

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وعلاقته بصحتهم النفسية

إعداد

الباحث الرئيس : د/ خالد بن حسن التميمي

باحث مشارك : د/ مغاوري بن عبد الحميد مرزوق

باحث مشارك : أ/ عبد السلام بن غميص العيدي

برنامج الدراسات العليا التربوية - جامعة الملك عبد العزيز

مقدمة:

لا شك أنّ التقدم الهائل في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ساعد على اتساع نطاق استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، فهذه الشبكات يستخدمها الأطفال والراشدون والمتقدمون في السن، بالإضافة إلى كافة طبقات المجتمع . وعليه فقد أصبحت تغزو مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة للاتصال وتبادل الأفكار والمعلومات (العصيمي، ٢٠١٢ م : ١٣).

والانخراط في أشكال مختلفة من شبكات التواصل الاجتماعي ، هو النشاط الروتيني للمراهقين الذي أظهرته الأبحاث ، وأنه قد يستفيد الأطفال والمراهقين من خلال تعزيز الاتصالات مع غيرهم ، والاتصال الاجتماعي ، وحتى المهارات التقنية ، وفي المجتمع السعودي ذكر المقدادي (٢٠١٣ م : ٢٧ - ٧٣) أن عدد مستخدمي الفيسبوك وصل (٦٢٪) من الرجال و (٣٨٪) من الإناث من عدد أفراد العينة ، كما أكدت الدراسة إلى أن الكثير من عينة الدراسة قد أدمنوا على الفيسبوك ولا يستطيعون الاستغناء عنه إن أرادوا ذلك ، وقد ذكر (٥٦٪) من أفراد العينة بأنهم يواجهون صعوبة في ترك الفيسبوك مقابل (٤٤٪) .

ورغم الدور الإيجابي لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي في مجال الاتصال الإنساني، إلا أن هذا الدور رافقه العديد من السلبيات الناجمة عن سوء استخدامها، وما ارتبط بها من آثار نفسية واجتماعية، مثل الإدمان والعزلة الاجتماعية، مما قد ينتج عن ذلك بعض المشكلات التي تبدو في صورة توتر وقلق وصراعات داخلية (مقدادي، وسمور، ٢٠٠٨م: ١١).

والشخص الذي يعاني من اضطراب في صحته النفسية يواجه مشاكل عديدة، لعل أبرزها الإجهاد والاكتئاب والقلق ومشاكل في علاقاته مع الآخرين وقد يعاني من الحزن والإدمان وقصور الانتباه وفرط الحركة وصعوبات في التعلم واضطراب المزاج، ولن يكون الإنسان قادراً على مواجهة الصعوبات والتحديات المعاصرة ما لم يكن في صحة نفسية جيدة ويكن قادراً على مواجهة الإحباط والقلق، والتقلبات المزاجية، وقادراً على ضبط انفعالاته.

وتعد الصحة النفسية أمنية عالية ينشدها جميع الناس. فمن شعر بها فهو في عيشة راضية، ومن فقدتها أو انحرف عنها، فهو في عيشة ضنك، لأن الشعور بالصحة النفسية يعني السعادة، والشعور بعدمها يعني البؤس والتعاسة، وتعتبر الصحة النفسية عاملاً رئيسياً للتفوق في التحصيل الدراسي، وزيادة الإنتاج، والترابط الأسري، والتماسك الاجتماعي، والالتزام بمنهج الله فالعبادات والمعاملات (الموصلي، ومحمود، ٢٠٠٧م).

الصحة النفسية هي حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام.

وفي هذا البحث نحاول الكشف عن العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

مشكلة البحث:

لقد أشارت العديد من الدراسات إلى أنّ شبكات التواصل الاجتماعي في الفترة الأخيرة باتت تسيطر على أوقات وأفكار مستخدميها، فأصبحوا يقضون أغلب أوقاتهم وراء شاشات الكمبيوتر، الأمر الذي ساهم في غياب العادات والتقاليد المتمثلة بالعلاقات الاجتماعية وصلة الأرحام لدى بعض الشباب خصوصاً وأنّ هذه الشبكات أصبحت شغلهم الشاغل، وبالتالي تظهر تلك الأزمة المسماة بالعزلة الاجتماعية (مسعودان ووارم، ٢٠١٢م: ٧٤٣).

والاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي ، وبشكل خاص عند المراهقين والمراهقات قد يؤدي إلى نتائج سلبية حيث أشار Kuss & Griffiths (٢٠١١م) إلى أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي يؤدي إلى انخفاض المشاركة المجتمعية في جوانب الحياة الفعلية للمجتمع ، وفي انخفاض التحصيل الأكاديمي ومشكلات في العلاقات الإنسانية ، وأكدت نرمين خضر (٢٠٠٩م) أن الآثار النفسية السلبية لـ"فيس بوك" أكثر من الإيجابية وتتمثل السلبية في إصابة الشباب بالقلق وعدم التركيز وأحياناً الاكتئاب وتراجع العلاقات الاجتماعية الصحية القائمة على التفاعل وجهاً لوجه.

وأوضحت دراسة (Kraut, et al. , 2009) والمتعلقة بأثر استخدامات شبكات التواصل الاجتماعي على التفاعل الاجتماعي للفرد أن استخدام هذه الشبكات بكثافة متزايدة يؤثر وبشكل كبير على مستوى الاتصال والمشاركة مع أفراد الأسرة داخل المنزل، ويقلل من مقدار التواصل الاجتماعي في المحيط الذي ينتمون له، وبينت البحث بأن كثرة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وقضاء الوقت لساعات أمامها يؤدي إلى حالات من الاكتئاب والوحدة الاجتماعية.

ورغم الأبحاث العديدة التي تطرقت للتأثيرات السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي، في العديد من الجوانب النفسية

والاجتماعية والأكاديمية، فإن الأبحاث التي تناولت علاقة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية (بصورة إجمالية) لدى طلاب الجامعة نادرة جداً - في حدود علم الباحثين.

وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي:

- هل توجد علاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وصحتهم النفسية؟

تساؤلات البحث:

١- هل توجد علاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وصحتهم النفسية؟

٢- هل يسهم إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز؟

٣- هل توجد فروق لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز في الصحة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي تعزى لتأثير الدرجة الجامعية والعمر الزمني؟

أهداف البحث:

سعى البحث الحالي إلى:

- معرفة العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وصحتهم النفسية.

- معرفة إسهام إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز.

- التعرف على الفروق لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز في الصحة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي والتي تعزى لتأثير كل من الدرجة الجامعية والعمر الزمني.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

تبرز أهمية دراسة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي أنها أصبحت جزءاً من حياتنا اليومية ، وبالأخص عند طلاب الجامعات ، الأمر الذي ساهم بشكل كبير في تغيير نمط التواصل الاجتماعي ، وفي هذا الصدد ذكر O'Keeffe & Pearson (٢٠١١م) أن شبكات التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك وماي سبيس تطرح فرصاً متعددة يومياً للتواصل مع الأصدقاء، وزملاء الدراسة ، والناس مع المصالح المشتركة ، كما أشارا أنه وفقاً لاستطلاع حديث للرأي ، بأن (٢٢٪) من المراهقين قاموا بتسجيل الدخول إلى المفضلة لديهم في شبكات التواصل الاجتماعي (الإعلام الاجتماعي) أكثر من (١٠) مرات في اليوم، وأكثر من نصف المراهقين قاموا بتسجيل الدخول إلى مواقع شبكات التواصل الاجتماعي أكثر من مرة في اليوم ، وأن (٧٥٪) في المائة من المراهقين الآن يستخدمون الهواتف المحمولة الخاصة، ويستخدم (٢٥٪) منهم لشبكات التواصل الاجتماعي، ويستخدم (٥٤٪) منهم لكتابة النصوص، ويستخدم (٢٤٪) الماسنجر ، كما أكد على أن هذا الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي قد يحدث عنه الكثير من المشكلات المصاحبة لاستخدام هذه العوالم الرقمية، والقضايا الاجتماعية والصحية التي يمر بها المراهقين عبر الإنترنت مثل: والاكتئاب، والقلق الاجتماعي، والمخاطرة، والنمو الجنسي.

وقد أكدت الكثير من الدراسات علي أهمية دراسة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وتحديد مدى انتشارها، ومعرفة آثارها السلبية علي الصحة النفسية للفرد ، وذلك من أجل وضع المعالجات المناسبة ، مثل دراسة (BALCI & GÖLCÜ, 2013) التي وجدت علاقة بين مستوى إدمان الفيسبوك وكلاً من مستوى الشعور بالوحدة النفسية ، ومقدار الوقت المستخدم في الفيسبوك ، ودراسة et Anderson al., 2012) التي أشارت إلى أن الأفراد الذين سجلوا درجات عالية علي

مقياس إدمان الفيسبوك يحدث لهم تأخر نسبي في انتظام نوبات النوم واليقظة، ويصابون بأعراض تشبه إلى حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول . أما الدراسات العربية في هذا المجال، قليلة ونادرة.

ومما يزيد من أهمية هذا البحث أن العينة المستهدفة في البحث من طلاب الجامعة، وهم أكثر نماذج الأفراد في المجتمع حساسية للواقع الذي يعيشونه لأنهم الأكثر وعياً وانفعالا بما يحيط بهم من تهديدات وأخطار، وخاصة في زمن العولمة والانفتاح الثقافي والانفجار المعلوماتي، كما تعد الجامعة من أكثر المؤسسات التي تشكل وتبلور شخصية الفرد داخل المجتمع، ويذكر (عبد الصادق، ٢٠١٤) أن الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ٢٩) عاما يشكلون (٧٥ %) من مستخدمي الفيسبوك في المنطقة العربية، ويرى أن طلاب الجامعة أحد أبرز قطاعات المجتمع المنوط بها مستقبلا تحمل أعباء المسؤولية في مختلف مناحي الحياة، وأن هؤلاء الطلاب، يعانون في كثير من الأحيان، من الإحباط، والاكتئاب، والميل نحو اكتشاف العالم الافتراضي المتمثل في مواقع شبكات التواصل الاجتماعي، كما أن الأحداث الاجتماعية والسياسية التي عصفت بالعالم العربي أخيراً تتطلب الالتفات إلى الآثار السلبية لتلك الشبكات، والتي قد تقود إلى الاضطراب النفسي أو التطرف والانحراف.

الأهمية التطبيقية:

- التعرف على نتائج البحث الحالي، يضيف معرفة جديدة في مجال علم النفس بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة فيما يتعلق بالعلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية.
- قد تفيد نتائج البحث الحالية، في تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية والوقائية، للحد من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، ورفع مستوى صحتهم النفسية.

- قد تساعد الباحثين في المجال التربوي والنفسي في التعرف على ظاهرة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وآثارها، وطرق علاجها، ومدى إمكانية الحد من انتشارها، ويمنح المؤسسات التربوية فرصاً حقيقية لتوظيفها كوسائط وأدوات فعالة في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة.

مصطلحات البحث:

١- إدمان شبكات التواصل الاجتماعي Social Networking Addiction:

هو الاعتمادية على استعمال مواقع التواصل الاجتماعي لساعات عديدة بما يتجاوز ٢١ ساعة أسبوعياً لغير حاجة العمل، مع عدم استطاعة الفرد التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار.

أما التعريف الإجرائي لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي فهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية.

٢- الصحة النفسية Mental health:

تعني الصحة النفسية " تمتع الفرد ب بعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته الاجتماعية والمادية وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق (القريطي، والشخص، ١٩٩٢م:٩).

وتعرف الصحة النفسية إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

أدبيات الدراسة:

أولاً: الإطار النظري

(١) شبكات التواصل الاجتماعي:

ازداد الاهتمام الأكاديمي بقضايا الشبكات الاجتماعية والمجتمع الافتراضي منذ أن شكل الإنترنت فضاءه المعلوماتي ونجاحه في تأسيس جماعته الافتراضية، وعبوره إلى الملايين بصورة ملفته للانتباه. حيث أصبح الإنترنت بتفاعلاته جزء من الحياة اليومية للعديد من البشر. ولم يعد مصطلح المجتمع الافتراضي من المفاهيم التي تستوقف الانتباه عند سماعه إذ أصبح ذو عمومية وانتشار ليس على المستوى والتحليلات العلمية ولكن أصبح مفهوم متداول عن العديد من المستخدمين لشبكة الإنترنت (زكي، ٢٠١٢م: ١٢).

ويلعب الويب (٢) وشبكات التواصل الاجتماعي أو ما يعرف بالإعلام الاجتماعي الجديد دوراً جوهرياً في توفير بيئة افتراضية تقوم على قدر كبير من التفاعلية، وأصبح المستخدم هو من يصنع المواقع ويضيف ويعدل ويعلق بسهولة الأمر الذي ساعد في بناء مجتمعات افتراضية واسعة كبيرة من مختلف العالم حيث يصعب إيجاد هذه البيئة في العالم الواقعي، وعرفت بنت النبي شايب دراع ثاني (٢٠١٢م) المجتمعات الافتراضية بأنها تجمعات افتراضية تشكلت من أفراد في أماكن متفرقة في أنحاء العالم، يتقاربون ويتواصلون فيما بينهم باستعمال الإنترنت، كما أكدت على أن المجتمعات الافتراضية وسيلة فعالة للتواصل الاجتماعي بين الأفراد، سواء كانوا أصدقاء نعرفهم في الواقع، أو تعارفوا من خلال الفضاء الافتراضي.

أكدت بيانات تجميعية نشرها أخيراً "موقع أرقام ديجيتال" المتخصص في الشأن التقني توسع وزيادة الإقبال على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي كواحدة من الخدمات الأساسية على شبكة الانترنت لتسجل مع نهاية العام الماضي (٢٠١٤م) قرابة ١.٩٧ مليار مستخدم من جميع أرجاء العالم. وذكرت البيانات إن

معظم مستخدمي مختلف شبكات التواصل الاجتماعي يستعملونها من خلال الهواتف الذكية أكثر من أجهزة الاتصالات الأخرى مثل: الأجهزة اللوحية والحواسيب الشخصية والمحمولة؛ وذكرت البيانات أن شبكة " الفيسبوك " استحوذت على حصة الأسد من إجمالي مستخدمي مختلف شبكات التواصل الاجتماعي حول العالم، إذ بلغ عدد مستخدمي هذه الشبكة خلال العام ٢٠١٤م أكثر من ١.٣٥ مليار مستخدم (مبيضين، ٢٠١٥م).

وشهد فيسبوك في الفترة الأخيرة ارتفاعاً كبيراً في عدد مستعمليه في الدول العربية وبنحو ٥٠٪، بينما يتخطى العدد الجملي إلى نحو ٨٠ مليون مستخدم عربي لبرنامج التواصل الاجتماعي فيسبوك خلال شهر مايو/ أيار ٢٠١٣م، وبلغ عدد مستخدمي فيسبوك في مصر في نهاية ٢٠١٣م نحو ١٦ مليون و٦٠٠ ألف ثم السعودية؛ أي نحو ٧ ملايين و٨٠٠ ألف. فالغرب ٦ ملايين و٢٠٠ ألف (بن رجب، ٢٠١٤م).

مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي:

هي أي موقع الكتروني يتيح للأفراد فرصة التواصل الاجتماعي يعتبر من شبكات التواصل الاجتماعي (الإعلام الاجتماعي) بما في ذلك مواقع الشبكات الاجتماعية مثل الفيسبوك، وماي سبيس، وتويتر، ومواقع الألعاب، والعوالم الافتراضية، ومواقع عرض الفيديو مثل اليوتيوب. (O'Keeffe & Pearso، 2011م).

وعرف Das & Sahoo (٢٠١١م) شبكات التواصل الاجتماعي بأنها نوع من التواصل الظاهري الذي يتيح للناس التواصل مع بعضهم البعض، وينشأ هذا المفهوم من حاجة أساسية للبشر في البقاء معاً في مجموعات تشكل المجتمع. وقال Robinson (٢٠١١م) أن شبكات التواصل الاجتماعي على الإنترنت هي نوع من الاتصالات الحاسوبية التي تتيح للمستخدمين التواصل إلكترونياً مع شبكاتهم عبر التطبيقات الاجتماعية والمبتكرات.

وعرف Kuss & Griffiths (٢٠١١م) شبكات التواصل الاجتماعي بأنها المجتمعات الافتراضية والتي يمكن للمستخدمين إنشاء ملفات تعريف بها، والتفاعل مع الأصدقاء من واقع الحياة، ويجتمع الناس فيها على أساس المصالح المشتركة.

وقال خالد محمود (٢٠١١م: ٨٢) أنها شبكات اجتماعية بها أعضاء من مختلف العالم، وتهدف إلى ربطهم والتعارف بينهم حسب التخصص، والمكان، وطبيعة الأهداف الخاصة والاهتمامات.

وتعرف شبكات التواصل الاجتماعي بأنها: مجتمعات افتراضية تمكن مستخدميها من إنشاء ملفات تعريفية شخصية للعامة، والتفاعل مع أصدقاء من واقع الحياة، والتعرف على أشخاص آخرين لتحقيق مصالح مشتركة (Griffiths, 2013).

والشبكات الاجتماعية عبارة عن مواقع على شبكة الإنترنت يتواصل من خلالها الملايين الذين تجمعهم اهتمامات مشتركة؛ إذ تتيح هذه الشبكات لمستخدميها مشاركة الملفات والصور وتبادل مقاطع الفيديو وإنشاء المدونات وإرسال الرسائل وإجراء المحادثات الفورية.

مميزات شبكات التواصل الاجتماعي:

لعل من أهم ما يميز الشبكات الاجتماعية هو عالميتها فهي تلغي جميع الحواجز الجغرافية، ولا تعترف بالمكان حيث يستطيع الفرد التواصل مع أي أحد في أي مكان، كما تتميز الشبكات الاجتماعية بالتفاعلية بين المرسل والمستقبل، وتوفر مناخ قائم على المشاركة الفعالة، وبالإضافة إلى ذلك فهي سهلة الاستخدام اقتصادية توفر الجهد والوقت والمال حيث أن الاشتراك فيها مجاني.

و عدد Kuss & Griffiths (2011) مميزات شبكات التواصل الاجتماعي إلى:

(١) بناء لمحة عامة أو شبه عامة عن المستخدمين في ضوابط يحددها النظام.

(٢) التعبير عن الأفكار لقائمة من المستخدمين الآخرين الذين يشتركون معهم في اتصال.

(٣) عرض واجتياز قائمتهم والقيام بالاتصال بهم والتفاعل مع التعليقات التي أدلى بها آخرون داخل النظام.

ولخص محمد المنصور (٢٠١٢ م: ٧٤) مميزات الشبكات الاجتماعية في الآتي:

- حرية الاختيار لمن يريدون في المشاركة معهم في اهتماماتهم.
- إتاحة المجال للأفراد في الدخول إلى المواقع الاجتماعية والتعريف بأنفسهم، ومن ثم التواصل مع الآخرين الذين تربطهم بهم اهتمامات مشتركة.
- تتيح إرفاق الملفات والكتابة حول مواضيع محددة ومعينة.

سلبات شبكات التواصل الاجتماعي:

على الرغم من أهمية شبكات التواصل الاجتماعي في خلق فرص سهلة للتواصل مع الآخرين إلا أنه يوجد لها جانب سلبي أيضاً، وفي هذا الجانب ذكر Das & Sahoo (٢٠١١م) عدداً من سلبات شبكات التواصل الاجتماعي وتتمثل في تعرض مستخدميها لعمليات الابتزاز والاستغلال من قبل المجرمين أو الغرباء أو منتهكي خصوصية الغير، و الإصابة جراء الاستخدام المفرط لشبكات التواصل بالمخاطر الصحية الشديدة المتمثلة في الحد من التواصل الفعلي مع الآخرين والانصياع وراء هذا العالم الافتراضي، والتعرض للإصابة بالإدمان الإلكتروني وهو أمر غاية في الخطورة يجعل الفرد بمنأى عن المجتمع والعالم الخارجي، كما يعيق استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي بشكل متكرر الأفراد عن متابعة أنشطتهم اليومية بشكل طبيعي ويحرمهم من النوم بمقدار عدد الساعات الواجبة لسلامة الجسم وصحته، أيضاً يدمر الاستخدام المتكرر علاقة الفرد بزوجه ويجعله يهمل أفراد أسرته، بالإضافة إلى إصابة الأفراد دائماً التردد علي مواقع شبكات التواصل

الاجتماعي حالة من القلق الغير طبيعي نتيجة عدم تمكنهم من استخدام هذه المواقع ولو مرة في اليوم الواحد.

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

جرت العادة على إطلاق لفظ الإدمان على بعض المواد التي يتعاطاها الشخص لإحداث حالة معينة تعتريه بكافة وظائفه وتشمل الكحوليات وبعض النباتات المخدرة التي يتم تناولها وكذلك بعض العقاقير التي قد تكون صنعت لعلاج أمراض أخرى ولكن مع تناولها بطريقة وجرعات معينة تعطي هذا الأثر التخديري (النعيمي، ٢٠٠٩ م: ١٣).

والتعريف الطبي للإدمان، يصف المدمن بأنه اعتاد على مؤثر كيميائي طبيعي أو صناعي من خارج جسده حتى أصبحت خلاياه لا تستغني عنه (مشهراوي، ٢٠١٠ م: ٨٤).

في حين أنّ تعريف إدمان شبكات التواصل الاجتماعي يمكن تلخيصه بأنه حالة نظرية من الاستخدام المرضي لشبكات التواصل الاجتماعية، والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك.

وهو ظاهرة قد تكون منتشرة تقريبا لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر الحواسيب وتوفر الإنترنت. (النعيمي، ٢٠٠٩ م: ١٧).

ويرجع ظاهرة الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي بحسب (الغامدي، ٢٠١٢ م: ١٩) إلى عدة أسباب منها: الملل، والفراغ، والوحدة، والمغريات التي توفرها شبكات التواصل الاجتماعي.

ولإدمان شبكات التواصل الاجتماعي أنواع بحسب الاستخدامات التي تمارسها عليها، فهناك إدمان المحادثة (التشات)، وهناك إدمان المنتديات، وإدمان البحث المعلوماتي، وهناك إدمان ألعاب وغيرها من الأنواع. وكوننا نستخدم شبكات التواصل الاجتماعي ويكثره قد نجد أنفسنا متعلقين به، هذا التعلق قد يوصلنا، إذا

لم نوضع له ضوابط، لنوع من الإدمان يسمى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.
(مشهراوي، ٢٠١٠م: ٨٩)

ويمكن اعتبار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي هو حالة نظرية من الاستخدام المرضي لشبكات التواصل الاجتماعية، والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك. وهو ظاهرة قد تكون منتشرة تقريباً لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر الحواسيب وتوفر الإنترنت (النعيمي، ٢٠٠٩م: ١٧).

علاج إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لا يمكن أن يتم بالامتناع التام عن استخدام الانترنت، فهو في حد ذاته جزءاً لا يتجزأ من الثقافة اليومية المهنية والترفيهية، لذلك فإن الهدف النهائي لعلاج هذا النوع من الإدمان يتم من خلال التحكم في استخدام الانترنت والمهام المنوطة به وخاصة تطبيقات التواصل الاجتماعي (Echeburúa & de Corral 2010).

معيار تشخيص إدمان شبكات التواصل الاجتماعي :

حصر Kuss & Griffiths (٢٠١١م) محكات إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بأنها إهمال الحياة الشخصية، الانشغال الذهني، الهروب من الواقع، و تغير المزاج، وإخفاء سلوك الإدمان، و ذكر أن هذه المحكات تبدو موجودة في بعض الناس الذين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بإفراط.

وقدم Hanyum (٢٠١١م) أربعة أعراض تدل على إدمان شبكات التواصل

الاجتماعي وهي:

- ١- سيطرة شبكات التواصل الاجتماعي على الفرد، والانشغال المفرط بها.
- ٢- النتائج السلبية لاستخدام الفرد المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.
- ٣- تصاعد المشاعر السلبية حين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
- ٤- فقدان الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية حيث يفضل الفرد استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على نشاطات الحياة الواقعية مع أصدقائه وعائلته.

ويمكن اعتبار عامل الوقت وحده مؤشراً كافياً على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، ولكن يجب أن يؤخذ ضمن سياق من العوامل الأخرى. فالذين يقضون أكثر من عشر ساعات أسبوعياً على شبكات التواصل الاجتماعي يعتبرون مدمنون، وتتفاوت قيمة الوقت المستغرق في شبكات التواصل الاجتماعي إما يومياً أو أسبوعياً كمعيار للإدمان (السعود، ٢٠٠٩م: ٢٢).

وفي البحث الحالي معدل الزمن الذي يمكن اعتباره مؤشراً على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بما يتجاوز ثلاث ساعات يومياً (أكثر من ٢١ ساعة أسبوعياً) لغير حاجة العمل، مع عدم استطاعة الفرد التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار.

(٢) مفهوم الصحة النفسية:

وتشير منظمة الصحة العالمية (WHO) أن الصحة لا تعني مجرد غياب المرض لكن تعني الدرجة القصوى من الصحة الجسمية والعقلية والاجتماعية للكائن البشري (أبو النيل، ١٩٩٤: ٣١).

يتميز مفهوم الصحة النفسية بأنه "مفهوم ثقافي ونسبي بطبيعته، وهو متغير بتغير ما يجد علينا من معلومات عن الحياة، وما ينبغي أن تكون عليه، كما أنه يتغير بما نكتشفه عن أنفسنا وسلوكنا، وما نحب أن نصل إليه في حياتنا" (عبد الغفار، ٢٠٠٧م: ٢٥).

يؤكد (عبد الخالق، ١٩٩١م: ٢٨ - ٣٤) هذه المعاني عندما يشير إلى أن الصحة النفسية حالة دائمة نسبياً فهي ليست استاتيكية ثابتة إما تتحقق أولاً تتحقق، وإنما هي حالة ديناميكية ونسبية تتغير من فرد إلى آخر، كما تختلف معاييرها تبعاً لمراحل النمو التي يمر بها الفرد، وتتغير تبعاً لتغير الزمان وتغير المجتمعات.

تعرف الصحة النفسية بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب (أحمد، ١٩٩٩: ١٦).

والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي (زهران، ٢٠٠٣م، ١٤٥).

وهناك العديد من المفاهيم للصحة النفسية منها:

١- الصحة النفسية هي التوافق بين وظائف الفرد النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية وإحساس الفرد بالرضا والسعادة.

٢- الصحة النفسية هي التي تبعد الفرد عن الاضطرابات النفسية وتناهى به إلى السلوك المرض أو الشاذ.

٣- قدرة الفرد على إحداث التوازن بين دوافعه النفسية والاجتماعية وإمكاناته واستعداداته لإشباعها لإحداث التكيف مع نفسه ومع البيئة.

وقد تعددت مفاهيم الصحة النفسية بحيث نجد منها ما يستند إلى أطر نظرية معينة وبالتالي اختلفت هذه المفاهيم تبعاً لاختلاف النظريات النفسية والأطر الفكرية التي تبناها الباحثون. وقد استعرض عبد الغفار (٢٠٠٧م: ٣١- ٥٣) الأفكار الأساسية التي طرحها أصحاب بعض هذه النظريات، وبين أن الصحة النفسية الجيدة من وجهة نظر التحليل النفسي - الفرويدي خاصة تكمن في مقدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية ومطالب الواقع، أو في الوصول إلى حل للصراع بين تلك الأجهزة وبعضها البعض، أما الصحة النفسية من وجهة نظر السلوكيين فإنها تعد نتاجاً لعملية التعلم والتنشئة، وهي تكمن في اكتساب الفرد عادات مناسبة وفعالة تساعد في التعامل مع الآخرين، وفي مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها، ويرى أصحاب المذهب الإنساني أن الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً، ومن المؤشرات الدالة على ذلك مدى ما

يمارسه الفرد من حرية ، ومدى إدراكه لمدى هذه الحرية وحدودها وتحمله لمسئولياتها. ومقدرته على التعاطف مع الآخرين وحبهم ، والتزامه بالقيم العليا كالحق ، والخير، والجمال ، والإحساس بالطمأنينة والانتماء ، وتقبل الذات وتحقيق إمكانات الفرد وأهدافه.

ويذكر زهران (٢٠٠٥ م:١٠) أن الصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي .

وهناك مفاهيم أخرى للصحة النفسية اعتمدت على تحديد مظاهر أو مؤشرات سلوكية معينة، يمكن استخدامها في استنتاج درجة تمنع الفرد بالصحة النفسية منها ما ذكره (عبد الخالق، ١٩٩١م) بوجود ستة مظاهر سلوكية للصحة النفسية هي:

١. الاتجاه نحو الذات: يشتمل على مفهوم واقعي وموضوعي للذات، وإحساس بالهوية، وتقبل الذات واحترامها.
٢. النمو والتطور وتحقيق الذات: ومدى استخدام الفرد لقدراته وتحقيقه لإمكاناته وتوجهه نحو المستقبل.
٣. تكامل الشخصية: الاتساق بين جوانب الشخصية، ونظرة موحدة للحياة والمقدرة على مقاومة الشدائد وتحمل الضغوط والقلق.
٤. التلقائية والاستقلال والتوجيه الذاتي: بمعنى مقدرة الفرد على تقدير ما يناسب حاجاته بسهولة وسرعة.
٥. إدراك الواقع، التحرر من النزوع إلى المسخ التشويهي، الحساسية الاجتماعية.
٦. السيطرة على البيئة: وتشمل الكفاءة في الحب والعمل واللعب، والكفاءة في العلاقات الشخصية، والمقدرة على مواجهة المواقف المختلفة، والمقدرة على التكيف، والكفاءة في حل المشكلات.

يتفق كثير من الباحثين في مجال الصحة النفسية على بعض المظاهر والعلامات التي تعد مؤشرا على الصحة النفسية السليمة من وجهة نظر علم النفس الحديث، وهي التوافق بجميع أشكاله، الشعور بالسعادة، القدرة على مواجهة مطالب الحياة وأزماتها وإحباطاتها، الإقبال على الحياة بوجه عام، شمول النشاط وتنوعه (عبدالله، ٢٠٠٤م: ٤٨).

تعد الصحة من المكونات المهمة للشعور بالهناء، وهي بحق أحد عناصره الموضوعية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة، ويشيع النظر إليها على أنها واحد من أسبابها الرئيسية. وقد تناولت بحوث كثيرة العلاقة بين الصحة والسعادة، وبين تحليل كمي لنتائج هذه الدراسات أشارت إلى وجود معامل ارتباط متوسطة بين الإثنين. هذا الارتباط كان أقوى لدى النساء وذلك عند استخدام مقاييس الشعور الذاتي بالصحة، وتكشف رابطة وثيقة بين المشاعر السلبية ومشاعر العناء وكمية القلق وبين سوء الصحة (أراجيل، ١٩٩٣: ٢٢٧).

وذكر موسى (٢٠٠١م: ١٢) أن للصحة النفسية عدة مظاهر منها: التوافق الذاتي، التوافق الاجتماعي، الشعور بالسعادة، اتخاذ أهداف واقعية في الحياة، النجاح في العمل، القدرة على مواجهة الأزمات، الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي، التحمس والإقبال على الحياة، الخلق الرفيع، القدرة على تحمل المسؤولية.

وفي معرض تعريفه للصحة النفسية أورد زهران (٢٠٠٥ م) عددا من الخصائص المميزة لها وهي: التوافق الشخصي والانفعالي والاجتماعي والشعور بالسعادة وتحقيق الذات واستغلال القدرات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن، ومواجهة مطالب الحياة، والتكامل النفسي، والسلوك العادي، والعيش في سلامة وسلام.

العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية:

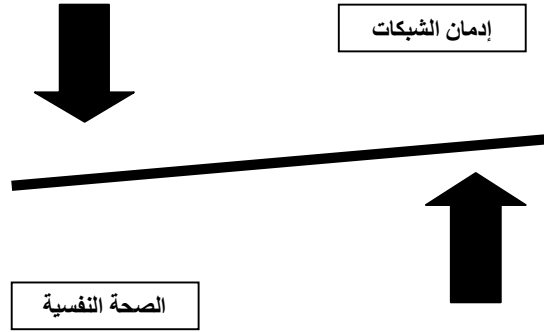
لقد أصبح الاقبال على استخدام التكنولوجيا الحديثة محط أنظار كثير من الباحثين على مدى العشر سنوات الماضية، فعلى الرغم من أن هذه التكنولوجيا قد ارتبطت بالعديد من المميزات الإيجابية مثل: الترفيه، وتيسير الأعمال التجارية، وتنمية المهارات المعرفية، ورأس المال الاجتماعي، والتواصل الاجتماعي إلا أنه أثار مخاوف بشأن الاستخدام المفرط وخاصة احتمال تحولهم من مستخدمين إلى مدمنين لاستخدام هذه التكنولوجيا (Andreassen, 2015; Kuss et al., 2014).

ليس شرطاً أن يتضمن الإدمان - أي إدمان - نوعاً من التعاطي أو المواد التي تدخل إلى الجسم، فهو لا يقتصر عليها لكنه يتضمن كذلك السلوكيات الأخرى التي تمثل عادات تؤدي إلى آثار سلبية أو سيئة على الفرد أو المجتمع (Alexander & Schewoighofer, 1988).

ويتضمن إدمان شبكات التواصل الاجتماعية عدة جوانب نفسية فسيولوجية من حياة الفرد، وذلك بحسب مقياس بريغن (٢٠١٢م) Bergen، هي:

١. **التحمل Tolerance**: حيث تزداد تدريجياً كميات الاستخدام الضرورية لكي يشعر الفرد بالاستمتاع.
٢. **أعراض انسحابية Withdrawal**: مثل تأنيب الضمير والقلق وسوء المزاج.
٣. **تعطيل الحياة الاجتماعية**: مثل تدهور أو فقدان علاقات هامة في الكم والنوع.
٤. **الهيمنة Saliency**: وهي نوعان، الهيمنة المعرفية حيث تسيطر هذه الشبكات على النشاط العقلي المعرفي، والهيمنة السلوكية حيث تسيطر على سلوك الفرد.
٥. **الصراع Conflict**: وهو ما يترتب على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من صراع ذاتي مع النفس أو مع الآخرين.

٦. **الارتداد Relapse**: وهو معاودة النّشاط إلى الوضع السّابق الذي كان عليه من قبل أن ينخفض. ويذكر شارلتون (Charlton, 2005) أنّ العناصر المشتركة بين كافّة أنواع الإدمان المختلفة، هي:
- ١- **الإنكار**: فمن يدمن أي شيء لديه قدر من الإنكار الذي قد يأخذ عدّة صور منها إنكار وجود مشكلة.
 - ٢- **العجز عن طلب المساعدة**: يتردد المدمنون كثيراً في طلب المساعدة لأنّهم غالباً أفراد مزهوين متفاخرين لا يطلبون النّصيحة، وإذا طلبوا النّصيحة لا يعملون بها.
 - ٣- **الافتقار إلى المتع الأخرى**: غالباً لا يشعر المدمن بالمتعة إلا من خلال إدمانه ولا يجد في غيره أي نوع من اللذة.
 - ٤- **القصور في التّأقلم ومهارات إدارة الحياة**: حيث يصعب عليهم التّعامل مع المواقف الجديدة، ويظهر عجزهم عن تسيير شؤون حياتهم.
 - ٥- **الاستسلام التّام للغواية**: حيث يخضع المدمن تماماً لكل ما يتطلبه الإدمان ولا يقوى على مقاومته أو تأجيله، ويبدل فيه كل جهده.
 - ٦- **الفشل في الالتزام بالاتفاق أو الحفاظ عليه**: غالباً ما يضطر المدمن إلى الكذب كثيراً ويلجأ للمراوغة والخداع، ولا يفي بالتزاماته ووعوده للأخرين ولا يمكن الوثوق به.
 - ٧- **الفشل في القيام بما هو ضروري**: وهي الأعمال التي يمكن أن تسهم في التخفيف من وطأة الإدمان.
- واستناداً على ما تقدم، وما انتهت إليه الدراسات السابقة من ارتباط الإدمان بواحد أو أكثر من مظاهر انخفاض الصحة النفسية، فإنه يمكن القول كلما زاد مستوى إدمان الفرد لشبكات التواصل الاجتماعي كلما انخفض مستوى صحته النفسية، ويمكن إيضاح ذلك بالشكل التالي:



شكل يبين علاقة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية

ثانياً: الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء عرضاً للدراسات السابقة التي تناولت إدمان مواقع شبكات التواصل الاجتماعي أو إساءة استخدامها وعلاقتها بمتغيرات ترتبط بالصحة النفسية للفرد، وفيما يلي عرضاً لهذه الدراسات:

قام (Spraggins, 2009) بدراسة عنونها: مشكلة استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي بين الطلاب الجامعيين: مدى الانتشار، والمؤشرات، ومدى ارتباطها بالصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٧) من طلبة جامعة فلوريدا، ممن يستخدمون مواقع شبكات التواصل الاجتماعي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المعتمد على المسح الإلكتروني وتضمن المسح إثارة بعض الأسئلة الديموغرافية للتعرف على خصائص الطلاب بما في ذلك العمر، والتصنيف الأكاديمي، وأصولهم العرقية، والجنس، ومعدل استخدامهم لمواقع شبكات التواصل الاجتماعي ومقدار الوقت الذي يمضونه في هذه المواقع، والأهداف التي تكمن وراء استخدامهم لمواقع شبكات التواصل الاجتماعي بجانب التعرف على مقدار القلق الاجتماعي لدى الطلاب الجامعيين، ومقدار الصحة النفسية التي تم قياسها من

- خلال أبعاد الاكتئاب، والوحدة، وتقدير الذات، والسعادة، والرضا عن الحياة، كأدوات للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها ما يلي:
- استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي أصبح أمراً واقعاً وجزءاً لا يتجزأ من حياة الطلاب الجامعية.
 - يستخدم الطلاب الجامعيين مواقع شبكات التواصل الاجتماعي بشكل يومي بما يعادل مرة إلى مرتين يومياً كحد أدنى.
 - تثير المعدلات المرتفعة لاستخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي مشكلة الإدمان على هذه المواقع بشكل يؤثر سلباً على متابعة حياتهم الجامعية بشكل طبيعي وعلى صحتهم النفسية أيضاً.
 - يلجأ الأفراد المضطربون اجتماعياً إلى استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي لتعويض النقص في العلاقات الاجتماعية وإشباع حاجتهم إلى الحميمية في العلاقات القائمة من خلال هذه البيئة الإلكترونية.
 - تعمل الوحدة والحاجة إلى الحميمية في العلاقات كمرحلة وسطى بين القلق الاجتماعي والمشكلات المرتبطة باستخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي. وأجرى (Okamoto, 2010) دراسة بعنوان: تأثيرات المواقع الاجتماعية على أعراض الاكتئاب بين المراهقين الصينيين، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٦٣) من طلاب الصف العاشر، تم اختيارهم من (٢٤) مدرسة، منهم (١٢) مدرسة أكاديمية نظامية، (١٢) مدرسة مهنية أو للتدريب المهني، وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط تأثيرات المواقع الاجتماعية بمخرجات الاكتئاب بشكل أكبر لطلاب المدارس المهنية عن طلاب المدارس الأكاديمية في الصين.
 - وفي دراسة (Schwartz, 2010) بعنوان: استخدام الفيس بوك وارتباطه بالانرجسية، وتقدير الذات، والشعور بالوحدة، تكونت عينة الدراسة من (٢١٨) من طلبة الجامعات من مستخدمي موقع الفيس بوك، وقد كانت نسبة الذكور في

العينة (٣٩,٤ %)، وتراوحت أعمار عينة الدراسة ما بين (١٧ - ٤٢) عاماً بمتوسط أعمار يبلغ (٢١) عاماً، وطبقت استبيانات لتقييم مستوى ودرجة التقدير الذاتي للفرد، والنجسية، والانعزالية لدى طلاب الجامعة، كما طبق مقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الفييس بوك) وذلك لقياس مدى انخراط المشتركين في الدراسة في نشاطات الفييس بوك، ومدى ارتباطهم شعورياً بالفييس بوك، ومدى تأثير نشاطات الفييس بوك على حياتهم اليومية، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها:

- وجود ارتباط سلبي بين كل من التقدير الذاتي للنفس، وبين استخدام موقع الفييس بوك.
 - ارتباط الانعزالية بشكل إيجابي مطرد مع زيادة استخدام الفييس بوك، فقد أثبتت الدراسة أن المراهقين ممن يشعرون بعدم الانتماء والانعزالية يميلون إلى استخدام الفييس بوك بشكل أكثر كثافة من غيرهم ممن هم في نفس المرحلة العمرية.
 - الأفراد الذين يشعرون بقدر عالي من الوحدة يستخدمون الفييس بوك للتعويض عن وحدتهم.
 - أكدت الدراسة على أن النرجسية ترتبط بعلاقة إيجابية مع التقدير الذاتي الضعيف، حيث أن الأفراد النرجسيين غالباً ما يعانون من شعورهم بالدونية.
- وفي دراسة (BL et al., 2010) بعنوان: إدمان مواقع شبكات التواصل الاجتماعي وأثارها على مسار الحياة للطلاب في مستقبل حياتهم الجامعية في مدينة سورات بالهند، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى شعبية مواقع شبكات التواصل الاجتماعي بين الطلاب في مستقبل حياتهم الجامعية، بجانب التعرف على مستوى إدمان الطلاب لمواقع شبكات التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب من عدد من الكليات المختلفة، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩ - ٢٤) عاماً،

واستخدم الباحث الاستبيانات، والمسح الإلكتروني كأدوات للدراسة، وتوصلت الدراسة لنتائج أهمها :

- يقضي الطلاب أكثر من (٥٠%) من أوقاتهم على الانترنت في تصفح مواقع شبكات التواصل الاجتماعي المختلفة.
- يقوم الطلاب بتصفح مواقع شبكات التواصل الاجتماعي للتواصل بالدرجة الأولى مع أصدقائهم.
- يبرز استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي تغير عقلية ونمط تفكير الشباب ورؤيتهم للحياة من خلال العالم الافتراضي المتمثل في مواقع شبكات التواصل الاجتماعي وتفضيلهم الابتعاد عن عالم الواقع.
- يتأثر تحصيل الطلاب ونجاحهم الأكاديمي سلباً بالاستخدام المبالغ فيه لمواقع شبكات التواصل الاجتماعي.

وفي دراسة (Hanyum, 2011) التي هدفت إلى معرفة ما إذا كان إدمان الوسائط الاجتماعية متواجداً بين المراهقين في الصين الحضرية، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٤٩) من المراهقين من خمسة مدن صينية، ومن طلبة المدارس، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢) و(١٨) عاماً، منهم (٨١٠) من الذكور و (٧٣٩) من الإناث، وتم تطبيق عدد من المقاييس مثل مستوى استخدام وسائط التواصل الاجتماعي لمعرفة مدى الوقت الذي يمضونه في استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي وغيرها من الوسائط، كما استخدم مقياس إدمان الوسائط الخاصة بالتواصل الاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها:

- وجود درجة خفيفة من حالات إدمان وسائط التواصل الاجتماعي بين المراهقين.
- وجود أربعة أعراض، تدل على حالات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، مثل: الانشغال المفرط الذي يدل على سيطرة هذه النشاطات على المراهق، والنتائج

العكسية التي تدل على أن المراهق يعاني من نتائج سلبية بسبب استخدامه المفرط لهذه الوسائط، وتساعد المشاعر السلبية حيث يستخدم المراهقين هذه الوسائط للهروب من الأزمات والمشكلات الحياتية، وأخيرا فقدان الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية حيث يفضل المراهق استخدام الوسائط الاجتماعية على نشاطات الحياة الاجتماعية الواقعية مع أصدقائه وعائلته.

- هناك بعض السمات لدى المراهقين ممن يرجح أن يكون لديهم استعداد أكبر لإدمان استخدام وسائط التواصل الاجتماعي مثل من يعانون من زيادة أوقات الفراغ والملل وأعراض الشخصية النرجسية والتعالي وغيرها من الصفات.
- أن الانغماس في الاستمتاع بحالات الإشباع والرضا المصاحب لاستخدام الوسائط الاجتماعية يمكن أن يؤدي إلى إدمان استخدام هذه الوسائط.
- أن فرط استخدام وسائط التواصل الاجتماعي ذو تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي والدراسي للمراهقين وذلك بسبب انشغالهم المفرط بها وعدم الاهتمام بمهامهم الدراسية وأولوياتهم الأكاديمية.
- أن إدمان استخدام وسائط التواصل الاجتماعي يؤدي إلى أن يفقد المراهق رغبته في النشاطات البعيدة عن الإنترنت، كما أنه لا يستطيع أن يكون علاقات اجتماعية مترابطة.

وفي دراسة الحوسني (٢٠١١م) بعنوان: إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (٣٤٦) طالباً وطالبة من جامعة نزوى في سلطنة عُمان. واستخدم في الدراسة مقياسين: الأول مقياس إدمان الإنترنت، والثاني مقياس العزلة الاجتماعية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار إدمان الإنترنت بلغت (٤,٩%) لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس إدمان الإنترنت تعزى للنوع الاجتماعي، والتخصص الدراسي لصالح

الطالبات، وتخصص العلوم والآب، بينما لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمعد التراكمي، والحالة الاقتصادية للأسرة. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إدمان الإنترنت والاكتئاب، كما أوضحت وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الحسابية لكل من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لاختلاف درجات إدمانهم على الإنترنت، كما أظهرت النتائج أن إدمان الإنترنت لدى أفراد عينة الدراسة يمكن أن يتنبأ بالاكتئاب، والعزلة الاجتماعية، وأبعادها لكن بصورة منخفضة.

وقام (Yu sen et al.,2012) بدراسة هدفت إلى تقصي العلاقة بين الاندماج في استخدام موقع الفيس بوك وإدمان الإنترنت، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥٥) من طلبة الجامعات، تم اختيارهم من خمس جامعات في تايوان، وكان (٢٦٣) من المشاركين من الذكور، بينما بلغ عدد الإناث (٣٠٦)، وهناك (٨) أفراد لم يفصخوا عن جنسهم، وطبق مقياس الاندماج والمشاركة في الفيس بوك ومقياس إدمان الإنترنت، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الاستخدام العالي لموقع الفيس مؤشر على زيادة احتمالية التعرض لأعراض الانسحاب الاجتماعي وغيرها من العواقب النفسية السلبية المرتبطة بإدمان الإنترنت.

وهدفت دراسة (Murphy, 2012) إلى التعرف على أثر متغير العمر، والقلق الاجتماعي، وتقدير الذات، والانبساطية على استخدام الأفراد لشبكة التواصل الاجتماعي (الفيسبوك)، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) من مستخدمي شبكة الفيسبوك والذين تم تقسيمهم وفقاً لمتغير العمر إلى مجموعتين: المجموعة الأولى ضمت الأفراد من عمر (١٨ - ٢٤) عاماً، أما المجموعة الثانية فقد ضمت الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن (٢٤) عاماً من عدد من الولايات المختلفة في داخل المجتمع

الأمريكي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي القائم على الاستبيان الذي يجيب عليه أفراد العينة بطريقة إلكترونية، وقد تم تقسيم الاستبيان إلى أربع أقسام أساسية: تضمن الجزء الأول عدد من المعلومات الديمغرافية، في حين تضمن الجزء الثاني مقياس القلق الاجتماعي لـ Liebowitz، والثالث مقياس تقدير الذات لـ Rosenberg، وأخيراً سمة الانبساطية من مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: -

- أن الأفراد ذوي مستويات تقدير الذات المنخفضة يقضون وقتاً أطول على شبكة الفيسبوك، كما أن لديهم العديد من الأصدقاء على هذه الشبكة مقارنة بالأفراد الذين يتميزون بارتفاع مستويات تقدير الذات.
- أن الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٤) عاماً يقضون وقتاً أطول على شبكة الفيسبوك مقارنة بمن تزيد أعمارهم عن (٢٤) عاماً.
- أن الأفراد الذين يتسمون بزيادة مستويات الانبساطية في شخصيتهم يقضون وقتاً أطول على شبكة الفيسبوك مقارنة بأولئك الذين يتسمون بانخفاض مستويات الانبساطية.

كما أجرى (Liebert, 2012) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وكلاً من الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية، وجرت هذه الدراسة على (٣٢٨) طالباً جامعياً وطبق مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس السعادة الذاتية، وأظهرت النتائج أن كلاً من الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية يتأثران سلباً بالإدمان على الإنترنت. ومن ناحية أخرى تأثر مؤشر السعادة الذاتية إيجابياً بالحيوية الذاتية، بالإضافة إلى أن الحيوية الذاتية توسطت العلاقة بين إدمان الإنترنت والسعادة الذاتية.

- وأجرت (Anderson et al., 2012) دراسة بعنوان: بناء مقياس إدمان الفيسبوك، وطبق المقياس على عينة قوامها (٤٢٣) من طلاب جامعة بيرجن Bergen بالنرويج، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن: -
- الأفراد الذين يعانون من القلق، ويشعرون بالرهاب، وعدم الأمن الاجتماعي هم الأكثر استخداما للفيسبوك من أولئك الذين ينخفض لديهم معدل تلك الصفات.
 - الأفراد صغار العمر (السن) أكثر استخداما للفيسبوك مقارنة بغيرهم من المستخدمين الكبار.
 - أن الأفراد الذين سجلوا درجات عالية علي مقياس إدمان الفيسبوك يحدث لهم تأخر نسبي في انتظام نوبات النوم واليقظة، ويصابون بأعراض تشبه إلى حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول.
- وقامت الشهري (٢٠١٣م) بدراسة هدفت إلى التعرف على الأسباب التي تدفع إلى الاشتراك في موقعي الفيسبوك وتويتر، والتعرف على طبيعة العلاقات الاجتماعية عبر هذه المواقع، والكشف عن الآثار الإيجابية والسلبية الناتجة عن استخدام تلك المواقع، واعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي واستخدمت أداة الاستبيان لجمع البيانات حيث تم تطبيق البحث في جامعة الملك عبد العزيز على عينة مكونة من (١٥٠) طالبة تم اختيارهن بطريقة قصدية.
- وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها:
- أن من أقوى الأسباب التي تدفع الطالبات لاستخدام الفيسبوك وتويتر هي سهولة التعبير عن آرائهن واتجاهاتهن الفكرية التي لا يستطعن التعبير عنها صراحة في المجتمع.

- أن لاستخدام الفيسبوك وتويتر العديد من الآثار الإيجابية أهمها الانفتاح الفكري والتبادل الثقافي فيما جاء قلة التفاعل الأسري أحد أهم الآثار السلبية.

وفي دراسة (BALCI & GÖLCÜ, 2013) بعنوان: إدمان الفيسبوك بين طلاب الجامعات في تركيا، جامعة سلجوق مثلاً، وأخذت عينة من (٩٠٣) طالب من طلاب جامعة سلجوق، وأشارت نتائج الدراسة:

- أن (٥.١٪) من الطلاب غير مدمنين لاستخدام الفيسبوك و(٢٢.٦٪) من الطلاب في المجموعة الخطرة، وأن (٢٧.٧٪) من الطلاب من مستخدمي الفيسبوك لديهم إدمان.

- أن هناك علاقة بين مستوى إدمان الفيسبوك وكلاً من مستوى الشعور بالوحدة النفسية، ومقدار الوقت المستخدم في الفيسبوك.

وفي دراسة (Yoo et al., 2014) بعنوان العلاقة بين الإفراط في استخدام الإنترنت والصحة النفسية لدى المراهقين ، وأخذت عينة من تكونت من (٧٤٩٨٠) طالبا من طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية بكوريا في عام ٢٠١٠ من خلال عمل مسح لمخاطر استخدام الإنترنت على الشباب الكوري (KYRBWS)، فأظهر المسح أن المرتفعين في إدمان الإنترنت من الذكور والإناث كانوا من ذوي الأفكار الانتحارية، والمزاج الاكتئابى، والمعرضين لضغوط متوسطة أو فوق المتوسطة، وأن المراهقين المنخفضين في الصحة النفسية أكثر عرضة من غيرهم لإدمان الإنترنت.

وتناولت دراسة (Andreassen et al., 2016) عنوانها العلاقة بين إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية وأعراض الاضطراب النفسي: دراسة مستعرضة ، وقد بلغ عدد المشاركين (٢٣٥٣٣) بالغاً (متوسط أعمارهم ٣٥.٨ سنة، حيث تتراوح أعمارهم بين ١٦ - ٨٨ سنة) في مسح عبر الانترنت لدراسة مستعرضة تحاول تفسير التباين بين المتغيرات الديموغرافية وأعراض نقص

الانتباه وفرط النشاط والوسواس القهري والقلق والاكتئاب، وإدمان الاستخدام (أي القهري والاستخدام المفرط والنتائج السلبية المرتبطة بهم) لنوعين في مجال تكنولوجيا الانترنت الحديثة وهما: وسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، حيث أظهرت النتائج أن العلاقة بين أعراض إدمان استخدام التكنولوجيا وأعراض الاضطراب النفسي كانت إيجابية وقوية، كما كانت العلاقة بين العمر وإدمان استخدام التكنولوجيا عكسية، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات إدمان استخدام الألعاب الإلكترونية للذكور في حين ارتفعت معدلات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي للإناث، كما أظهرت تحليلات الانحدار المتعدد أن التباين في العوامل الديموغرافية تراوحت بين ١١ - ١٢٪ في إدمان استخدام التكنولوجيا وبالنسبة لمتغيرات الصحة النفسية تراوح التباين بين ٧ - ١٥٪.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة، يتضح ما يلي: -

١. من حيث المتغيرات المدروسة: تناولت الدراسات السابقة الاستخدام (العادي أو المتوسط، أو السيء أو المفرط) لمواقع شبكات التواصل الاجتماعي أو الانترنت عموماً من ناحية، ومن ناحية أخرى، تناولت الدراسات السابقة: متغير واحد أو أكثر من المتغيرات التالية: التقدير الذاتي، الاكتئاب، النرجسية، الانعزالية، الملل، زيادة وقت الفراغ، الانبساطية، القلق، السعادة، العمر الزمني، الجنس، التحصيل الدراسي.
٢. من حيث المنهج المستخدم: نلاحظ أن جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي.
٣. من حيث العينة: الدراسات السابقة أخذت عينات من طلاب الجامعة، تراوح عددها بين (١٥٠ - ٩٠٣) طالباً، باستثناء دراسة (Okamoto, 2010) التي أخذت عينة قوامها (٥٥٦٣) من طلاب الثانوي، ودراسة (Hanyum, 2011) التي أخذت

عينة قوامها (١٥٤٩) تراوح عمرها الزمني بين (١٢ - ١٨) عاماً، ودراسة (Yoo et al., 2014) التي أخذت عينة قوامها (٧٤٩٨٠) طالبا من طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية بكوريا، ودراسة (Andreassen et al., 2016) التي أخذت عينة قوامها (٢٣٥٣٣) بالغاً (متوسط أعمارهم ٣٥.٨ سنة، حيث تتراوح أعمارهم بين ١٦ - ٨٨ سنة)، وتكونت معظم العينات من الذكور والإناث، في حين اقتصرت عينة (الشهري، ٢٠١٣) على الإناث فقط.

٤. من حيث المقاييس: فقد استخدمت الدراسات السابقة مقاييس مختلفة لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، حيث طبقت دراسة (Yu et al., 2012) نوعين من المقاييس، وهما مقياس الاندماج والمشاركة في الفيس بوك ومقياس إدمان الإنترنت، واعتمدت دراسة (Hanyun, 2011) معرفة مدى الوقت الذي يستغرق في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس إدمان الوسائط الخاصة بالتواصل الاجتماعي، واستخدمت بعض الدراسات استبيانات إلكترونية، واستخدم بعضها الآخر مقاييس عادية.

٥. وفيما يتعلق بالنتائج: يلاحظ أن معظم الدراسات السابقة اتفقت على أن استخدام مواقع شبكات التواصل أصبح واقع يومي لدي طلبة الجامعة، وأن الإفراط في هذا الاستخدام يؤدي إلى إدمان تلك الشبكات، وأشارت نتائج تلك الدراسات إلى ارتباط إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بنقص بعض جوانب الصحة النفسية للفرد مثل دراسة (BALCI & GÖLCÜ, 2013) التي وجدت أن هناك علاقة بين مستوى إدمان الفيسبوك وكلاً من مستوى الشعور بالوحدة النفسية، ومقدار الوقت المستخدم في الفيسبوك، في حين انتهت دراسة (Murphy, 2012) إلى أن الأفراد ذوي مستويات تقدير الذات المنخفضة يقضون وقتاً أطول على شبكة الفيسبوك، كما توصلت دراسة (et. al., 2012) إلى أن الأفراد الذين يعانون من القلق، ويشعرون بالرهاب، وعدم

الأمن الاجتماعي هم الأكثر استخداما للفيسبوك من أولئك الذين ينخفض لديهم معدل تلك الصفات، وأن الأفراد الذين سجلوا درجات عالية علي مقياس إدمان الفيسبوك يحدث لهم تأخر نسبي في انتظام نوبات النوم واليقظة، ويصابون بأعراض تشبه إلي حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

وقد استفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في تحديد فكرة البحث، ووضع التساؤلات والفروض، وإعداد الأدب النظري، واختيار المنهج الملائم، والعينة، واختيار الأدوات، ورغم تناول الدراسات السابقة للعلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وبين جانب أو أكثر، من جوانب نقص الصحة النفسية، كالعزلة الاجتماعية أو الاكتئاب أو الوحدة النفسية... إلخ، إلا أن ما يميز البحث الحالي هو دراسة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز وعلاقته بالصحة النفسية السليمة.

فروض الدراسة:

- في ضوء الإطار النظري للبحث، ونتائج الدراسات السابقة، صاغ الباحثون الفروض التالية لتكون إجابة محتملة، لما أثير في مشكلة البحث من تساؤلات:
- 1- توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وصحتهم النفسية.
 - 2- يسهم إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز في التنبؤ بصحتهم النفسية.
 - 3- توجد فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز تعزى لتأثير الدرجة الجامعية والعمر الزمني.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وهو يهدف إلى تحديد ما إذا كان هناك ارتباط بين متغيرين كميين أو أكثر، ودرجة هذا الارتباط. والغرض من البحث الارتباطي تحديد وجود علاقة من عدمها بين المتغيرات موضوع الدراسة. أو استخدام العلاقات الارتباطية في عمل تنبؤات. مما تقدم يتبين أن المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج الأنسب لاختبار فروض البحث الحالي.

ثانياً: مجتمع البحث والعينة:

اختيرت عينة البحث من مجتمع طلاب جامعة الملك عبد العزيز، بطريقة قصدية، ممن أقروا بالاعتمادية على استعمال مواقع التواصل الاجتماعي لساعات عديدة بما يتجاوز (٢١) ساعة أسبوعياً (أي بمعدل أكثر من ثلاث ساعات يومياً) وذلك لغير حاجة العمل، مع عدم استطاعة الفرد التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار.

وكان العدد الأصلي للعينة (٣٥٠) طالب استبعد منهم (٥٦) طالب لعدم استكمال بنود أدوات الدراسة، واستبعد (٢٤) لعدم جدية الاستجابة، وبذلك أصبح العدد النهائي للعينة (٢٧٠) طالب منهم (١٣١) من طلاب مرحلة البكالوريوس (من كليات مختلفة)، (١٣٩) من طلاب الدراسات العليا (دبلوم عالي وماجستير). وقد تراوح العمر الزمني لأفراد العينة بين (١٩ - ٢٣) عاماً لطلاب مرحلة البكالوريوس، أما طلاب الدراسات العليا فقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٢٥ - ٤٩) عاماً.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة في البحث:

١- استمارة بيانات أولية:

هدفت هذه الاستمارة إلى التعرف على عمر المفحوص، وجنسه، وتخصصه العلمي، ونوع شبكات التواصل الاجتماعي التي يستخدمها، ونوع الأجهزة التي

- يستخدمها في التواصل لاجتماعي، وعدد سنوات استخدام المفحوص لشبكات التواصل الاجتماعي، وانتهت أخيراً بالسؤال التالي: -
- هل تستعمل مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من (٢١) ساعة أسبوعياً لغير حاجة العمل؟ نعم - لا.
- هل تستطيع التوقف عن استعمال شبكات التواصل الاجتماعي؟ نعم - لا.
- ويؤخذ الفرد ضمن عينة البحث إذا كانت إجابته عن السؤال الأول: نعم، وفي نفس الوقت تكون إجابته عن السؤال الثاني: لا.
- ٢- مقياس مستوي إدمان شبكات التواصل الاجتماعي: إعداد (العبيدي: ٢٠١٣ م) وصف المقياس:

يتكون المقياس من قائمة مكونة من (٣٧) فقرة، صيغت بالاتجاه الايجابي، ولكل فقرة خمس بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حيث تم إعطاء الدرجات الموزونة (٥) لتدل على دائماً، و(٤) على غالباً، و(٣) على أحياناً، و(٢) على نادراً، و(١) على أبداً، وبذلك تكون أدنى درجة يمكن الحصول عليها ٣٧ درجة، بينما تبلغ أعلى درجة ١٨٥ درجة.

صدق وثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب صدق المحكمين (عشرة من أعضاء هيئة التدريس في تخصص علم النفس)، وتم أخذ العبارات التي حظيت باتفاق (٨٠٪) من المحكمين. كما تمتع المقياس بصدق الاتساق الداخلي.

وللتحقق من ثبات المقياس فقام معد المقياس بحساب معادلة ألفا كرونباخ من خلال تطبيقه على عينة من المرحلة الثانوية بلغ عددها (٧٥) طالبا و (٧٥) طالبة من خارج عينة الدراسة، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٩١٤).

صدق وثبات المقياس في البحث الحالي:

تم حساب صدق المحكمين، في البحث الحالي، بعرض عبارات المقياس على ثلاثة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس، للحكم على مدى صلاحية عبارات مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لطلاب الجامعة، وقد حظيت جميع العبارات على نسبة اتفاق (١٠٠٪).

تم حساب معاملات ألفا كرونباخ لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وقد بلغ معامل ألفا (٠,٩٦٠) وذلك على عينة مكونة من (٥٠) طالباً من جامعة الملك عبدالعزيز مشابهة لعينة البحث.

٢- مقياس الصحة النفسية:

أعد هذا لمقياس "كولدبيرغ" وقننه على طلاب جامعة صنعاء باليمن (وادي، ١٩٩٩م).

وصف المقياس :

المقياس يتكون من (٦٠) فقرة تعد مؤشرات للصحة النفسية السليمة، وتضمن المقياس فقرات ذات اتجاه إيجابي وأخرى ذات اتجاه سلبي. حيث خصص للفقرات ذات الاتجاه الإيجابي البدائل الآتية: أفضل من المعتاد، كالمعتاد، أقل من المعتاد، أقل بكثير من المعتاد. في حين خصص للفقرات ذات الاتجاه السالب البدائل الآتية: كلاً مطلقاً، ليس أكثر من المعتاد، أكثر من المعتاد، أكثر بكثير من المعتاد.

أما أوزان البدائل فإنها جميعاً تتراوح من ٤- ١. وتتراوح درجة المقياس بين (٦٠ - ٢٤٠) وتعد مؤشر على مستوى الصحة النفسية للفرد، وتعد الدرجة الكلية هي مجموع الدرجات المعطاة على عبارات المقياس .

وتستعمل الأرباعيات لتقدير مستوى الصحة النفسية على النحو الآتي:

0) درجة فأقل تمثل المستوى المنخفض، في حين يمثل مدى الدرجة ٦١ - ١٢٠ يمثل المستوى المتوسط، كما يمثل مدى الدرجة ١٢١ - ١٨٠ المدى فوق المتوسط، أما المستوى العالي فيندرج تحت الدرجة ١٨١ - ٢٤٠.

صدق وثبات المقياس:

يتمتع المقياس في صورته الأجنبية والعربية بالثبات والصدق المناسبين، حيث تم حساب الصدق العاملي للمقياس حيث أسفرت نتائج التحليل العاملي للمقياس عن وجود سبعة عوامل تعد مؤشرات للصحة النفسية السليمة، وكل عامل يقيس مجموعة أعراض سلوكية، والعوامل هي:

- ١- أعراض الجهاز العصبي المركزي والصحة العامة .
- ٢- أعراض سيكوسوماتية (عضلية، عصبية، الأوعية القلبية، المعدة، الأمعاء، الغدد).
- ٣- أعراض النوم .
- ٤- أعراض السلوك الملاحظ، والسلوك الشخصي .
- ٥- أعراض السلوك الاجتماعي .
- ٦- أعراض المشاعر الذاتية (عدم الكفاية، التوتر، قلب المزاج... الخ) .
- ٧- أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق والاكتئاب بصورة رئيسية.

صدق وثبات المقياس في البحث الحالي:

للتحقق من صدق المقياس تم حساب الصدق التلازمي حيث تم تطبيق مقياس الصحة النفسية للبحث الحالي تعريب (وادي، ١٩٩٩م)، ومقياس الصحة النفسية من إعداد (القريطي، الشخص، ١٩٩٢م) وذلك عينة مكونة من (٥٠) طالباً من جامعة الملك عبد العزيز، مشابهة للعينة الأصلية للبحث الحالي، وقد بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠,٧١) بين درجات تطبيق مقياسي الصحة النفسية، وهو

معامل مرتفع ودال احصائيا عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على الصدق التلازمي للمقياس.

وفيما يتعلق بثبات المقياس، فقد تم حساب معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصحة النفسية للبحث الحالي على عينة مكونة من (٥٠) طالباً من جامعة الملك عبد العزيز، مشابهة للعينة الأصلية، وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ (٠,٩٥٢)، وقد تراوح معامل ألفا للمفردات بين "٠,٩٥٠" حتى "٠,٩٥٢"

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

١. معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة الارتباطية بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية.
٢. تحليل الانحدار البسيط لدراسة الإسهام النسبي للتواصل الاجتماعي في التنبؤ بالصحة النفسية.
٣. تحليل المتغيرات المتعدد لدراسة تأثير متغيري العمر والدرجة الجامعية على متغيري الصحة النفسية والتواصل الاجتماعي.

نتائج البحث ومناقشتها

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

وينص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدمان الشبكات الاجتماعية والصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياسي إدمان الشبكات الاجتماعية والصحة النفسية، ويوضح ذلك الجدول التالي :

جدول (١)

معامل الارتباط بيرسون بين درجات مقياسي إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة الإحصائية
- ، ٣٤٩	٠,٠١

من الجدول رقم (١) تبين وجود معامل ارتباط سالب مقداره (- ، ٣٤٩) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١). الأمر الذي يشير إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، ويمكن تفسير ذلك بأنه كلما زاد مستوى إدمان الفرد لشبكات التواصل الاجتماعي نقص في المقابل مستوى صحته النفسية، ونجد الإشارة إلى أن هذه النتيجة توافقت مع نتائج دراسة Spraggins (2009) والتي خلصت إلى أن إدمان الشبكات الاجتماعية يؤثر على الصحة النفسية للفرد، وأن الإفراط في استخدامها له تأثير سلبي على صحة جميع الشباب، إذ تؤدي إلى الكثير من الاضطرابات مثل الشعور بالوحدة النفسية والقلق، كما توافقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Das & Sahoo, 2011) حيث أشارت بأنه على الرغم من أهمية مواقع شبكات التواصل الاجتماعي في خلق فرص التواصل الاجتماعي مع الآخرين إلا أنها أصبحت مصدراً للقلق الاجتماعي والإدمان، كما أكدت خضر (٢٠٠٩م) أن الآثار النفسية السلبية لـ"فيس بوك" أكثر من الإيجابية وتتمثل السلبية في إصابة الشباب بالقلق وعدم التركيز، وأحياناً الاكتئاب والقضاء على العلاقات الاجتماعية الصحية القائمة على التفاعل وجهاً لوجه، كما تطابقت نتائج الفرض الأول أيضاً مع نتائج دراسة (Schwartz, 2010) التي أكدت ارتباط الانعزالية بشكل إيجابي مطرد مع زيادة استخدام الفيس بوك، وأن المراهقين ممن يشعرون بعدم الانتماء والانعزالية يميلون إلى استخدام الفيس بوك بشكل أكثر كثافة من أقرانهم في نفس المرحلة العمرية،

وأكدت دراسة (Yu sen et al,2012) أن الاستخدام العالي لموقع الفيس بوك يؤدي الى زيادة احتمالية التعرض لأعراض الانسحاب الاجتماعي، كما توافقت نتائج هذا الفرض مع دراسة (Okamoto, 2010) التي أكدت ارتباط الاستخدام المفرط لمواقع شبكات التواصل الاجتماعي بمخرجات الاكتئاب، كما تتفق مع دراسة (Yoo et al., 2014) التي انتهت إلى أن المراهقين المنخفضين في الصحة النفسية أكثر عرضة من غيرهم لإدمان الإنترنت.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

وينص الفرض الثاني على أنه: يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، باعتبار درجات أفراد عينة البحث على مقياس الصحة النفسية كمتغير تابع، ودرجاتهم على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي كمتغير مستقل، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٢)

نتائج اختبار تحليل الانحدار الخطي للكشف عن إمكانية التنبؤ

بالصحة النفسية من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

الدلالة	بيتا	الخطأ المعياري	الثابت	
٠,٠٠١		٦,٧٨	١٤٢,٨٨	الثابت
٠,٠٠١	٠,٣٤٩ -	٠,٠٥٦	٠,٣٤٢	التواصل الاجتماعي

من الجدول رقم (٢) يتبين من نموذج الانحدار عن إمكانية بناء معادلة تنبؤ كما يلي:

ص (الصحة النفسية) = - ٠,٣٤٩ س (إدمان شبكات التواصل الاجتماعي) + ١٤٢,٨٨ (الثابت)، وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثاني.

يتضح من نتائج الجدول أعلاه أنه يمكن من خلال المتغير المستقل (مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي) التنبؤ بالمتغير التابع (الصحة النفسية لطلاب الجامعة)، إلا أنه لوحظ انخفاض معامل الارتباط بين المتغيرين المستقل والتابع وهذا قد يرجع إلى أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي قد يكون ناتجاً عن ظروف أخرى قد تخرج عن إطار الصحة النفسية للفرد، وعلي وجه العموم، فإن الدراسات السابقة، أشارت إلى أن الإفراط في استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي، لعدة ساعات يومياً، يجعل الفرد لا اجتماعي أو عدواني، أو أن يصاب بالانرجسية، ومن المؤكد أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي قد يقلل من الوقت المخصص للتواصل الاجتماعي، بشكله التقليدي الطبيعي.

ويمكن القول أن العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع علاقة تبادلية، فيكون لفئة من الأشخاص، المتغير المستقل (مستوى الصحة النفسية)، ويكون المتغير التابع (مستوى إدمان الشبكات الاجتماعية) فالفرد المنخفض في مستوى الصحة النفسية، مثل من يعاني العزلة الاجتماعية، والفشل في إقامة علاقات إنسانية طبيعية مع الآخرين، والذي يعاني من مخاوف مرضية، أو قلة احترام الذات والذي يخاف من أن يكون عرضة للاستهزاء أو السخرية من قبل الآخرين..... الخ، ذلك الفرد يكون أكثر الأفراد تعرضاً لخطر إدمان مواقع شبكات التواصل الاجتماعي حيث قدم العالم الإلكتروني له مجالاً واسعاً لتفريغ مخاوفه وقلقه، وإقامة علاقات غامضة مع الآخرين فينشأ عنده نوعاً من الألفة المزيفة فيصبح العالم الجديد الملاذ الآمن له من خشونة وقسوة عالم الحقيقة.

ويشير (Xu, & Tan,2012) إلى أن الانتقال من الطبيعي في استخدام التواصل الاجتماعي إلى المشكلة في استخدامه يحدث عندما ينظر

البعض إلى التواصل الاجتماعي باعتباره آلية هامة بل عصرية تعمل على تخفيف الضغوط، والحد من الشعور بالوحدة والاكئاب، كما أكدنا على أن الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل متكرر يفتقرون إلى التواصل الاجتماعي في الحياة الواقعية، فمن أجل هؤلاء الأفراد تم توفير وسائل التواصل الاجتماعية التي حققت لهم العديد من الايجابيات كالكفاءة الذاتية والرضا، وينتهي بهم الأمر إلى الاندماج كلياً فيها، الأمر الذي يترتب عليه العديد من المشكلات منها: (تجاهل العلاقات الاجتماعية الواقعية، وعرقلة التعليم والعمل، وغيرها)؛ ونتيجة لهذه المشكلات تفاقمت الحالات المزاجية السلبية للأفراد فاتجهوا إلى مواقع التواصل الاجتماعي كوسيلة للحد من حالات الاكتئاب المزاجية، الأمر الذي أدى بدوره إلى تكرار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل دوري للتخفيف من الحالة المزاجية السيئة، ومستوى التبعية العقلية.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

وينص الفرض الثالث على أنه: توجد فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز تعزى لتأثير الدرجة الجامعية والعمر الزمني.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد لقياس أثر الدرجة الجامعية (بكالوريوس - دراسات عليا) على الصحة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي باعتبار متغير العمر متغير مصاحب.

بداية تم التحقق من شرط اعتدالية توزيع المتغيرات التابعة كشرط ضروري لاستخدام الاحصاء المتعدد المتدرج، وذلك باستخدام اختبار كلمجروف سمرنوف وفيما يلي جدول (٣) يوضح قيم الاختبار:

جدول (٣)

يوضح قيم اختبار كلمجروف سمرنوف

الدلالة	ح.د	القيمة	
٠,٠٠١	٢٦٩	٠,٠٨٤	الصحة النفسية
٠,٠٨٣	٢٦٩	٠,٠٥١	التواصل الاجتماعي

يتضح من جدول رقم (٣) أن توزيع درجات إدمان شبكات التواصل الاجتماعي اعتدالياً، أما توزيع درجات الطلاب في الصحة النفسية فكان غير اعتدالياً.

وباستخدام اختبار تحليل التباين المتعدد لقياس أثر الدرجة الجامعية (بكالوريوس ودراسات عليا) على الصحة النفسية ومستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي باعتبار متغير العمر متغير مصاحب. وفيما يلي جدول (٤) يوضح نتائج اختبار إحصائياً.

جدول (٤)

يوضح نتائج اختبار تحليل التباين المتعدد لقياس أثر الدرجة الجامعية والعمر على الصحة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي.

الدلالة	د.ح الخطأ	ح.د المفترضة	ف	القيمة	
٠,٠٠١	٢٦٥	٢	٢٠٢,٨٣	٠,٦٠٥	الثابت
٠,١٨٣	٢٦٥	٢	١,٧١	٠,٠١٣	العمر
٠,٨٠٩	٢٦٥	٢	٠,٢١٢	٠,٠٠٢	الدرجة الجامعية

ونستنتج من الجدول أنه:

- ١- لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية راجعة لتأثير العمر.
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية راجعة لتأثير الدرجة الجامعية.
- من النتائج أعلاه يتبين عدم تحقق صحة الفرض الثالث. حيث تشير النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز تعزى لتأثير الدرجة الجامعية والعمر الزمني، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Anderson al., 2012) والتي أشارت إلى أن الأفراد صغار العمر أكثر استخداماً للفيسبوك مقارنة بغيرهم من المستخدمين الكبار، كما تختلف أيضاً نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Murphy, 2012) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغير العمر (المرحلة العمرية ما بين ١٨ - ٢٤ عاماً، والمرحلة العمرية التي تزيد عن ٢٤ عاماً)، وبين الوقت الذي يقضيه هؤلاء الأفراد على شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك.
- ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن جميع أفراد العينة من طلاب الجامعة المدمنين لمواقع شبكات التواصل الاجتماعي وتزيد أعمارهم عن (١٩) عاماً، وربما لو تضمنت العينة فئة من صغار السن، ومن مراحل تعليمية مختلفة لوجدنا فروقا دالة في الصحة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي تعزى لتأثير المستوى التعليمي والعمر الزمني.

توصيات البحث:

- في ضوء نتائج البحث الحالي فإنه يمكن صياغة بعض التوصيات التالية:
- ١- أظهرت نتيجة الفرض الأول: وجود علاقة سالبة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، وعليه يوصي البحث الحالي

بتوعية طلاب الجامعة بالأثار السلبية لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي على صحتهم النفسية، وتشجيعهم على الاستخدام الايجابي الآمن لتلك الشبكات، والإفادة منها في التواصل مع أساتذتهم وزملائهم فيما يتعلق بمجتمع الجامعة، والمقررات الدراسية، والأبحاث العلمية، بالإضافة إلى الجوانب الترفيهية والأنشطة في محيط الجامعة، وتوعيتهم بأن تكون الفترة الزمنية لاستخدامهم مواقع شبكات التواصل الاجتماعي في حدود ساعة واحدة يومياً.

٢- أظهرت نتيجة الفرض الثاني: أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية لدي طلاب الجامعة من إدمانهم لمواقع شبكات التواصل الاجتماعي، وعليه يوصي البحث الحالي بإنشاء مواقع وصفحات رسمية على شبكات التواصل الاجتماعي خاصة بالإرشاد النفسي تتضمن محفزات لزيارتها، كالجوائز والرحلات والمسابقات، وتقديم الاستشارات النفسية لطلاب الجامعة من خلالها.

٣- أظهرت نتيجة الفرض الثالث: أنه لا توجد بين طلاب الجامعة فروق دالة احصائياً في كل من الصحة النفسية وإدمان مواقع شبكات التواصل الاجتماعي، تعزي لمتغيري العمر الزمني والمرحلة الجامعية، وعليه يوصي البحث الحالي بتوحيد الجهود لطلاب الجامعة في مجال إرشاد الصحة النفسية، وفي مجال خفض إدمان مواقع شبكات التواصل الاجتماعي، واستخداماتها السلبية، وألا تختلف تلك الجهود باختلاف العمر الزمني والمرحلة الجامعية للطلاب.

٤- عقد ندوات وتوزيع نشرات لتوعية المجتمعات بمخاطر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، والاستخدام السيئ لها، من قبل المراهقين نحو رقابة أكبر من قبل الراشدين على سلوك أبنائهم، ومحاورتهم حول الممارسات السلبية في استخدامها.

بحوث مقترحة:

- تكاملاً مع نتائج البحث الحالي، ودراسة بعض النقاط الغائبة في موضوعه، يقترح الباحثون بعض البحوث المستقبلية على النحو التالي:
- ١- فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الاضطرابات النفسية المصاحبة لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
 - ٢- سمات الشخصية لدى مدمني شبكات التواصل الاجتماعي من طلاب الجامعة.
 - ٣- الفروق بين طالبات وطلاب الجامعة في كل من الصحة النفسية، وإساءة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

المراجع

- أبو النيل ، محمود (١٩٩٤). الأمراض السيكوسوماتية ، بيروت: دار النهضة العربية .
- أحمد، سهير (١٩٩٩). الصحة النفسية والتوافق، الكويت: السيف للنشر والتوزيع.
- اراجيل ، مايكل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة ، ترجمة: فيصل يونس ، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، العدد ١٧٥ .
- بن رجب، محمد (٢٠١٤م). ٨٠ مليون عربي يستعملون تقنيات التواصل الاجتماعي Retrieved January 15 , 2015 , from <http://altagreer.com>
- زهران، حامد (٢٠٠٥م). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط٤)، القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد (٢٠٠٣م). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
- حمود، خالد (٢٠١١م). شبكات التواصل الاجتماعي وديناميكية التغيير في العالم العربي، بيروت : دار مدارك للنشر والتوزيع .
- خضر، نرمين (٢٠٠٩م). الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الشباب المصرى لمواقع الشبكات الاجتماعية، القاهرة: المؤتمر العلمي الأول (الأسرة والإعلام وتحديات العصر)، كلية الاعلام، جامعة القاهرة: ١٥ - ١٧ فبراير، الجزء الثاني.

- دراع تاني، بنت النبي (٢٠١٢م). نحو استخدام الويب (2) والشبكات الاجتماعية في بناء مجتمع معرفي عربي، قطر: أعمال المؤتمر الثالث والعشرون للإتحاد العربي للمكتبات والمعلومات (الحكومة والمجتمع والتكامل في بناء المجتمعات المعرفية العربية)، ص: ٢٠٨٨ - ٢١٠٠.
- زكي، وليد (٢٠١٢م). نظرية الشبكات الاجتماعية من الأيدولوجيا إلى الميثودولوجيا، المركز العربي لأبحاث الفضاء الإلكتروني، مارس.
- السعود، عصام (٢٠٠٩م). شبكات التواصل الاجتماعي، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- الشهري، حنان (٢٠١٣م). أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية "الفايس بوك وتويتر نموذجا" رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز.
- عبد الخالق، أحمد (١٩٩١م) أصول الصحة النفسية، الإسكندرية، دار المعرفة.
- عبد الله، محمد (٢٠٠٤م). مدخل إلى الصحة النفسية، (٢ط)، عمان: دار الفكر.
- عبد الصادق، حسن (٢٠١٤). تأثير استخدام الشباب الجامعي في الجامعات الخاصة البحرينية لمواقع التواصل الاجتماعي على استخدامهم وسائل الاتصال التقليدية، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، المجلد ٧، العدد ١: ٣٥ - ٥٩.
- عبد الغفار، عبد السلام (٢٠٠٧م). مقدمة في الصحة النفسية، عمان، دار الفكر.
- العصيمي، سلطان (٢٠١٢م). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

- العيدي، عبد السلام (٢٠١٣ م). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لطلاب المرحلة الثانوية، مشروع بحثي للماجستير، برنامج الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز.
- الغامدي، عبد الله (٢٠١٢ م). تردد المراهقين على مقاهي الإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- القريطي، عبد المطلب ؛ والشخص، عبد العزيز (١٩٩٢ م). مقياس الصحة النفسية للشباب " المعايير المصرية والسعودية "، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- مبيضين، إبراهيم (٢٠١٥ م). (١,٩٧) مليار مستخدم لشبكات التواصل الاجتماعي في نهاية (٢٠١٤ م). Retrieved January 15 , 2015 , from .
- مسعودان، أحمد؛ ووارم، العيد (٢٠١٢ م). استخدام وسائل الاتصال والإعلام الجديدة وعلاقته بالعزلة الاجتماعية: دراسة تحليلية لتأثير شبكات التواصل الاجتماعي على التواصل الأسري. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع١٥١، ج ١ : 767 – 739.
- المشهراوي، أحمد (٢٠١٠ م). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. أسبابها وطرق علاجها (ط٢) عمان: دار الأمل للنشر والتوزيع.
- المقدادي، خالد (٢٠١٣ م). ثورة الشبكات الاجتماعية (ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها)، عمان: دار النفايس للنشر والتوزيع.
- مقدادي، مؤيد؛ وسمور، قاسم (٢٠٠٨ م). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاستجابات العصبية لدى عينة من مرتادي مقاهي الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية.

- المنصور، محمد (٢٠١٢م). تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين، رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية في الدنمارك.
- موسى، رشاد (٢٠٠١م): أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: مؤسسة المختار.
- الموصلي، وداد؛ ومحمود، حسن (٢٠٠٧م). الصحة النفسية، عمان، دار زهران.
- النعيمي، صبحي (٢٠٠٩م). إدمان الفيس بوك الأسباب والمسببات (ط٢)، بيروت: دار النهضة العربية.
- الحوسني، ناصر (٢٠١١م). إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى. رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- وادي، علي (١٩٩٩م). أثر الإفراط في تناول القات في الصحة النفسية لطلبة الجامعة في الجمهورية اليمنية، بغداد: دار الكتب والوثائق العراقية.
- Anderson, C., Torsheim, T., & Brunborg, G. (2012). Development of Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110, 2, 501- 517.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175-184. <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The Relationship between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*, Vol. 30, No. 2, 252-262.
- BALCI, S. & GÖLCÜ, A. (2013). Facebook Addiction among University Students in Turkey. *TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ*, 255.
- Biswajit, D., & Sahoo, S. (2011). Social Networking Sites – A Critical Analysis of Its Impact on Personal and Social Life. *International Journal of Business and Social Science*, Vol 2 (14) :222-228.

- Chawada, L., Choksi, P., Choksi, B., Dari, U., Pawar, B., & Bansal, K. (2010). addiction to social networking websites and its effect on life course of college goin students in Surat city. *National Journal of Community medicine*, Vol. 1, Issue 2,p174.
- Charlton, P. (2005). Measuring Perceptual and motivational facets of computer control. *Computers in Human Behavior* ,vol ; 21, 791-815.
- Echeburúa, E.,& de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22: 91-95.
- Griffiths, D. (2011). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *journal of Addiction Research and Therapy*, 4:e118. doi:10.4172/2155-6105.1000e118.
- Hanyum, H.(2011).Social media addiction among adolescents in urban china: An examination of socio-psychological traits, uses and gratifications, academic performance, and social capital. *A thesis for the degree of doctor of philosophy in communication, The Chinese University of Hong Kong*.
- Kuss, J., & Griffiths, D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol 8, 3528-3552.
- Kuss, J., Griffiths, D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026–4052. <http://dx.doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Liebert, M. (2012). The Relationships between Internet Addiction, Subjective Vitality, and Subjective Happiness. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING* , 15(8):404-10.
- Murphy, A. (2012). The Relationship between Facebook Usage and Age, Social Anxiety, Self Esteem, and Extraversion. *Doctor of Philosophy. Walden University*.

- Okamoto, J. (2010). Social network influences on depressive symptoms among Chinese adolescents. *Doctor of philosophy. Faculty of the use graduate school. University of Southern California* .
- O'Keeffe, S., & Pearson, C. (2011). Clinical Report, the Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *the American Academy of Pediatrics*. vol 127 / Issue 4: 800-804.
- Robinson, S. (2011). The role of online social networking in social support, stress, technology utilization and individual differences. *A thesis for the degree of Master of Science in psychology, The University of Texas at San Antonio*.
- Spraggins, A. (2009). Problematic use of online social networking sites for college students: prevalence, predictors, and association with well-being. *Doctor of Philosophy. University of Florida*.
- Schwartz, M. (2010). The usage of Face book as it relates to narcissism, self-esteem and loneliness. *Doctor of Psychology. Pace university*.
- Xu, H.,& Tan, B. (2012) Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. International Conference on Information Systems. (<http://elibrary.aisnet.org/Default.aspx?url=http://aisel.aisnet.org/cgi/...>)
- Yoo, S., Cho, H., & Cha, S. (2014). Associations between overuse of the internet and mental health in adolescents. *Nursing and Health Sciences* , **16**, 193–200 .
- Yu, C., Hsu, H., Yu, N., & Hsu, Y.(2012). Is the use of social networking sites correlated with internet addiction? Face book use among Taiwanese College. Students. *World academy of science, engineering and technology*, 68, 1956-1961.