

القدرة التنبؤية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بمعنى الحياة والشعور بالرضا عن الحياة لدى خريجات الجامعات

Predictive Ability of the Social Networking Site Addiction in Meaning Life and Life - Satisfaction Among Female University Graduates

Naela Abdul-Kareem Al-Guzo

Ministry of Education\ Jordan

nailasamer@yahoo.com

نايلة عبد الكريم الغزو

وزارة التربية والتعليم/ الأردن

Received: 24/ 7/ 2021, Accepted: 13/ 11/ 2021.

DOI: 10.33977/1182-013-038-006

<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia>

تاريخ الاستلام: 24 / 7 / 2021م، تاريخ القبول: 13 / 11 / 2021م.

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

relative contribution of social media addiction impacts in life satisfaction among recent female university graduates with meaning of life at the level of $p < 0.05$ is conflict and salience.

Furthermore, the study recommends conducting counseling programs and workshops for graduates to address their problems and face life pressures.

Keywords: Social networking site addiction, Meaning in life, Life satisfaction, Recent female university graduates.

المقدمة:

أدى النمو السريع في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات إلى زيادة سهولة الوصول إلى الإنترنت في أنحاء العالم، كما أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للأفراد، العلمية والاجتماعية والمهنية، وعلى الرغم من أهميتها بوصفها وسيلة للتواصل والحصول على المعلومات والتدريب على المهارات وغيره، كان لها تأثير واضح على الفرد، حتى أصبح مدمناً عليها؛ مما أدى إلى ظهور العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية، والشعور باليأس وفراغ حياته من معناها لعدم قدرته على إشباع حاجاته، وتحقيق ما يتطلع إليه من أهداف، كما انعكست سلبياً على مستوى رضاه عن حياته.

كانت يونج «Young» أول من استخدمت مصطلح اضطراب إدمان الإنترنت، ثم عدلته إلى مصطلح أطلقت عليه استخدام الإنترنت المرضي، ثم شاع مصطلح الاستخدام المشكل للإنترنت، على الرغم من أن الباحثين يفضلون أن يطلق عليه إدمان الإنترنت (Young, 1998). ويُعرّف أندرسون وبالسن (Andreassen & Pallesen, 2014) الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالقلق المفرط المصاحب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويكون الفرد مدفوعاً بدافع قوي لاستخدام تلك المواقع، وتكريس كثير من الوقت والجهد لها بشكل يعيق ممارسته للأنشطة الاجتماعية الأخرى، كالدراسة والعمل، وعلاقاته الشخصية، وصحته النفسية والبدنية. ومن أكثر الفئات إدماناً على مواقع التواصل الاجتماعي فئة الشباب، وهذا بشكل عاملاً خطيراً لهذه الفئة العمرية، إذ لوحظ أن أكثر من (68.5%) من المراهقين والشباب البالغين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل غير منتظم (Zaremohzzabieh et al., 2014). كما تبين في دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن عدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في الأعمار ما بين (18 - 29) قد بلغ حوالي (90%)، وكانت نسبة الإناث حوالي (75%) (Clement, 2019).

تباينت وجهات النظر حول ما تتركه مواقع التواصل الاجتماعي من آثار في حياة الفرد من مختلف جوانبها، فهناك من يرى أن لمواقع التواصل آثاراً إيجابية، وآخرون يرون أن هناك آثاراً سلبية لهذه المواقع، أما من حيث الإيجابيات فقد أجمع الباحثون على أن هذه التكنولوجيا قد فتحت عصراً جديداً من الاتصال والتفاعل بين الجميع على الأصعدة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية وغيرها (Griffiths, 2003). أما من الناحية السلبية فقد وجد أن هناك مشكلات صحية ومشكلات في الأداء

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى الفروق في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، والرضا عن الحياة لدى عينة من الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة، واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة في محافظة عجلون، الأردن. تكونت العينة من (182) خريجة حديثاً من محافظة عجلون. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي التنبؤي، وثلاثة مقاييس هي: مقياس للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس المعنى في الحياة، وآخر للرضا عن الحياة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كان لدى الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة أعلى بشكل دالٍ مما هو لدى الخريجات اللواتي يوجد لديهن معنى في الحياة، وأن مستوى الرضا عن الحياة لدى الخريجات اللواتي يوجد لديهن معنى في الحياة أعلى بشكل دالٍ مما هو لدى الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة. كما تبين أن الإسهام النسبي الأعلى تأثيراً لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$) كان لبُعد الانسحاب، يليه بُعد تعديل المزاج، وأن الإسهام النسبي الأعلى تأثيراً لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى الخريجات اللواتي يوجد لديهن معنى في الحياة عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$) كان لبُعد الصراع، يليه بُعد البروز. وتضمنت التوصيات عقد ندوات أو برامج إرشادية ووقائية تهدف إلى مساعدة خريجي الجامعات في حل مشكلاتهم وتزويدهم بالأساليب التكيفية في التعامل مع ضغوط الحياة.

الكلمات المفتاحية: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، المعنى في الحياة، الرضا عن الحياة، خريجات الجامعات حديثاً.

Abstract:

The current study aims to explore the differences in social networking site addiction and life satisfaction among recent female university graduates with and without meaning of life in Ajloun Governorate in Jordan. The study sample consists of 182 recent female graduates from Ajloun Governorate. The participants complete three scales: Social networking site addiction scale, meaning of life scale, and life satisfaction scale.

The results indicate that the level of social networking site addiction is significantly high among recent female university graduates without meaning of life, and the level of life satisfaction is significantly high among recent female university graduates with the meaning of life scale. Furthermore, the study shows that the highest relative contributions of social media addiction impact in life satisfaction among recent female university graduates without meaning in life at the level of $p < 0.05$ is withdrawal then mood adjustment. Moreover, the study shows that the highest

الاستقلالية، أو يعانون من عجز في صنع القرارات، ستظهر لديهم مشكلة الافتقار إلى خبرة محددة حول رغباتهم أو حاجاتهم، وينجم عن ذلك شعورهم بالألم وضعف القدرة بسبب شعورهم بالفراغ، وفقدان المعنى في الحياة. ومن المتوقع أن تتفاقم هذه المشكلة بدرجة خطيرة على مرّ الأيام نتيجة التقدم الآلي والتكنولوجي الذي من شأنه أن يطرح فائضاً ووقتاً رهيباً في حياة الشخص العادي، ولنا أن نتوقع أعداداً هائلة من البشر لا يعرفون ماذا يفعلون بكل هذا الوقت (فرانكل، 2011). وقد أشار جايلي (Jilee, 2002) إلى أنّ فقدان المعنى في الحياة ظاهرة واسعة الانتشار في الوقت الراهن، ويعدّ من أهم المخاطر الوجودية الكبرى التي تواجه الإنسان المعاصر، ويعاني الأفراد من الفراغ بالشكوى أن حياتهم بلا معنى يعيش لأجله، وقد اتفق المنظرون في هذا المجال على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، وأن الإحساس بالامتلاء بوجود المعنى يكون ضرورياً كي يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة. وقد اتخذت ظاهرة فقدان المعنى في الآونة الأخيرة بالانتشار بين الشباب والمتقنين أكثر من بقية فئات المجتمع الأخرى مما جعل منها مشكلة نفسية صحية اجتماعية تحتاج إلى الدراسة والبحث، ولا سيما الدراسات الحديثة في علم النفس التي أثبتت أن مشاعر فقدان المعنى من شأنها أن تؤثر سلباً على حياة الإنسان، وصحته الجسمية والنفسية وقد تؤدي به إلى الاكتئاب أو إلى الإدمان على الكحول والمخدرات، أو إلى أمراض جسمية مختلفة أو إلى إيذاء النفس أو الآخرين إلى الانتحار (Gallant, 2001).

ويعرّف فرانكل (1982) معنى الحياة أنها حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى، وبالمقابل تنجم حالة نفسية سلبية يشعر الفرد داخلها باللامعنى والخواء والضيق النفسي لعدم تمكنه من إيجاد معانٍ في حياته، أو فشله في الحصول على الخبرات التي تعطي لحياته معنى إيجابياً، وفقدان الهدف في الحياة والإحساس بالفراغ المرتبط بخواء المعنى يجعله يواجه العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تعيق تحقيق صحته النفسية. إن معنى الحياة يقوم على عدد من العناصر التي تتمثل في الإيجابية، والإطار المرجعي للفرد، وروية الذات، والقدرة على إدراك الرضا عن الحياة (Steger & Frazier, 2005). ويرى كوروف (Korff, 2006) أنه حينما يكون للفرد معنى لحياته، ويستطيع إشباع حاجاته الأساسية بالتزامن مع إدراكه لنوعية الحياة خلال مروره بالخبرات؛ فإن ذلك هو الرضا عن الحياة، وتأتي درجة الرضا حسب تقييم الأفراد لأنفسهم؛ لأنها تختلف من ثقافة لأخرى، ومن مرحلة عمرية لأخرى، ويزداد رضا الفرد عن ذاته كلما فكر بالواقف الحياتية بصورة إيجابية، وهو يرتبط بلا شك بالعديد من المتغيرات النفسية الهامة، كالسعادة والأمل والشعور بالمسؤولية وإدراك معنى الحياة.

ويعرف الرضا عن الحياة أنه تقييم الأفراد لحياتهم حسب وجهة نظرهم الخاصة، وذلك من جانبين: الأول معرفي يتمثل في إدراك الفرد وتقييمه للحياة بشكل عام، أو تقييم جوانب محددة من الحياة، مثل البيئة والمجتمع والإنجاز والأسرة. أما الجانب الثاني فهو تقييم الأفراد لحياتهم من خلال الأحداث السارة التي تؤدي إلى السعادة والهناء الشخصي، أو التوتر والقلق والضغط (Pavot,

والإنجاز بشكل عام؛ فهي تؤدي إلى تغير كبير في الطقوس اليومية للفرد (Köse & Doğan, 2019)، كالعزلة الاجتماعية، والبعد عن الحياة الواقعية، وفقدان الشهية، وانخفاض معدل تناول الطعام، إضافة إلى انخفاض عدد ساعات النوم وما يترتب عليه من إجهاد وتوتر (Anderson, 2001). كما حاول عدد من علماء النفس تفسير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء النظريات النفسية، فيرى سكرن "Skener" في النظرية السلوكية، أنّ الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة بهدف الحصول على المكافأة والتعزيز، والمكافآت التي توفرها مواقع التواصل الاجتماعي مختلفة؛ فهي تتراوح ما بين ما تقدمه تلك الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية إلى المعلومات العديدة، إلى جانب أنها طريقة بسيطة وسهلة للهروب من الواقع بهدف الحصول على معززات السلوك (Hinic et al., 2008). ويقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف سيئة التكيف المتمثلة بالتشوهات المعرفية؛ كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة باضطراب وإدمان الإنترنت. (Davis, 2001) ويرى أصحاب النموذج المعرفي السلوكي أن التواصل الاجتماعي غير الطبيعي ينشأ من الإدراك غير الملائم، ويتضخم بعوامل بيئية مختلفة؛ مما يؤدي في النهاية إلى الإدمان، كما يؤكد نموذج المهارات الاجتماعية أن التواصل الاجتماعي غير الطبيعي ينشأ لأن الناس يفتقرون إلى مهارات تقديم الذات، ويفضلون التواصل الافتراضي على التفاعلات المباشرة، مما يؤدي في النهاية إلى الإدمان. (Sahin, 2018)

يعتقد الناس أن الإدمان يقتصر على تعاطي المواد مثل الكحول والمخدرات، إلا أنه يشمل العادات والممارسات التي لا نستطيع التحكم بها، والتي تصنف ضمن سياق الإدمان السلوكي الذي اكتسب أهمية في ظل التطور التكنولوجي الهائل (Sahin, 2018). ترى يونغ (Young, 1996) أنه يمكن تشخيص الفرد المصاب بالإدمان على الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، إذا ظهرت عليه ثلاثة أعراض أو أكثر من الأعراض التي أشار إليها الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية والعقلية الرابع (DSM IV)، وعملت يونغ على تعديلها حتى تتناسب مع إدمان استخدام الإنترنت بمواقع التواصل الاجتماعي. وتتمثل هذه الأعراض في: البروز (Sa- lience) أي الانشغال السلوكي والمعرفي والعاطفي باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، فيصبح استخدامها أكثر الأنشطة البارزة التي يقوم الفرد بها؛ التحمل (Tolerance) أي الاستخدام المتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي مع مرور الوقت؛ وتعديل المزاج (Mood Modifcation) أي أن الانخراط على مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تغير إيجابي في الحالة الانفعالية للفرد؛ والانتكاس (Relapse) أي العودة بسرعة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعد فترة من الامتناع عنها؛ والانسحاب (Withdrawal) أي المعاناة من أعراض جسدية وانفعالية ونفسية غير سارة عند التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ والصراع (Conflict) أي حدوث تعارض بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والأنشطة الحياتية الأخرى مثل العمل والدراسة (Monacis et al., 2017).

ويرى ماي (May, 2009) أنّ المشكلة الرئيسية منذ أواسط القرن العشرين هي الفراغ من وجود معنى في الحياة، والفراغ هذا لا يشير إلى مجموعة من الناس لا يعرفون ماذا يريدون، بل هم دائماً ليس لديهم أية فكرة واضحة عما يشعرون، وعندما يتحدثون عن قلة

والهدف من وجوده في الحياة، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين الرضا عن الحياة ومعنى الحياة وبين الحب والرضا عن العلاقات. وهدفت دراسة كل من بيترسون وزملائه (Peterson et al. , 2007) إلى بحث العلاقة بين قوة الشخصية والتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة والتوجه نحو السعادة والمشاركة والبهجة ومعنى الحياة. وتكونت العينة من (12439) فرداً من الولايات المتحدة الأمريكية، وعينة من سويسرا بلغ عددها (445) فرداً. وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين قوة الشخصية واستراتيجيات التفكير الإيجابي، مثل الحب والأمل وحب الاستطلاع لدى العينة الأولى، وارتباط بين التفكير الإيجابي مع المثابرة والتدفق لدى عينة سويسرا، كما لوحظ وجود كل من السعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل ومعنى الحياة لدى العينتين. وفي دراسة قام بها من بان وآخرون (Pan et al. , 2010) هدفت إلى مقارنة التأثيرات التنبؤية لضغوط اختلاف الثقافات ومعنى الحياة والرضا عنها بين مجموعة من الطلاب الصينيين في أستراليا وهونغ كونغ. وتكونت العينة من (606) طلاب وطالبات في 6 جامعات مختلفة. وأشارت النتائج إلى أن العينة الأسترالية حصلت على مستوى أعلى في ضغوط اختلاف الثقافات بدرجة دالة عن عينة طلبة هونغ كونغ، ولم توجد فروق ذات دلالة في الرضا عن الحياة، وأسهم متغير معنى الحياة إيجابياً بالتنبؤ بالرضا عن الحياة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

انطلاقاً مما أشارت إليه الدراسات السابقة والأدب التربوي والنفسي، مثل دراسة كل من (Bahrainian, & Bai et al. , 2001; Khazaee, 2014) أن أعداد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي الذين وصلوا لدرجة الإدمان عليها، أو من هم على حافة الإدمان في تزايد مستمر؛ إذ لا يستطيع عدد كبير من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي الابتعاد عنه، ويستخدمونه بأسلوب غير عادي؛ مما يؤثر في حياتهم الشخصية وعلاقاتهم بالآخرين. كما أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يمثل مشكلة عالمية متزايدة في القرن الواحد والعشرين، واستخدامها دون وعي، يمكن أن يؤثر سلباً في التطور البيولوجي والفسولوجي والنفسي والاجتماعي ويسبب الخوف والقلق (Simsek et al. , 2019). وأثار علماء النفس حقيقة مفادها أن هناك شخصاً من بين 200 شخص من مستخدمي الإنترنت تتضح عليه أعراض الإدمان، وأن هناك أشخاصاً يقضون 38 ساعة أو أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي دون عمل يذكر (Thatcher & Goolam, 2005). وبالرغم من هذا التزايد في استخدام التكنولوجيا بين الشباب وما ينتج عنه من آثار سلبية، إلا أن هناك قلة من الدراسات التي تناولت موضوع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي؛ فاستمرار الوضع على حاله ستكون له عواقب وخيمة في الجانب النفسي والاجتماعي بالدرجة الأولى.

انتشرت ظاهرة فقدان المعنى في الحياة بين الشباب والمتقنين أكثر من بقية فئات المجتمع الأخرى؛ مما جعل منها مشكلة نفسية صحية اجتماعية تحتاج إلى الدراسة والبحث، ولا سيما الدراسات الحديثة في علم النفس التي أثبتت أن مشاعر فقدان المعنى من شأنها أن تؤثر سلباً في حياة الإنسان وصحته الجسمية والنفسية،

وقد توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المعنى في الحياة والرضا عن الحياة لدى فئات عمرية مختلفة، كدراسة كل من (Panet al. , 2010; Peterson, 2004; Harries, 2004) ودراسة خوج (2011)، كما أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان الإنترنت والرضا عن الحياة، ومنها دراسة (Xiaoming, 2005; An-, 2015; Cardak, 2013; Bozoglan et al. , 2013; Blachnio et al. , 2016) ودراسة رشوان (2013). إذ يشير جريفيت «Griffith» إلى أن الإنترنت يجعل لدى الأفراد رغبة بخلق وتطوير الهوية الاجتماعية، والتمتع بشخصية مختلفة، وتحقيق الرضا عن النفس، كما أن الأفراد الذين ينظرون إلى أنفسهم بطريقة سلبية يمكن أن يعتبروا الإنترنت وسيلة للتعويض عن ذلك النقص، فيزيدوا من استخدامهم له (Bahrainian & Khazaee, 2014).

واهتم الباحثون باستكشاف علاقة كل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والمعنى في الحياة والرضا عن الحياة بالمتغيرات الأخرى. فقد قام كل من بي وزميليه (Bai et al. , 2001) بدراسة هدفت إلى التعرف على الجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة بإدمان الإنترنت. وتكونت العينة من (251) شخصاً. وأشارت النتائج إلى أن 38 فرداً انطبقت عليهم المعايير الخاصة بإدمان الإنترنت، كما وجد أن المدمنين يكون لديهم شعور بالكآبة والعصبية عندما لا يكونون على اتصال بالإنترنت. وأجرى بلاشنو وآخرون (Blachnio et al. , 2016) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى إدمان الفيسبوك، ومدى ارتباطه بتقدير الذات والرضا عن الحياة. وتكونت عينة الدراسة من (381) مستخدماً. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة وإدمان الفيسبوك. وهدفت دراسة كادريك (Cardak, 2013) إلى بحث العلاقة بين إدمان الإنترنت والصحة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (479) طالباً وطالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن إدمان الإنترنت يرتبط سلبياً بتقدير الذات والرضا عن الحياة.

هدفت دراسة بوزوجلان (Bozoglan et al. , 2013) إلى بحث العلاقة بين إدمان الإنترنت والوحدة وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات التركية. وتكونت عينة الدراسة من (89) طالباً وطالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية كبيرة بين إدمان الإنترنت وتقدير الذات، ووجد أن الرضا عن الحياة يؤثر في إدمان الإنترنت عبر تقدير الذات. وأجرى إكسيومنج (Xiaoming, 2005) دراسة بحثت العلاقة بين إدمان الإنترنت والاكنتاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعات. وتكونت العينة من (988) طالباً جامعياً. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقا دالة إحصائياً بين الطلاب مدمني الإنترنت، والطلاب غير المدمنين بالنسبة للمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والقلق التفاعلي والاكنتاب وتقدير الذات.

كما هدفت دراسة هاريس (Harries, 2004) إلى الكشف عن معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها. وتكونت العينة من عينة مفتوحة خلال الإنترنت وصلت لأكثر من 1000 فرد. وأشارت النتائج إلى أن الصحة النفسية تتحقق عندما يحقق الفرد الغرض

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحدد نتائج الدراسة بما يلي:

- اقتصرت الدراسة الحالية على عينة متيسرة من الخريجات حديثاً في محافظة عجلون.
- اقتصرت الدراسة على تطبيق ثلاثة مقاييس هي: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، والمعنى في الحياة، والرضا عن الحياة.
- انحصرت تطبيق الدراسة في ظل ظروف انتشار جائحة كورونا.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

◀ للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (Social Net- working Site Addiction): هو اضطراب التحكم والسيطرة بالدافع أو الرغبة نحو استخدام الإنترنت لدى الشخص، والذي لا يتوافق مع تناول مسكر أو مخدر، بحيث يتسبب في مشكلات مهنية واجتماعية وشخصية ونفسية. (Young, 2007) ويعرف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي إجرائياً: أنه الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية.

◀ المعنى في الحياة (Meaning in Life): يعرف ريكير (Reker, 2004) معنى الحياة أنه الشعور بالتماسك والنظام، وإدراك الهدف من وجود الإنسان في الحياة، والسعي لتحقيق أهداف ذات قيمة، والإحساس المصاحب لمشاعر الإنجاز جراء تحقيقها. ويعرف المعنى في الحياة إجرائياً: أنه الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس المعنى في الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

◀ الرضا عن الحياة (Life Satisfaction): هو كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، من خلال الصفات والسمات الشخصية والفروق الفردية، وتتأثر الأبعاد بالعوامل الديمغرافية والظروف البيئية، والعوامل الثقافية والنضج والواقعية، والاستقلالية التي يتمتع بها الفرد، والتقييم يكون ذاتياً (Diener, 2000). ويعرف الرضا عن الحياة إجرائياً: أنه الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

◀ الخريجات حديثاً (Recent Female University Graduates): هن خريجات الجامعات الأردنية في محافظة عجلون، واللاتي أنهين مرحلة البكالوريوس، وتتراوح أعمارهن بين (23 - 29) عاماً.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من عينة متيسرة (Convenience Sample) من خريجات الجامعات ممن تتراوح أعمارهن من (23 - 29) عاماً في محافظة عجلون، واختير أفراد الدراسة بالطريقة المتيسرة، لأن مجتمع الدراسة غير معروف وغير محدد من حيث

وقد تؤدي به إلى الاكتئاب أو إلى الإدمان على الكحول والمخدرات، أو إلى أمراض جسدية مختلفة أو إلى إيذاء النفس أو الآخرين، أو حتى إلى الانتحار. (Gallant, 2001) لذا فإن معرفة واقع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى هذه الفئة من الشباب، وارتباطه بالمعنى في الحياة، ودرجة الرضا عن الحياة لديهن استشعار أن لهذه الفئة دورها ومكانتها في المجتمع باعتبارهم ضمانة لمستقبل العالم، وعماد تطوره من خلال الإنتاج والإبداع.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة البحثية الآتية:

- السؤال الأول: هل هناك فروق دالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة، واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة؟
- السؤال الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة؟
- السؤال الثالث: ما الإسهام النسبي لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة، واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة؟

أهمية الدراسة:

تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة من أهمية الفئة العمرية التي جرت إجراء الدراسة عليها، إذ تعد فئة الشباب فئة مهمة من فئات المجتمع التي يعتمد عليها في تقدم المجتمعات، وبناء الحضارات، وهي الفئة الأكثر تأثراً إيجاباً وسلباً بما أفرزته تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. كما تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة في أنها جمعت بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والمعنى في الحياة، والرضا عن الحياة معاً بين الخريجات حديثاً، وهذا من شأنه أن يعمق فهم الباحثين لكل متغير من متغيرات الدراسة؛ مما يقودهم إلى معرفة الأسباب الكامنة وراء إدمانهم على مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا يساعد الجهات النفسية والاجتماعية والأكاديمية ذات العلاقة في البحث عن أساليب وطرق وبرامج للحد منه.

وتكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة، في أنها ستكون خطوة للخروج بنتائج تزود الباحثين في المجال التربوي والنفسية بمعلومات تمكنهم من إجراء دراسات وبرامج وقائية وإرشادية وعلاجية لتحسين الصحة النفسية لدى الخريجين والخريجات. بالإضافة إلى أن هذه الدراسة تعد مهمة لما تحتويه من الأدب النظري الذي يمكن من خلاله العمل على توعية الأهل والمربين بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وأهمية التدخل المبكر والمتخصص من خلال برامج واضحة وفاعلة من أجل ترشيد استخدامه.

وضع الدرجات على المقياس: اشتمل المقياس على (18) فقرة، موزعة على ستة أبعاد، جرت الاستجابة له وفق تدرج خماسي: (1 = مطلقاً)، و (2 = نادراً)، و (3 = أحياناً)، و (4 = غالباً)، و (5 = دائماً). ولا توجد أية فقرات عكسية، وتتراوح الدرجات كل بعد من (3 - 15) درجة، وعلى المقياس ككل من (18 - 90) درجة، وكلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى الإدمان في مواقع التواصل الاجتماعي.

● ثانيًا: مقياس المعنى في الحياة

(Meaning in Life Questionnaire)

بهدف الكشف عن المعنى في الحياة لدى خريجات الجامعات حديثاً، جرى استخدام مقياس المعنى في الحياة (MLQ) المطور من قبل ستيجر وزملائه (Steger et al, 2006)، بعد ترجمته إلى العربية. ويتكون المقياس بصورته الأصلية من (10) فقرات، وتجري الاستجابة للمقياس وفق تدرج من سبع نقاط، صممت لقياس المعنى في الحياة. ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مقبولة، مثل الاتساق الداخلي، وثبات الاتساق الداخلي، ووصل معامل كرونباخ ألفا (0.80). وللتأكد من معاملات صدق المقياس تُرجم المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم إعادة ترجمته من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية على من مترجم آخر، ثم إجراء المطابقة بين الترجمتين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامة الترجمة، ثم عُرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية والمشرفين التربويين في وزارة التربية والتعليم الأردنية من ذوي الاختصاص للتأكد من صحة الترجمة؛ وطلب منهم التأكد من صحة ومطابقة الترجمة، وبعد ذلك جرى الأخذ بملاحظاتهم حول الترجمة وسلامتها. وجرى التواصل إلكترونياً من خلال الإيميلات الشخصية مع ذوي الاختصاص.

- صدق المحتوى: جرى التحقق من صدق المحتوى للمقياس؛ بعرضه على مجموعة من المحكمين تكونت من (15) أستاذاً من المختصين بالإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والتربية الخاصة، والقياس والتقويم، لبيان مدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، ومناسبتها للفئة المستهدفة في الدراسة الحالية، وقياس ما وضعت لأجله، وقياس مدى الاتفاق على العبارات، وإضافة أية ملاحظة من شأنها تعديل المقياس بشكل أفضل. في ضوء آراء وملاحظات المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، وتجدر الإشارة إلى أن نسبة اتفاق المحكمين على صلاحية المقياس ووضوح ومناسبة فقراته بلغت (80%)، وهي نسبة اتفاق مرتفعة.

- صدق البناء: جرى التأكد من صدق بناء المقياس بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية على المقياس، لدى عينة استطلاعية مكونة من (40) طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، حيث تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل (40 - 65)، وكأمثلة على فقرات هذا المقياس: «حياتي لها هدف ذو معنى واضح ومحدد»، وكانت معاملات الارتباط ذات درجات مقبولة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.01).

العدد، ولعدم وجود قوائم بأسماء الخريجات. وقد تكوّن مجتمع الدراسة من (182) خريجة جامعية في مختلف التخصصات، أمكن التوصل إليهن من خلال تعاون المعارف والأصدقاء، وممن لديهن رغبة في المشاركة بهذه الدراسة، وتسكن في مدينة عجلون. وطبقت المقاييس الثلاثة على أفراد مجتمع الدراسة. وجرى تعبئة الاستبيانات إلكترونياً.

أدوات الدراسة:

● أولاً: مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

(Social Net Working Sites Addiction Scale)

استخدم مقياس بيرغن للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي المطور من قبل أندرسين وآخرين (Andreassen et al., 2012) المترجم والمكيف للبيئة العربية من قبل (عبابنة، 2020)، واستخدمته الباحثة أداة لقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في الدراسة الحالية.

- صدق المحتوى: للتحقق من صدق المحتوى قامت (عبابنة، 2020) بعرض نسخة أصلية من مقياس الإدمان في مواقع التواصل الاجتماعي، ونسخة مترجمة للأداة على مجموعة من المحكمين تكونت من (25) أستاذاً من المختصين بالإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة والقياس والتقويم من قسم علم النفس الإرشادي والتربوي في جامعة اليرموك؛ لبيان مدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، ومناسبتها للفئة المستهدفة، وقياس ما وضعت لأجله، وقياس مدى الاتفاق على العبارات.

- صدق البناء: لأغراض الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتأكد من صدق بناء المقياس؛ بحساب معاملات الارتباط؛ لإيجاد قيمة ارتباط الفقرة بالبعد، وقيمة معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، لدى عينة استطلاعية مكونة من (40) طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، ووصلت معاملات ارتباطها، سواء أكان مع البعد الذي تنتمي إليه أم المقياس ككل؛ أعلى من (0.30). كما حُسبت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس، وتراوحت بين (0.70 - 0.84)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين (0.85 - 0.92)، وكانت القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.01)؛ وكأمثلة على فقرات هذا المقياس: "هل قضيت وقتاً على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر مما قررت قضاءه في البداية؟"، وتجدر الإشارة إلى أن معاملات الارتباط جميعها كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم يتم حذف أي من الفقرات.

- ثبات المقياس: للتحقق من ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية حُسب معامل الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك عن طريق توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، وبلغ معامل ثبات المقياس (0.89)، وهو معامل ثبات جيد، وفي الأغراض الدراسة الحالية.

وتراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل (40 - 65)، وكأمثلة على فقرات هذا المقياس: "لو كان بإمكانني أن أعيش حياتي مرة أخرى لما غيرت شيئاً فيها"، "حتى الآن حصلت على الأشياء التي أريدها في الحياة"، "ظروف حياتي ممتازة"، وجميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً.

- ثبات المقياس: قام جرادات بحساب معامل ثبات مقياس الرضا عن الحياة، بحساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ ألفا على درجات أفراد العينة، وقد بلغ معامل ثبات المقياس (0.79). وللتحقق من ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية حُسب معامل الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك عن طريق توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها (40) طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة، وبلغ معامل ثبات المقياس (0.78)، وهو معامل ثبات جيد، وفي الأغراض الدراسة الحالية.

- وضع الدرجات على المقياس: يتكون المقياس في صيغته النهائية من (5) فقرات، تكون الإجابة عن هذه الفقرات وفق تدرج سباعي، إذ يوجد أمام كل فقرة 7 بدائل هي على التوالي: (لا أوافق بدرجة عالية، لا أوافق بدرجة متوسطة، لا أوافق بدرجة منخفضة، محايد أوافق بدرجة منخفضة، أو أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة عالية)، وعلى المستجيب أن يختار إحدى البدائل لكل فقرة من 1 (لا أوافق بدرجة عالية) إلى 7 (أوافق بدرجة عالية)، ولا يحوي المقياس على فقرات عكسية، وتشير الدرجات الأعلى إلى رضا مرتفع عن الحياة.

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: المعنى في الحياة.
- المتغيرات التابعة: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي / الرضا عن الحياة، وفق ما قاسته أدوات الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن ثلاثة أسئلة بحثية، وفيما يلي عرضاً لنتائج الدراسة:

◀ السؤال الأول: هل هناك فروق دالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة؟

للإجابة عن هذا السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة، واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمعنى الحياة لديهن، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استخدم اختبار «ت»، والجدول أدناه يوضح ذلك.

- ثبات الاختبار: طبق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (40) خريجة من محافظة عجلون، وهن من خارج عينة الدراسة، وطبق المقياس على العينة المذكورة نفسها مرة أخرى بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول، وباستخدام معادلة بيرسون، حسب معامل الاستقرار (ثبات الاختبار - إعادة الاختبار) بين درجات المفحوصات في المرتين، ووجد أن قيمة الثبات باستخدام معادلة بيرسون كانت (0.81)، وتعد هذه القيم لثبات المقياس قوية ومقبولة لغايات تحقيق أهداف الدراسة.

ولتقدير ثبات الاتساق للمقياس، استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، المكونة من (40) خريجة من محافظة عجلون، وهن من خارج عينة الدراسة، وقد بلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (0.79)، وتعد هذه القيم قوية ومقبولة لغايات تحقيق أهداف الدراسة. وبناء على ما سبق، تبين أن المقياس يتمتع بالصدق والثبات، وبالتالي اعتمد لغايات الدراسة الحالية.

وضع الدرجات على المقياس: يتكون المقياس في صيغته النهائية من (10) فقرات، تكون الإجابة عن هذه الفقرات وفق تدرج من سبع نقاط، إذ يوجد أمام كل فقرة 7 بدائل هي على التوالي: (غير صحيح تماماً، غير صحيح غالباً، غير صحيح إلى حد ما، محايد، صحيح إلى حد ما، صحيح غالباً، صحيح تماماً)، وعلى المستجيب أن يختار إحدى البدائل لكل فقرة من 1 (غير صحيح مطلقاً) إلى 7 (صحيح تماماً)، وتتراوح الدرجات على المقياس من 10 - 70، كلما ارتفعت الدرجة على المقياس كان ذلك مؤشراً على معنى مرتفع في الحياة، ويحتوي المقياس على فقرة عكسية واحدة وهي فقرة رقم 9.

● ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة

(Life Satisfaction Scale)

لقياس الرضا عن الحياة لدى المشاركين في هذه الدراسة، استُخدم المقياس الذي طوره دينر وزملاؤه (Diener et al., 1985) وقام بترجمته وتعريبه جرادات (Jaradat, 2013)، واستخدمته الباحثة أداة لقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية.

- صدق المحتوى: للتأكد من الصدق الظاهري قام جرادات بترجمة المقياس، واستخدمه أداة لقياس الرضا عن الحياة، عرضت النسخة الأصلية من المقياس، 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 الرضا عن الحياة من الإنجليزية إلى العربية، ومراجعة الصياغة اللغوية وإجراء صدق محتوى للمقياس. وفيما يتعلق بمدى ملائمة الفقرات لمجتمع الدراسة، أجمع المحكمون على أن الفقرات مناسبة.

- صدق البناء: لأغراض الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتأكد من صدق بناء المقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية على المقياس، لدى عينة استطلاعية مكونة من (40) طالبة من خارج أفراد عينة الدراسة،

الجدول (1)

نتائج اختبار «ت» للمقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الخريجات حديثاً تبعاً لمعنى الحياة لديهن على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

المعنى في الحياة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
البروز	83	10.25	2.378	- 6.521	180	.000
	99	7.57	3.058			
التحمل	83	10.30	2.213	- 5.394	180	.000
	99	8.16	2.992			
تعديل المزاج	83	10.29	2.392	- 6.231	180	.000
	99	7.71	3.075			
الانتكاس	83	10.33	2.269	- 5.254	180	.000
	99	8.28	2.868			
الانسحاب	83	10.42	2.231	- 6.682	180	.000
	99	7.74	3.036			
الصراع	83	10.43	2.232	- 5.237	180	.000
	99	8.43	2.815			
الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	83	62.02	13.514	- 6.476	180	.000
	99	47.89	15.565			

للإجابة عن هذا السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمعنى الحياة لديهن، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استخدم اختبار "ت"، علماً أنه جرى استخدام الدرجة (35) بوصفها درجة قطع بين الخريجات اللواتي لديهن معنى في الحياة، واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة، والجدول أدناه يوضح ذلك:

يتبين من جدول (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p < 0.05$) تعزى للمعنى في الحياة بين درجات الخريجات حديثاً من الجامعات في مجالات مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفي الدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت متوسطات درجات الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى للحياة أعلى.

السؤال الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة بين الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة؟

الجدول (2)

نتائج اختبار «ت» للمقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الخريجات حديثاً تبعاً لمعنى الحياة لديهن على مقياس الرضا عن الحياة

المعنى في الحياة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
مقياس الرضا عن الحياة	83	13.72	6.146	14.461	180	.000
	99	24.98	3.863			

جرى استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise، تبعاً لمتغير المعنى في الحياة، علماً أنه استخدمت الدرجة (35) بوصفها درجة قطع بين الخريجات اللواتي لديهن معنى في الحياة، واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة، وذلك كما في جدول (3):

يتبين من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($p < 0.05$) تعزى للمعنى في الحياة في درجات الخريجات على مقياس الرضا عن الحياة، وقد كانت متوسطات درجات الخريجات اللواتي يوجد لديهن معنى للحياة أعلى.

السؤال الثالث: ما الإسهام النسبي لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة واللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة؟

الجدول (3)

نتائج اختبار الانحدار المتعدد الخاصة بالمتغيرات المتنبئة (الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي) ومعاملات الارتباط المتعددة لها ومقدار تفسيرها حسب أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة على المعادلة تبعاً لمتغير المعنى في الحياة

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	الدالة الإحصائية
اللواتي لا يوجد لديهم معنى للحياة	0.605	0.283	0.283	- 2.894	23.099	- 5.973	- 5.973	0.000
اللواتي يوجد لديهم معنى للحياة	0.289	0.366	0.083	- .500	7.372	- 2.715	- 5.973	0.008
اللواتي يوجد لديهم معنى للحياة	0.495	0.245	0.245	- 1.081	31.480	- 5.611	4.600	0.000
اللواتي يوجد لديهم معنى للحياة	0.546	0.298	0.053	- .574	20.360	- 2.687	4.600	0.000

بمقدار (1.081) من الوحدة المعيارية، وأن ارتفاع البروز بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس الرضا عن الحياة بمقدار (0.574) من الوحدة المعيارية؛ علماً أن هذه المتغيرات المتنبئة كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$).

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج السؤال الأول

بينت نتائج الدراسة أن الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة أظهرن إدماناً على مواقع التواصل الاجتماعي أعلى من الخريجات اللواتي يوجد لديهن معنى في الحياة؛ فكلما قل مستوى المعنى في الحياة زاد مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والعكس صحيح، وتعزى هذه النتيجة إلى أن ما تعيشه الخريجة التي تعاني من فقدان المعنى في الحياة من روتين يومي بعد التخرج من الجامعة داخل المنزل بدون هدف دراسي لأمر تتعلق بالأوضاع المادية للمادة للخريجة أو ذويها؛ أعاققت من قدرتها لاستكمال أهداف دراسية أخرى، كما لدى الخريجة التي لديها الإمكانيات المادية والمعنوية لاستكمال الدراسات العليا؛ مما أدى إلى انخفاض تقدير الذات لديهن. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبد المقصود (2003) في أن انخفاض تقدير الذات من العوامل المؤدية إلى الإدمان على الإنترنت؛ إذ إن الشعور بالدونية قد ينجم عنه الإحساس بالفراغ والخواء الداخلي؛ مما يدفع المرء لتحقيق ذاته بأية وسيلة أخرى، حتى لو كانت تلك الوسيلة نمطاً من أنماط المقامرة المرضية. بالإضافة إلى أن عدم وجود وظيفة للخريجة التي تعاني من فقدان المعنى تعمل بها لتشرها بأهميتها وأهمية وجودها كما لدى الخريجة التي لا تعاني؛ مما أدى إلى أن قسماً كبيراً من الخريجات اللواتي لم يحصلن على وظيفة يواجهن مواقف في حياتهن مصحوبة بالقلق وفقدان المعنى؛ لأنهن يشعرن بالضيق بدون هدف، فأصبحن يعشن حياة روتينية يملؤها السأم والملل واللامبالاة، وفقدان الأهمية فيما يدور حولهن. كما نلاحظ أن معظم شباب المجتمع الأردني، بما فيهم أفراد عينة الدراسة يعاني من قلة فرص العمل وقلة الوظائف، بالإضافة إلى غلاء الأسعار وتدني الأجور، وزيادة متطلبات الحياة، فيحدث اللجوء إلى مواقع التواصل الاجتماعي للبحث عن وظيفة خلال هذه المواقع؛ فعدم توفر وظيفة للفرد يمثل تحدياً كبيراً له، لأنه لا يعلم ماذا ينتظره في المستقبل المجهول، ولا يعلم متى ولا كيف سيحصل على هذه الوظيفة، فيسعى إلى متابعة المواقع المتخصصة بالتوظيف أو الإعلانات الصادرة عن الشركات؛ حتى لا تفوته الفرصة أو للعمل

المتغير التابع: مقياس الرضا عن الحياة

- أولاً: الإسهام النسبي لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة.

يتضح من جدول (3) أن المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس الرضا عن الحياة هي الانسحاب، وتعديل المزاج، والتي فسرت مجتمعة ما نسبته (36.6%) من التباين المفسر لمقياس الرضا عن الحياة، وكان متغير تعديل المزاج الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس الرضا عن الحياة؛ وقد فسّر ما نسبته (28.3%) من التباين، يليه متغير الانسحاب الذي فسّر (8.3%) وكانت نسبة التباين المفسر لهذه المتغيرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$). ولم تدخل أبعاد البروز، والتحمل، والانتكاس، والصراع في التنبؤ بمقياس الرضا عن الحياة لديهن، إذ إن التباين المفسر الذي أضافته غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$).

يتضح أيضاً من جدول (3) أن ارتفاع الانسحاب بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس الرضا عن الحياة بمقدار (2.894) من الوحدة المعيارية، كما أن ارتفاع تعديل المزاج بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس الرضا عن الحياة بمقدار (0.500) من الوحدة المعيارية؛ علماً أن هذه المتغيرات المتنبئة كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$).

- ثانياً: الإسهام النسبي لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى الخريجات حديثاً من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة.

يتضح من جدول (3) أن المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس الرضا عن الحياة هي التحمل، والبروز، والتي فسرت مجتمعة ما نسبته (29.8%) من التباين المفسر لمقياس الرضا عن الحياة، وكان متغير التحمل الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس الرضا عن الحياة؛ وقد فسّر ما نسبته (24.5%) من التباين، يليه متغير البروز الذي فسّر (5.3%)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذه المتغيرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$). ولم تدخل أبعاد تعديل المزاج، والانسحاب، والانتكاس، والصراع في التنبؤ بمقياس الرضا عن الحياة، إذ إن التباين المفسر الذي أضافته غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$).

يتضح أيضاً من جدول (3) أن ارتفاع التحمل بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس الرضا عن الحياة

عن طريق الإنترنت الذي أصبح في الوقت الراهن خيارًا متوافرًا. وهذا ما أشار إليه تقرير منظمة العمل الدولية فرع بيروت (2004)؛ وهو أن عدم الحصول على وظيفة يؤدي إلى القلق والتوتر والضغط النفسية على الأفراد، التي تؤدي إلى العديد من المشاكل السلوكية والنفسية. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشار إليه جالنت (Gallant, 2001) أن علم النفس أثبت أن مشاعر فقدان المعنى من شأنها أن تؤثر سلبيًا في حياة الإنسان وصحته الجسمية والنفسية، وقد تؤدي إلى الاكتئاب أو إلى الإدمان، أو إلى أمراض جسمية ونفسية مختلفة، أو إلى إيذاء النفس أو الآخرين، أو الانتحار.

مناقشة نتائج السؤال الثاني

بينت نتائج الدراسة أن الخريجات اللواتي لديهن معنى في الحياة أظهرن رضا عن الحياة أعلى من الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة، فكلما ارتفع مستوى المعنى في الحياة زاد مستوى الرضا عن الحياة، وكلما وجد الفرد معنى لحياته، وتحديدًا لأهدافه ودافعية ومسؤولية نحو تحقيقها؛ حقق رضا عن هذه الحياة، والعكس صحيح، كلما ارتفع رضا الفرد عن حياته وشعوره بالسعادة والاستقرار بها؛ زاد ذلك تحقيقه لأهدافه وزيادة الدافعية والمسؤولية تجاهها، وبالتالي يقل لديه مستوى الفراغ الوجودي. وتتفق النتيجة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Pan, et al. , 2010; Peterson et al. , 2007; Harries, 2004) ودراسة خوج (2011) أن متغير معنى الحياة أسهم إيجابيًا بالتنبؤ بالرضا عن الحياة. وتعزى هذه النتيجة إلى الاستقرار النفسي بالزواج والإنجاب أو الوظيفة أو الدراسة، وهي من الأمور التي لم تتحقق جزئيًا أو كليًا بعد لدى الخريجات اللواتي يعانين فقدان المعنى، وتحققت جزئيًا أو كليًا لدى الخريجات اللواتي لا يعانين من فقدان المعنى؛ وذلك بسبب الظروف الاقتصادية، وزيادة نسبة البطالة، وتأخر سن الزواج، وزيادة نسبة العنوسة والطلاق، والعديد من التحولات في الحياة الاجتماعية والاقتصادية والمهنية، بالإضافة إلى العادات والتقاليد في المجتمعات العربية التي تحد من حرية الفتاة؛ مما انعكس سلبيًا على إحساسها بالرضا عن حياتها.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من أوشي ودينر وزميليه (Oishi et al. , 1999) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، وأن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو الذين تتعارض أهدافهم؛ مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا؛ لذلك فإن الرضا عن الحياة يتحقق إذا تمكن الفرد من جعل حياته ذات معنى يرضيه، وتمكن من تحقيق أهدافه وترتيب أموره بالأسلوب الذي يرضيه. ولتحسين الرضا عن الحياة لا بد من مساعدة الخريجات على إدراك حقيقة طموحاتهن وأهدافهن في الحياة بما يتناسب مع ظروفهن، والتركيز على أهمية الدعم الاجتماعي والأسري الذي يمكن تلقيه وتقديمه لهن بمساعدتهن على تحقيق الحب والتواصل الأسري مع أسرهن، سواء أكن متزوجات أم غير متزوجات، والعودة إلى الحياة الاجتماعية والأصدقاء والاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والاقتصادية التي تساعد على شغل وقت الفراغ والابتعاد عن العزلة، وتغيير النظرة والأفكار التشاؤمية، والتفكير بالإيجابيات من خلال برامج إعادة بناء التفكير، وتدريبهن على مواجهة مشاعر الإحباط واليأس من خلال الاسترخاء، والتمسك بالقيم الدينية والأخلاقية.

مناقشة نتائج السؤال الثالث

بينت نتائج الدراسة أن الإسهام النسبي الأعلى تأثيرًا لأبعاد

وهذه النتيجة لا تعني أن الخريجات اللواتي لديهن معنى في الحياة ليس لديهن إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة في ظل أزمة كورونا، وما يعانيه الناس بسبب إجراءات الحظر من فائض في أوقات الفراغ؛ يحدث الإدمان السلوكي على مواقع التواصل الاجتماعي من أجل تجنب الفراغ، ويجري تعويض معنى الحياة بالجلوس فترات طويلة أمام الإنترنت. بالإضافة إلى ما تتمتع به هذه الوسائل من خصائص ومميزات، أهمها سهولة الحصول عليه بكلفة منخفضة، كما يمكنهم استخدامه في أي مكان وأي وقت. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه أندرسن وزملاؤها (Andreassen et al. , 2017) أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر انتشارًا بين النساء، إذ يستخدمن هذه المواقع للحصول على الدعم العاطفي، وتقليل الشعور بالوحدة، والتواصل مع الأصدقاء للحصول على معلومات حول حياتهن. كما تعد وسائل التواصل الاجتماعي نافذة للخريجات والفتيات عامة ليحققن من خلالها حاجات جمالية مرتبطة بالبحث عن معايير الجمال والجسم المثالي. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه السعود (Al Saud et al. , 2019)؛ من أن هناك علاقة موجبة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي واضطرابات الأكل؛ حيث يشارك المشاهير صورهم على مواقع التواصل الاجتماعي، والتي قد تخلق نظرة للجسم حول صورة الجسم المثالية، بالإضافة إلى أن معظم الإعلانات التي تروج للصورة المثالية للجسم تستهدف الإناث، ومن أهم الأشياء الأساسية للمرأة الجمال، والجسم النحيف هو أحد معايير الجمال الأكثر شيوعًا.

ينبغي تكثيف حملات التوعية وغرس السلوك الديني والتنشئة الاجتماعية في نفوس الشباب، وخاصة خريجي وخريجات الجامعات، من خلال المحاضرات والندوات والنشرات وإقامة المعارض التي تزودهم بالمعلومات اللازمة لحل مشكلة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وتعمل على توعيتهم بمخاطرها عليهم بكافة الجوانب، وضرورة توجيههم وإرشادهم بتعلم كيفية استبدال تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بأمور عملية مفيدة تُستثمر بفائدة علمية، وليس لمجرد التسلية، وتعمل على مساعدة وتوجيه الخريجات على إيجاد معنى لحياتهن؛ كالرياضة، والمطالعة، والدراسة، وقراءة القرآن الكريم، وتأدية الصلوات في أوقاتها، والمساعدة في الأعمال المنزلية، وإعداد الطعام، وتصنيع المنتجات الغذائية البيئية، والحرف اليدوية، بالإضافة إلى العمل الجماعي والتطوعي، كما ينبغي تأكيد أهمية دور الأسرة والمجتمع والجامعات في تحمل مسؤولية المشاركة، إذ أشار ريكرو و (Reker & Woo, 2011) إلى أن الأفراد يشفقون معنى لحياتهم من مصادر ومجالات عديدة، تتضمن العلاقات الاجتماعية، والأنشطة الدينية،

معنى لحياتهم، وبالتالي تقل عدد ساعات جلوسهن أمام الإنترنت، وتزداد درجة رضاهن عن الحياة من خلال زيادة تقدير الذات لديهن بالإنجازات والأهداف التي يحققنها.

التوصيات

1. إجراء دراسات مشابهة على عينات من الذكور والإناث، لبحث الفروق بين الجنسين في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ومعنى الحياة والرضا عن الحياة.
2. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى لمعرفة الفروق بينها ومتغيرات الدراسة الحالية.
3. إجراء دراسات تبحث أثر برامج إرشادية في المتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية.

المصادر والمراجع العربية:

- خوج، حنان أسعد. (2011). معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 3 (2)، 12 - 44.
- رشوان، الشيماء. (2013). إدمان الإنترنت وعلاقته بالبناء النفسي - الاجتماعي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- عباينة، نور. (2020). فاعلية العلاج المختصر المركز على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من اللاجئات السوريات. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- عبد المقصود، أماني. (2003). دليل مقياس الرضا عن الحياة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فرانكل، فيكتور. (1982). الإنسان يبحث عن معنى: مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس، (ترجمة: طلعت منصور)، ط1، الكويت: دار القلم.
- فرانكل، فيكتور. (2011). الإنسان يبحث عن معنى: معنى الحياة والعلاج بالمعنى، (ترجمة: طلعت منصور)، القاهرة: مكتبة الأنجلو.
- مرسي، كمال إبراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. الجزء الأول، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- منظمة العمل الدولية. (2004). الأمن الاقتصادي يدعم. www.ilo.com.

المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- Ababneh, N. (2020). *The Effectiveness of Solution - Focused Brief Therapy to Reduce the Addiction of Social Networking Sites among a Sample of Syrian Female Refugees*. Master Thesis, Yarmouk University.
- Abdel - maqsood, A. (2003). *Life Satisfaction Scale Handbook*. Cairo: the anglo egyptian library.
- Frankel, V. (1982). *Man Searches for Meaning (Talaat Mansour translator)*, Edition 1, Kuwait: Dar Al - Qalam.
- Frankel, V. (2011). *The human Searches for Meaning (Talaat Mansour translator)*, Edition 1, Cairo: the anglo egyptian library.
- International Labour Organization. (2004). *Economic security supports*. . www. ilo. com.

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة كان لبُعد الانسحاب، يليه بُعد تعديل المزاج؛ مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات الخريجات على بعد الانسحاب، وتعديل المزاج قل الرضا عن الحياة، والعكس صحيح. كما بينت نتائج الدراسة أيضًا أن الإسهام النسبي الأعلى تأثيرًا لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى الخريجات اللواتي يوجد لديهن معنى في الحياة كان لبُعد الصراع، يليه بُعد البروز؛ مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات الخريجات على بعد التحمل والبروز قل الرضا عن الحياة، والعكس صحيح أيضًا. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع العديد من نتائج الدراسات السابقة التي توصلت إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت الرضا عن الحياة، مثل دراسة كل من (Xiaoming, 2005; An-wer, 2015; Cardak, 2013; Bozoglan et al. , 2013; Blachnio et al. , 2016; Shapira et al. , 2003) ودراسة رشوان (2013). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن معظم الشباب يلجؤون إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والجلوس لساعات طويلة أمامه لعيش حياة افتراضية بعيدة عن الواقع، يمكنه فيها الظهور بالصورة التي تعجبه، ولتعويض الشعور بالانتماء والأمن، وهروبًا من المشاكل والمسؤوليات، وبذلك تكون تلك المواقع وسيلة للهروب من الواقع المرير إلى واقع يراه وسيلة للتكيف مع هذا الواقع الذي لا يحبه وغير راضٍ عنه، ففيه يستطيع قول أو فعل ما يريده، ومتنفس يعبر فيه عن ميوله ويشبع فيه رغباته.

وخلاصة القول إن المعنى في الحياة يتوسط العلاقة بين الإدمان والرضا بشكل دال إحصائيًا، فإن تحسين وإيجاد معنى الحياة سيؤدي إلى تغيرات في المتغيرات الأخرى. وأكدت الدراسات مثل دراسة كل من (Ryff & Singer, 1998; Skrabski et al. , 2005) أن معنى الحياة كان أفضل متنبيء بالصحة النفسية والجسدية، كما يرتبط بالمرحلة العمرية المختلفة للفرد، وهو عنصر جوهري في مفاهيم الناس عن الحياة الطيبة، ومؤشر على التفكير المتوافق والرضا عن الحياة وعلامة النمو الشخصي، وتجاوز السلبيات في الحياة أيضًا. كما أشار موران (Moran, 2001) إلى أن الأفراد الذين لديهم إحساس واضح ومحدد بمعنى الحياة كانوا أكثر عقلانية ولديهم ضبط ذاتي، وأكثر تحملاً للمسؤولية، ويتمتعون بمستوى الاندماج في المواقف الاجتماعية، وعلى النقيض فإن الفراغ الوجودي، وفقدان المعنى في الحياة يؤديان للعديد من النتائج السلبية لجوانب الشخصية، ومنها الشعور بالفراغ والملل واللامبالاة، وهذا بدوره يؤدي إلى فقدان المتعة والدافعية والطاقة في عمل أي شيء مهم في الحياة. ويرى أصحاب نظرية المواقف أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف معيشية جيدة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد فيها الأصدقاء، ويستطيع الزواج، وتكوين أسرة، ويحصل على عمل جيد مع الصحة الجسدية. ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيًا وسعيدًا وامتتعت بصحة نفسية (مرسي، 2000). فإذا تمت مساعدة الخريجات في إدراك حقيقة أهدافهن بوضوح ومساعدتهن في تحقيقها بتحليل مصادر القوة لديهن وتوجيههن إلى استثمارها ضمن الظروف الممكنة على المستوى الشخصي والمجتمعي، فإنه يمكن أن يسهم في تحقيق

- Diener, E. , Emmons, R. A. , Larsen, R. J. , & Griffin, S. (1985). *The satisfaction with life scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1) , 71–75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Gallant, Christina, M. (2001). "Existential Expeditions: Religious orientation and personal meaning", Graduate counseling psychology program. Published master thesis.
- Griffiths, M. (2003). *Internet abuse in the workplace: Issues and concern for employment counselors*. *Journal of Employment Counseling*. 40 (2) , 87 - 96.
- Harries, SH. K. (2004). *Relationships Among Life Meaning, Relationship Satisfaction, And Satisfaction With Life*. M. A. Thesis, Trinity Western University, Canada.
- Hinic, D. , Mihajlovic, G. , Spiric, z. , Dukić - Dejanović, S. , & Jovanovic, M. (2008). *Excessive Internet use - - addiction disorder or not?. Vojnosanitetski Pregled*, 65 (10): 763 - 7.
- Jaradat, A. M. (2013). *Multidimensional perfectionism in a sample of Jordanian high school students*. *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 23 (1) , 95 - 105.
- Jilee, J. , Shin,K. , Choi, S. O. & Kim, S. N. (2002). *Development of meaning in life measurement tool*. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32 (7).
- Korff, S. (2006). *Religious orientation as a predictor of life satisfaction within the elderly population*. (PHD thesis) , Walden university, school of psychology. USA.
- Köse, Ö. B. , & Doğan, A. (2019). *The relationship between social media addiction and self - esteem among turkish university students*. *The Turkish Journal on Addictions*, 6 (1) , 175–190. [https:// doi. org/ 10. 15805/ addicta. 2019. 6. 1. 0036](https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0036)
- May, R. (2009). *Mans search for himself, first published*, New York.
- Monacis, L. , De Palo, V. , Griffiths, M. D. , & Sinatra, M. (2017). *Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen social media addiction scale*. *Journal of Behavioral Addictions*, 6 (2) , 178 - 186. doi: 10.1556/2006.6.2017.023.
- Moran, C. D. (2001). *Purpose in life, student development, and Wellbeing: Recommendations for student affairs practitioners*. *NASPA, Journal*, 38 (3).
- Oishi, SH. , diener, E. , Suh, E. & Lucas, R. (1999). *Value as a moderate in subjective wellbeing*. *Journal of personality Blackwell publisher*, 67 (1) , 157 - 184.
- Pan, J. , Wong D. , & Wan Chan, C. (2010). *The protective function of meaning of life on life satisfaction among chinese students in australia and hong kong: a cross cultural comparative study*. *Journal of American College Health*, 57 (2): 221 - 232.
- Pavot, M. (2009). *Satisfaction with life scale: Evidence of validity and reliability in the brazllian context*, 3rd ED. Newark: Harper and Row Publishers.
- Peterson, C. , Ruch, W. , Beermann, N. & Seligman, M. (2007). *Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction*. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3) , 149 - 156.
- Reker, G. T. , & Woo, L. C. (2011). *Personal meaning orientations and psychosocial adaptation in older adults*. *SAGE Open*, 1 (1) ,1 - 10. [https:// doi. org/ 10. 1177/ 2158244011405217](https://doi.org/10.1177/2158244011405217)
- Reker, G. T. (2004). *Personal meaning in life and psychosocial Adaptation in Youth and Emerging Adulthood*. Talk given at Brock Research Institue for Yoth Studies.
- Ryff, C. , & Singer, B. (1998). *The contours of positive human health*. *Psychological Inquiry*, 9 (1) , 1 - 28.
- Khoj, H. A. (2011). *The relationship between meaning in life and life satisfaction among university students in the kingdom of saudi arabia*. *Umm Al - Qura University Journal*, 3 (2) , 12 - 44.
- Morsi, K. (2000). *Happiness and Mental Health Development*. Cairo: University Press
- Rashwan, S. (2013). *Relationship Between Internet addiction and psycho - social construction*. Unpublished MA Thesis, Faculty of Arts, Minia University.

المصادر والمراجع الأجنبية:

- Al Saud, D. F. , Alhaddab, S. A. , Alhajri, S. M. , Alharbi, N. S. , Aljohar, S. A. , & Mortada, E. M. (2019). *The association between body image, body mass index and social media addiction among female students at a Saudi arabia public university*. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15 (1) , 16 - 22.
- Andreassen, C. S. , & Pallesen, S. (2014). *Social network site addiction: An overview*. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 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, 501–517. doi: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517.
- Andreassen, K. (2001). *Internet use among college students: An exploratory study*. *Journal of American College Health*, 50 (1) , 21 - 26.
- Anwar, N. (2015): *Internet addiction as a predictor of loneliness, self - esteem and satisfaction with life*. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*. 12 (1) , 72 - 73.
- Bahrainian, A. , & Khazaee, A. (2014). *Internet addiction among students: the relation of self - esteem and depression*. *Bulletin of Environment, Pharmacology and life sciences*, 3 (3) , 1 - 6.
- Bai, Y. , Lin, C. , & Chen, J. (2001). *Internet addiction disorder among clients of virtual clinic*. *Psychiatry Services*, 52 (2) , 1397. Available at: [www. apa. com](http://www.apa.com).
- Blachnio, A. , Pezepiorka, A., & Pantic, I. (2016). *Association between facebook addiction, self - esteem and life satisfaction: Across - sectional study*. *Computer in Human Behavior*, 55, 701 - 705.
- Bozoglan, B. , Demirer, V. , & Sahin, I. (2013): *Loneliness, self - esteem, & life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross - sectional study among Turkish university students*. *Scandinavian journal of psychology*, (54) , 313 - 319.
- Cardak, M. (2013). *Psychological wellbeing and internet addiction among university Students*. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12 (3) , 134 - 141.
- Clement, J. (2019). *Most famous social networking site 2019, ranked by number of active users*. Social. Retrieved October 30, 2020 from [https:// www. statista. com/ statistics/ 272014/ global - social - networks - ranked - by - number - of - users/](https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/)
- Davis, R. A. (2001). *A cognitive - behavioral model of pathological Internet use*. *Computers in Human Behavior*, 17 (2) , 187 - 195.
- Diener, E. (2000). *Subjective well - being: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*, 55 (1) , 34–43. [https:// doi. org/ 10. 1037/ 0003 - 066X. 55. 1. 34](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34).

- Sahin, C. (2018). *Social media addiction scale - student form: The reliability and validity study*. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, 17 (1) , 169 - 182.
- Shapira, NA. , Goldsmith, TD. , Keck, PE. , Jr - Khosla UM. , McElroy, SL. (2003). *Psychiatric features of individuals with problematic internet use*. *J Affect Disord*, 57 (1 - 3) ,267 - 72. doi: 10. 1016/ s0165 - 0327 (99) 00107 - x. PMID: 10708842.
- Simsek, A. , Elciyar, K. , & Kizilhan, T. (2019). *A comparative study on social media addiction of high school and university students*. *Contemporary Educational Technology*, 10 (2) , 106 - 119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>.
- Skrabski, A. , Kopp, M. , Rozsa, S. , Janos, R. , & Richard, H. (2005). *Life meaning correlate of health in the Hungarian population*. *International Journal of behavioral Medicine*, 12 (2) , 78 - 85.
- Steger, M. F. , & Frazier, P. (2005). *Meaning in life: One link in the chain from religion to well - being*. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (4) , 574 - 582.
- Steger, M. F. , Frazier, P. , Oishi, S. , & Kaler, M. (2006). *The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life*. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1) , 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Thatcher, A. , & Glooam, S. (2005). *development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire south African*. *Journal of Psychology*, 35 (4) , 793 - 809.
- Xiaoming, Y. (2005). *The mental health problems of internet addicted college students*. *Psychological science*, 28 (6) , 1476.
- Young, K. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *Cyber Psychology and Behavior*, 1 (3) , 237 - 244.
- Young, K. (2007). *Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications*. *Cyber Psychology and Behavior*, 10 (5) , 671 - 679.
- Young, S. (1996). *Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet a case that breaks stereotype*. *Psychological Reports*, 79 (3) , 899 - 902.
- Zaremohzzabieh, Z. , Abu Samahm, B. , Omar, S. , Bolong, J. , Akhtar, N. & Kamarudin, A. (2014). *Addictive Facebook use among university students*. *Asian Social Science*, 10 (6) ,11 - 107.