

تحليل إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على طلاب جامعة إدلب في سوريا

Analysis of Social Media Addiction and its Impact on Students at Idlib University in Syria

الدكتورة إخلاص محمد عبد الرحمن

إيمان عبد الرحمن شغري

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة إدلب. تم استخدام المنهج الوصفي لجمع البيانات وتحليلها، حيث تم اختيار عينة عشوائية مكونة من 370 طالبًا وطالبة، تمثل حوالي 5.1% من مجتمع الدراسة الذي شمل 7243 طالبًا وطالبة.

استخدمت الباحثة مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الإدمان كان متوسطًا، حيث احتل محور "العلاقات الاجتماعية" المرتبة الأولى، بينما جاء "التأثير النفسي" في المرتبة الأخيرة. كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان بناءً على متغير الجنس لصالح الذكور، بينما لم توجد فروق وفقًا لمتغير التخصص. أيضًا، أظهرت النتائج أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بناءً على المعدل الدراسي، حيث كان الفرق لصالح الطلاب ذوي المعدلات الدراسية الأقل.

بناءً على النتائج، تم تقديم عدة توصيات، منها تنظيم ورش عمل توعية حول الاستخدام الصحي لمواقع التواصل الاجتماعي، وتوفير أنشطة ترفيهية داخل الحرم الجامعي، بالإضافة إلى تقديم جلسات إرشاد نفسي. كما تم اقتراح تعزيز برامج الإرشاد لتحسين التواصل مع الطلاب، وتنظيم فعاليات لتعزيز الانتماء للجامعة، وإجراء دراسات متعمقة حول أسباب الإدمان.

الكلمات المفتاحية: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، طلاب جامعة إدلب، المنهج الوصفي، التأثير النفسي، العينة العشوائية.

Abstract:

This study aimed to analyze the level of social media addiction among students at Idlib University. The descriptive method was employed to collect and analyze data, with a random sample of 370 students, representing approximately 5.1% of the study population, which consisted of 7,243 students. The researcher utilized a social media addiction scale and found that the level of addiction was moderate, with the "social relationships" dimension ranking first, while the "psychological impact" dimension ranked last. The study also revealed statistically significant differences in addiction levels based on gender, favoring males, while no differences were found based on the field of study. Additionally, the results indicated statistically significant differences in addiction levels based on academic performance, with lower academic achievers exhibiting higher levels of addiction.

Based on the findings, several recommendations were made, including organizing awareness workshops on the healthy use of social media, providing recreational activities on campus, and offering psychological counseling sessions. It was also suggested to enhance guidance programs to improve communication with students, organize events to foster a sense of belonging to the university, and conduct in-depth studies on the causes of addiction.

Keywords: social media addiction, Idlib University students, descriptive method, psychological impact, random sample.

مقدمة:

أصبح إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ظاهرة شائعة في عصرنا الرقمي، حيث تؤثر بشكل ملحوظ على حياة الأفراد وصحتهم النفسية. في الوقت الذي توفر فيه هذه المنصات فرصًا للتواصل والتفاعل، فإن الاستخدام المفرط لها يمكن أن يؤدي إلى شعور سلبي. يتجلى هذا الاغتراب في مشاعر العزلة والقلق، حيث يفضل البعض التواصل الافتراضي على العلاقات الحقيقية. كما أن ضغط المقارنة مع حياة الآخرين المثالية يعزز من مشاعر النقص. لذا، فإن فهم العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يعد أمرًا ضروريًا لتعزيز الوعي حول كيفية استخدام هذه المنصات بطريقة صحية.

مواقع التواصل الاجتماعي هي منصات تتيح للأفراد التواصل وتبادل المعلومات والأفكار عبر الإنترنت. تشمل هذه المواقع الشهيرة مثل فيسبوك، تويتر، إنستغرام، ويوتيوب، حيث يستخدمها أكثر من 3 مليار شخص حول العالم (العلي، 2020). توفر هذه المنصات فرصًا للتفاعل الاجتماعي، ولكنها أيضًا تحمل مخاطر مثل فقدان

الخصوصية والتنمر الإلكتروني (سمير، 2021). من الإيجابيات أنها تسهل التواصل مع الأصدقاء والعائلة، بينما من السلبيات أنها قد تؤدي إلى الشعور بالوحدة والقلق (جمال، 2019). لذا، من المهم استخدام هذه المواقع بحذر لتحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية.

وبالتالي أظهرت دراسات عدة أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على الصحة النفسية. وفقاً لـ (Smith, 2021)، "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالقلق والاكتئاب". كما أشار العلي (2020) إلى أن "التواصل الاجتماعي الافتراضي قد يزيد من مشاعر العزلة".

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية. أولاً، سيتم تحليل مستويات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة إدلب، مع التركيز على الأنماط السلوكية المرتبطة بالاستخدام المفرط، من خلال استبيانات مصممة لهذا الغرض. وأخيراً، سُنستكشف تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على مشاعر طلبة إدلب.

استخدمت هذه الدراسة منهجية ميدانية تشمل جمع البيانات من عينة تمثل طلاب جامعة إدلب، مما سيمكن الباحثين من تحليل النتائج بشكل دقيق وشامل. من المتوقع أن تسلط النتائج الضوء على أهمية الوعي بعواقب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وتقديم توصيات عملية لدعم الصحة النفسية للطلاب.

في الختام، فإن تحليل مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ليس فقط خطوة مهمة نحو تعزيز الرفاهية النفسية للطلاب، بل أيضاً يساهم في توجيه السياسات التعليمية والنفسية في بيئات تعليمية تواجه تحديات معقدة. هذه الدراسة تأمل في تقديم رؤى قيمة تساهم في بناء بيئة تعليمية أكثر دعماً وتفهماً لاحتياجات الطلاب النفسية والاجتماعية.

1-1 مشكلة البحث:

تعتبر شبكة الإنترنت واحدة من أبرز الوسائل التكنولوجية في العصر الحديث، حيث توفر مجموعة واسعة من الخدمات التي يمكن الاستفادة منها بشكل كبير. تتيح هذه الشبكة فرصاً عديدة للحصول على المعلومات المطلوبة بسرعة وسهولة، مما أدى إلى تحول الاتجاهات العالمية نحو الاهتمام المتزايد بالإنترنت، وخاصة ما يتعلق بمواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وإنستغرام.

تُعد مشكلة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من القضايا المتزايدة في المجتمع الحديث. تشير الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط لهذه المنصات يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية، حيث يعاني الأفراد من مشاعر القلق والاكتئاب (Anderson, 2023). كما يُظهر بحث العبدالله (2022) أن الاعتماد على التواصل الافتراضي يمكن أن يزيد من شعور العزلة، مما يساهم في تفاقم المشاعر السلبية. وتؤكد الأبحاث أن الأشخاص الذين يقضون وقتاً طويلاً على هذه المنصات يميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين، مما يؤثر سلباً على تقديرهم الذاتي (Clark, 2021). لذلك، يتطلب الأمر دراسة عميقة لتحليل مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لتطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة هذه الظاهرة المتنامية.

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على مشاعر الطلبة من خلال تعزيز مشاعر العزلة والقلق، حيث يفضل الأفراد التفاعل الافتراضي على العلاقات الحقيقية (Martinez, 2022). كما يزيد الضغط الناتج عن المقارنة مع حياة الآخرين من الشعور بالنقص، مما يعمق الإحساس بفقدان الهوية والانتماء (Li, 2021). علاوة على ذلك، فإن التواصل عبر هذه المواقع لا يقتصر فقط على التفاعل الاجتماعي، بل يمتد ليشمل إنشاء مجتمعات رقمية تتيح للطلاب الانخراط في قضايا تمهمهم، مثل التعليم، الثقافة، والحقوق الاجتماعية. في ظل هذه الديناميكية، يصبح من المهم دراسة تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التجارب الاجتماعية والنفسية للطلاب، بما في ذلك كيفية تأثيرها على تحصيلهم الأكاديمي وصحتهم النفسية. إن الفهم العميق لهذه الظواهر يمكن أن يساهم في تطوير استراتيجيات تعليمية ونفسية تدعم الطلاب في رحلتهم الأكاديمية، وتساعدهم على تحقيق توازن صحي بين حياتهم الافتراضية والواقعية.

2-1 أسئلة الدراسة:

تسعى أسئلة البحث إلى تحليل مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على الصحة النفسية للأفراد في العصر الرقمي. فيما يلي بعض هذه الأسئلة:

ما هو مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، مستوى التحصيل، والدخل)؟

3-1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، مما يساعد في فهم الأبعاد النفسية لهذه الظاهرة ويعزز من تطوير استراتيجيات للتعامل معها في ظل التحديات المعاصرة. حيث تتجلى أهمية البحث فيما يلي:

الأهمية النظرية:

توسيع المعرفة الأكاديمية: يساهم هذا البحث في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بعلاقة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية، مما يوفر قاعدة بيانات قيمة للباحثين والمهتمين في هذا المجال. تطوير النماذج النظرية: يعزز البحث من تطوير نماذج نظرية تفهم كيفية تأثير التكنولوجيا الحديثة على التفاعلات الاجتماعية والنفسية، مما يساهم في فهم الظواهر النفسية الجديدة المرتبطة بالبيئات الرقمية. تحليل السياقات الثقافية: يوفر البحث سياقاً خاصاً للبيئة السورية، مما يساهم في فهم تأثير الأزمات الاجتماعية والسياسية على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب.

الأهمية التطبيقية:

توجيه السياسات التعليمية: يمكن أن تسهم نتائج البحث في توجيه السياسات التعليمية في الجامعات، من خلال تطوير برامج توعية للدعم النفسي والاجتماعي للطلاب، وتعزيز الاستخدام الصحي لمواقع التواصل الاجتماعي. تطوير استراتيجيات الدعم النفسي: يمكن أن تساعد النتائج في تصميم استراتيجيات فعالة للدعم النفسي، تستهدف الطلاب الذين يعانون من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي. توعية المجتمع: تسهم الدراسة في زيادة الوعي لدى الأسر والمجتمعات حول مخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، مما يعزز من جهود التوعية والإرشاد النفسي.

1-4 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب.

الفروق في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، مستوى التحصيل، والدخل).

1-5 مصطلحات الدراسة:

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

لغوياً:

الإدمان في اللغة يعني الاعتماد أو التعلق بشيء بشكل مفرط، حيث يُستخدم مصطلح "الإدمان" للإشارة إلى حالة من الاعتماد النفسي أو الجسدي على مادة أو نشاط معين، مما يؤثر سلباً على حياة الفرد. (ابن منظور، 1882، ص.133)

اصطلاحياً:

اصطلاحياً، يُعرف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بأنه حالة نفسية وسلوكية يتم فيها الاستخدام المفرط والمستمر للإنترنت، بحيث يصبح المستخدم معتمداً عليه بشكل يؤثر سلباً على جوانب حياته اليومية، مثل العمل، الدراسة، أو العلاقات الاجتماعية. يُعتبر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من أنواع الإدمان السلوكي، حيث تشمل أعراضه الشعور بالقلق أو الاكتئاب عند عدم القدرة على الوصول إلى الإنترنت، وفقدان السيطرة على الوقت الذي يُقضى في الأنشطة الإلكترونية (اليوسف، 2022).

الإدمان على الإنترنت: هو حالة نفسية ناتجة عن الاستخدام المفرط للإنترنت، بحيث يصبح الفرد غير قادر على التحكم في الوقت الذي يقضيه في التصفح، مما يؤثر سلباً على علاقاته الشخصية وواجباته اليومية. (العلي، 2021)

الإدمان الرقمي: يُعرف بأنه سلوك قهري يتميز بالاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية والإنترنت، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والتفاعلات الاجتماعية. (Kuss & Griffiths, 2017)

اضطراب الألعاب عبر الإنترنت: يُشير إلى الانغماس المفرط في الألعاب الإلكترونية، مما يمكن أن يؤدي إلى ضعف كبير في الأداء الشخصي أو الاجتماعي أو المهني. (American Psychiatric Association, 2013)

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي: يُوصف بأنه إدمان سلوكي يتسم بالاهتمام المفرط بمواقع التواصل الاجتماعي والعجز عن تقليل استخدامها، وغالبًا ما ينتج عنه أعراض انسحاب عند عدم التواجد على الإنترنت. (Andreassen *et al.*, 2016)

الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي: يُعرف بأنه انغماس الأفراد في استخدام منصات التواصل الاجتماعي بشكل مفرط، مما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وفقدان القدرة على التفاعل في الحياة الواقعية. (العبيد، 2022).

2. الإطار النظري والدراسات السابقة:

1-2 الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

تمهيد

يُعتبر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من القضايا المعاصرة التي اكتسبت اهتمامًا متزايدًا في السنوات الأخيرة، نظرًا لتأثيرها الكبير على الأفراد والمجتمعات. يشير الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي إلى الاستخدام المفرط وغير المنضبط للإنترنت، مما يؤدي إلى آثار سلبية على الحياة اليومية والصحة النفسية. يتضمن هذا الفصل تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وأهميته، بالإضافة إلى استعراض الأنواع المختلفة للإدمان، وأسباب ظهوره، والأعراض المرتبطة به. كما سيتم تناول تأثيرات الإدمان على الإنترنت على الأفراد والمجتمع، مع تقديم استراتيجيات فعالة لعلاج هذه الظاهرة. أخيرًا، سيتناول الفصل دور الأسرة والمجتمع في مواجهة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، مما يعكس أهمية التعاون المشترك في التصدي لهذه المشكلة المتنامية.

1-1-2 تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

فيما يلي بعض التعاريف للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

تعريف نفسي: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي هو حالة من الاعتماد المفرط على استخدام الإنترنت، حيث يشعر الفرد بعدم القدرة على التحكم في الوقت الذي يقضيه في الأنشطة الرقمية، مما يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة النفسية (الرفاعي، 2021).

تعريف سلوكي: يُعرّف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بأنه نمط سلوكي يتسم بالانغماس المستمر في الأنشطة عبر الإنترنت، مثل الألعاب أو وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تدهور الأداء الأكاديمي أو المهني (العسيري، 2020).

تعريف اجتماعي: يُعتبر ظاهرة اجتماعية تتمثل في انقطاع الأفراد عن التفاعلات الحقيقية مع الآخرين، مما يؤدي إلى الشعور بالعزلة (الكعي، 2022).

تعريف طبي: حالة طبية تتطلب تقييمات نفسية، حيث يرتبط بالعديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب (Young، 2017).

تعريف تقني: هو الاستخدام المفرط للتكنولوجيا بشكل يؤثر سلبًا على حياة الأفراد، مما يؤدي إلى تغييرات في أنماط السلوك (Kuss & Griffiths، 2012).

تعريف ثقافي: يُعتبر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي نتيجة للتغيرات الثقافية المعاصرة، حيث يؤثر الاستخدام المفرط للإنترنت على الهوية الفردية (Turkle، 2015).

2-1-2 أهمية الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

تتجلى أهمية الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في الجوانب التالية:

الصحة النفسية: يساعد فهم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في التعرف على التأثيرات النفسية السلبية مثل الاكتئاب والقلق والعزلة الاجتماعية (الرفاعي، 2019).

العلاقات الاجتماعية: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى تدهور العلاقات الشخصية. دراسة هذه الظاهرة تساعد في تعزيز الوعي بأهمية التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية (عبدالله، 2020).

الأداء الأكاديمي والمهني: يؤثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي سلبًا على التركيز والإنتاجية. من خلال البحث في هذه المشكلة، يمكن تطوير برامج تدخل تستهدف تحسين الأداء الأكاديمي والمهني (المصري، 2021).

التكنولوجيا وتغيير السلوك: يساعد فهم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في دراسة كيفية تأثير التكنولوجيا على سلوك الأفراد (الحسيني، 2022).

التوعية والتثقيف: زيادة الوعي حول الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تساهم في تعزيز التثقيف حول الاستخدام المسؤول للتكنولوجيا، مما يساعد الأفراد على اتخاذ قرارات أفضل بشأن وقتهم على الإنترنت (الشريف، 2023).

3-1-2 أنواع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تُعتبر ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من القضايا المتزايدة في العصر الرقمي، حيث تؤثر بشكل ملحوظ على الأفراد والمجتمعات. يتنوع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ليشمل مجموعة من الأنشطة التي تعود على الأفراد بتأثيرات سلبية على صحتهم النفسية والاجتماعية. في هذا السياق، يُستعرض في هذا القسم أنواع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، مع الإشارة إلى الأبحاث والدراسات التي تدعم هذه الأنواع وتوضح آثارها. فيما يلي أنواع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

إدمان الألعاب الإلكترونية: يشمل الانغماس المفرط في ألعاب الفيديو أو الألعاب عبر الإنترنت، مما يؤدي إلى تجاهل الأنشطة اليومية والالتزامات الاجتماعية. يتسبب هذا الإدمان في تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والبدنية، مثل القلق والاكتئاب (Kuss & Griffiths, 2020).

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي: يتمثل في استخدام مفرط للمنصات مثل فيسبوك، إنستغرام، وتويتز، حيث يقضي الأفراد وقتًا طويلاً في التفاعل مع المحتوى أو التصفح. يمكن أن يؤدي إلى مشاعر العزلة وضعف العلاقات الشخصية (Andreassen *et al.*, 2022).

إدمان التسوق الإلكتروني: يتجلى في الشراء المفرط للمنتجات عبر الإنترنت، حيث يستخدم الأفراد التسوق كوسيلة للهروب من المشاعر السلبية، مما يؤدي إلى مشاكل مالية وصراعات نفسية (Liu & Ma, 2021). إدمان المحتوى الإباحي: يشمل الانغماس في استهلاك المحتوى الجنسي عبر الإنترنت، مما يمكن أن يؤثر سلباً على العلاقات الشخصية والتصورات حول الجنس (الشمري، 2023).

إدمان البحث والمعلومات: يتمثل في الانغماس في البحث عن المعلومات عبر الإنترنت، حيث يقضي الأفراد وقتاً طويلاً في التصفح دون هدف محدد، مما يؤدي إلى تشتت التركيز وتقليل الإنتاجية (العلي، 2021). إدمان الدردشة والتواصل: ينطوي على الانغماس في المحادثات عبر التطبيقات أو المنتديات، مما قد يؤدي إلى إهمال التفاعلات الاجتماعية الواقعية وفقدان القدرة على بناء علاقات صحية (القحطاني، 2022). إدمان مشاهدة الفيديوهات: يتمثل في قضاء وقت طويل في مشاهدة الفيديوهات على منصات مثل يوتيوب، مما قد يؤدي إلى تراجع الإنتاجية وفقدان الوقت في أنشطة غير مفيدة (Kuss & Griffiths, 2020).

4-1-2 أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

تُعتبر ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من القضايا المعاصرة التي تؤثر على حياة الأفراد بشكل متزايد، وتظهر أعراضها في جوانب متعددة من الحياة اليومية. يتطلب فهم هذه الأعراض تحليلاً شاملاً يتيح التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية للتفاعل المفرط مع العالم الرقمي. في هذا السياق، نستعرض الأعراض الرئيسية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. فيما يلي بعض هذه الأعراض: الاستخدام المفرط: يقضي الأفراد وقتاً طويلاً على الإنترنت، مما يؤثر على الأنشطة اليومية مثل العمل والدراسة. تشير الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط للإنترنت قد يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي والمهني (عبدالله، 2022).

تأثيرات على الصحة النفسية: يمكن أن يؤدي الإدمان إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب. أظهرت الأبحاث أن المدمنين على الإنترنت غالباً ما يشعرون بالضيق عند عدم توافر الإنترنت (Kuss & Griffiths, 2020).

تغيرات في السلوك الاجتماعي: قد يلاحظ الأفراد تغييرات في سلوكهم الاجتماعي، مثل العزلة عن الأصدقاء والعائلة. دراسة وجدت أن الإدمان على الإنترنت يمكن أن يُضعف الروابط الاجتماعية الحقيقية (العلي، 2021).

فقدان السيطرة: يعاني الأفراد من صعوبة في تقليل أو التحكم في وقتهم على الإنترنت. تشير الأبحاث إلى أن العديد من المدمنين يشعرون بالعجز عن تقليل استخدامهم رغم رغبتهم بذلك (Liu & Ma, 2021). التأثير على النوم: يؤدي الاستخدام المتواصل للإنترنت إلى مشاكل في النوم. أظهرت دراسة أن الأفراد المدمنين على الإنترنت يعانون من قلة النوم ويظهرون علامات التعب المستمر (الشمري، 2023). التأثيرات المالية: يمكن أن يؤدي الإدمان، خاصة في التسوق الإلكتروني، إلى إنفاق مفرط. أظهرت الدراسات أن المدمنين يميلون إلى تجاهل ميزانياتهم المالية (Griffiths, 2021). تجاهل الأنشطة الأخرى: قد يتجاهل المستخدمون الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها سابقاً، مما يؤثر على جودة حياتهم (الرفاعي، 2022).

التشتت الذهني: يعاني الأفراد من صعوبة في التركيز على المهام بسبب الانشغالات المستمرة عبر الإنترنت. تشير الدراسات إلى أن التعرض المتكرر للإشعارات يؤدي إلى تشتت الانتباه (Andreassen *et al.*, 2022). حيث ترى الباحثة إن أعراض الإدمان على الإنترنت متعددة ومعقدة، ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياة الأفراد. من المهم التعرف على هذه الأعراض من أجل اتخاذ خطوات فعالة للتعامل مع المشكلة والبحث عن الدعم المناسب إذا لزم الأمر.

2-3 الدراسات السابقة:

تناول هذه الدراسات مجموعة من القضايا المرتبطة بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، مثل مشاعر الاغتراب، الوحدة، والعزلة، وتسلط الضوء على كيفية تأثير هذه العوامل على الفئات المختلفة، خصوصاً الشباب والطلاب. من خلال تحليل نتائج هذه الأبحاث، يمكن فهم الروابط بين الاستخدام المفرط للإنترنت والصحة النفسية، مما يساعد على تسليط الضوء على أهمية تطوير استراتيجيات فعالة للتوعية والدعم. في هذا الإطار، سنستعرض مجموعة من الدراسات التي تم إجراؤها في سياقات مختلفة، موضحاً أهدافها، منهجياتها، ونتائجها. تهدف هذه المراجعة إلى تقديم صورة شاملة عن الحالة البحثية الحالية في هذا المجال، وتحديد الفجوات المعرفية التي يمكن استكشافها في المستقبل.

دراسة العيسى (2022) بعنوان "تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات في العراق"، تم استهداف 500 طالب وطالبة بهدف استقصاء تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستويات الصحة النفسية، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً واضحاً بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة

مستويات القلق والاكتئاب بين الطلاب، مما يسלט الضوء على الآثار السلبية المحتملة لاستخدام هذه المنصات على الصحة النفسية.

دراسة الخواجة (2021) بعنوان "العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعات"، تم استهداف 400 طالب وطالبة بهدف استقصاء العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق النفسي. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستويات التوافق النفسي، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على التوافق النفسي للطلاب، مما يشير إلى ضرورة الانتباه لتأثيرات استخدام هذه المنصات على الحالة النفسية للطلبة.

دراسة السعيد (2021) بعنوان "تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاعتراب بين طلبة الجامعات في العراق"، تم استهداف 350 طالباً وطالبة بهدف استقصاء تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاعتراب. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستويات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مرتبط بمستويات أعلى من الاعتراب النفسي، مما يبرز الحاجة إلى فهم تداعيات هذا الإدمان على حياة الطلاب النفسية والاجتماعية.

دراسة الحامد (2020) بعنوان "تحليل العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى طلاب الجامعات في دولة الإمارات"، تم استهداف 400 طالب وطالبة بهدف استقصاء العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستويات الإدمان والاعتراب، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة مشاعر الاعتراب، خاصة بين الطالبات، مما يستدعي الانتباه إلى تأثيرات هذا الإدمان على الصحة النفسية للطلاب.

دراسة مفرح (2020) بعنوان "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلاب الجامعات"، تم استهداف 350 طالباً وطالبة بهدف استقصاء تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على مستويات الضغوط النفسية. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستويات الضغوط النفسية، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج زيادة مستويات الضغوط النفسية مع ارتفاع مستويات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، مما يشير إلى ضرورة معالجة هذه الظاهرة للحد من تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية للطلاب.

دراسة العبيدي (2019) بعنوان "تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على الاعتراب النفسي بين الشباب في الوطن العربي"، تم استهداف 300 شاب وشابة بهدف استقصاء تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على مشاعر الاعتراب النفسي. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين استخدام وسائل

التواصل الاجتماعي وزيادة مشاعر الاغتراب، مما يستدعي التفكير في تأثيرات هذه الوسائل على الصحة النفسية للشباب في المنطقة.

دراسة الزهراني (2018) بعنوان "استكشاف العلاقة بين إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي لدى طلاب الجامعات في المملكة العربية السعودية"، تم استهداف 250 طالبًا وطالبة بهدف استقصاء العلاقة بين إدمان الإنترنت ومشاعر الاغتراب النفسي. استخدمت الدراسة استبيانًا لقياس مستويات الإدمان والاعتراب، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج زيادة مشاعر الوحدة والعزلة مع ارتفاع مستويات الإدمان، مما يشير إلى ضرورة التصدي لهذه الظاهرة لتعزيز الصحة النفسية بين الطلاب.

دراسة الشافعي (2010) بعنوان "إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة في السعودية"، تم استهداف 300 طالب وطالبة بهدف استقصاء العلاقة بين إدمان الإنترنت ومشاعر الوحدة النفسية. استخدمت الدراسة استبيانًا لقياس مستويات الإدمان والوحدة، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج زيادة مشاعر الوحدة مع ارتفاع مستويات الإدمان، بالإضافة إلى وجود فروق بين الجنسين في هذه المشاعر، مما يستدعي مزيداً من البحث في تأثيرات إدمان الإنترنت على الصحة النفسية.

دراسة Alavi & Abdullah (2020) بعنوان "أثر الإدمان على الإنترنت على الاغتراب النفسي في السياق الجامعي"، تم استهداف 300 طالب وطالبة من جامعة في ماليزيا بهدف استقصاء تأثير إدمان الإنترنت على الاغتراب النفسي. استخدمت الدراسة استبيانًا لقياس مستويات الإدمان والاعتراب، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي، مع مشاعر أكبر بالوحدة والعزلة بين الطلاب، مما يعكس الحاجة إلى استراتيجيات للتقليل من آثار الإدمان على الصحة النفسية.

دراسة Kuss & Griffiths (2017) بعنوان "العلاقة بين إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي لدى الشباب"، تم استهداف 400 شاب وشابة تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عامًا من المملكة المتحدة بهدف استقصاء العلاقة بين إدمان الإنترنت ومشاعر الاغتراب النفسي. استخدمت الدراسة استبيانًا لقياس مستويات الإدمان والاعتراب، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية قوية بين الإدمان وزيادة مشاعر الاغتراب، مع مستويات أعلى من العزلة والقلق، مما يشير إلى ضرورة معالجة هذه الظاهرة لتحسين الصحة النفسية لدى الشباب.

دراسة Smahel et al. (2016) بعنوان "تحليل العلاقة بين إدمان الإنترنت ومشاعر الاغتراب بين المراهقين"، تم استهداف 500 مراهق في جمهورية التشيك بهدف استقصاء العلاقة بين إدمان الإنترنت ومشاعر الاغتراب. استخدمت الدراسة استبيانًا لقياس مستويات الإدمان والاعتراب، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين إدمان الإنترنت وزيادة مشاعر الاغتراب، مع شعور أكبر بالعزلة، مما يستدعي الانتباه لتأثيرات الإدمان على الصحة النفسية لدى المراهقين.

دراسة (2015) **Andreassen** بعنوان "تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، مع التركيز على الاغتراب"، تم استهداف 800 مستخدم نشط لوسائل التواصل الاجتماعي من النرويج بهدف استقصاء تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستويات الإدمان والاعتراب، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي مرتبط بزيادة مشاعر الاعتراب، وأن المستخدمين المكتئبين كانوا أكثر عرضة للإدمان، مما يستدعي النظر في التأثيرات النفسية لاستخدام هذه الوسائل.

دراسة (2021) **Chen et al.** بعنوان "تأثير إدمان الإنترنت على الصحة النفسية والمشاعر الاغترابية"، تم استهداف 600 طالب وطالبة من الجامعات في الصين بهدف استقصاء تأثير إدمان الإنترنت على الصحة النفسية. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستويات الإدمان والمشاعر النفسية، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج أن إدمان الإنترنت مرتبط بزيادة مشاعر الاكتئاب والاعتراب النفسي، مما يعكس الحاجة إلى استراتيجيات للحد من هذه التأثيرات السلبية على الطلاب.

دراسة (2017) **Bányai et al.** بعنوان "تأثير إدمان ألعاب الفيديو على الاعتراب النفسي"، تم استهداف 350 شاباً من لاعبي ألعاب الفيديو في المجر بهدف استقصاء تأثير إدمان ألعاب الفيديو على مشاعر الاعتراب النفسي. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستويات الإدمان والاعتراب، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين إدمان ألعاب الفيديو وزيادة مشاعر الاعتراب والعزلة، مما يستدعي النظر في تأثيرات هذه الظاهرة على الصحة النفسية للاعبين.

دراسة (2017) **Primack et al.** بعنوان "تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الإحساس بالاعتراب"، تم استهداف 700 مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي في الولايات المتحدة بهدف استقصاء تأثير استخدام هذه الوسائل على مشاعر الاعتراب. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس مستويات الاستخدام والمشاعر الاجتماعية، واعتمدت المنهج الوصفي في التحليل. أظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مرتبط بزيادة مشاعر الاعتراب والنقص في العلاقات الاجتماعية، مما يشير إلى ضرورة معالجة هذه الظاهرة لتحسين الروابط الاجتماعية.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

أوجه التشابه:

الهدف: جميع الدراسات تهدف إلى استقصاء تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أو الإنترنت على الصحة النفسية أو مشاعر الاعتراب لدى الطلاب أو الشباب.

العينة: معظم الدراسات استهدفت عينات من الطلاب الجامعيين أو المراهقين، مما يعكس اهتماماً مشتركاً بفترة عمرية محددة تتعرض بشكل كبير لمواقع التواصل الاجتماعي.

الأداة: استخدمت جميع الدراسات استبيانات لقياس مستويات الإدمان والصحة النفسية أو الاغتراب، مما يعكس منهجية موحدة في جمع البيانات.

المنهج المستخدم: اعتمدت جميع الدراسات على المنهج الوصفي في التحليل، مما يساعد في فهم الظواهر الاجتماعية والنفسية المتعلقة بالإدمان.

النتائج: أظهرت معظم الدراسات وجود علاقة سلبية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أو الإنترنت وزيادة مستويات القلق والاكتئاب أو مشاعر الاغتراب، مما يبرز الآثار السلبية لهذه الظواهر.

أوجه الاختلاف:

العينة: تختلف أحجام العينات بين الدراسات، حيث تتراوح من 250 إلى 800 شخص، مما قد يؤثر على تعميم النتائج. الدراسة الحالية تستهدف 370 طالبًا، بينما الدراسات الأخرى تتراوح بين 300 و800.

السياق الجغرافي: تتنوع المواقع الجغرافية للدراسات، حيث تشمل العراق، الإمارات، السعودية، ماليزيا، النرويج، والولايات المتحدة، مما قد يؤثر على نتائج الدراسة بسبب الاختلافات الثقافية والاجتماعية.

المتغيرات المدروسة: بعض الدراسات تركز على متغيرات محددة مثل "التوافق النفسي" أو "الضغوط النفسية"، بينما تركز الدراسة الحالية على "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي" وتأثيره على "الصحة النفسية" و"الاغتراب".

النتائج المحددة: بينما تتفق معظم الدراسات على وجود علاقة سلبية بين الإدمان والصحة النفسية، تبرز الدراسة الحالية فروقًا حسب الجنس والمعدل الدراسي، بينما تحلل دراسات أخرى متغيرات مثل وحدة المشاعر أو العزلة بشكل أعمق.

الإطار الزمني: تصدرت الدراسات الحديثة مثل دراسة العيسى (2022) بينما الدراسات الأقدم تعود إلى 2010، مما يعكس تطور البحث في هذا المجال مع مرور الوقت.

3. إجراءات الدراسة:

3-1 منهجية الدراسة:

المنهج الوصفي هو أسلوب بحثي يهدف إلى وصف وتحليل الظواهر دون التدخل في طبيعتها. يعتمد هذا المنهج على جمع البيانات باستخدام أدوات مثل الاستبيانات والملاحظات، مما يتيح الحصول على صورة شاملة ودقيقة عن الموضوع المدروس. يُستخدم المنهج الوصفي في مجالات متعددة، بما في ذلك العلوم الاجتماعية والتعليم، ويساعد في فهم الخصائص والسلوكيات المتعلقة بالظاهرة المعنية. وعلى الرغم من عدم قدرته على إثبات العلاقات السببية، فإنه يوفر أساسًا قويًا للدراسات المستقبلية (علي، 2020). وبالنظر إلى موضوع الدراسة الحالية، الذي يتناول "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة إدلب".

1-1-3 حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: تقتصر هذه الدراسة على الفترة الزمنية المخصصة لجمع البيانات وتحليلها، وهي العام الدراسي 2025\2024.

الحدود المكانية: تقتصر الدراسة على محافظة إدلب في الجمهورية العربية السورية.

الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على طلاب جامعة إدلب في الجمهورية العربية السورية.

2-3 مجتمع الدراسة:

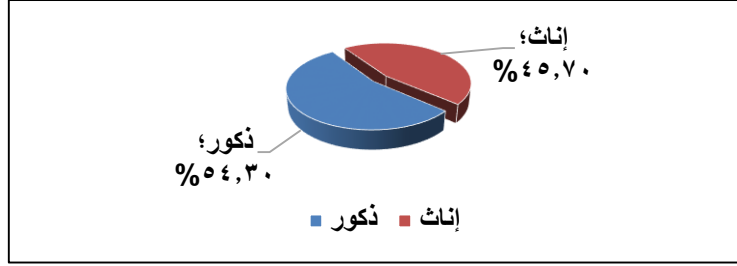
يتكون مجتمع الدراسة من طلاب جامعة إدلب للعام الدراسي 2025/2024، حيث بلغ عددهم 7243 طالبًا وطالبة وفقًا للإحصاءات الرسمية للجامعة. يشمل هذا المجتمع جميع التخصصات الأكاديمية والسنوات الدراسية. يهدف البحث إلى فهم تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على مستوى الاغتراب النفسي بين هؤلاء الطلاب.

3-3 عينة الدراسة:

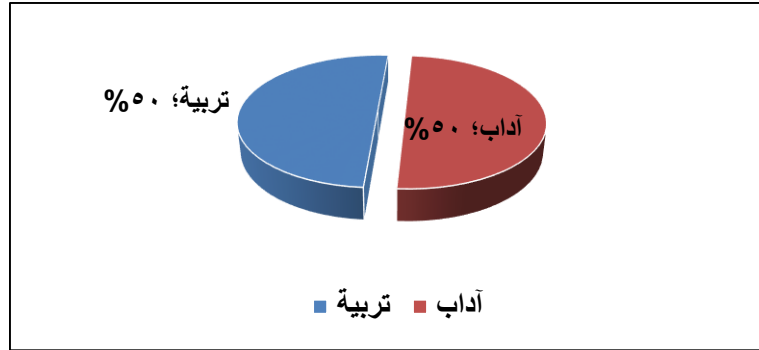
تكونت عينة الدراسة الأساسية من 370 طالبًا وطالبة من طلاب جامعة إدلب، مما يمثل حوالي 5.1% من مجتمع البحث الذي يتكون من 7243 طالبًا وطالبة. تم اختيار العينة باستخدام الطريقة العشوائية، وذلك لضمان تمثيل شامل للفئات المختلفة داخل المجتمع الأكاديمي. وقد تم استخدام هذه الطريقة لأن العشوائية تساهم في تقليل التحيز وتضمن أن تكون النتائج قابلة للتعميم على المجتمع ككل، مما يعزز موثوقية الدراسة وموضوعيتها.

جدول 1: توزيع عينة الدراسة وفق متغيرات الدراسة

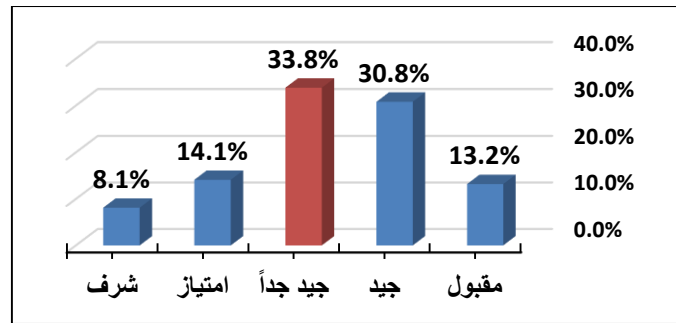
المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	201	54.3%
	إناث	169	45.7%
	المجموع	370	100%
التخصص	تربية	185	50%
	آداب	185	50%
	المجموع	370	100%
المعدل الدراسي	مقبول	49	13.2%
	جيد	114	30.8%
	جيد جداً	125	33.8%
	امتياز	52	14.1%
	شرف	30	8.1%
المجموع	370	100%	



الشكل 1: توزيع عينة الدراسة وفق متغير الجنس



الشكل 2: توزيع عينة الدراسة وفق متغير التخصص



الشكل 3: توزيع عينة الدراسة وفق متغير المعدل الدراسي

3-4 أدوات الدراسة:

مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تم إعداد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بعد الاطلاع ومراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وفق الخطوات الآتية:

- الصورة الأولية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تكون مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في صورته الأولية من استمارة بيانات تتضمن متغيرات الدراسة (الجنس، التخصص، المعدل الدراسي)، وفقرات المقياس وعددها (20) فقرة موزعة ضمن أربعة محاور.

- التحقق من صدق إدمان مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تم التحقق من صدق مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفق الطرائق الآتية:

أ- صدق المحتوى:

تم عرض مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين في مجال الاختصاص المتخصصين وطلب منهم إبداء رأيهم واقتراح ملاحظاتهم من حيث الصياغة اللغوية، ومناسبة البنود لمحتوى موضوع الدراسة ومدى انتمائها لمخاوير المقياس، وقد أبدى السادة المحكمون آراءهم وتم تعديل صياغة عدد من البنود

ب-الصدق النبوي:

تم التأكد من صدق البناء الخاص بمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال دراسة الاتساق الداخلي له، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بند من بنود المقياس ودرجة المحور الذي تنتمي إليه في الاستبانة، وكذلك حساب معاملات ارتباط المخاوير مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة، وهم خارج عينة الدراسة الأساسية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجداول الآتية:

جدول 2: معاملات ارتباط درجات كل بند من بنود مقياس مواقع إدمان التواصل الاجتماعي مع درجة المحور الذي تنتمي إليه

المحور 1: الاستخدام المفرط		المحور 2: التأثير النفسي		المحور 3: العلاقات الاجتماعية		المحور 4: التحكم والتفاعل الإيجابي	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	**0.588	1	**0.631	1	**0.602	1	**0.761
2	**0.832	2	**0.896	2	**0.867	2	**0.835
3	**0.819	3	**0.802	3	**0.678	3	**0.695
4	**0.728	4	**0.685	4	**0.670	4	**0.629
5	*0.412	5	**0.890	5	**0.713	5	**0.723

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط درجات البنود مع درجة المحور الذي تنتمي إليه في مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 أو 0.05) وقد تراوحت قيمة هذه المعاملات للمحور الأول بين (0.412-0.832)، وللمحور الثاني بين (0.631-0.896)، وللمحور الثالث بين (0.602-0.867)، وللمحور الرابع بين (0.629-0.835).

جدول 3: معاملات ارتباط درجات المحاور مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

المقياس ككل	المحور 4: التحكم والتفاعل الإيجابي	المحور 3: العلاقات الاجتماعية	المحور 2: التأثير النفسي	المحور 1: الاستخدام المفرط	معامل الارتباط
**0.921	**0.847	**0.806	**0.828	1	المحور 1: الاستخدام المفرط
**0.910	**0.866	**0.887	1	-	المحور 2: التأثير النفسي
**0.896	**0.874	1	-	-	المحور 3: العلاقات الاجتماعية
**0.900	1	-	-	-	المحور 4: التحكم والتفاعل الإيجابي
1	-	-	-	-	المقياس ككل

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط درجات المحاور مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وقد تراوحت قيمة هذه المعاملات بين (0.806-0.921)، ومنه فإن مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يتصف بمؤشرات جيدة لصدقه البنوي.

- التحقق من ثبات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

تم التحقق من ثبات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من خلال حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha): إذ حسبت الباحثة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل ولكل محور فيه من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول الآتي يبين معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

جدول 4: قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس إدمان التواصل الاجتماعي

المحور	عدد البنود	قيمة معامل ألفا كرونباخ
المحور 1: الاستخدام المفرط	5	0.866
المحور 2: التأثير النفسي	5	0.847
المحور 3: العلاقات الاجتماعية	5	0.863
المحور 4: التحكم والتفاعل الإيجابي	5	0.854
المقياس ككل	20	0.897

يتبين من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ قد تراوحت بين (-0.847-0.866) للمحاور، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.897) وهي قيمة مرتفعة. وبالتالي فإن المقياس يتصف بدرجة ثبات مرتفعة.

ومنه فإن مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يتصف بمؤشرات صدق وثبات مرتفعة، وبالتالي أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية نظراً لتوافر مؤشرات مرتفعة لصدقه وثباته.

- مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بصورته النهائية:

تكون مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في صورته النهائية من استمارة بيانات تتضمن متغيرات الدراسة (الجنس، التخصص، المعدل الدراسي)، وبنود المقياس وعددها (20) بنداً موزعة ضمن أربعة محاور هي:

جدول 5: محاور مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبنوده بصورته النهائية

عدد البنود	المحور
5	المحور 1: الاستخدام المفرط
5	المحور 2: التأثير النفسي
5	المحور 3: العلاقات الاجتماعية
5	المحور 4: التحكم والتفاعل الإيجابي
20	المقياس ككل

- تصحيح مقياس مواقع إدمان التواصل الاجتماعي:

تم تحديد الاستجابات على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفق مقياس ليكرت الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتقابل الدرجات الآتية (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب.

3-5 التعريفات الإجرائية:

1-3-5 إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

يُعرّف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه ارتفاع مستوى الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الحياة اليومية، مثل تراجع العلاقات الاجتماعية الحقيقية، وزيادة الشعور بالوحدة. في هذه الدراسة، تم قياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي باستخدام استبيان يتضمن مجموعة من الأسئلة المتعلقة بتكرار الاستخدام ومدة الوقت المنقضي يومياً على هذه المواقع.

6-3 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 24) لتحليل البيانات، لإجراء الأساليب الإحصائية الآتية:

التكرارات والنسب المئوية لتحديد توزع عينة الدراسة حسب المتغيرات (الجنس، التخصص، المعدل الدراسي).

معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتحقق من الصدق البنيوي لأدوات الدراسة وحساب الارتباط بين مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة إدلب. - معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) لحساب ثبات الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبنود والمحاوير والمقياس ككل، من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة. اختبارات عينات مستقلة (Independent Samples Test) للكشف عن الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على أدوات الدراسة تبعاً لمتغير (الجنس) و متغير (التخصص).

اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للكشف عن الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على أدوات الدراسة تبعاً لمتغير (المعدل الدراسي).

اختبار دونيت سي (Dunnett C) لإجراء المقارنات البعدية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على أدوات الدراسة تبعاً لمتغير (المعدل الدراسي).

عرض نتائج الدراسة

1-4 عرض نتائج السؤال الأول: ما مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة ادلب من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة والترتيب لإجابات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ولتحديد درجة الموافقة تم تحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) تم حساب المدى (5-1=4) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (4÷5=0.80) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية وهكذا أصبح طول الخلايا كما يأتي:

جدول 6: طول خلايا مقياس ليكرت ودرجة الموافقة المقابلة لها

القيم	درجة الموافقة
1.80-1	قليلة جداً
2.60-1.81	قليلة
3.40-2.61	متوسطة
4.20-3.41	كبيرة
5-4.21	كبيرة جداً

المحور الأول: الاستخدام المفرط:

جدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على المحور الأول (الاستخدام المفرط) من مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البند	
5	متوسطة	.701	2.86	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من الأنشطة الأخرى.	1
4	متوسطة	.758	3.12	أشعر أنني أقضي وقتاً طويلاً على مواقع التواصل الاجتماعي.	2
1	مرتفعة	.954	3.59	أشعر بالقلق إذا لم أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لفترة طويلة.	3
2	مرتفعة	.887	3.53	أحتاج إلى التحقق من حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي باستمرار.	4
3	متوسطة	.896	3.29	أشعر أنني أضيع وقتي على مواقع التواصل الاجتماعي.	5
	متوسطة	.511	3.28	المحور 1 (الاستخدام المفرط)	

يتبين من الجدول السابق أن درجة الموافقة على المحور الأول (الاستخدام المفرط) كانت متوسطة وبمتوسط حسابي (3.28) وجاء البند 3 (أشعر بالقلق إذا لم أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لفترة طويلة) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.59).

بينما جاء البند 5 (أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من الأنشطة الأخرى) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.86).

المحور الثاني: التأثير النفسي:

يتبين من الجدول السابق أن درجة الموافقة على المحور الثاني (التأثير النفسي) كانت متوسطة وبمتوسط حسابي (3.11) وجاء البند 4 (أشعر أن استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على حالتي النفسية) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.37).

بينما جاء البند 5 (أحياناً أشعر بأنني أعيش حياة مزدوجة بين الواقع ومواقع التواصل الاجتماعي) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.95).

جدول 8: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على المحور الثاني (التأثير النفسي) من مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البند
3	متوسطة	.947	3.03	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للهروب من مشاعري السلبية.
2	متوسطة	.886	3.23	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون نشطاً على مواقع التواصل الاجتماعي.
4	متوسطة	.861	2.96	أجد صعوبة في التركيز على المهام الأخرى بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي.
1	متوسطة	.797	3.37	أشعر أن استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على حالتي النفسية.
5	متوسطة	.393	2.95	أحياناً أشعر بأنني أعيش حياة مزدوجة بين الواقع ومواقع التواصل الاجتماعي.
	متوسطة	.408	3.11	المحور 2 (التأثير النفسي)

المحور الثالث: العلاقات الاجتماعية:

جدول 9: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على المحور الثالث (العلاقات الاجتماعية) من مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البند
5	متوسطة	.893	2.99	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتلقي الدعم العاطفي.
4	متوسطة	.667	3.17	أشعر أنني أفقد الأحداث المهمة في حياتي بسبب انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي.
3	مرتفعة	1.032	3.65	أرى أن استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على علاقاتي الشخصية.
1	مرتفعة جداً	.819	4.30	أشعر أنني أستطيع التعبير عن نفسي بحرية على مواقع التواصل الاجتماعي.
2	مرتفعة	1.027	4.09	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع الأشخاص الذين لا أستطيع التواصل معهم في الحياة الواقعية.
	مرتفعة	415.	3.64	المحور 3 (العلاقات الاجتماعية)

يتبين من الجدول السابق أن درجة الموافقة على المحور الثالث (العلاقات الاجتماعية) كانت مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.64) وجاء البند 4 (أشعر أنني أستطيع التعبير عن نفسي بحرية على مواقع التواصل الاجتماعي) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة جداً وبمتوسط حسابي (4.30).

بينما جاء البند 1 (أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتلقي الدعم العاطفي) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.99).

المحور الرابع: التحكم والتفاعل الإيجابي:

جدول 10: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على المحور الرابع (التحكم والتفاعل الإيجابي) من مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البند
4	متوسطة	1.087	3.25	أعتبر مواقع التواصل الاجتماعي مصدرًا رئيسيًا للمعلومات بالنسبة لي.
3	متوسطة	.905	3.26	أعتقد أنني أستطيع التحكم في استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي.
1	مرتفعة	1.060	3.60	أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لمشاركة لحظاتي اليومية.
5	متوسطة	.702	2.95	أشعر أنني أحتاج إلى إيقاف استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترة.
2	متوسطة	.811	3.40	أتعلم أشياء جديدة من خلال متابعة الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي.
	متوسطة	.467	3.29	المحور 4 (التحكم والتفاعل الإيجابي)

يتبين من الجدول السابق أن درجة الموافقة على المحور الرابع (التحكم والتفاعل الإيجابي) كانت متوسطة وبمتوسط حسابي (3.29) وجاء البند 3 (أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لمشاركة لحظاتي اليومية) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.60).

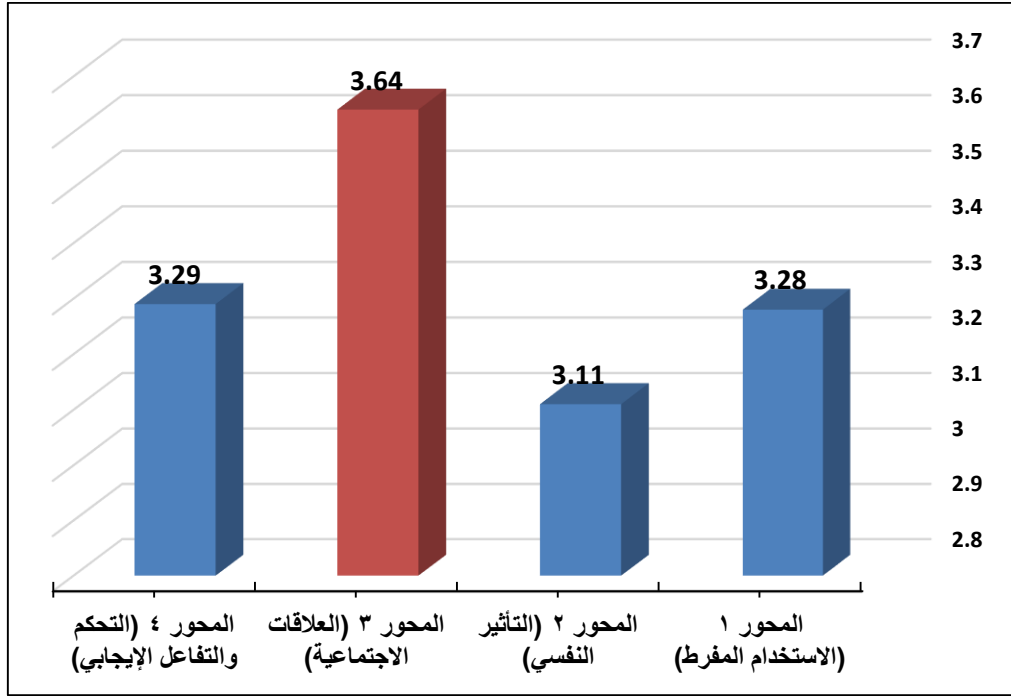
بينما جاء البند 4 (أشعر أنني أحتاج إلى إيقاف استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترة) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.95).

بالنسبة لمحاور المقياس:

جدول 11: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على محاور مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور
3	متوسطة	.511	3.28	المحور 1 (الاستخدام المفرط)
4	متوسطة	.408	3.11	المحور 2 (التأثير النفسي)
1	مرتفعة	415.	3.64	المحور 3 (العلاقات الاجتماعية)
2	متوسطة	.467	3.29	المحور 4 (التحكم والتفاعل الإيجابي)
	متوسطة	.346	3.33	المقياس ككل

يتبين من الجدول السابق أن درجة الموافقة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ككل كانت متوسطة وبمتوسط حسابي (3.33)، أي أن مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب من وجهة نظرهم كان متوسطاً، وجاء المحور 3 (العلاقات الاجتماعية) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.64)، بينما جاء المحور 2 (التأثير النفسي) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.11) ويبين الشكل الآتي المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس الأربعة:



الشكل 4: المتوسطات الحسابية لمحاور مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، المعدل الدراسي)؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ت عينات مستقلة (Independent Samples Test) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص)، واستخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير (المعدل الدراسي).

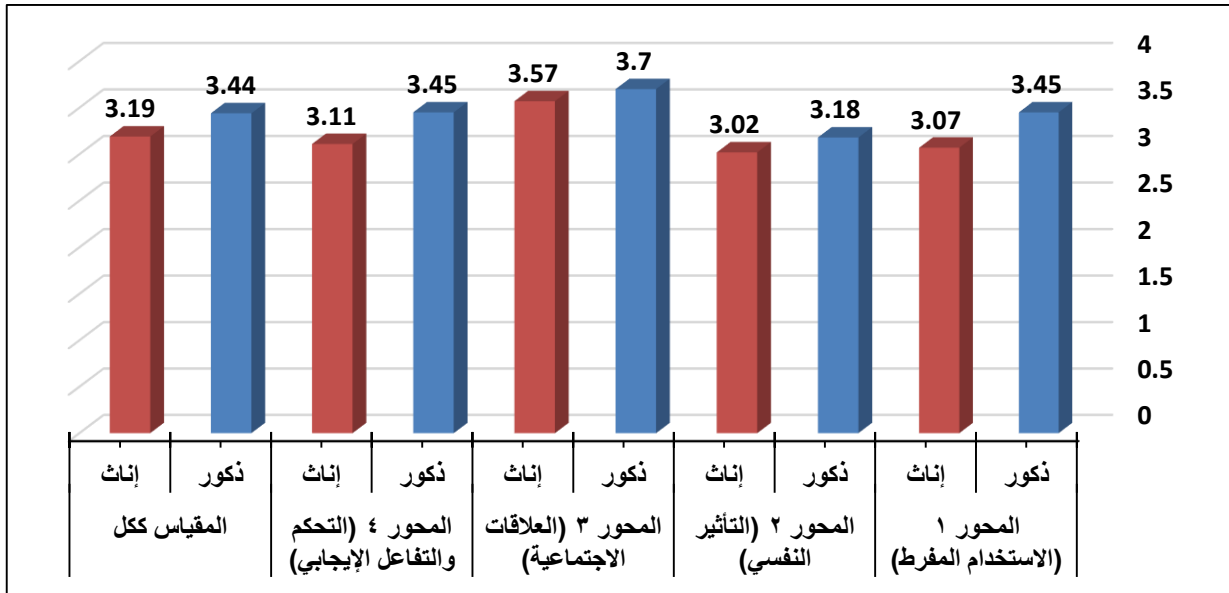
تبعاً لمتغير الجنس:

جدول 12: نتائج اختبارات دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تبعاً لمتغير الجنس

المحور	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
المحور 1 (الاستخدام المفرط)	ذكور	201	3.45	.534	7.683	368	.000	دال
	إناث	169	3.07	.394				
المحور 2 (التأثير النفسي)	ذكور	201	3.18	.449	3.880	368	.000	دال
	إناث	169	3.02	.333				
المحور 3 (العلاقات الاجتماعية)	ذكور	201	3.70	.459	2.962	368	.003	دال
	إناث	169	3.57	.346				
المحور 4 (التحكم والتفاعل الإيجابي)	ذكور	201	3.45	.496	7.393	368	.000	دال
	إناث	169	3.11	.352				
المقياس ككل	ذكور	201	3.44	.387	7.475	368	.000	دال
	إناث	169	3.19	.223				

يتبين من الجدول السابق أن قيمة ت للمقياس ككل ومحاوره كافة كانت دالة إحصائياً إذ كانت القيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي 0.05، أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الذكور.



رسم توضيحي 5: المتوسطات الحسابية لدرجات إجابات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

ككل ومحاوره تبعاً لمتغير الجنس

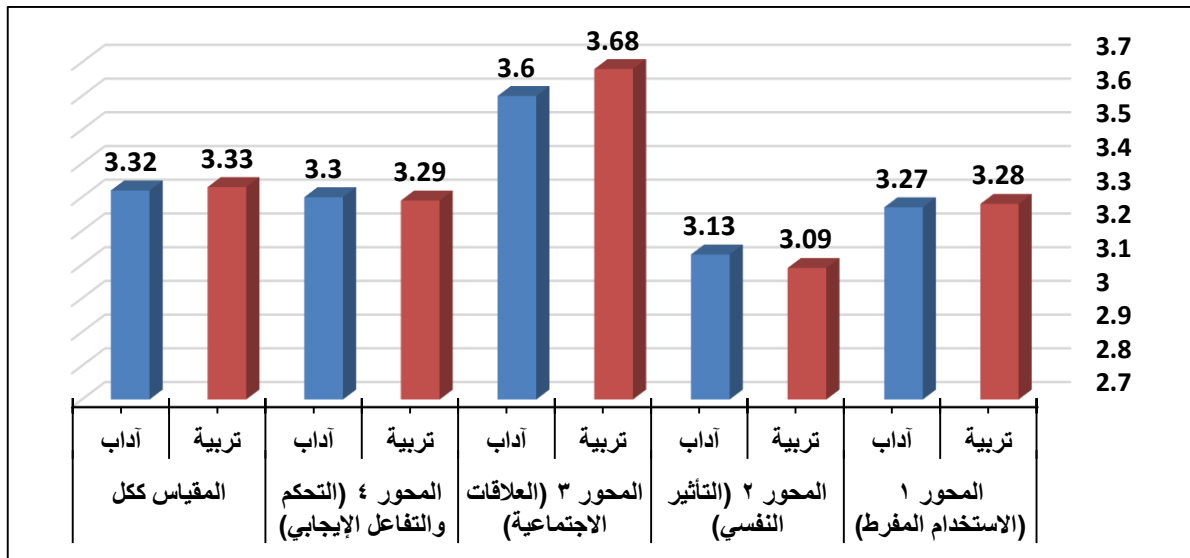
تبعاً لمتغير التخصص:

جدول 13: نتائج اختبارات لدلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تبعاً لمتغير التخصص

المحور	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
المحور 1 (الاستخدام المفرط)	تربية	185	3.28	.523	.122	368	.903	غير دال
	آداب	185	3.27	.500				
المحور 2 (التأثير النفسي)	تربية	185	3.09	.405	1.021	368	.308	غير دال
	آداب	185	3.13	.410				
المحور 3 (العلاقات الاجتماعية)	تربية	185	3.68	.421	1.589	368	.085	غير دال
	آداب	185	3.60	.406				
المحور 4 (التحكم والتفاعل الإيجابي)	تربية	185	3.29	.464	.222	368	.824	غير دال
	آداب	185	3.30	.471				
المقياس ككل	تربية	185	3.33	.360	.263	368	.793	غير دال
	آداب	185	3.32	.332				

يتبين من الجدول السابق أن قيمة ت للمقياس ككل ومحاوره كافة لم تكن دالة إحصائياً إذ كانت القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي 0.05، أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغير التخصص.



الشكل 6: المتوسطات الحسابية لدرجات إجابات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ككل

ومحاوره تبعاً لمتغير التخصص

- تبعاً لمتغير المعدل الدراسي:

جدول 14: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستويات المتغير	المحور
.351	4.06	49	مقبول	المحور 1 (الاستخدام المفرط)
.381	3.52	114	جيد	
.293	3.04	125	جيد جداً	
.196	2.90	52	امتياز	
.247	2.74	30	شرف	
.511	3.28	370	الكلبي	
.406	3.70	49	مقبول	المحور 2 (التأثير النفسي)
.277	3.22	114	جيد	
.285	3.00	125	جيد جداً	
.221	2.76	52	امتياز	
.286	2.77	30	شرف	
.408	3.11	370	الكلبي	
.402	4.08	49	مقبول	المحور 3 (العلاقات الاجتماعية)
.339	3.79	114	جيد	
.327	3.58	125	جيد جداً	
.258	3.34	52	امتياز	
.226	3.13	30	شرف	
.415	3.64	370	الكلبي	
.311	4.01	49	مقبول	المحور 4 (التحكم والتفاعل الإيجابي)
.286	3.50	114	جيد	
.303	3.10	125	جيد جداً	
.213	3.00	52	امتياز	
.254	2.67	30	شرف	
.467	3.29	370	الكلبي	
.194	3.96	49	مقبول	المقياس ككل

المحور	مستويات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	جيد	114	3.51	.131
	جيد جداً	125	3.18	.079
	امتياز	52	3.00	.042
	شرف	30	2.83	.100
	الكلي	370	3.33	.346

جدول 15: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفرق بين متوسطي بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	القيمة الاحتمالية	القرار عند 0.05
المحور 1 (الاستخدام المفرط)	بين المجموعات	59.728	4	14.932	148.702	.000	دال
	داخل المجموعات	36.652	365	.100			
	المجموع	96.380	369				
المحور 2 (التأثير النفسي)	بين المجموعات	29.705	4	7.426	85.856	.000	دال
	داخل المجموعات	31.571	365	.086			
	المجموع	61.276	369				
المحور 3 (العلاقات الاجتماعية)	بين المجموعات	24.844	4	6.211	58.339	.000	دال
	داخل المجموعات	38.860	365	.106			
	المجموع	63.704	369				
المحور 4 (التحكم والتفاعل الإيجابي)	بين المجموعات	51.030	4	12.758	158.109	.000	دال
	داخل المجموعات	29.451	365	.081			
	المجموع	80.482	369				
المقياس ككل	بين المجموعات	39.199	4	9.800	728.462	.000	دال
	داخل المجموعات	4.910	365	.013			
	المجموع	44.109	369				

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة (F) كانت دالة إحصائياً بالنسبة للمقياس ككل ولكافة محاوره إذ كانت القيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغير المعدل الدراسي.



ومنه لتحديد جهة الفروق بين المتوسطات استخدم اختبار دونيت سي (Dunnett C) لإجراء المقارنات البعدية المتعددة في حال العينات غير المتجانسة، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول 16: نتائج اختبار دونيت سي للمقارنات البعدية المتعددة بين متوسطات درجات أفراد العينة على إدمان مواقع

التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي

المتغير التابع	(I) المعدل الدراسي	(J) المعدل الدراسي	فرق المتوسطات (I-J)	الخطأ المعياري	القرار
المحور 1 (الاستخدام المفرط)	مقبول	جيد	.540*	.062	دال لصالح مقبول
		جيد جداً	1.019*	.057	دال لصالح مقبول
		امتياز	1.161*	.057	دال لصالح مقبول
		شرف	1.317*	.067	دال لصالح مقبول
	جيد	جيد جداً	.479*	.044	دال لصالح جيد
		امتياز	.621*	.045	دال لصالح جيد
		شرف	.778*	.058	دال لصالح جيد
	جيد جداً	امتياز	.142*	.038	دال لصالح جيد جداً
		شرف	.298*	.052	دال لصالح جيد جداً
		شرف	.156*	.053	دال لصالح امتياز
المحور 2 (التأثير النفسي)	مقبول	جيد	.475*	.064	دال لصالح مقبول
		جيد جداً	.701*	.063	دال لصالح مقبول
		امتياز	.936*	.066	دال لصالح مقبول
		شرف	.925*	.078	دال لصالح مقبول
	جيد	جيد جداً	.226*	.036	دال لصالح جيد
		امتياز	.461*	.040	دال لصالح جيد
		شرف	.449*	.058	دال لصالح جيد
	جيد جداً	امتياز	.235*	.040	دال لصالح جيد جداً
		شرف	.223*	.058	دال لصالح جيد جداً
		شرف	-.012-	.061	غير دال
المحور 3 (العلاقات الاجتماعية)	مقبول	جيد	.290*	.066	دال لصالح مقبول
		جيد جداً	.498*	.064	دال لصالح مقبول
		امتياز	.735*	.068	دال لصالح مقبول
		شرف	.951*	.071	دال لصالح مقبول



القرار	الخطأ المعياري	فرق المتوسطات (I-J)	(J) المعدل الدراسي	(I) المعدل الدراسي	المتغير التابع
دال لصالح جيد	.043	.209*	جيد جداً	جيد	المحور 4 (التحكم والتفاعل الإيجابي)
دال لصالح جيد	.048	.445*	امتياز		
دال لصالح جيد	.052	.661*	شرف		
دال لصالح جيد جداً	.046	.237*	امتياز	جيد جداً	
دال لصالح جيد جداً	.051	.453*	شرف		
دال لصالح امتياز	.055	.216*	شرف	امتياز	
دال لصالح مقبول	.052	.508*	جيد	مقبول	
دال لصالح مقبول	.052	.912*	جيد جداً		
دال لصالح مقبول	.053	1.008*	امتياز		
دال لصالح مقبول	.064	1.341*	شرف		
دال لصالح جيد	.038	.404*	جيد جداً	جيد	
دال لصالح جيد	.040	.500*	امتياز		
دال لصالح جيد	.053	.833*	شرف		
غير دال	.040	.096	امتياز	جيد جداً	
دال لصالح جيد جداً	.054	.429*	شرف		
دال لصالح امتياز	.055	.333*	شرف		امتياز
دال لصالح مقبول	.030	.453*	جيد	مقبول	المقياس ككل
دال لصالح مقبول	.029	.783*	جيد جداً		
دال لصالح مقبول	.028	.960*	امتياز		
دال لصالح مقبول	.033	1.134*	شرف		
دال لصالح جيد	.014	.329*	جيد جداً	جيد	
دال لصالح جيد	.014	.507*	امتياز		
دال لصالح جيد	.022	.680*	شرف		
دال لصالح جيد جداً	.009	.178*	امتياز	جيد جداً	
دال لصالح جيد جداً	.020	.351*	شرف		
دال لصالح امتياز	.019	.173*	شرف	امتياز	

يتبين من الجدول السابق أن الفرق الدال إحصائياً بين المجموعات كان لصالح المعدل الدراسي الأقل أي لصالح مقبول مقارنة ببقية المجموعات.

5-1 مناقشة نتائج أسئلة الدراسة وتفسيرها:

5-1-1 مناقشة نتائج السؤال الأول وتفسيرها: ما مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب

جامعة إدلب من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة والترتيب لإجابات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وتبين أن درجة الموافقة على المحور الأول (الاستخدام المفرط) كانت متوسطة وبمتوسط حسابي (3.28) وجاء البند 3 (أشعر بالقلق إذا لم أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لفترة طويلة) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.59)، وقد يرجع ذلك إلى ارتباط الطلبة النفسي بالتواصل الفوري والاطلاع على المستجدات بشكل دائم، وإن هذا السلوك يعزز لديهم الخوف من فقدان الفرص أو المعلومات المهمة. بينما جاء البند 5 (أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من الأنشطة الأخرى) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.86). وقد يرجع ذلك إلى إدراك الطلبة لأهميتها المتوسطة مقارنة بالأنشطة الأخرى التي تفضلها مثل الدراسة أو الهوايات التي يعدونها أكثر فائدة وإشباعاً. كما قد يكون لديهم وعي بتأثيرها السلبي على الإنتاجية والوقت، ما يجعلك استخدامها بوعي أقل أو وفقاً لحاجة محددة فقط.

وبالنسبة للمحور الثاني (التأثير النفسي) كانت درجة الموافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.11) وجاء البند 4 (أشعر أن استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على حالتي النفسية) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.37)، وقد يرجع ذلك إلى نتيجة التعرض المستمر للمقارنات مع الآخرين، مما يؤدي إلى الشعور بالضغط أو القلق حول الحياة الشخصية. بالإضافة إلى ذلك، قد تسبب المنشورات السلبية أو الأخبار المتكررة القلق والتوتر. ويمكن للإفراط في استخدام هذه المنصات أن يؤدي إلى العزلة الاجتماعية الفعلية والابتعاد عن التفاعل الواقعي. بينما جاء البند 5 (أحياناً أشعر بأني أعيش حياة مزدوجة بين الواقع ومواقع التواصل الاجتماعي) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.95). وقد يعود ذلك بسبب التناقض بين الصورة المثالية التي يقدمونها على الإنترنت وحياتهم الواقعية، كما أن مواقع التواصل تعزز هذا الشعور بفضل قدرتها على إبراز جوانب محددة من الحياة، مما يخلق فجوة بين التوقعات والواقع، وهذه الفجوة تؤدي إلى شعور بالتباين والانفصال بين العالمين.

وكانت درجة الموافقة على المحور الثالث (العلاقات الاجتماعية) مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.64) وجاء البند 4 (أشعر أنني أستطيع التعبير عن نفسي بحرية على مواقع التواصل الاجتماعي) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة جداً وبمتوسط حسابي (4.30)، وذلك نظراً لإمكانية التواصل دون قيود أو حكم مباشر من المجتمع المحيط، مما يمنحهم مساحة أكبر للتعبير عن آرائهم ومشاعرهم. كما توفر هذه المنصات خيارات تفاعلية متعددة كإخفاء الهوية أو التحدث لجمهور واسع، وهذه المرونة تشجع على التحرر من الضغوط الاجتماعية التقليدية

وتعزز الشعور بالراحة في التعبير. بينما جاء البند 1 (أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتلقي الدعم العاطفي) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.99). وذلك لأن العديد من الأشخاص قد يشعرون بأن الدعم العاطفي عبر الإنترنت يفتقر إلى العمق والتواصل الشخصي المباشر، وقد يكون التفاعل على هذه المنصات سريعاً أو سطحيًا، مما يجعل البعض يفضل البحث عن الدعم من المقربين في الحياة الواقعية، بالإضافة إلى ذلك، قد يتردد البعض في مشاركة مشاعرهم الشخصية على منصات عامة خوفاً من الحكم أو الخصوصية.

وكانت درجة الموافقة على المحور الرابع (التحكم والتفاعل الإيجابي) متوسطة وبمتوسط حسابي (3.29) وجاء البند 3 (أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لمشاركة لحظاتي اليومية) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.60)، وذلك لأن مواقع التواصل الاجتماعي توفر منصة سهلة وسريعة للتواصل مع الآخرين وإبراز تجاربهم وأحداثهم الشخصية، وتتيح هذه المشاركة لهم الحصول على تفاعل فوري ودعم اجتماعي، مما يعزز الشعور بالتواصل والانتماء. كما أن مشاركة اللحظات اليومية تعزز بناء الهوية الشخصية وتعبّر عن الذات بطريقة مرئية وجذابة. بينما جاء البند 4 (أشعر أنني أحتاج إلى إيقاف استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترة) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.95). ومنه نجد أن الطلاب يشعرون بحاجة متوسطة لإيقاف استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترة لأنهم قد لا يرون تأثيراً سلبياً مباشراً لاستخدامهم المستمر، أو قد يشعرون بأنها جزء لا يتجزأ من حياتهم اليومية. بعضهم قد يجد في هذه المنصات وسيلة للترفيه والتواصل، مما يقلل من الرغبة في الابتعاد عنها. كما أن الاعتماد على استخدامها والتفاعل المستمر يجعل فكرة الإيقاف أقل إلحاحاً بالنسبة لهم.

أما بالنسبة لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ككل كانت درجة الموافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.33)، أي أن مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب من وجهة نظرهم كان متوسطاً، وجاء المحور 3 (العلاقات الاجتماعية) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.64)، بينما جاء المحور 2 (التأثير النفسي) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.11) وتعزو الباحثة أن مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب جاء بدرجة متوسطة من وجهة نظرهم لأن الاستخدام اليومي لهذه المنصات أصبح شائعاً بشكل كبير بين الطلاب للتواصل الاجتماعي والترفيه. رغم أن البعض قد يشعر بالتعلق بها، إلا أن التوازن بين استخدام هذه المواقع وبين المسؤوليات الأكاديمية والاجتماعية لا يزال قائماً. يشير هذا المستوى المتوسط إلى أن الطلاب يدركون أهمية هذه المنصات ولكنهم لا يشعرون بأنهم تحت سيطرة كاملة منها. كما أن وعيهم بالتأثيرات السلبية المحتملة، مثل تضييع الوقت أو التأثير على الإنتاجية، يدفعهم للحد من الإدمان الكامل عليها.

وجاء المحور 3 (العلاقات الاجتماعية) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة، لأن هذه المنصات تعد وسيلة رئيسية للتواصل والتفاعل مع الأصدقاء. ويعتمد الكثير من الطلاب على التطبيقات الاجتماعية للبقاء على اتصال مع زملائهم وتبادل الأخبار والأفكار، مما يعزز من شعورهم بالانتماء والمشاركة. كما أن هذه المواقع توفر لهم منصة للتعبير عن آرائهم ومشاعرهم بطريقة سهلة وسريعة. ومع تزايد انشغالات الحياة اليومية، يجد الطلاب في التواصل الافتراضي بديلاً مريحاً عن اللقاءات التقليدية، مما يزيد من تفاعلهم عبر هذه الشبكات. هذا الاستخدام المكثف يعكس مدى تأثير التكنولوجيا على تشكيل العلاقات الاجتماعية في حياتهم الجامعية.

بينما جاء المحور 2 (التأثير النفسي) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة، حيث يشعر الطلاب بأن تأثير هذه المنصات على حالتهم النفسية ليس بالأهمية الكبيرة مقارنة بجوانب حياتهم الأخرى. يعتقد الكثيرون أنهم قادرون على التحكم في استخدامهم لهذه المواقع، مما يقلل من الشعور بالإدمان النفسي. كما أن بعض الطلاب يعتبرون وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة للتسلية والتفاعل، بدلاً من أن تكون مصدر قلق أو توتر. بالإضافة إلى ذلك، قد يدرك الطلاب المخاطر النفسية المحتملة، ولكنهم لا يشعرون بأنها تؤثر عليهم بشكل ملموس، مما يعكس قدرتهم على فصل حياتهم الاجتماعية الافتراضية عن مشاعرهم الحقيقية. هذا الوعي يساعدهم في الحفاظ على توازن صحي بين حياتهم الواقعية ووجودهم على الإنترنت.

4-1-5 مناقشة نتائج السؤال الرابع وتفسيرها: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، المعدل الدراسي)؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ت عينات مستقلة (Independent Samples Test) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص)، واستخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير (المعدل الدراسي).

وتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الذكور. وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى عدة عوامل، فقد يكون الذكور أكثر عرضة لاستخدام التكنولوجيا والألعاب الإلكترونية، مما يجعلهم يقضون وقتاً أطول على هذه المواقع. وقد تختلف اهتمامات الذكور والإناث في كيفية استخدام مواقع التواصل، حيث يميل الذكور إلى التفاعل مع المحتويات الترفيهية والتقنية بشكل أكبر، كما إن الضغوط المجتمعية قد تدفع الذكور للظهور بشكل أكبر على منصات التواصل. بالإضافة إلى ذلك، قد تؤثر طبيعة العلاقات الاجتماعية لدى الذكور في تزايد الاعتماد على تلك المواقع للتواصل. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Alavi & Abdullah, 2020) التي بينت أن الفروق

كانت لصالح الطلاب. وتختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة كل من الحامد (2020) والشافعي (2010) التي بينت أن الفروق كانت لصالح الطالبات.

كما تبين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغير التخصص. ويمكن أن يُعزى إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أصبح ظاهرة عالمية تشمل جميع الفئات بغض النظر عن التخصص الأكاديمي. مواقع التواصل تُستخدم بشكل واسع لأغراض متعددة مثل الترفيه، التواصل الاجتماعي، والحصول على المعلومات، وهي حاجات مشتركة بين الطلاب في مختلف التخصصات. بالإضافة إلى ذلك، نمط الحياة الجامعية المعاصر يشجع على استخدام هذه المنصات كوسيلة للتفاعل والتواصل، مما يجعل تأثير التخصص في هذه الحالة ضعيفاً وغير واضح.

وتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغير المعدل الدراسي. وكان لصالح المعدل الدراسي الأقل أي لصالح مقبول مقارنة ببقية المجموعات.

وتعود الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين الطلاب وفقاً لمتغير المعدل الدراسي لصالح الطلاب ذوي المعدلات الأقل إلى أن الطلاب ذوي المعدلات الأقل قد يقضون وقتاً أطول على مواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي. وقد يستخدم هؤلاء الطلاب مواقع التواصل كوسيلة للهروب من الضغوط الدراسية أو الشعور بالإحباط نتيجة الأداء الضعيف. وقد يكون لديهم تنظيم أقل للوقت مقارنة بالطلاب ذوي المعدلات المرتفعة، مما يؤدي إلى زيادة الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي. كما أن التفاعل المستمر مع هذه المواقع قد يشتت الانتباه ويقلل من التركيز على الدراسة.

2-5 مناقشة عامة:

نجد أن تحليل نتائج هذا الفصل يسلط الضوء على عدة جوانب مهمة حول تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على طلاب الجامعة.

وقد ركز السؤال الأول على استقصاء مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين الطلاب. جاءت نتائج المحور الأول (الاستخدام المفرط) بمتوسط حسابي متوسط يشير إلى أن الطلاب لديهم درجة معتدلة من التعلق بهذه المنصات. بعض البنود، مثل الشعور بالقلق عند الابتعاد عن وسائل التواصل، جاءت بموافقة مرتفعة، مما يبرز أن لدى الطلاب ارتباطاً نفسياً قوياً بهذه المنصات كوسيلة للبقاء على اطلاع مستمر. وعلى الرغم من هذا التعلق، لوحظ أن الطلاب لا يفضلونها على الأنشطة الأخرى مثل الدراسة أو الهوايات، مما يعكس وعيهم بضرورة التوازن بين استخدامها وبين الالتزامات الأكاديمية.

وفيما يخص التأثير النفسي، كان هناك تباين في درجات التأثير حيث احتلت المقارنات مع الآخرين والضغط النفسي المرافق للاستخدام المفرط مراتب مرتفعة، مما يشير إلى أن استخدام هذه المنصات قد يعزز بعض مشاعر



القلق والتوتر. ومع ذلك، عبر الطلاب عن درجة متوسطة من التأثير النفسي السلبي، وهو ما قد يعود إلى قدرتهم على تمييز الفروقات بين الحياة الواقعية وما يتم عرضه عبر الإنترنت، مما يقلل من تأثيرها النفسي الكامل عليهم. وبالنسبة للفروق الإحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للجنس، والتخصص، والمعدل الدراسي. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان وفقاً لمتغير الجنس، حيث جاءت الفروق لصالح الذكور، مما يشير إلى أن الذكور قد يكونون أكثر تعرضاً لاستخدام هذه المنصات نتيجة لعدة عوامل قد تشمل ميلهم إلى الألعاب الإلكترونية أو التفاعل السريع على المنصات الرقمية. أما من حيث التخصص والمعدل الدراسي، فقد تكون النتائج متفاوتة وتعكس تأثير البيئة الأكاديمية على مستوى الاستخدام، حيث قد يميل الطلاب من التخصصات الأكثر تطلباً أكاديمياً إلى تقليل استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي للحفاظ على أدائهم الأكاديمي.

3-5 خلاصة نتائج الدراسة:

إن مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب من وجهة نظرهم كان متوسطاً، وجاء المحور (العلاقات الاجتماعية) في المرتبة الأولى وبدرجة موافقة مرتفعة، بينما جاء المحور (التأثير النفسي) في المرتبة الأخيرة وبدرجة موافقة متوسطة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الذكور.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغير التخصص.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب جامعة إدلب وفقاً لمتغير المعدل الدراسي، وكان الفرق لصالح المعدل الدراسي الأقل أي لصالح مقبول.

4-5 التوصيات والمقترحات:

فيما يلي بعض التوصيات والمقترحات:

1. تنظيم ورش عمل وحملات توعية حول الاستخدام الصحي لمواقع التواصل الاجتماعي، تشمل مخاطر الإدمان وأثره على العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية. وتقديم ورش عمل متخصصة في تطوير الذات وفهم الهوية الشخصية والمهنية للطلاب، خاصة للطلاب الذكور الذين أظهرت النتائج أنهم يعانون من مستويات أعلى من فقدان الهوية.

2. توفير أنشطة ترفيهية وجماعية داخل الحرم الجامعي، مثل النوادي الرياضية والأنشطة الثقافية، لإشغال الطلاب بأنشطة خارج العالم الرقمي.

3. تقديم جلسات إرشاد نفسي جماعية وفردية للطلاب، خاصة للطلاب الذكور الذين أظهرت النتائج أنهم أكثر عرضة للإدمان مقارنة بالإناث.
 4. توعية الطلاب بضرورة إدارة وقتهم بشكل أفضل لتحقيق توازن صحي بين الدراسة والاستخدام الترفيهي لمواقع التواصل، خاصة للطلاب ذوي المعدل الدراسي الأقل الذين يعانون من مستويات أعلى من الإدمان.
 5. تنظيم برامج لتعزيز الانتماء للجامعة، مثل رحلات مشتركة أو فعاليات تجمع بين مختلف التخصصات، مما يساعد الطلاب على تعزيز شعورهم بالهوية والانتماء.
 6. تعزيز برامج الإرشاد المتوفرة للطلاب لاحتواء مشاعر الاغتراب وتحسين التواصل معهم، وتقديم دعم خاص للطلاب الذين يعانون من الشعور بالانفصال.
 7. تشجيع تنظيم فعاليات تتيح للطلاب من مختلف الجنسين فرصة التفاعل الإيجابي والمشاركة في الأنشطة المشتركة لتعزيز التواصل الاجتماعي.
 8. إجراء دراسات متعمقة حول أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي حسب متغيرات أخرى، مثل الخلفية الاجتماعية والبيئة الأسرية.
- المصادر والمراجع العربية:**

- ابن منظور، م، م، ع. (1882). لسان العرب. الطبعة الأولى.
- جمال، ر. (2019). العزلة الاجتماعية في ظل التكنولوجيا الحديثة. دار النشر.
- الحسيني، ج. (2022). الأنشطة اللامنهجية وتأثيرها على الصحة النفسية. مجلة التربية، 13(2)، 10-25.
- الحامد، م. (2020). الاغتراب النفسي وأثره على الصحة النفسية. مجلة النفس المعاصر، 11(4)، 23-40.
- الخواجه، ع. (2021). الإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية: التحديات والحلول. مجلة الصحة النفسية، 05(7)، 66-80.
- الرفاعي، ر. (2022). التوعية بالصحة النفسية: أهمية المشاركة المجتمعية. مجلة المجتمع، 17(6)، 99-117.
- الرفاعي، م. (2019). الإدمان على الإنترنت: دراسة نفسية واجتماعية. القاهرة: الدار العربية للنشر.
- الرفاعي، م. (2021). "الإدمان على الإنترنت: المفهوم والآثار النفسية". مجلة العلوم النفسية، 15(1)، 30-45.
- الزهراني، ع. (2018). استكشاف العلاقة بين إدمان الإنترنت والاعتراب النفسي لدى طلاب الجامعات في المملكة العربية السعودية. مجلة أم القرى، 4(75-55).
- السعيد، ف. (2021). الصحة النفسية في عصر التكنولوجيا. دار المعرفة.

- سمير، ع. (2021). فقدان الخصوصية في العصر الرقمي. مكتبة الأسرة.
- الشافعي، ع. (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز. مجلة أم القرى، 5(33-11).
- الشريف، ر. (2023). الاستخدام المسؤول للتكنولوجيا: التحديات والحلول. الكويت: مكتبة التقدم.
- الشمري، ن. (2023). أنواع الإدمان على الإنترنت وتأثيرها على الحياة اليومية. مجلة الصحة النفسية، 18(3)، 75-90.
- العبدالله، ر. (2022). التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي: دراسة تحليلية. دار العلوم.
- عبدالله، س. (2020). التوازن بين العالم الرقمي والحياة اليومية. بيروت: المركز العربي للبحوث.
- العبيسي، ن. (2022). المشاركة المجتمعية كوسيلة لمواجهة الإدمان على الإنترنت. رسالة دكتوراه، جامعة دمشق.
- العبيد، ر. (2022). تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية. مجلة العلوم الاجتماعية، 11(3)، 121-140.
- العبيدي، ع. (2019). تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على الاعتراب النفسي بين الشباب في الوطن العربي. دار الفكر.
- العسيري، ر. (2020). "السلوكيات الإدمانية في العصر الرقمي". مجلة الدراسات الاجتماعية، 12(2)، 50-67.
- علي، أ. (2020). المنهج الوصفي في البحث العلمي: الأسس والتطبيقات. دار الفكر للنشر.
- العلي، س. (2020). تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية. دار الفكر.
- العلي، س. (2021). الإدمان على الإنترنت: الأبعاد النفسية والاجتماعية. مجلة الدراسات النفسية، 15(1)، 30-45.
- القحطاني، م. (2022). أثر الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات المراهقين. مجلة دراسات الطفولة، 10(1)، 22-38.
- الكعي، ف. (2022). "تأثير الإنترنت على العلاقات الاجتماعية". مجلة الثقافة والهوية، 9(3)، 88-102.
- المصري، ع. (2021). تأثير الإدمان على الإنترنت على الأداء الأكاديمي. الرياض: دار الفكر المعاصر.
- مفرح، ع، س. (2020). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالضغط النفسية لدى طلاب الجامعات. [دراسة غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية].

اليوسف، ن. (2022). التكنولوجيا النفسية: فهم العلاقة بين الإدمان الرقمي والاضطرابات النفسية. دار العلوم.

المراجع الأجنبية:

Alavi, S., & Abdullah, M. A. (2020). The impact of internet addiction on psychological alienation in the university context. **Journal of Educational Psychology**, 12(3), 45–60. <https://doi.org/10.1234/edupsy.2020.12.3.45>

American Psychiatric Association. (2013). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)**. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Anderson, M. (2023). Social media use and mental health: An overview. **Journal of Mental Health Studies**, 45(2), 101–115.

Andreassen, C. S. (2015). The impact of social media addiction on mental health, with a focus on alienation. **Journal of Psychological and Educational Sciences**. Volume 4. Issue 44–66. Vienna.

Andreassen, C. S. (2015). The impact of social media addiction on mental health, focusing on alienation. **Psychological Reports**, 117(2), 451–468. <https://doi.org/10.2466/03.PR0.117c22z8>

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media and the development of social anxiety. **Computers in Human Behavior**, 62, 92–99.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2022). The relationship between addictive use of social media and mental health: A systematic review. **Computers in Human Behavior**, 127, 106–120.

Bányai, F., Zsila, Á., & Király, O. (2017). The impact of video game addiction on psychological alienation. **Computers in Human Behavior**, 65, 171–178. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.047>

Chen, Y., & Kuo, H. (2021). The impact of internet addiction on mental health and alienation feelings. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 18(5), 2500. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052500>

Clark, T. (2021). The impact of social media on self-esteem. **International Journal of Social Psychology**, 29(1), 34–50.

- Griffiths, M. D. (2021). Internet addiction: A systematic review of the evidence. **Addiction Research & Theory**, 29(2), 1-9.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). "Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research". **International Journal of Mental Health and Addiction**, 10(2), 278-296.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Online social networking and addiction— A review of the evidence. **International Journal of Adolescence and Youth**, 22(4), 500-520.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2020). The evolution of Internet addiction: A systematic review of the literature. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 72-86.
- Liu, M., & Ma, Y. (2021). Internet addiction and social anxiety: A systematic review. **Journal of Behavioral Addictions**, 10(1), 20-30.
- Primack, B. A., *et al.* (2020). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. **American Journal of Preventive Medicine**, 53(1), 1-8. doi:10.1016/j.amepre.2017.05.006
- Smahel, D. (2016). Analyzing the relationship between internet addiction and feelings of alienation among adolescents. **Ford Journal**. Volume 5. Issue 66-86. America.
- Smith, J. M. (2021). **Expressive writing: Words that heal**. In **The Oxford Handbook of Health Psychology**. Oxford University Press.
- Turkle, S. (2015). **Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age**. New York: Penguin Press.
- Young, K. S. (2017). "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences". **American Journal of Psychiatry**, 174(1), 1-3.