وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية

مجلــة
العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــة معتمـدة

تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة

رقــم الإيــداع 614 / 1994/ الرمز الدولي 1790-1816

المجلد (36) – العدد (2) – الجزء (2)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي التاسع والعشرون

(الارشاد والصحة النفسية في ظل التحول الرقمي)

للمدة 16-2025/4/17

حزيران/2025

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــــة معتمـــدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد : 36 العدد : 2 الجزء : 2

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران / 2025

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. عـــلا حسيــن علــوان

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
1. أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
2. أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
3. أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
4. أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
5. أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
6. أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
7. أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
8. أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
9. أ.د. محمد حبشي حسين	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	مصر

	الاسم	مكان العمل	البلد
10.	أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
11.	أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
12.	أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
13.	أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
14.	أ.م.د. بشرى عثمان احمد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
15.	أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
16.	أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة ( ) سنة ابتداءاً من .....

الأسم : .....

العنوان : .....

قيمة الاشتراك : .....

طريقة الدفع :- نقدا ( ) شيك ( ) حوالة بريدية ( )

رقم: تأريخ / /

التوقيع : ..... : التأريخ .....

قيمة الأشتراك لعدد واحد	الأفراد :(125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) $ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) $ او ما يعادلها خارج العراق

شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والأنكليزيـة في حقل مجالات أهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ،ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية أذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الأستلال الألكتروني على أن لاتزيد درجـة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة آخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الألكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والأنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمـــــــــة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا أضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة أضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة أثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون البحث علميا قبل نشره ، بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والأنكليزية .

سابعا: يراعى في كتابة البحث الآتــي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في الـعرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مــع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليـا 4.50 سـم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشيـة اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .

- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقا لبرنامج التنضـيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمـــي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولاتتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وأنما يشار رقميا الى المصادر حســـب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA)...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الأجتماعية وعلاقتها بأتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ..... ، قسم ..... .
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ،و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية آخرى مصححة .
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .

ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .

تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشـر .

مجالات اهتمام المجلة

1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات – الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	دراسة مسحية لمشكلات طلبة الأقسام الداخلية من الجامعات العراقية	أ.د سيف محمد رديف أ.م. د ميسون كريم ضاري أ. م. د هناء مزعل حسين أ. م. د ظفار قحطان عبد الستار م. م احمد قاسم شاكر العلاق	26-1
2	التنافر المعرفي لدى طلبة اقسام الترجمة	أ .م.د جبار فريح شريدة	38-27
3	انتشار التطرف في المحيط الجامعي	أ.م.د. حوراء محمد علي المبرقع أ.م.د. ميس محمد كاظم ا.م.د. براء محمد حسن م.د. علي فضالة موسى م.د. نهلة علي موسى م.م. أحمد قاسم شاكر العلاق	72-39
4	الانفصال الاخلاقي لدى طلبة المرحلة الثانوية	أ.م.د هناء مزعل حسين الذهبي	90-73
5	مقترح برنامج لدعم الصحة النفسية باستعمال الذكاء الاصطناعي	أ.م.د. براء محمد حسن الزبيدي م.د. ثامر عبد علي عباس م.م. اية جواد كاظم	120-91
6	ايجابيات وتحديات استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم الجامعي من وجهة نظر تدريسي الجامعة	أ.م. د. تهاني طالب أ.م.د. إنعام مجيد عبيد	150-121
7	الإجهاد الرقمي لدى المرأة وعلاقته ببعض المتغيرات	أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي	182-151
8	الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية	م.د.أحمد كامل وادي	204-183
9	اسلوب التدريس الاكاديمي وعلاقته بدافعية طلبه الجامعة في العملية التعليمية (دراسة ميدانية طلاب الجامعة المستنصرية)	م.م وورود نعمة موسى م.م اسراء عبد الحسين عيسى	236-205

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
10	الوقاية النفسية لدى الإعلاميين	م.م. هبة حسين قاسم	258-237
11	الاندماج الاخلاقي لدى المرشدين التربويين	م.م.صدى صالح احمد	272-259
12	التفكير المنفتح الفعال وعلاقته بالفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة	م.م نور إحسان علي حيدر	300-273

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركز البحوث النفسية

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظـة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية – مركز البحوث النفسية

ص.ب. 47041 جادرية – بغداد – العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد ـ العراق

الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية

م.د.أحمد كامل وادي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ هيئة البحث العلمي/ مركز البحوث النفسية

ahmdkamlwady@gmail.com

المستخلص

هدف البحث الحالي التعرف على الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية، بالإضافة إلى التعرف على الآثار الاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية، ولتحقيق هدف البحث تطلب توفر أداة لقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي، ومن ثم عمد الباحث إلى بناء مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي بالاعتماد على نظرية الإدمان على الإنترنت كيمبرلي يونغ (Kimberly Young, 1998)، الذي تكوّن بصورته الأصلية من (28) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السيكو مترية له تكون المقياس بصورته النهائية من (26) فقرة باستجابات خماسية (تنطبق عليّ دائماً- تنطبق عليّ كثيراً - تنطبق عليّ أحياناً- تنطبق عليّ نادراً- لا تنطبق عليّ أبداً)، وتأخذ الدرجات (1-2-3-4-5) عند التصحيح، اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وقد تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة وطالبات مرحلة الثانوية (ثانوية بغداد الأهلية - ثانوية الفكر للبنات) بالعاصمة بغداد، وقام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب وبلغت (400) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، وقد توصل الباحث إلى أن عينة البحث (طلبة وطالبات مرحلة الثانوية) لديهم الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي (القلق والاكتئاب- ضعف التركيز والانتباه- اضطرابات النوم والتعب) بمستوى مرتفع، أيضاً توصل الباحث إلى أن عينة البحث (طلبة وطالبات مرحلة الثانوية) لديهم الآثار الاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي (العزلة الاجتماعية وضعف العلاقات الواقعية- التنمر الإلكتروني- تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية والمدرسية) بمستوى مرتفع، وبناء على ما أظهرته نتائج البحث قدم الباحث مجموعة من والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الآثار النفسية والاجتماعية – شبكات التواصل الاجتماعي- مرحلة الثانوية.

Psychological and social effects of Social Media on Secondary school Students

Dr.Ahmed Kamel Wady
ahmdkamlwady@gmail.com

Abstract

The current research aims to identify the psychological effects of social media networking on secondary school students, in addition to identifying its the social effects. To achieve the research objective, a tool was required to measure the psychological and social effects of social madia. The researcher developed a scale for the psychological and social effects of social networking based on the theory of Internet addiction by Kimberly Young (1998), which in its original form consisted of (28) items. After extracting its psychometric properties, the scale in its final form consisted of (26) items with five-point responses (always applies to me - often applies to me - sometimes applies to me - rarely applies to me - never applies to me), and the grades (1-2-3-4-5) are consitercd for correcting. The researcher adopted the descriptive approach. The current research community consisted of male and female secondary school students (Baghdad National Secondary School - Al-Fikr Secondary School for Girls) in the capital, Baghdad. The researcher selected the sample using a random method with proportional distribution, and it amounted to (400) male and female secondary school students. The researcher concluded that The research sample (male and female secondery school students) have a high level of psychological effects of social media networking (anxiety and depression - poor concentration and attention - sleep disorders and fatigue). The researcher also found that the research sample (male and female high school students) have a high level of social effects of social networking (social isolation and weak real-life relationships - cyberbullying - the impact of social networking on family and school relationships). Based on what the research results showed, the researcher presented a set of recommendations and suggestions.

Keywords: Psychological and social effects - social networks - secondary stage.

الفصل الأول
(الإطار العام للبحث)

أولاً: مشكلة البحث:

إن شبكات التواصل الاجتماعي أصبحت جزءًا أساسياً من الحياة اليومية، إذ أتاحت للأفراد فرصاً للتواصل والتفاعل، ومع ذلك فإن الاستخدام المكثف لهذه الشبكات قد أدى إلى ظهور العديد من الآثار النفسية والاجتماعية، فكما طرحت الإنترنت العديد من التحديات على المستخدمين، فإن شبكات التواصل الاجتماعي ورثت هذه التحديات وأضافت إليها أبعاداً جديدة أكثر تطوراً على الأفراد (برنيس، 2010: 148).

يترتب على الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي العديد من التأثيرات النفسية، إذ قد يؤدي قضاء ساعات طويلة في التصفح والتفاعل إلى مشكلات مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، فالبعض يجد في هذه الشبكات وسيلة للهروب من الواقع، لكن هذا الانغماس قد يولّد شعوراً بالوحدة والانفصال عن الحياة الاجتماعية الحقيقية، أيضاً يؤدي الاستخدام المطول لشبكات التواصل الاجتماعي إلى تقليل وقت النوم، مما ينعكس سلباً على الصحة العقلية والجسدية للأفراد (مفلح وأخرون، 2010: 301).

بالإضافة إلى ذلك قد يتسبب الانسحاب التدريجي من التفاعلات الاجتماعية الواقعية والانشغال بالعالم الافتراضي في تعزيز مشاعر العزلة والاكتئاب، حيث يستبدل الأفراد تواصلهم المباشر مع الآخرين بعلاقات افتراضية تفتقر إلى المصداقية والدفء الإنساني، و تتسم منصات التواصل الاجتماعي بقدرتها على خلق بيئات تفاعلية تجعل المستخدم يعتقد أن العلاقات التي يبنيها من خلالها تعكس واقعاً حقيقياً، في حين أنها قد تكون مجرد انعكاس لصورة غير دقيقة عن الحياة الاجتماعية، ويتأثر بعض الأفراد نفسياً بنتائج التفاعل عبر الشبكات، حيث يشعرون بالقلق حيال التعليقات التي يتلقونها أو عند الكشف عن هويتهم الحقيقية في سياقات غير مرغوب فيها (عزي، بومعيزة، 2010: 270).

لا تقتصر تأثيرات شبكات التواصل الاجتماعي على الجوانب النفسية، بل تمتد إلى الأبعاد الاجتماعية أيضاً، إذ تؤثر هذه المنصات على طبيعة العلاقات الشخصية والتواصل الاجتماعي بين الأفراد، ومن أبرز هذه الآثار العزلة الاجتماعية إذ يؤدي الانكفاء على التواصل الإلكتروني إلى تقليل التفاعل المباشر مع الآخرين، مما يسهم في ضعف العلاقات الاجتماعية التقليدية وزيادة الشعور بالوحدة، أيضاً يقلل الاستخدام المفرط لتلك الشبكات ، مما يؤدي إلى تراجع مهارات التواصل الفعالة وإضعاف الروابط الأسرية والمجتمعية (رابح، 2008: 3).

و يجد البعض في شبكات التواصل الاجتماعي ملاذاً للهروب من مشكلات الحياة الحقيقية، مما يؤدي إلى فقدان القدرة والعزلة، ومع تزايد انتشار هذه الشبكات، أصبح الأفراد يميلون إلى بناء علاقات اجتماعية عبر الإنترنت بدلاً من العلاقات التقليدية، مما قد يسهم في ضعف الروابط الاجتماعية الحقيقية (دليو، 2010: 117).

ومن الآثار الاجتماعية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي إشكالية الهوية، فمع إمكانية إنشاء هويات إلكترونية متعددة، يصبح من الصعب على الأفراد التمييز بين الشخصيات الحقيقية والمزيفة، مما يطرح تحديات تتعلق بالثقة والأمان في العالم الرقمي، أيضاً أتاحت

شبكات التواصل الاجتماعي مساحات للتفاعل تتجاوز القيم والتقاليد الاجتماعية، مما أدى إلى تغير أنماط التواصل والسلوكيات الاجتماعية، خاصة في المجتمعات المحافظة (مفلح وأخرون، 2010: 305).

ومما سبق يرى الباحث أن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي ينطوي على العديد من التحديات النفسية والاجتماعية التي قد تؤثر على الأفراد والمجتمعات بشكل عام، فبينما تتيح هذه الشبكات فرصاً جديدة للتفاعل والتواصل، فإنها في الوقت ذاته تطرح مخاطر تتعلق بالعزلة الاجتماعية، وضعف التواصل الحقيقي، وتأثيرها السلبي على الصحة النفسية.

وبناء على ما سبق يرى الباحث أن مشكلة البحث الحالي تتبلور في التساؤلات الآتية:

1) هل عينة البحث من طلبة مرحلة الثانوية لديهم آثار نفسية من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي؟
2) هل عينة البحث من طلبة مرحلة الثانوية لديهم آثار اجتماعية من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي؟

ثانياً: أهمية البحث:

إن القفزة النوعية في مجال التكنولوجيا والتواصل الرقمي احث تغييرا كبيرا في مجال العلوم الافتراضية في الانترنت وجعلها سهلة المنال وبمقدور اي شخص امتلاكها والدخول في عالم استخدامها بشكل شبه مجاني وجعل العالم اجمع بضغطة زر واحدة تفتح اليك جميع الافاق المتنوعة من المعارف والعلوم التي لا تحتاج إلى وقت أو جهد للتواصل مع الاخرين (الحمامي، 2012: 10).

لقد عرفت شبكة الإنترنت عديد الخدمات أمام مستخدميها فمن الزخم المعلوماتي المتاح عبر شبكة إلى خدمة التواصل والتفاعل عبر ما يعرف بشبكات التواصل الاجتماعي، هذه الأخيرة التي غيرت العديد المفاهيم وقلبت مجريات الأمور وأصبح كل ما يتم في الواقع باستطاعتنا ممارسته عبر الفضاء الافتراضي، فتحولت العلاقات الاجتماعية إلى علاقات افتراضية، والمجتمع الواقعي الحقيقي إلى مجتمع افتراضي واقترب العالم من بعضه البعض فلم يعد مجرد كونية صغيرة (هماش، 2012: 67).

إن الاستخدام المستمر لشبكات التواصل الاجتماعي أثر بشكل واضح على الأفراد، خاصة فيما يتعلق بالجوانب النفسية والاجتماعية، حيث أشارت دراسة الشهري (2019) إلى أن الاستخدام المفرط للفيسبوك وتويتر أدى إلى تقليل التفاعل الأسري وعدم الحاجة إلى الزيارات الاجتماعية المباشرة، مما يعزز العزلة الاجتماعية والانكفاء الشبكي.

و أكدت دراسة السرهيد (2020) أن 82.6% من المستخدمين أصبحوا مدمنين على شبكات التواصل، مما أثر على قدرتهم على التواصل المباشر، وأدى إلى الشعور بالوحدة والانفصال عن العادات الاجتماعية التقليدية.

وفي السياق ذاته، أظهرت دراسة مغاري (2019) أن الاستخدام المكثف لشبكات التواصل الاجتماعي بين المراهقين كان له تأثيرات سلبية متوسطة على صحتهم النفسية والاجتماعية، بينما كشفت دراسة قدي (2023) عن وجود ارتباط بين استخدام هذه الشبكات وظهور سلوك التنمر السيبراني بين المراهقين، مما يشير إلى آثار خطيرة تتطلب التدخل.

ومن جانب آخر، تناولت دراسة فتح الباب (2016) أهمية التعامل مع الآثار المترتبة على استخدام الشباب الجامعي لهذه الشبكات من منظور الخدمة الاجتماعية، مؤكدة أن الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى القلق والتوتر وضعف العلاقات الأسرية، وأشارت دراسة بن عمر (2023) إلى أن الأطفال الذين استخدموا شبكات التواصل الاجتماعي خلال جائحة كورونا تأثرت صحتهم النفسية بشكل سلبي، مما يعزز الحاجة إلى توعية الأفراد حول المخاطر المرتبطة بالاستخدام غير الموجه لهذه الشبكات.

فإن أهمية البحث تظهر من خلال ما يأتي:

أ ـ الأهمية النظرية:

1) يسهم البحث في تفسير كيفية تأثير الاستخدام المتزايد لهذه الشبكات على الجوانب النفسية مثل القلق والاكتئاب، والجوانب الاجتماعية مثل العزلة أو ضعف التفاعل الاجتماعي.
2) يربط البحث بين المفاهيم والنظريات النفسية والاجتماعية الحديثة لفهم ديناميكيات التأثيرات الإيجابية والسلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على طلاب المرحلة الثانوية.
3) يسلط البحث الضوء على التغيرات السلوكية والنفسية الناتجة عن الاستخدام المستمر لهذه الوسائل، مما يساهم في تحديث الأبحاث العلمية في هذا المجال.
4) رغم انتشار الأبحاث حول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي، لا تزال هناك حاجة لدراسات تركز على السياق الثقافي والاجتماعي للمجتمعات العربية، وهو ما يسعى هذا البحث إلى تحقيقه.

ب ـ الأهمية التطبيقية:

1) يساعد البحث في توضيح آثار الاستخدام المكثف لهذه الوسائل على الصحة النفسية للطلاب، مما يسهم في توعية الأسر والمؤسسات التعليمية بالمخاطر المحتملة.
2) يمكن أن تستفيد المؤسسات التعليمية من نتائج البحث في تصميم برامج توعوية للطلاب وأولياء الأمور حول الاستخدام المسؤول لشبكات التواصل الاجتماعي.
3) يوفر البحث بيانات علمية تدعم وضع خطط علاجية أو إرشادية للطلاب الذين يعانون من مشكلات نفسية أو اجتماعية ناجمة عن الإفراط في استخدام هذه الشبكات.

ثالثاً: أهداف البحث:

يستهدف البحث الراهن ما يلي:

1) التعرف على الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية.

2) التعرف على الآثار الاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية.

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة وطالبات المرحلة الثانوية (ثانوية بغداد الأهلية - ثانوية الفكر للبنات) ببغداد.

خامساً: مصطلحات البحث:

الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي:

تعرف الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي، وفقاً لنظرية إدمان الإنترنت لكيمبرلي يونغ (1998): بأنها مجموعة من التغيرات السلبية التي تؤثر على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية للمستخدم نتيجة الاستخدام المفرط أو غير المنظم لهذه الوسائل (David, 2018: 100).

وتتضمن الآثار النفسية: على مشاعر القلق، التوتر، الاكتئاب، اضطرابات النوم، ضعف التركيز، حيث يصبح المستخدم معتمداً على شبكات التواصل لإشباع حاجاته العاطفية والاجتماعية، مما يؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية.

وتتضمن الآثار الاجتماعية: تشمل العزلة الاجتماعية، ضعف مهارات التواصل الواقعي، تدهور العلاقات الأسرية، التعرض للتنمر الإلكتروني، والتأثير السلبي على الأداء الدراسي، إذ يؤدي الاستخدام المفرط إلى تراجع التفاعل المباشر مع الآخرين وضعف الروابط الاجتماعية الحقيقية.

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف كيمبرلي يونغ (1998) تعريفاً نظرياً في دراسته، واعتماده على **نظرية الإدمان على الإنترنت كيمبرلي يونغ (Kimberly Young, 1998)** في تفسير النتائج.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بعد إجابتهم على فقرات مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني
(إطار نظري)

نظرية الإدمان على الإنترنت كيمبرلي يونغ (Kimberly Young, 1998):

تفترض نظرية الإدمان على الإنترنت أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل قد يؤدي إلى الإدمان الرقمي، مما يؤثر على الصحة النفسية، الإنتاجية، والعلاقات الاجتماعية (عكاشة، 2019: 47).

نظرية إدمان الإنترنت (Internet Addiction Theory) هي مفهوم قدمته عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ (Kimberly Young) في عام (1998)، تُعرّف هذه النظرية إدمان الإنترنت بأنه استخدام مفرط وغير مسيطر عليه لشبكة الإنترنت يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد الشخصية، المهنية، والاجتماعية (David, 2018: 97).

لقد بدأ اهتمام كيمبرلي يونغ بظاهرة إدمان الإنترنت في منتصف التسعينيات، في عام (1995)، أسست مركز التعافي من إدمان الإنترنت (Center for Internet Addiction

(Recoveryبهدف دراسة ومعالجة هذه الظاهرة الناشئة، وفي عام (1998)، نشرت يونغ كتاباً بعنوان "Caught in the Net" (عالق في الشبكة)، حيث قدمت فيه رؤى معمقة حول إدمان الإنترنت وأعراضه وطرق علاجه (Abigail & Petros, 2014: 201).

واستناداً إلى معايير تشخيص المقامرة المرضية في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية(DSM-IV) ، طورت يونغ استبياناً تشخيصياً يتألف من ثمانية أسئلة لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من إدمان الإنترنت، تشمل هذه الأسئلة:

- هل تشعر بالانشغال الدائم بالإنترنت (تفكر فيه حتى عندما لا تكون متصلاً)؟
- هل تشعر بالحاجة إلى زيادة وقتك على الإنترنت لتحقيق الرضا؟
- هل قمت بمحاولات فاشلة للحد من استخدامك للإنترنت؟
- هل تشعر بالقلق أو الاكتئاب عند محاولتك تقليل أو إيقاف استخدام الإنترنت؟
- هل تبقى على الإنترنت لفترة أطول مما كنت تنوي؟
- هل تعرضت لعلاقات أو وظائف مهددة بسبب استخدامك المفرط للإنترنت؟
- هل كذبت على أفراد عائلتك أو معالجك بشأن مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟
- هل تستخدم الإنترنت كوسيلة للهروب من المشاعر السلبية مثل الشعور بالذنب أو الاكتئاب؟

يُعتبر الشخص مدمناً على الإنترنت إذا أجاب بـ"نعم" على خمس أسئلة أو أكثر من هذه القائمة (Joana, 2023: 34 Juan&).

لقد حددت يونغ عدة أنواع فرعية لإدمان الإنترنت، منها:

- الإدمان على العلاقات السيبرانية: الانخراط المفرط في العلاقات عبر الإنترنت على حساب العلاقات الحقيقية.
- الإدمان على المعلومات: البحث المستمر وغير الضروري عن المعلومات عبر الإنترنت.
- الإدمان على الألعاب الإلكترونية: الانغماس الزائد في الألعاب عبر الإنترنت.
- الإدمان على التسوق أو المقامرة عبر الإنترنت: الانخراط المفرط في التسوق أو المقامرة الإلكترونية (Kathryn, 2020: 68).

قدمت كيمبرلي يونغ من خلال نظريتها حول إدمان الإنترنت إطاراً لفهم ومعالجة الاستخدام المفرط للإنترنت وتأثيراته السلبية، مع تزايد الاعتماد على التكنولوجيا في حياتنا اليومية، تظل هذه النظرية ذات صلة كبيرة في الأبحاث النفسية والاجتماعية المعاصرة.

- **تفسير نظرية إدمان الإنترنت للآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية:**

إن نظرية إدمان الإنترنت (Internet Addiction Theory) لكيمبرلي يونغ (1998) تفسر بشكل واضح كيفية تأثير الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي على الجوانب النفسية والاجتماعية لطلبة المرحلة الثانوية، ويمكن تقسيم هذه التأثيرات إلى قسمين رئيسيين:

1) الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب الثانوية وفقاً لنظرية إدمان الإنترنت:

➢ **القلق والاكتئاب:**

1. الاستخدام المفرط لشبكات التواصل يؤدي إلى عزلة نفسية، حيث يعتمد الطالب على التفاعلات الافتراضية بدلاً من التفاعل الواقعي.
2. المقارنة الاجتماعية المستمرة مع الآخرين (مثلاً رؤية زملاء يبدون أكثر نجاحاً أو شعبية) قد تؤدي إلى الإحباط وقلة تقدير الذات.
3. عندما يحاول الطالب تقليل استخدامه لوسائل التواصل، قد يعاني من أعراض الانسحاب العاطفي مثل القلق، التوتر، وتقلبات المزاج، وهو ما يتفق مع تعريف يونغ لإدمان الإنترنت.

➢ **ضعف الانتباه وانخفاض الأداء الدراسي:**

1. التصفح المستمر للمنصات الاجتماعية (مثل فيسبوك، إنستغرام، تيك توك، سناب شات) يُضعف قدرة الطالب على التركيز والانتباه بسبب كثرة المشتتات.
2. الاعتماد على الإنترنت للبحث عن المعلومات بشكل سريع قد يؤدي إلى ضعف التفكير النقدي والقدرة على التحليل العميق.
3. يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط لشبكات التواصل إلى تأجيل الواجبات الدراسية والإهمال الأكاديمي بسبب قضاء وقت طويل في المحادثات والمشاهدة.

➢ **اضطرابات النوم والتوتر العصبي:**

1. قضاء ساعات طويلة أمام الشاشات، خاصة قبل النوم، يُضعف جودة النوم بسبب التعرض للضوء الأزرق الذي يُثبط إنتاج الميلاتونين، مما يؤدي إلى الأرق واضطرابات النوم.
2. يؤدي الحرمان من النوم إلى زيادة التوتر العصبي والتأثير على القدرات الإدراكية والمزاج العام للطالب.

➢ **الإدمان الرقمي والاعتماد العاطفي:**

1. يصبح بعض الطلاب معتمدين عاطفياً على الاعجابات (Likes) والتعليقات (Comments)كوسيلة لرفع تقديرهم الذاتي، مما يؤدي إلى حالة من القلق المستمر بشأن القبول الاجتماعي.
2. تكرار هذا النمط قد يؤدي إلى إدمان رقمي حقيقي، حيث يشعر الطالب بعدم الراحة عند عدم الاتصال بالإنترنت أو عدم تلقي إشعارات.

2) الآثار الاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي وفقاً لنظرية إدمان الإنترنت:

➢ **ضعف مهارات التواصل الواقعي:**

1. الإفراط في التفاعل الافتراضي يؤدي إلى ضعف مهارات الاتصال الاجتماعي في الواقع، حيث يشعر الطالب بالحرج أو التوتر عند التحدث وجهًا لوجه.
2. تصبح العلاقات الشخصية سطحية، ويفضل بعض الطلبة إرسال رسائل نصية بدلاً من التفاعل الحقيقي، مما يقلل من مهارات التعبير العاطفي والقدرة على قراءة لغة الجسد.

- **تزايد العزلة الاجتماعية:**

1. يفضل بعض الطلبة قضاء وقتهم على الإنترنت بدلاً من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية، مما يؤدي إلى العزلة عن الأسرة والأصدقاء.
2. الإدمان على شبكات التواصل يجعل الطالب يقضي ساعات طويلة بمفرده، مما يُضعف قدرته على تكوين صداقات حقيقية.

- **التعرض للتنمر الإلكتروني وتأثيراته النفسية:**

1. منصات التواصل الاجتماعي قد تصبح بيئة للتنمر الإلكتروني، إذ قد يتعرض الطلاب للإهانة أو السخرية من قبل أقرانهم، مما يؤدي إلى الإجهاد النفسي، تدني تقدير الذات، وفي بعض الحالات الاكتئاب الحاد.
2. يمكن أن يشعر الطلاب بالخوف أو القلق من التعرض للانتقادات على الإنترنت، مما يؤدي إلى حالة من التوتر المستمر.

- **زيادة التأثر بالاتجاهات السلبية:**

1. بعض المراهقين يتعرضون لمحتوى غير مناسب، مثل التشجيع على العنف، أو اضطرابات الأكل، أو تبني سلوكيات خطرة بسبب تأثرهم بالمؤثرين (Influencers)على الإنترنت.
2. يؤدي التعرض المستمر لهذه المحتويات إلى تغيير القيم والمعتقدات الاجتماعية لدى الطلبة، مما قد يُسبب خللاً في الهوية الشخصية والسلوكيات الاجتماعية.

الفصل الثالث

(منهجية البحث وإجراءاته)

منهجية البحث: (The Research Procedures)

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي.

مجتمع البحث: (Population of Research)

يتحدد المجتمع بطلبة وطالبات المرحلة الثانوية (ثانوية بغداد الأهلية - ثانوية الفكر للبنات) بالعاصمة بغداد والبالغ عددهم (741) طالب وطالبة.

عينة البحث: (The research sample)

قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث بلغت (400) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية لعام (2025).

أدوات البحث: (The Research tools)

مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي:

سعى الباحث للحصول على مقياس مُعد مسبقاً إلا أنه لم يتمكن من الحصول على مقاييس محلية أو عربية معده مسبقاً تتناسب مع عينة البحث الحالي، لذا استلزم القيام ببناء أداة للمقياس بالاعتماد على **نظرية الإدمان على الإنترنت كيمبرلي يونغ (Kimberly Young, 1998)**، والذي عرف الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي

بأنها "مجموعة من التغيرات السلبية التي تؤثر على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية للمستخدم نتيجة الاستخدام المفرط أو غير المنظم لهذه الوسائل".

وفيما يلي الإجراءات التي اتبعها الباحث في بناء مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي:

1. التخطيط للمقياس (تحديد المفهوم وفق النظرية المعتمدة فى الدراسة).

لكي يكون المقياس دقيقاً في قياسه لابد أن نحدد السلوك المراد قياسه بشكل واضح ودقيق تجنباً لأي تداخل قد يحدث بين سلوك وآخر، وبعد إطلاع الباحث على أدبيات الموضوع والدراسات السابقة ، اعتمد الباحث **نظرية الإدمان على الإنترنت كيمبرلي يونغ (Kimberly Young, 1998)**، إطاراً نظرياً في بناء المقياس، لذا فقد أطلع الباحث على ما كتبه كيمبرلي يونغ (1998) في نظرية الإدمان، والذى عرفها بأنها "مجموعة من التغيرات السلبية التي تؤثر على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية للمستخدم نتيجة الاستخدام المفرط أو غير المنظم لهذه الوسائل".

2. وضع وصياغة فقرات المقياس.

لإعداد فقرات المقياس قام الباحث بما يلي:

- تبنى الباحث نظرية الإدمان لـ(كيمبرلي يونغ، 1998) لصياغة فقرات تتناسب مع المتغير.
- اطلع الباحث على الأدبيات المتناولة للمتغير.
- ومن خلال إطلاع الباحث على الإطار النظري المتبنى وبعض الدراسات السابقة التي تناولت المتغير وبما يتفق مع الإطار النظري، تم صياغة (28) فقرة بصورتها الأولية لقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي، موزعة على الأبعاد الآتية:

1) **الآثار النفسية:** تتضمن مشاعر القلق، التوتر، الاكتئاب، اضطرابات النوم، ضعف التركيز، إذ يصبح المستخدم معتمداً على شبكات التواصل لإشباع حاجاته العاطفية والاجتماعية، مما يؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية.
2) **الآثار الاجتماعية:** تشمل العزلة الاجتماعية، ضعف مهارات التواصل الواقعي، تدهور العلاقات الأسرية، التعرض للتنمر الإلكتروني، والتأثير السلبي على الأداء الدراسي، إذ يؤدي الاستخدام المفرط إلى تراجع التفاعل المباشر مع الآخرين وضعف الروابط الاجتماعية الحقيقية.

وتكون الإجابة عليها وفق تدرج خماسي (تنطبق عليّ دائماً- تنطبق عليّ كثيراً - تنطبق عليّ أحياناً- تنطبق عليّ نادراً- لا تنطبق عليّ أبداً).

3. التحليل المنطقي للفقرات (صلاحية فقرات المقياس):

عُرض المقياس وفقراته على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال البحث المراد إنجازه لأن ذلك من الوسائل المهمة في مجال القياس النفسي، واستناداً إلى ذلك فقد عرضت فقرات المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، والبالغ عددهم (9) محكمين (جامعة بغداد- الجامعة المستنصرية- مركز البحوث النفسية) لإبداء رأيهم فيما يخص:

ـــ صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله.
ـــ ملائمة بدائل الإجابة.
ـــ إجراء ما يرونه مناسباً من (حذف أو إضافة أو تعديل) وباعتماد نسبة (80%) وأكثر من آراء المحكمين لقبول الفقرة أو رفضها.
وقد بلغت فقرات المقياس بصيغتها الأولية (28) فقرة، وبناءً على آراء المحكمين ومقترحاتهم قام الباحث بحذف فقرتين (12-27)، وذلك بالاعتماد على نسبة الاتفاق بين المحكمين (80%) فأكثر للإبقاء على فقرات المقياس، كما حصل الباحث موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الإجابة، وبهذا الإجراء أصبح مقياس الاثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي مكون من (26) فقرة.

4. التطبيق الاستطلاعي الأولي:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية استطلاعية بلغت (40) من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية في بغداد، وتمت الإجابة بحضور الباحث بعد أن طلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح فقرات المقياس ، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (10_15) دقيقة.

5. **التحليل الإحصائي للفقرات:**

أستعمل الباحث لهذا الغرض ما يأتي:

أ ـ المجموعتين الطرفيتين Contrasted Groups (الاتساق الخارجي):

ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي:

- طبق على عينة التحليل البالغة (400) من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب.
- بعد التصحيح على الاجابات ، تم ترتيب الدرجات من الاعلى إلى الأدنى.
- تمييز نسبة قطع للمجموعتين الطرفيتين، لذا تم اعتماد نسبة (27%)، وقد بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (108) استمارة.
- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم تطبيق الاختبار التائي (t. test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين، وعُدّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً إلى تمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية ويوضح الجدول (1) درجات القوة التمييزية لفقرات مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي بطريقة المجموعتين الطرفيتين.

الجدول (1)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي بطريقة المجموعتين الطرفيتين

تسلسل الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.2531	1.43394	2.1256	1.25362	4.696	دالة
2	2.1423	1.93322	2.0256	1.21542	5.531	دالة
3	3.0235	1.84644	2.4251	1.51426	2.604	دالة
4	3.1234	1.72501	2.1456	1.32562	4.671	دالة
5	3.1462	1.24635	1.9856	1.05621	7.383	دالة
6	2.1821	1.13152	3.2563	1.21546	6.722	دالة
7	3.1256	1.42209	2.5846	1.63241	2.597	دالة
8	2.0569	1.35126	2.5896	1.90056	4.374	دالة
9	2.1496	1.17852	1.2563	1.21456	5.486	دالة
10	3.1739	1.20026	2.4563	1.36542	4.102	دالة
11	3.1462	1.27112	1.2545	1.06854	11.839	دالة
12	2.1789	1.22551	2.2154	1.26523	4.215	دالة
13	3.1336	1.14325	2.1136	1.14526	6.550	دالة
14	2.2563	1.16744	2.2589	1.25395	3.016	دالة
15	2.5462	1.12542	1.1116	1.48562	7.999	دالة
16	3.1287	1.62548	2.2360	1.46215	4.243	دالة
17	3.1963	1.32514	3.2451	1.23651	3.280	دالة
18	2.1785	1.28596	2.0956	1.36254	2.460	دالة
19	3.2356	1.24563	2.2361	1.14523	6.139	دالة
20	2.1245	1.25635	2.2451	1.36255	3.676	دالة
21	3.1698	1.45216	2.2365	1.26523	5.036	دالة
22	2.2563	1.35624	2.2563	1.14523	4.103	دالة
23	3.2145	1.25632	1.3685	1.25632	10.798	دالة
24	2.2689	1.14568	1.6542	1.36524	3.584	دالة
25	3.2354	1.35261	1.3685	1.32562	10.244	دالة
26	3.2596	1.14520	1.3526	1.89523	8.950	دالة

ومن الجدول أعلاه يتضح أن جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214).

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

قام الباحث باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، واستعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لـ(400) استمارة.

وأظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لدرجات الأفراد على المقياس وجود علاقة ارتباطية دالة لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (0.098) لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) لفقرات المقياس، والجدول (2) يوضح ذلك

الجدول (2)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.501	10	0.505	19	0.514
2	0.500	11	0.562	20	0.596
3	0.498	12	0.499	21	0.489
4	0.401	13	0.547	22	0.489
5	0.503	14	0.586	23	0.499
6	0.499	15	0.514	24	0.568
7	0.499	16	0.529	25	0.569
8	0.478	17	0.499	26	0.507
9	0.439	18	0.500		

ج. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال:

تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وتُعد الفقرة مقبولة إذا كانت أكبر أو مساوية للقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (0.098) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (398)، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي

المجال	ت	معامل الارتباط	المجال	ت	معامل الارتباط
الآثار النفسية	1	0.501	الآثار الاجتماعية	15	0.489
	2	0.510		16	0.568
	3	0.578		17	0.521
	4	0.569		18	0.514
	5	0.579		19	0.563
	6	0.501		20	0.524
	7	0.555		21	0.528
	8	0.526		22	0.567
	9	0.562		23	0.509
	10	0.538		24	0.588
	11	0.569		25	0.576
	12	0.499		26	0.596
	13	0.540			
	14	0.563			

د. علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى والدرجة الكلية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لحساب مصفوفة الارتباطات الداخلية في المجالين للمقياس بعضها مع بعض ومع الدرجة الكلية بتوظيف معامل ارتباط بيرسون عند مقارنته بالقيمة الجدولية، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الآثار النفسية والاجتماعية للشبكات

المتغيرات	مؤثرات الشبكات التواصل	الآثار النفسية	الآثار الاجتماعية
الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي	1	-	-
الآثار النفسية	0.688	1	-
الآثار الاجتماعية	0.672	0.603	1

6. **الخصائص القياسية (السيكو مترية) لمقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي:**

قام الباحث باستخراج الخصائص القياسية الآتية:

أ ـ مؤشرات الصدق:

وتم التحقق من صدق المقياس من خلال المؤشرات الآتية:

1 ـ **الصدق الظاهري Face Validity:**

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس، كما ذكر سابقاً.

2. صدق البناء Constract Validity :

وتحقق هذا النوع من الصدق للمقياس عن طريق المؤشرات التالية:

- **أسلوب المجموعتين الطرفيتين، جدول (1).**
- **ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، جدول (2).**

ب. مؤشرات الثبات (Reliability):

- **الاتساق الداخلي (معامل الفاكرونباخ)**

بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.789) ويعد ثبات جيداً عند مقارنته بمعيار ألفا كرونباخ للثبات.

7. **وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية:**

تألف مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي بصورته النهائية من (26) فقرة، يستجيب في ضوئها طلبة وطالبات المرحلة الثانوية في بغداد على خمسة استجابات ، وتأخذ الدرجات (1-2-3-4-5) على التوالي عند التصحيح، لذا فإن درجة الآثار النفسية والاجتماعية تتراوح بين (26) درجة و(130) درجة (كلما قلت الدرجة واقتربت من (26) درجة كلما زادت وارتفعت الآثار النفسية ، وبالعكس عندما ترتفع الدرجة وتقترب من (130) درجة تقل الآثار النفسية)، في حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (78).

8. **المؤشرات الإحصائية لمقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي:**

لجأ الباحث إلى استعمال الوسائل الإحصائية المعلمية Statistic Parametric، في تحليل بيانات بحثه وفى استخراج النتائج.

الجدول (5)

المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي

المؤشرات		القيم الاحصائية
Mean	الوسط الحسابي	88.70
Median	الوسيط	80
Mode	المنوال	83
Std. Deviation	الانحراف المعياري	15.170
Variance	التباين	432.435

Skewness	الالتواء	0.101
Kurtosis	التفلطح	-0.491
Minimum	أقل درجة	26.00
Maximum	أعلى درجة	130.00
Range	المدى	101.00

الوصف النهائي لمقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي:

بصورته الأصلية كان من (28) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السيكو مترية له تكون المقياس بصورته النهائية من (26) فقرة باستجابات خماسية ، وتأخذ الدرجات (1-2-3-4-5)عند التصحيح، لذا فإن درجة الآثار النفسية والاجتماعية تتراوح بين (26) درجة و(130) درجة (كلما قلت الدرجة واقتربت من (26) درجة كلما زادت وارتفعت الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي، وبالعكس عندما ترتفع الدرجة وتقترب من (130) درجة تقل الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي)، في حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (78).

الفصل الرابع (عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها)

هدف البحث الأول: التعرف على الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية:

طبق مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) فرد، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (88.71) درجة وبانحراف معياري مقداره (15.178) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (78) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (399) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	88.71	15.178	78	14.110	1.96	399	دال

تشير نتيجة الجدول (6) إلى أن عينة البحث لديهم الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي بدرجة مرتفعة، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية إدمان الإنترنت لكيمبرلي يونغ (1998)، التي تؤكد أن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي

يؤدي إلى تأثيرات نفسية وسلوكية سلبية، مثل القلق والاكتئاب وضعف الانتباه واضطرابات النوم.

حيث تؤكد نظرية يونغ أن الإفراط في استخدام الإنترنت يؤدي إلى الاعتماد العاطفي على التفاعل الافتراضي، مما قد يسبب الشعور بالقلق والتوتر عندما لا يكون الطالب متصلاً بالإنترنت، أيضاً المقارنة المستمرة مع الآخرين عبر منصات التواصل تؤدي إلى الإحباط وقلة تقدير الذات، وهو ما يفسر ارتفاع مستويات القلق والاكتئاب لدى عينة البحث.

ضعف الانتباه وانخفاض الأداء الدراسي:

تشير نظرية يونغ إلى أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي المفرط تودي الى ضعف التركيز بسبب كثرة المشتتات، والاعتماد على الإنترنت في البحث عن المعلومات بشكل سريع قد يؤدي إلى ضعف مهارات التفكير النقدي والتحليلي.

أيضاً تؤكد نظرية يونغ أن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي خاصة قبل النوم يؤدي إلى اضطرابات النوم بسبب التعرض المستمر للضوء الأزرق المنبعث من الشاشات، مما يقلل من إنتاج الميلاتونين ويؤدي إلى الأرق.

بالإضافة إلى ذلك أكدت يونغ أن الطلاب قد يعتمدون عاطفياً على التفاعلات الرقمية، مثل عدد الاعجابات والتعليقات، كمصدر لتعزيز تقديرهم الذاتي، مما يزيد من القلق الاجتماعي.

وتدعم تلك النتائج عديد من الدراسات السابقة، حيث وجدت دراسة الشهري (2019): أن 71% من عينة الدراسة أشاروا إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى قلة التفاعل الأسري، مما عزز الشعور بالعزلة النفسية والاجتماعية.

كما أوضحت دراسة السرهيد (2020): أن 82.6% من المشاركين أصبحوا مدمنين لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مما أدى إلى ضعف التواصل المباشر وزيادة الشعور بالوحدة والعزلة، أيضاً أظهرت دراسة المكينزي (2018): أن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي أثر على الأداء الأكاديمي للمراهقين، مما يتماشى مع نتائج البحث الحالي حول ضعف الانتباه وتراجع المستوى الدراسي.

هدف البحث الثاني: التعرف على الآثار الاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية:

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) فرد، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (88.55) درجة وبانحراف معياري مقداره (15.170) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (78) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (399) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الآثار النفسية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	88.55	15.170	78	13.910	1.96	399	دال

تشير نتيجة الجدول (7) إلى أن عينة البحث لديهم الآثار الاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي بدرجة مرتفعة، وهو ما يمكن تفسيره وفق نظرية كيمبرلي يونغ (1998)، والتي تفترض أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى أنماط سلوكية مشابهة للإدمان، مما يؤثر على العلاقات الاجتماعية للمستخدمين، وفقاً لهذه النظرية، فإن طلبة المرحلة الثانوية قد يعانون من مشكلات اجتماعية ناتجة عن استخدامهم المفرط لمنصات التواصل، ويمكن تفسير النتائج كما يلي:

1) ضعف مهارات التواصل الواقعي لدى طلبة المرحلة الثانوية يرجع للاعتماد على الرسائل النصية والتواصل الافتراضي يقلل من فرص تطوير مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي، وأن الطلبة يقضون وقتاً أطول على الإنترنت، مما يؤدي إلى تراجع في التفاعل الاجتماعي المباشر.
2) العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية يرجع لأن بعض الطلبة يفضلون قضاء وقتهم في التفاعل الافتراضي بدلاً من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الواقعية، حيث يشعر بعض الطلبة بالوحدة عند عدم استخدام الإنترنت، مما يعزز لديهم مشاعر العزلة والانفصال عن الواقع الاجتماعي.
3) التنمر الإلكتروني لدى طلبة المرحلة الثانوية يرجع لتعرض الطلبة إلى مضايقات أو سلوكيات عدوانية عبر الإنترنت، مما يؤدي إلى تأثير سلبي على صحتهم النفسية والاجتماعية، كما يمكن أن يؤدي التنمر الإلكتروني إلى فقدان الثقة في النفس وتجنب التفاعل الاجتماعي الواقعي.
4) زيادة التأثر بالاتجاهات السلبية لدى طلبة المرحلة الثانوية يرجع لتعرض الطلبة للمحتوى غير المناسب أو المشجع على العنف أو العادات غير الصحية قد يؤثر على سلوكياتهم وقيمهم الاجتماعية، أيضاً التفاعل المستمر مع المؤثرين على الإنترنت قد يؤدي إلى تقليد سلوكيات غير مرغوبة.

وتدعم تلك النتائج عديد من الدراسات السابقة، حيث وجدت دراسة الشهري (2019): أن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي أدى إلى قلة التفاعل الأسري وضعف العلاقات المباشرة مع الأقارب، وهو ما يتفق مع نتائج البحث الحالي التي تشير إلى زيادة العزلة الاجتماعية وضعف المهارات التواصلية الواقعية.

كما أكدت دراسة السرهيد (2020): أن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي يؤدي إلى ضعف القدرة على التواصل المباشر، مما يعزز الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية، وهي نفس النتائج التي توصل إليها البحث الحالي.

بينما أظهرت دراسة المكينزي (2018): أن نسبة كبيرة من الشباب يفضلون التفاعل عبر الإنترنت بدلاً من التفاعل الاجتماعي المباشر، وهو ما يعكس تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في تغيير أنماط العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة.

هدف البحث الثالث: التعرف على الفروق في الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية:

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية

العينة	الأثر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	الآثار النفسية	400	68.10	3.33	3.74	1.96	399	دال
	الآثار الاجتماعية	400	66.89	3.18				

تشير نتيجة الجدول (8) أنه هناك فرق في الآثار النفسية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة الثانوية ولصالح الآثار النفسية، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة بلغت (3.74) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (399).

ويمكن تفسير تلك النتيجة وفقاً لنظرية إدمان الإنترنت بأن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل يؤثر في البداية بشكل أكثر حدة على الجانب النفسي للمراهقين، من خلال التوتر، الاكتئاب، ضعف التركيز، واضطرابات النوم، وهو ما جعل الآثار النفسية تتفوق دلالياً على الآثار الاجتماعية لدى الطلبة في هذه المرحلة العمرية.

ولقد أوضحت الدراسات السابقة بوضوح أن التأثيرات النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي تفوق التأثيرات الاجتماعية من حيث الحدة والانتشار، فقد أشار مغاري (2019) إلى أن الاستخدام المكثف لتلك الشبكات بين المراهقين يؤدي إلى أعراض نفسية مثل الاكتئاب والقلق وضعف الثقة بالنفس، أكثر من تأثيره على العلاقات الاجتماعية المباشرة، كما أظهرت دراسة فتح الباب (2016) أن الطلبة يعانون من توتر نفسي وشعور بالعزلة نتيجة الإفراط في استخدام هذه الشبكات، وهي آثار نفسية أكثر وضوحاً من التغيرات الاجتماعية التي غالباً ما تتعلق بتراجع التفاعل الواقعي.

التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحث بالآتي:

1) تنظيم حملات توعوية للطلاب وأولياء الأمور حول الآثار المترتبة من الاستخدام الخاطئ.
2) تضمين برامج تعليمية في المناهج الدراسية تعزز الثقافة الرقمية، وتعلم الطلاب كيفية إدارة الوقت على الإنترنت، والتعامل مع التنمر الإلكتروني، وتقوية العلاقات الاجتماعية الواقعية.
3) توفير برامج إرشادية في المدارس لمساعدة الطلاب الذين يعانون من القلق، الاكتئاب، واضطرابات النوم الناتجة عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، من خلال جلسات فردية وجماعية.
4) تعزيز دور الأسرة في مراقبة وتنظيم استخدام أبنائهم لوسائل التواصل الاجتماعي.
5) تشجيع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية التي تعزز التفاعل المباشر وتحد من العزلة الاجتماعية.
6) وضع سياسات مدرسية واضحة لمواجهة التنمر الإلكتروني، تشمل الإبلاغ الفوري، وتطبيق العقوبات المناسبة، وتقديم الدعم للضحايا.
7) إجراء مزيد من الأبحاث على مراحل اخرى .

المقترحات:

في ضوء ما توصل إليه البحث، واستكمالاً لبحث الموضوع بشكل أوسع يقترح الباحث ما يأتي:

1) العلاقة بين أنماط استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لطلاب المرحلة الثانوية.
2) تأثير الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي والقدرات المعرفية.
3) التنمر الإلكتروني وأثره على الصحة النفسية والاجتماعية لطلاب الثانوية.
4) دور الأسرة في تقليل الآثار السلبية المترتبة من هذا الاستخدام.
5) الفرق بين الجنسين في تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على الجوانب النفسية والاجتماعية.

المصادر

- بدر، أمل محمد نبيل. (2015). الآثار الثقافية والاجتماعية والنفسية لاستخدام الشباب الخليجي لشبكات التواصل الاجتماعي، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، مجلة الحكمة للدراسات الإعلامية والاتصالية، ع28، الجزائر، 10 – 41.
- برنيس، نعيمة. (2010). الوظيفة الإعلامية لشبكة الإنترنت في عصر ثورة المعلومات، مذكرة ماجستير في علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة، ص 148.
- بن عمر، نور الهدى. (2023). الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي على الأطفال في زمن الكورونا، المركز الجامعي أحمد زبانة غليزان - مخبر الدراسات الاجتماعية والنفسية والانثروبولوجية، مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية، مج9، ع2، ديسمبر، الجزائر، 59 – 77.
- جلولي، مختار. (2015). الآثار النفسية والاجتماعية والصحية لشبكات التواصل الاجتماعي على مستخدميها، مركز جيل البحث العلمي، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع11، أيلول، لبنان، 217 – 224.
- الحمامي، الصادق. (2012). كيف تفكر في مواقع الشبكات الاجتماعية؟ إحدى عشر مسألة أساسية، جامعة منوبة، تونس، مجلة أكاديميا شهرية، عدد ماي، ص 10.
- دليو، فضيل. (2010). "التكنولوجيا الجديدة للإعلام والاتصال"، الأردن، دار الثقافة، للنشر والتوزيع، ص 117.
- رابح، الصادق. (2008). "التكنولوجيا الاتصالية الحديثة وإشكالية الروابط الاجتماعية"، الشارقة، الإمارات العربية المتحدة، مجلة شؤون اجتماعية، العدد 99، ص 3.
- السرهيد، خالدة محمد مفلح. (2020). دراسة تقويمية: لآثار شبكات التواصل الاجتماعي للمستخدمين العرب لها في ضوء البحوث والدراسات العربية الحديثة، مركز السنبلة للبحوث والدراسات، المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ع1، شباط، الأردن، 8 – 54.
- الشهري، حنان بنت شعشوع. (2019). أثر استخدام الفيسبوك وتويتر على العلاقات الاجتماعية وسط الشباب: دراسة استطلاعية على عينة من طالبات جامعة الملك عبدالعزيز بجده، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع6، يناير، مصر، 313 – 334.
- عزي، عبد الرحمن، بومعيزة، السعيد. (2010). "الإعلام والمجتمع"، الجزائر، دار الورسم للنشر والتوزيع، ص 270.
- عكاشة، أحمد. (2019). الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- فتح الباب، عصام عبدالرازق. (2016). تصور مقترح للتعامل مع الآثار المترتبة على استخدام الشباب الجامعي لشبكات التواصل الاجتماعي من منظور طريقة العمل مع

الجماعات، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، مجلة الخدمة الاجتماعية، ع56، ج2، مصر، يونيو، 167 – 187.

- قدي، سومية. (2023). تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على ظهور سلوك التنمر السيبراني لدى المراهقين، المركز الجامعي بلحاج بوشعيب عين تموشنت، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية، مج7، عدد خاص، أفريل، الجزائر، 293 – 307.
- مغاري، أحمد محمد. (2019). التأثيرات السلبية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي على المراهقين: دراسة تطبيقية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية، جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، مج33، ع12، فلسطين، 2011 – 2052.
- مفلح، محمد خليفة وآخرون. (2010). الأثار النفسية والصحية والاجتماعية لاستخدام الإنترنت من وجهة نظر المعلمين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد 11، العدد 3، ص 301.
- مفلح، محمد خليفة وآخرون. (2010). الأثار النفسية والصحية والاجتماعية لاستخدام الإنترنت من وجهة نظر المعلمين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد 11، العدد 3، ص 301.
- المكينزى، عادل بن عبدالقادر (2018). الشباب السعودي والصفحات الإعلامية في شبكات التواصل الاجتماعي: دراسة في الاستخدامات والإشباعات بالتطبيق على عينة من طلاب وطالبات الثانوية والجامعة في المملكة العربية السعودية، جامعة سوهاج - كلية الآداب، مجلة كلية الآداب، ع46، ج1، يناير، مصر، 455 – 501.
- هماش، ساعد. (2012). "الشبكات الاجتماعية وآثارها على الفرد والمجتمع من منظور قيمي"، الجزائر، دار الورسم للنشر والتوزيع، مجلة الدراسات الإعلامية المعاصرة، العدد 2، المجلد 1، 2012، ص 67.
- Abigail, J. Herron& Petros, Levounis. (2014). The Addiction Casebook, American Psychiatric Publishing, p201.
- David, F. Marks. (2018). A General Theory of Behaviour, SAGE Publications, p97.
- Juan, M. Machimbarrena& Joana, Jaureguizar. (2023).Risks of "Cyber-relationships" in Adolescents and Young People, Frontiers Media SA, p34.
- Kathryn, Vercillo. (2020). Internet Addiction, Bloomsbury Publishing, p68.