

الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاتكال المعرفي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في

جامعة بابل

أ.د. حيدر عبد الرضا الخفاجي

phy.hayder.abd@uobabylon.edu.iq

الملخص

ان انتشار شبكات التواصل الاجتماعي بشكل كبير جعلها الوسيلة الوحيدة التي فرضت سيطرتها على جميع المجتمعات لما لها من تأثير شديدة وخطير في المجتمعات ومنها الجامعات، وذلك لانها تستخدم أساليب جذب لاهصر لها ، فهي تستهوي متابعيها من جميع الفئات والاعمار وهو ما يجعلها سلاح ذو حدين فهي من شأنها زيادة ثقافة الفرد وحثه على العديد من القيم الايجابية او على النقيض تفرض الكثير من السلوكيات السيئة على الفرد والمجتمع. ومما لاشك فيه ان قضاء أوقات طويلة امام الأجهزة الالكترونية الحديثة والمتمثلة في الأجهزة اللوحية والمحمولة اصبح من سمات هذا العصر، لكن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي الى حدوث مشكلات نفسية لدى الطالب المدمن الا وهي الشعور بالوحدة النفسية والانعزال عن المجتمع والتي قد تجعل الطالب اتكاليا ومتكأ في أداء واجباته الدراسية والحياتية مما قد تؤثر على تحصيله الجامعي. حيث ان الاتكال المعرفي يؤدي الى انخفاض دافع المتعلم الى الدراسة المتواصلة وضعف القدرة على التواصل مع الاساتذة والافتقار للحافز الداخلي الذي سيؤدي الى زيادة الاتكال المعرفي بالحصول على مساعدة من الاخرين وقدر اقل من المثابرة وتجنب المهمة مع الشعور بالملل وعدم الحاجة الى المعرفة وهذا يؤدي الى ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكون حواجز نفسية امام تحقيق الاداء الامثل من الناحية التعليمية.

لذا هدف البحث الى معرفة درجة الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل. وكذلك التعرف على الفروق في درجة الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي بين الطلاب والطالبات. فضلا عن معرفة العلاقة الارتباطية بين الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي لدى الطلبة. اتبع الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والدراسات المقارنة، وهذا ما ينسجم مع متطلبات بحثه وتحقيق اهدافه. تكونت عينة البحث من (120) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثالثة صباحي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2025- 2026)، وبواقع (80) طالبا و(40) طالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية. منهم (100) للتجربة الرئيسة و(20) للتجربة الاستطلاعية ، وقد استنتج الباحث ان طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل لديهم افراط

في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وانتكاس معرفي. وان الطلاب لديهم افراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وانتكاس معرفي اكثر من الطالبات. كذلك وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والانتكاس المعرفي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، الانتكاس المعرفي، الطلبة

Excessive Use of Social Media and Its Relationship with Cognitive Dependency among Students of the College of Physical Education and Sport Sciences at the University of Babylon

By

Prof. Dr. Haider Abdul Ridha Al-Khafaji

Abstract

The widespread use of social media has made it one of the most influential means of communication across societies, including universities. Owing to its numerous attractive features, social media appeals to individuals of all ages and backgrounds, making it a double-edged sword. On the one hand, it can enhance individuals' knowledge and promote positive values; on the other, it may encourage undesirable behaviors that negatively affect both individuals and society. Spending long periods using smartphones, tablets, and other electronic devices has become a defining characteristic of modern life. However, excessive use of social media may lead to psychological problems among students, such as feelings of loneliness and social isolation, which can foster cognitive dependency and reduce students' willingness to perform their academic and daily responsibilities, ultimately affecting their academic achievement.

Cognitive dependency diminishes learners' motivation for continuous study, weakens communication with instructors, and reduces intrinsic motivation. As a result, students become increasingly reliant on others for knowledge and assistance, demonstrate lower levels of

perseverance, avoid challenging tasks, experience boredom, and show little desire to acquire knowledge. These consequences negatively influence personal experience, self-confidence, critical thinking, and emotional well-being, thereby creating psychological barriers to achieving optimal academic performance.

The study aimed to determine the levels of excessive social media use and cognitive dependency among third-year students in the College of Physical Education and Sport Sciences at the University of Babylon. It also sought to identify gender differences in both variables and examine the correlation between excessive social media use and cognitive dependency.

The researcher employed the descriptive approach using survey, correlational, and comparative methods, which were appropriate for achieving the research objectives. The study sample consisted of 120 third-year undergraduate students enrolled in the morning program during the 2025–2026 academic year, including 80 males and 40 females selected through stratified random sampling. Of these, 100 students participated in the main study, while 20 were included in the pilot study.

The findings indicated that third-year students exhibited high levels of excessive social media use and cognitive dependency. Male students demonstrated significantly higher levels of both excessive social media use and cognitive dependency than female students. Furthermore, a strong positive correlation was found between excessive social media use and cognitive dependency among the students.

Keywords: Excessive Social Media Use, Cognitive Dependency, University Students, Physical Education, Sport Sciences.

1- المقدمة

ان انتشار شبكات التواصل الاجتماعي بشكل كبير جعلها الوسيلة الوحيدة التي فرضت سيطرتها على جميع المجتمعات لما لها من تأثير شديدة وخطير في المجتمعات ومنها الجامعات، وذلك لانها تستخدم أساليب جذب لاحصر لها ، فهي تستهوي متابعيها من جميع الفئات والاعمار وهو ما يجعلها سلاح ذو حدين فهي من شأنها زيادة ثقافة الفرد وحثه على العديد من القيم الايجابية او على النقيض تفرض الكثير من السلوكيات السيئة على الفرد والمجتمع. ومما لاشك فيه ان قضاء أوقات طويلة امام الأجهزة الالكترونية الحديثة والمتمثلة في الأجهزة اللوحية والمحمولة اصبح من سمات هذا العصر ، غير ان الكثيرين يقومون باستخدام تلك الأجهزة بشكل متواصل حتى سيطرت هذه الأجهزة على مستخدميها وعلى عقولهم ، بل وعلى اوقاتهم ونشاطهم كذلك . وتزداد نسبة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات ومنهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحتاجهم لجمع المعلومات من خلالها اكثر من غيرهم، اذ تشارك الجامعات بالافادة من التقدم العلمي التكنولوجي لشبكات التواصل بطرح مواد دراسية كمتطلب أساسي حول الحاسب الالي واستخداماته وتطبيقاته على الانترنت، بما يتيح الفرصة امام الطلبة لاستخدام الانترنت وتحقيق التواصل الاجتماعي من خلال الشبكة ، اذ تعد شبكة التواصل الاجتماعي بنية اجتماعية افتراضية تعمل على تطوير المهارات الاجتماعية لمستخدميها حيث تجمع أشخاصا او جماعات ذات اهتمامات مشتركة على واقع الشبكة العنكبوتية العالمية او الويب، ويرغبون في التبادل المعرفي او المادي عن طريق الصوت والصورة والفيديو والنص، او لاقامة علاقات اجتماعية بوسيلة الكترونية وهي افضل وسيلة لتحقيق التواصل بين الافراد والجماعات لانها تنمي المهارات الاجتماعية.

لكن الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي الى حدوث مشكلات نفسية لدى الطالب الا وهي الشعور بالوحدة النفسية والانعزال عن المجتمع والتي قد تجعل الطالب اتكاليا وملتكاً في أداء واجباته الدراسية والحياتية مما قد تؤثر على تحصيله الجامعي. حيث ان الاتكال المعرفي يؤدي الى انخفاض دافع المتعلم الى الدراسة المتواصلة وضعف القدرة على التواصل مع الاساتذة والافتقار للحافز الداخلي الذي سيؤدي الى زيادة الاتكال المعرفي بالحصول على مساعدة من الاخرين وقدر اقل من المثابرة وتجنب المهمة مع الشعور بالملل وعدم الحاجة الى المعرفة وهذا يؤدي الى ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكون حواجز نفسية امام تحقيق الاداء الامثل من الناحية التعليمية.

لذا هدف البحث الى:

1- التعرف على درجة الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

2- التعرف على الفروق في درجة الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي بين الطلاب والطالبات.

3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي لدى الطلبة.

2- إجراءات البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والدراسات المقارنة، وهذا ما ينسجم مع متطلبات بحثه وتحقيق اهدافه.

2-1 عينة البحث:

تكونت عينة البحث الرئيسة من (120) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثالثة صباحي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2025- 2026) ، وبواقع (80) طالبا و(40) طالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية.

2-2 أدوات البحث:

- مقياس الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. (ملحق 1)

- مقياس الاتكال المعرفي. (ملحق 2)

2-3 إجراءات البحث الميدانية:

2-3-1 اجراءات اعداد مقياسي البحث:

أولا: مقياس الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

اعتمد الباحث مقياس الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ل (المراكشي)، (فهد الطيار: 31) الذي اعده لطلبة الجامعة البالغ عدد فقراته (28) فقرة يتكون من خمسة بدائل للإجابة هي (ينطبق علي دائما، ينطبق علي غالبا، ينطبق علي احيانا، ينطبق علي نادرا، لا ينطبق علي ابدا)، اوزان الإجابة الايجابية منها (5،4،3،2،1) والسلبية (1،2،3،4،5). اعلى

درجة يحصل عليها المستجيب (140) درجة، وادنى درجة يحصل عليها المستجيب (28) درجة، والوسط الفرضي للمقياس (84).

ثانياً: مقياس الاتكال المعرفي:

اعتمد الباحث مقياس (محمد فلاح: 167) الذي اعده على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، يتكون المقياس من (31) فقرة، وتتم الاجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) وقد أعطيت الأوزان (5-4-3-2-1) على التوالي بالنسبة لل فقرات الإيجابية وبالعكس لل فقرات السلبية، اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (155) درجة، وادنى درجة حصل عليها المستجيب (31) درجة، والوسط الفرضي للمقياس (93).

2-3-1-3 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2025/11/25) على عينة مكونة من (20) طالب وطالبة. وقد كان الغرض من هذه التجربة هو التعرف على معوقات العمل التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الأساسية، ومدى صلاحية فقرات المقياسين ووضوحها وفهمها لعينة البحث ، وذلك من اجل تجاوز الصعوبات والمعوقات التي ترافق تنفيذ تطبيق التجربة ، وكذلك لحساب ثبات المقياسين . وقد اتضح من هذه التجربة أن التعليمات والفقرات واضحة، إذ أن أفراد العينة الاستطلاعية أنهوا الإجابة عن جميع فقرات المقياسين بمتوسط زمني مقداره (20) دقيقة.

2-4 الخصائص السايكومترية للمقياسين:

2-4-1 صدق المقياسين:

بما ان المقياسين معدين مسبقا على طلبة الجامعة لذا اعتمد الباحث الصدق الظاهري للتأكد من صدقهما من خلال عرض فقرات المقياسين على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس التربوي والرياضي والاختبار والقياس، وقد اتفق اغلب الخبراء على صلاحية فقراتهما وبدائل الاجابة.

2-4-2 ثبات المقياسين:

تم حساب الثبات باستعمال طريقة الفا كرونباخ حيث طبقت المعادلة على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (20) طالب وطالبة باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وظهر بان قيمة معامل الثبات لمقياس الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (0,84) ومقياس الاتكال المعرفي (0,88) وهي مؤشرات عالية للثبات.

2-5 التجربة الرئيسة:

بهدف تحقيق بقية أهداف البحث طبق الباحث التجربة الرئيسة باستخدام المقياسين بصيغتهما النهائية على عينة البحث الرئيسة البالغة (100) طالب وطالبة في 2025/12/1، ثم دقت الاستمارات وصحت وفرغت بياناتها في استمارات خاصة ، وبعدها تمت المعالجة الإحصائية للبيانات حسب ما تطلبت أهداف البحث.

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في استخراج نتائج البحث من خلال استخدام القوانين الإحصائية الآتية : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، مربع كاي ، اختبار (ت) لعينة واحدة ، اختبار (ت) للعينات المستقلة، معامل الفا كرونباخ ، معادلة سبيرمان – براون .

3. عرض ومناقشة النتائج:

3. 1 عرض ومناقشة نتائج درجات الافراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي لدى الطلبة:

لغرض التعرف على نتائج درجات الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي لدى الطلبة تمت مقارنة الاوساط الحسابية المتحققة مع الوسط الفرضي للمقياس من خلال حساب الفروق بينهما باستعمال اختبار (t) لعينة واحدة والجدولين (1، 2) يبينان ذلك.

جدول (1) يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي والدلالة الاحصائية في الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للطلبة

المتغير	العينة	عدد العينة	س -	ع	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	طلاب	70	98,73	8,73	84	7,71	0,000	دالة
	طالبات	30	94,46	9,13	84	6,89	0,000	دالة
	طلبة	100	97,31	8,42	84	7,20	0,000	دالة

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتبين لنا ان قيم (t) المحسوبة كانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (0.05) للطلاب والطالبات ولصالح الوسط الحسابي للعينة ، مما يشير الى ان الطلاب والطالبات لديهم افراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول (2) يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي والدلالة الإحصائية في الاتكال المعرفي لطلبة

المتغير	العينة	عدد العينة	س-	ع	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
الاتكال المعرفي	طلاب	70	130,52	7,33	93	16,47	0,000	دالة
	طالبات	30	118,16	5,23	93	12,86	0,000	دالة
	طلبة	100	124,28	6,14	93	14,59	0,000	دالة

ومن خلال ملاحظة الجدول (2) يتبين لنا ان الطلاب والطالبات لديهم اتكال معرفي. اذ أنّ القيم الناتجة المحسوبة في حساب الفروق بين الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (0.000) ، وهي اقل من مستوى دلالة (0,05) ولصالح الوسط الحسابي للعينة. مما يشير الى ان الطلبة لديهم اتكال معرفي واضح.

ويعزو الباحث هاتين النتيجتين الى ان طلبة الجامعة ومنهم طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لاكتساب معارف لمعرفة العالم بشكل أوسع وما يدور فيه من مستجدات وما يحدث في شتى المجالات العلمية والفكرية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والرياضية والترفيهية، وينظر اليها البعض على انها توفر مزيد من الخبرات والمعارف والقيم هذا فضلا عن حب الاطلاع على المعرفة والمناقشات حول المناهج والمحاضرات ومراجعتها والتواصل مع الافراد ذوا الاهتمامات المشتركة والتواصل مع الزملاء والأصدقاء وافراد الاسرة وتجدد العلاقات بأصدقاء الماضي وابداء الرأي الحر والحوار وتبادل الأفكار والتعرف على افراد من دول أخرى وثقافات مختلفة، هذا فضلا عن تنمية المهارات الشخصية والخبرات الحياتية والتعامل مع الآخرين ، وان البعض يستخدم شبكات التواصل الاجتماعي للتسلية والترفيه والهروب من المشكلات الاسرية والتخلص من ضغوط البطالة وعدم العمل والفراغ والتعارف مع أصدقاء من الجنس الاخر وتكوين صداقات والتسوق والبحث عن وظائف ونشر الاعمال والابداعات ، كما ان البعض من مستخدمي مواقع التواصل يعتبرونها بديلا للحياة الاجتماعية التقليدية للتواصل بالدخول الى مواقع ثقافية واجتماعية ودينية ووطنية وسياسية هذا فضلا عن المواضيع الرياضية والألعاب والتسلية.

كما يعزو الباحث هذ النتيجة أيضا الى ان الطلبة في هذه المرحلة يمرون بضغوطات معرفية واكاديمية ساهمت بشكل كبير من تكوين ما يسمى بالاتكال المعرفي الذي يؤكد ميل الطالب الى الحصول على المساعدة من زملائه الاخرين في اتخاذ قرارات مهمة، اي يتلقى المساعدة منهم بسبب عدم قدرته على القيام بأعماله الخاصة بوصفه كعضو بالمجموعة وبالتالي ينعكس بشكل سلبي على مستوى الطالب الاكاديمي، والتي تتفق مع الدراسة التي تؤكد ان الاتكال المعرفي الحالة التي يوقع فيها الطالب الحصول على المساعدة من الاخرين او يسعى بنشاط للحصول على الدعم العاطفي والمادي فضلا عن الحماية والرعاية اليومية في التوجيه واتخاذ القرار بسبب الضغوطات المختلفة التي يتعرض لها. (جابر وكفافي:913)

2-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق في الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي بين الطلاب والطالبات:

ولغرض التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في المتغيرين تم مقارنة الاوساط الحسابية المتحققة من خلال حساب الفروق بينهما باستعمال اختبار (t) والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي

المتغير	العينة	عدد العينة	س-	ع	قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	طلاب	70	99,73	8,73	9,64	0.000	دالة
	طالبات	30	94,46	9,13			
الاتكال المعرفي	طلاب	70	130,52	7,33	10,26	0,000	دالة
	طالبات	30	118,16	5,23			

يتبين لنا من الجدول (3) بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي بين الطلاب والطالبات ولصالح الطلاب، أي ان الطلاب لديهم افراط في استخدام التواصل الاجتماعي اكثر من الطالبات ، كذلك لدى الطلاب اتكال معرفي اكبر من الطالبات.

3-3 عرض نتائج معامل الارتباط بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي لدى الطلبة:

الجدول (4) يبين قيم معامل الارتباط البسيط بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي لدى الطلبة

المتغيرات	قيمة (R) المحسوبة	(Sig)	نوع الدلالة
الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي - الاتكال المعرفي	0,61	0,000	دالة

تبين نتائج الجدول (4) ان قيمة (R) المحسوبة لحساب معامل الارتباط بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي لدى الطلبة كانت دالة احصائيا ، اذ ان مستوى الدلالة (Sig) عندها كان اقل من مستوى دلالة (0.05). وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين المتغيرين. أي ان ارتفاع درجة الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة يصاحبه ارتفاع في درجة الاتكال المعرفي لديهم.

4- استنتاجات البحث:

- 1- طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل لديهم افراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واتكال معرفي.
- 2- طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل لديهم افراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واتكال معرفي اكبر من الطالبات.
- 3- وجود علاقة ارتباط طردية قوية بين الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاتكال المعرفي لدى الطلبة.

المصادر:

- جابر عبد الحميد وكفافي علاء الدين محمد: معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء (3)، دار النهضة العربية، القاهرة، 1990.
- فهد الطيار. شبكات التواصل الاجتماعي ، واثرها على القيم لدى طلبة الجامعة، المجلة العربية للدراسات الامنية والتدريب، 2014.

- محمد فلاح العذاري. انموذج سببي لعلاقة الاتكال المعرفي والحواجز النفسية وجودة الحياة الاكاديمية بالتلكؤ الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل ، 2024.

ملحق (1)

مقياس الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

في متناولك مجموعة من العبارات تمثل اوصاف ذاتية يرجى تفضلك بقراءة كل عبارة والنظر في مدى ملائمة محتواها لك خلال اختيار البديل الذي ينطبق عليك أكثر من غيره من بين البدائل الخمسة الموضوعة امام كل عبارة . يرجى عدم ترك أي عبارة دون إجابة . مع الشكر الجزيل

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي نادرا	لا تتطبق علي ابدا
1	اشعر بالمرح عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي					
2	أطلع للبحث عن ما هو جديد في صفحتي على الفايسبوك					
3	قلت ساعات نومي لقضائي وقت أطول على مواقع التواصل الاجتماعي					
4	استمتع بالتواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي على الالتقاء باصدقائي					
5	عندما استخدم شبكات التواصل الاجتماعي اشعر بان الوقت يمر بسرعة					
6	يصعب علي الاستغناء عن شبكات التواصل الاجتماعي					
7	اشر بالتوتر عندما تمنعني الظروف من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي					
8	استمتع بتصفح ما يعرض علي صفحتي في شبكات التواصل الاجتماعي					

9	اكره ان يزورني احد اثناء استخدامي للفايسبوك				
10	فشلت محاولاتي للتقليل من فترات استخدامي لشبكات التواصل الاجتماعي				
11	تفكرتي مشغول بشبكات التواصل الاجتماعي				
12	استمتع بالتفاعل مع الآخرين من خلال صفحتي على شبكات التواصل الاجتماعي				
13	تفاعلي مع افراد اسرتي قل منذ ان بدأت باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي				
14	عندما استيقظ من النوم اول شيء أقوم به الدخول الى شبكات التواصل الاجتماعي				
15	اشعر بالمتعة طوال اليوم اذا لم استخدم شبكات التواصل الاجتماعي				
16	انشغالي الكبير بشبكات التواصل الاجتماعي يمنعني من التركيز في دراستي				
17	عندما لا استخدم شبكات التواصل الاجتماعي افكر متى يمكنني الدخول اليها مجددا				
18	للتواصل مع أصدقائي استمتع باستخدام غرفة المحادثة				
19	استخدم شبكات التواصل الاجتماعي وقتا أطول مما كنت أتوقع				
20	يتذمر الآخرون مني بسبب الوقت الذي استغرق في استخدامي للانستغرام				
21	استمتع بإقامة صداقات مع اشخاص لا اعرفهم عبر شبكات التواصل الاجتماعي				
22	انخفضت انشطتي الاجتماعية في المناسبات العائلية بسبب استخدامي الطويل لشبكات التواصل الاجتماعي				
23	اجد صعوبة في الخروج من شبكات التواصل الاجتماعي الا اذا قام احد باجباري على القيام بذلك				
24	افكر بشيء غير شبكات التواصل الاجتماعي عندما أكون متصلا به				
25	استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يشغل وقتا كبيرا من حياتي				
26	اميل الى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي				

					أكثر من المواقع الأخرى
27					أفضل استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بدل الخروج مع الآخرين
28					أهملت واجباتي لقضائي وقت أطول على شبكات التواصل الاجتماعي.

ملحق (2)

مقياس الاتكال المعرفي

عزيمي الطالب... الطالبة

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات أملين تعاونكم الجاد من خلال قراءة الفقرات بكل دقة وإجابة عنها عن طريق وضع إشارة (✓) أمام كل فقرة وتحت إحدى البدائل التي تحمل وجهة نظرك علماً بأن إجابتك سوف تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.... والتقدير

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بالاطمئنان عندما أكون قريباً من الأستاذ.					
2	أشعر بالاستياء عندما يعارض الآخرون قراراتي.					
3	أأثر بآراء زملائي في الجامعة.					
4	أشعر بأنني غير قادر على الاعتناء بنفسني من دون مساعدة الآخرين.					
5	أشعر بالارتباك عند تكلفني بأمر ما .					
6	أشعر بالتوتر حيال ما يعتقد الآخرون بي.					
7	عندما اضطر إلى اتخاذ قرار بنفسني فأني أشعر بالخوف والتوتر.					
8	أشعر بأن لدي مشاكل لا أستطيع حلها.					
9	من السهل بالنسبة إلى اتخاذ القرارات بنفسني.					
10	أشعر بأن قدرتي على التعلم محدودة.					
11	أشعر بصعوبة التعبير عن رأيي.					
12	أحتاج إلى دعم أصدقائي وأسرتي.					
13	أفضل العمل في مجموعات أثناء تأدية الواجب.					
14	أجد صعوبة في البدء بمشاريع جديدة.					
15	أحصل على درجات عالية عندما يساعدني الآخرون.					
16	أنا أثق في قدراتي عند اتخاذ قرار ما.					

17	احتاج الى الدعم من اقراني عند اختياري التخصص الدراسي.				
18	اقتنع بسهولة بأفكار زملائي في القاعة.				
19	استعين بزملائي في الواجب الدراسي حتى وان لم اقتنع به.				
20	احتاج الى دعم من عائلتي واصدقائي في بناء علاقات اجتماعية.				
21	واجه صعوبة في اقناع الآخرين بي.				
22	احاول ان اكون في علاقة ما لأشعر بالراحة.				
23	احاول ان انجح في علاقتي مع الآخرين.				
24	أرى بأنني شخص غير مرغوب فيه في المجتمع.				
25	لست قادرا على الاعتناء بنفسني دون مساعدة الآخرين.				
26	اتفق مع الآخرين حتى لو كان ذلك مخالفا لما اعتقد.				
27	اهتم جدا في علاقتي مع الآخرين بما يستطيعون تقديمه لي.				
28	أغير رأيي للاتفاق مع الآخرين.				
29	يسهل على الآخرين اقناعي او التأثير بي.				
30	اشعر انني شخص مستقل عن الآخرين.				
31	بدون مساندة الآخرين القريبين مني يمكن ان اكون عاجزا.				