبية كبيرة على الأداء اليومي للأفراد، كما يؤدي الاستخدام المفرط له إلى زيادة عدد العواقب السلبية لدى الأفراد، بما في ذلك المشاكل السلوكية، والتحرش عبر الإنترنت، والإدمان، والأرق، والتوتر، وأعراض القلق والاكتئاب، والصداع، والنشاط البدني، وصورة الجسم واضطرابات الأكل، والقضايا المتعلقة بالجنس (Petrović et al., 2022).

ويشير لين (Lin, 2023) إلى تأثيرات سلبية للتيك توك TikTok على الصحة النفسية لدى الأفراد والتي تتمثل في: 1. الإدمان على تيك توك 2. التقليد الأعمى للسلوك على تيك توك 3. نشر القيم الخاطئة على تيك توك 4. التتمر الإلكتروني. بينما يشير تشنغ وآخرون (Zheng et al., 2017) إلى أن التتمر من خلال استخدامه يؤدي إلى إضعاف هوية الأفراد الذاتية وزيادة خطر القلق والاكتئاب، وهو ما يحد من تطور الصحة النفسية للأفراد وتشكيل شخصياتهم. ومع التوتر والقلق الناجم عن استخدامه يتأثر نوم الأفراد أيضًا، ويواجه الطلبة ضغطًا في مجال الدراسة، والحياة، والعلاقات الشخصية، ويلجأون في كثير من الأحيان إلى

الإنترنت لطلب المساعدة أو التنفيس؛ لذلك قد يتعرضوا للعنف الإلكتروني. وإن التكرار المستمر للتعرض أو الاستسلام للتنمر عبر الإنترنت يستنزف قدرًا كبيرًا من وقت راحة الطلاب؛ مما يؤثر سلبيًا على توازنهم النفسي والأكاديمي، ويؤثر أيضًا على انفعالاتهم؛ مما يتركهم في حالة من الإثارة لفترة طويلة، وذلك يؤدي إلى سلسلة من مشاكل النوم (Xiao-yan et al., 2009). وربما يخفف الأفراد من قلقهم ومشاكل نومهم من خلال اللجوء إلى سلوكيات غير سوية مكتسبة من التيك توك TikTok كالتدخين، والكحول، وغيرها، ويرتبط العنف بين الأفراد عبر الإنترنت في مرحلة الطفولة أيضًا بالسلوك المحفوف بالمخاطر لدى الأفراد (Yuejiao et al., 2019).

ارتبطت العديد من العمليات النفسية المتعلقة بالتأثير السلبي باستخدام التيك توك TikTok، بما في ذلك المقارنات الاجتماعية، والشعور بالوحدة والخوف من تفويت الفرصة (Smith & Short, 2022). ويوفر قناة فعالة للترويج للمعلومات المتعلقة بالصحة النفسية، وتشجيع السلوكيات السليمة، وتخفيف التوتر (Scherr & Wang, 2021). وتكون هذه التأثيرات واضحة بشكل خاص لدى الأفراد الأصغر سنًا، مثل الطلبة الذين يتفاعلون أكثر مع المنصة (Auxier & Anderson, 2021).

كما قد يسبب استخدامه العديد من الآثار السلبية على الأفراد، والتي تتمثل فيما يأتي: 1. تفاقم الاكتئاب والقلق، وانخفاض تقدير الذات، والقلق الاجتماعي 2. الإدمان 3. التنمر 4. المقارنات غير السليمة مع الآخرين 5. افتراس صغار السن 6. إيذاء النفس واضطرابات الأكل 7. التعرض لمشاهد صادمة تؤثر على التفكير 8. التأثير السلبي على الأداء الأكاديمي 9. التأثير على أنماط النوم كضعف جودة النوم 10. التعرض للاتجاهات والتحديات الخطيرة 1. تشجيع معايير الجمال غير الواقعية (Du et al., 2024; Azem et al., 2023; Silvani et al., 2022).

ترتبط مشاكل الأفراد المدمنين على استخدام منصة التيك توك TikTok بانخفاض الصحة النفسية بعد عام واحد، بينما لم يكن هناك ارتباط واضح بين شدة استخدامها والصحة النفسية (Boer et al., 2021). وأن الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات السلوكية المتكررة معرضون لخطر انخفاض مستوى الرفاهية، في حين أن تلك الاضطرابات السلوكية المتكررة قد تكون سلوكًا مراهقًا معياريًا يساهم بشكل إيجابي في مجالات محددة من الرفاهية (Boer et al., 2020). وقد يؤدي التعرض للمعلومات السلبية وغير المنظمة على هذه المنصة إلى نتائج نفسية سلبية (Chao et al., 2020). وأن الوسواس القهري لدى الأفراد مرتبط بأعراض القلق الاجتماعي، والمزاج المكتئب، والأعراض الجسدية للقلق بزيادة الاستخدام للتطبيق (Thorisdottir et al., 2020).

الدراسات السابقة

في هذه الجزئية عرض للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، مرتبة من الأحدث إلى الأقدم، ومن هذه الدراسات:

دراسة رامسدين وتالبوت (Ramsden & Talbot, 2024) التي هدفت إلى معرفة أثر التيك توك على صحة الطلبة في بريطانيا، وتكونت عينة الدراسة من (7) طلاب في جامعة بورنموث. أظهرت نتائج الدراسة أن استخدام تيك توك يخفف مؤقتًا من التوتر الأكاديمي، ويشجع على السلوك الإدماني والمقارنات الاجتماعية بين الطلبة.

وهدفت دراسة روجوفسكا وسينشيو (Rogowska & Cincio, 2024) إلى معرفة العلاقة بين استخدام التيك توك، والتسويق والاكتئاب لدى عينة من الشباب البالغين في بولندا، وتكونت عينة الدراسة من (448) فردًا. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في التسويق، واستخدام التيك توك والاكتئاب، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التسويق، واستخدام التيك توك والاكتئاب، وقام استخدام التيك توك بدور وسيط في الارتباطات بين التسويق والاكتئاب.

وتناولت دراسة إبراهيم (2023) العلاقة بين تعرض الطلبة الجامعيين لفيدوهات التيك توك والرفاهية النفسية في القاهرة، تكونت عينة الدراسة من (415) طالبًا وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تعرض الطلبة للفيدوهات، والرفاهية النفسية لديهم.

وحاولت دراسة ياو وآخرين (Yao et al., 2023) معرفة علاقة شدة استخدام التيك توك بالملل وعدم تحمل الضيق في الصين، تكونت عينة الدراسة من (822) مستخدمًا للتيك توك. أظهرت نتائج الدراسة تأثير عدم تحمل الضيق كوسيط بين استخدام التيك توك والاضطرابات النفسية، وأن عدم تحمل الضيق يساهم في تطور استخدام التيك توك. بينما لم يوجد علاقة بين الملل واستخدام التيك توك؛ وهذا يفسر العلاقة بين أعراض الاضطرابات النفسية، واستخدام التيك توك.

أما دراسة منصور (2023) فهدفت إلى معرفة تأثير تصفح تطبيق تيك توك على درجة الانتباه والتركيز لدى الشباب السعودي بالسعودية، وتكونت عينة الدراسة من (380) طالبة. وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين عينة الدراسة (اللاتي تصفحن تيك توك قبل المحاضرة) وبين (اللاتي لم يتصفحنه قبل المحاضرة) في درجات استيعاب المحاضرة وفهمها، كما أكد وجود علاقة ارتباطية متوسطة القوة، بين تصفح العينة لموقع تيك توك، وشعورهن بعدم القدرة على الاستغناء عن تيك توك. وأكد وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدراك العينة لتأثير التيك توك على ضعف التركيز والانتباه، وشعورهن بذلك بعد تصفح تيك توك، كما تبين إدراك العينة لتأثير التيك توك على ضعف التركيز والانتباه وشعورهن بالقلق أو التوتر بعد التصفح، وأن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدراك العينة لتأثير التيك توك على ضعف التركيز والانتباه، وشعورهن بالقلق أو التوتر بعد التصفح، وأنه توجد علاقة ارتباط عكسية بين إدراك العينة لتأثير التيك توك على ضعف التركيز والانتباه، وشعورهن بالهدوء بعد التصفح.

أما دراسة تشاو وآخرين (Chao et al., 2023) فقد هدفت إلى المقارنة بين غير المستخدمين، والمستخدمين المعتدلين، والمستخدمين المدمنين للتيك توك، وعلاقتها بالعوامل النفسية الاجتماعية في الصين، وتكونت عينة الدراسة من (1346) مستخدمًا. كشفت النتائج عن انتشار كبير لتطبيقات الفيديو القصير الإدمانية في العينة، وأظهر المستخدمون المدمنون حالات صحية نفسية أسوأ من غير المستخدمين والمستخدمين المعتدلين، بما في ذلك مستويات أعلى من الاكتئاب والقلق، والتوتر، والشعور بالوحدة، والقلق الاجتماعي، ومشاكل الانتباه، وانخفاض رضا الحياة وجودة النوم. كما واجه المستخدمون المدمنون ضغوطًا أكاديمية أعلى، وأداءً أكاديميًا أضعف، وزيادة عدد الضحايا بسبب التنمر، وسوء العلاقات مع الأسرة وخاصة الوالدين، وأنماط أبوية أكثر سلبية، ومستويات تعليم أقل لدى الوالدين. وتشير النتائج إلى أن المستخدمين المدمنين يواجهون مستويات متدنية في الصحة النفسية والظروف الأسرية.

وهدف دراسة ميكلر (Mekler, 2021) إلى معرفة تأثيرات استخدام التيك توك على الطلبة الجامعيين في أمريكا، وتكونت عينة الدراسة من (111) طالبًا وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة أنه كلما زاد الوقت الذي يقضيه الطالب على التيك توك كل يوم زاد تشتت انتباهه، وفقد الإحساس بالوقت، ويؤثر التيك توك على قدرة الطالب من حيث التركيز، وإنجاز واجباته الدراسية، وسوء الأداء أكاديمي.

التعقيب على الدراسات السابقة

لقد تناولت العديد من الدراسات استخدام التيك توك لدى طلبة الجامعات كدراسة رامسدين وتالبوت (Ramsden & Talbot, 2024)، ودراسة إبراهيم (2023)، ودراسة منصور (2023)، ودراسة ميكلر (Mekler, 2021)، بينما تناولت دراسة رامسدين وتالبوت (Ramsden & Talbot, 2024)، ودراسة تشاو وآخرين (Chao et al., 2023)، ودراسة ميكلر (Mekler, 2021) أثر استخدام التيك توك على صحة المستخدمين. وتناولت دراسة روجوفسكا وسينشيو (Rogowska & Cincio, 2024) العلاقة بين استخدام التيك توك والتسويق والاكتئاب، ودراسة إبراهيم (2023) العلاقة بين تعرض الطلبة الجامعيين لفيدوهات التيك توك والرفاهية النفسية، ودراسة ياو وآخرين (Yao et al., 2023) معرفة علاقة شدة استخدام التيك توك بالملل وعدم تحمل الضيق، أما دراسة منصور (2023) فقد تناولت تأثير تصفح تطبيق تيك توك على درجة الانتباه والتركيز. أما الدراسة الحالية فقد تناولت استخدام التيك توك TikTok وعلاقته بكل من الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تشير التقديرات إلى أن ما يصل إلى 97% من الأفراد ما دون 25 عامًا يستخدمون على الأقل منصة واحدة من منصات وسائل التواصل الاجتماعي، الأمر الذي أدى إلى انتشار منصات وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام والتيك توك TikTok بشكل خاص؛ فقد اكتسبت التيك توك TikTok بشكل خاص شعبية عالمية لتصبح ثاني أكثر منصة استخدامًا لدى الفئات العمرية المختلفة (Smith & Anderson, 2018). وقد أدى انتشار استخدام التيك توك TikTok بشكل خاص بين الطلبة إلى ضعف الصحة النفسية، وزيادة قابلية الإصابة بالأمراض النفسية (Chekole & Abate, 2021).

وقد يتعرض الطلبة في أثناء الدراسة في الجامعة إلى العديد من الضغوطات المختلفة على الصعيد الأكاديمي، أو المالي، أو النفسي، أو الاجتماعي، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام والتيك توك TikTok بشكل خاص؛ لتخفيف التوتر والحصول على الدعم الاجتماعي. ويساعد التيك توك TikTok على بناء علاقات مع الأقران والحصول على شعور بالانتماء الاجتماعي؛ مما قد يقلل بدوره من مشاعر العزلة من جهة (Hancock et al., 2022). ومن جهة أخرى قد يدفع الارتفاع المتزامن في استخدام التيك توك TikTok إلى تدهور حالات الصحة النفسية بين الأفراد مثل الاكتئاب، والقلق، والتوتر، ومشاكل الانتباه والشعور بالوحدة، ومشاكل النوم والرفاهية (Boer et al., 2021; Puukko et al., 2020). وبناء على ذلك نشأت مشكلة الدراسة الحالية وهي البحث في

- استخدام التيك توك TikTok وعلاقته بكل من الصحة النفسية، والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، حيث حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات الآتية:
1. ما مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن؟
 2. ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن؟
 3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية، والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية تعزى لمتغيرات: الجنس، والكلية، ومدة استخدام التيك توك؟
 4. ما العلاقة الإحصائية بين استخدام التيك توك ومستوى الصحة النفسية، والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن؟
 5. ما مدى مساهمة استخدام التيك توك في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية، والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن؟

أهداف الدراسة

- تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:
- الكشف عن مستوى الصحة النفسية والرفاهية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن.
 - الكشف عن الفروق في مستوى الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية تبعاً لمتغيرات: الجنس، والكلية، ومدة استخدام التيك توك.
 - الكشف عن العلاقة بين استخدام التيك توك، ومستوى كل من الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن.
 - الكشف عن مساهمة استخدام التيك توك في التنبؤ بمستوى كل من الصحة النفسية، والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن.

أهمية الدراسة ومبرراتها

تبرز أهمية الدراسة في جانبين، هما: الأهمية النظرية، والأهمية التطبيقية (العملية)، فمن الناحية النظرية تبرز أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على العلاقة بين استخدام التيك توك TikTok بمستوى الصحة النفسية، والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، والتعرف على مجالات الاستفادة من نتائج الدراسة في المجالات التطبيقية المختلفة، ومدى انتشار استخدام التيك توك TikTok لدى الطلبة الجامعيين، وهل يختلف مستوى الصحة النفسية، والرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين نتيجة استخدامهم للتيك توك TikTok، وتقديم إطار نظري عن مفاهيم الدراسة وخاصة التيك توك TikTok، وإفساح المجال أمام دراسات أخرى حوله.

أما من الناحية التطبيقية فإن الدراسة تكشف عن واقع استخدام الطلبة الجامعيين في الأردن لمفاهيم ومعلومات تتعلق بأهمية أساليب التواصل الحديثة، وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية، والرفاهية النفسية لديهم، وتنوير القائمين على التعليم من هيئة تدريسية في الجامعات بأهمية التيك توك TikTok بالنسبة لطلبة الجامعات، ومحاولة الاستفادة من ذلك في العملية التعليمية. كما تعمل الدراسة على تزويد العاملين في الإرشاد النفسي في الأردن بمعلومات ونتائج تتعلق بأهمية التيك توك TikTok وعلاقته بمستوى الصحة النفسية، والرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين، من أجل تصميم خطط إرشادية لدعم الطرق السليمة وتنميتها لدى الطلبة الجامعيين

في استخدام التقنيات الحديثة، بالإضافة إلى تزويد الجامعات والقائمين على اتخاذ القرار في الأردن بمفاهيم، ومعلومات، ونتائج تتعلق بأهمية التيك توك TikTok وعلاقته بمستوى الصحة النفسية، والرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين، من أجل مساعدتهم في تطوير برامج وخدمات دراسية تهتم بالطلبة، ومدى مناسبتها لهذه الفئة العمرية.

حدود الدراسة

يتحدد نطاق تطبيق الدراسة الحالية بما يأتي:
-حدود العينة: اقتصر على عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية.
-حدود المكان: أجريت في جامعة إربد الأهلية في شمالي الأردن.
-حدود الزمان: طُبِّقت خلال الفصل الجامعي الأول من العام الجامعي 2025/2024م.
-حدود موضوعية: تتحدد نتائجها بأدوات الدراسة التي استخدمت فيها، وما تتمتع به من دلالات صدق وثبات، لذلك تتحدد إمكانية تعميم نتائج الدراسة على المجتمعات المماثلة لمجتمع الدراسة فقط، ويمدى تمثيل العينة لمجتمعها.
-تتحدد الدراسة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة فيها.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: الجنس: وله فئتان: (ذكور، إناث). الكلية: ولها مستويان: (عملية، إنسانية). مدة استخدام التيك توك: ولها ثلاث مستويات: (أقل من 3 ساعات يوميًا، من 3-7 ساعات يوميًا، أكثر من 7 ساعات يوميًا).
المتغيرات التابعة: الصحة النفسية، وتشمل: (الرفاهية، والاكتئاب، والقلق، والصحة النفسية الإيجابية).
الرفاهية النفسية، وتشمل: (الهدف من الحياة، وتقبل الذات، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية بالآخرين، والنضج الشخصي، والتمكن من البيئة).

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

التيك توك TikTok: هي إحدى منصات التواصل الاجتماعي التي تتيح للأفراد إنشاء مقاطع فيديو قصيرة، ومشاركتها، واكتشافها (Boffone, 2024; 32)، ويقاس من خلال عدد ساعات الاستخدام اليومي: (أقل من 3 ساعات، من 3-7 ساعات، أكثر من 7 ساعات).
الصحة النفسية: هي حالة من السلامة النفسية التي تمكن الأفراد من التعامل مع ضغوط الحياة، وتحقيق قدراتهم، والتعلم الجيد والعمل الجيد، والمساهمة في مجتمعهم (بحري، 2022، 41)، وتعرف إجرائياً لأغراض هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب/ة على المقياس المستخدم، لقياس الصحة النفسية.
الرفاهية النفسية: هي حالة نفسية تعبر عن تناغم الفرد مع ذاته ومجتمعه، والرضا عن الذات، وقدرته على الاستقلال واستغلال كافة الفرص لخلق بيئة وفقاً لظروفه (يوسف وآخرون، 2022؛ 194)، وتعرف إجرائياً لأغراض هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب/ة على المقياس المستخدم لقياس الرفاهية النفسية.

الطريقة والإجراءات منهجية الدراسة

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي؛ إذ بحثت علاقة استخدام التيك توك بمستوى الصحة النفسية والرفاهية لدى طلبة المرحلة الجامعية الأولى (البكالوريوس) في جامعة إربد الأهلية في ضوء متغيرات: الجنس، والكلية، ومدة استخدام التيك توك TikTok.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية الأولى (البكالوريوس) في جامعة إربد الأهلية جميعهم، والبالغ عددهم (6000) طالباً وطالبة، وذلك حسب إحصائية دائرة القبول والتسجيل في الجامعة، وهم على مقاعد الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2025/2024م.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (873) طالباً وطالبة من طلبة جامعة إربد الأهلية، اختيروا بالطريقة العشوائية المتيسرة، وجدول (1) يبين التكرارات والنسب المئوية للخصائص الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة.

جدول 1: التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	406	46.5%
	أنثى	467	53.5%
الكلية	علمية	364	41.7%
	إنسانية	509	58.3%
مدة استخدام التيك توك	أقل من 3 ساعات يومياً	251	28.8%
	من 3-7 ساعات يومياً	503	57.6%
	أكثر من 7 ساعات يومياً	119	13.6%
	المجموع	873	100%

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الصحة النفسية

قام الباحث بالرجوع إلى المواضيع المتعلقة بالصحة النفسية باللغة العربية والإنجليزية، كدراسة كونتي وآخرين (Conte et al., 2024)، ودراسة لين (Lin, 2023)، ودراسة كاربينتر (Carpenter, 2023)، ودراسة ديفو وآخرين (Devoe et al., 2022)، ودراسة بور وآخرين (Boer et al., 2021)، ودراسة الجوارنة ودرادكة (Aljawarnrh & Daradkeh, 2021)، وارتأى الباحث استخدام المقياس المستخدم في دراسة الجوارنة ودرادكة (Aljawarnrh & Daradkeh, 2021) الذي يتكون من (36) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي: الرفاهية، والاكتئاب، والقلق، والصحة النفسية الإيجابية.

دلالات الصديق والثبات

دلالات صديق المقياس بصورته الأصلية

قام الجوارنة ودرادكة (Aljawarnrh & Daradkeh, 2021) بإجراء صديق المحتوى بعرضه على (9) محكمين من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس، حيث أجمع المحكمون على الفقرات بنسبة (80.4%)، كما قام الباحثان بإجراء مؤشرات صديق البناء لفقرات المقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.47-0.73).

دلالات صديق مقياس الصحة النفسية في الدراسة الحالية:

قام الباحث بالتحقق من دلالات صديق المحتوى بعرض المقياس بصورته الأولية، والمكون من (36) فقرة على مجموعة من المحكمين، بلغ عددهم (10) محكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي، وعلم النفس، والقياس والتقويم في جامعة إربد الأهلية وجامعة اليرموك، وجامعة آل البيت؛ للتأكد من مدى مناسبة فقرات المقياس لهذه الفئة التي سوف تُطبق عليها الدراسة، وقد اعتمد الباحث نسبة اتفاق (80%) من المحكمين؛ حيث أجمع المحكمون على الفقرات بنسبة (85%)، وهذه النسبة يمكن الاعتماد عليها لإجراء الدراسة، كما قام الباحث بإجراء مؤشرات صديق البناء، بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (30) طالباً وطالبة من طلبة جامعة إربد الأهلية من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها. وحُسبت معاملات الارتباط المصحح لفقرات المقياس، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المصحح لمقياس الصحة النفسية ما بين (0.50-0.83) للمقياس ككل، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الرفاهية بين (0.50-0.82)، أما بُعد الاكتئاب فتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات فيه بين (0.54-0.83)، وفي بُعد الفلق تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بين (0.52-0.75)، وأخيراً تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات لبُعد الصحة النفسية الإيجابية بين (0.52-0.80). وجميعها قيم دالة إحصائياً، وقد اعتمد الباحث معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمقياس ككل عن (0.30) (Hattie, 1985)، وبناءً على هذا المعيار تم قبول فقرات المقياس جميعها وبقي المقياس يتكون من (36) فقرة.

دلالات ثبات المقياس بصورته الأصلية:

قام الجوارنة ودرادكة (Aljawarnrh & Daradkeh, 2021) بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين: الأولى من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية، وفُتّر معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) للأبعاد، حيث تراوحت هذه القيم بين (0.49-0.81)، وبلغ معامل الاتساق الداخلي للأداة ككل (0.69)؛ والطريقة الثانية ثبات الإعادة بتطبيقه على العينة الاستطلاعية نفسها، وأعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتراوحت هذه القيم بين (0.74-0.79)، وبلغت قيمة الأداة ككل (0.81).

دلالات ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

قام الباحث بالتحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقتين: الأولى من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) طالباً وطالبة من طلبة جامعة إربد الأهلية، وحُسب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) للأبعاد، حيث تراوحت هذه القيم بين (0.73-0.82)، وبلغ معامل الاتساق الداخلي للأداة ككل (0.77)، والطريقة الثانية ثبات الإعادة بتطبيقه على العينة

الاستطلاعية نفسها، وأُعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتراوحت هذه القيم بين (0.80-0.88)، وبلغ معامل ثبات الإعادة للأداة ككل (0.84). وتعد هذه القيم مناسبة لاستخدام المقياس لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس

تكون المقياس من (36) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد هي: بُعد الرفاهية وفقراته (1-12)، وبُعد الاكتئاب وفقراته (13-21)، وبُعد القلق وفقراته (22-27)، وبُعد الصحة النفسية الإيجابية وفقراته (28-36). ويستجاب على فقرات المقياس وفق تدرج خماسي وهو (5= دائماً، 4= غالباً، 3= أحياناً، 2= نادراً، 1= أبداً)، وتتراوح درجات المقياس ما بين (36-180) درجة. وهذا يعني أنه كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على زيادة الصحة النفسية. وللحكم على مستويات الصحة النفسية، قُسم مستوى الصحة النفسية إلى فئات حسب المعايير الآتية: من (1-2.33) مستوى متدنٍ، ومن (2.34-3.67) مستوى متوسط، ومن (3.68-5) مستوى مرتفع.

ثانياً: مقياس الرفاهية النفسية

استُخدمت نسخة قصيرة لمقياس الرفاهية النفسية الذي بناه شند وآخرون (2013) بناء على العديد من الدراسات العربية والأجنبية. وقد اشتمل المقياس في نسخته الأصلية على (69) فقرة، تغطي ستة أبعاد هي: الهدف من الحياة، وتقبل الذات، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنضج الشخصي، والتمكن من البيئة.

دلالات الصدق والثبات

دلالات صدق المقياس في الصورة الأصلية

قام شند وآخرون (2013) بإجراء التحليل العاملي التوكيدي؛ وذلك بحساب درجة التشبع Saturation، وتراوحت هذه القيم لأبعاد المقياس ما بين (0.42-0.85)، كما قام الباحثون بإجراء الصدق التلازمي للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.48-0.73) للأبعاد، والمقياس الكلي (0.82)، وهي قيم مرتفعة.

دلالات الصدق لمقياس الرفاهية النفسية

قام الباحث بالتحقق من دلالات صدق المحتوى من خلال عرض المقياس المكون من (69) فقرة على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (10) محكمين من المتخصصين في مجالات: الإرشاد، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم من جامعة إربد الأهلية، وجامعة اليرموك، وجامعة آل البيت؛ وذلك للتأكد من مدى ملائمة فقرات المقياس للفئة المستهدفة في الدراسة. وبناءً على ملاحظات المحكمين، حُذفت بعض الفقرات ودمج بعضها الآخر، ليصبح المقياس مكوناً من (30) فقرة. وقد اتفق المحكمون على فقرات المقياس بنسبة (80%)، وهي نسبة يمكن الاعتماد عليها لإجراء الدراسة. كما قام الباحث بإجراء مؤشرات صدق البناء من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من طلبة جامعة إربد الأهلية من خارج عينة الدراسة، ومن داخل مجتمعها. ثم حسب الباحث معاملات الارتباط المصحح لفقرات المقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط المصحح للمقياس ككل بين

(0.78-0.46). وكانت معاملات ارتباط فقرات أبعاد المقياس كما يلي: بُعد الهدف من الحياة تراوح بين (0.78-0.46)، وبُعد تقبل الذات تراوح بين (0.75-0.50)، وبُعد الاستقلالية تراوح بين (0.64-0.52)، وبُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين تراوح بين (0.77-0.49)، وبُعد النضج الشخصي تراوح بين (0.78-0.47)، وبُعد التمكن من البيئة تراوح بين (0.48-0.73). وجميع هذه القيم كانت دالة إحصائياً. واعتمد الباحث معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها في المقياس ككل عن (0.30) (Hattie, 1985)، وبناءً على هذا المعيار قُبِلت جميع فقرات المقياس.

دلالات ثبات المقياس للمقياس الأصلي

قام شند وآخرون (2013) بالتحقق من دلالات ثبات المقياس باستخدام طريقتين: الأولى كانت من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية، وقُدِّر معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) للأبعاد، حيث تراوحت القيم بين (0.83-0.59)، وبلغت قيمة الأداة ككل (0.82). أما الطريقة الثانية فكانت باستخدام ثبات الإعادة، حيث طُبِّق المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.80-0.67)، وبلغت قيمة الأداة ككل (0.91).

دلالات ثبات مقياس الرفاهية النفسية في الدراسة الحالية

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس باستخدام طريقتين: الأولى تمثلت في تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من طلبة جامعة إربد الأهلية من خارج عينة الدراسة، ومن داخل مجتمعها، وحُسب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) للأبعاد، حيث تراوحت القيم بين (0.77-0.59)، وبلغت قيمة الأداة ككل (0.79). أما الطريقة الثانية فكانت باستخدام ثبات الإعادة، حيث أُعيد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتراوحت القيم بين (0.83-0.71)، وبلغ معامل ثبات الإعادة للأداة ككل (0.88). وتعد هذه القيم مناسبة لاستخدام المقياس في أغراض الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس

تكون المقياس من (30) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: بُعد الهدف من الحياة فقراته (1-5)، وبُعد تقبل الذات فقراته (6-10)، وبُعد الاستقلالية فقراته (11-15)، وبُعد العلاقات الإيجابية بالآخرين فقراته (16-20)، وبُعد النضج الشخصي فقراته (21-25)، وبُعد التمكن من البيئة فقراته (26-30)، ويستجاب على فقرات المقياس وفق تدريج خماسي وهو (5= أوافق بشدة، 4= أوافق، 3= محايد، 2= لا أوافق، 1= لا أوافق بشدة)، وتتراوح درجات المقياس ما بين (30-150) درجة. وهذا يعني أنه كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على زيادة الرفاهية النفسية. وللحكم على مستويات الرفاهية النفسية، قُسم مستوى الرفاهية النفسية إلى فئات حسب المعايير الآتية: من (1-2.33) مستوى متدنٍ، ومن (2.34-3.67) مستوى متوسط، ومن (3.68-5) مستوى مرتفع.

النتائج

فيما يأتي عرض للنتائج المتعلقة بكل سؤال من الأسئلة التي حاولت الدراسة الإجابة عنها.
السؤال الأول: ما مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن؟
للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية، وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول 2: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على المقياس ككل، وعلى كل بُعد من أبعاده

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
الرفاهية	3.71	0.51	1	مرتفع
الاكتئاب	3.23	0.70	4	متوسط
القلق	3.58	0.63	3	متوسط
الصحة النفسية الإيجابية	3.65	0.69	2	متوسط
المقياس ككل	3.54	0.61	---	متوسط

يلاحظ من جدول (2) امتلاك أفراد العينة لمستوى متوسط من الصحة النفسية؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للصحة النفسية والرفاهية ككل (3.54)، وانحراف معياري (0.61). وفي الأبعاد، يلاحظ أن بُعد الرفاهية جاء في المرتبة الأولى بمتوسط الحسابي بلغ (3.71)، وبانحراف معياري (0.51)، وفي المرتبة الثانية جاء بُعد الصحة النفسية الإيجابية بمتوسط حسابي (3.65)، وبانحراف معياري (0.69). أما بُعد القلق فقد جاء في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.58)، وبانحراف معياري (0.63)، وأخيراً بُعد الاكتئاب بمتوسط حسابي (3.23)، وبانحراف معياري (0.70)، وجاءت جميع الأبعاد بمستوى متوسط باستثناء بُعد الرفاهية جاء بمستوى مرتفع.

السؤال الثاني: ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن؟
للإجابة عن هذا السؤال استُخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول 3: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على المقياس ككل، وعلى كل بُعد من أبعاده

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
الهدف من الحياة	3.52	0.66	5	متوسط
تقبل الذات	3.77	0.48	1	مرتفع
الاستقلالية	3.58	0.61	4	متوسط
العلاقات الإيجابية بالآخرين	3.65	0.59	3	متوسط
النضج الشخصي	3.70	0.53	2	مرتفع
التمكن من البيئة	3.46	0.73	6	متوسط
المقياس ككل	3.61	0.68	---	متوسط

يلاحظ من جدول (3) أن أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسطاً من الرفاهية النفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للرفاهية النفسية ككل (3.61)، وانحراف معياري قدره (0.68) ومستوى

متوسط. وفيما يتعلق بالأبعاد، جاء بُعد تقبل الذات في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.77)، وانحراف معياري (0.48) ومستوى مرتفع، تلاه بُعد النضج الشخصي في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.70)، وانحراف معياري (0.53) ومستوى مرتفع. أما بُعد العلاقات الإيجابية بالآخرين فحلّ في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.65)، وانحراف معياري (0.59) ومستوى متوسط، بينما جاء بُعد الاستقلالية في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.58)، وانحراف معياري (0.61) ومستوى متوسط. وجاء بُعد الهدف من الحياة في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (3.52)، وانحراف معياري (0.66) ومستوى متوسط، وأخيراً جاء بُعد التمكن من البيئة في المرتبة السادسة والأخيرة بمتوسط حسابي (3.46)، وانحراف معياري (0.73) ومستوى متوسط. وكانت الأبعاد جميعها بمستوى متوسط باستثناء بُعد تقبل الذات والنضج الشخصي اللذين جاءا بمستوى مرتفع.

السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية تعزى لمتغيرات: الجنس، والكلية، ومدة استخدام التيك توك؟ للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للصحة النفسية والرفاهية النفسية حسب متغيرات الجنس، والكلية، ومدة استخدام تطبيق تيك توك. ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، استُخدم اختبار "ت" لمقارنة متغيري: الجنس، والكلية، واستخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمقارنة مدة استخدام تيك توك. والجدول أدناه توضح النتائج المتعلقة بهذه الفروق.

أولاً: الجنس.

جدول 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر الجنس على الصحة النفسية والرفاهية النفسية

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
الصحة النفسية	ذكر	3.71	0.54	5.01	0.000
	أنثى	3.58	0.61		
الرفاهية النفسية	ذكر	3.45	0.59	3.98	0.000
	أنثى	3.64	0.48		

يتبين من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لأثر الجنس ولصالح الذكور، بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية تعزى لأثر الجنس ولصالح الإناث.

ثانياً: الكلية.

جدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر الكلية على الصحة النفسية والرفاهية النفسية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية		
علمية	3.54	0.49	0.26	0.867	الصحة النفسية
	3.53	0.58			
علمية	3.51	0.72	5.39	0.000	الرفاهية النفسية
	3.67	0.66			

يتبين من جدول (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لأثر الكلية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية تعزى لأثر الكلية، حيث كانت الفروق لصالح الكليات الإنسانية.

ثالثاً: مدة استخدام التيك توك.

جدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية والرفاهية النفسية حسب متغير مدة استخدام التيك توك

الفئات	العدد	الصحة النفسية		الرفاهية النفسية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 3 ساعات يومياً	251	3.55	0.70	3.78	0.51
من 3-7 ساعات يومياً	503	3.76	0.61	3.71	0.59
أكثر من 7 ساعات يومياً	119	3.68	0.67	3.63	0.64

يتبين من جدول (6) وجود تباين ظاهر في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية والرفاهية النفسية نتيجة لاختلاف فئات متغير مدة استخدام تيك توك. ولتحديد دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، استُخدم تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في جدول (7).

جدول 7: تحليل التباين الأحادي لأثر مدة استخدام التيك توك على الصحة النفسية والرفاهية النفسية

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	0.897	2	0.449	5.63	0.000
داخل المجموعات	40.685	870	0.047		
الكلية	41.582	872			
بين المجموعات	0.986	2	0.493	4.69	0.000
داخل المجموعات	38.995	870	0.045		
الكلية	39.981	872			

يتبين من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مدة استخدام التيك توك، وليبيان الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية استُخدمت المقارنات البعدية بطريقة شيفيه (Scheffe) كما هو مبين في جدول (8).

جدول 8: المقارنات البعدية بطريقة شيفيه (Scheffe) لأثر مدة استخدام التيك توك على الصحة النفسية والرفاهية النفسية

المتغيرات	المستويات	المتوسط الحسابي	أقل من 3 ساعات يوميًا	من 3-7 ساعات يوميًا	أكثر من 7 ساعات يوميًا
الصحة النفسية	أقل من 3 ساعات يوميًا	3.55			
	من 3-7 ساعات يوميًا	3.76	0.10		
	أكثر من 7 ساعات يوميًا	3.68	0.31*	0.33*	
الرفاهية النفسية	أقل من 3 ساعات يوميًا	3.78			
	من 3-7 ساعات يوميًا	3.71	0.28*		
	أكثر من 7 ساعات يوميًا	3.63	0.08	0.12	

*دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتبين من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الصحة النفسية بين الاستخدام من 3-7 ساعات يوميًا والاستخدام الأكثر من 7 ساعات يوميًا من جهة، والاستخدام الأقل من 3 ساعات يوميًا من جهة أخرى لصالح الاستخدام من 3-7 ساعات يوميًا والاستخدام الأكثر من 7 ساعات يوميًا. كما بين الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في مستوى الرفاهية النفسية بين الاستخدام من 3-7 ساعات يوميًا والاستخدام الأقل من 3 ساعات يوميًا لصالح الاستخدام الأقل من 3 ساعات يوميًا.

السؤال الرابع: ما العلاقة الإحصائية بين استخدام التيك توك ومستوى الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن؟
للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مدة استخدام التيك توك، ودرجاتهم على مقياس الصحة النفسية والرفاهية النفسية، كما هو مبين في الجدول (9).

جدول 9: معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مدة استخدام التيك توك ودرجاتهم على مقياس الصحة النفسية والرفاهية النفسية

الرفاهية النفسية			الصحة النفسية			المستويات
الذكور	الإناث	العينة الكلية	الذكور	الإناث	العينة الكلية	
0.38**	0.36**	0.37**	0.04	0.16	0.08	أقل من 3 ساعات يوميًا
-0.34*	-0.25*	-0.28*	0.18*	0.25*	0.21*	من 3-7 ساعات يوميًا
-0.34**	-0.28**	-0.32**	0.38**	0.42**	0.40**	أكثر من 7 ساعات يوميًا
0.21**	0.25**	0.18**	0.26**	0.24**	0.27**	المقياس ككل

0.05 > P*؛ 0.01 > P**

يُظهر جدول (9) أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مدة استخدام التيك توك (من 3 ساعات يومياً، وأكثر من 7 ساعات يومياً) والصحة النفسية، وأن هذه العلاقة لدى الذكور أقوى مما هي لدى الإناث. وأن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مدة استخدام التيك توك (أقل من 3 ساعات يومياً) والرفاهية النفسية، وأن هذه العلاقة لدى الإناث أقوى مما هي لدى الذكور، بينما كانت هناك علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مدة استخدام التيك توك (الأكثر من 3 ساعات يومياً) والرفاهية النفسية، وأن هذه العلاقة لدى الإناث أقوى مما هي لدى الذكور.

السؤال الخامس: ما مدى مساهمة استخدام التيك توك في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية في الأردن؟
للإجابة عن هذا السؤال أجري تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن مدى مساهمة استخدام التيك توك في التنبؤ بالصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى كل من الجنسين، ويبين جدول (10) نتائج هذا التحليل.

جدول 10: نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمدى مساهمة استخدام التيك توك في التنبؤ بالصحة النفسية والرفاهية النفسية

المتغير التابع	المتنبئات	المعامل B	الارتباط المتعدد R	التباين R2	قيمة F	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	من 3-7 ساعات يومياً	0.25	0.33	0.13	73.538	0.000*
	أكثر من 7 ساعات يومياً	0.13	0.37	0.17	52.649	0.000*
الرفاهية النفسية	أقل من 3 ساعات يومياً	0.10	0.36	0.16	49.976	0.000*

$P > 0.0001$

يُظهر جدول (10) أن استخدام التيك توك من 3-7 ساعات يومياً وأكثر من 7 ساعات يومياً وضحت معاً حوالي 17% من التباين في مستوى الصحة النفسية، فقد وضح استخدام التيك توك من 3-7 ساعات يومياً 13%، ووضح الاستخدام أكثر من 7 ساعات يومياً 4%، وبذلك يكون قد ساهم بشكلٍ دالٍ في التنبؤ بالصحة النفسية عند مستوى الدلالة ($P > 0.0001$)؛ وفيما يتعلق بالفئات الأخرى يتضح من الجدول أنها لم تسهم بشكلٍ دالٍ إحصائياً في التنبؤ بالصحة النفسية. ويظهر الجدول أن استخدام التيك توك أقل من 3 ساعات يومياً وضح حوالي 16% من التباين في مستوى الرفاهية النفسية.

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج السؤال الأول وجود مستوى متوسط من الصحة النفسية لأفراد العينة، وربما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن التيك توك يتيح للمستخدمين فرصة التفاعل مع الآخرين ومشاركة المحتوى؛ مما قد يعزز مشاعر القبول والانتماء، لكن الاعتماد الزائد على هذا النوع من التفاعل يمكن أن يحد من التفاعل الاجتماعي الواقعي؛ ما قد يؤثر على الصحة النفسية. وأن محتوى التيك توك مليء بمقاطع تعكس حياة مثالية أو إنجازات كبيرة؛ مما يدفع المستخدمين لمقارنة أنفسهم مع الآخرين، وهذا قد يؤدي إلى مشاعر عدم الرضا عن الذات. وأن الاستخدام المفرط أو السلبي للتطبيقات قد يؤدي إلى الإصابة بالإرهاق الرقمي؛ مما يؤثر سلباً على الصحة العامة، ويقلل من الوقت المخصص للأنشطة المفيدة، مثل النوم الجيد، أو ممارسة التمارين الرياضية، ويواجه بعض المستخدمين التمر أو الانتقادات على منصات التواصل الاجتماعي؛ ما قد يؤثر سلباً على تقديرهم الذاتي، وصحتهم النفسية.

أظهرت نتائج السؤال الثاني وجود مستوى متوسط من الرفاهية النفسية لأفراد العينة، ومن المحتمل عزو هذه النتيجة إلى أن التيك توك يمنح للمستخدمين التعبير عن الذات من خلال مساحة لإظهار إبداعاتهم ومواهبهم؛ مما يعزز من مشاعر الإنجاز والرضا عند الشخص؛ والشعور بالانتماء من خلال التفاعل مع المجتمعات الافتراضية، ومتابعة محتوى ذي صلة بالاهتمامات الفردية يوفر شعوراً بالارتباط والانتماء، وأن المحتوى التحفيزي والإيجابي يسهم في تعزيز التفكير الإيجابي والتفاؤل.

وأظهرت نتائج السؤال الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لأثر الجنس لصالح الذكور، وربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الذكور أقل عرضة للانخراط العاطفي الزائد أثناء استخدام تيك توك مقارنة بالإناث؛ مما يقلل من تأثير المحتوى السلبي أو المقارنات الاجتماعية، وأن الذكور قد يكونون أقل تأثراً بالتمتر أو التعليقات السلبية؛ بسبب طبيعة التنشئة الاجتماعية التي قد تجعلهم أكثر مقاومة لهذه الضغوط، ويميل الذكور إلى متابعة محتوى ترفيهي، أو تعليمي أكثر من محتوى يركز على المظهر أو العلاقات الشخصية؛ مما قد يحد من تأثير المحتوى العاطفي أو المثالي. كما أن الإناث قد يكن أكثر عرضة للتأثر بمثالية المظهر والجمال في المحتوى والمقارنات الاجتماعية، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على تقدير الذات والصحة النفسية؛ وقد يواجهن ضغطاً أكبر لتحقيق معايير معينة من الجمال أو السلوك الاجتماعي، ما يجعل التأثيرات النفسية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أكثر حدة. كما أظهرت نتائج السؤال الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية تعزى لأثر الجنس لصالح الإناث، وربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن التيك توك يوفر منصة للإناث للتعبير عن مشاعرهن وأفكارهن بشكل إبداعي والتواصل العاطفي؛ مما يعزز مشاعر الرضا والراحة النفسية، وأن الإناث غالباً ما يستفدن من دعم مجتمعات التيك توك الافتراضية التي تُعزز الشعور بالانتماء والتواصل العاطفي؛ مما يحسن الرفاهية النفسية. وأن الإناث يُبدن مستوى أعلى من التفاعل مع التعليقات والمشاركات؛ مما يُمكن أن يؤدي إلى شعور أكبر بالتقدير والقبول.

وأظهرت نتائج السؤال الثالث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لأثر الكلية، وربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الكليات الجامعية ذات بيئات أكاديمية متشابهة من حيث الأنظمة والبرامج والضغوط الدراسية؛ مما يقلل من تأثير الكلية كمؤثر مستقل على الصحة النفسية، وأن الطلبة قد يتشاركون خصائص ديموغرافية أو نفسية متشابهة

(مثل العمر، والخلفية الاجتماعية والاقتصادية)؛ مما يجعل الفروق بين الكليات غير مؤثرة. بالإضافة إلى أن خدمات الدعم النفسي المقدمة من الجامعة متشابهة في جميع الكليات؛ مما أدى ربما إلى تقليل تأثير الكلية على مستوى الصحة النفسية للطلبة.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية تعزى لأثر الكلية لصالح الكليات الإنسانية، ومن المحتمل رد هذه النتيجة إلى طبيعة المناهج الدراسية في الكليات فمناهج الكليات الإنسانية غالباً ما تركز على الموضوعات الاجتماعية، والنفسية، والقيم الإنسانية التي تعزز فهم الذات والتفاعل الإيجابي مع الآخرين؛ مما يساهم في تعزيز الرفاهية النفسية. في المقابل قد تنتم الكليات العلمية أو التقنية بمناهج أكثر جموداً وتركز على الحلول العملية؛ مما قد يزيد من الضغوط الأكاديمية، كما أن الكليات الإنسانية عادةً ما يكون لديها مرونة أكبر في جداول الدراسة، والتكاليف الأكاديمية، مقارنة بالكليات العلمية التي تتطلب جهداً مكثفًا في المختبرات، والمشاريع العملية، أو البحث العلمي. وأن طلبة الكليات الإنسانية غالباً ما يشاركون في أنشطة جماعية وتفاعلية أكثر من الطلبة في الكليات العلمية أو التقنية؛ مما يوفر بيئة داعمة نفسياً، كما أن طبيعة التخصصات الإنسانية تتيح للطلبة فرصاً أكبر للتعبير عن آرائهم وأفكارهم، وهو ما يعزز من شعورهم بالإنجاز والرضا عن الذات.

وأظهرت نتائج السؤال الثالث وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير مدة استخدام التيك توك لصالح الاستخدام من 3-7 ساعات يومياً، والاستخدام الأكثر من 7 ساعات يومياً، وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الاستخدام الطويل يعزز تعرض المستخدمين لمحتوى يظهر حياة الآخرين بشكل مثالي (مثل النجاح، والجمال، أو السعادة)؛ مما يؤدي إلى الشعور بالنقص أو عدم الرضا عن الذات، وأن قضاء وقت طويل على تيك توك قد يؤدي إلى الإدمان الرقمي؛ مما يسبب مشاعر القلق، والتوتر، والعجز عند محاولة تقليل الاستخدام، كما قد يتعرض المستخدمون لمحتوى يحتوي على عنف، أو تنمر، أو رسائل محبطة تؤثر على الصحة النفسية بشكل سلبي، وأن الاستخدام الطويل يمكن أن يؤدي إلى إهمال المهام اليومية أو الالتزامات الاجتماعية؛ مما يسبب ضغطاً نفسياً وشعوراً بالعجز.

كما أظهرت نتائج السؤال الثالث وجود فروق في مستوى الرفاهية النفسية تعزى لمتغير مدة استخدام التيك توك لصالح الاستخدام الأقل من 3 ساعات يومياً، وربما ترد هذه النتيجة إلى أن الاستخدام المعتدل يحد من الإدمان الرقمي، فالاستخدام الأقل من 3 ساعات يومياً يقلل من خطر الإدمان الرقمي؛ مما يساعد على تجنب الأعراض النفسية السلبية مثل القلق، والتوتر، وفقدان السيطرة على الوقت، كما أن المستخدمين الذين يقضون أقل من 3 ساعات يومياً على التيك توك، ويحافظون على التوازن بين الأنشطة اليومية يكون لديهم وقت كافٍ لممارسة أنشطة أخرى، مثل التفاعل الاجتماعي الحقيقي، والعمل، والدراسة، والهوايات؛ مما يعزز رفاهيتهم النفسية. كما أن الاستخدام المعتدل يقلل من التعرض المفرط للمحتوى، بما في ذلك المحتوى السلبي أو المحبط، الذي قد يؤدي إلى تأثيرات نفسية سلبية مثل التوتر، أو الشعور بعدم الكفاية. وأن المستخدمين الذين يقضون وقتاً محدوداً على التيك توك يكون لديهم فرصة أكبر لبناء علاقة متوازنة مع وسائل التواصل، بحيث يتم استخدامها كوسيلة ترفيه وليس كجزء مركزي من حياتهم.

وأظهرت نتائج السؤال الرابع وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين مدة استخدام التيك توك (الأكثر من 3 ساعات يومياً) والصحة النفسية من جهة، واستخدام التيك توك (أقل من 3 ساعات يومياً) والرفاهية النفسية من جهة أخرى، وربما ترد هذه النتيجة إلى أن قضاء وقت

طويل على التيك توك يوفر للمستخدمين وسيلة للترويج عن النفس، والهروب من مشكلات الحياة اليومية؛ مما يؤدي إلى تحسين المزاج والشعور بالراحة المؤقتة، وأن المستخدمين الذين يقضون وقتاً أطول على تيك توك قد يجدون مجتمعاً رقمياً داعماً، يتفاعلون معه ويشعرون بالانتماء إليه؛ مما يعزز شعورهم بالرضا النفسي. كما أن الاستخدام الكثيف لتطبيق التيك توك قد يؤدي إلى إفراز مستمر للدوبامين (هرمون السعادة)؛ مما يمنح شعوراً مؤقتاً بالسعادة والاسترخاء. فاستخدام تيك توك لفترات قصيرة يتيح للمستخدمين الاستفادة من الترفيه أو التعلم دون أن يصبح ذلك مصدرًا للضغط أو الإدمان؛ مما يعزز الرفاهية النفسية. كما أن قضاء وقت محدود على التيك توك يتيح للمستخدمين تحقيق التوازن بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأنشطة الحياتية الأخرى؛ مما يساهم في تحسين شعورهم بالرضا عن حياتهم. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة تشاو وآخرين (Chao et al., 2023) التي أشارت إلى أن المدمنين على التيك توك أظهروا حالات صحية نفسية أسوأ من غير المستخدمين، ودراسة إبراهيم (2023) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تعرض الطلبة للفيديوهات، والرفاهية النفسية لديهم.

وأظهرت نتائج السؤال الرابع وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مدة استخدام التيك توك (الأكثر من 3 ساعات يومياً) والرفاهية النفسية، وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الاستخدام الطويل يزيد من تعرض المستخدمين لمحتوى يعكس حياة الآخرين "المثالية" (مثل النجاح، والجمال، والثروة)؛ مما قد يؤدي إلى مشاعر عدم الكفاية والغيرة، وبالتالي يقلل من الرفاهية النفسية، وأن قضاء أكثر من 3 ساعات يومياً على التيك توك قد يؤدي إلى الإدمان الرقمي، حيث يشعر الفرد بفقدان السيطرة على وقته؛ مما يولد مشاعر التوتر والذنب والإحباط، فالاستخدام الطويل يقلل من الوقت المتاح لممارسة أنشطة أخرى مفيدة مثل الرياضة، والتفاعل الاجتماعي الواقعي، والقراءة، أو الراحة؛ مما يضعف الإحساس بالإنجاز والتوازن في الحياة، وأن الاستخدام المكثف لتطبيق التيك توك، خاصة قبل النوم، يؤدي إلى اضطراب أنماط النوم بسبب التعرض المستمر للإضاءة الزرقاء والمحتوى المحفز؛ مما يؤثر سلباً على الرفاهية النفسية. وأن الاعتماد المفرط على التيك توك كمصدر رئيس للتفاعل والترفيه يمكن أن يعيق الاستمتاع بالحياة الواقعية، مما يضعف شعور الفرد بالسعادة والرضا.

وأشارت نتائج السؤال الخامس إلى أن استخدام التيك توك من 3-7 ساعات يومياً وأكثر من 7 ساعات يومياً وضحت معاً حوالي 17% من التباين في مستوى الصحة النفسية، وربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن قضاء وقت طويل على تيك توك يعزز الإدمان الرقمي؛ مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على الوقت والشعور بالذنب نتيجة إهمال الأنشطة الأخرى؛ مما يرفع من مستويات التوتر والقلق. فالاستخدام المفرط للتطبيق يؤدي إلى تقليل التفاعل الواقعي مع الأصدقاء والعائلة؛ مما يزيد من الشعور بالوحدة والعزلة، وهما عاملان مرتبطان بتدهور الصحة النفسية. كما أن الاستخدام المكثف قد يستهلك وقتاً كبيراً على حساب أنشطة تعزز الصحة النفسية، مثل التمارين الرياضية، والتفاعل الاجتماعي الواقعي، والهوايات؛ مما يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية، وأن الاستخدام المفرط يمكن أن يولد شعوراً بالعجز أمام التزامات الحياة؛ مما يزيد من مشاعر القلق والإحباط المرتبطة بالصحة النفسية السلبية. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة ياو وآخرين (Yao et al., 2023) التي أشارت إلى أن عدم تحمل الضيق يعمل كوسيط بين استخدام التيك توك والاضطرابات النفسية.

وأظهرت نتائج السؤال الخامس أن استخدام التيك توك أقل من 3 ساعات يوميًا وضح حوالي 16% من التباين في مستوى الرفاهية النفسية، وربما ترد هذه النتيجة إلى أن الاستخدام المحدود للتطبيق يسمح للفرد بالاستفادة من محتوى مسلي أو تحفيزي، دون أن يستهلك وقتًا مفرطًا أو يسبب إدمانًا رقميًا؛ مما يعزز شعور الرضا والتوازن النفسي، وأن التعرض للمحتوى الإيجابي مع مدة قصيرة من الاستخدام، يركز فيها المستخدم غالبًا على محتوى محدد ومفيد (مثل النصائح التحفيزية، أو التعليم، أو الترفيه الخفيف) يعزز المزاج ويرفع الرفاهية النفسية. وأن قضاء وقت أقل على تيك توك يعني توفر وقت أكبر للتفاعل مع الأصدقاء والعائلة في الحياة الواقعية؛ مما يعزز مشاعر الدعم والانتماء الاجتماعي، وهما عاملان رئيسان في تحسين الرفاهية النفسية. وأن الالتزام بمدة قصيرة لاستخدام تيك توك يعزز شعور الفرد بالسيطرة على وقته وسلوكياته الرقمية؛ مما يعزز احترام الذات والرضا العام. فالاستخدام المعتدل يسمح بتلقي جرعات صغيرة من الترفيه، والمحتوى الممتع الذي يحفز المشاعر الإيجابية دون التسبب في إرهاق ذهني أو عاطفي.

التوصيات

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، وفي ضوء مناقشتها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

1. تشجيع الطلبة على تحقيق التوازن بين استخدام التطبيق والأنشطة الأخرى مثل الدراسة، والرياضة، والتفاعل الاجتماعي وجهاً لوجه.
2. متابعة الحسابات التي تقدم محتوى إيجابيًا ومحفزًا، بدلاً من المحتوى السلبي أو المثير للقلق.
3. تثقيف الطلبة حول علامات إدمان التيك توك وكيفية طلب المساعدة إذا شعروا بأن استخدامهم للتطبيق أصبح مفرطًا.
4. تنظيم ورش عمل حول الاستخدام الصحي للتيك توك وتأثيرها على الصحة النفسية.
5. إجراء دراسات مستقبلية لاستخدام التيك توك مع فئات عمرية ومتغيرات أخرى.

قائمة المراجع

المراجع العربية

- إبراهيم، إنجي (2023). تعرض الشباب الجامعي لفيدوهات التيك توك وعلاقته بالرفاهية النفسية لديهم: دراسة في إطار مدخل الاستخدامات والتأثيرات. *المجلة المصرية لبحوث الإعلام*، 85 (1)، 53-113.
- بحري، هاشم (2022). الدين والصحة النفسية. *الشارقة: سما للنشر والتوزيع*.
- شند، سميرة وهيب، حسام وسلومة، حنان (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي*، 2013 (36)، 673-694.
- منصور، حسناء (2023). تأثير تصفح تطبيق تيك توك على درجة الانتباه والتركيز لدى الشباب السعودي: دراسة شبة تجريبية على طالبات كلية الاتصال والإعلام. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، 22 (1)، 345-381.
- يوسف، محمود وعبد الحليم، أشرف وعمار، شريفة (2022). الخصائص السيكمترية لمقياس الرفاهة النفسية لدى المراهقين المقيمين بالمؤسسات الإيوائية. *مجلة الإرشاد النفسي*، 70 (3)، 193-229.

المراجع الأجنبية

- Aljawarneh, A. & Daradkeh, S. (2021). Psychological health of secondary school students of working and non-working mothers in north Jordan. *International Journal of Asia Pacific School Psychology*, 2 (1), 52-58.
- Alonso, J., Mortier, P., Auerbach, R., Bruffaerts, R., Vilagut, G., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D., Ennis, E., Gutiérrez-García, R., Green, J., Hasking, P., Lochner, C., Nock, M., Pinder-Amaker, S., Sampson, N., Zaslavsky, A., Kessler, R. WHO WMH-ICS Collaborators (2018). Severe role impairment associated with mental disorders: Results of the WHO world mental health surveys international college student project. *Depression and Anxiety*, 35(9), 802–814.
- Auerbach, R., Alonso, J., Axinn, W., Cuijpers, P., Ebert, D., Green, J., Hwang, I., Kessler, R., Liu, H., Mortier, P., Nock, M., Pinder-Amaker, S., Sampson, N., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J., Demyttenaere, K., Florescu, S., et al., (2016). Mental disorders among college students in the world health organization world mental health surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970.
- Auxier, B. & Anderson, M. (2021). Social Media Use in 2021. Available online: <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/> (accessed on 18 December 2024).
- Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., Alzubaidi, M. & Househ, M. (2023). Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review. *Behavioral Sciences*, 13(6), 475.
- Best, P., Manktelow, R. & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41 (8), 27-36.

- Bladek, M. (2021). Student well-being matters: Academic library support for the whole student. *The Journal of Academic Librarianship*, 47(3), 102349.
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., de Looze, M. & van den Eijnden, R. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645.
- Boer, M., van den Eijnden, R., Boniel-Nissim, M., Wong, S., Inchley, J., Badura, P., Craig, W., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. & Stevens, G. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66 (6), S89–S99.
- Boffone, T. (2024). *TikTok broadway: Musical theatre fandom in the digital age*. Oxford: Oxford University Press.
- Carpenter, A. (2023). Associations between TikTok use, mental health, and body image among college students. Honors Theses, University of Mississippi, Mississippi, USA.
- Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y. & Yang, H. (2023). TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Research*, 325, 115247.
- Chao, M., Xue, D., Liu, T., Yang, H. & Hall, B. (2020). Media use and acute psychological outcomes during COVID-19 outbreak in China. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102248.
- Chekole, Y. & Abate, S. (2021). Global prevalence and determinants of mental health disorders during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Medicine and Surgery*, 68, 102634.
- Conte, G., Iorio, G., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M., Ferrara, M. & Terrinoni, A. (2024). Scrolling through adolescence: A systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33 (12), 4043 – 4059.
- Darvin, R. (2022). Design, resistance and the performance of identity on TikTok. *Discourse. Context and Media*, 46, 100591.
- Devoe, D., Lange, T., MacPherson, P., Traber, D., Perry, R., Schraeder, K., Patten, S., Arnold, P. & Dimitropoulos, G. (2022). Supporting the transition to postsecondary institutions for students with mental health conditions: A scoping review. *Journal De L'académie Canadienne De Psychiatrie De L'enfant Et De L'adolescent*, 31(2), 64–74.
- Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S., Wang, P., Xu, D., Shen, X. & Zhang, G. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychol* 12, 263.
- Gardani, M., Bradford, D., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565.

- Hancock, J., Liu, S., Luo, M. & Mieczkowski, H. (2022). Social media and psychological well-being. *The psychology of technology: Social science research in the age of Big Data* (pp. 195–238). American Psychological Association.
- Hattie, J. (1985). Methodology review: Assessing unidimensionality of tests and items. *Applied Psychological Measurement*, 9(2), 139-164.
- Holmes R. (2020). Is COVID-19 Social Media's Levelling Up Moment?. Available online: <https://www.forbes.com/sites/ryanholmes/2020/04/24/is-covid-19-social-medias-levelling-up-moment/> (accessed on 18 December 2024).
- Kemp, S. (2023). Digital 2023 October global statshot report — datareportal – global digital insights. datareportal – global digital insights. Available online: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-october-global-statshot> (accessed on 18 December 2024).
- Ko, H. & Kuo, F. (2009). Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure?. *CyberPsychology & Behavior*, 12 (1), 75-79.
- Koetsier J. (2022). Top 10 most downloaded apps and games of 2021: TikTok, Telegram big winners. Available online: <https://www.forbes.com/sites/johnkoetsier/2021/12/27/top-10-most-downloaded-apps-and-games-of-2021-tiktok-telegram-big-winners/> (accessed on 18 December 2024).
- Lin, Z. (2023). Analysis of the psychological impact of Tiktok on contemporary teenagers. *SHS Web of Conferences*, 157, 01024.
- Literat, I. (2021). Teachers act like we're robots: TikTok as a window into youth experiences of online learning during COVID-19. *AERA Open*, 7 (1), EJ1324057.
- Lupton, D. (2021). Young people's use of digital health technologies in the global north: Narrative review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e18286.
- Masciantonio, A., Bourguignon, D., Bouchat, P., et al., (2021) Don't put all social network sites in one basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, and their relations with well-being during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 16(3), 0248384.
- Mekler, A. (2021). The Effects of TikTok Use on College Student Learning. *Undergraduate Review*, 16, 145-153.
- Moulder, M. (2024). TikTok and Self-Diagnosing Mental Illnesses: Perceived Reliability Factors, Vulnerabilities, and Dangers. Undergraduate Honors Theses, Gardner-Webb University, North Carolina, USA.
- O'Neill, S., McLafferty, M., Ennis, E., Lapsley, C., Bjourson, T., Armour, C., Murphy, S., Bunting, B. & Murray, E. (2018). Socio-demographic, mental health and childhood adversity risk factors for self-harm and suicidal behaviour in college students in Northern Ireland. *Journal of Affective Disorders*, 239, 58–65.

- Petrović, Z., Peraica, T., Kozarić-Kovačić, D. & Palavra, I. (2022). Internet use and internet-based addictive behaviours during coronavirus pandemic. *Current Opinion in Psychiatry*, 35 (5), 324–331.
- Puukko, K., Hietajärvi, L., Maksniemi, E., Alho, K. & Salmela-Aro, K. (2020). Social media use and depressive symptoms-a longitudinal study from early to late adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5921.
- Qin, Y., Omar, B. & Musetti, A. (2022) The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Front Psychol* 13, 932805.
- Ramsden, E. & Talbot, C. (2024). The role of TikTok in students' health and wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01224-6>
- Rogowska, A. & Cincio, A. (2024). Procrastination mediates the relationship between problematic TikTok use and depression among young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 13(5),1247.
- Scherr, S. & Wang, K. (2021). Explaining the success of social media with gratification niches: Motivations behind daytime, nighttime, and active use of TikTok in China. *Computers in Human Behavior*, 124, 106893.
- Shao, G. (2009). Understanding the appeal of user-generated media: A uses and gratification perspective. *Internet Research*, 19, 7-25.
- Silvani, M., Werder, R. & Perret, C. (2022). The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. *Frontiers in physiology*, 13, 943108.
- Smith, A. & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. Available online: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/03/01/social-media-use-in-2018/> (accessed on 18 December 2024).
- Smith, T. & Short, A. (2022). Needs affordance as a key factor in likelihood of problematic social media use: Validation, latent profile analysis and comparison of TikTok and Facebook problematic use measures. *Addictive Behaviors*, 129, 107259.
- Statista (2024). Distribution of TikTok users worldwide as of July 2024, by age and gender. Available online: <https://www.statista.com/statistics/1299771/tiktok-global-user-age-distribution/> (accessed on 18 December 2024).
- Stiglic, N. & Viner, R. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9 (1), 023191.
- Szeto, A., Henderson, L., Lindsay, B., Knaak, S. & Dobson, K. (2021). Increasing resiliency and reducing mental illness stigma in post-secondary students: A meta-analytic evaluation of the inquiring mind program. *Journal of American College Health*, 71(9), 2909–2919.
- Thorisdottir, I., Sigurvinsdottir, R., Kristjansson, A., Allegrante, J., Lilly, C. & Sigfusdottir, I. (2020). Longitudinal association between social media use and

- psychological distress among adolescents. *Preventive Medicine*, 141, 106270.
- Vogels, E., Gelles-Watnick, R. & Massarat, N. (2022). Teens, social media and Technology 2022. Available online: <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/> (accessed on 18 December 2024).
- Wang, S., Haynos, A., Wall, M., Chen, C., Eisenberg, M. & Neumark-Sztainer, D. (2019). Fifteen-year prevalence, trajectories, and predictors of body dissatisfaction from adolescence to middle adulthood. *Clinical Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 7(6), 1403–1415.
- Xiao-yan, W., Juan, X. & Xiao-ying, Z. (2009). Sleep quality and its influencing factors in medical students[J]. *Chinese Journal of Public Health*, 25 (9), 1032-1034.
- Yao, N., Chen, J., Huang, S., Montag, G. & Elhai, J. (2023). Depression and social anxiety in relation to problematic TikTok use severity: The mediating role of boredom proneness and distress intolerance. *Computers in Human Behavior*, 145, 107751.
- Yuejiao, W., Jingqi, C. & Shuang, M. (2019). The relationship between peer online violence and health risk behaviors in childhood. *China School Health*, 40 (8), 1227-1229.
- Zheng, R., Xing, Y. & Jiali, D. (2017). The prevalence and intervention status of online bullying among adolescents. *China School Health*, 38 (6), 955-959.