



**القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة بوصفها
متغيرات منبئة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى
عينة طلاب الجامعة**

**Social anxiety, psychological loneliness, and happiness as
predictors of social media addiction among university
students**

إعداد

أ.د/ محمد سالم محمد القرني

Prof. Mohammed Salem Mohammed Al-Qarni

أستاذ علم النفس الإكلينيكي - كلية الآداب والعلوم الانسانية - جامعة الملك

عبد العزيز

Doi: 10.21608/jasep.2025.413354

استلام البحث: ٢٢ / ١١ / ٢٠٢٤

قبول النشر: ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٤

القرني، محمد سالم محمد (٢٠٢٥). القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة بوصفها متغيرات منبئة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة طلاب الجامعة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٩(٤٥)، ٧٦٣ - ٨٠٠.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة بوصفها متغيرات منبئة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة طلاب الجامعة

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة لدى طلاب الجامعة ، والتحقق من درجة إسهام القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة في التنبؤ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. تكونت عينة الدراسة من ١٥٠ طالبًا وطالبة من طلاب الكليات المختلفة بجامعة الملك عبد العزيز (٨٤ طالبًا - ٦٦ طالبة) ، وتكونت أدوات الدراسة من : مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي إعداد الباحث، ومقياس القلق الاجتماعي ، إعداد : محمد السيد ، ولأء عبد الفتاح (٢٠٢٣) ، ومقياس الوحدة النفسية إعداد الباحث، ومقياس السعادة إعداد الباحث، وتم التأكد من الكفاءة السيكمترية للمقاييس، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة موجبة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من : أبعاد القلق الاجتماعي(قلق التفاعل الاجتماعي، قلق مواجهة المواقف الاجتماعية، والتقييم السلبي للذات، والأعراض الفسيولوجية في المواقف الاجتماعية)، والوحدة النفسية، ووجود علاقة دالة سالبة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي و السعادة ، وأن أربعة متغيرات مستقلة (السعادة ، الوحدة النفسية ، التقييم السلبي للذات ، قلق التفاعل) لها أسهمت بنسب متفاوتة في التنبؤ بدرجة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة الكلية

Abstract:

The current study aimed to investigate the relationship between social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness among university students, as well as to determine the extent to which social anxiety, loneliness, and happiness contribute to predicting social media addiction. The study sample consisted of 150 male and female students from various colleges at King Abdulaziz University (84 males, 66 females). The study instruments included: the Social Media Addiction Scale, developed by the researcher; the Social Anxiety Scale, developed by Mohammed El-Sayed and Walaa Abdel Fattah (2023); the Loneliness Scale, developed by the researcher; and the Happiness Scale, developed by the researcher. The

psychometric properties of the scales were verified. The results of the study indicated a positive significant relationship between social media addiction and the dimensions of social anxiety (social interaction anxiety, fear of social situations, negative self-evaluation, and physiological symptoms in social situations), as well as loneliness. Furthermore, there was a negative significant relationship between social media addiction and happiness. Four independent variables (happiness, loneliness, negative self-evaluation, and social interaction anxiety) had varying degrees of contribution in predicting the level of social media addiction among the study sample.

مقدمة:

الإدمان هو مشكلة تواجه البشرية وتتطلب التعاطي معها بشكل مستمر. يشير مصطلح الإدمان عادةً إلى استخدام المواد الكيميائية مثل الكحول والسجائر والقنب والكوكايين (بادوا وكانينغهام، ٢٠١٠). وفقاً ليرادلي (١٩٩٠)، يعني الإدمان أن الشخص يصبح معتمداً على جسم أو مادة تحتوي على مكونات مخدرة. على الرغم من أن الإدمان كان يعالج تقليدياً على أنه حالة يمكن أن تسببها فقط المواد المؤثرة على العقل، إلا أنه في السنوات الأخيرة تبين أن العادات والأنشطة العادية يمكن أن تؤدي إلى الإدمان. على سبيل المثال، يمكن أن يسبب الأكل المفرط والمقامرة واستخدام الإنترنت والتسوق والجنس مشاكل مماثلة لتلك التي يسببها الكحول والمخدرات والمواد المؤثرة على العقل، وأصبحت مسألة ما إذا كانت ألعاب الفيديو واستخدام الإنترنت وممارسة التمارين الرياضية يجب أن تعتبر إدماناً موضوعاً للمناقشة في شبكات التواصل الاجتماعي (Gomez et al., 2023).

وقد أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي حاضرة دائماً في المجتمع الحديث، وغيرت طريقة تواصل الناس مع من حولهم، على مدار العقدين الماضيين، توسعت وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير، وتضم الآن مجموعة متنوعة من المواقع والتطبيقات التي يستخدمها الأشخاص من جميع الأعمار حول العالم، وتعد وسائل التواصل الاجتماعي منصات اتصال على شبكة الإنترنت مع ثلاث ميزات واضحة: أولاً: يسمح النظام الأساسي للمستخدمين بإنشاء ملفات تعريف ومحتوى فريد لمشاركتها مع مستخدمين آخرين، وثانياً: إنشاء اتصال شبكة مرئي بين المستخدمين يمكن التنقل فيه من خلال مستخدمين آخرين، وأخيراً: يوفر للمستخدمين مساحة لبت

المحتوى واستهلاك المعلومات والتفاعل مع الآخرين في تدفق مستمر من المعلومات (مثل Facebook و Instagram و Snapchat) تستوفي هذه المعايير.

وقد حظي فيسبوك بأكبر قدر من الاهتمام في الأدبيات البحثية ولا يزال منصة التواصل الاجتماعي الأكثر استخدامًا على المستوى الدولي ومع ذلك، أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى، مثل Instagram و Snapchat، ذات شعبية متزايدة، خاصة بين الأجيال الشابة؛ وقد أفاد ثمانية وسبعون بالمائة من الشباب (الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٤ عامًا) أنهم يستخدمون Snapchat و ٧١% يستخدمون Instagram، ويستخدم معظمهم المواقع يوميًا أو عدة مرات يوميًا (Smith & Anderson, 2018; Auxier & Anderson, 2021).

وقد أوضحت نتائج عدة دراسات أن وسائل التواصل الاجتماعي تستخدم لعدة أسباب منها: البقاء على اتصال مع الأصدقاء، والتواصل مع الآخرين الذين لديهم هوايات أو اهتمامات مشتركة، ومتابعة المشاهير، والعثور على شركاء رومانسيين، والبحث عن معلومات جديدة، والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم وهويتهم، ومشاركة الأخبار الجيدة والسيئة (Boyd & Ellison, 2007; Ellison & Boyd, 2013; Smith, 2011).

كما أوضحت النتائج أيضًا أن الشباب هم الجيل الذي يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر. وأشار ٨٨% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى ٢٩ عامًا إلى أنهم يستخدمون عديد من وسائل التواصل الاجتماعي عدة مرات في اليوم، وأنهم يقضون جزءًا كبيرًا من وقتهم عبر الإنترنت. وبالتالي، فمن الأهمية بمكان استكشاف كيف ولماذا يستخدم الأشخاص وسائل التواصل الاجتماعي؟، وخاصة الشباب الذين يستخدمون المواقع بشكل متكرر. والسؤال المهم هو ما إذا كان هذا التحول إلى التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي قد أثر سلبيًا على الرفاهية الذاتية للأجيال الشابة؟ (Smith, 2015; Verduyn, et al., 2017; Smith & Anderson, 2018; Auxier & Anderson, 2021).

مشكلة الدراسة :

بمراجعة الأدبيات والبحوث التي أجريت حتى الآن - في حدود اطلاع الباحث - حول إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي و المتغيرات محل الاهتمام في الدراسة الحالية تبين أن النتائج في الغالب ذات طبيعة مقطعية، كما أنها مختلطة إلى حد كبير، وعلى الرغم من أن بعض الدراسات أشارت نتائجها إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يعزز الرفاهية النفسية، على سبيل المثال: (Pittman &

نتائج عديد من الدراسات إلى أنه يؤثر سلبيًا على الصحة العقلية والجسدية للفرد (Kalpidou, et al., 2017)، وارتبط بانخفاض احترام الذات (Donnelly & Kuss, 2016; Costin, & Morris, 2011)، وزيادة الاكتئاب (Lup, Trub, & Rosenthal, 2015; Rosen, et al., 2013; Shensa et al., 2017; Steers, Wickman, & Acitelli, 2014; Tandoc, Ferrucci, & Song et al., 2012)، وزيادة الشعور بالوحدة (Duffy, 2015; Wright et al., 2012). (al., 2014; Verduyn et al., 2017).

كما لم تجد بعض الدراسات علاقة دالة إحصائيًا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، على سبيل المثال: (Berryman, Ferguson, & Negy, 2018; Coyne, et al., 2020; Heffner, et al., 2019).

حتى عندما وجدت الدراسات ارتباطات بين الصحة النفسية وإدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، فإنها غالبًا ما أظهرت تأثيرات صغيرة، عديد من الدراسات أيضًا كان لديها قيود منهجية (أي التصاميم المقطعية، والاعتماد المفرط على بيانات التقرير الذاتي، والقياس غير المتسق لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي)، مما يحد من قدرتنا على التوصل إلى استنتاجات قاطعة. هناك أيضًا حاجة ملحة للتعلم في بحث العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية المختلفة حتى تتمكن من الحصول على مزيد من الوضوح حول طبيعة هذه العلاقة.

في مراجعة منهجية حديثة، استكشف (Seabrook, Kern, & Rickard, 2016) العلاقات بين القلق والاكتئاب وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي وخلص إلى أن التفاعلات الأكثر إيجابية والدعم الاجتماعي ومشاعر الترابط الاجتماعي على وسائل التواصل الاجتماعي ارتبطت بمستويات منخفضة من القلق والاكتئاب، في حين ارتبطت التفاعلات الأكثر سلبية والمقارنات الاجتماعية بمستويات أعلى من القلق والاكتئاب.

كما خلص (Seabrook, Kern, & Rickard, 2016) سيبروك وآخرون. (٢٠١٦) أيضًا إلى أن إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ارتبط بقدر أقل من الشعور بالوحدة وزيادة احترام الذات والرضا عن الحياة، لكنهم اقترحوا أن هذا النمط من النتائج قد يكون مرتبطًا بكيفية تفاعل الأفراد مع وسائل التواصل الاجتماعي، وهو ما لم يتم استكشافه بعمق في الدراسات الأصلية في مراجعتهم.

حاولت البحوث الحديثة التمييز بين فئتين عريضتين لكيفية استخدام الأشخاص لوسائل التواصل الاجتماعي: الاستخدام النشط والاستخدام السلبي. يشمل الاستخدام النشط أي نشاط على مواقع التواصل الاجتماعي يسهل التبادل المباشر مع الآخرين، مثل الاتصال المباشر أو النشر أو مشاركة الروابط الخاصة أو المراسلة المباشرة، بينما يشمل الاستخدام السلبي مراقبة حياة الآخرين دون مشاركة مباشرة، مثل التمرير عبر الملفات الشخصية والصور أو مقاطع فيديو أو تحديثات (Burke, Kraut, & Marlow, 2011; Verduyn et al., 2017). على الرغم من أنها تعتمد في الغالب على دراسات مقطعية، إلا أن النتائج التي توصلت إليها مراجعة حديثة أجراها (Verduyn et al., 2017) أشارت إلى أن الاستخدام النشط يرتبط بمزيد من الرفاهية النفسية وأن الاستخدام السلبي يرتبط برفاهية نفسية أقل، ومن المحتمل أن يشعر الأفراد الذين يتفاعلون بشكل أكثر نشاطاً على وسائل التواصل الاجتماعي بإيجابية أكبر، ودعم أكبر، وأكثر ارتباطاً اجتماعياً، مما قد يحميهم من المزيد من القلق والاكتئاب. في المقابل، بالنظر إلى أن الاستخدام السلبي يتكون في المقام الأول من التمرير وتصفح حياة الآخرين، فإنه قد يوفر منصة للمقارنات الاجتماعية والحسد، مما قد يعرض الأفراد لخطر مرتفع للقلق والاكتئاب (Seabrook et al., 2016).

بناء على الاستعراض السابق أمكن صياغة التساؤلات التالية التي تهدف الدراسة الحالية إلى الإجابة عنها:

- ١- هل توجد علاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من: القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة لدى طلاب الجامعة؟
 - ٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على متغيرات: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة؟
 - ٣- هل يمكن للقلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة معاً أو كل منهما على حدة التنبؤ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة؟
- أهمية الدراسة:

تنضح أهمية الدراسة في تناولها لمشكلة ملحوظة وهي إدمان وسائل التواصل الاجتماعي عند طلاب الجامعة، وما قد يسفر عنها من فشل في الحياة الأكاديمية. إن فهم المتغيرات المسببة لهذه الظاهرة، وما يترتب عليه من عوائد التعلم ربما يساهم في تفسير ظاهرة الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة وربما تساعد نتائج البحث المرشدين النفسيين والتربويين على التخفيف من مشكلات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين

طلبة الجامعة من خلال اقتراح استراتيجيات معينة، وربما تساعد نتائج البحث المعلم الجامعي في تحسين بيئة التعلم من خلال الكشف عن مصادر القلق الاجتماعي التي تزيد من إدمان الإنترنت بين الطلاب.

كما تتضح أهمية البحث الحالي في تكوين تصور كلي عن شبكة العلاقات بين المتغيرات موضع الدراسة بما ينعكس في النهاية على فهم أفضل لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعة وتوافقهم الأكاديمي، كما قد تسفر نتائج هذه الدراسة عن مضامين تربوية مهمة لتحسين الإنجاز الأكاديمي للطلاب، وتعطي لأعضاء هيئة التدريس فرصة للتعرف على الكيفية التي يدرك بها الطلاب دعمهم المستمر.

ويمكن الإشارة إلى أهم المبررات النظرية والعملية للدراسة فيما يلي فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١- تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولة إثراء التراث النظري الذي يتناول كل من: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة؛ مما يثري المكتبة العربية بشكل عام والمكتبة السعودية خاصة بإطار نظري حول تلك المتغيرات البحثية.

٢- تساهم الدراسة الحالية في فهم العلاقة المعقدة بين متغيرات الدراسة: القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة، وكيفية تأثيرها على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والإدمان المحتمل، مما يساعد في توجيه الدراسات المستقبلية وتطوير النظريات والمفاهيم المتعلقة بالموضوع.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١- الاستفادة من نتائج الدراسة في تخطيط وبناء البرامج الإرشادية المناسبة، والتي يمكن أن تساهم في خفض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والقلق الاجتماعي والوحدة النفسية، وزيادة السعادة.

٢- الفهم الأعمق لعلاقة القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة بوصفها متغيرات مرتبطة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي قد يساعد في تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع تحديات الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز صحة الفرد النفسية والاجتماعية.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- فهم وتفسير العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من: القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة لدى طلاب الجامعة.



- ٢- التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات على متغيرات: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة.
- ٣- التنبؤ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال متغيرات: القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة لدى عينة الدراسة.
- المفاهيم الإجرائية للدراسة:**

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي Social media addiction

يُعرفه الباحث بأنه: الحاجة القوية وغير المسيطر عليها للتقليل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والانخراط المفرط في هذا العالم الافتراضي، مع عدم الشعور بضياغ الوقت وتجاهل وتخلي عن أداء الأعمال الأخرى في حياة الفرد.

القلق الاجتماعي Social Phobia

شعور غامض غير سار من التوتر والخوف المستمر من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية، عندما يتعرض الفرد للتقييم أو الفحص الاجتماعي من قبل الآخرين أو يشعر بأنه مراقب مما يؤدي لتجنب مواجهة المواقف والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين بسبب خوفه من التعرض للإهانة أو الإحراج، وقد يصاحبه أعراض نفسية جسدية وفسولوجية (السيد، وعبد الفتاح، ٢٠٢٣، ٥٦٩).

الوحدة النفسية Psychological loneliness

يُعرفها الباحث بأنها: حالة من الضيق أو الانزعاج تنتج عندما يدرك المرء وجود فجوة بين رغباته في التواصل الاجتماعي والتجارب الفعلية.

السعادة Happiness

يُعرفها الباحث بأنها: حالة من الرفاهية العاطفية التي يعيشها الشخص إما بالمعنى الضيق، عندما تحدث أشياء جيدة في لحظة معينة، أو على نطاق أوسع، كتقييم إيجابي لحياة الفرد وإنجازاته بشكل عام - أي ذاتي.

الإطار النظري للدراسة:

لفهم كيفية تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي) Social media use على الجوانب النفسية، حاول الباحثون التمييز بين الاستخدام المعياري والمزيد من الاستخدام "الإدماني" أو "المرضي" أو "الإشكالي" لوسائل التواصل الاجتماعي. حتى الآن، تم تعريف إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بعدة طرق مختلفة، باستخدام مجموعة متنوعة من المصطلحات، الأمر الذي جعل من الصعب على الباحثين أن يحددوا بإيجاز ما يعنيه استخدام وسائل التواصل الاجتماعي "بشكل إشكالي" (Ali, Balta, & Papadopoulos, 2023).

من أجل فهم وتعريف إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالي اليوم، من المهم فحص الأبحاث السابقة حول استخدام الإنترنت الإشكالي، حيث كان استخدام الإنترنت هو السلف الطبيعي لـ إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. كان "إدمان الإنترنت" مصطلحًا مبكرًا يستخدم لوصف الاعتماد على استخدام الإنترنت أو عدم القدرة على الحد منه (Young, 1999)، ومع ذلك، نظرًا لأن الإدمان يشير بشكل أكثر دقة إلى الاعتماد الفسيولوجي على مادة ما، فقد اقترح (Davis, 2001) المصطلح البديل "الاستخدام المرضي للإنترنت" للإشارة إلى الإفراط العام والمتعدد الأبعاد للإنترنت.

ومن المثير للاهتمام أنه حتى قبل ظهور وسائل التواصل الاجتماعي، كان الاستخدام "المرضِي" أو "الإدماني" للإنترنت يوصف في أغلب الأحيان فيما يتعلق بالتطبيقات الاجتماعية للإنترنت، بحيث كان ميل الأفراد إلى استخدام الإنترنت "بشكل مرضِي" أو "إدماني" هو الأكثر شيوعًا. يرتبط بمحاولاتهم استخدامه للتواصل اجتماعيًا مع الآخرين (Davis, 2001). مع ولادة وسائل التواصل الاجتماعي، انتقلت الأبحاث بشكل طبيعي من التركيز على الاستخدام العام للإنترنت إلى إلقاء نظرة فاحصة على الاستخدامات الاجتماعية للإنترنت عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تم إنشاء منصات الوسائط الاجتماعية بطبيعتها واستخدامها للتواصل الاجتماعي. على الرغم من المصطلحات المختلفة المتعلقة بالإنترنت و SMU التي لا تزال مستخدمة في الأدبيات اليوم، إلا أننا سنستخدم مصطلح "المشاكل الاجتماعية".

من الإطار السلوكي المعرفي، فإن الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية اجتماعية (مثل الشعور بالوحدة والقلق الاجتماعي والاكتئاب) يميلون للانخراط في الإدراك و/أو السلوكيات غير القادرة على التكيف التي تؤدي إلى إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الأمر الذي يؤدي بعد ذلك إلى نتائج سلبية (على سبيل المثال، ضعف الأداء في العمل). العمل أو المدرسة، تقويت الارتباطات الاجتماعية) (Davis, 2001; Davis, Flett, & Besser, 2002; Caplan, 2002, 2003).

يسلط هذا النموذج الضوء على أن الإدراك غير التكيفي يلعب دورًا مركزيًا في ميل الأفراد إلى الانخراط في مشاكل إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالية وقد يسبق سلوكيات إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالية (على سبيل المثال، الوقت القهري أو المفرط الذي يقضيه على الإنترنت، أو انخفاض الوقت الذي يقضيه مع الأصدقاء أو القيام بأنشطة ممتعة أخرى، والعزلة الاجتماعية).

قام (Caplan, 2005) بتحديث هذا النموذج ليشمل بالإضافة إلى ذلك العجز في المهارات الاجتماعية وعرض الذات، بالإضافة إلى المشكلات النفسية الاجتماعية الأخرى، باعتبارها سوابق لظهور اضطراب إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالي والحفاظ عليه.

جادل (Caplan, 2005) بأن الأفراد قد يفتقرون إلى العرض الاجتماعي أو العرض الذاتي قد يكون من المرجح بشكل خاص أن يفضل أصحاب المهارات (على سبيل المثال، بعض الأفراد القلقين اجتماعيًا) التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت على التواصل الشخصي، وأن هذا التفضيل للتفاعل عبر الإنترنت يجعلهم عرضة للانخراط بشكل مثير للمشاكل عبر الإنترنت، مما يؤدي إلى نتائج سلبية. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أنه ليس كل الأفراد القلقين اجتماعيًا لديهم عجز في المهارات الاجتماعية.

يجب أن يكون النموذج أكثر شمولاً، بحيث يكون الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية اجتماعية، ونقص في المهارات الاجتماعية، وأو تحديات العرض الذاتي معرضين جميعًا لخطر التفضيل والانخراط بشكل أكثر إشكالية عبر الإنترنت.

نظرية التعويض الاجتماعي (Tice, 1993) ونظرية التعزيز الاجتماعي (Bessiere, et al., 2008; Valkenburg & Peter, 2009) من استخدام الإنترنت الإشكالي يردد بالمثل نموذج كابلان المحدث، الذي يفترض أن وسائل التواصل الاجتماعي هي بيئة اجتماعية قد يحاول فيها الأفراد المحرومون أو المعوقون اجتماعيًا (مثل الأفراد القلقين اجتماعيًا) التعويض عن عيوبهم عبر الإنترنت وقد يبحثون عن فرص اجتماعية عبر الإنترنت من أجل التواصل الاجتماعي. زيادة عالمهم الاجتماعي المحدود.

تساعدنا هذه الأطر النظرية مجتمعة على فهم أن الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية اجتماعية أكثر (مثل الوحدة، القلق الاجتماعي، والاكتئاب)، والعجز الاجتماعي، وأو الموانع الاجتماعية قد يفضلون التفاعلات عبر الإنترنت ويستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر من أجل البحث عن التواصل الاجتماعي الذي قد يفتقرون إليه. بالإضافة إلى ذلك، هذه الأطر تشير إلى أن هذا التفضيل والتكرار في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد لا يؤدي إلى النتائج الاجتماعية المرجوة.

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي:

يبدو أن الأفراد القلقين اجتماعيًا معرضون بشكل خاص لخطر الانخراط بشكل متكرر وبشكل أكثر سلبية على وسائل التواصل الاجتماعي. يعاني الأفراد الذين

يعانون من القلق الاجتماعي من الخوف والقلق في المواقف الاجتماعية التي سيتم فيها تقييمهم أو الحكم عليهم بشكل سلبي من قبل الآخرين وقد يحدون من فرصهم في إقامة علاقات اجتماعية ذات معنى (Alden & Taylor, 2004; Clark & Wells, 1997; Hofmann, 2007; Rapee & Heimberg, 1997).

بالإضافة إلى ذلك، كنتيجة محتملة لمعتقداتهم الاجتماعية غير القادرة على التكيف، قد يُظهر الأفراد القلقون اجتماعيًا تفضيلًا للتفاعل عبر الإنترنت على التفاعلات وجهًا لوجه، مما يزيد من احتمال تفاعلهم بشكل متكرر عبر الإنترنت (Caplan, 2005; Davis, 2001; Erwin, et al., 2004; Weidman et al., 2012).

علاوة على ذلك، فإنهم ينخرطون في كثير من الأحيان في مقارنات اجتماعية تصاعدية سلبية، حيث ينظرون إلى أنفسهم بشكل أكثر سلبية مقارنة بالأشخاص الآخرين (Antony, et al., 2005)؛ ونتيجة لذلك، فمن المحتمل أن الاحتمال المرتفع للمقارنة السلبية بين الذات والآخرين يضع الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي في خطر متزايد للانخراط بشكل أكثر سلبية عبر الإنترنت والشعور بمزيد من العزلة الاجتماعية والوحدة نتيجة لذلك.

كما تم الافتراض أيضًا أن الأفراد القلقين اجتماعيًا يستخدمون الإنترنت لتنظيم مخاوفهم الاجتماعية والتعويض عنها (Shepherd & Edelman, 2005).

كما أشارت نتائج البحوث إلى أن الأفراد القلقين اجتماعيًا قد ينظرون إلى الإنترنت على نطاق واسع على أنه منصة أكثر راحة للتواصل الاجتماعي، مما يؤثر على تفضيلاتهم واختيارهم للمشاركة عبر الإنترنت بدلاً من التعامل وجهًا لوجه (Erwin et al., 2004).

علاوة على ذلك، قد يبحث الأفراد القلقون اجتماعيًا عن التفاعل عبر الإنترنت للتعويض عن افتقارهم إلى الدعم الاجتماعي الذي يتمتعون به في العالم الحقيقي (Weidman et al., 2012).

ومع ذلك، لا يزال من غير الواضح ما إذا كان هذا التفضيل والميل للانخراط عبر الإنترنت يؤدي في الواقع إلى حصول الأفراد القلقين اجتماعيًا على الدعم الاجتماعي الذي يبحثون عنه، أو ما إذا كانت مخاوفهم الاجتماعية تتبعهم عبر الإنترنت.

فحص تحليل بعدي أجراه Cheng, et al., (2019) الفوائد المتصورة مقابل الفوائد الفعلية لوحدة إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالفرد ووجد أنه في حين أفاد الأفراد المنفتحون أنهم استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي لتعزيز

فرصهم في التفاعلات الاجتماعية واكتسبوا المزيد الموارد الاجتماعية عبر الإنترنت، أبلغ الأفراد الأكثر قلقًا اجتماعيًا عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للتعويض عن عجزهم الاجتماعي ولكنهم لم يقوموا في النهاية بتجميع الموارد الاجتماعية عبر الإنترنت. وبالتالي، على الرغم من سعيهم للحصول على الدعم الاجتماعي، قد يكون لدى الأفراد القلقين اجتماعيًا تجارب اجتماعية سلبية عبر الإنترنت.

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة:

في الأونة الأخيرة، كان هناك اهتمام متزايد بارتفاع معدلات الشعور بالوحدة في المجتمع الحديث؛ وجد تقرير وطني حديث أن ما يقرب من نصف الأمريكيين يشعرون أحيانًا أو دائمًا بالوحدة، ومن المثير للاهتمام أن الشباب (الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٢ عامًا) هم الأكثر عرضة لخطر الوحدة (Chatterjee, 2018).

تم تعريف الوحدة على أنها حالة النفور من الشعور بوجود تناقض بين العلاقات الاجتماعية الفعلية والمرغوبة ، وقد يشعر الأفراد بالوحدة حتى عندما يكونون محاطين بالأصدقاء أو العائلة، حيث ترتبط الوحدة بالجودة الملحوظة لعلاقات الفرد، وليس بكمية علاقات الفرد أو الوقت الذي يقضيه مع الآخرين (Hawley, et al., 2003; Delafontaine, Van Gasse, & Mortelmans, 2023; Rinderknecht, Doan, & Sayer, 2023)

يفترض بعض الباحثين أن هذه الزيادة في الشعور بالوحدة بين البالغين الأصغر سنًا من المحتمل أن تكون مرتبطة بالوقت الذي يقضونه أمام الشاشات واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، على الرغم من أن هذه العلاقة لم يتم فهمها بالكامل بعد (Chatterjee, 2018; Twenge, et al., 2018).

التحليل البعدي بواسطة Song et al.'s (2014) وجد علاقة إيجابية بين استخدام الفيسبوك والشعور بالوحدة؛ كما استكشفوا أيضًا المسارات السببية المحتملة بين الشعور بالوحدة واستخدام الفيسبوك، ووجدوا أن الخجل ونقص الدعم الاجتماعي ينبئان بالوحدة، والوحدة تنبئ باستخدام فيسبوك.

تتوافق نتائج التحليل البعدي الذي أجراه Song et al.'s (2014) مع النظريات الحالية حول مسببات الوحدة، والتي تشير إلى أن الأفراد الوحيدين يظهرون إدراكًا اجتماعيًا غير قادر على التكيف وتقييمات شخصية سلبية تؤدي بهم إلى تجنب فرص التواصل الاجتماعي والانزعاج. جعلهم يشعرون بالوحدة نتيجة لذلك (Valkenburg et al., 2020; Masi et al., 2011).

من هذا المنظور، من المحتمل أن الأفراد الوحيدين يبحثون عن الدعم الاجتماعي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، كما هو موضح في مراجعة Song et al.'s (2014)

على الرغم من اكتشاف أن الوحدة تنتبأ فقط باستخدام فيسبوك بشكل متكرر، لاحظ Song et al.'s (2014) أن هناك جدلاً مستمرًا في الأدبيات حول الاتجاه السببي لهذه العلاقة وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد ما إذا كانت إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالية تنتبأ أيضًا بالوحدة.

على الرغم من أنه يبدو أن الأفراد الوحيدين قد يتفاعلون بشكل متكرر عبر الإنترنت، فإنه يبقى ما إذا كانوا يجدون ما يبحثون عنه عبر الإنترنت على الرغم من أنه يبدو أن الأفراد الوحيدين قد يتفاعلون بشكل متكرر عبر الإنترنت، إلا أن ما إذا كانوا يجدون ما يبحثون عنه عبر الإنترنت لا يزال غير واضح. علاوة على ذلك، ليس من المفهوم بعد ما إذا كانت أنواع معينة من إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (على سبيل المثال، التمرير السلبي، والبث النشط للمعلومات دون إشراك الآخرين) قد تؤدي إلى تفاقم الشعور بالوحدة، وهو ما نستكشفه في هذه المراجعة. على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تزيد من فرص الترابط الاجتماعي، إلا أنها قد تخلق أيضًا بيئة مليئة بالمقارنات الاجتماعية التي قد تؤدي إلى تفاقم تجارب العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة بين الأجيال الشابة التي تستخدمها أكثر من غيرها.

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والسعادة:

تُعرّف السعادة بأنها تفوق المشاعر الإيجابية لدى الشخص على مشاعره السلبية، بمعنى آخر، السعادة هي مجموعة المشاعر التي يعبر عنها الإنسان بالخير (Eryilmaz, 2016)، وبشكل عام، تُعرف السعادة بأنها حالة بيولوجية ونفسية يسعى كل إنسان إلى تحقيقها طوال حياته، وتسبب الرضا عندما يصل إلى الرضا المادي والروحي، وتنشئ علاقات إنسانية (Zhang, et al., 2022; Aluş&Selçukkaya, 2015).

أوضحت نتائج عديد من الدراسات أن مستوى السعادة يتناقص مع زيادة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الأفراد (Zhang, et al., 2022; Kutlu et al., 2016; Pittman & Reich, 2016).

وبناء على مفهوم السعادة عند سليغمان (٢٠٠٥)، فإن من عناصر السعادة الفردية يعتمد على معنى وقيمة الحياة بالنسبة للفرد. وهكذا، وجد كوك وجوه وغان (٢٠١٥) في دراستهم أن الأفراد الذين يعتبرون الحياة شيئًا ذا معنى هم عندما يكون الأشخاص

من حولهم سعادة أيضاً، بالإضافة إلى وجود علاقات جيدة مع الأشخاص من حولهم ويكون لديهم هدف في الحياة، كما درس Longstreet et al., (2019) العلاقة بين إدمان الإنترنت والحالات العاطفية الإيجابية أو السلبية بين طلاب الجامعات، وأوضحت نتائج الدراسة أن إدمان الإنترنت يزيد من الحالات العاطفية السلبية ويقلل من الحالات العاطفية الإيجابية، كما أكدت النتائج أنه إذا كان المستخدم يعتمد بشكل كبير على الإنترنت، فإن استخدام الإنترنت يقلل من المشاعر الإيجابية ويزيد من المشاعر السلبية.

بينما قسمت دراسة (Kamthan et al.,2019) السعادة إلى مشاعر إيجابية وسلبية، وأوضحت نتائجها أنه تم تحديد إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعات على أنه مرتبط بالجنس، وأن غالبية مستخدمي الإنترنت المفرطين هم أفراد تتراوح أعمارهم بين ٢٠ إلى ٢٤ عامًا.

كما أوضحت نتائج دراسة يانغ وزملاؤه (2017) أن السعادة ترتبط بالرفاهية الذاتية من خلال دراسة آثار سلوك إدمان الإنترنت بين المراهقين، و أن الحياة الهادفة والممتعة ترتبط بشكل إيجابي بالرفاهية الذاتية للمراهقين. في حين أن سلوكيات إدمان الإنترنت تؤثر على الوسيط الإيجابي بين الحياة السعيدة والرفاهية الذاتية، وقدمت هذه النتائج شرحاً للآليات الأساسية بين التوجه نحو السعادة والرفاهية الذاتية (Yang et al.,2017).

وفي دراسة كيتازاوا وزملاؤه (٢٠١٩) لتحديد العلاقة بين استخدام الإنترنت والسعادة، مع التركيز على مفهوم السعادة واستخدام خدمات التواصل الاجتماعي، أظهرت نتائج الدراسة أن بعض هذه العوامل لها علاقة سلبية بالسعادة مثل قلة النوم، وكثرة استخدام الإنترنت، وتخطي الفصول الدراسية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين سعادة الطلاب ومشكلات استخدام الإنترنت. ومن خلال هذه الدراسة تبين أن استخدام الإنترنت بين طلاب الجامعة يؤثر أيضاً على حالتهم البدنية ومستوى سعادتهم (Kitazawa et al.,2019).

ومن وجهة نظر فسيولوجية عصبية، ارتبط استخدام الوسائط من خلال أجهزة الشاشة بإفراز هرمونات التوتر عن طريق قمع إفراز الميلاتونين مما يقلل من الإحساس بالسعادة، وفي الوقت نفسه فإن السلوكيات المستقرة المرتبطة بسوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تمنع إطلاق إفرازات السعادة، مثل السيروتونين والنورادرينالين والدوبامين، علاوة على ذلك، من المعروف أن النوم والنشاط البدني هما المحددان الرئيسيان لتحقيق أقصى قدر من الصحة، وأن ممارسة قدر أكبر من الأنشطة الاجتماعية والترفيهية يرتبط بزيادة السعادة (Zhang,et al.,2022).

تعقيب على الإطار النظري:

في ضوء ما تم تناوله خلال الإطار النظري من كتابات حول متغيرات الدراسة اتضح للباحث أنه يوجد ثمة علاقة منطقية بين متغيرات الدراسة الثلاث لدى عينة الدراسة؛ كما يتضح ندرة الدراسات العربية التي جمعت بين متغيرات الدراسة وبخاصة لدى عينة المتفوقين دراسيًا من طلاب الجامعة.

فروض الدراسة:

بناءً على الاستعراض السابق لمشكلة الدراسة وتساؤلاتها والإطار النظري أمكن صياغة فروضها على النحو التالي:

- 1- توجد علاقة دالة موجبة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي و كل من: القلق الاجتماعي والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 2- توجد علاقة دالة سالبة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي و السعادة لدى طلاب الجامعة.
- 3- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على متغيرات: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة.
- 4- يسهم كل من القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة (بوصفها متغيرات مُنبئة) في التنبؤ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي (بوصفه متغير استجابة) لدى طلاب الجامعة.

المنهج والإجراءات:

تحدد منهج الدراسة الحالية وإجراءاتها على النحو التالي:

أولاً: منهج الدراسة:

المنهج المستخدم في الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

طلاب جامعة الملك عبد العزيز من جميع الكليات والمستويات الدراسية.

ثالثاً: وصف العينات:

أ: عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ٥٠ طالبًا وطالبة (٣٢ طالبًا - ١٨ طالبة) من طلاب جامعة الملك عبد العزيز تراوحت أعمارهم من (١٨ - ٢٦) عامًا بمتوسط حسابي ٢١.٣٤ عامًا وانحراف معياري ١.٤٢، وتتنطبق عليهم شروط

العينة الأساسية ، وطبقت الأدوات عليهم بغرض التأكد من مدى فهمهم للعبارات، ولحساب الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة.

ب: عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من ١٥٠ طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز (٨٤ طالبًا - ٦٦ طالبة) ، تراوحت أعمارهم من (١٨ - ٢٥) عامًا بمتوسط حسابي ٢٠.٥٣ عامًا وانحراف معياري ١.٧٩ ، من كليات (الآداب والعلوم الإنسانية - الإدارة والاقتصاد - الحاسبات - العلوم).

ثالثا : أدوات الدراسة:

١- مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي: إعداد الباحث
اطلع الباحث على مجموعة من مقاييس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أهمها مايلي:

مقياس توتجون ، ودينيز (Tutgun-Ünal, & Deniz,2015) ، ومقياس موناكيس وزملاءه (Monacis et al., 2017) ، ومقياس ساهين (Sahin, 2018)، ومقياس ليو، وما (Liu, & Ma,2018) ، بالإضافة إلى تحليل مضمون الإطار النظري الذي تناول مؤشرات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٦) بندًا، ويتم استجابة المفحوسين على المقياس من خلال خمس استجابات (دائمًا- غالبًا- أحيانًا- نادرًا - أبدًا)، وتأخذ تقديرات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١).

الكفاءة القياسية لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في الدراسة الحالية:

أ- الاتساق الداخلي:

حُسب الاتساق الداخلي لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وأوضحت النتائج أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ، ولم يقل أي معامل عن (٠.٣)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق والتجانس الداخلي.

ب- صدق المقياس:

صدق المحك:

حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي (إعداد أسامة جابر ، ٢٠٢٠) والذي يتكون من (٤٠) بندًا، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة

الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالبًا وطالبة، وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٧٩) وهو معامل مرتفع مما يؤكد على صدق المقياس.

ج- ثبات المقياس

حُسب ثبات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على العينة الاستطلاعية (ن=٥٠) بطريقتين كما يلي:

١- طريقة التجزئة النصفية: Split-half

بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown) بلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠,٨٧) وهو معامل يدل على ثبات مُرتفع للمقياس.

٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا): Alpha Coefficient

بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠,٩١) وهو معامل مرتفع للغاية ويدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

وتشير النتائج السابقة أن مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يتمتع بشروط الاختبار الجيد من حيث الصدق والثبات، مما يطمئن على صحة النتائج المستخلصة منه في الدراسة الحالية.

٢- مقياس القلق الاجتماعي : إعداد : محمد السيد ، ولاء عبد الفتاح (٢٠٢٣)

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) بندًا تقيس القلق الاجتماعي موزعة على أربعة أبعاد (قلق التفاعل الاجتماعي، قلق مواجهة المواقف الاجتماعية، والتقييم السلبي للذات، والأعراض الفسيولوجية في المواقف الاجتماعية) ، وقام معدا المقياس بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة مكونة من (٦٠) مراهقًا، وأوضحت النتائج تمتع عبارات المقياس بدرجة عالية من التجانس، وقاما بحساب صدق المقياس بطريقة صدق المفردات، وحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التجزئة النصفية وأوضحت النتائج تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات.

الكفاءة القياسية لمقياس القلق الاجتماعي في الدراسة الحالية:

أ- الاتساق الداخلي:

حُسب الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعي الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي مع الدرجة الكلية للمقياس

وأوضحت النتائج أن معاملات الارتباط لبنود مقياس القلق الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة للغاية، مما يدل على أن المقياس يتمتع درجة عالية من الاتساق والتجانس الداخلي.

ب- صدق المقياس:

صدق المحك:

حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي إعداد سامر رضوان (٢٠٠١) ، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالبًا، وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٧٧) ، وهو معامل مرتفع مما يؤكد على صدق المقياس.

ج- ثبات المقياس

حُسب ثبات مقياس القلق الاجتماعي على العينة الاستطلاعية (ن=٥٠) بطريقتين كما يلي:

١- طريقة التجزئة النصفية: Split-half

بتقسيم عبارات كل بعد فرعي من أبعاد المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown)

٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا): Alpha Coefficient

بحساب معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس ، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات لأبعاد المقياس بالطريقتين:

جدول (١) معامل الثبات لمقياس القلق الاجتماعي (ن=٥٠)

أبعاد المقياس	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
قلق التفاعل الاجتماعي	٠.٩٨٥	٠.٩٨٥
قلق مواجهة المواقف الاجتماعية	٠.٩٧٤	٠.٩٧٦
التقييم السلبي للذات	٠.٨٩٥	٠.٧٥٨
الأعراض الفسيولوجية في المواقف الاجتماعية	٠.٩٤٣	٠.٩٥٣

وتشير النتائج السابقة أن مقياس القلق الاجتماعي يتمتع بشروط الاختبار الجيد من حيث الصدق والثبات، مما يطمئن على صحة النتائج المستخلصة منه في الدراسة الحالية.

٣- مقياس الوحدة النفسية: إعداد الباحث

اطلع الباحث على مجموعة من مقاييس الوحدة النفسية أهمها مايلي:

مقياس روسل وآخرين (Russell et all.,1980) ، ومقياس كاليفورنيا للوحدة UCLA Loneliness Scale (Auné et al., 2022)، ومقياس جونج-جيرفيل

الإطار النظري الذي تناول مكونات متغير الوحدة النفسية. (Alsubheen et al.,2023) Jong-Gierveld ، بالإضافة إلى تحليل مضمون

وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) بندًا، ويتم استجابة المفحوسين على المقياس من خلال خمس استجابات (دائمًا- غالبًا- أحيانًا- نادرًا - أبدًا)، وهي تأخذ تقديرات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١).

الكفاءة القياسية لمقياس الوحدة النفسية في الدراسة الحالية:

أ- الاتساق الداخلي:

حُسب الاتساق الداخلي لمقياس الوحدة النفسية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وأوضحت النتائج أن معاملات الارتباط لبند مقياس الوحدة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة للغاية، مما يدل على تمتع بند المقياس بدرجة عالية من التماسك الداخلي.

ب- صدق المقياس:

صدق المحك:

حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد حسام عزب وآخرين (٢٠٢٢)، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالبًا، وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨٥) وهو معامل مرتفع مما يؤكد على صدق المقياس.

ج- ثبات المقياس

حُسب ثبات مقياس الوحدة النفسية على العينة الاستطلاعية (ن=٥٠)

بطريقتين كما يلي:

١- طريقة التجزئة النصفية: Split-half

بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown) وبلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠,٩٣) وهو معامل يدل على ثبات مُرتفع للمقياس.

٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا): Alpha Coefficient

بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠,٨٨) وهو معامل مرتفع للغاية ويدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

٣- مقياس السعادة:

اطلع الباحث على مجموعة من مقاييس السعادة أهمها مايلي:



مقياس ماكجربيل وآخرين (McGreal et al., 1993) ، ومقياس جوزيف وآخرين (Joseph et al., 2004) ، ومقياس سوامي (Swami, 2008) ، ومقياس إكستريميرا، وفرنانديز (Extremera, & Fernández 2014) ، بالإضافة إلى تحليل مضمون الإطار النظري الذي تناول مكونات متغير السعادة.

وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) بنداً، ويتم استجابة المفحوسين على المقياس من خلال خمس استجابات (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وهي تأخذ تقديرات (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥).

الكفاءة القياسية لمقياس السعادة في الدراسة الحالية:

أ- الاتساق الداخلي:

حُسب الاتساق الداخلي لمقياس السعادة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وأوضحت النتائج أن معاملات الارتباط لبند مقياس الوحدة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة للغاية، مما يدل على تمتع بنود المقياس بدرجة عالية من التماسك الداخلي.

ب- صدق المقياس:

صدق المحك:

حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة على مقياس السعادة تعريف السيد أبو هاشم (٢٠١٠) ، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالباً، وبلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨٢) وهو معامل مرتفع مما يؤكد على صدق المقياس.

ج- ثبات المقياس

حُسب ثبات مقياس السعادة على العينة الاستطلاعية (ن=٥٠) بطريقتين كما يلي:

١- طريقة التجزئة النصفية: Split-half

بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردية/ زوجية)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown) وبلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠,٩٤) وهو معامل يدل على ثبات مُرتفع للمقياس.

٢- طريقة كرونباخ (معامل ألفا): Alpha Coefficient

بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠,٩٥) وهو معامل مرتفع للغاية ويدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نعرض فيما يلي النتائج التي كشفت عنها مختلف التحليلات الإحصائية لاختبار مدى تحقق فروض الدراسة مع مناقشة هذه النتائج :

نتائج الفرض الأول :

ينص هذا الفرض على أنه:

" توجد علاقة دالة موجبة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي و كل من: القلق الاجتماعي والوحدة النفسية ولدى طلاب الجامعة".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط المستقيم "بيرسون" بين الدرجة على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والدرجة على مقياس: القلق الاجتماعي والوحدة النفسية، ويوضح الجدول التالي هذه النتائج :

جدول (٢) معامل الارتباط المستقيم "بيرسون" بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي والوحدة النفسية لدى عينة الدراسة الكلية (ن=١٥٠)

الوحدة النفسية	القلق الاجتماعي				المتغيرات
	الأعراض الفسيولوجية	والتقييم السلبي للذات	قلق مواجهة المواقف الاجتماعية	قلق التفاعل الاجتماعي	
**٠.٥٥	**٠.٦٧	**٠.٤٧	**٠.٥٦	**٠.٨١	إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

د.ح = ١٤٨ * ٠.١٥٩ دال عند مستوى ٠.٠٥ * ٠.٢٠٨ دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

١- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وجميع أبعاد القلق الاجتماعي (قلق التفاعل الاجتماعي، قلق مواجهة المواقف الاجتماعية، والتقييم السلبي للذات، والأعراض الفسيولوجية في المواقف الاجتماعية).

٢- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والوحدة النفسية.

وتؤكد نتائج معاملات الارتباط السابقة صحة الفرض المطروح.

ويمكن تفسير النتائج السابقة في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة؛ حيث أشارا إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بالقلق الاجتماعي، وأن الأفراد القلقين اجتماعياً يفضلون التفاعلات الاجتماعية عبر الإنترنت بدلاً من التفاعلات الاجتماعية وجهاً لوجه ويميلون إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل أكثر إشكالية، وأن الأفراد الأكثر قلقاً اجتماعياً يستخدمون

وسائل التواصل الاجتماعي بوتيرة أكبر وكثافة أكبر (Casale & Fioravanti, 2015; Shaw et al., 2015) ، ويحدث لهم نوع من الارتباط العاطفي بوسائل التواصل الاجتماعي، ويكثرون استخدامها في الحياة اليومية أكثر من أقرانهم الأقل قلقًا اجتماعيًا ، بما يؤكد بوضوح أن الأفراد القلقين اجتماعيًا يبحثون عن الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت للتعويض عن نقص الدعم الشخصي & Davidson, (Farquhar,2014).

وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات أن الأفراد القلقين اجتماعيًا يجلبون معهم ذلك قلقهم الاجتماعي عبر الإنترنت، مما قد يؤثر على ما إذا كانوا يتلقون الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت الذي يبحثون عنه، وتوجد إشارات عديدة لهذا الرأي في الأدبيات التي درست العلاقة المقطعية بين القلق الاجتماعي ومشكلة إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ولكن عدد قليل جدًا من الدراسات الطولية أو التجريبية التي بحثت ما إذا كان القلق الاجتماعي يتنبأ أم أنه نتيجة (Alden & Taylor, 2004; Clark & Wells, 1995; Hofmann, 2007; Rapee & Heimberg, 1997).

هناك قيد آخر نراه في هذه الدراسات وهو الاستخدام المحدود للتدابير الموضوعية لـ إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تعتمد معظم الدراسات حتى الآن حصريًا على مقاييس التقرير الذاتي لتقييم إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاص بالفرد، ومع ذلك، يبدو أن الشعور بالقلق الاجتماعي قد يؤدي بالأفراد إلى أن يكون لديهم مخاوف أكثر سلبية بشأن عرض الذات على وسائل التواصل الاجتماعي، مما قد يؤدي إلى تفاقم مشكلة إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وفيما يتعلق بتفسير النتائج الخاصة بالارتباط الموجب بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة فقد أشارت نتائج البحوث إلى أن الأفراد الذين يشعرون بالوحدة يلجأون إلى وسائل التواصل الاجتماعي للبحث عن الدعم الاجتماعي والحب، والتعويض عن افتقارهم إلى العلاقات الشخصية، وان استخدامهم الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي وسيلة للتعويض عن نقص الدعم دون اتصال بالإنترنت (Phu et al., 2019).

وقد سلطت بعض الدراسات الضوء على وجود علاقات تفاضلية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد وتجاربهم مع الوحدة، وأكدت على أهمية فحص طبيعة أنشطة الأفراد عبر منصات التواصل الاجتماعي لفهم الوحدة بشكل أفضل في هذا السياق، وأن الميل للانخراط في المقارنة الاجتماعية على وسائل التواصل

الاجتماعي قد يؤثر على نتائج إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالفرد وكيفية ذلك (Mackson et al., 2019).

وبالتالي، يبدو أن أنواعاً معينة من إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي النشطة والسلبية لديها القدرة على تحسين الشعور بالوحدة، ولكن الميل للانخراط في المقارنة الاجتماعية قد يخفف من كيفية تأثير أنشطة إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مدى شعور الأفراد بالوحدة عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (Aalbers et al., 2019).

وتؤكد النتائج السابقة أن الأفراد الذين يشعرون بالوحدة مثل الأفراد القلقين اجتماعياً، ينخرطون في وسائل التواصل الاجتماعي من أجل التعويض عن علاقاتهم خارج الإنترنت والشعور بالارتباط بالآخرين، وقد لا يكون ذلك بالضرورة الحصول على الدعم الاجتماعي الذي يبحثون عنه.

نتائج الفرض الثاني :

ينص هذا الفرض على أنه:

" توجد علاقة دالة سالبة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي و السعادة لدى طلاب الجامعة "

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط المستقيم "بيرسون" بين الدرجة على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والدرجة على مقياس السعادة، وأوضحت النتائج أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (- ٠.٣٤**) ، وهو معامل سالب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ مما يؤكد صحة الفرض المطروح.

وتشير النتيجة السابقة إلى أن طلاب الجامعة الذين يعانون من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي قد يواجهون تحديات في تحقيق بالسعادة، وان الانخراط المفرط في وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر على العواطف الإيجابية والرضا الشخصي للطلاب، مما يؤدي إلى انخفاض مستويات السعادة، وقد يرجع ذلك إلى ان إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ينتج عنه انعزال اجتماعي وتقليل الوقت المخصص للتفاعل الحقيقي مع الآخرين، مما يؤثر سلباً على السعادة الشخصية، كما يؤدي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط إلى مقارنة الذات مع الآخرين والشعور بعدم الرضا بالذات، مما يؤثر على مستوى السعادة، بالإضافة إلى الوقت الكبير الذي ينفقه الطلاب على وسائل التواصل الاجتماعي من وقتهم وطاقاتهم، مما يؤثر على قدرتهم على التركيز في الأنشطة الأخرى التي تعزز السعادة (Zhang,et al.,2022; Kutlu et al., 2016; Pittman & Reich, 2016).

نتائج الفرض الثالث :

ينص هذا الفرض على أنه:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على متغيرات: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ، القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة "

للتحقق من صحة هذا الفرض حُسب اختبار "ت" بين الطلاب والطالبات على متغيرات الدراسة كما في الجدول (٣).

جدول (٣) قيمة "ت" ومستويات دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات على متغيرات الدراسة (إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، القلق الاجتماعي ، الوحدة النفسية، السعادة)

الدلالة	قيمة "ت"	الطلاب (ن=٦٦)		الطلاب (ن=٨٤)		متغيرات الدراسة
		ع	م	ع	م	
د. غ. د.	٠.٠٢ -	١٠.٣٤	٤٠.٧٣	١٠.٥٤	٤٠.٦٥	إدمان وسائل التواصل الاجتماعي
د. غ. د.	١.٠٥	٣.٣٨	١٢.٧٣	٢.٩٦	١٣.٧٩	قلق التفاعل الاجتماعي
د. غ. د.	٠.٣٨ -	٨.٧٠	١٨.٠٩	٩.٢٦	١٦.٩٢	قلق مواجهة المواقف الاجتماعية
د. غ. د.	٠.٤٩ -	٧.٠٥	٢١.٣٦	٥.٧٥	٢٠.٣٩	التقييم السلبي للذات
د. غ. د.	٠.٢٢ -	٩.٣٩	٢٢.٠٩	٩.٩٧	٢١.٣٧	الأعراض الفسيولوجية
د. غ. د.	٠.٨٩ -	٨.٦٧	٣٤.٠٢	٦.٧٧	٣١.٥٥	الوحدة النفسية
د. غ. د.	٠.٦٢	٨.٧٨	٢٩.٢٧	٨.١١	٣٠.٩٨	السعادة

د. ح = ١٤٨ ١.٩٦ دال عند مستوى ٠.٠٥ ٢.٥٧٦ دال عند مستوى ٠.٠١

٣.٢٩١ دال عند مستوى ٠.٠٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ١- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الطلاب والطالبات على متغير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٢- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الطلاب والطالبات على جميع مكونات متغير القلق الاجتماعي (قلق التفاعل الاجتماعي، قلق مواجهة المواقف الاجتماعية، التقييم السلبي للذات، الأعراض الفسيولوجية).
- ٣- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الطلاب والطالبات على متغير الوحدة النفسية.
- ٤- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الطلاب والطالبات على متغير السعادة.

وتؤكد النتائج السابقة عدم صحة الفرض المطروح. وتشير النتائج السابقة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على جميع متغيرات الدراسة، مما يشير إلى أن الطلاب والطالبات يعانون من مستويات مشابهة من الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، القلق الاجتماعي، الوحدة النفسية والسعادة.

ويمكن تفسير النتائج السابقة إلى احتمالية وجود عوامل أخرى مشتركة تؤثر على الطلاب والطالبات على حد سواء بصورة متساوية؛ وإن الظروف الاجتماعية والثقافية المشتركة تؤدي إلى ارتفاع معدلات الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي أو ارتفاع معدلات القلق الاجتماعي. وبالتالي، فإن عدم وجود فروق بين الجنسين يشير إلى أن تلك العوامل المشتركة تؤثر على الجميع على حد سواء.

نتائج الفرض الرابع :

ينص هذا الفرض على أنه:

"يسهم كل من القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة (بوصفها متغيرات منبئة) في التنبؤ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي (بوصفه متغير استجابة) لدى طلاب الجامعة".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار المتدرج بطريقة Stepwise على أساس أن القلق الاجتماعي (قلق التفاعل الاجتماعي، قلق مواجهة المواقف الاجتماعية، والتقييم السلبي للذات، والأعراض الفسيولوجية في المواقف الاجتماعية)، والوحدة النفسية والسعادة هي المتغيرات المستقلة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي هو المتغير التابع.

ويوضح الجدول التالي النتائج التي كشفت عنها هذه التحليلات.

جدول (٤) نتائج تحليل الانحدار التدريجي للقلق الاجتماعي والوحدة النفسية

والسعادة كمحددات تنبؤية بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة الكلية

الخطوات	المتغيرات المستقلة	معامل التحديد	ف	معامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري	ت	المقدار الثابت	المعادلة التنبؤية
١	قلق التفاعل	٠.٧٦	**٤٤٩.٨٢	٧.٥٢	٠.٨٧	٢١.٢٠ ***	٦١.٧٤	درجة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي - ٦١.٧٤ + ٧.٥٢ × درجة قلق التفاعل
٢	التقييم السلبي للذات	٠.٨٣	**٣٤٨.٩٦	-٢.٤٢	-٠.٣٧	-٧.٦٨ *	٩٣.٢٢	درجة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي = ٩٣.٢٢ - (٢.٤٢) × درجة التقييم

الخطوات	المتغيرات المستقلة	معامل التحديد	ف	معامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري	ت	المقدار الثابت	المعادلة التنبؤية
	قلق التفاعل			٥.٢٧	٠.٦١	١٢.٦٠ ***		السلبى للذات + ٥.٢٧ × درجة قلق التفاعل
٣	الوحدة النفسية التقييم السلبى للذات قلق التفاعل	٠.٨٧	**٢٥٩.٥٢ **	١.٨٨ ٢.٢٨ ٣.٧٩	٠.٢٥- ٠.٣٥ ٠.٤٤	**٧.٩٦ * **٩.٠١ * - **٩.٦٨ *	٥٠.٢٩	درجة إيمان وسائل التواصل الاجتماعي = ٨٩.٦٠ + ٢.١٤ × درجة الاستقلال الفكرى + ٣.٤٦ × درجة العدوان + (٠.٢.٩٤) × درجة تقدير الذات
٤	السعادة الوحدة النفسية التقييم السلبى للذات قلق التفاعل	٠.٨٨	**٢٠٢.٦٥ **	١.٤٩ ١.١٣ ١.٩٢ ٢.٦٠	٠.١٣- ٠.١٥- ٠.٢٩- ٠.٣٠	**٧.٣٨ * **٣.١٢ * - **٦.٧٦ * **٥.٠٧ *	٦٩.١٣	درجة إيمان وسائل التواصل الاجتماعي = ٦٩.١٣ + (-١.٤٩) × درجة الوحدة النفسية + (١.١٣-) × درجة التقييم السلبى للذات + (١.٩٢-) × درجة تقدير الذات + ٢.٦٠ × درجة الاستقلال الفكرى

يتضح من الجدول السابق ما يلى:

- ١- توجد أربعة متغيرات مستقلة (السعادة ، الوحدة النفسية ، التقييم السلبى للذات ، قلق التفاعل) لها قدرة تنبؤية بدرجة إيمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة الكلية.
- ٢- جميع معاملات الانحدار للمتغيرات الأربعة ذات دلالة إحصائية، حيث تراوح مستوى دلالة معاملات الانحدار للمتغيرات الأربعة بين (٠.٠٠١ ، ٠.٠٥).
- ٣- قيمة "ف" للمتغيرات الأربعة دالة عند مستوى (٠.٠٠٠١) فى جميع خطوات تحليل الانحدار التدريجى، مما يشير إلى دلالة تأثير المتغيرات المستقلة فى المتغير التابع، ومما يشير أيضاً إلى دلالة المعادلة التنبؤية.
- ٤- أسهمت المتغيرات الأربعة (المستقلة) بنسبة ٨٨٪ فى تباين درجات إيمان وسائل التواصل الاجتماعي، ويُعد متغير قلق التفاعل أكثر المتغيرات تأثيراً فى درجة إيمان وسائل التواصل الاجتماعي، حيث أسهم بنسبة ٧٦٪ فى تباين درجات إيمان وسائل التواصل الاجتماعي، وقد تلا هذا المتغير فى التأثير فى درجة

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي متغير التقييم السلبي للذات الذي ساهم بنسبة ٧٪ في تباين درجات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وتلا هذا المتغير من حيث التأثير في درجة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي متغير الوحدة النفسية والذي ساهم بنسبة ٤٪ في تباين درجات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، واخيرا تلا هذا المتغير في التأثير في درجة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي متغير السعادة والذي ساهم بنسبة ١٪ في تباين درجات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

ورفقا لما أفضت إليه النتائج السابقة من دلائل ، يمكن القول بأن الفرض الرابع والذي يُشير إلى أن كل من : القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة تُسهم بنسب مختلفة في التنبؤ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي قد تحقق.

ويمكن تفسير النتائج السابقة في ان متغيرات القلق الاجتماعي والوحدة النفسية وعدم الشعور بالسعادة هي عوامل خطر لمشكلة إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ولم توجد أي إشارات في التراث أو نتائج الدراسات تدعم ان إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي هو الذي يتنبأ بالقلق الاجتماعي أو الوحدة أو السعادة ، وذلك على الرغم من وجود أبحاث تشير إلى أن إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تعاني من مشاكل تتنبأ بحالة نفسية سيئة، ومشكلات مستقبلية (Deters & Mehl, 2013; Vally & D'Souza, 2019)، وهو أحد الاعتبارات المهمة عند تحديد كيفية التدخل لتحسين نتائج إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالفرد.

وتعزز هذه النتائج فهمنا لسبب انخراط الأفراد الأكثر قلقًا اجتماعيًا والأكثر وحدة والأقل سعادة بشكل إشكالي عبر الإنترنت وتسلط الضوء على أن الأفراد الأكثر قلقًا اجتماعيًا ووحدة وأقل سعادة لا يفعلون ذلك بالضرورة للحصول على فوائد من تفاعلاتهم عبر الإنترنت.

ولهذه النتائج آثار إكلينيكية مهمة؛ فعلى الرغم من الجهود التي يبذلونها، فإن الأفراد الأكثر قلقًا اجتماعيًا ووحدة وأقل سعادة قد ينخرطون بطرق تحد من قدرتهم على تجربة الترابط الاجتماعي عبر الإنترنت، ومن خلال فهم كيفية وسبب تفاعل الأفراد عبر الإنترنت، يمكن توجيه التدخلات الإكلينيكية، وخاصة بين الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من القلق الاجتماعي الأساسي، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث أيضًا لاستكشاف ما إذا كانت إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالية تتنبأ بشكل مباشر بالقلق الاجتماعي.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو هاشم، السيد محمد. (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها. مج ٢٠، ع ٨١، ٢٦٨ - ٣٥٠.
٢. حسن، محمد السيد، وعبد الفتاح، ولاء حفني. (2023). مقياس القلق الاجتماعي للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ع ٣٤، ٥٦٧ - ٥٩٤.
٣. رسلان، نجلاء محمد. (٢٠١٦). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، ع ٢، ١٢ - ٦١.
٤. رضوان، سامر جميل. (٢٠٠١). القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس للقلق الاجتماعي على عينات سورية. *مجلة مركز البحوث التربوية*، س ١٠، ع ١٩، ٤٧ - ٧٧.
٥. عبد الرزاق، أسامة جابر. (٢٠٢٠). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*. (١٤) ٢١٠ - ٢٤١.
٦. عزب، حسام، و فاروق، صابر، و فواز، أمل. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٧٠ (٣)، ٥٧ - ٨٥.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

7. Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., De Wit, S., & Fried, E. I. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(8), 1454.
8. Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24, 857-882.
9. Ali, I., Balta, M., & Papadopoulos, T. (2023). Social media platforms and social enterprise: Bibliometric analysis and systematic review. *International Journal of Information Management*, 69, 102510.

10. Alsubheen, S. A., Oliveira, A., Habash, R., Goldstein, R., & Brooks, D. (2023). Systematic review of psychometric properties and cross-cultural adaptation of the University of California and Los Angeles loneliness scale in adults. *Current Psychology*, 42(14), 11819-11833.
11. Aluř, Y., & Selcukkaya, S. (2015). Turk ailesinde mutluluk algısı ve deęerleri. *Sosyal ve Kulturel Arařtırmalar Dergisi*, 1(2), 151–175.
12. Antony, M. M., Rowa, K., Liss, A., Swallow, S. R., & Swinson, R. P. (2005). Social comparison processes in social phobia. *Behavior Therapy*, 36, 65–75.
13. Auné, S. E., Abal, F. J. P., & Attorresi, H. F. (2022). Modeling of the UCLA loneliness scale according to the multidimensional item response theory. *Current Psychology*, 41(3), 1213-1220.
14. Auxier, B., & Anderson, M. (2021). Social media use in 2021. *Pew Research Center*, 1, 1-4.
15. Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89, 307–314.
16. Bessiere, K., Kiesler, S., Kraut, R., & Boneva, B. S. (2008). Effects of Internet use and social resources on changes in depression. *Information, Community & Society*, 11, 47–70. <https://doi.org/10.1080/13691180701858851>
17. Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210–230.
18. Burke, M., Kraut, R., & Marlow, C. (2011). Social capital on Facebook: Differentiating uses and users. In *Proceedings of the 29th international conference on human factors in computing systems (CHI'11)* (pp. 571–580).

19. Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
20. Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
21. Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55, 721–736.
22. Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 10, 234–242.
23. Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people?. *Addictive behaviors reports*, 1, 34-39.
24. Chatterjee, R. (2018, May 1). Americans are lonely a lot, and younger people bear the heaviest burden. National Public Radio. Retrieved from <https://www.npr.org/sections/health-shots/2018/05/01/606588504/americans-are-a-lonely-lot-and-young-people-bear-the-heaviest-burden>.
25. Cheng, C., Wang, H. Y., Sigerson, L., & Chau, C. L. (2019). Do the socially rich get richer? A nuanced perspective on social network site use and online social capital accrual. *Psychological Bulletin*, 145, 734–764. <https://doi.org/10.1037/bul0000198>
26. Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis,*

- assessment, and treatment (pp. 69–93). New York, NY: Guilford Press.
27. Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160.
28. Davidson, T., & Farquhar, L. K. (2014). Correlates of social anxiety, religion, and Facebook. *Journal of Media and Religion*, 13(4), 208-225.
29. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.
30. Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyber Psychology and Behavior*, 5, 331–345.
31. Delafontaine, H., Van Gasse, D., & Mortelmans, D. (2023). Navigating the theoretical landscape of loneliness research: How interdisciplinary synergy contributes to further conceptualizations. *Journal of Family Theory & Review*, 15(1), 11-37.
32. Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social psychological and personality science*, 4(5), 579-586.
33. Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventative Medicine*, 1, 1–6.
34. Ellison, N. B., & Boyd, D. (2013). Sociality through social network sites. In W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford handbook of*

- internet studies (pp. 151–172).Oxford: Oxford University Press.
35. Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The Internet: Home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 629–646. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.08.002>
36. Eryılmaz, A. (2016). *Mutluluğun Başucu Kitabı, 2. Pegem Akademi Yayıncılık*.
37. Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2014). The Subjective Happiness Scale: Translation and preliminary psychometric evaluation of a Spanish version. *Social Indicators Research*, 119, 473-481.
38. Fung, K., Paterson, D., & Alden, L. E. (2017). Are social anxiety and loneliness best conceptualized as a unitary trait? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36,335–345. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.4.335>
39. Gomez, R., Brown, T., Tullett-Prado, D., & Stavropoulos, V. (2023). Co-occurrence of Common Biological and Behavioral Addictions: Using Network Analysis to Identify Central Addictions and Their Associations with Each Other. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-20.
40. Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 105–120.
41. Heffner, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E., & Willoughby, T. (2019). The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents

- and young adults: An empirical reply to Twenge et al. *Clinical Psychological Science*, 7, 462–470.
42. Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36, 193–209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
43. Joseph, S., Linley, P. A., Harwood, J., Lewis, C. A., & McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The short depression-happiness scale (SDHS). *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 77(4), 463-478.
44. Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 183–189.
45. Kamthan, S., Sharma, S., Bansal, R., Pant, B., Saxena, P., Chansoria, S., & Shukla, A. (2019). Happiness among Second Year MBBS Students and Its Correlates using Oxford Happiness Questionnaire. *Journal of oral Biology and Craniofacial Research*, 9(2), 190-192.
46. Kitazawa, M., Yoshimura, M., Hitokoto, H., Sato-Fujimoto, Y., Murata, M., Negishi, K., & Kishimoto, T. (2019). Survey of The Effects of Internet Usage on The Happiness of Japanese University Students. *Health And Quality of Life Outcomes*, 17(1), 151.
47. Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69–76.
48. Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleason, J. F. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of abnormal psychology*, 125(5), 620.

49. Liu, C., & Ma, J. (2018). Development and validation of the Chinese social media addiction scale. *Personality and Individual Differences*, 134, 55-59.
50. Longstreet, P., Brooks, S., & Gonzalez, E. S. (2019). Internet Addiction: When the Positive Emotions are Not So Positive. *Technology in Society*, 57, 76-8.
51. Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad? Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 247-252.
52. Lyngdoh, T., El-Manstrly, D., & Jeesha, K. (2023). Social isolation and social anxiety as drivers of generation Z's willingness to share personal information on social media. *Psychology & Marketing*, 40(1), 5-26.
53. Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media & Society*, 21(10), 2160-2182.
54. Masi, C. M., Chen, H., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
55. McGreal, R., & Joseph, S. (1993). The depression-happiness scale. *Psychological Reports*, 73(3_suppl), 1279-1282.
56. Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 178-186.

57. Phu, B., & Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151-159.
58. Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.
59. Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
60. Rinderknecht, R. G., Doan, L., & Sayer, L. C. (2023). Loneliness loves company, some more than others: Social ties, form of engagement, and their relation to loneliness. *Social Problems*, 70(2), 378-395.
61. Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29, 1243-1254.
62. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472.
63. Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: the reliability and validity study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(1), 169-182.
64. Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3, e50.

65. Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575-580.
66. Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. Young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150-157.
67. Shepherd, R. M., & Edelman, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.001>
68. Smith, A. (2011). Why Americans use social media friends. <http://www.pewinternet.org/2011/11/15/why-americans-use-social-media/>. (Accessed 12 October 2016).
69. Smith, A. (2015). U.S. Smartphone use in 2015. Pew research center. http://www.pewinternet.org/files/2015/03/PI_Smartphones_0401151.pdf.
70. Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. Pew research center. <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>.
71. Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., et al. (2014). Does Facebook make you lonely? A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446-452.
72. Steers, M. L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 701-731.

73. Swami, V. (2008). Translation and validation of the Malay subjective happiness scale. *Social Indicators Research*, 88, 347-353.
74. Tandoc, E. C., Jr., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146.
75. Teo, A. R., Lerrigo, R., & Rogers, M. A. (2013). The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 353-364. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.03.010>
76. Tice, D. M. (1993). The social motivations of people with low self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 37-54). New York: Plenum Press.
77. Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 51-70.
78. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6, 3-17.
79. Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 875-901.
80. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 1-5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>

81. Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 752-759.
82. Verduyn, P., Ybarra, O., R_esibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11, 274-302.
83. Wang, Z., Yang, X., & Zhang, X. (2020). Relationships among boredom proneness, sensation seeking and smartphone addiction among Chinese college students: Mediating roles of pastime, flow experience and self-regulation. *Technology in Society*, 62, 101319.
84. Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53, 191-195.
85. Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S. (2012). Communication competence, social support, and depression among college students: A model of Facebook and face-to-face support network influence. *Journal of Health Communication*, 18, 41-57.
86. Yang, Y., Li, P., Fu, X., & Kou, Y. (2017). Orientations to happiness and subjective well-being in Chinese adolescents: the roles of prosocial behavior and internet addictive behavior. *Journal of Happiness Studies*, 18(6), 1747-1762
87. Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In L. Vande Creek, & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp.351-352). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
88. Zhang, J., Marino, C., Canale, N., Charrier, L., Lazzeri, G., Nardone, P., & Vieno, A. (2022). The Effect of Problematic Social Media Use on Happiness among Adolescents: The Mediating Role of Lifestyle Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2576.