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 (37) – العدد (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــــــة معتمـــدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد : 37 العدد : 1

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

اذار/ 2026

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

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

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية / العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ هيئة البحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق

أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ هيئة البحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
أ.د. محمد حبشي حسين	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	مصر
أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي// هيئة البحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / هيئة البحث العلمي/ الشخصية والصحة النفسية	العراق
أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ هيئة البحث العلمي مركز البحوث النفسية	العراق
أ.م.د. بشرى عثمان احمد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/هيئة البحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
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 :(150.000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) $ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق (96) $ او ما يعادلها خارج العراق

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثة منشور أو قدم للنشر.
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعا على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.

7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون البحث قبل نشره بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.
8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.
- الحاشية السفلى 4,50 سم.
- الحاشية اليمنى 3,75سم.
- الحاشية اليسرى 3,75سم.
- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و (12) للجداول.
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.
- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).
- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.
- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو jpg.
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وانما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم

الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره(150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.
- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد 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.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع إسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

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.	النزعة نحو الإنتحار لدى طلبة الجامعة	أ. د. حوراء محمد علي المبرقع أ.م.د ميس محمد كاظم أ.د بشرى عبد الحسين محميد أ.د. سيف محمد رديف أ.م.د هناء مزعل حسين	1–34
2.	تصاميم أواني الأطفال وعلاقتها بتناول وجبتهم اليومية وبعض سلوكياتهم الغذائية في الروضة	أ.د. أمل داوود سليم أ. م.د. شيماء حارث محمد	35–64
3.	إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بأنماط التعلق غير الآمن لدى طلبة الجامعة	أ.م. د عماد عبد الامير نصيف	65–108
4.	أثر برنامج إرشادي قائم على دحض الافكار في خفض اكمال الذات الرمزي لدى طالبات الجامعة	أ.م.د. وسام عماد عبد الغني الشمري	109–150
5.	دور الاسرة في الحد من التطرف الفكري	أ.م.د وفاء صبر نزال	151–170
6.	بناء وتقنين اختبار الاستدلال التماثلي لاطفال الروضة وفقا للنظرية الكلاسيكية	أ.م.د. ياسمين طه ابراهيم	171–194
7.	تطور العنف الإلكتروني وعلاقته بالحاجة للقوة الاجتماعية عند طلبة المرحلة الثانوية	أ.م.د قيس حميد فرحان	195–226
8.	الامن النفسي لامهات أطفال الروضة	ا.م. د.عزه عبدالرزاق حسين	227–254

9.	التمكين الإداري لدى مديرات رياض الأطفال ودورهُ في تطبيق إدارة الجودة الشاملة	م.د. دعاء عبد الرزاق اكريم المحنه	298–255
10	التشارك المعرفي وعلاقته بالنزعة نحو الكمال لدى طالبات قسم رياض الاطفال	م. د. ريام محمد داود م.م. سرور فائق عبد	322–299
11	نمط الشخصية (D) كمسار وسيط في العلاقة الارتباطية بين أسلوب التربية السلطوية وأعراض الوسواس القهري لدى طلبة الجامعات الماليزية	م. حنان يوسف موسى أ.م. د علي سعد كاظم	344–323
12	قياس الاتصال الإقناعي لدى طلبة الجامعة	م. لقاء محمد صالح مرعي أ.د. نبيل عبد العزيز عبد الكريم	374–345
13	الطلاقة الفكرية لدى طلبة الجامعة	م.م رسل محمود شنيح	402–375
14	فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في خفض التشوهات المعرفية لدى طالبات المرحلة المتوسطة	م. م . بيداء مراد عيفان م . د . مواهب عماد محمد مهدي	434–403

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

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بأنماط التعلق غير الآمن لدى طلبة الجامعة

أ.م. د عماد عبد الامير نصيف

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الخاصة

ملخص البحث

أصبح إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بمثابة تعويض لدى طلبة الجامعة عن التعلق غير الآمن الذي يعاني منه البعض منذ الطفولة فالركون إلى العالم الافتراضي والابتعاد عن المجتمع يمثل عدم قدرة الفرد في إنشاء علاقات ناجحة في المجتمع الذي يعيش فيه، وقد يكون نتيجة لتعلق تجنبي أو قلق أو غير منتظم الذي تكون منذ الطفولة ما أدى إلى انعكاساته إلى مرحلة البلوغ والركون إلى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وقد استهدف البحث الحالي قياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، فضلاً عن التعرف على الفروق في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات الآتية الجنس (ذكور – أناث) والتخصص (علمي – انساني) ، وقياس أنماط التعلق غير الآمن (القلق ، المتجنب ، غير المنتظم) لدى طلبة الجامعة بالاضافة إلى التعرف على الفروق في أنماط التعلق غير الآمن (القلق ، المتجنب ، غير المنتظم) لدى طلبة الجامعة على وفق المتغيرات الآتية الجنس (ذكور – أناث) والتخصص (علمي – انساني) ، كذلك الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وأنماط التعلق غير الآمن (القلق - المتجنب - غير المنتظم) لدى طلبة الجامعة و معرفة مدى اسهام أنماط التعلق غير الآمن (القلق - المتجنب - غير المنتظم) في التنبؤ بادمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء اداتين الأولى لقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والثانية لقياس أنماط التعلق غير الآمن تتمتع بالصدق والثبات والقدرة على التمييز، طبقت هاتان الأداتان على عينة بلغت (240) طالبٍ وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من أربع كليات ضمن تشكيلات الجامعة المستنصرية، وبعد معالجة البيانات احصائياً، أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة المستنصرية لديهم ادمان وسائل التواصل الاجتماعي ، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على وفق متغير الجنس والتخصص، وأشارت النتائج إلى وجود أنماط تعلق غير آمن (قلق ،

متجنب ، غير منتظم) لدى طلبة الجامعة، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أنماط التعلق غير الآمن (قلق ، متجنب ، غير منتظم) لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس والتخصص، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية طردية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ونمط التعلق غير الآمن (القلق ، والمتجنب ، وغير المنتظم) ، كذلك توصلت النتائج إلى إن نمط التعلق غير الآمن القلق يشكل أكبر نسبة مساهمة في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يليه النمط غير المنتظم في المرتبة الثانية، ثم النمط المتجنب في المرتبة الثالثة في نسبة مساهمته بادمان وسائل التواصل الاجتماعي، وقد تقدم الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: ادمان وسائل التواصل الاجتماعي/ انماط التعلق غير الآمن/ طلبة الجامعة

Social media addiction and its relationship to insecure attachment patterns among university students

Assist.Prof. Emad Abdulameer Nsaif Ph.D

Al-Mustansiriya University\ College of Basic Education\ Department of Special Education

Abstract

Social media addiction has become a form of compensation for university students for the insecure attachment some have suffered from since childhood. Relying on the virtual world and distancing oneself from society represents the individual's inability to establish successful relationships in the society in which he lives. It may be the result of avoidant, anxious or irregular attachment that has been present since childhood, leading to repercussions in adulthood and addiction to social media. The current study aims to measure social media addiction among university students, as well as to identify the differences in social media addiction among university students according to the following variables: gender (males - females) and specialization (science - humanities), and to measure insecure attachment patterns (anxious, avoidant, irregular) among university students. As well as to identify the differences in insecure attachment patterns (anxious, avoidant, irregular) among university students according to the following variables: gender (males - females) , specialization (science - humanities) and the nature of the correlation between social media addiction and insecure attachment patterns (anxious - avoidant - irregular) among university students To know the extent of the contribution of insecure attachment patterns (anxious - avoidant - irregular) to social media among university students, and to achieve the research

objectives, two tools were built: the first to measure social media addiction and the second to measure insecure attachment patterns, which have validity, reliability and the ability to distinguish. These two tools were applied to a sample of (240) male and female students were selected randomly from four colleges within the institutions of Al-Mustansiriya University.After processing the data statistically, the results showed that Al-Mustansiriya University students have an addiction to social media, and there are no statistically significant differences in social media addiction according to the variable of gender and specialization. The results indicated the presence of insecure attachment patterns (anxious, avoidant, irregular) among university students, and there were no statistically significant differences in insecure attachment patterns (anxious, avoidant, irregular) among university students according to the variables of gender and specialization. The results also showed a positive correlation between social media addiction and insecure attachment patterns (anxious, avoidant, and disorganized). The results also showed that the insecure, anxious attachment style constitutes the largest contributor to social media addiction, followed by the irregular style in second place, and then the avoidant style in third place in terms of its contribution to social media addiction. The researcher presented a number of recommendations and proposals.

Keywords: Social media addiction /insecure attachment patterns/university students

أولاً:- مشكلة البحث:-

يُعد مفهوم ادمان وسائل التواصل الاجتماعي من أشد مشكلات العالم الرقمي خطورة على طلبة الجامعة لكونه يجعلهم تحت تأثير سلوك قهري متكرروهو الاطلاع على مضامين وسائل التواصل الاجتماعي وخلق معززات جذابة للطلبة من قبل هذه الوسائل من خلال الاشعارات التي تقدمها للطلبة مما يساعد على إفراز الدوبامين الذي يخلق

نشوة ومتعة لديهم وبالتالي يجذب الطلبة للمعاودة مرة أخرى للأطلاع على وسائل التواصل الاجتماعي والتعود على بيئة اجتماعية افتراضية في العالم الرقمي على حساب التفاعل الاجتماعي الواقعي المباشر الذي يعيش فيه طلبة الجامعة، ولكون الباحث تدريسي في الجامعة فقد لاحظ من خلال تواجده المستمر مع الطلبة وتجربة العينة الاستطلاعية، أن أغلب طلبة الجامعة يمتلكون الأجهزة النقالة الذكية، ويقضون عدد من ساعات الاطلاع والتصفح والمشاركة والاعجاب على وسائل التواصل الاجتماعي بمتوسط خمس ساعات يومياً، وهذا رقم هائل إذا ضرب في عدد أيام الشهر ثم السنة، ومن الجدير بالذكر أن طلبة الجامعة لا يقضون ربع هذا الوقت في أداء واجباتهم الأكاديمية، الأمر الذي خلق حالة انخفاض عالي جداً في المستوى الأكاديمي والمعرفي والقيمي لديهم، لكون الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي يشغل الفرد بمتعة ويجعله لا يكترث بواجباته الأكاديمية ويضعف الذاكرة لديهم ويؤثر على الصحة النفسية والجسدية وسلامة العين كذلك الغزو الثقافي الذي تغذي به هذه الوسائل عقول طلبة الجامعة.

إن مشكلة البحث الحالي لم تقف عند هذا الحد بل أصبح إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بمثابة تعويض لدى طلبة الجامعة عن التعلق غير الآمن الذي يعاني منه البعض من طلبة الجامعة فالركون إلى العالم المجتمعي الافتراضي والابتعاد عن المجتمع الحقيقي يمثل عدم قدرة الفرد في إنشاء علاقات ناجحة وغير مضطربة من الناحية النفسية في الوسط الاجتماعي الحقيقي الذي يعيش فيه، وقد يكون نتيجة لتعلق قلق أو تجنبي أو غير منتظم الذي تكون منذ الطفولة نتيجة لأظطراب العلاقة بين مقدم الرعاية والفرد ما أدى إلى انعكاساته إلى مرحلة البلوغ والركون إلى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي كحل في التخفيف عن هذه الأنماط غير الآمنة وتجنب الاختلاط مع المجتمع.

ومن خلال ما تقدم ممكن تلخيص مشكلة البحث الحالي في المحاولة عن الإجابة عن التساؤل الآتي:-

هل هنالك علاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وأنماط التعلق غير الآمن لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً:- أهمية البحث:-

تشهد استخدامات وسائل التواصل الاجتماعي انتشاراً متزايداً بين طلبة الجامعة، وتشير بعض الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط لهذه المواقع قد يتحول إلى إدمان سلوكي (D'Arienzo, et al , 2019:1094) ففي عام 2023، وصل عدد مستخدمي

منصات التواصل الاجتماعي إلى 4.8 مليار مستخدم حول العالم، ويقضي هؤلاء المستخدمون في المتوسط ساعتين و25 دقيقة يوميًا على شبكات التواصل الاجتماعي (Zheng, & Ling, 2021:64)

وتُعد الهواتف الذكية، التي أصبحت جهازًا أساسيًا للكثيرين، شائعة بشكل خاص بين الشباب، فعلى وجه التحديد، يصل عدد مرات وصول الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و24 عامًا إلى هواتفهم نحو 214 مرة يوميًا، ومع تزايد أهمية وسائل التواصل الاجتماعي، ظهرت تحديات جديدة تتعلق بالصحة النفسية، مثل الارهاق الرقمي، الذي يتجلى في استجابات انفعالية سلبية تشمل التعب النفسي، الاحباط، والشعور بالاحتراق النفسي أثناء استخدام هذه المنصات (Zheng & Ling, 2021:64)

وقد إزداد عدد البحوث التي درست أثر أنماط التعلق ودورها في الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، وبناءً على ذلك، أظهرت دراسة (D'Arienzo,at el , 2019) وجود ارتباط إيجابي دال بين **التعلق غير الآمن (القلِق والتجنبي)** والاستخدام المفرط وغير التكيفي لوسائل التواصل الاجتماعي، كما بينت النتائج أن الأفراد **ذوي التعلق غير الآمن** يميلون إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كوسيلة لاستبدال وتعويض الاحتياجات العاطفية غير المستجابة من المحيطين بهم (مثل الأسرة والأقران) (D'Arienzo,e t al , 2019:1094)

كما أظهرت نتائج دراسة (Dieris et al,2021) التي أجريت على517 طالباً جامعياً في **فينا** أن مجموعة طلبة الجامعة المدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي سجلت قيمًا أعلى بشكل ملحوظ في بُعد **العصابية** (neuroticism) مقارنةً بمجموعة الطلبة غير المدمنين، بينما لم تُظهر المجموعتان اختلافًا في بُعد **الانبساطية** (extraversion) وبذلك يمكن تصنيف مجموعة طلبة الجامعة المدمنين على أنهم أكثر عدم **استقرار عاطفي** مقارنةً بطلبة الجامعة غير المدمنين،علاوة على ذلك، سجّل الطلبة المدمنون على وسائل التواصل الاجتماعي درجات أعلى بشكل ملحوظ في جميع المستويات الثلاثة **للصحة النفسية، الاكتئاب، والقلق، والتجسيد النفسي** (somatization)، مما يشير إلى أن مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي المدمنين يعانون من **ضغوط نفسية** أكثر مقارنةً بالمجموعة الأخرى، وبالنسبة **لنمط التعلق غير الآمن**، تم تأكيد الفرضية التي تقول أن الطلبة المدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر عرضة **لامتلاك نمط تعلق غير آمن** وبالتفصيل، أظهر معظم الطلبة المدمنين **نمط التعلق القلق** المرتبط عادةً بارتفاع معدل إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وزيادة مستويات المشكلات النفسية .(Dieris et al,2021:17)

ويزداد القلق بشأن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى **الإناث**، إذ يظهرن ميلاً أكبر نحو هذا النوع من الإدمان السلوكي وبشكل خاص، تميل الإناث إلى الشعور **بعدم الرضا عن أجسادهن** نتيجة التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي، إذ يؤدي التعرض المتكرر للصور المُعدلة والمثالية للعارضات أو المؤثرات إلى تغذية ثقافة المقارنة، ونتيجة لذلك تطوّر العديد من الإناث رغبة في تغيير مظهرهن (Dieris et al,2021:7-17)،كما يصبح عدد "الإعجابات" التي يحصلن عليها على منصات التواصل الاجتماعي مؤشرًا لقيمتهن الذاتية، مما يؤثر بشكل كبير على **تقدير الذات لديهن** Tiggemann et al, (2018:7)، وتشير عدة دراسات إلى أن الأفراد الذين يقضون أكثر من ساعتين يوميًا على وسائل التواصل الاجتماعي يميلون إلى إظهار معدلات أعلى من **القلق والاكتئاب واضطرابات النوم**، كما تم تحديد سمة الشخصية **العصابية**، و"الخوف من فوات الفرصة" كمؤشرات تنبؤية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي Blackwell et al, (2017:72)، ويرى **Kuss &Griffiths** أن الأفراد **المنبسطين** قد يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لتعزيز تفاعلاتهم الاجتماعية، أي أنهم يوظفونها بطريقة إيجابية لتوسيع فرص التفاعل مع الآخرين بطرق أكثر تنوعًا أما الأفراد **الانطوائيون**، فيستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لتعويض **النقص الاجتماعي** الذي يشعرون به؛ إذ تمثل لهم هذه الوسائل وسيلة للاتصال بالآخرين بطريقة لا يشعرون بأنها ممكنة بشكل كافٍ في الحياة الواقعية (Kuss &Griffiths, 2011:52)

وتشير الأدلة إلى أن **أنماط التعلق** لدى البالغين تلعب دورًا تنبؤيًا في استمرار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن الآليات الكامنة وراء ذلك لا تزال غير معروفة إلى حد كبير واستنادًا إلى نظرية التعلق، استهدفت دراسة (Liu & Ma, 2019:1) معرفة ما إذا كان الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت وخوف فقدان الفرصة (FOMO) يتوسطان العلاقة بين التعلق غير الآمن وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى 463 طالبًا جامعيًا في الصين، وأظهرت **النتائج** أن الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت وخوف فقدان الفرصة وسَطا في العلاقة بين نمط التعلق القَلِق وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي بمسارين متوازيين وبشكل متسلسل، كما وسَط الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت بشكل سلبي العلاقة بين **نمط التعلق المتجنب** وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي (Liu & Ma, 2019:1)،وأظهرت نتائج دراسة (Musetti et al, 2022) ، أن الاستخدام الإشكالي لمواقع التواصل الاجتماعي مرتبط سلبًا بمؤشرات **التعلق الآمن**، ومرتبط إيجابيًا بمؤشرات **نمط التعلق القلق**، في حين كانت النتائج المتعلقة بمؤشرات نمط **التعلق المتجنب متباينة** علاوة على ذلك، أظهر تحليل الوسيطات أن العلاقة بين الاستخدام الإشكالي لمواقع التواصل الاجتماعي والظواهر المرتبطة بالتعلق تتأثر بمتغيرات فردية،

وعلاقات بين الأشخاص، ومتغيرات تتعلق بمواقع التواصل الاجتماعي نفسها (Musetti et al., 2022:1)

أما دراسة (Steele, 2024) فقد أظهرت النتائج أنه بينما لا تؤثر أنماط التعلق غير الآمن بشكل مباشر وملحوظ على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، تلعب العلاقات الطوعية (العلاقات المتخيلة مع شخصيات إعلامية أو مشاهير أو شخصيات خيالية وحقيقية في الإعلام) دورًا مهمًا في التوسط، سيما لدى الأفراد ذوي نمط التعلق القلق علاوة على ذلك، وُجد ارتباط سلبي هام بين العلاقات الطوعية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مما يشير إلى أن وجود علاقات طوعية أقوى قد يقلل فعليًا من احتمال الإصابة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومع ذلك، لم يظهر التعلق غير الآمن علاقة إيجابية مع الانخراط في العلاقات الطوعية مجتمعة (Steele, 2024:1)

وأظهرت نتائج دراسة (Fujimori et al.,2015) التي أجريت على 284 طالباً جامعياً في **اليابان**

أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يتأثر بنمط التعلق القلق المتناقض ومدة الاستخدام لدى كلا الجنسين، كما أن تأثير نمط التعلق القلق المتناقض يختلف بشكل معنوي بين الذكور والإناث (Fujimori et al., 2015:1) .

ومن هذه الدراسات التي تم استعراض نتائجها حول مفهومي البحث الحالي ممكن أن تتجلى أهمية البحث في الاتي:-

أولاً: الأهمية النظرية:

1- تساهم هذه الدراسة في مجال الصحة النفسية في توضيح كيفية ارتباط ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بأنماط التعلق غير الآمن (القلق ، المتجنب ، غير المنتظم) لطلبة الجامعة.

2- تساهم هذه الدراسة في سد الندرة في دراسات أدمان وسائل التواصل الاجتماعي الذي يعد من القضايا الناشئة التي ما تزال قيد الدراسة والبحث في الأوساط الأكاديمية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1- يمكن أن تساعد نتائج البحث الحالي، الدراسات المستقبلية حول الوقاية من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وتطوير التدخلات العلاجية المناسبة لطلبة الجامعة.

2- وفرت الدراسة الحالية أداتين: الأولى لقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي، والثانية لانماط التعلق غير الآمن ممكن اعتمادها في الدراسات المستقبلية.

ثانياً :- أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى :

1-قياس مستوى ادمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

2-التعرف على الفروق في مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور – أناث) والتخصص الأكاديمي (علمي – انساني).

3-قياس أنماط التعلق غير الآمن (القلق ، المتجنب ، غير المنتظم) لدى طلبة الجامعة.

4-التعرف على الفروق في أنماط التعلق غير الآمن وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور – أناث) والتخصص الاكاديمي (علمي – انساني).

5- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وأنماط التعلق غير الآمن لدى طلبة الجامعة.

6- معرفة مدى اسهام أنماط التعلق غير الآمن في التنبؤ بادمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً :- حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بـ :

1- طلبة الجامعة المستنصرية من الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2025–2026)، على وفق متغير الجنس (ذكور - أناث) والتخصص (علمي - انساني) 2- حدود البحث الأكاديمية تتمثل في دراسة متغيري البحث، ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وأنماط التعلق غير الآمن.

رابعاً :- تحديد المصطلحات :-

أولاً: ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

تعريف (Chen,2019) اعتماد نفسي غير تكيفي على هذه المواقع، مما يؤدي إلى أعراض الإدمان السلوكي **(Chen,2019:80)**

التعريف النظري لأدمان وسائل التواصل الاجتماعي والمشتق من نظرية الإدمان السلوكي لـ (Griffiths,1996)

اعتماد نفسي غير عضوي يتجلى في سلوك قهري ومتكرر لأستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورة مفرطة، بحيث يهيمن هذا السلوك على أفكار الفرد ومشاعره ويؤدي إلى مشكلات نفسية تؤدي إلى ظهور أعراض الانسحاب، والأهمية، والتحمل،والصراع، والانتكاس.

ثانياً: نمط التعلق غير الآمن

تعريف(Mary Ainsworth,1969)

ذلك النمط السلوكي والنفسي الذي يتكون في مرحلة الطفولة نتيجة للتفاعل مع مقدمي الرعاية والتي غالباً ما تكون الأم ويتميز بعدم الشعور بالثقة والأمان في العلاقات مما يؤثرعلى كيفية تفاعل الفرد مع الآخرين في المستقبل البعيد وطريقة تعامله مع الضغوط (Connors, 2011:348)ويتميز بوجود ثلاثة أنماط رئيسية هي :

نمط التعلق القلق

وهو شكل من أشكال التعلق غير الآمن الذي يتشكل بين الطفل ومقدم رعاية غير متسق من وجهة نظر الطفل، لا يمكنه أن يكون متأكدًا من متى أو إذا كان الوالد سيكون متاحًا عاطفيًا وجسديًا له.

نمط التعلق التجنبي

وينشأ هذا نمط غالبًا من علاقة بين مقدم الرعاية الأساسي والطفل تتسم بعدم وجود دعم عاطفي أو ارتباط، كما يظهر في شخص شديد الاعتماد على نفسه وغالبًا ما يتجنب الدخول في محادثات عاطفية، سواء كانت تتعلق بمشاعره الخاصة أو مشاعر الآخرين .

تعريف (Main&Solomon,1990)

نمط التعلق غير المنظم

وهو الأكثر تطرفًا والأقل شيوعًا فالأشخاص الذين لديهم نمط التعلق غير المنظم قد يظهرون سلوكًا غير عقلاني وقد يكونون غير متوقعين أو مكثفين في علاقاتهم. (Derrig, 2022:1-2)

وبهذا فأن الباحث أعتمد تعاريف (Ainsworth,1969) لأنماط التعلق غير الامن (القلق والمتجنب)، بالاضافة الى نمط التعلق (غير المنتظم) الذي اضافته (Main&Solomon,1990)
تعريفات نظرية لأعتماده نظرية التعلق المقدمة من بولبي والمطورة من تلميذته انيسورث.

ثانيا: التعريف الإجرائي لمتغيري البحث:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب الجامعي) من خلال إجابته عن فقرات كلٍ من مقياس **ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وأنماط التعلق غير الامن**،الذي تم إعدادهما في هذا البحث .

الإطار النظري للبحث

أولاً: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي:

مقدمة:
تقليديًا، يشير مصطلح "الإدمان" إلى تعاطي المواد المخدرة؛ ومع ذلك، فقد توسع هذا المفهوم منذ تسعينيات القرن العشرين ليشمل سلوكيات قد تؤدي إلى الشعور بالمكافأة (مثل المقامرة أو الأكل أو التسوق أو استعمال وسائل التواصل الاجتماعي). ومع ذلك، لا يزال الإطار المستخدم لتشخيص وتصنيف الإدمان السلوكي موضوعًا جدليًا في مجال علم الأمراض النفسية (Wikipedia contributors, 2025).

ويعتبر الشباب على وجه الخصوص أكثر عرضة لتطور هذا النوع من الإدمان، حيث أظهرت دراسات حالة أن بعض الطلاب تنخفض مستوياتهم الأكاديمية بسبب قضاء وقت طويل على وسائل التواصل الاجتماعي، وقد يعاني البعض من مشاكل صحية مثل فقدان النوم، حيث يسهرون لوقت متأخر في تصفح الإنترنت، أو الدردشة، أو ممارسة الألعاب الإلكترونية. (Wikipedia contributors,2025) .

إن الاستخدام المفرط للإنترنت لا يُعترف به كاضطراب رسمي من قبل الجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM-5) ولا من قبل منظمة الصحة العالمية (ICD-11) ومع ذلك، فإن اضطراب الألعاب الإلكترونية يظهر ضمن تصنيفات (ICD-11) ، وفي عام (2011)، ظهر مصطلح "اضطراب إدمان فيسبوك (FAD) "، ويُقصد به الاستخدام القهري والمفرط لموقع فيسبوك، وقد أظهرت دراسة أُجريت عام (2017)

وجود علاقة ارتباط بين الاستخدام المفرط لموقع فيسبوك وصفات النرجسية، حيث أفادت بأن "اضطراب إدمان فيسبوك يرتبط بشكل إيجابي كبير مع سمة الشخصية النرجسية، وكذلك مع بعض المتغيرات السلبية للصحة النفسية مثل أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر(Wikipedia contributors, 2005)

وفي عام (2020)، سلط الفيلم الوثائقي "معضلة وسائل التواصل الاجتماعي الضوء على مخاوف خبراء الصحة النفسية وبعض الموظفين السابقين في شركات وسائل التواصل الاجتماعي، بشأن السعي المستمر لهذه المنصات لتعزيز الاستخدام الإدماني، على سبيل المثال، عندما يتوقف المستخدم عن زيارة فيسبوك لفترة معينة، تقوم المنصة بتغيير أسلوب الإشعارات لجذب انتباهه وإعادته للاستخدام، كما أثار الفيلم القلق بشأن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وزيادة معدلات الانتحار بين الأطفال والمراهقين، كذلك، أشارت دراسات أجريت عام (2020) إلى زيادة انتشار اضطراب إدمان الإنترنت (IAD) بعد تفشي جائحة كوفيد- 19، حيث ركزت الأبحاث على العلاقة بين العزل القسري والضغوط النفسية الناتجة عنه من جهة، وزيادة استخدام الإنترنت من جهة أخرى(Wikipedia contributors, 2025) ..

نظرية الإدمان السلوكي:

يطلق عليها أحيانا **نموذج المكونات الستة للإدمان** الذي أقترحه عالم النفس البريطاني مارك غريفثس عام 1996المتخصص في علم النفس الادماني وهو من أكثر النماذج استشهادًا في مجال الإدمان السلوكي، وقد استخدم في تطوير العديد من الأدوات السيكومترية التي تقيس خطر الإصابة بأنواع مختلفة من الإدمان السلوكي، بما في ذلك **إدمان وسائل التواصل الاجتماعي** (Griffiths,2019:179)

والإدمان السلوكي، من وجهة نظر غريفثس لا يقتصر على المواد الكيمائية (مثل المخدرات) بل يشمل سلوكيات مثل إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ، وهو إدمان غير كيمائي لكنه يتشارك بنفس الآليات النفسية والعصبية مع الإدمان على المواد، والإدمان السلوكي يتمثل في وجود دافع قهري للانخراط في سلوك مُجزٍ لا يتعلق بتعاطي مادة معينة يُطلق عليه أحيانًا (المكافأة الطبيعية) وذلك رغم العواقب السلبية المحتملة على الصحة الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية أو المالية للفرد، ويرى غريفثس أنه ليس كل من يمارس هذه السلوكيات يصبح مدمناً، بل هناك استعداد بيلوجي أو نفسي أو اجتماعي يجعل بعض الافراد اكثر عرضة للأدمان السلوكي من غيرهم(Wikipedia contributors,2025)

ويؤكد غريفثس أن الإدمان السلوكي مفهوم يتكون من ستة أبعاد هي **الأهمية (Salience):** تشير إلى الحالة التي تصبح فيها وسائل التواصل الاجتماعي هي النشاط الأهم في حياة الشخص، وتسيطر على تفكيره ، ومشاعره ، وسلوكه.

تعديل المزاج (Mood modification): يشير إلى التجربة الذاتية التي يصفها الأشخاص نتيجة الانخراط في أستعمال وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يشعرون بتهدئة و/أو تخفيف التوتر من خلال الهروب.

التحمل (Tolerance): يشير إلى العملية التي تتطلب زيادة أستعمال وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق نفس التأثيرات السابقة التي كان يحصل عليها بمقدار أقل من استعمال وسائل التواصل الاجتماعي. وهناك أدلة متزايدة على وجوده في مجال الإدمان السلوكي.

أعراض الانسحاب (Withdrawal symptoms): تشير إلى الحالات النفسية غير السارة و/أو التأثيرات الجسدية التي تحدث عندما يتم التوقف عن ممارسة أستعمال وسائل التواصل الاجتماعي أو تقليلها فجأة، قد تكون هذه التأثيرات الانسحابية نفسية أو جسدية. (Griffiths,2005:12)

الصراع (Conflict): يشير إلى الصراعات بين المدمن والأشخاص المحيطين به كالوالدين أو الصراعات الداخلية داخل الفرد نفسه ،المرتبطة بأستعمال وسائل التواصل الاجتماعي.

الانتكاس (Relapse): يشير إلى الميل للعودة المتكررة إلى أنماط سابقة من وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يمكن استعادة حتى أكثر الأنماط تطرفًا التي تميز ذروة الإدمان بسرعة بعد سنوات عديدة من الامتناع عنها (Griffiths,2005:13)

يفترض غريفثس أن تحقق جميع المكونات الستة شرط اساسي لتعريف السلوك كادمان سلوكي، والذي ينتج من تفاعل وتداخل العديد من العوامل، بما في ذلك الاستعداد البيولوجي و/أو الجيني للشخص، وتركيبة شخصيته النفسية (مثل الدوافع اللاواعية، التوقعات والمعتقدات، إلخ)، وبيئته الاجتماعية (أي الخصائص الظرفية)، وطبيعة النشاط نفسه (أي الخصائص الهيكلية) (Griffiths,1999: 265)

لقد لاحظ عدد من الباحثين (مثل غريفيثس، 1996؛ شافير وآخرون،2004) أن هناك قواسم نفسية واجتماعية وثقافية مشتركة بين العديد من السلوكيات الإدمانية، ويرى البعض في ذلك دليلاً على أن جميع الإدمانات تعكس مسببات مشتركة ، تشمل الرغبة الملحة، وتعديل المزاج ،والتحمل، وأعراض الانسحاب، والصراع، والانتكاس،وتعكس

هـذه المكونـات عمليـات نفسـية أساسـية متشـابهة تظهـر فـي كـل مـن الإدمـان علـى المـواد الكيميائيـة والإدمانـات السـلوكية، ممـا يشـير إلـى أن آليـات الإدمـان قـد تكـون متشـابهة بغـض النظر عن طبيعة السلوك أو المادة المستخدمة (Shaffer et al, 2004:12)

ويعتقد غريفثس أن الإدمان السلوكي ما هو إلا أحد الأشكال الفرعية للادمان، وإن الإدمان في هذه الحالة لا يأخذ شكل الإدمان الكيمائي وإنما يأخذ شكل الإدمان التفاعلي كما هو الحال في **إدمان وسائل التواصل الاجتماعي** (Shaffer et al, 2004:12) ، وإذا كانت نظرية 1996 Griffiths,تشيرإلى ستة أبعاد فأن دراسة Pontes et al,2018 اعتمدت خمسة أبعاد في مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، إذ تم استبعاد تعديل المزاج تماشياً مع الدراسات التي اختبرت البنية العاملية التوكيدية للمقياس وتوصلت إلى تشبع فقراته على مجالات أخرى، والتي أكدت أن النموذج المكون من خمسة أبعاد يوفر ملائمة احصائية وسلامة بنائية أكثر موثوقية من النموذج المكون من ستة أبعاد (Pontes et al,2018:102)

ثانياً: أنماط التعلق غير الآمن

مقدمة:

تستمر أنماط التعلق في تشكيل علاقات الأفراد طوال فترة البلوغ وهي انعكاس لمرحلة الطفولة ومن منظور البالغين، تظهر أنماط التعلق غير الآمن كما يلي:-

1. البالغون القلقون والمشغولون بالتعلق : ويُعرف أيضًا هذا النمط بالتعلق المهووس أو التعلق القلق- المتناقض، وتشير الدراسات إلى أن ما يقارب 19% من البالغين يُظهرون هذا النمط من التعلق ،وغالباً ما يتطور عندما يكون مقدمو الرعاية غير متسقين في الاستجابة لاحتياجات الطفل، ويتعلم الأطفال الذين لديهم تعلق قلق أن الاهتمام الذي يحتاجونه قد يتوفر أو لا يتوفر، وبالتالي لا يمكن تهدئتهم بسهولة من قبل مقدمي الرعاية لهم (Derrig, 2022:1)

2. البالغون المتجنبون المرفوضون: ويُعرف أيضًا بالتعلق الرافض أو التعلق القلق- التجنبي وتُظهر الأبحاث أن حوالي 23% من البالغين لديهم نمط التعلق التجنبي ويلاحظ عادة لدى الأفراد الذين لم يتلقوا الدعم العاطفي الكافي في الطفولة، استجابة مقدم الرعاية لاحتياجات الطفل غالبًا ما تقتصر على تلبية احتياجاته الجسدية مثل الطعام والاستحمام، ولكن مقدم الرعاية لا يقدم الراحة العاطفية التي يحتاجها الطفل أيضًا في هذا البيئة، يتعلم الطفل الاعتماد على ذاته ويظهر في مرحلة البلوغ ميولاً لتجنب الاعتماد العاطفي على الاخرين (Derrig, 2022:1)

3. البالغون المتجنبون الخائفون: ويُعرف أيضًا بالتعلق غير المنتظم، وهو الأكثر تطرفًا والأقل شيوعًا و**البالغون الذين يعانون من نمط التعلق غير المنظم** من المحتمل أن يعانوا من اضطرابات الصحة العقلية أو الشخصية التي تمنعهم من تطوير علاقات صحية مع الآخرين **وغالبًا ما يتشكل** نمط التعلق غير المنظم نتيجة لطفولة مضطربة للغاية ، وغالبًا ما تكون مميزة بالخوف أو الصدمة عادة ما ينشأ من علاقة متقلبة أو غير متسقة مع مقدم الرعاية الأساسي للطفل (Derrig, 2022:2)

نظرية التعلق:-

نشأت هذه النظرية من أعمال عالم النفس البريطاني جون بولبي (1969)، وهي تستند إلى فرضية مفادها أن جودة العلاقات المبكرة مع مقدمي الرعاية تؤثر بشكل كبير على تطورنا كبشر.

وتفترض النظرية أن البشر مبرمجون بيولوجيًا لتكوين التعلقات من أجل البقاء، وأن جودة هذه التعلقات تؤثر على نموهم وتجاربهم الحياتية وعلاقاتهم طوال حياتهم (Bowlby, 1979:637)

ويكمن جوهر نظرية التعلق في فكرة أن الأطفال يسعون إلى التقرب من مقدم الرعاية أثناء الأوقات العصيبة (Harlow, 2019:79) وتشكّل الروابط العاطفية الناتجة عن هذه التفاعلات أساس التعلق **الآمن أو غير الآمن**، ومع نمو الطفل، تؤثر هذه العلاقة على كيفية تفاعله مع الآخرين في المستقبل البعيد وطريقة تعامله مع الضغوط.

وسع جون بولبي (1979) هذه الأفكار لتطوير نظريته حول التعلق، مقترحًا أن الأطفال يولدون بدافع فطري لتكوين روابط مع مقدمي الرعاية لضمان البقاء ووفقًا له، فإن سلوكيات التعلق لدى الأطفال مثل البكاء، والتشبث، والمتابعة - تُعد وسيلة لإبقاء مقدمي الرعاية بالقرب منهم.

قدم بولبي (1969، 2018) مفهوم **"القاعدة الآمنة"**، حيث يستخدم الطفل مقدم الرعاية كنقطة أمان ثابتة يمكنه من خلالها استكشاف العالم بثقة، فعندما يشعر الطفل بالأمان في ارتباطه بمقدم الرعاية، يكتسب الثقة في استكشاف بيئته.

كما شدد على أهمية العلاقات المبكرة، موضحًا أن الاضطرابات في هذه الروابط قد تؤدي إلى مشكلات تعلق لاحقة، مثل القلق أو عدم الأمان العاطفي. وقد حظيت هذه النتائج بدعم واسع ولا تزال قيد الدراسة والتطوير(Connors, 2011:348)

طورت ماري أينسورث (1969)، زميلة جون بولبي، نظرية التعلق بشكل أكبر من خلال تجربتها المعروفة باسم "الوضع الغريب "في هذه التجربة، تم ملاحظة استجابات الرضع في سلسلة من التفاعلات التي تضمنت وجود مقدم الرعاية، وشخصًا غريبًا، وفترات قصيرة من الانفصال، واستنادًا إلى ردود أفعال الأطفال في هذه المواقف، تم تحديد ثلاثة أنماط رئيسية للتعلق:

1- التعلق الآمن:

يشعر الطفل بالامان والراحة في استكشاف البيئة عندما يكون مقدم الرعاية موجودًا، ويظهر انزعاجًا عند مغادرته، الا أنه يهدأ بسهولة عند عودته.

2-التعلق غير الآمن – التجنبي:

يتسم الطفل في هذ النمط بقدرة من اللامبالاة تجاه مقدم الرعاية، ولا يُظهر انزعاجاً واضحاً عند مغادرته، كما يتجنب التفاعل معه عند عودته، مما يشير الى وجود انفصال او كبت عاطفي.

3-التعلق غير الآمن – القلق/المقاوم:

يشعر الطفل بالقلق قبل الانفصال، لكنه يُظهر مزيجًا من التعلق والمقاومة عند عودة مقدم الرعاية،

لاحقًا أضاف (Mary Main&Jude Solomon,1990) نمطًا رابعًا هو

4ـ **التعلق غير المنتظم**: حيث يُظهر الطفل مزيجًا من السلوكيات التي تعكس الارتباك أو الخوف تجاه مقدم الرعاية (Bartholomew&Horowitz,1991:226)

تستمر أنماط التعلق في تشكيل علاقات الأفراد خلال فترة البلوغ، حيث يُعد التعلق في مرحلة الرشد انعكاساً للانماط التي تم تكوينها في الطفولة (Domingue&Mollen,2009:678).

اذ تلعب تجارب التعلق المبكرة دورًا حاسمًا في تشكيل العلاقات المستقبلية والرفاه النفسي والعاطفي للفرد (Thompson,2000:145). وتشير الأبحاث إلى أن الأطفال الذين يعانون من تعلق غيرآمن غالباً ما يصبحون يواجهون صعوبة في بناء علاقات قائمة على الثقة،أو يميلون الى القلق، أو يجدون صعوبة في إدارة عواطفهم (Doyle&Cicchetti, 2017:203).

وفي الحالات الشديدة، يمكن أن تؤدي الاضطرابات في التعلق خلال الطفولة المبكرة إلى اضطرابات التعلق في الكبر، والتي قد تظهر في شكل تجنب، أو عدوانية، أو اعتماد عاطفي مفرط (Kochanska&Kim,2012:783).

وقد اعتمد الباحث نظرية (غريفثس، 1996) و نظرية (بولبي وماري انسورث ،1969)، اطاراً نظرياً لبحثه؛ لكون النظريتان متكاملتان بشكل علمي ومنهجي في تفسير وبناء اداتي البحث الحالي.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استعمل الباحث في دراسته الحالية منهج البحث الوصفي؛ لكونه مناسباً لتحقيق أهداف البحث ويتعامل مع العديد من الدراسات ومنها الدراسات الارتباطية التي تحاول دراسة العلاقات الممكنة، ووصف الارتباط بين مختلف المتغيرات (John,2024:1)

ثانياً: مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية (ذكوراً ، واناثاً) للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2025-2026 ، ويضم (9526) طالبٍ وطالبة منهم (4548) من الذكور و (4978) من الاناث، وبعد أن تمَ تحديد مجتمع البحث الحالي قام الباحث بسحب عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية والتي بلغت (240) طالبٍ وطالبة، مثلت 2.52% من مجتمع البحث، بواقع (104) طالبٍ و(136) طالبة. فضلا عن ذلك توزعت هذه العينة على أربع كليات من تشكيلات الجامعة المستنصرية أختيرت بالطريقة العشوائية، هي (كلية التربية الاساسية، كلية القانون) مثلت الاقسام الانسانية و (كلية العلوم ، كلية الهندسة) مثلت الاقسام العلمية.

ثالثاً : اداتا البحث :

نظراً لعدم توافر أداة مناسبة لقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وأنماط التعلق غير الآمن، تتناسب مع البئة العراقية، وعدم عثور الباحث على مقياس أجنبي مناسب يخدم أهداف البحث الحالي فقد تطلب بناء مقياسين الأول، أدمان وسائل التواصل الاجتماعي والثاني أنماط التعلق غير الامن، ومن خلال الاطلاع على الأدبيات والمقاييس ذات العلاقة والنظريتان المعتمدتان في البحث الحالي قام الباحث بالخطوات الآتية:

الأداة الأولى: مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

أ- قام الباحث باشتقاق مفهوم ادمان وسائل التواصل الاجتماعي من النظرية المعتمدة وهي نظرية الادمان السلوكي لـ غريفيث 1996 ، وقد تم تحديد ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بأنه اعتماد نفسي غير عضوي يتجلى في سلوك قهري ومتكرر لأستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورة مفرطة، بحيث يهيمن هذا السلوك على أفكار الفرد ومشاعره ويؤدي الى مشكلات نفسية تؤدي الى ظهور أعراض الانسحاب، والأهمية، والتحمل،والصراع، والانتكاس.

ب- تم تحديد خمسة مجالات لمقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بالاعتماد على النظرية المتبناه وقد وضع تعريف لكل مجال من المجالات المعتمدة في هذه الدراسة وهي :

المجال الاول: الأهمية : تشير إلى الحالة التي تصبح فيها وسائل التواصل الاجتماعي هي النشاط الأهم في حياة الشخص

المجال الثاني: التحمل : يشير إلى العملية التي تتطلب زيادة أستعمال وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق نفس التأثيرات السابقة

المجال الثالث: أعراض الانسحاب : تشير إلى الحالات النفسية غير السارة و التأثيرات الجسدية التي تحدث عندما يتم التوقف عن ممارسة أستعمال وسائل التواصل الاجتماعي (Griffiths,2005:12)

المجال الرابع: الصراع : يشير إلى الصراعات بين المدمن والأشخاص المحيطين به كالوالدين أو الصراعات الداخلية داخل الفرد نفسه

المجال الخامس: الانتكاس : يشير إلى الميل للعودة المتكررة إلى أنماط سابقة من وسائل التواصل الاجتماعي (Griffiths,2005:13)

ج- وقد تطلب بناء المقياس الخطوات الآتية:

- صياغة الفقرات لكل مجال :

- تم إجراء مراجعة للمقاييس ذات العلاقة بـ ادمان وسائل التواصل الاجتماعي،إذ استخلصت منها عدد من الفقرات ،ومنها

- **مقياس (المنيس،2015)** يتكون هذا المقياس بصيغته النهائية من (14) فقرة، وتتراوح بدائل الاستجابة من (1–5)، وتتوزع الفقرات على ثلاثة مجالات هي الاستخدام القهري، الانسحاب، التأثيرات السلبية (Al-Menayes, 2015:23-28).

- **مقياس(Bergen, 2012)**

يتكون هذا المقياس بصيغته النهائية من (6) فقرات، وتتراوح بدائل الاستجابة من (1–5)، وتتوزع الفقرات على ستة مجالات هي : البروز، تعديل المزاج، التحمل، الانسحاب، الصراع، الانتكاس، ويتم تمثيل كل مجال بفقرة واحدة (Andreassen et al, 2012:283)

د- **اعتماد نظرية الادمان السلوكي لـ غريفث** منهجاً في بناء أداة البحث، ومن ثم اشتقاق بعض الفقرات منها.

ه- اعتماد دراسة Pontes et al,2018 في تحديد ابعاد مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي البالغ خمسة ابعاد.

الأداة الثانية: مقياس أنماط التعلق غير الامن

أ- تم تحديد ثلاثة أنماط لمقياس التعلق غير الآمن وقد وضع تعريف لكل نمط في هذه الدراسة وهي

النمط الأول: التعلق القلق

وهو شكل من أشكال التعلق غير الآمن الذي يتشكل بين الطفل ومقدم رعاية غير متسق من وجهة نظر الطفل، لا يمكنه أن يكون متأكدًا من متى أو إذا كان الوالد سيكون متاحًا عاطفيًا وجسديًا له.

النمط الثاني: التعلق التجنبي

وينشأ هذا النمط غالبًا من علاقة بين مقدم الرعاية الأساسي والطفل تتسم بعدم وجود دعم عاطفي أو ارتباط ، كما يظهر في شخص شديد الاعتماد على نفسه وغالبًا ما يتجنب الدخول في محادثات عاطفية، سواء كانت تتعلق بمشاعره الخاصة أو مشاعر الآخرين .

النمط الثالث: التعلق غير المنتظم

وهو الأكثر تطرفًا والأقل شيوعًا فالأشخاص الذين لديهم نمط التعلق غير المنتظم قد يظهرون سلوكًا غير عقلاني وقد يكونون غير متوقعين أو مكثفين في علاقاتهم Derrig, (2022:1-2).

ب- وقد تطلب بناء المقياس الخطوات الآتية:

- صياغة الفقرات لكل مجال :

- تم إجراء مراجعة للمقاييس ذات العلاقة بأنماط التعلق غير الآمن،إذ استخلصت منها عدد من الفقرات ،ومنها

- مقياس (Fraley,et al, 2000)
يتكون هذا المقياس بصيغته النهائية من (9) فقرات (بنود) قصيرة، وتتراوح بدائل الاستجابة من (1 – 7)، وتتوزع الفقرات على نمطين هي النمط القلق، النمط التجنب (Fraley,et al, 2000, 350– 365)

- مقياس (الوهيب والمفدى،2022)

يتكون هذا المقياس بصيغته النهائية من (17) فقرات، وتتراوح بدائل الاستجابة من (1 – 5)، وتتوزع الفقرات على اربعة انماط هي التعلق الامن، التعلق المتجنب، والتعلق المتناقض، التعلق غير المنتظم. (الوهيب والمفدى،2022: 292)

ج- **اعتماد نظرية التعلق لـ** بولبي وماري أينسورث (1969) منهجاً في بناء أداة البحث، ومن ثم اشتقاق بعض الفقرات منها.

رابعاً: صلاحية الفقرات :

بعد إن تم صياغة تعليمات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بشكل أولي وفقراته البالغة (25) فقرة ومقياس أنماط التعلق غير الآمن وفقراته البالغة (21) فقرة قام الباحث بعرض المقياسين وبدائلهما وأوزانهما وفقراتهماعلى مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم مع تعريف إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وأنماط التعلق غير الآمن ، بالإضافة إلى تعريف لكل مجال ونمط التي تضمنها المقياسين وقد طلب منهم إبداء ملاحظاتهم بصلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله، فضلاً عن إن الباحث التزم بمعيار (83%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وكانت النتائج تعديل الفقرة (3، 4، 8، 12، 16، 20) في مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي ، وتم الابقاء على جميع فقرات المقياس المتبقية والبالغة (25) فقرة ، لحصولها على نِسَبْة

اتفاق مقدارها (83%) فأكثروبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (25) فقرة موزعة على مجالاته الخمسة ،أما مقياس أنماط التعلق غير الآمن فقد تم تعديل الفقرة (6، 7، 11، 14، 16) وحصلت جميع الفقرات البالغة (21) فقرة على النسبة البالغة (83%) فأكثر،وبذلك أصبح عدد فقرات مقياس أنماط التعلق غير الآمن (21) فقرة موزعة على ثلاثة انماط وعليه تم الإبقاء عليها جميعاً.

خامساً: تصحيح المقياسين:

تكون مقياس **إدمان وسائل التواصل الاجتماعي** من (25) فقرة، وخمسة بدائل هي **(دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدا)**، لذا أعطيت أوزان (5-4-3-2-1) درجات جميعها باتجاه واحد ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس، تجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في أجابته على فقرات المقياس البالغة (25) فقرة أي إن أعلى درجة هي (125) درجة وأقل درجة هي (25) درجة،أما مقياس **أنماط التعلق غير الآمن** فقد تم تصحيحه على أساس (21) فقرة التي تقابل خمسة بدائل هي **(دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدا)**، لذا أعطيت أوزان (5-4-3-2-1) درجات، وبهذا حسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الاجابات على الفقرات ، أي إن أعلى درجة هي (105) درجة وأقل درجة هي (21) درجة.

سادساً: تحليل الفقرات / المجموعتان المتطرفتان :

إن حساب القوة التميزية للفقرات في المقاييس النفسية تكشف عن قدرة المقياس في إظهار الفروق الفردية، فالفقرة التي تكون مميزة وفعالة هي الفقرة التي تميز بين فردين يختلفان فعلاً في درجة امتلاك السمة اختلافاً يظهر من خلال سلوكهم (عبد الرحمن، 1993:338)

وقد طبق المقياسين على عينة بلغت (240) طالبٍ وطالبة بصورة عشوائية، ولغرض إجراء التحليل على وفق هذا الاسلوب قام الباحث بما يأتي :

1- تصحيح اجابات الطلاب .

2- تحديد الدرجة الكلية لكل طالب .

3- ترتيب درجات الاستمارات لجميع أفراد عينة التمييز من أعلى درجة كلية إلى أوطأ درجة كلية.

4- تم تحديد نسبة (27%) من الاستمارات التي حصلت على الدرجات العليا في المقياسين و(27%) من الاستمارات التي حصلت على الدرجات الدنيا إذ تمثل

المجموعتان المتطرفتان وأنّ هذه النسبة تمثل أفضل النسب للمقارنة بين المجموعتين المتطرفتين؛ لأنها تعطي أعلى تمايز

(أبو لبدة,349:2000)

5- وبذلك بلغ عدد الاستمارات (130) استمارة بواقع (65) استمارة لكل مجموعة .

6- تم تطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينين مستقلين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ومن خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة للفقرات بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ،وبدرجة حرية (238)، وبذلك عدت.

1- جميع فقرات مقياس **ادمان وسائل التواصل الاجتماعي** مميزة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (238) .

2- جميع فقرات مقياس **أنماط التعلق غير الامن (القلق، المتجنب، غير المنتظم)** مميزة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (238)،لاختباري نهايتين،والجدول(4,3,2,1)،يوضح معاملات تمييز فقرات المتغيرين الاثنين (**إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وأنماط التعلق غير الآمن**) على التوالي:

جدول (1)

القوة التمييزية لمقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة (0.05)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1	3.95	1.11	1.92	0.87	11.60	دالة
2	4.52	0.75	3.21	1.16	7.59	=
3	3.43	1.33	2.41	1.13	4.68	=
4	3.80	1.07	2.24	1.04	8.33	=
5	3.92	1.38	2.60	1.44	5.33	=

=	11.29	1.08	2.06	1.03	4.16	6
=	8.81	0.84	1.43	1.58	3.40	7
=	7.30	1.38	2.32	1.25	4.01	8
=	5.92	1.37	2.89	1.13	4.20	9
=	11.26	1.18	2.18	0.86	4.23	10
=	10.23	0.99	1.76	1.25	3.80	11
=	11.49	1.28	2.41	0.75	4.53	12
=	11.94	0.76	1.70	1.12	3.72	13
=	16.16	0.88	1.81	0.73	4.12	14
=	7.62	1.26	2.03	1.24	3.70	15
=	8.74	1.35	2.64	0.86	4.38	16
=	9.49	1.05	2.12	1.10	3.92	17
=	11.19	0.91	1.96	1.09	3.95	18
=	12.73	1.02	1.92	1.01	4.20	19
=	11.13	1.13	2.46	0.92	4.47	20
=	15.21	0.93	1.84	0.80	4.18	21
=	10.25	1.21	2.15	0.96	4.12	22
=	10.63	0.99	2.29	1.04	4.20	23
=	9.07	1.28	2.60	0.93	4.38	24
=	10.07	1.30	2.13	1.04	4.23	25

جدول (2) القوة التمييزية لمقياس نمط التعلق القلق بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة (0.05)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1	4.61	0.74	2.46	1.32	11.43	دالة
2	4.10	0.86	1.96	1.22	11.48	=
3	4.35	0.90	2.01	1.06	13.44	=
4	4.50	0.85	2.03	1.19	13.59	=
5	4.44	0.88	2.21	1.17	12.20	=
6	3.90	1.07	2.09	1.12	9.40	=
7	4.21	1.05	1.63	0.80	15.74	=

جدول (3) القوة التمييزية لمقياس نمط التعلق المتجنب بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة (0.05)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
8	4.66	0.59	2.21	1.08	15.97	دالة
9	4.56	0.66	2.27	1.05	14.86	=
10	4.35	1.02	2.16	1.02	12.17	=
11	4.66	0.69	3.03	1.31	8.87	=

12	3.95	1.03	2.23	1.11	9.12	=
13	4.58	0.82	1.95	1.08	15.57	=
14	4.56	0.72	2.43	1.06	13.40	=

جدول (4) القوة التمييزية لمقياس نمط التعلق غير المنتظم بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة (0.05)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
15	4.78	0.54	2.10	0.81	22.06	دالة
16	4.69	0.52	2.30	1.15	15.10	=
17	4.44	0.81	2.20	1.01	13.91	=
18	4.64	0.64	2.13	1.08	15.96	=
19	4.63	0.99	2.47	1.14	11.44	=
20	4.56	0.70	2.07	0.87	17.91	=
21	4.50	0.90	2.13	0.99	14.18	=

الأسلوب الثاني: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

تشير (انستانزي,1976) إلى ان الدرجة الكلية للمقياس بأنها أفضل محك داخلي عندما لا يتوافر المحك الخارجي (Anstansi, 1976:206)،ولحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياسين وبين درجاتهم الكلية تم استخراج معامل ارتباط بيرسون لهذا الغرض إذ كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (240)استمارة وهي نفسها الاستمارات التي خضعت للتحليل في أسلوب المجموعتين

المتطـرفتين وبعـد استحصـال النتـائج عـدت الفقـرات التـي يقـل معامـل ارتباطهـا عـن (0,19) فقرات غير مميزة، عند مستوى دلالة (0.05) وأظهرت النتائج:

1- وجـود علاقـة ارتباطيـة دالـة عنـد مسـتوى دلالـة (0.05)، ودرجـة حريـة (238) لجميـع فقرات مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

2- وجـود علاقـة ارتباطيـة دالـة عنـد مسـتوى دلالـة (0.05)، ودرجـة حريـة (238) لجميـع فقـرات نمـط التعلـق غيـر الآمن،والجـدول (6,5) يوضـح معـاملات ارتبـاط فقـرات المتغيـرين الأثنين (ادمان وسائل التواصل الاجتماعي و انماط التعلق غير الآمن) على التوالي:

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي لمقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

ت	معامل الارتباط	الدلالة	ت	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.60	دلة	14	0.64	دالة
2	0.49	=	15	0.53	=
3	0.28	=	16	0.57	=
4	0.49	=	17	0.54	=
5	0.36	=	18	0.62	=
6	0.61	=	19	0.65	=
7	0.50	=	20	0.61	=
8	0.40	=	21	0.66	=
9	0.43	=	22	0.61	=
10	0.60	=	23	0.65	=
11	0.62	=	24	0.58	=
12	0.61	=	25	0.57	=
13	0.67	=			

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي لنمط التعلق القلق ، المتجنب ، غير المنتظم

النمط	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
نمط التعلق القلق	1	0.65	دالة
	2	0.65	=
	3	0.70	=
	4	0.66	=
	5	0.65	=
	6	0.62	=
	7	0.69	=
نمط التعلق المتجنب	8	0.73	=
	9	0.65	=
	10	0.66	=
	11	0.58	=
	12	0.51	=
	13	0.68	=
	14	0.65	=
نمط التعلق غير المنتظم	15	0.76	=
	16	0.73	=
	17	0.69	=

	18	0.71	=
	19	0.61	=
	20	0.73	=
	21	0.68	=

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال :

ولغرض التثبت من صدق فقرات مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي قام الباحث باعتماد الدرجة الكلية لكل مجال بعداً محكياً داخلياً يمكن استخراج معاملات صدق الفقرات للمجال الواحد ،فقد أجري التحليل الإحصائي لاستمارات البحث الحالي وعددها (240) استمارة بإستخدام معامل ارتباط بيرسون بين كل درجة فقرة بالدرجة الكلية للمجيب في كل مجال، **واستثنى الباحث مقياس انماط التعلق من هذا الاجراء وعلاقة درجة المجالات الاربعة بالدرجة الكلية لكون كل نمط يعد مقياس مستقل وليس مجال،** واظهرت النتائج أنّ جميع مجالات الارتباطات دالة احصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ، كما هو موضح في الجدول(7)

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لأبعاد ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

المجال	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	المجال	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
الاهمية	1	0.60	دالة	الصراع	16	0.57	دالة
	2	0.49	=		17	0.54	=
	3	0.28	=		18	0.62	=
	4	0.49	=		19	0.65	=
	5	0.36	=		20	0.61	=
التحمل	6	0.61	=	الانتكاس	21	0.66	=

	7	0.50	=		22	0.61	=
	8	0.40	=		23	0.65	=
	9	0.43	=		24	0.58	=
	10	0.60	=		25	0.57	=
أعراض الانسحاب	11	0.62	=				
	12	0.61	=				
	13	0.67	=				
	14	0.64	=				
	15	0.53	=				

علاقة درجة المجالات الأربعة بالدرجة الكلية للمقياس:

لأجل الحصول على معامل الارتباط بين المجالات الخمسة والدرجةالكلية لمقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، تم تحليل البيانات احصائياً للاستمارات البالغة (240) استمارة و بأستخدام معامل ارتباط بيرسون ،حيث تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً وكما هو موضح في الجدول(8)

جدول(9) معاملات ارتباط المجالات بالدرجة الكلية لمقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

ت	المجال	معامل الارتباط
1	الاهمية	0.71
2	التحمل	0.78
3	أعراض الانسحاب	0.80
4	الصراع	0.79
5	الانتكاس	0.77

سابعاً: مؤشرات ثبات المقياسين :

قام الباحث باستخراج مؤشرات الثبات بطريقتين هما :

1- معادلة ألفا كرونباخ:

يتميز هذا النوع من الثبات بحساب قوة الارتباط بين فقرات المقياس (ابو حطب،82:1973) ولأجل استخراج الثبات لمقياس **ادمان وسائل التواصل الاجتماعي** بهذه الطريقة تم استخدام جميع استمارات البحث البالغ عددها (240) استمارة واستخدمت معادلة **ألفاكرونباخ** وقد بلغت قيمة معامل ثبات الفا لمقياس **ادمان وسائل التواصل الاجتماعي (0.91)** في حين بلغ معامل ثبات الفا لمقياس **نمط التعلق القلق(0.78)،والمتجنب(0.76)،وغير المنتظم(0.82)**، وهذا مؤشر على اتساق الفقرات وثباتهما.

2- أعادة الاختبار:

يعد أسلوب إعادة التطبيق من أهم أساليب حساب الثبات (فرج ،1980: 349) فقد استخرج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة مؤلفة من (30) طالبٍ وطالبة اختيروا بصورة عشوائية وأعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور (15) يوما، ثم حسبت العلاقة بين التطبيق الأول والثاني بتطبيق قانون معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الثبات (0.88) لمقياس **ادمان وسائل التواصل الاجتماعي** في حين بلغ معامل الثبات لمقياس **نمط التعلق غير الآمن (القلق (0.76) ، والمتجنب (0.75)، وغير المنتظم (0.80)**، وهي معاملات ثبات جيدة.

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: قياس مستوى ادمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

أظهرت نتائج البحث أن الوسط الحسابي لعينة التطبيق الرئيسة البالغة (240) طالبٍ وطالبة على مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بلغ (79.31) درجة بينما كان الوسط الفرضي (75) درجة ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية إذ بلغت (3.54)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى أن طلبة الجامعة المستنصرية لديهم ادمان على وسائل التواصل الاجتماعي، والجدول (10) يوضح ذلك

جدول (10) الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والمتوسط الفرضي للمقياس لدى عينة البحث

نوع العينة	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة (0.05)
طلبة الجامعة	240	239	79.31	18.82	75	3.54	1.96	دال

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Dieris et al,2021) التي تشيرإلى أن طلبة الجامعة لديهم ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وهم اكثر عرضة لامتلاك نمط تعلق غير امن Dieris et al,2021: 17)

ويمكن تفسير هذه النتيجة ان طلبة الجامعة لديهم دافع قهري للانخراط في سلوك مُجزٍ يُطلق عليه أحيانًا (المكافأة الطبيعية) وهو وسائل التواصل الاجتماعي وهم يمتلكون استعداد بيلوجي أو نفسي أو اجتماعي يجعلهم اكثر عرضة للأدمان السلوكي من غيرهم (Wikipedia contributors, 2025)

الهدف الثاني: التعرف على الفروق في مستوى أدمان وسائل التواصل الاجتماعي وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور – أناث) والتخصص الاكاديمي (علمي – انساني).

أظهرت نتائج البحث، ان القيمة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس (ذكور- اناث) بلغت (1.968) درجة وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87)، تبين أنها غيردالة احصائياً، كما تبين أن القيمة الفائية المحسوبة لمتغير التخصص (علمي-انساني) بلغت (1.004) درجة، وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87) تبين أنها غير دالة أحصائياً، كما بلغت القيمة الفائية المحسوبة لتفاعل (الجنس والتخصص) (0.437) درجة وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87) ، تبين أنها غيردالة احصائياً، مما يدل بان لا يوجد تفاعل، والجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11)

تحليل التباين الثنائي للموازنة بين ادمان وسائل التواصل الاجتماعي على وفق متغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين S.V	مجموع المربعات S.S	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	قيمة النسبة الفائية المحسوبة	قيمة النسبة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
الجنس R	686.881	1	686.881	1.968	3.87	غيردال
التخصص C	350.392	1	350.392	1.004	3.87	غيردال
الجنس والتخصص RXC	152.480	1	152.480	0.437	3.87	غير دال
الخطأ Error	82356.27	236	348.967	-	-	-
الكلي Total	159438.5	240	-	-	-	-

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (Dieris et al,2021) التي أشارت إلى أن الإناث أكثر تأثراً من الذكور بوسائل التواصل الاجتماعي (Dieris et al,2021:7-17) ، ويمكن تفسير هذه النتيجة ، إلى أن آليات ادمان وسائل التواصل الاجتماعي متشابهة بغض النظر عن طبيعة السلوك أو المادة المستخدمة (Shaffer et al, 2004:12) والتي مثلت مكافئة طبيعية للفرد المدمن، ان تأثير هذا الإدمان على سلوك الأفراد من (الذكور- الاناث) و (العلمي- الانساني) هو واحد ولم يشكل أي فرق.

الهدف الثالث: قياس أنماط التعلق غير الآمن (القلق ، المتجنب ، غير المنتظم) لدى طلبة الجامعة.

أظهرت نتائج البحث أن الوسط الحسابي لعينة التطبيق الرئيسة البالغة (240) طالبٍ وطالبة على مقياس أنماط التعلق غير الآمن القلق بلغ (22.27) درجة ،ونمط التعلق غير الآمن المتجنب بلغ (23.92) درجة، ونمط التعلق غير الآمن غير المنتظم بلغ (23.80)

درجــة، بينمــا كــان الوســط الفرضــي (21) درجــة، لــنمط التعلــق القلــق، المتجنــب، غيــر المنــتظم علــى التــوالي وبعــد تطبيــق الاختبــار التــائي لعينــة واحــدة تبــين أن القيمــة التائيــة المحسـوبة أكبـر مـن القيمـة الجدوليـة إذ بلغـت (3.06) لـنمط التعلـق القلـق، و(7.49) لـنمط التعلـق المتجنـب و(6.45) لـنمط التعلـق غيـر المنـتظم، وهـي ذات دلالـة إحصـائية عنـد مسـتوى (0.05) ، ممـا يشـير إلـى أن طلبـة الجامعـة المستنصـرية لـديهم أنمـاط تعلـق غيـر آمن (القلق، المتجنب، غير المنتظم) والجدول (12) يوضح ذلك

جدول (12) الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات انماط التعلق غير الامن والمتوسط الفرضي للمقياس لدى عينة البحث

المتغير	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة (0.05)
نمط التعلق غير الامن القلق	240	239	22.27	6.43	21	3.06	1.96	دالـة
نمط التعلق غير الامن المتجنب	240	239	23.92	6.04	21	7.49	1.96	دالـة
نمط التعلق غير الامن غير المنتظم	240	239	23.80	6.74	21	6.45	1.96	دالـة

وتتفـق هـذه النتيجـة مـع نتـائج دراسـة (Dieris et al,2021) التـي اشـارت الـى ان طلبـة الجامعـة يعـانون مـن تعلـق غيـر امـن قلـق ومتجنـب (Dieris et al,2021:17) ويمكـن تفسـير هـذه النتيجـة بالاسـتناد إلـى نظريـة التعلـق أن التجـارب المبكـرة تلعـب دورًا حاسـمًا فـي تشـكيل العلاقـات المسـتقبلية (Thompson,2000:145). وتشـير الأبحـاث إلـى أن

الأطفال الذين يتمتعون بتعلق غيرآمن يكبرون ليصبحوا بالغين وغيرقادرين على بناء علاقات صحية قائمة على الثقة،أو يعانون من القلق، أو يجدون صعوبة في إدارة عواطفهم (Doyle&Cicchetti, 2017:203).

الهدف الرابع: التعرف على الفروق في أنماط التعلق غير الآمن وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور – أناث) والتخصص الاكاديمي (علمي – انساني).

أ- أظهرت نتيجة **نمط التعلق القلق** أن القيمة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس (ذكور-إناث) بلغت (2.692) درجة وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87) درجة، تبين أنها غيردالة احصائياً، كما تبين أن القيمة الفائية المحسوبة لمتغير التخصص (علمي-انساني) بلغت (2.493) درجة، وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87) درجة تبين أنها غير دالة أحصائياً، كما بلغت القيمة الفائية المحسوبة لتفاعل (الجنس والتخصص) (2.670) درجة وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87) درجة، تبين أنها غيردالة احصائياً، مما يدل على عدم وجود تفاعل، والجدول (13) يوضح ذلك .

جدول (13)
تحليل التباين الثنائي للموازنة بين نمط التعلق القلق على وفق متغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين S.V	مجموع المربعات S.S	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	قيمة النسبة الفائية المحسوبة	قيمة النسبة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
الجنس R	109.696	1	109.696	2.692	3.87	غيردال
التخصص C	101.567	1	101.567	2.493	3.87	غيردال
الجنس والتخصص RXC	108.783	1	108.783	2.670	3.87	غير دال
الخطأ Error	9615.732	236	40.745	-	-	-
الكلي Total	128984.0	240	-	-	-	-

ب- أظهرت نتيجة نمط التعلق المتجنب أن القيمة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس (ذكور-إناث) بلغت (0.404) درجة وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87) درجة، تبين أنها غيردالة احصائياً، كما تبين أن القيمة الفائية المحسوبة لمتغير التخصص (علمي-انساني) بلغت (0.001) درجة، وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87) درجة تبين أنها غير دالة أحصائياً، كما بلغت القيمة الفائية المحسوبة لتفاعل (الجنس والتخصص) (1.145) درجة وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87) درجة، تبين أنها غيردالة احصائياً، مما يدل بان لا يوجد تفاعل، والجدول (14) يوضح ذلك

جدول (14)

تحليل التباين الثنائي للموازنة بين نمط التعلق المتجنب على وفق متغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين S.V	مجموع المربعات S.S	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	قيمة النسبة الفائية المحسوبة	قيمة النسبة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
الجنس R	14.868	1	14.868	0.404	3.87	غيردال
التخصص C	0.025	1	0.025	0.001	3.87	غيردال
الجنس والتخصص RXC	42.121	1	42.121	1.145	3.87	غير دال
الخطأ Error	8683.221	236	36.793	-	-	-
الكلي Total	136114.0	240	-	-	-	-

ج- أظهرت نتيجة **نمط التعلق غير المنتظم** أن القيمة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس (ذكور- اناث) بلغت (2.179) درجة وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87) درجة، تبين أنها غيردالة احصائياً، كما تبين أن القيمة الفائية المحسوبة لمتغير التخصص (علمي-انساني) بلغت (1.498) درجة، وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية

الجدولية البالغة (3.87) درجة تبين أنها غير دالة أحصائياً، كما بلغت القيمة الفائية المحسوبة لتفاعل (الجنس والتخصص) (0.401) درجة وبمقارنتها بقيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.87) درجة، تبين أنها غيردالة احصائياً، مما يدل على عدم وجود تفاعل، والجدول (15) يوضح ذلك .

جدول (15)

تحليل التباين الثنائي للموازنة بين نمط التعلق غير المنتظم على وفق متغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين S.V	مجموع المربعات S.S	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	قيمة النسبة الفائية المحسوبة	قيمة النسبة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
الجنس R	99.175	1	99.175	2.179	3.87	غيردال
التخصص C	68.164	1	68.164	1.498	3.87	غيردال
الجنس والتخصص RXC	18.254	1	18.254	0.401	3.87	غير دال
الخطأ Error	10742.39	236	45.519	-	-	-
الكلي Total	146906.0	240	-	-	-	-

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Fujimori et al., 2015) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث من طلبة الجامعة (Fujimori et al., 2015:1) ويمكن تفسير هذه النتائج في أن طلبة الجامعة لم تكن لديهم أي فروق في أنماط التعلق غير الآمن (القلق ، المتجنب ، غير المنتظم)، على مستوى متغيري الجنس والتخصص، فالتأثير في العلاقة بين مقدم الرعاية المتمثلة بالوالدين وخصوصاً الأم وطلبة الجامعة في مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ كان واحداً اي يحمل نفس القوة والتأثير النفسي على كل من الذكور والإناث والتخصص العلمي والانساني.

الهدف الخامس : الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وأنماط التعلق غير الامن لدى طلبة الجامعة.

أ- لغرض تحقيق الهدف الحالي، قام الباحث بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة البالغة (240) طالبٍ وطالبة على كل المتغيرات فبلغ معامل الارتباط بين وسائل التواصل الاجتماعي ونمط التعلق القلق (0.67) درجة ، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين.

ب- في حين بلغ معامل الارتباط بين وسائل التواصل الاجتماعي ونمط التعلق المتجنب (0.56) درجة ، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين.

ج- كما بلغ معامل الارتباط بين وسائل التواصل الاجتماعي ونمط التعلق غير المنتظم (0.64) درجة، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين.

د- ولغرض التحقق من هذه العلاقات قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي لمعاملات الارتباط ، فظهر أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (13.92) درجة، لمعامل ارتباط وسائل التواصل الاجتماعي ونمط التعلق القلق ، و(10.42) درجة، لمعامل ارتباط وسائل التواصل الاجتماعي ونمط التعلق المتجنب و(12.58) درجة، لمعامل ارتباط وسائل التواصل الاجتماعي ونمط التعلق غير المنتظم وجميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى (**0.05**) درجة ، والجدول (16) يوضح ذلك .

جدول (16) معامل الارتباط بين ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وانماط التعلق(القلق، المتجنب، غير المنتظم)

عدد افراد العينة	المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
240	علاقة ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بنمط التعلق القلق	0.67	13.92	1.96	0.05
240	علاقة ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بنمط التعلق المتجنب	0.56	10.42	1.96	0.05
240	علاقة ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بنمط التعلق غير المنتظم	0.64	12.85	1.96	0.05

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (D'Arienzo,at el , 2019) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ونمط التعلق غير الآمن (القلق ، المتجنب) (D'Arienzo,at el , 2019:1094)

ويمكن تفسير هذه النتيجة، إلى أن الأطفال الذين يتمتعون بتعلق غيرآمن يكبرون ليصبحوا بالغين وغيرقادرين على بناء علاقات صحية قائمة على الثقة،أو يعانون من القلق، أو يجدون صعوبة في إدارة عواطفهم (Doyle&Cicchetti, 2017:203)، الأمر الذي أدى إلى هروبهم من الواقع الاجتماعي الحقيقي إلى الواقع الافتراضي وهو إدمان وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع المجتمع.

الهدف السادس: معرفة مدى اسهام أنماط التعلق غير الامن في التنبؤ بادمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخراج معامل الارتباط المتعدد بين أنماط التعلق غير الآمن (القلق ، المتجنب ،غير المنتظم) والمتغير التابع (وسائل التواصل الاجتماعي)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات (0.73) درجة، وبلغت نسبة معامل التحديد (0.54) درجة، وعليه تسهم المتغيرات المستقلة (نمط التعلق القلق، المتجنب، غير المنتظم) في المتغير التابع (ادمان وسائل التواصل الاجتماعي) إذ فسر (54.2%) من التباين الكلي، في المتغير التابع (ادمان وسائل التواصل الاجتماعي) ثم أخضعت (R square) إلى تحليل الانحدار المتعدد، والجدول (17) يوضح ذلك.

جدول (17)
الانحدار المتعدد لمعرفة مدى إسهام نمط التعلق (القلق، المتجنب، غير المنتظم) في ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

مصدر التباين (SV)	مجموع المربعات(SS)	درجات الحرية	متوسط المربعات(MS)	النسبة الفائية (F)	مستوى الدلالة (0.05)
الانحدار	45899.37	3	15299.79	93.127	دال
التباين غير المفسر	38772.20	236	164.289		
الكلي	84671.56	239			

يتبين من الجدول أعلاه أن **نمط التعلق (القلق، المتجنب، غير المنتظم)** يسهمان في **ادمان وسائل التواصل الاجتماعي**، ولهما القدرة على التنبؤ به، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (93.127) وهي أكبرمن القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.01) والدالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (3. 236).

ولتحليل معاملات الانحدارغيرالمعيارية بيتا(B) المقابلة لكل متغير مستقل، التي يمكن من خلالها معرفة أيُّ من المتغيرات المستقلة، **نمط التعلق (القلق، المتجنب، غير المنتظم)** لها تأثير أكبر في المتغير التابع، **ادمان وسائل التواصل الاجتماعي**، وكانت النتائج كما في الجدول (18).

جدول (18) معاملات الانحدار للمتغيرات المستقلة في درجات المتغير التابع

المتغير المستقل	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (Std.Error)	معامل الانحدار المعياري (Beta)	القيمة التائية(t)	مستوى الدلالة (0.05)
الحد الثابت	21.024	3.713	-	5.663	دال
نمط التعلق القلق	1.126	0.178	0.385	6.314	دال
نمط التعلق المتجنب	0.687	0.171	0.221	4.021	دال
نمط التعلق غير المنتظم	0.704	0.180	0.252	3.913	دال

ويظهر من الجدول أعلاه أن **نمط التعلق القلق** جاء في المرتبة الأولى، بمعامل معياري بلغ (0.38) درجة، أي أن له إسهاماً أكبر في التنبؤ **بادمان وسائل التواصل الاجتماعي** ؛ أما **نمط التعلق غير المنتظم** فقد جاء في المرتبة الثانية؛ بمعامل معياري بلغ (0.25) درجة ،أما **نمط التعلق المتجنب** فقد جاء في المرتبة الثالثة، بمعامل معياري بلغ (0.22) درجة، ويمكن تفسير ذلك على وفق الاطارالنظري المعتمد بأنّهَ من الممكن أن تؤدي الاضطرابات في التعلق خلال الطفولة المبكرة إلى اضطرابات التعلق في

الكبر، والتي قد تظهر في شكل قلق، أو تجنب، أو اعتماد عاطفي مفرط ، وقد تمثل هذا الاضطراب في الكبر بالادمان على وسائل التواصل الاجتماعي وهو تعويض عن الانسحاب من التواصل الاجتماعي الحقيقي إلى الواقع الافتراضي الرقمي (Kochanska&Kim,2012:783).

ثامناً :- التوصيات :-

1- بناء وتطبيق برنامج للأرشاد النفسي من قبل متخصصين وبالتنسيق مع أساتذة علم النفس يركز على تنمية أنماط التعلق الآمن لدى طلبة الجامعة.

2 - تفعل دور وحدات الارشاد الجامعي بمستوى أعلى من الحالي، والقيام بالكشف الدوري باستخدام مقياس أنماط التعلق غير الامن لتحديد الطلبة الأكثر عرضة لأدمان وسائل التواصل والتدخل المبكر.

3- على وزارة التعليم العالي أن تلزم الجامعات بادخال مفاهيم الصحة الرقمية والاستخدام الواعي لوسائل التواصل الاجتماعي من خلال ورش العمل والندوات والدورات التدريبية لطلبة الجامعة.

4 - تدريب كوادر وحدات الارشاد الجامعي على احدث اساليب التعامل مع ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بأنماط التعلق غير الامن.

تاسعاً :- المقترحات :-

1- ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالدافع المعرفي لدى طلبة الجامعة.

2 - انماط التعلق غير الامن وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية ، التنظيم الانفعالي.

المصاددر العربية والاجنبية :-

- أبـــو حطـــب ، فـــؤاد (1973) : التقويـــم النفســـي . القاهـــرة : مكتبـــة الانجـــلو المصرية .
- أبـو لبـدة ، سـبع (2000) : ميـادين القيـاس النفسـي والتعليمـي التربـوي للطالـب الجـامعي والمعلم العربي ، ط6، جمعية المطابع العامة ، عمان .
- عبد الرحمن ، سعد (1983) : القياس النفسي – مكتبة الفلاح – الكويت .
- فـرج ، صـفوت (1980) : القيـاس النفسـي :النظريـة والتطبيـق . القـاهرة : دار الفكـر العربي .
- الوهيـب، نعيمـة فهـد، والمفـدى، عمرعبـد الـرحمن (2022): انمـاط التعلـق وعلاقتهـا بـالتوافق الشخصـي والاجتمـاعي فـي مرحلـة الطفولـة مـن وجهـة نظـر الامهات،جامعـة الملـك سعود، مجلة كلية التربية، مجلد 38، العدد 42

- Chen A.(2019): From attachment to addiction: the mediating role of need satisfaction on social networking sites. Comput Hum Behav;98:80–92
- Wikipedia contributors. (n.d.). *Behavioral addiction*. In *Wikipedia, the free encyclopedia*. Retrieved November 4, 2025, from https://en.wikipedia.org/wiki/Behavioral_addiction

- -Al-Menayes, J. J. (2015): Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, *4*(1), 23-28.
- -Anastisi , A (1976) : Psychological Testing . New York : Macmillan
- -Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012): The Bergen Social Media Addiction Scale: Development, psychometric properties, and cultural specificity. *Scandinavian Journal of Psychology*, *53*(1), 283-290.
- -Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991): Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226–244.

- -Blackwell D, Leaman C, Tramposch R, Osborne C, Liss M. (2017): Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. Pers Indiv Differ.;116:69–72.
- -Bowlby, J. (1979): The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences, 2*(4), 637–638.
- -Connors, M. (2011): Attachment theory: A "secure base" for psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 21*(3), 348–362.
- -D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019): Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. International Journal of Mental Health and Addiction, 17(4), 1094–1118.
- Derrig, C, (2022): *The 4 attachment styles and how they impact you*. Living Healthy.-
- Descriptive Research in Psychology: Student Resources :2024) (John،Loeppky
- -Dieris-Hirche, J., Treml, J., Rehbein, F., & Dreier, M. (2021):Attachment style and social media addiction: The mediating role of mental health and personality. *BMC Psychology*, 9(1), 1-17. Article 100
- -Domingue, R., & Mollen, D. (2009): Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(5), 678–696.
- -Doyle, C., & Cicchetti, D. (2017): From the cradle to the grave: The effect of adverse caregiving environments on attachment and relationships throughout the lifespan. *Clinical Psychology: Science and Practice, 24*(2), 203–217.
- -Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000): An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. Journal of Personality and Social Psychology, 78(2), 350–365.

- -Fujimori, A., Yamazaki, T., Sato, M., Hayashi, H., Fujiwara, Y., & Matsusaka, T. (2015): Study on influence of internal working models and gender differences on addiction of social network sites in Japanese university students. *Psychology, 6*(14).
- -Griffiths, M. D. (2005). The biopsychosocial approach to addiction. *Psyke & Logos*, *26*(1), 9–26.
- -Griffiths, M. D. (2019): The evolution of the 'components model of addiction' and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 32(3), 179–184.
- -Griffiths, M.D. (1999): Gambling technologies: Prospects for problem gambling .Journal of Gambling Studies, 15, 265-283.
- -Harlow, E. (2019): Attachment theory: Developments, debates and recent applications in social work, social care and education. *Journal of Social Work Practice, 35*(1), 79–91.
- -John, Loeppky. (2024): Descriptive Research in Psychology: Student Resources.
- -Kochanska, G., & Kim, S. (2012): Toward a new understanding of legacy of early attachments for future antisocial trajectories: Evidence from two longitudinal studies. *Development and Psychopathology, 24*(3), 783–806.
- -Kuss DJ, Griffiths MD.(2011): Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. IJERPH ;8:3528–52.
- -Liu, C., & Ma, J.-L. (2019):Adult attachment orientations and social networking site addiction: The mediating effects of online social support and the fear of missing out. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 2744.

- -Musetti, A., Manari, T., Billieux, J., Starcevic, V., & Schimmenti, A. (2022): Problematic social networking sites use and attachment: A systematic review. *Computers in Human Behavior, 131*, 107199.
- -Pontes, H. M, Griffiths, M, D, & Andreassen, C, S, (2018): The relationship between workaholism, narcissism and problematic social media use. International journal of mental health and Addiction 16, 102 – 120.
- Shaffer, H. J., LaPlante, D. A., LaBrie, R. A., Kidman, R. C., Donato, A. N., & Stanton, M. V. (2004): Towards a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology. Harvard Review of Psychiatry, 12, 1–8.
- -Steele, C. (2024):The interplay between attachment styles, parasocial relationships, and social media addiction: A mediation analysis (Ph.D. thesis).
- -Thompson, R. (2000): The legacy of early attachments. *Child Development, 71*(1), 145–152.
- -Tiggemann M, Hayden S, Brown Z, Veldhuis J (2018): The effect of Instagram likes on women's social comparison and body dissatisfaction. Body Image ;26:90–7.
- -Zheng, H., & Ling, R. (2021): Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics, 64*, 101696.