
The Predictive Ability of addiction to Social Networking sites on Self-esteem and Loneliness among Second-year Secondary School Students

Anwar J. Abdulnabi*

Prof. Abdul-Kareem M. Jaradat**

Received 10/11/2021

Accepted 18/12/2021

Abstract:

The study aimed to identify the predictive ability of addiction to social networking sites on self-esteem and loneliness among a sample of secondary school students. The study sample consisted of 627 male and female students in the second year of secondary education from eight secondary schools. Three scales for measuring social networking addiction, self-esteem and loneliness were used. The results showed that the subscales of the social networking sites addiction that positively predicted self-esteem were conflict and mood modification and negatively predicted tolerance, which negatively predicted loneliness are withdrawal and conflict, and positively predicted tolerance.

Keywords: Addiction on social networking sties, Self-esteem, Loneliness.

Ministry of Education\ Jordan\anwarjafar45@yahoo.com *

Faculty of Educational Sciences\ Yarmouk University\ Jordan\a.m.jaradat@yu.edu.jo **

المقدرة التنبؤية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في تقدير الذات والوحدة لدى عينة من طلبة الصف الثاني ثانوي

أنوار جعفر عبد النبي*

أ.د. عبد الكريم محمد جرادات**

ملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى المقدرة التنبؤية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في تقدير الذات والوحدة لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية. وتكونت عينة الدراسة من 627 طالباً وطالبة في الصف الثاني الثانوي من ثماني مدارس ثانوية. واستُخدم في الدراسة ثلاثة مقاييس لقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات، والوحدة. وأظهرت النتائج أن أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي التي تنبأت بشكل إيجابي بتقدير الذات هما الصراع وتعديل المزاج وتنبأت بشكل سلبي بالتحمل، والتي تنبأت بشكل سلبي بالوحدة هما الانسحاب والصراع، وتنبأت بشكل إيجابي بالتحمل.

الكلمات المفتاحية: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، تقدير الذات، الوحدة.

* وزارة التربية والتعليم /الأردن/ anwarjafar45@yahoo.com
** كلية العلوم التربوية/ جامعة اليرموك/ الأردن// a.m.jaradat@yu.edu.jo

المقدمة:

يتزايد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير وبمستويات غير مسبوقة، إذ يستخدم حوالي 2 مليار نسمة مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة بشكل كبير ويشكلون ما نسبته (28%) من سكان العالم (Thomas, 2020)، كما يقضي طلبة المدارس الثانوية وطلبة الكليات ما يقارب من ساعتين يوميًا لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، إذ أشار نصف المستخدمين أنه من الصعوبة بمكان عليهم أن يقوموا بالتخلي عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (Smith & Anderson, 2018)، وبالتالي فإن نتيجة هذا الاستخدام الكبير والمستمر لمواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يسبب الشعور بالقلق، والذنب، والاكتئاب، والعزلة، والوحدة، وتدني تقدير الذات لدى المستخدمين وحتى الإصابة بالصداع وألم المعدة وبعض الأمراض العضوية الأخرى (PsychGuide, 2018).

وبينت دراسة لينهارت ومادن (Leahart & Madden, 2007) أن فئة المراهقين والشباب يقبلون بشكل كبير على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لقناعتهم بأنها مصدر مهم وفعال للتواصل الاجتماعي، واستمرارية التواصل مع الأصدقاء، وممارسة الهوايات المشتركة، وتبادل الصور ومقاطع الفيديو، مما يدفعهم لاستخدامها لساعات طويلة تتسبب لهم بالإدمان، وهذا الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يصبح سببًا لعدد من المشكلات النفسية كالعزلة والوحدة، وإخفاء كثير من حقائق الشخصية عن الآخرين، والاكتئاب، وكذلك تدني مستوى تقدير الذات لعدم مقدرة الفرد على الإنجاز وأداء المهامات وتطوير ذاته وإمكانياته وزيادة إنتاجيته في العالم الحقيقي.

كما بينت دراسة أييني (Ayeni, 2019, P. 3) أن للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي آثاراً سلبية كبيرة، فقد كان لاستخدام المراهقين المفرط للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي أثر في الصحة العقلية وعلى الصحة الجسدية، والتسبب باضطرابات النوم، وزيادة الوزن، والغضب السريع، وإهمال الدراسة، وبينت الدراسة كذلك أن 21% من البالغين أشاروا لظهور القلق والتوتر السريع لديهم والمصحوب بأعراض الاكتئاب، والوحدة والعزلة الاجتماعية. كما أشاروا إلى أنهم أصبحوا يشعرون بالقيود التي تفرضها عليهم مواقع التواصل الاجتماعي إذ إن الفئة العظمى من البالغين والمراهقين باتوا يستخدمون مواقع الإنترنت حتى وهم في الحمامات أو دورات المياه. كما أشارت دراسة شو وجانت (Shaw & Gant, 2002) التي أجريت على عينة مجتمعية كبيرة من

مدمني الإنترنت، إن هذا الإدمان تسبب لهم بمشكلات العزلة والوحدة وعدم المقدرة على التواصل الاجتماعي.

وتعرّف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن مواقع إلكترونية يكون للفرد فيها صفحة خاصة أو حساب خاص ومجموعات من الصداقات أو مجموعات الدردشة، يتفاعل معهم ويتداول الصور ومقاطع الفيديو والأخبار، وهي تتيح للفرد الدخول لملايين الصفحات التي تتناول موضوعات متعددة تربوية وشخصية واجتماعية وسياسية (Baym & Boyd, 2012). وتعرّف أيضًا بأنها "مجموعة من صور وأنماط التواصل الإلكتروني من خلال شبكة الإنترنت بحيث تتوفر الفرصة لمناقشة عديد من الموضوعات، كما يمكن تلقي الرسائل وإرسالها، أو إصدار أية استجابات أخرى حولها" (Al-Shahri, 2019, p5). وهي "مواقع إلكترونية حديثة تتيح للأفراد تكوين صفحات خاصة بهم، أو غرف دردشة شخصية وعامة، تمكنهم من الاتصال بأفراد آخرين من مختلف الفئات والأعمار واللغات والثقافات والأعراق حول العالم" (Weng et al., 2010, P.263).

ولقد بينت دراسات عدة (e.g., Pies, 2013; Perkun et al., 2014) وجود آثار نفسية سلبية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى فئات الطلبة، وأكدت نتائج دراسة بوبايعة (Bu-Bayeah, 2016) بأن فئة الشباب هم أكثر مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، وبهذا الاستخدام المفرط يؤدي بهم إلى الوقوع في مشكلات نفسية كثيرة. مما يستدعي الاهتمام بالموضوع ودراسته من ناحية الأثر النفسي في الطالب ودورها في تقدير الفرد لذاته.

وبين بايس (Pies, 2013) أنه يمكن استخلاص أعراض إدمان الإنترنت من الدليل التشخيصي الرابع والخامس (DSM-IV/ DSM V) من خلال أن الفرد يقبل عليها لكي يحقق الإشباع والرضا، والانسحاب الاجتماعي، والوحدة، والعزلة الاجتماعية، وظهور أعراض القلق والاكتئاب، وعدم امتلاك المهارة والمقدرة على وقف استخدام الإنترنت لفترات طويلة، وإهمال جميع جوانب الحياة الاجتماعية، وضعف التحصيل الأكاديمي.

ويعد تقدير الذات من المفاهيم التي كانت مثارًا للجدل والنقاش في الدراسات النفسية والعيادية منذ عدة عقود، وهو في الوقت ذاته من المفاهيم التي حظيت بكثير من البحث والدراسة في بحوث علم النفس الاجتماعي التي أجريت في القرن العشرين، إذ يعد تقدير الذات جزءًا أساسيًا من أجزاء مفهوم الذات (Kramer & Winter, 2008). وقد كان هناك تركيز كبيرًا جدًا على

هذا المفهوم؛ كونه يرتبط بشكل كبير بعدد من المخرجات والنتائج الإيجابية للفرد والمجتمع على حد سواء، فزيادة تقدير الفرد لذاته يكون مفيداً للفرد والمجتمع في آن واحد (Tsurumaki et al., 2009).

وتبرز أهمية تقدير الذات في أن الفرد يكون فكرة عن ذاته في ضوء مجموعة من الاستجابات والمتغيرات التي يقوم بتقييم ذاته من خلالها، وتحتل الجوانب المعرفية الذهنية أهمية كبيرة في تقدير الفرد لذاته، إذ يستطيع الفرد أن يحكم على ذاته من خلال الخبرات والجوانب الشخصية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، وهذا يؤثر بدوره في تقييمه لذاته وعلاقاته الاجتماعية (Judy & Arin, 2004). وبما أن الإنسان له كيان محدد، ويسعى بمختلف الطرق لتحقيق ذاته، فإنه وبحسب - ماسلو (Maslow) - يمر بمراحل ذات شكل تنظيم هرمي، ومنها الحاجة لتقدير الذات، وهي تسعى كل فرد لتكوين رأي صائب عن ذاته، واكتساب احترامه لنفسه واحترام الآخرين له، وتجنب الرفض. كما وضح روجرز (Rogers) أن صورة الشخص الذاتية هي نتاج تفاعلاته مع البيئة الخارجية وتعكس ما يواجهه من أحكام وتقييم، فعندما يواجه أحكام رافضة فهو لا يستطيع أن يقبل نفسه، وهنا يبدأ الشك بقيمته وكفايته الشخصية (Barker, 2018).

كما تبرز أهمية تقدير الذات في مجموعة المظاهر المرتبطة به وتدل على ارتفاع مستوى تقدير الذات، وهي بحسب زانجل (Zangl 2016) قوة الفرد، وتعني تأثيره وسيطرته على الآخرين، والمقدرة على تقبل الآخرين ولفت نظرهم، والتحلي بالخلق والاستقامة، والمنافسة والنجاح. ويعرف تقدير الذات بأنه "درجة الموافقة أو المطابقة بين الذات المثالية والذات الواقعية، وهو يمثل اتجاهات الذات، كونها تحتوي على مكون سلوكي وآخر انفعالي" (Barker, 2018, P. 21). ومن جانب آخر، يُعرف تقدير الذات بأنه "الحكم على أهمية الذات، في كل الجوانب الاجتماعية وغير الاجتماعية المرتبطة بالذات" (Zangl, 2016, P. 3). وفي السياق ذاته، يُعرف فريدلاندر (Friedlander, 2016) تقدير الذات بأنه "الأحكام التي يطلقها الفرد على نفسه، وعلى مقدراته وما يقوم به من أعمال وتصرفات، من جانبي الموافقة أو الرفض، وهو يرتبط بشكل وثيق بتطوير الذات ومفهوم الذات".

كما يعمل تقدير الذات على تمكين الناس من مواجهة الحياة بكثير من الثقة والنزعة إلى الخير والنفاؤل، وبالتالي الوصول إلى أهدافهم وتقديرهم لذواتهم، كما ويساعد الأفراد على القناعة بأنهم يستحقون السعادة، ويساعد تقدير الذات على الإبداع في مكان العمل وفي التعليم، وبالتالي

ربط تقدير الذات من الناحية المفاهيمية بالتأؤل، ومن ثم فإن التقدير المرتفع للذات والتأؤل قد يعمل بمثابة عوامل عازلة للمشكلات الصحية والعقلية، خاصة في بيئة تعليمية تنافسية وصعبة (Tan & Tan, 2014).

ومن جانب آخر فإن أحداث الحياة المثيرة للتوتر مثل التعرض للجريمة، والتحولات الحياتية المفاجئة، والمشكلات الأسرية قد تقود إلى تدني تقدير الذات؛ وبالتالي عدم تطور ونمو تقدير الذات لدى الفرد. وفي مرحلة الطفولة ينمو تقدير الذات لدى الطفل من خلال الأسرة، ويتأثر بالمواقف البيئية الجديدة، وهذا يجعل الطفل حساسًا لتأثير الآخرين فيه، والظروف البيئية التي يمر بها الطفل يكون لها دور بالغ الأهمية في نمو تقدير الذات لديه وتطوره (Barker, 2018).

كما اشارت بعض الدراسات (Shaw & Gant, 2002) إلى أن تقدير الذات نتاج اجتماعي يتشكل منذ الطفولة ويمتد إلى المراهقة وعبر مراحل النمو كلها وحتى البلوغ، اذ يكتسب الفرد بشكل تدريجي أفكاره عن ذاته وتقديره لها، فخبرات الطفولة، وأسلوب التنشئة، والصحة النفسية في مرحلة المراهقة، والخبرات الحياتية اللاحقة لها دور مهم للغاية في إدراك الفرد لذاته وتقديره لها. وتترافق مستويات تقدير الذات وعملية تطوره مع وجود مجموعة من المظاهر حددها كوبر سميث (Copper Smith) (as cited in Barker, 2018) بوجود مستوى من المقدرة على السيطرة، وقبول الآخرين والتأثير فيهم، وتبني الفضائل والأخلاق، وتلقي المساعدة من البالغين لعكس المشاعر والتعبير عنها، والتعرف إلى المخاوف الشخصية والعمل على مواجهتها، وتقبل الفروق الفردية والتميز عن الآخرين، وممارسة أسلوب حل المشكلات.

يشكل الشعور بالوحدة فجوة نفسية تباعد بين الفرد والمحيطين به إلى درجة يصل بها الفرد إلى النفور من كل ما يحيط به، والابتعاد عن الناس، وتجنب تكوين أي نوع من العلاقات مع المحيطين به. وتُعد الوحدة خبرة سلبية مريرة، يعاني الفرد بسببها من الألم، والتعاسة، والفقدان، وعدم المقدرة على التقبل، فضلا عن انعدام الود، وغياب الصداقات، والاهتمام، وهذا يضيء على الفرد مشاعر التشاؤم، والعزلة، وتدني تقدير الذات. كما أنّ الوحدة مشكلة تنتشر في عالم اليوم على نطاق واسع، وهذه المشكلة تشير إلى الفجوة بين الفرد وبين كل ما يحيط به، وبالتالي هي خبرة مؤلمة تفرض نطاقًا من التشاؤم، والحزن والاكتئاب على الفرد، وبالتالي الانسحاب من مظاهر الحياة الاجتماعية كافة (Ong & Tuot, 2015).

ودكرت روكاتش (Rokach, 2004) أنّ الشعور بالوحدة يمثل مشكلة من مشكلات

العصر الحديث؛ كونها شعور بالعزلة والألم، والعجز الناتج عن شعور الفرد بأنه غير مقبول من الآخرين، وهذا الشعور يؤدي إلى القهر وكبت الانفعالات، والانسحاب. ونجد أن الوحدة من ضمن المشكلات النفسية الناتجة عن إدمان الإنترنت، وقد ربطت عدة دراسات بين الشعور بالوحدة وإدمان استخدام الإنترنت، إذ أن قضاء معظم الوقت على الإنترنت يؤدي إلى قطع العلاقات الاجتماعية مع الآخرين تدريجياً بحيث يصبح الإنترنت هو العامل الاجتماعي الرئيس في الحياة. إن المستويات العالية من إدمان استخدام الإنترنت ترتبط بمستويات عالية من الشعور بالوحدة ومستويات منخفضة من الشعور بالوحدة الاجتماعية، وذلك يرجع إلى أن الأفراد الذين يشعرون بالوحدة غالباً يفضلون التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت والذي من الممكن أن يؤدي بدوره إلى إدمان استخدام الإنترنت (Al-Shahri & Al-Asharī, 2019).

وأشار هاوكلي وكابيتانو (Hawkley & Capitano, 2015) إلى أن الشعور بالوحدة ناتج عن افتقاد الفرد للعلاقات ذات المعنى، أي أنه يفتقر لمستوى العلاقات الشخصية المتبادلة، كما أن بعض أسباب الشعور بالوحدة تعود لدى الفرد إلى مرحلة الرضاة، إذ أن العلاقات غير الأمانة التي تكون بين الأم والطفل، يكون لها تأثير مهم وخطير في شخصية الفرد، وفي سلوكه وتصرفاته في مراحل النمو اللاحقة.

ويعرّف ديموزي وآخرون (Demoze, Angaw & Mulat, 2018) الوحدة بأنها خبرة تتسم بالديمومة النسبية والشعور المؤلم بالتعاسة، والاعتراة الاجتماعي المدرك، والاعتراة عن الذات والاضطراب الداخلي وردود الفعل الانفعالية المسببة للضغط والتوتر. أما ديمرلي وديمير (Demirli & Demir, 2014, P. 66) فيعرفان الوحدة بأنها "خبرات غير سارة تمر في حياة الإنسان، وتتسبب له بشعور مؤلم ومحزن عندما لا تكون لديه علاقات اجتماعية، أو عندما لا يتمكن الفرد من إشباع علاقاته الاجتماعية كماً وكيفاً". وهكذا، فإن الوحدة تنتج عن عزلة الفرد الاجتماعية، وعدم مقدرته على إشباع حاجاته الاجتماعية، وهذا الأمر يدفعه للمرور بخبرات غير سارة بحيث تعتريه مشاعر الحزن والانسحاب الاجتماعي، ونقص الثقة بمحيطه الاجتماعي.

وبمراجعة الدراسات المتعلقة بكل من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات والوحدة يتضح أن الباحثين بحثوا علاقة كل من هذه المتغيرات بمتغيرات أخرى.

وهدف دراسة شريفبور وآخرون (Sharifpoor et al., 2017) إلى تحديد العلاقة بين الشعور بالوحدة والاعتراة مع إدمان الإنترنت لدى طالبات مدينة توربات جام في إيران. وقد

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم اختيار 150 طالبة بشكل عشوائي. وأظهرت النتائج وجود علاقة معنوية بين الشعور بالوحدة والاكتئاب مع إدمان الإنترنت، وأن الوحدة والاكتئاب تنبأ بإدمان الإنترنت لدى الطلبة.

وهدف دراسة هاوي وساماها (Hawi & Samaha, 2017) إلى بيان العلاقات بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالب جامعة سيدة اللويزة - اللويزة، لبنان. وقد أظهرت النتائج أن الإدمان لوسائل التواصل الاجتماعي له علاقة سلبية بتقدير الذات، وهذا الأخير كان له ارتباط إيجابي بالرضا عن الحياة، كما وأظهر تحليل المسار أن احترام الذات توسط في تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على الرضا عن الحياة.

وهدف دراسة بونوزي ولاكشمي (Ponmozhi & Lakshki, 2018) في الهند إلى تقييم مستوى تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في مقاطعة كودولوري. وتكونت عينة الدراسة من (210) طلاب وطالبات تم اختيارهم عشوائيًا للإجابة عن استبانة مكونة من (26) فقرة موزعة على ستة أبعاد. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى الطلاب والطالبات، وكان مستوى تقدير الذات لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

كما أجرى ليان واخرون (Lian et al., 2018) دراسة هدفت إلى معرفة الدور الوسيط للتعب من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والدور المعتدل للتحكم الفعال والتسويق غير العقلاني بين طلاب المرحلة الجامعية. وقد تكونت عينة الدراسة من 1085 طالبًا من طلبة المرحلة الجامعية الأولى في الصين، وتوصلت الدراسة إلى أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والتعب من الإدمان على هذه المواقع والتسويق غير العقلاني مرتبطة مع بعضها بعضًا بشكل إيجابي، وترتبط سلبًا مع سيطرة الجهد، كما أظهرت أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي له تأثير مباشر في التسويق غير العقلاني.

وأجرت كارجل (Cargill, 2019) دراسة بهدف فحص العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق، والخوف من الضياع، والمشكلات الشخصية بين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي البالغين. وقد تكونت عينة الدراسة على (224) شخصًا بالغًا. وقد أظهرت النتائج أن الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي بما يتجاوز حدًا معينًا يصبح الفرد مؤهلًا لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا يرتبط بقلق أعلى بشكل ملحوظ من الناحية الإحصائية، والمشكلات الشخصية بين البالغين.

وهدف دراسة بالتاسي (Baltaci, 2019) إلى فحص مدى جودة مستويات القلق الاجتماعي والسعادة والوحدة لدى طلبة الجامعات التي تفسر مستويات إدمانهم على وسائل التواصل الاجتماعي. تم تصميم البحث كأنموذج مسح ارتباط، تكونت عينة الدراسة من (312) طالبًا وطالبة من طلبة إحدى الجامعات الحكومية في تركيا. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين مستويات إدمان الطلبة على وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة من ناحية، وأن هناك علاقة سلبية بين مستويات إدمان الطلاب على وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات سعادتهم من ناحية أخرى.

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يلاحظ ندرة الدراسات التي تناولت المتغيرات وهي الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات والوحدة معا لدى طلبة المدارس الثانوية، الأمر الذي عزز من إجراء هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة

يتضح من مراجعة الأدب انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى نسبة لا يستهان بها من طلبة المدارس الثانوية، إلا أن هناك عديدا من الآثار السلبية الناتجة عن إساءة استخدامها وما يترتب عليه من مشكلات متنوعة وتأثيرها سلبًا في الجوانب الحياتية الأخرى فمن تجربة الباحثين وواقع خبرتهما في مجال الإرشاد النفسي المدرسي والجامعي، لاحظا وجود أثر سلبي لمواقع التواصل الاجتماعي في سلوك الطلبة في المدارس الثانوية؛ إذ تبين أن كثيراً من الطلبة مدمنين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لأي غرض كان سواء من أجل فتح مواقع التواصل الاجتماعي للتعرف إلى أصدقاء جدد أو لمشاهدة فيديوهات ترفيهية مضحكة أو من أجل اللعب وغيرها. وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات والتطور التقني المتسارع، ووضعنا الحالي من التعليم عن بعد نتيجة جائحة كورونا تفاقمت هذه المشكلة، وأصبح الأهل فاقد السيطرة لمنع ابنائهم من استخدام هذه الوسائل؛ وهذا ما يبرز ضرورة إجراء الدراسة الحالية على عينة من طلبة المدارس الثانوية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى.

أسئلة الدراسة:

جاءت الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما درجة إسهام الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في تقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة؟

2. ما درجة إسهام الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في الوحدة لدى طلبة الثانوية العامة؟
اهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى بيان ما يأتي:

1. بيان مدى إسهام الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في تقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة.

2. بيان مدى إسهام الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في الوحدة لدى طلبة الثانوية العامة.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية

تبرز أهمية هذه الدراسة من أهمية المتغيرات التي تناولتها فهي من الناحية النظرية حاولت أن تستكشف الفروق بين طلبة الثانوية العامة في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات والوحدة، وبذلك يمكن الاستناد إليها كإطار مرجعي ومقدمة لأبحاث ودراسات قادمة تتناول مشكلات ومتغيرات أخرى تهم المختصين وعلى مراحل عمرية وفئات مختلفة أيضاً، مما يسهم في تطور الفرد والمجتمع. وتأتي أهمية الدراسة أيضاً من اهتمامها بفئة مهمة ألا وهي فئة طلبة الثاني ثانوي الذين هم أجيال المستقبل.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في كونها قد تخدم المرشدين التربويين والعاملين في مجالات الإرشاد النفسي والصحة النفسية من خلال تقديم المساعدة للطلبة الذين لديهم إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كي ينخفض مستوى ادمانهم؛ فضلاً عن الكشف عن العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات والوحدة، وهذا قد يكون بحد ذاته ذا فائدة في تحديد الأساليب المناسبة للتعامل مع هذه الفئة من الطلبة وإرشادهم. كما أنها تزود المرشدين بأداة قياس تساعد في قياس مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة المدارس.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

- **الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:** هو الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي واستخدامها بحيث يكون الفرد مدفوعاً بدافع قوي لها، وتكريس كثير من الوقت والجهد لهذه

المواقع واستخدامها، بشكل يحد من النشاطات الاجتماعية والدراسية والعمل والعلاقات الشخصية لدى الفرد (Andreassen & Pallesen, 2014)، ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي حصل عليها الطالب على مقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة.

- **تقدير الذات:** وهو الحكم الذي يصدره الفرد عن نفسه وبِنفسه ويعمل للمحافظة عليه، متضمناً الاتجاهات والمعتقدات التي يرى أنها تصفه على نحوٍ دقيق (Chen, 2018). ويعرف تقدير الذات إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

- **الوحدة:** عرف بن عتو (Bin Ottu, 2014) الوحدة بأنها خبرة شخصية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة شعوره بافتقار التقبل والحب والاهتمام من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك العجز عن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصداقة الحميمة، وبالتالي يشعر الفرد بأنه وحيد على الرغم من أنه محاط بالآخرين. وتعرف الوحدة إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الوحدة المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة

- اقتصرت الدراسة على طلبة الصف الثاني ثانوي من مدارس قسبة اربد.
- تم إجراء الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي (2020-2021).
- اقتصرت الدراسة على تطبيق ثلاثة مقاييس هي، مقياس الإيمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الوحدة.

مجتمع الدراسة:

أجريت الدراسة على ثمان مدارس من المدارس الحكومية التابعة لمديرية تربية قسبة اربد الأولى، اذ اجريت على مجموعة من طلبة الثانوية العامة للعام الدراسي (2020-2021).

منهجية الدراسة:

استخدم في الدراسة الحالية المنهج الوصفي التنبؤي.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (627) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وقد تم جمع البيانات من خلال أداة الاستبانة التي تم توزيعها على الطلبة.

أدوات الدراسة:

استخدمت في هذه الدراسة ثلاث أدوات، الأداة الأولى تمثلت في مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، والأداة الثانية تمثلت في مقياس تقدير الذات، والأداة الثالثة تمثل مقياس الوحدة. وفيما يأتي وصف لكل مقياس وللإجراءات التي اتبعت في استخراج صدقه وثباته.

مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

تم استخدام مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي المطور من قبل أندرسين وآخرون (Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012) والذي ترجمته عبابنة وجرادات (2021) بما يتناسب والبيئة الأردنية. فقد أجريا تعديلاً على النسخة المترجمة باستبدال كلمة الفيسبوك بمواقع التواصل الاجتماعي، إذ إن كثيراً من الدراسات الأجنبية التي تناولت هذا الموضوع قد استخدمته بهذا الشكل (e.g., Andreassen et al., 2017). يتكون المقياس من (18) فقرة موزعة وفق ستة أبعاد هي: البروز (salience)، ويحتوي على الفقرات: 1، 7، 13؛ والتحمل (tolerance)، ويحتوي على الفقرات: 2، 8، 14؛ وتعديل المزاج (mood modification)، ويحتوي على الفقرات: 3، 9، 15؛ والانتكاس (relapse)، ويحتوي على الفقرات: 4، 10، 16؛ والانسحاب (withdrawal)، ويحتوي على الفقرات: 5، 11، 17؛ والصراع (conflict)، ويحتوي على الفقرات: 6، 12، 18. تتم الاستجابة له وفق تدرج خماسي من نمط ليكرت (1. مطلقاً)، (2. نادراً)، (3. أحياناً)، (4. غالباً)، (5. دائماً)، ولا توجد أية فقرات سلبية، وتتراوح الدرجات على كل بعد من (3- 15) درجة وعلى المقياس ككل من (18- 90) درجة، وكلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

صدق المحتوى لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

للتأكد من صدق المحتوى قامت عبابنة وجرادات (2021) بترجمة المقياس واستخدامه كأداة لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، إذ عرضوا النسخة الأصلية من مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ونسخة مترجمة للأداة على مترجمين ثم عُرض المقياس على (15) أستاذاً من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة والقياس والتقويم من قسم علم النفس الإرشادي والتربوي في جامعة اليرموك للتأكد من صحة الترجمة وسلامتها اللغوية، ومدى وضوح فقراتها ومناسبتها للفئة

المستهدفة، وفي ملاحظات المحكمين لم يتم إجراء أي تعديلات، وقد بلغت نسبة موافقة المحكمين على صلاحية المقياس ووضوحه (80%)، وهي نسبة مرتفعة.

صدق البناء لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

لأغراض الدراسة الحالية قام الباحثان بالتأكد من صدق بناء المقياس وذلك بحساب معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية، وبين كل فقرة وارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه، وبين الأبعاد ببعضها والدرجة الكلية، لدى عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (50) طالبًا وطالبة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.45 - 0.80)، ومع البعد (0.59 - 0.89). وكأمثلة على فقرات هذا المقياس: "هل استخدمت مواقع التواصل الاجتماعي من أجل نسيان مشكلاتك الشخصية؟"، وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات. كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وجميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

الجدول (1) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة
** .49	** .76	13	** .45	** .71	7	** .58	** .59	1
** .67	** .81	14	** .67	** .81	8	** .80	** .89	2
** .59	** .88	15	** .66	** .81	9	** .56	** .83	3
** .67	** .80	16	** .71	** .85	10	** .76	** .79	4
** .61	** .75	17	** .68	** .86	11	** .64	** .86	5
** .56	** .75	18	** .57	** .74	12	** .69	** .73	6

*دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05). **دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات. كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية

مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	الصراع	الانسحاب	الانتكاس	تعديل المزاج	التحمل	البروز	
						1	البروز
					1	** .685	التحمل
				1	** .579	** .490	تعديل المزاج
			1	** .490	** .710	** .540	الانتكاس
		1	** .708	* .359	** .558	** .446	الانسحاب
	1	** .673	** .754	** .465	** .545	** .481	الصراع
1	** .813	** .784	** .880	** .718	** .853	** .742	مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). **دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (2) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثبات مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

للتحقق من ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية قام الباحثان من التحقق من ثباته بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (50) طالبا وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، وعدت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

الجدول (3) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
البروز	0.89	0.73
التحمل	0.92	0.78
تعديل المزاج	0.90	0.78
الانتكاس	0.91	0.73
الانسحاب	0.93	0.76
الصراع	0.92	0.78
مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	0.92	0.91

مقياس تقدير الذات

تم استخدام مقياس روزنبرغ (Rosenberg, 1965) لتقدير الذات الذي ترجمه جرادات

(2006) بهدف الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة، واستخدمه الباحثان كأداة لقياس تقدير الذات في الدراسة الحالية. يتكون المقياس من عشر فقرات، تتم الاستجابة لفقرات المقياس من خلال تدرج رباعي من نمط ليكرت، إذ يوجد أمام كل فقرة أربعة بدائل هي على التوالي: (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق، أوافق بشدة)، وعلى المستجيب أن يختار أحد البدائل لكل فقرة بحيث يحصل على "درجة واحدة" إذا اختار البديل (لا أوافق بشدة)، ويحصل على "درجتين" إذا اختار البديل (لا أوافق)، ويحصل على "3" درجات إذا اختار البديل (أوافق بشدة)، ويحصل على "4" درجات إذا اختار البديل (أوافق بشدة)، ويحوي المقياس على أربع فقرات عكسية هي: (2، 5، 6، 8، 9)، وبذلك تتراوح الدرجات على المقياس من (10 - 40)، بحيث تشير الدرجات الأعلى إلى تقدير ذات أعلى.

صدق المحتوى لمقياس تقدير الذات:

قام جرادات (2006) بترجمة مقياس روزنبرغ لتقدير الذات واستخدمه كأداة لقياس تقدير الذات وللتأكد من الصدق الظاهري عُرضت النسخة الأصلية من مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، ونسخة مترجمة للأداة على خمسة ممن يجيدون اللغتين الإنجليزية والعربية من بين المتخصصين في الإرشاد وعلم النفس في جامعة اليرموك للاطلاع على وجهات نظرهم فيما يتعلق بدقة ترجمة مقياس روزنبرغ من الإنجليزية إلى العربية، ومراجعة الصياغة اللغوية وإجراء صدق محتوى للقياس، عدلت 4 فقرات من مقياس تقدير الذات أجمع عليها (40%) على الأقل من المحكمين وفيما يتعلق بمدى ملاءمة الفقرات لمجتمع الدراسة، أجمع المحكمون على أن الفقرات جميعها مناسبة، وبذلك بقي عدد الفقرات في النسخة المترجمة مساوياً لذلك الذي في النسخة الأصلية.

صدق البناء لمقياس تقدير الذات:

لأغراض الدراسة الحالية قام الباحثان بالتأكد من صدق بناء المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية على المقياس، لدى عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، إذ تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل (0.35 - 0.79) وكأمثلة على فقرات هذا المقياس "أشعر أنني شخص ذو قيمة" على الأقل بدرجة مساوية للآخرين، وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	** .66	6	** .77
2	** .38	7	** .42
3	** .64	8	* .35
4	** .50	9	** .79
5	** .41	10	** .54

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). ** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات مقياس تقدير الذات

قام جرادات بحساب معامل ثبات مقياس تقدير الذات وبحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على درجات أفراد العينة، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0.73)، وللتأكد من ثبات أداة الدراسة الحالية فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة خارج عينة الدراسة مكونة من (50) طالب وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذ بلغ (0.88)، وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغ (0.76) وعدت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

الجدول (5) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة لمقياس تقدير الذات

الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	لمقياس تقدير الذات
0.76	0.88	

مقياس الوحدة

في الدراسة الحالية، تم استخدام مقياس الوحدة المطور من قبل راسل وآخرون (Russell et al., 1980) لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، بعد ترجمته إلى العربية بهدف الكشف عن مستوى الوحدة في الدراسة الحالية. ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (20) فقرة، وتتم الاستجابة عليه وفقاً لتدرج ليكرت الرباعي. يتكون المقياس من (20) فقرة، تتم الاستجابة لهذه الفقرات وفق تدرج رباعي من نمط ليكرت، إذ يوجد أمام كل فقرة أربع بدائل هي على التوالي: (مطلقاً - 1)، (نادراً - 2) (أحياناً - 3)، (غالباً - 4)، وعلى المستجيب أن يختار أحد البدائل لكل فقرة. ويحتوي المقياس على (9) فقرات سلبية هي: (1، 5، 6، 9، 10، 15، 16، 19، 20)

أعطيت تقديراً عكسياً، وتتراوح الدرجات على المقياس من (20-80) بحيث تشير الدرجات الأعلى إلى شعور أعلى بالوحدة.

صدق المحتوى لمقياس الوحدة:

تم التحقق من صدق المحتوى للمقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين تكونت من خمسة أساتذة من المختصين بالإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي في قسم علم النفس الإرشادي والتربوي في جامعة اليرموك لبيان مدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، ومناسبتها للفئة المستهدفة في الدراسة الحالية، وقياس ما وضعت لأجله، ولقياس مدى الاتفاق على الفقرات. وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم لم يتم إجراء أي تعديلات إذ أن نسبة اتفاق المحكمين على صلاحية المقياس ووضوح ومناسبة فقراته بلغت (80%)، وهي نسبة اتفاق مرتفعة .

صدق البناء لمقياس الوحدة:

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس على درجات العينة الاستطلاعية المكونة من (50) طالباً وطالبة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.29-0.63)، والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الوحدة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	** .41	8	** .44	15	** .61
2	* .29	9	** .42	16	* .31
3	* .35	10	** .58	17	** .49
4	** .52	11	** .63	18	** .49
5	** .39	12	** .47	19	** .57
6	** .42	13	** .56	20	** .46
7	** .43	14	** .54		

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). **دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات مقياس الوحدة

للتأكد من ثبات مقياس الوحدة، فقد تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية، إذ بلغ (0.72) وعدت هذه القيمة ملائمة لغايات هذه الدراسة.

الجدول (7) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة لمقياس الوحدة

الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	لمقياس الوحدة
0.72	0.82	

إجراءات الدراسة:

- لأغراض تحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحثان الإجراءات الآتية:
- تم الحصول على كتب رسمية من قسم علم النفس الإرشادي وكلية التربية إلى الجهات المعنية.
- تم إعداد أدوات الدراسة وتم التأكد من مؤشرات الصدق والثبات من خلال عرضهم على مجموعة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك.
- تم تحديد مجتمع الدراسة المتمثل بطلبة المدارس الثانوية للفصل الأول من العام الدراسي (2021/2020).
- توزيع نسخ من الاستبانة على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، واستخراج قيم معاملات الصدق والثبات، وذلك للتحقق من الصدق الظاهري لأدوات الدراسة.
- احتاج الطلبة حوالي 20 دقيقة لملء الاستبيانات، التي تم إرجاعها للباحثين فور انتهاء الطلبة من تعبئتها. ولم يعط الطلبة الذين لم يرغبوا بالمشاركة نسخا من الاستبانات.
- توزيع نسخ من الاستبانة على أفراد عينة الدراسة، مع التوضيح للمستجيبين مدى أهمية البحث وأهدافه، والتأكيد على أفراد العينة مدى أهمية الدقة في الإجابة، مع التأكيد على سرية المعلومات التي تم الحصول عليها، واستخدامها لأغراض البحث العلمي.
- إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن السؤال الأول والسؤال الثاني: تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise. نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما درجة إسهام الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في تقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة؟

بهدف الكشف عن مدى إسهام الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في تقدير الذات

لدى طلبة الثانوية العامة؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise، وذلك كما في الجدول (8).

الجدول (8) نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد للكشف عن مدى اسهام الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في تقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط المتعدد (R)	نسبة التباين المفسر التراكمية (R ²)	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي (R ²)	معامل الانحدار (B)	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
الصراع	.207	.043	.043	.656	27.872	5.279		.000
تعديل المزاج	.228	.052	.009	.327	17.112	2.475	37.888	.000
التحمل	.265	.070	.018	-.574	15.671	-3.489		.000

المتغير التابع: مقياس تقدير الذات

يتضح من الجدول (8) أن الأبعاد الداخلة في التنبؤ بمقياس تقدير الذات هي الصراع، وتعديل المزاج والتحمل، والتي فسرت مجتمعة ما نسبته (7%) من التباين المفسر لمقياس تقدير الذات، وكان متغير الصراع الأكثر مقدرة على التنبؤ بمقياس تقدير الذات؛ إذ فسّر ما نسبته (4.3%) من التباين، يليه متغير تعديل المزاج الذي فسّر (0.9%) من التباين، ثم يليه متغير التحمل الذي فسّر (1.8%) من التباين وكانت نسبة التباين المفسر لهذه المتغيرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). هذا ولم تدخل أبعاد الانسحاب، والبروز، والانتكاس، في التنبؤ بمقياس تقدير الذات بالنظر إلى أن التباين المفسر الذي أضافته غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح أيضاً من الجدول (3) أن ارتفاع الصراع بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس تقدير الذات بمقدار (0.656). من الوحدة المعيارية، وأن ارتفاع تعديل المزاج بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس تقدير الذات بمقدار (0.327)، وأن ارتفاع التحمل بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس تقدير الذات بمقدار (0.574). من الوحدة المعيارية؛ علماً أن هذه المتغيرات المتنبئة كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما درجة إسهام الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

في الوحدة لدى طلبة الثانوية العامة؟

يهدف الكشف عن مدى إسهام الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في الوحدة لدى طلبة الثانوية العامة؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة Stepwise ، وذلك كما في الجدول (9).
الجدول (9) نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد للكشف عن مدى إسهام الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في الوحدة لدى طلبة الثانوية العامة

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط المتعدد (R)	نسبة التباين المفسر التراكمية (R ²)	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي (R ²)	معامل الانحدار (B)	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
الانسحاب	.223	.050	.050	-.330	32.633	-5.713	33.207	.000
التحمل	.258	.067	.017	.275	22.276	3.373		.000
الصراع	.284	.081	.014	-.270	18.227	-3.086		.000

المتغير التابع: مقياس الوحدة

يتضح من الجدول (9) أن الأبعاد الداخلة في التنبؤ بمقياس الوحدة هي الانسحاب، والتحمل، والصراع، والتي فسّرت مجتمعة ما نسبته (8.1%) من التباين المفسر لمقياس الوحدة، وكان متغير الانسحاب الأكثر مقدرة على التنبؤ بمقياس الوحدة؛ إذ فسّر ما نسبته (5%) من التباين، يليه متغير التحمل الذي فسّر (1.7%) من التباين، ثم يليه متغير الصراع الذي فسّر (1.4%) من التباين وكانت نسبة التباين المفسر لهذه المتغيرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). هذا ولم تدخل أبعاد البروز، والانتكاس، وتعديل المزاج، في التنبؤ بمقياس الوحدة بالنظر إلى أن التباين المفسر الذي أضافته غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).
يتضح أيضاً من الجدول (9) أن ارتفاع الانسحاب بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس الوحدة بمقدار (330). من الوحدة المعيارية، وأن ارتفاع التحمل بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس الوحدة بمقدار (275). من الوحدة المعيارية وأن ارتفاع الصراع بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس الوحدة بمقدار (270). من الوحدة المعيارية؛ علماً أن هذه المتغيرات المتنبئة كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة نتائج السؤال الأول:

بينت نتائج الدراسة أنَّ الإسهام النسبي الأعلى تأثيراً لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بتقدير الذات لدى طلبة الصف الثاني ثانوي كان لُبُعد الصراع، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات الطلبة على بُعد الصراع وتعديل المزاج زاد تقدير الذات لديهم. وكلما زاد التحمل قل تقدير الذات.

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة بأن إقبال الطلبة على مواقع التواصل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين يجعلهم يتلقون ردود فعل وانفعالات مباشرة؛ وخاصة إن كان تواصلهم مع أفراد من الخصائص النمائية ذاتها؛ وبالتالي يمنحهم ذلك مزيداً من تقدير الذات؛ وهذا يمنحهم مقدرة أكبر على مواجهة الصراعات الحياتية والنفسية التي يمرون بها. لكن لا بد من النظر إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يزيد من تقدير الطالب لذاته على المدى القصير، لكن الإدمان المفرط يمكن أن يؤدي بالطالب إلى العزلة والانسحاب عن واقعه الاجتماعي الحقيقي؛ وهذا بالضرورة سوف يضر بمستوى تقديره لذاته. كما يمكن تفسير النتيجة أيضاً أن الطلبة الذين يسعون في الغالب لرفع تقديرهم لذاتهم يجدون أنفسهم عرضة للصراع بين العالم الحقيقي والعالم الافتراضي، خاصة أن الأخير لا يسمح لهم بالتفاعل الاجتماعي الذي يحقق ذواتهم ويزيد من تقديرهم لذواتهم.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كريكابورن (Kircaburn, 2016) بأن إدمان المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي يتسبب بتدني تقديرهم لذواتهم لشعورهم المستمر بالوحدة والاكتئاب والبعد عن محيطهم الاجتماعي الحقيقي. وتتفق نتيجة الدراسة كذلك مع نتيجة دراسة هاوي وساماها (Hawi & Samaha, 2017) التي بينت أن استخدام الإدمان لوسائل التواصل الاجتماعي له علاقة سلبية بتقدير الذات، وهذا الأخير كان له ارتباط إيجابي بالرضا عن الحياة، كما وأظهر تحليل المسار أن احترام الذات توسط في تأثير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على الرضا عن الحياة.

ومن هنا يأتي دور المرشدين والمعلمين والأسرة أيضاً في مساعدة الطلبة على معرفة نقاط القوة لديهم وتعزيزها وكيفية التعامل مع نقاط الضعف والعمل على تحسينها، ومراقبة الأفكار والمعتقدات من خلال استبدال الأفكار السلبية أو غير الدقيقة بأخرى دقيقة إيجابية وبناءة، ومن

خلال استخدام التأكيدات الإيجابية بطريقة صحيحة بتكرار الجمل الإيجابية وملء العقل بالأفكار الإيجابية حتى يبدأ في تصديقها. وبذلك يزيد من تقدير الذات لديهم ويزيد من إقبالهم على الدراسة وتنظيمهم لوقتهم فينخفض إدمانهم على مواقع التواصل الاجتماعي.

مناقشة نتائج السؤال الثاني:

بينت النتائج أن الأبعاد الداخلة في التنبؤ بمقياس الوحدة هي الانسحاب، والتحمل، والصراع، وكان متغير الانسحاب الأكثر مقدرة على التنبؤ بمقياس الوحدة، يليه متغير الصراع. وقد تشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفعت درجات الطلبة على بُعدي الانسحاب والصراع قل الشعور بالوحدة لديهم. وكلما زاد التحمل زاد شعورهم بالوحدة. وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة الأكثر إدماناً يقضون معظم أوقاتهم خلف شاشات الحاسوب أو برقعة الهواتف النقالة، فينخفض تواصلهم الحقيقي مع الناس ويقل احتكاكهم بهم، فقد يجدوا البديل عن التفاعلات الاجتماعية بوسائل التواصل ولذلك يقل شعورهم بالوحدة. ومن التفسيرات المحتملة أن الإدمان قد يولد صراعا نفسيا واجتماعيا لدى هذه الفئة من الطلبة، فمن جانب يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط، ومن جانب آخر يعيشون صراعات الوحدة واضطراباتها بسبب الانطواء على الذات وعدم المقدرة على التواصل الفعلي مع الآخرين. كما إن الاستغراق الشديد في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لغايات زيادة التحصيل والتفوق والضغط الناتجة عن ذلك يدفع الطلبة للانطواء والوحدة؛ من اجل التمكن من تحمل هذه الضغوط وتعديل مزاجهم بناء عليها.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أيّني (Ayeni, 2019, P. 3) أن لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي آثاراً سلبية كبيرة، فقد كان لاستخدام المراهقين المفرط للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي أثر في الصحة العقلية وعلى الصحة الجسدية، والتسبب بالقلق والتوتر السريع المصحوب بأعراض الاكتئاب، والوحدة والعزلة الاجتماعية. واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شريفبور وآخرون (Sharifpoor et al., 2017) التي بينت وجود علاقة معنوية بين الشعور بالوحدة والاكتئاب مع إدمان الإنترنت، وأن الوحدة والاكتئاب تنبأ بإدمان الإنترنت لدى الطلبة. وكذلك دراسة بالتاسي (Baltaci, 2019) التي بينت أن هناك علاقة إيجابية بين مستويات إدمان الطلبة على وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة من ناحية، وأن هناك علاقة سلبية بين مستويات إدمان الطلبة على وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات سعادتهم من ناحية أخرى.

وبالخلاصة، يمكن أن يستفاد من نتائج الدراسة الحالية في تقديم خدمات الإرشاد النفسي لدى طلبة الثانوية العامة لما له من تبعات على تحصيلهم الأكاديمي وتفاعلاتهم الاجتماعية، فلإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي آثار سلبية على الصحة النفسية، مما يؤثر سلباً في نواتهم وشعورهم بالوحدة وتدني تقدير الذات، وهذا يقود المرشد إلى مساعدة هؤلاء الطلبة لخفض مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لديهم وقضاء وقتهم على أنشطة مختلفة مفيدة بدلاً من هذه المواقع.

التوصيات

في ضوء ما تقدم من نتائج توصي الدراسة بالآتي:

1. تقديم برامج علاجية وإرشادية لطلبة المدارس الثانوية المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي، لمساعدتهم في التخلص من الإدمان على هذه المواقع، وتحد من آثارها السلبية من خلال نشاطات وهوايات بديلة تحل محل مواقع التواصل الاجتماعي.
2. العمل على زيادة وعي أولياء الأمور لأهمية جعل أبنائهم وبناتهم ينظمون وقتهم بشكل مناسب، بحيث لا يتيحون فرصة لهم لقضاء معظم وقتهم على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
3. تطبيق برامج إرشادية مدرسية تعمل على تحسين الصحة النفسية وزيادة مستوى تقدير الذات وخفض الوحدة لدى طلاب المرحلة الثانوية الذي يدمنون على مواقع التواصل الاجتماعي.
4. إجراء مزيد من الدراسات الارتباطية والتنبؤية حول العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومتغيرات الصحة النفسية الأخرى.

References

- Ababneh, N. & Jaradat, A. (2021). Effectiveness of solution-focused brief therapy in reducing the addiction of social networking sites among a sample of Syrian female refugees in Jordan. *Hebron University Research Journal*, 1(16), 193-222.
- Al-Shahri, A. A. & Al-Ashari, W. A. (2019). Internet addiction and relation to psychological loneliness and anxiety of university students. *IGU Journal of Education and Psychology Sciences*, 28(2), 444-472.
- Al-Shahri, Hind. (2019). The role of social media in developing social awareness among high school students in Abha City. *Journal of Scientific Research in Education*, 20(15), 1-43.

- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Ayeni, P. T. (2019). Social media addiction: Symptoms and way forward. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research*, 1(1), 1-25.
- Baltaci, O. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
- Barker, J. D. (2018). *Social media and self-esteem: the relationship of social media usage and self-esteem*. Arkansas State University, U.S.A.
- Baym, N., & Boyd, D. (2012). Socially mediated publicans: an introduction. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 56(3), 320-329.
- Bin Ottu, I. (2014). Extraversion and its relationship to psychological loneliness among female workers. *Alam al-Tarbiyah Journal*, 15(47), 329-357.
- Bu-Bayeah, S. (2016). *Internet addiction and its relationship to the emergence of sleep disorders among a sample of university students*. Unpublished Master Thesis, University of Mohamed Boudiaf, Algeria.
- Cargill, M. (2019). *The relationship between social media addiction anxiety, the fear of missing out, and interpersonal problems*, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Akron. USA
- Chen, C. (2018). *An implementation of therapeutic- based art pedagogy: Enhancing culturally diverse students' self-esteem*.
- Demirli, A., & Demir, A. (2014). The role of gender, attachment dimensions, and family environment on loneliness among Turkish university students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 24(1), 62-75.
- Demoze, M. B., Angaw, D. A., & Mulat, H. (2018). Prevalence and

- associated factors of depression among orphan adolescents in Addis Ababa, Ethiopia. *Psychiatry Journal*, 1(1), 3-5.
- Friedlander, J. (2016). *Why social media is ruining your self-esteem-and how to stop it*. Retrieved Nov 18, 2020, from <https://www.success.com/article/why-socialmedia-is-ruining-your-self-esteem-and-how-to-stop-it>.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hawkey, C., & Capitano, P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: A lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 37 (16), 201- 2144.
- Jaradat, A. (2006). The relationship between self-esteem and irrational attitudes in university students. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 2(3) 143-153.
- Judy, E., & Arin, B. (2004). The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being. *Rehabil Couns Bull*, 53(3), 131-142.
- Kircaburun, K. (2016). Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among turkish adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.
- Kramer, N. C., & Winter, S. (2008). Impression management 2.0: the relationship of self- esteem, extraversion, self-efficacy, and self-presentation within social networking sites. *Journal of Media Psychology*, 20(3), 106-116.
- Leahart, A., & Madden, M. (2007). *Teens, privacy and online social networks*. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project.
- Lian, S., Sun, X. J., Zhou, Z.K., Fan, C. Y., Niu, G. F., & Liu, Q. Q. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *Journal Plos One*, 13 (12), 1-20.
- Ong, S., & Tuot, E. (2015). What factors associated with depressive symptoms among children. *BMC Psychiatry*, 2(3), 22-67.
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 696-710.
- Pies, R. (2013). Should dsm-v designate "internet addiction" a mental disorder? *Psychiatry (Edgemont)*, 6(2), 31-37.
- Ponmozhi, D., I., & Lakshmi, S., S. (2018). Self-esteem of higher

- secondary school students. *Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language*, 6(28), 1-9.
- PsychGuides. (2018). *Computer/internet addiction: Symptoms, causes and effects*. Retrieved on 15 Nov, 2020 from <https://www.psychguides.com/guides>.
- Rokach, A. (2004). Loneliness: Reflections on social and emotional in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised ucla loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472.
- Sharifpoor, E., Khademi, M. J., Mohammadzadeh, A., (2017). Relationship of internet addiction with loneliness and depression among high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 7(4), 99-102.
- Shaw, H., & Gant, M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyber Psychology & Behavior*, 5(2), 157-171.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018, 1 March). *Social media use in 2018*. Retrieved 9 Nov 2020, from <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018>.
- Tan, C., & Tan, L. S. (2014). The role of optimism, self-esteem, academic self-efficacy and gender in high-ability students. *Asia-Pacific Edu Res*, 23 (3), 621–633.
- Thomas, D. (2020). Social media addiction, critical thinking and Achievement emotions among EFL students in Thailand. *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 35(1), 157–171.
- Tsurumaki, M., Sato, T., & Nihei, Y. (2009). The effect of negatively worded measures of self-esteem on children. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(10), 1383-1384.
- Weng, J., Lim, E. P., Jiang, J., & He, Q. (2010, February). Twitterank: Finding topic-sensitive influential twitterers. In *Proceedings of the third ACM international conference on Web search and data mining* (pp. 261-270).
- Zangl, J. L. (2016). *The effects of self-threats and affirmations on romantic Relationship functioning: the moderating roles of self-esteem and relationship-contingent self-esteem*. Unpublished PhD Dissertation, the University of Vermont. USA.