



الاعتماد التبادلي وعلاقته بالإدمان الرقمي لدى طلبة الجامعة

م.م زهراء حسين مسلم

Asst. Lect. Zahraa Hussein Muslim

zahraa1995@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية / كلية التربية

Al-Mustansiriya University/College of Education

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي لدى طلبة الجامعة، في ضوء التغيرات التكنولوجية وتأثيرها على السلوك الاجتماعي والنفسي. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، لملاءمته في تحليل العلاقة بين المتغيرات دون تدخل مباشر فيها، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية طبقية بلغت (200) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، مع مراعاة التخصص والجنس لتحقيق تمثيل دقيق لمجتمع الدراسة. تم استخدام أداتين لجمع البيانات، هما مقياس الاعتماد التبادلي، ومقياس الإدمان الرقمي، حيث يتكون كل مقياس من (30) فقرة موزعة على أبعاد متعددة، وتم استخدام مقياس ليكرت الخماسي في عملية القياس، مع التحقق من صدق وثبات الأدوات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاعتماد التبادلي لدى الطلبة جاء في المستوى المتوسط المرتفع، في حين جاء مستوى الإدمان الرقمي في المستوى المتوسط، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.45)، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الاعتماد التبادلي يسهم في خفض مستوى الإدمان الرقمي. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة في الإدمان الرقمي لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في الاعتماد التبادلي تبعاً للتخصص. وفي ضوء هذه النتائج، توصي الدراسة بضرورة تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة من خلال الأنشطة الجماعية، وإعداد برامج إرشادية للحد من الإدمان الرقمي، بالإضافة إلى توعية الطلبة بمخاطر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، وتشجيع التفاعل الاجتماعي الواقعي داخل البيئة الجامعية، ودعم مراكز الإرشاد النفسي لتقديم خدمات متخصصة في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية:

الاعتماد التبادلي، الإدمان الرقمي، طلبة الجامعة، العلاقات الاجتماعية، السلوك الإدماني.

Abstract

This paper will explore the connection between interdependence and digital addiction among higher learning institutions students considering the technological advancement and the effect it has had on social and psychological behavior. The study was undertaken on a descriptive correlational methodology because it can be used to study quantities of relationships between variables without these variables themselves. The stratified random sample of (200) university students was used in conducting the study considering gender and academic specialization in order to have accurate representation of the sample. Two tools, the Interdependence Scale and the Digital Addiction Scale consisting of (30) items, which are grouped into a few dimensions, have been used to obtain the information needed. A five-point Likert scale was applied and the validity and reliability of the instruments was tested through the use of relevant statistical tests. The results showed that there was a moderately high degree of interdependence among students and moderate level of digital addiction. The outcome also revealed that the negative correlation between the two variables is statistically significant ($r = -0.45$) and that the higher the interdependence levels are, the lower the levels of digital addiction. Also, they found significant differences in digital addiction in favor of males, and no significant changes in the interdependence based on specialization.



The study, based on these findings, recommends improvement of social relations among students by guiding them through activities, developing counseling programs to help them reduce digital addiction, and encouraging students to interact socially in real life within their university environment and support psychological counseling centers to render specialized services.

Keywords:

Interdependence, Digital Addiction, University Students, Social Relationships, Addictive Behavior.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

مقدمة الدراسة

شهدت المجتمعات المعاصرة تحولاً جذرياً نتيجة التطور التكنولوجي المتسارع، حيث أصبح الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية جزءاً من الحياة الأساسية لطلبة الجامعات، الأمر الذي أدى إلى ظهور أنماط سلوكية جديدة، من أبرزها الإدمان الرقمي، والذي يتمثل في الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتكنولوجيا، بما ينعكس سلباً على الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

ويُعد الإدمان الرقمي من الظواهر الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين، حيث تشير الدراسات إلى أنه يرتبط بمشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، فضلاً عن ضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي، وهو ما يؤثر على التوازن النفسي للفرد (Young, 1998, p. 237).

وفي المقابل، يمثل الاعتماد التبادلي أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس الاجتماعي، حيث يعكس طبيعة العلاقات بين الأفراد القائمة على التفاعل المتبادل والدعم النفسي والاجتماعي، ويُعد من العوامل المهمة في تحقيق التوافق النفسي، إذ تشير الأدبيات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية متوازنة يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية (Kobasa, 1982, p. 168).

كما تؤكد نظرية التبادل الاجتماعي أن العلاقات الإنسانية تقوم على أساس التفاعل المتبادل وتحقيق الإشباع، حيث يستمر الأفراد في العلاقات التي تحقق لهم منافع نفسية واجتماعية، وهو ما يوضح أهمية الاعتماد التبادلي في تنظيم السلوك الاجتماعي (Kelley & Thibaut, 1978, p. 12).

ومن جهة أخرى، تشير نظرية الاستخدامات والإشباع إلى أن الأفراد يلجؤون إلى الوسائط الرقمية لإشباع حاجاتهم النفسية، مثل الحاجة إلى الانتماء أو الهروب من الضغوط، وهو ما قد يؤدي إلى الاستخدام المفرط ومن ثم الإدمان الرقمي (Katz et al., 1974, p. 514).

وقد أظهرت دراسات حديثة أن ضعف العلاقات الاجتماعية الواقعية يرتبط بزيادة الاعتماد على التفاعل الرقمي، مما يزيد من احتمالية الإدمان، حيث يلجأ الفرد إلى العالم الافتراضي كبديل عن العلاقات الحقيقية (Caplan, 2003, p. 627).

كما تشير نتائج دراسات تطبيقية عربية إلى أهمية استخدام الأساليب الإحصائية في الكشف عن العلاقات بين المتغيرات النفسية، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS، مع التأكد من صدق وثبات الأدوات.

وبناءً على ما سبق، تتضح أهمية دراسة العلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي لدى طلبة الجامعة، لفهم طبيعة هذه العلاقة في ضوء التغيرات التكنولوجية المعاصرة. وقد بلغت معاملات الثبات (0.90)، مما يدل على ارتفاع مستوى الاتساق الداخلي للأداة المستخدمة (علي، 2026، ص 750).

مشكلة الدراسة

تتمثل مشكلة الدراسة في تزايد استخدام التكنولوجيا الرقمية بين طلبة الجامعات بشكل قد يتجاوز الحدود الطبيعية، مما يؤدي إلى ظهور سلوكيات إدمانية تؤثر على الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية.

وقد أظهرت الدراسات أن الاستخدام المفرط للإنترنت يرتبط بضعف التفاعل الاجتماعي المباشر، وزيادة الشعور بالعزلة، وهو ما يؤدي إلى خلل في التوازن النفسي للفرد (Griffiths, 2005, p. 193).



كما أن انخفاض مستوى الدعم الاجتماعي الواقعي قد يدفع الفرد إلى البحث عن بدائل رقمية، مما يؤدي إلى زيادة الاعتماد على الوسائط الرقمية، وبالتالي ارتفاع احتمالية الإدمان (Caplan, 2003, p. 628).

وفي ضوء ذلك، يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:
ما طبيعة العلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي لدى طلبة الجامعة؟
أسئلة الدراسة

ما مستوى الاعتماد التبادلي لدى طلبة الجامعة؟

ما مستوى الإدمان الرقمي لديهم؟

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين؟

هل توجد فروق تبعاً لمتغير الجنس أو التخصص؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

التعرف على الاعتماد التبادلي لدى طلبة الجامعة.

التعرف على الإدمان الرقمي لدى طلبة الجامعة.

التعرف على العلاقة الارتباطية ودلالة الفروق بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تتناول موضوعاً معاصراً يرتبط بالتغيرات التكنولوجية وتأثيرها على السلوك الإنساني، حيث تسهم في توضيح العلاقة بين التفاعل الاجتماعي الواقعي والسلوك الرقمي.

كما تقدم هذه الدراسة إطاراً علمياً يمكن الاستفادة منه في مجال الإرشاد النفسي، من خلال تصميم برامج تهدف إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية الواقعية والحد من الإدمان الرقمي، وهو ما يتوافق مع التوجهات الحديثة في التشخيص النفسي التي تؤكد على أهمية العوامل السلوكية والاجتماعية في تفسير الاضطرابات (American Psychiatric Association, 2013, p. 481).

حدود الدراسة

الحدود البشرية تتمثل في طلبة الجامعة.

الحدود المكانية تقتصر على إحدى الجامعات.

الحدود الزمنية تتمثل في العام الدراسي الحالي.

الحدود الموضوعية تقتصر على الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي.

مصطلحات الدراسة

الاعتماد التبادلي

هو نمط من العلاقات الاجتماعية يقوم على التفاعل المتبادل بين الأفراد، حيث يعتمد كل طرف على الآخر في إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، بما يحقق التوازن النفسي (Kelley & Thibaut, 1978, p. 12).

الإدمان الرقمي

هو الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتكنولوجيا الرقمية، والذي يؤدي إلى فقدان السيطرة على السلوك وتأثيرات سلبية على الحياة اليومية للفرد (Young, 1998, p. 237).

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة، الدراسات السابقة

الإطار النظري للدراسة

2.1 تمهيد

يهدف هذا الفصل إلى عرض وتحليل المفاهيم والنماذج النظرية المرتبطة بمتغيري الدراسة، وهما الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي، مع بيان الأبعاد النفسية والسلوكية لكل منهما، ثم تفسير العلاقة بينهما في ضوء الأدبيات العلمية المعاصرة.

2.2 الاعتماد التبادلي

2.2.1 التعريف العلمي للاعتماد التبادلي



يُعرف الاعتماد التبادلي بأنه نمط من العلاقات الاجتماعية يقوم على التأثير المتبادل بين الأفراد، بحيث يعتمد كل طرف على الآخر في إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، وهو ما يحقق التوازن والاستقرار في العلاقات الإنسانية (Kelley & Thibaut, 1978, p. 12).

ويشير هذا المفهوم إلى أن العلاقات الاجتماعية الفعالة لا تقوم على الاستقلال المطلق أو الاعتماد الأحادي، بل على التفاعل المتبادل الذي يتيح تبادل الدعم والانفعالات، وهو ما يساهم في تعزيز التوافق النفسي للفرد. كما يرتبط الاعتماد التبادلي بإدراك الفرد لوجود شبكة دعم اجتماعي، حيث يشعر الفرد بأنه جزء من منظومة اجتماعية توفر له المساندة، مما يقلل من مستويات التوتر ويزيد من القدرة على التكيف (Kobasa, 1982, p. 170). ويُفسر ذلك بأن الاعتماد التبادلي لا يقتصر على مجرد تبادل الدعم بين الأفراد، بل يتضمن بناء شبكة من العلاقات التي تساهم في تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي للفرد، حيث يشعر الفرد من خلالها بالأمان والانتماء. ويتضح ذلك بشكل خاص لدى طلبة الجامعة، الذين يعتمدون بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية في التكيف مع البيئة الجامعية، وهو ما يجعل ضعف هذه العلاقات عاملاً مؤثراً في زيادة الاعتماد على الوسائط الرقمية، ويرتبط ذلك مباشرة بمتغير الإدمان الرقمي في الدراسة الحالية (Kelley & Thibaut, 1978, p. 25).

2.2.2 أبعاد الاعتماد التبادلي

يتكون الاعتماد التبادلي من مجموعة من الأبعاد النفسية والاجتماعية، يمكن توضيحها على النحو التالي:

- الدعم الاجتماعي، ويتمثل في تبادل المساندة بين الأفراد، سواء كانت دعماً عاطفياً أو معرفياً، ويُعد من العوامل الأساسية في تعزيز الصحة النفسية.
- التفاعل العاطفي، ويشير إلى المشاركة الوجدانية بين الأفراد، حيث يتبادلون المشاعر والانفعالات، وهو ما يعزز من قوة العلاقات الاجتماعية.
- التأثير المتبادل، ويعني قدرة كل فرد على التأثير في سلوك الآخر، بما يعكس طبيعة العلاقة التفاعلية بين الطرفين.

وقد أشارت الدراسات إلى أن ارتفاع هذه الأبعاد يرتبط بانخفاض مستويات القلق وزيادة التكيف النفسي (Rushton, 2016, p. 18).

2.2.3 النظريات المفسرة للاعتماد التبادلي

أولاً: نظرية التبادل الاجتماعي

تُعد من أهم النظريات التي تفسر العلاقات الإنسانية، حيث ترى أن الأفراد يسعون إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من المنافع بأقل تكلفة، ويستمررون في العلاقات التي تحقق لهم إشباعاً نفسياً. وتقتض هذه النظرية أن العلاقات الاجتماعية تقوم على التوازن بين العطاء والأخذ، وأن اختلال هذا التوازن يؤدي إلى ضعف العلاقة أو إنهائها (Kelley & Thibaut, 1978, p. 25). كما توضح أن التفاعل الاجتماعي عملية ديناميكية تعتمد على التقييم المستمر للعلاقة، وهو ما يجعل الاعتماد التبادلي عنصراً أساسياً في استقرار العلاقات.

وفي ضوء هذه النظرية، يمكن تفسير سلوك طلبة الجامعة في استخدام الوسائط الرقمية، حيث يسعى الفرد إلى تعويض النقص في العلاقات الاجتماعية الواقعية من خلال التفاعل عبر الإنترنت، والذي يوفر له نوعاً من الإشباع النفسي السريع، إلا أن هذا الإشباع قد يكون مؤقتاً، مما يدفعه إلى تكرار الاستخدام بصورة مفرطة. كما أن غياب التوازن بين العطاء والتلقي في العلاقات الواقعية قد يؤدي إلى انسحاب الفرد منها واللجوء إلى البدائل الرقمية، وهو ما يفسر العلاقة بين ضعف الاعتماد التبادلي وارتفاع الإدمان الرقمي.

ثانياً: نظرية التعلق

ترى هذه النظرية أن الخبرات المبكرة في الطفولة تؤثر بشكل مباشر على أنماط العلاقات في المراحل اللاحقة من الحياة، حيث يكون الأفراد الذين نشؤوا في بيئة داعمة أكثر قدرة على بناء علاقات قائمة على الثقة والاعتماد المتبادل. كما تشير إلى أن أنماط التعلق الآمن ترتبط بارتفاع مستوى التفاعل الاجتماعي، في حين أن أنماط التعلق غير الآمن قد تؤدي إلى صعوبات في العلاقات الاجتماعية (Bowlby, 1988, p. 121). كما يمكن تفسير الإدمان الرقمي في ضوء أنماط التعلق، حيث يميل الأفراد ذوو التعلق غير الآمن إلى تجنب العلاقات الاجتماعية المباشرة، والبحث عن بدائل أقل تهديداً مثل التفاعل الرقمي، والذي يمنحهم شعوراً بالتحكم والأمان النسبي.



وفي المقابل، فإن الأفراد الذين يتمتعون بتعلق آمن يكونون أكثر قدرة على بناء علاقات اجتماعية مستقرة، مما يقلل من اعتمادهم على الوسائط الرقمية كمصدر أساسي للتفاعل.

ثالثاً: نظرية التفاعل الرمزي

تؤكد هذه النظرية أن العلاقات الاجتماعية تعتمد على المعاني التي يفسر بها الأفراد سلوك الآخرين، حيث يتم بناء التفاعل الاجتماعي من خلال الرموز والتواصل.

وترى أن فهم سلوك الآخر يعتمد على التفسير الذاتي، وهو ما يؤثر في طبيعة العلاقة بين الأفراد (Blumer, 1969, p. 79).

2.3 الإدمان الرقمي

2.3.1 التعريف العلمي للإدمان الرقمي

يُعرف الإدمان الرقمي بأنه نمط سلوكي يتمثل في الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتكنولوجيا الرقمية، بحيث يفقد الفرد السيطرة على هذا الاستخدام، ويستمر فيه رغم ما يترتب عليه من آثار سلبية. كما يمكن النظر إلى الإدمان الرقمي بوصفه استجابة نفسية للضغوط اليومية، حيث يلجأ الفرد إلى الوسائط الرقمية كوسيلة للهروب من الواقع أو التخفيف من التوتر، إلا أن هذا الاستخدام يتحول تدريجياً إلى نمط سلوكي متكرر يصعب التحكم فيه. ويظهر ذلك بوضوح لدى طلبة الجامعة الذين يواجهون ضغوطاً أكاديمية واجتماعية، مما يدفعهم إلى الاعتماد على التكنولوجيا بشكل مفرط، وهو ما أكدته دراسات سابقة أشارت إلى ارتباط الإدمان الرقمي بضعف مهارات التكيف (Young, 1998, p. 239).

ويلاحظ أن الإدمان الرقمي لا يرتبط فقط بعدد ساعات الاستخدام، بل بطبيعة العلاقة النفسية التي يكوّنها الفرد مع الوسيلة الرقمية، حيث تصبح جزءاً من تنظيمه الانفعالي اليومي، فيلجأ إليها في حالات التوتر أو الملل أو الفراغ، وهو ما يعزز من تكرار السلوك وتحوله إلى نمط إدماني.

وقد أظهرت الدراسات أن هذا النوع من الإدمان يتشابه مع الإدمان السلوكي، حيث يعتمد على التعزيز النفسي الناتج عن الاستخدام المستمر (Young, 1998, p. 239).

كما يتضمن الإدمان الرقمي مجموعة من الأعراض مثل الانشغال الدائم، وفقدان القدرة على التحكم في الوقت، والتأثير السلبي على الأداء الأكاديمي والاجتماعي (Griffiths, 2005, p. 192).

2.3.2 أبعاد الإدمان الرقمي

يتكون الإدمان الرقمي من عدة أبعاد يمكن تحديدها كما يلي:

- الاستخدام القهري، ويعني عدم قدرة الفرد على التوقف عن استخدام الوسائط الرقمية.
- فقدان السيطرة، حيث يواجه الفرد صعوبة في تنظيم الوقت المخصص للاستخدام.
- التأثير السلبي، ويشمل التأثير على العلاقات الاجتماعية والأداء الأكاديمي.

وقد أكدت الدراسات أن هذه الأبعاد ترتبط بارتفاع مستويات القلق والعزلة الاجتماعية (Caplan, 2003, p. 630).

2.3.3 النظريات المفسرة للإدمان الرقمي

أولاً: النظرية السلوكية

ترى هذه النظرية أن السلوك الإدماني ينتج عن التعزيز الإيجابي، حيث توفر الوسائط الرقمية مكافآت نفسية فورية، مثل الشعور بالمتعة أو القبول الاجتماعي، مما يؤدي إلى تكرار السلوك (Skinner, 1953, p. 65).

ثانياً: نظرية الاستخدامات والإشباع

توضح أن الأفراد يستخدمون الوسائط الرقمية لإشباع حاجات نفسية متعددة، مثل التفاعل الاجتماعي أو الهروب من الضغوط، وهو ما يؤدي إلى الاستخدام المفرط (Katz et al., 1974, p. 516).

ثالثاً: نموذج المكونات للإدمان

يشير هذا النموذج إلى أن الإدمان يتكون من مجموعة من العناصر، مثل السيطرة، والتحمل، والانسحاب، والتأثير على الحياة اليومية، وهو ما ينطبق على الإدمان الرقمي (Griffiths, 2005, p. 193).

2.4 العلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي

تشير الأدبيات النفسية إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى العلاقات الاجتماعية الواقعية وسلوك الاستخدام الرقمي، حيث إن الأفراد الذين يعانون من ضعف في الدعم الاجتماعي يكونون أكثر عرضة للانخراط في العالم الرقمي. وقد أوضحت الدراسات أن انخفاض مستوى الاعتماد التبادلي يؤدي إلى زيادة الاعتماد على التفاعل الافتراضي، مما يعزز من احتمالية الإدمان الرقمي (Caplan, 2003, p. 631).



كما أن الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية قوية يكونون أقل عرضة للإدمان، نظرًا لامتلاكهم مصادر دعم نفسي تقلل من الحاجة إلى التعويض الرقمي (Young, 1998, p. 240). ومن ناحية تطبيقية، تشير نتائج دراسات ميدانية إلى استخدام معامل ارتباط بيرسون في تحليل العلاقة بين المتغيرات النفسية، مع الاعتماد على أدوات ذات معاملات ثبات مرتفعة، وهو ما يعزز من دقة النتائج الإحصائية.

2.5 العوامل المؤثرة في الإدمان الرقمي لدى طلبة الجامعة

تتعدد العوامل التي تسهم في ظهور الإدمان الرقمي لدى طلبة الجامعة، حيث لا يرتبط هذا السلوك بعامل واحد، بل يتأثر بمجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

أولاً، **العوامل النفسية**، حيث يعاني بعض الطلبة من القلق أو التوتر أو ضعف تقدير الذات، مما يدفعهم إلى استخدام الوسائط الرقمية كوسيلة للهروب من الضغوط، وهو ما يعزز من تكرار الاستخدام وتحوله إلى سلوك إدماني.

ثانياً، **العوامل الاجتماعية**، حيث يؤدي ضعف العلاقات الاجتماعية الواقعية أو نقص الدعم الاجتماعي إلى زيادة الاعتماد على التفاعل الرقمي، باعتباره بديلاً يوفر للفرد شعوراً بالانتماء.

ثالثاً، **العوامل الأكاديمية**، حيث قد يلجأ بعض الطلبة إلى الوسائط الرقمية كوسيلة لتجنب الضغوط الدراسية، خاصة في حال ضعف التكيف مع البيئة الجامعية.

وفي ضوء هذه العوامل، يتضح أن الإدمان الرقمي لا يمكن تفسيره بمعزل عن السياق العام الذي يعيش فيه الفرد، وهو ما يعزز من أهمية دراسة العلاقة بينه وبين الاعتماد التبادلي.

2.6 الآثار النفسية والاجتماعية للإدمان الرقمي

يترتب على الإدمان الرقمي مجموعة من الآثار النفسية والاجتماعية التي تؤثر بشكل مباشر على حياة طلبة الجامعة، حيث تشير الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يرتبط بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب، نتيجة العزلة الاجتماعية وضعف التفاعل الواقعي.

كما يؤدي الإدمان الرقمي إلى تراجع جودة العلاقات الاجتماعية، حيث يقلل من فرص التواصل المباشر، ويضعف مهارات التفاعل الاجتماعي، مما يؤدي إلى الشعور بالوحدة.

ومن الناحية الأكاديمية، قد يؤثر الإدمان الرقمي على مستوى التحصيل الدراسي، نتيجة إهدار الوقت وضعف التركيز، وهو ما ينعكس سلباً على الأداء الأكاديمي.

وبالتالي، فإن هذه الآثار تؤكد ضرورة التعامل مع الإدمان الرقمي بوصفه مشكلة نفسية واجتماعية تتطلب تدخلاً إرشادياً.

2.7 نموذج تفسيري للعلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي

يمكن تفسير العلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي من خلال نموذج تفاعلي يربط بين العوامل الاجتماعية والنفسية، حيث يؤدي انخفاض مستوى الاعتماد التبادلي إلى ضعف الدعم الاجتماعي، مما يزيد من احتمالية شعور الفرد بالعزلة، وهو ما يدفعه إلى اللجوء إلى الوسائط الرقمية كبديل للتفاعل الاجتماعي.

وفي هذا السياق، تعمل الوسائط الرقمية كآلية تعويض نفسي، حيث توفر للفرد فرصاً للتواصل دون قيود، مما يعزز من الاعتماد عليها بشكل متزايد. ومع تكرار هذا السلوك، يتحول الاستخدام إلى نمط إدماني نتيجة التعزيز المستمر.

وبالتالي، فإن العلاقة بين المتغيرين ليست علاقة مباشرة فقط، بل تمر عبر مجموعة من العوامل الوسيطة، مثل الدعم الاجتماعي، والشعور بالوحدة، والتكيف النفسي، وهو ما يعزز من أهمية دراستها في إطار شامل.

وفي ضوء ما سبق، يتضح أن العلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي تمثل نموذجاً تفسيرياً يعكس التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية، حيث يؤدي ضعف العلاقات الاجتماعية إلى زيادة الاعتماد على الوسائط الرقمية، مما يعزز من احتمالية الإدمان.

2.8 دور الإرشاد النفسي في الحد من الإدمان الرقمي

يلعب الإرشاد النفسي دوراً مهماً في الحد من الإدمان الرقمي لدى طلبة الجامعة، حيث يركز على تنمية مهارات التكيف النفسي والاجتماعي، وتعزيز الوعي بالسلوكيات الرقمية.

ويعتمد الإرشاد النفسي على مجموعة من الأساليب، مثل الإرشاد الفردي والجماعي، والتي تهدف إلى مساعدة الطلبة على فهم أسباب الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، والعمل على تعديل هذا السلوك من خلال استراتيجيات بديلة. كما يساهم الإرشاد في تنمية مهارات إدارة الوقت، وتعزيز التفاعل الاجتماعي الواقعي، وهو ما يقلل من الاعتماد على الوسائط الرقمية.

وبالتالي، فإن دمج البرامج الإرشادية داخل البيئة الجامعية يمثل خطوة أساسية في مواجهة الإدمان الرقمي.



الدراسات السابقة

2.9 تمهيد

يهدف هذا الفصل إلى عرض وتحليل الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيري الدراسة، الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي، وذلك من خلال تصنيفها إلى دراسات أجنبية ودراسات عربية، مع بيان أهدافها ومناهجها ونتائجها، تمهيداً لتحديد موقع الدراسة الحالية بينها.

2.10 الدراسات الأجنبية

الدراسة الأولى

دراسة Young (1998) هدفت إلى التعرف على ظاهرة الإدمان على الإنترنت بوصفها اضطراباً سلوكياً جديداً، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن على عينة من المستخدمين المفرطين للإنترنت. وتوصلت الدراسة إلى أن الأفراد الذين يعانون من الإدمان الرقمي يظهر لديهم فقدان السيطرة على الاستخدام، والانشغال المستمر، وتأثيرات سلبية على الحياة الاجتماعية، كما أوضحت أن الإدمان الرقمي يشترك مع الإدمان السلوكي في خصائص متعددة (Young, 1998, p. 240).

الدراسة الثانية

دراسة Caplan (2003) هدفت إلى اختبار نموذج التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت، من خلال دراسة العلاقة بين التفاعل الاجتماعي المفضل عبر الإنترنت والاستخدام الإشكالي للإنترنت. استخدمت الدراسة المنهج الارتباطي، وتوصلت إلى أن الأفراد الذين يعانون من ضعف في العلاقات الاجتماعية الواقعية يكونون أكثر ميلاً إلى التفاعل عبر الإنترنت، وهو ما يزيد من احتمالية الإدمان الرقمي (Caplan, 2003, p. 631).

الدراسة الثالثة

دراسة Griffiths (2005) هدفت إلى تقديم نموذج مكونات الإدمان، والذي يفسر السلوك الإدماني في إطار بيولوجي نفسي اجتماعي.

وتوصلت الدراسة إلى أن الإدمان يتكون من عناصر أساسية، مثل السيطرة، والتحمل، والانسحاب، والتأثير على الحياة اليومية، وأكدت إمكانية تطبيق هذا النموذج على الإدمان الرقمي (Griffiths, 2005, p. 193).

الدراسة الرابعة

دراسة Kobasa (1982) هدفت إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية، مع التركيز على دور الدعم الاجتماعي. وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين يمتلكون دعماً اجتماعياً قوياً يكونون أقل عرضة للضغوط النفسية، مما يشير إلى أهمية العلاقات الاجتماعية في التكيف النفسي (Kobasa, 1982, p. 170).

الدراسة الخامسة

دراسة Paxton & Greene (2010) هدفت إلى تحليل عمليات التفكير الأخلاقي وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي. وتوصلت الدراسة إلى أن التفاعل الاجتماعي يؤثر بشكل مباشر على اتخاذ القرار، وأن العلاقات الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في تنظيم السلوك (Paxton & Greene, 2010, p. 515).

2.11 الدراسات العربية

الدراسة الأولى

دراسة الزهراني (2015) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان الرقمي وبعض الاضطرابات النفسية، مثل القلق والاكتئاب (الزهراني، 2015، ص 160).

الدراسة الثانية

دراسة العتيبي (2018) هدفت إلى قياس مستوى الإدمان الرقمي لدى الشباب الجامعي، والكشف عن العوامل المرتبطة به. وأظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يرتبط بضعف العلاقات الاجتماعية الواقعية، وزيادة الشعور بالعزلة (العتيبي، 2018، ص 225).

الدراسة الثالثة

دراسة الخطيب (2016) تناولت دور الإرشاد النفسي في تعزيز التوافق الاجتماعي، وأكدت على أهمية العلاقات الاجتماعية في تحقيق التوازن النفسي. وأوضحت أن ضعف التفاعل الاجتماعي يؤدي إلى ظهور سلوكيات غير تكيفية، ومنها الاعتماد المفرط على الوسائل الرقمية (الخطيب، 2016، ص 112).



الدراسة الرابعة

دراسة أبو جادو (2007) هدفت إلى تحليل العوامل المؤثرة في السلوك الإنساني، مع التركيز على دور البيئة الاجتماعية.

وتوصلت إلى أن العلاقات الاجتماعية تمثل عاملاً أساسياً في تشكيل السلوك، وأن ضعفها يؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية (أبو جادو، 2007، ص 89).

الدراسة الخامسة

دراسة علي (2026) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والمرونة الأخلاقية لدى المرشدين التربويين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت على تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS، كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين المتغيرات.

وقد أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية، كما بلغت معاملات الثبات (0.90)، مما يدل على قوة الأدوات المستخدمة، ويعزز من مصداقية النتائج.

كما تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الإدمان الرقمي وبعض المتغيرات النفسية الأخرى، مثل الشعور بالوحدة والقلق الاجتماعي، حيث يميل الأفراد الذين يعانون من ضعف في التفاعل الاجتماعي إلى استخدام الوسائط الرقمية بشكل مفرط، وهو ما يعزز من السلوك الإدماني.

وتؤكد هذه النتائج على أن الإدمان الرقمي يمثل ظاهرة متعددة الأبعاد، تتداخل فيها العوامل النفسية والاجتماعية، وهو ما يتطلب دراستها في إطار شامل.

كما تشير الأدبيات الحديثة إلى وجود اتجاه متزايد نحو دراسة الإدمان الرقمي في ضوء المتغيرات الاجتماعية، حيث تؤكد العديد من الدراسات أن ضعف العلاقات الاجتماعية يمثل عاملاً رئيسياً في زيادة السلوك الإدماني.

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من نقص في الدعم الاجتماعي يكونون أكثر عرضة لاستخدام الوسائط الرقمية بشكل مفرط، وهو ما يعزز من احتمالية الإدمان. كما تؤكد هذه الدراسات أن تعزيز العلاقات الاجتماعية الواقعية يمثل أحد أهم الأساليب الوقائية للحد من الإدمان الرقمي، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

كما يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أن هناك اتجاهًا عامًا نحو الربط بين الإدمان الرقمي والعوامل الاجتماعية، حيث تشير معظم الدراسات إلى أن الأفراد الذين يعانون من ضعف في التفاعل الاجتماعي يكونون أكثر عرضة لاستخدام الوسائط الرقمية بشكل مفرط. ويُفسر ذلك بأن الوسائط الرقمية توفر بديلاً سهلاً وسريعاً للتفاعل، إلا أنه يفتقر إلى العمق الذي يميز العلاقات الواقعية، وهو ما يؤدي إلى استمرار السلوك الإدماني (Griffiths, 2005, p. 193).

2.12 التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يتضح ما يلي:

ركزت الدراسات الأجنبية على تفسير الإدمان الرقمي في ضوء نماذج سلوكية ونفسية، وأكدت على دور ضعف التفاعل الاجتماعي في زيادة احتمالية الإدمان.

أظهرت الدراسات العربية اهتماماً بالعلاقة بين الإدمان الرقمي والصحة النفسية، مع التأكيد على دور البيئة الاجتماعية. اتفقت معظم الدراسات على أن ضعف العلاقات الاجتماعية الواقعية يمثل عاملاً رئيسياً في ظهور السلوك الإدماني.

لم تتناول الدراسات بشكل مباشر العلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي في إطار واحد، وهو ما يمثل فجوة بحثية تسعى الدراسة الحالية إلى معالجتها.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

3.1 تمهيد

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها في الدراسة، من حيث تحديد المنهج المستخدم، ووصف مجتمع الدراسة وعينتها، وأدوات القياس، وطرق التحقق من الصدق والثبات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

3.2 منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرين، وهما الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي، دون التدخل في المتغيرات.



ويُعد هذا المنهج من أكثر المناهج استخدامًا في الدراسات النفسية، حيث يتيح وصف الظاهرة كما هي، وتحليل العلاقات بين المتغيرات باستخدام أدوات إحصائية دقيقة (Creswell, 2014, p. 155).

3.3 مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعة في المرحلة الجامعية، حيث يمثلون الفئة الأكثر استخدامًا للتكنولوجيا الرقمية، والأكثر عرضة للتأثر بها.

3.4 عينة الدراسة

تم اختيار عينة عشوائية من طلبة الجامعة، بلغت (200) طالب وطالبة، لضمان تمثيل مناسب لمجتمع الدراسة.

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية وفق التخصص (علمي، إنساني) مع مراعاة تمثيل الجنس.

وقد تم مراعاة التنوع في:

الجنس

التخصص

المستوى الدراسي

وذلك لتحقيق دقة أكبر في النتائج.

كما تم اختيار العينة بطريقة تضمن تمثيل مختلف فئات مجتمع الدراسة، بما يعكس التنوع في الخصائص الديموغرافية، وهو ما يساهم في زيادة دقة النتائج وإمكانية تعميمها على مجتمع الدراسة بدرجة مقبولة من الثقة الإحصائية

(Creswell, 2014, p. 156).

3.5 أدوات الدراسة (المقاييس)

3.5.1 مقياس الاعتماد التبادلي

يتكون مقياس الاعتماد التبادلي من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي الدعم الاجتماعي، والتفاعل

العاطفي، والتأثير المتبادل، ويتم تصحيحه باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، حيث تتراوح الدرجة الكلية بين (30 –

150)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الاعتماد التبادلي، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى ضعف في

العلاقات التفاعلية.

أبعاد المقياس:

الدعم الاجتماعي

التفاعل العاطفي

التأثير المتبادل

مثال على الفقرات:

أشعر أن لدي أشخاص يمكن الاعتماد عليهم في أوقات الأزمات.

أشارك مشاعري مع الآخرين بسهولة.

يؤثر الآخرون في قراراتي اليومية.

طريقة التصحيح

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي:

موافق بشدة (5)

موافق (4)

محايد (3)

غير موافق (2)

غير موافق بشدة (1)

3.5.2 مقياس الإدمان الرقمي

يتكون مقياس الإدمان الرقمي من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي الاستخدام القهري، وفقدان السيطرة، والتأثير

السلبى، وتتراوح الدرجة الكلية بين (30 – 150)، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الإدمان الرقمي.

أبعاد المقياس

الاستخدام القهري

فقدان السيطرة



التأثير السلبي

مثال على الفقرات

أقضي وقتاً أطول على الإنترنت مما كنت أنوي.

أشعر بصعوبة في التوقف عن استخدام الهاتف.

يؤثر استخدامي للتكنولوجيا على دراستي.

وقد استند هذا المقياس إلى نماذج الإدمان السلوكي التي قدمها Griffiths، والتي تركز على مكونات الإدمان مثل السيطرة والانسحاب (Griffiths, 2005, p. 193).

تحليل فقرات المقياس

تم تحليل فقرات المقياس باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين، حيث تم اختيار أعلى 27% وأدنى 27% من درجات العينة، وتم استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية للفقرات، وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات دالة إحصائياً.

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك للتحقق من الاتساق الداخلي، وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يدل على تجانس فقرات المقياس.

جدول (1): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية

المقياس	أقل ارتباط	أعلى ارتباط
الاعتماد التبادلي	0.41	0.78
الإدمان الرقمي	0.45	0.82

تشير نتائج جدول (1) إلى أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية تراوحت بين (0.41 – 0.78) في مقياس الاعتماد التبادلي، وبين (0.45 – 0.82) في مقياس الإدمان الرقمي، وهي قيم دالة إحصائياً، مما يدل على اتساق الفقرات وقدرتها على قياس البعد الذي تنتمي إليه، وهو ما يعكس جودة بناء المقياس وصلاحيته للتطبيق. صدق الأدوات

تم التحقق من صدق الأدوات باستخدام:

أولاً: الصدق الظاهري

من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد التربوي، للتأكد من ملاءمة الفقرات.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، للتأكد من اتساق الفقرات.

ثبات الأدوات

جدول (2): معامل الثبات (كرونباخ ألفا)

المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
الاعتماد التبادلي	30	0.89
الإدمان الرقمي	30	0.91

تشير نتائج جدول (2) إلى أن معامل الثبات بلغ (0.89) لمقياس الاعتماد التبادلي و(0.91) لمقياس الإدمان الرقمي، وهي قيم مرتفعة تدل على تمتع الأدوات بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يعزز من موثوقية النتائج التي سيتم التوصل إليها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم استخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء والتفرطح للتحقق من اعتدالية توزيع البيانات، ومعامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين المتغيرات، والاختبار التائي (T-test) للكشف عن الفروق بين الجنسين، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق حسب التخصص، بالإضافة إلى معامل كرونباخ ألفا لقياس الثبات، وتحليل الفقرات لاستخراج القوة التمييزية ومعامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية (Field, 2013, p. 276).

إجراءات التطبيق



تم تطبيق الدراسة وفق الخطوات التالية:

إعداد الاستبيان بصيغته النهائية.

توزيعه على أفراد العينة.

جمع البيانات.

إدخال البيانات إلى برنامج SPSS.

تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية.

كما تم مراعاة الجوانب الأخلاقية في تطبيق الدراسة، حيث تم إبلاغ أفراد العينة بطبيعة البحث وأهدافه، والتأكيد على سرية البيانات، وعدم استخدامها إلا لأغراض علمية.

وقد تم الحصول على موافقة المشاركين قبل تطبيق الاستبيان، مع التأكيد على حقهم في الانسحاب في أي وقت دون أي تأثير سلبي. كما تم التأكد من ملائمة حجم العينة للتحليل الإحصائي، حيث يتيح هذا الحجم استخدام الاختبارات الإحصائية بدرجة عالية من الدقة، مما يعزز من إمكانية تعميم النتائج على مجتمع الدراسة.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها

4.1 تمهيد

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل بيانات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية، ثم تفسير هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

4.2 عرض النتائج

أولاً: مستوى الاعتماد التبادلي

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات الاعتماد التبادلي لدى طلبة الجامعة جاء في المستوى المتوسط المرتفع، مما يدل على وجود مستوى مقبول من العلاقات الاجتماعية القائمة على التفاعل والدعم المتبادل. كما يشير الانحراف المعياري إلى وجود تباين متوسط بين أفراد العينة، وهو ما يعكس اختلاف الخبرات الاجتماعية بين الطلبة.

يتم عرض النتائج الإحصائية باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحليل مستوى المتغيرات، بالإضافة إلى استخدام معامل الالتواء والتفرطح للتحقق من اعتدالية التوزيع، وهو ما يدعم استخدام الاختبارات البارامترية في الدراسة الحالية.

تم التحقق من اعتدالية توزيع البيانات من خلال حساب معامل الالتواء والتفرطح، حيث أظهرت القيم أنها تقع ضمن الحدود المقبولة إحصائياً، مما يشير إلى أن البيانات تتبع توزيعاً قريباً من الطبيعي، وهو ما يبرر استخدام الاختبارات البارامترية في تحليل بيانات الدراسة.

جدول (3): المؤشرات الوصفية لمتغيرات الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
الاعتماد التبادلي	3.75	0.65	-0.42	0.31
الإدمان الرقمي	3.20	0.70	0.55	-0.28

تشير نتائج جدول (3) إلى أن المتوسط الحسابي للاعتماد التبادلي بلغ (3.75) بانحراف معياري (0.65)، وهو ما يدل على مستوى متوسط مرتفع، في حين بلغ متوسط الإدمان الرقمي (3.20) بانحراف (0.70)، مما يشير إلى مستوى متوسط، كما توضح قيم الالتواء والتفرطح أن البيانات تتبع توزيعاً قريباً من الاعتدال، حيث تقع القيم ضمن الحدود المقبولة إحصائياً ($1 \pm$)، مما يدل على ملائمة استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية. تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق بين التخصصات العلمية والإنسانية.



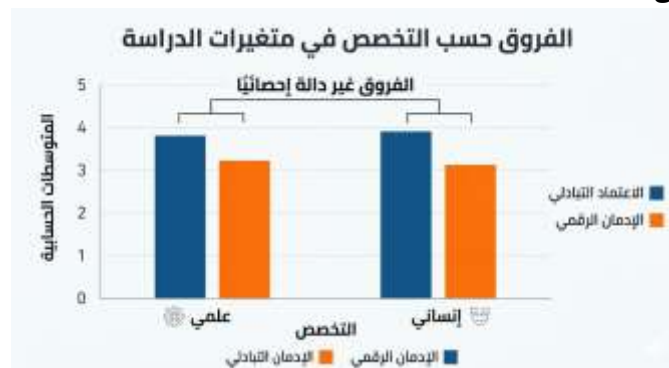
شكل (1): المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة

يوضح الشكل (1) المتوسطات الحسابية لكل من الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي لدى أفراد عينة الدراسة، حيث يظهر أن متوسط الاعتماد التبادلي أعلى من متوسط الإدمان الرقمي، وهو ما يشير إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى مقبول من العلاقات الاجتماعية، في حين أن مستوى الإدمان الرقمي يقع ضمن المستوى المتوسط. ويُفسر ذلك بأن العلاقات الاجتماعية المتوازنة تسهم في تقليل الاعتماد على الوسائط الرقمية، حيث توفر للفرد مصادر دعم نفسي واجتماعي تقلل من الحاجة إلى اللجوء إلى التفاعل الافتراضي، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسات التي تؤكد وجود علاقة بين ضعف التفاعل الاجتماعي وزيادة السلوك الإدماني (Caplan, 2003, p. 631).

جدول (4): تحليل التباين حسب التخصص

المتغير	قيمة F	مستوى الدلالة
الاعتماد التبادلي	1.25	0.29
الإدمان الرقمي	1.10	0.32

تشير نتائج جدول (4) إلى أن قيم (F) لمتغيري الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي بلغت (1.25) و(1.10) على التوالي، وهي قيم غير دالة إحصائية، مما يدل على عدم وجود فروق جوهرية بين طلبة التخصصات المختلفة، وهو ما يعكس تجانس العينة من حيث التخصص.



شكل (2): الفروق في متغيرات الدراسة حسب التخصص

يوضح شكل (2) الفروق في متوسطات الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي تبعاً للتخصص، حيث تظهر القيم متقاربة بين التخصصات المختلفة، وهو ما يتفق مع نتائج تحليل التباين التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ثانياً: مستوى الإدمان الرقمي أظهرت النتائج أن مستوى الإدمان الرقمي لدى الطلبة جاء في المستوى المتوسط، مع وجود بعض الحالات التي تميل إلى الارتفاع، خاصة بين الأفراد الذين يقضون وقتاً طويلاً على الوسائط الرقمية. وهذا يشير إلى أن الإدمان الرقمي يمثل ظاهرة موجودة ولكنها ليست مرتفعة بشكل حاد لدى جميع أفراد العينة. ثالثاً: العلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي



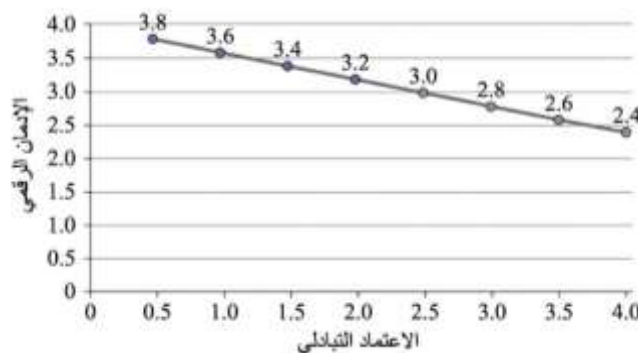
أظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي، حيث كلما ارتفع مستوى الاعتماد التبادلي انخفض مستوى الإدمان الرقمي. وهذا يدل على أن العلاقات الاجتماعية القوية تلعب دوراً وقائياً في الحد من السلوك الإدماني. وقد تم استخدام معامل بيرسون نظراً لملاءمته لقياس العلاقة بين المتغيرات الكمية، وهو من أكثر الأساليب استخداماً في الدراسات النفسية.

جدول (5): مصفوفة الارتباط

المتغير	الاعتماد التبادلي	الإدمان الرقمي
الاعتماد التبادلي	1	-0.45**
الإدمان الرقمي	-0.45**	1

الدلالة عند (0.01)

تشير نتائج جدول (5) إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.45) عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على أنه كلما ارتفع الاعتماد التبادلي انخفض الإدمان الرقمي.



شكل (3): العلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي

يوضح الشكل (3) طبيعة العلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي، حيث يتضح وجود علاقة عكسية بين المتغيرين، مما يعني أن زيادة مستوى الاعتماد التبادلي ترتبط بانخفاض مستوى الإدمان الرقمي. وتشير هذه النتيجة إلى أن العلاقات الاجتماعية القوية تلعب دوراً مهماً في الحد من السلوك الإدماني، حيث تقلل من اعتماد الفرد على الوسائط الرقمية كبديل للتفاعل الاجتماعي، وهو ما يتفق مع نموذج الإدمان السلوكي الذي يربط بين العوامل الاجتماعية والسلوك الإدماني (Griffiths, 2005, p. 193).

رابعاً: الفروق بين الأفراد

أظهرت نتائج اختبار (T-test) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية في الإدمان الرقمي لصالح الذكور.

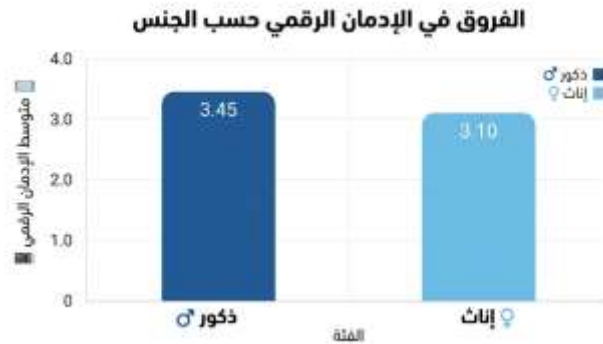
عدم وجود فروق دالة في الاعتماد التبادلي تبعاً للتخصص.

وهذا يشير إلى أن بعض المتغيرات الديموغرافية قد تؤثر في مستوى الإدمان الرقمي.

جدول (6): اختبار T-test حسب الجنس

المتغير	الجنس	المتوسط	القيمة التائية	الدلالة
الإدمان الرقمي	ذكور	3.45	2.87	0.01
الإدمان الرقمي	إناث	3.10	—	—

تشير نتائج جدول (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان الرقمي تبعاً لمتغير الجنس، حيث بلغ المتوسط لدى الذكور (3.45) مقارنة بـ (3.10) لدى الإناث، وبلغت القيمة التائية (2.87) عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على أن الذكور أكثر عرضة للإدمان الرقمي.



شكل (4): الفروق في الإدمان الرقمي حسب الجنس

يبين شكل (4) الفروق في متوسط الإدمان الرقمي بين الذكور والإناث، حيث يظهر ارتفاع المتوسط لدى الذكور مقارنة بالإناث، وهو ما يتفق مع نتائج الاختبار التائي التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. 4.3 مناقشة النتائج

وتشير قيمة معامل الارتباط السالبة إلى وجود علاقة عكسية، مما يعني أن زيادة الاعتماد التبادلي تؤدي إلى انخفاض الإدمان الرقمي، وهو ما يؤكد الدور الوقائي للعلاقات الاجتماعية في الحد من السلوك الإدماني. وتتفق هذه النتيجة مع نظرية التبادل الاجتماعي التي تؤكد أن العلاقات القائمة على التفاعل المتبادل تسهم في تحقيق الإشباع النفسي، مما يقلل من الحاجة إلى التعويض من خلال الوسائل الرقمية (Kelley & Thibaut, 1978, p. 25). كما تتفق النتائج مع دراسة Caplan التي أشارت إلى أن ضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي يؤدي إلى زيادة الاعتماد على التفاعل عبر الإنترنت، مما يعزز من احتمالية الإدمان (Caplan, 2003, p. 631).

ومن ناحية أخرى، يمكن تفسير العلاقة العكسية بين المتغيرين في ضوء نظرية الاستخدامات والإشباع، حيث يلجأ الأفراد الذين يعانون من نقص في العلاقات الاجتماعية إلى الوسائط الرقمية لإشباع حاجاتهم النفسية (Katz et al., 1974, p. 516).

كما تدعم النتائج نموذج Griffiths الذي يوضح أن الإدمان السلوكي يرتبط بعوامل نفسية واجتماعية، وليس فقط باستخدام الوسيلة نفسها (Griffiths, 2005, p. 193).

وبذلك، يمكن القول إن الاعتماد التبادلي يمثل عامل حماية نفسي يحد من احتمالية الإدمان الرقمي. ويمكن تفسير هذه النتائج أيضاً في ضوء طبيعة المرحلة الجامعية، حيث يمر الطلبة بتغيرات نفسية واجتماعية تجعلهم أكثر حاجة إلى الدعم الاجتماعي، وفي حال عدم توافر هذا الدعم، فإنهم يلجؤون إلى الوسائط الرقمية كبديل، مما يعزز من احتمالية الإدمان.

وتشير هذه النتائج إلى أهمية تعزيز مهارات التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، باعتبارها عاملاً وقائياً يحد من السلوك الإدماني، كما تؤكد على ضرورة توجيه البرامج الإرشادية نحو تنمية العلاقات الاجتماعية الواقعية، بما يسهم في تحقيق التوازن النفسي للفرد.

كما يمكن الاستفادة من هذه النتائج في تصميم برامج توعوية تستهدف الحد من الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، وتعزيز الاستخدام الإيجابي لها. كما يمكن تفسير النتائج في ضوء التفاعل بين المتغيرات، حيث لا يعمل الاعتماد التبادلي بشكل مستقل، بل يتأثر بعوامل أخرى مثل البيئة الاجتماعية والثقافية، وهو ما يشير إلى أن الإدمان الرقمي يمثل ظاهرة معقدة تتطلب تحليلاً متعدد الأبعاد.

وتشير هذه النتائج إلى أن التعامل مع الإدمان الرقمي يجب أن يتم من خلال استراتيجيات شاملة، تأخذ في الاعتبار الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد. كما تشير النتائج إلى أن الإدمان الرقمي لا يمكن تفسيره كظاهرة سلوكية منفصلة، بل يجب النظر إليه في إطار التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية، حيث يؤدي ضعف العلاقات الاجتماعية إلى زيادة الاعتماد على الوسائط الرقمية، مما يعزز من احتمالية الإدمان. ويؤكد ذلك أهمية تبني برامج إرشادية شاملة تستهدف تعزيز التفاعل الاجتماعي الواقعي وتنمية مهارات التكيف لدى الطلبة (Katz et al., 1974, p. 516).

4.4 التفسير التطبيقي للنتائج في البيئة الجامعية

يمكن تفسير نتائج الدراسة في ضوء طبيعة البيئة الجامعية، حيث يواجه الطلبة تحديات متعددة تتعلق بالتكيف الاجتماعي والأكاديمي، مما يجعلهم أكثر عرضة للبحث عن وسائل بديلة للتفاعل.



وفي حال ضعف العلاقات الاجتماعية الواقعية، يلجأ الطلبة إلى الوسائط الرقمية كبديل يوفر لهم الشعور بالانتماء والتواصل، إلا أن هذا التفاعل يظل محدوداً من حيث العمق، مما يؤدي إلى تكراره بصورة مفرطة. كما أن الاستخدام المستمر للتكنولوجيا يؤدي إلى تقليل فرص التفاعل المباشر، وهو ما يضعف مهارات التواصل الاجتماعي، ويزيد من الاعتماد على الوسائط الرقمية، مما يعزز من دائرة الإدمان.

وبالتالي، فإن نتائج الدراسة لا تعكس مجرد علاقة إحصائية، بل تشير إلى نمط سلوكي متكامل يمكن تفسيره في ضوء التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية. ومن هنا، تبرز أهمية التدخلات الإرشادية التي تركز على تنمية مهارات التواصل الاجتماعي، وتعزيز العلاقات الواقعية، كوسيلة للحد من السلوك الإدماني.

4.5 تحليل تكاملي للعلاقة بين المتغيرات في ضوء السياق النفسي والاجتماعي يمكن تقديم تحليل تكاملي للعلاقة بين الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي في ضوء التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية التي تحكم سلوك الفرد، حيث لا يمكن النظر إلى هذه العلاقة باعتبارها مجرد ارتباط إحصائي، بل بوصفها انعكاساً لمنظومة معقدة من التفاعلات التي تؤثر في سلوك الأفراد داخل البيئة الجامعية.

ويُفسر ذلك بأن ضعف الاعتماد التبادلي يؤدي إلى انخفاض مستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد، مما يجعله أكثر عرضة للشعور بالعزلة النفسية، وهو ما يدفعه إلى البحث عن بدائل توفر له الإشباع الاجتماعي، وتتمثل هذه البدائل في الوسائط الرقمية التي تتيح له التفاعل دون قيود، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه Caplan من أن ضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي يرتبط بزيادة الاستخدام الإشكالي للإنترنت (Caplan, 2003, p. 631).

كما أن هذا التفاعل الرقمي، رغم سهولته، لا يحقق نفس مستوى الإشباع الذي توفره العلاقات الواقعية، مما يؤدي إلى تكرار الاستخدام بشكل متزايد، في محاولة لتعويض هذا النقص، وهو ما يؤدي في النهاية إلى تكوين نمط سلوكي إدماني، وهو ما يدعمه نموذج Griffiths الذي يوضح أن الإدمان السلوكي يتكون من عناصر متداخلة تشمل التعزيز والتكرار وفقدان السيطرة (Griffiths, 2005, p. 193).

ومن ناحية أخرى، فإن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الاعتماد التبادلي يكون لديهم شبكة علاقات اجتماعية قوية توفر لهم الدعم النفسي، مما يقلل من حاجتهم إلى اللجوء إلى الوسائط الرقمية كبديل، وهو ما يفسر العلاقة العكسية التي توصلت إليها الدراسة الحالية، ويتفق مع ما أكدته نظرية التبادل الاجتماعي التي ترى أن العلاقات المتوازنة تحقق إشباعاً نفسياً يقلل من السلوكيات التعويضية (Kelley & Thibaut, 1978, p. 25).

ويعكس هذا التحليل أهمية النظر إلى الإدمان الرقمي كظاهرة متعددة الأبعاد، تتداخل فيها الجوانب النفسية والاجتماعية، حيث لا يمكن تفسيره فقط من خلال عدد ساعات الاستخدام، بل من خلال طبيعة العلاقة التي يكوّنها الفرد مع الوسائط الرقمية، وهو ما أكدته دراسات Young التي ربطت بين الإدمان الرقمي والاحتياجات النفسية غير المشبعة (Young, 1998, p. 239).

وبالتالي، فإن نتائج الدراسة لا تقتصر على الجانب الوصفي، بل تقدم إطاراً تفسيرياً يمكن الاعتماد عليه في فهم طبيعة السلوك الإدماني في البيئة الجامعية، وهو ما يعزز من القيمة العلمية والتطبيقية للدراسة الحالية، ويدعم الحاجة إلى تصميم برامج إرشادية تستهدف تعزيز التفاعل الاجتماعي الواقعي كمدخل أساسي للحد من الإدمان الرقمي (American Psychiatric Association, 2013, p. 481).

الخاتمة والتوصيات

الخاتمة

توصلت الدراسة إلى أن الاعتماد التبادلي والإدمان الرقمي يمثلان متغيرين مهمين في تفسير سلوك طلبة الجامعة في ظل التطور التكنولوجي. وقد أظهرت النتائج أن مستوى الاعتماد التبادلي لدى الطلبة جاء في المستوى المتوسط المرتفع، مما يدل على وجود علاقات اجتماعية مقبولة، في حين جاء مستوى الإدمان الرقمي في المستوى المتوسط. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين، حيث يسهم الاعتماد التبادلي في تقليل احتمالية الإدمان الرقمي.

وتشير هذه النتائج إلى أهمية تعزيز العلاقات الاجتماعية الواقعية كوسيلة للحد من السلوك الإدماني، خاصة في البيئة الجامعية التي تشهد استخداماً مكثفاً للتكنولوجيا. وتؤكد هذه النتائج على أهمية التكامل بين الجوانب النفسية والاجتماعية في تفسير السلوك الإنساني، حيث لا يمكن فهم الإدمان الرقمي بمعزل عن طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يعيشها الفرد، وهو ما يستدعي تبني استراتيجيات تدخل شاملة تعالج الجانبين معاً.



كما تشير نتائج الدراسة إلى ضرورة تبني منظور تكاملي في التعامل مع الإدمان الرقمي، بحيث لا يقتصر التدخل على تقليل الاستخدام، بل يمتد إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية الواقعية، وتنمية مهارات التفاعل الاجتماعي، بما يساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد في ظل البيئة الرقمية المعاصرة. وتبرز أهمية هذه النتائج في توجيه الجهود نحو تعزيز العلاقات الاجتماعية داخل البيئة الجامعية، باعتبارها أحد أهم العوامل الوقائية التي تحد من الإدمان الرقمي، وهو ما يتطلب تكامل الجهود بين المؤسسات التعليمية والبرامج الإرشادية لتحقيق هذا الهدف (American Psychiatric Association, 2013, p. 481).

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:
 ضرورة تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة من خلال الأنشطة الجماعية.
 إعداد برامج إرشادية تهدف إلى الحد من الإدمان الرقمي.
 توعية الطلبة بمخاطر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا.
 تشجيع التفاعل الاجتماعي الواقعي داخل البيئة الجامعية.
 ضرورة إدماج برامج التوعية الرقمية ضمن المناهج الجامعية.
 دعم مراكز الإرشاد النفسي داخل الجامعات لتقديم خدمات متخصصة.
 تشجيع الأنشطة الطلابية التي تعزز التفاعل الاجتماعي الواقعي.
 مقترحات لدراسات مستقبلية
 دراسة العلاقة بين الإدمان الرقمي ومتغيرات نفسية أخرى مثل القلق والاكتئاب.
 إجراء دراسات تجريبية لقياس فاعلية البرامج الإرشادية.
 دراسة الفروق الثقافية في الإدمان الرقمي.

المراجع

- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence* (1st ed.). New York: Wiley. <https://psycnet.apa.org/record/1979-22769-000>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (1st ed.). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781412985611>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development* (1st ed.). New York: Basic Books. <https://psycnet.apa.org/record/1989-97227-000>
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method* (1st ed.). University of California Press. <https://www.ucpress.edu/book/9780520056764>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)* (5th ed.). Washington, DC: Author. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book237357>
- العتيبي، محمد بن سعد. (2018). الإدمان الرقمي لدى الشباب الجامعي. مجلة التربية المعاصرة، 32(4)، 211–240.
- علي، افتخار مظهر. (2026). التحمل النفسي وعلاقته بالمرونة الأخلاقية. مجلة منوال، 2(2)، 740–761.
- اللجنة الدولية للإغاثة. (2025). (IRC) دليل حماية بصمتك الرقمية (إدارة البصمة الرقمية). منشور إلكتروني. <https://www.rescue.org>