



كلية التربية

المجلة التربوية



جامعة سوهاج

تأثير إدمان برامج التواصل الاجتماعي علي الشعور بالرضا عن الحياة والحيوية الذاتية لدي طلاب الجامعة

إعداد

د/ علياء عادل عبد الرحمن
مدرس الصحة النفسية – كلية التربية
جامعة كفر الشيخ

أ.د/ قطب عبده حنور
استاذ الصحة النفسية – كلية التربية
جامعة كفر الشيخ

تاريخ استلام البحث : ٢٢ فبراير ٢٠٢٣ م - تاريخ قبول النشر: ٢ مارس ٢٠٢٣ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2023.

المستخلص

هدف البحث الى معرفة العلاقة بين ادمان برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياه والحيويه الذاتيه لدى طلاب الجامعة، و تاثير متغير النوع طلاب وطالبات على ادمان برامج التواصل الاجتماعي، وكذلك معرفه مستوى استخدام برامج التواصل لدى طلاب الجامعة (مدمن - متوسط - غير مدمن)، والتفاعل بينهم على الرضا عن الحياه والحيويه الذاتيه لدى طلاب الجامعة، على عينه قوامها (٥٣٧) منهم (١٧٤) طالباً و(٣٦٣) طالبة، من طلاب الفرقة الرابعه كليه التربية - جامعه كفر الشيخ تراوحت أعمارهم من (١٩ - ٢٢) سنة بمتوسط (٢٠٠١٧٦) سنة وانحراف معياري قدرة (٠.٨٤٢)، وقد استخدمت الدراسه: مقياس الرضا عن الحياه اعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣)، ومقياس الحيويه الذاتيه تعريب عبد العزيز سليم (٢٠١٦)، ومقياس ادمان برامج التواصل الاجتماعي اعداد قطب حنور (٢٠٢٢)، وقد توصل البحث الى وجود ارتباط سالب دال احصائيا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس ادمان برامج التواصل الاجتماعي و(الرضا عن الحياه -الحيويه الذاتيه)، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب الجامعة وفقا للنوع طلاب وطالبات على مقياس ادمان برامج التواصل الاجتماعي في اتجاه الطالبات، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب كليه التربية وفقا لمستوى ادمان برامج التواصل الاجتماعي (غيرمدمن - متوسط - مدمن) على مقياس (الرضا عن الحياه - مقياس الحيويه الذاتيه) لصالح منخفضي ادمان برامج التواصل الاجتماعي، وقدمت الدراسة عدد من التوصيات في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة ونتائج الدراسة تم تقديم بعض التوصيات .

الكلمات المفتاحية: إدمان برامج التواصل الاجتماعي - الحيويه الذاتيه - الرضا

عن الحياه - طلاب الجامعة.

The Effect Of Social Media Programs Addiction On Life Satisfaction And Self- Vitality Among University Students

Abstract

The research aims to know the relationship between addiction social media programs, life satisfaction and self -vitality among university students, the effect of the gender variable on the addiction of social media programs, the level of using media programs among university students ,and interaction Among them in life satisfaction and self- vitality among university students, on a sample of (537) students from the 4th year students, Faculty of Education- Kafr El-Sheikh University, their ages from (19-22) years. With an average of (20.176) years and a standard deviation of (0.842) The study used: life satisfaction scale, prepared by Al-Dasouki. (2013), and self-vitality scale, Arabization by Selim (2016), and addiction social media programs scale prepared by Hanor (2022), and the research found that there is a statistically significant negative correlation between the degrees of university students on addiction social media programs scale and (satisfaction with life - Self vitality), and the presence of statistically significant differences between the degrees of university students according to gender, male - female , on the addiction social media programs scale towards female students, and there is statistically significant differences between the degrees of students according to the level of Addiction social media programs (non-addicted -average - addicted) on the (life satisfaction - self vitality)scale towards low social media programs addiction. The study presented a number of recommendations in the light of the theoretical framework and previous studies and the results of the study, some recommendations were presented.

. **Keywords:** Social Media Addiction - Self Vitality - Life Satisfaction- University students

المقدمة

يعد هذا العصر هو عصر التكنولوجيا والرقمنة ومن أبرز علامات هذا التقدم انتشار برامج التواصل الاجتماعي فقد أصبحت أهم الوسائل في التواصل الاجتماعي لدى الشباب فيما بينهم، رغم اختلاف اللغة والثقافة، وتبادل الآراء والمعلومات، والتعرف على مختلف الثقافات، ونقل الأفكار والمشاعر والمعلومات دون الحاجة إلى الكشف عن هويتهم مما يقلل من الشعور بالقلق الاجتماعي ويزيد الثقة بالنفس، ولا تعتبر برامج التواصل الاجتماعي تشكل خطراً على المجتمع اذا كان استخدامها بشكل معتدل ومتوازن ولكن يكمن الخطر في الإفراط في استخدامها والادمان عليها، فعلى الرغم من كونها بيئة افتراضية للتواصل إلا أنها لها تأثير كبير على حياة الأفراد حيث يجذب إليها فئة كبيرة من المجتمع وخاصة الشباب والمراهقين، فالمرهقون والشباب هم أكثر فئة ينتشر بينهم استخدام الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، فالشباب يقضون أوقات كبيرة على منصات التواصل الاجتماعي ولا يستطيعون الاستغناء عنها الأمر الذي يشغلهم عن متطلباتهم الحياتية وانجاز أهدافهم مما أدى إلى إدمانهم هذه المواقع.

ويعد التفاعل الاجتماعي المباشر بين الأفراد أو الأطراف المتفاعلة من أقوى أشكال التفاعل إلا أن من ظهور العالم الرقمي وظهور الأساليب الحديثة في التواصل من خلال برامج وشبكات التواصل الاجتماعي ظهر شكل جديد من التواصل غير المباشر أو ما يسمى التواصل الافتراضي (الرقمي)، وتعتبر برامج التواصل الاجتماعية كالفيسبوك والتويتر واليوتيوب وغيرهم برامج يتواصل من خلالها ملايين البشر تجمعهم اهتمامات مشتركة.

وتتيح هذه الشبكات لمستخدميها مشاركة الملفات والصور وتبادل مقاطع الفيديو وإنشاء المدونات وإرسال الرسائل وإجراء المحادثات الفورية فيما بينهم، وخلق عالم افتراضي كامل يمكن من خلاله انشاء علاقات اجتماعية افتراضية وتكوين صدقات افتراضية والظهور بهوية وشخصية افتراضية أيضاً. الأمر الذي جعل الحصول على تعليقات الآخرين واعجابهم بالمشورات أو الفيديوهات وتكوين عدد كبير من الاصدقاء والمعجبين الافتراضيين غاية في حد ذاتها إلى أن وصلنا إلى نوع من المهن الجديدة يمكن أن تسمى المهن الافتراضية أو مهن التواصل الاجتماعي مثل التكتوكر (Tiktoker) ويوتيوب (youtuber) وبلوجر

. (Blogger)

ولذلك لم تعد برامج التواصل الاجتماعي للتسلية وتكوين علاقات افتراضية فقط بل أصبح عالم كامل افتراضي بها كثير من الاهتمامات المختلفة، وكذلك المهن والشغف الدائم بالشهر وهوس الظهور وما يسمى الترنند (Ternd) مما أدى إلي ظهور إدمان هذه المواقع، فإدمان الشباب لهدة المواقع كان له التأثير علي نمط حياتهم وقدرتهم علي تحقيق متطلبات الحياة وقدرتهم على إحداث التوازن بين متطلباتهم الداخلية والخارجية وتمتعهم بمستوي صحة نفسية جيدة وشعورهم بالرضا عن حياتهم.

فالرضا عن الحياة من المفاهيم والمؤشرات المهمة لصحة الفرد النفسية، فأساس السعادة في الحياة هي الرضا، اذا يشير الرضا عن الحياة إلى تقدير الفرد لحياته بشكل عام ولجوانب شخصيته في ضوء ما مر به من خبرات سارة وخبرات غير سارة، ومدى شعوره عما وصل اليه، فالأشخاص الذين يتميزون بالرضا عن الحياة يفكرون بشكل ايجابي لذلك فهم أكثر قدرة على مواجهة صعوبات الحياة (أحمد عثمان، ٢٠٠١).

ويعد الرضا عن الحياة دليلاً على تقبل الفرد وتحمسه للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، كما يشير الشعور بالرضا عن الحياة إلى تقييم الفرد لنفسه وذاته، والتنبؤ بمراحل حياته المستقبلية (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٨).

فشعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته يمده بقدر من الطاقة يشعره بالسعادة، فالسعادة الحقيقية تكمن في الرضا وعدم الجزع أو الحزن اذا فشل الفرد في تحقيق امر ما والنظر إلى الجوانب الايجابية في شخصيته والى ما يمتلكه من قدرات ومقومات، مما يجعله قادرا على المثابرة والسعي لتحقيق أهدافه والشعور بالطاقة والنشاط والحيوية الذاتية .

فقد أشار Ryan&Frederic (1997) أن الحيوية الذاتية هي حالة من الشعور الايجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط. فافتقاد الفرد للحياة الذاتية يزيد من معاناته وشعوره بالإجهاد البدني والنفسي وانخفاض الطاقة النفسية والبدنية (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001, 379).

كما أضاف Patreson&selgiman (2007,273) أن الحيوية الذاتية هي الطاقة المحركة لذات حيث إنها تساعد الفرد على التخلص من الشعور بالقلق والضغط وإحداث التوازن الداخلي والخارجي والتي يمكنه من أداء مهامه بفاعلية، حيث تظهر الحيوية الذاتية في كل نشاطات الفرد الجسمية والنفسية والعقلية، فهي مؤشرا لتمتع الفرد بالصحة النفسية، فهي تصل بالفرد إلى عدم الشعور بالملل مهما كانت العقبات ، وتساعد الفرد على توجيه انتباهه إلى ما يمتلكه من قدرات وليس ما ينقصه، والشعور بالرضا عما وصل اليه من انجاز والرضا عن الحياة ككل .

حيث يعتبر التمتع بالصحة النفسية مطلباً أساسياً في حياة الأفراد ولا سيما طلاب الجامعة، حيث يقع على عاتقهم النهوض بأنفسهم وبالمجتمع، وذلك من خلال التركيز على أهدافهم والبعد عن المؤثرات السلبية ومواجهة ما يقابلونه من ضغوط بهمة وفاعلية والشعور الكاف بالرضا والسعادة .

مشكلة الدراسة :

في السنوات الاخيرة انتشر استخدام برامج التواصل الاجتماعي بين الشباب من طلاب الجامعة حتى وصل إلي حد الادمان، حيث أظهرت دراسة حفيظة سليمان البراشدية وسعيد سليمان الظفري (٢٠١٩) انتشار إدمان برامج التواصل بين شباب جامعة قابوس بسلطنة عمان، وأن الطالبات أكثر إدماناً من الذكور حيث وصل نسبة انتشار إدمان برامج التواصل الاجتماعي ٦٧% لدى الطالبات و٣٣% لدى الطلبة.

أوضح مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار بمجلس الوزراء بمصر أن تقرير الرقمي الجديد لعام ٢٠٢٢م، كشف عن نمو عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في مصر بواقع ٢.٥ مليون مستخدم مقارنة بالعام السابق ٢٠٢١م؛ ليصل إلى نحو ٥١.٤٥ مليون مستخدم مطلع يناير ٢٠٢٢م، أنه وصل عدد مستخدمي موقع يوتيوب ٤٦.٣ مليون بينما وصل عدد مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك ٤٤.٧ مليون ، فيما وصل عدد مستخدمي موقع تيك توك ٢٠.٣ مليون، أما موقع انستجرام فوصل عدد مستخدميهِ ١٦ مليوناً.

لذا يعد إدمان برامج التواصل الاجتماعي من المشكلات الراهنة والتي تؤثر على افراد المجتمع بصفة عامة وعلي الشباب بصفة خاص، فالانغماس في عالم التواصل الاجتماعي يصعب عليه الخروج منه، فهو عالم افتراضي كامل به الكثير من العلاقات الافتراضية والصدقات الافتراضية وتكوين هوية افتراضية ووصل إلي وجود عملة افتراضية، لذلك يؤكد عدد كبير من المستخدمين أنه من الصعب عليهم أن يقوموا بالتخلي عن استخدام برامج التواصل الاجتماعي أو الابتعاد عنها، مما يزيد من شعورهم بالقلق والتوتر.

فكان إدمان استخدام برامج التواصل الاجتماعي لها عديد من الآثار السلبية علي الجانب النفسي للفرد فهو يزيد من شعور الفرد بالوحدة والانعزال والقلق ونقص الكفاءة الذاتية، وشيوع الأفكار الانتحارية والاكتئاب والرهاب الاجتماعي والقلق وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الثقة بالنفس والشعور بالوحدة والاعتراب فقدان الثقة في الآخرين، وانخفاض فاعلية الذات والتقدير السلبي لها، بالإضافة إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب ، والعزلة والبعد عن الحياة الواقعية وفقدان الشهية وانخفاض عدد ساعات النوم وما يترتب عليه من اجهاد بدني ونفسي(فؤاد أبو المكارم، ٢٠٠٩؛ Andressen, Simsek, Elciyar & Henderson, Zimbardo, & Graham, 2002؛2001 .(Kizilhan,2019; Anreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen 2012;

وقد تبايت وجهات النظر حول الآثار الإيجابية والسلبية لإستخدام برامج التواصل الاجتماعي ، فيرى البعض أن لها دورا مهما في وصول الفرد إلى المعلومات بشكل أسرع (Andressen,2012). حيث يلجأ مستخدمو هذه المواقع إلى انشاء علاقات عديدة وقد تكون هذه العلاقات ايجابية او سلبية لكنها في الأغلب تتميز بالاندفاعية والتهور حيث لا يكون هناك رقابة على تصرفات وأفعال الفرد، وبالتالي يسمح لنفسه بأن يسلك كل ما لا يستطيع فعله في الحياة الواقعية (٣٤٩ - ٣٤٨, ٢٠٠٤, Song, Larose, Eastin,&Lin).

من هنا كان استخدام برامج التواصل الاجتماعي عديد من الآثار السلبية والإيجابية فهي وسيلة سريعة جدًا لتوصيل المعلومات المختلفة وكذلك متنفس افتراضي لتكوين علاقات اجتماعية افتراضية بديلة عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية مثل مضطربي الفوبيا الاجتماعية

(social phobia)، وكذلك مجال كبير جدا لمتابعة الاخبار المختلفة ومجال للتسوق والعمل في مجال التسوق الالكتروني دون مغادرة المنزل بالإضافة إلي القضاء علي وقت الفراغ. برغم هذه المميزات في استخدام برامج التواصل الاجتماعي فإن الافراط في استخدام هذه المواقع قد يؤدي إلى الحد الذي يصل إلى ادمانها وعدم القدرة على الاستغناء عنها الأمر الذي يصل بالفرد إلى الاعتماد عليها بشكل كبير كوسيلة للهروب من الواقع الحالي والعالم الحقيقي إلي العالم الافتراضي، مما يثبط عزيمته وقدرته على مواجهة الضغوط ويؤدي إلى انخفاض الحماس والفعالية الذاتية والحيوية الذاتية لديه ويصبح الفرد اسيراً لهذه البرامج ولا يستثمر وقته في شيء مفيد، وينعكس ذلك علي تقبل الحياة الحقيقية والرضا عنها وفقدان الحماسة والحيوية الذاتية لهذه الحياة.

ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة للتعرف علي تأثير إدمان برامج التواصل الاجتماعي علي الرضا عن الحياة والحيوية الذاتية لدي الشباب من طلاب الجامعة، ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:-

- ١ - ما العلاقة بين إدمان برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة والحيوية الذاتية لدي طلاب الجامعة؟
- ٢ - هل هناك تأثير للنوع (الطلبة - الطالبات) من طلاب الجامعة علي إدمان برامج التواصل الاجتماعي؟
- ٣ - ما التأثير لمتغير النوع (الطلبة - الطالبات) ومستوي استخدام برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط - مدمن) والتفاعل بينهم علي الرضا عن الحياة والحيوية الذاتية لدي طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

تظهر أهداف الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- ١- معرفة العلاقة بين إدمان برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- التعرف علي تأثير للنوع (الطلبة - الطالبات) من طلاب الجامعة علي إدمان برامج التواصل الاجتماعي.
- ٣- التعرف علي تأثير متغير النوع (الطلبة - الطالبات) ومستوي استخدام برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط - مدمن) والتفاعل بينهم علي الرضا عن الحياة والحيوية الذاتية لدي طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

ترجع أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية إلي النقاط التالية:-

- ١ - الاهتمام بفقه من أهم فئات المجتمع وهي طلاب الجامعة التي تعد من أهم فئات المجتمع والمسئولة عن تنمية الوعي الثقافي بين أبناء المجتمع.
 - ٢ - الاهتمام بدراسة إدمان برامج التواصل الاجتماعي لما لها من تأثير سلبي على الأفراد بصفة عامة وعلى طلاب الجامعة بصفة خاصة سواء كان في الجانب النفسي أو الاجتماعي أو الأكاديمي.
 - ٣ - إمكانية تقديم إطاراً نظرياً جديداً لتفسير سيكولوجية إدمان برامج التواصل الاجتماعي الكشف عن دور إدمان برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة والحيوية الذاتية لدي طلاب الجامعة.
- أما من الناحية التطبيقية فترجع أهمية الدراسة إلي إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تقديم إطاراً مرجعياً لنموذج جديد لتأثير إدمان برامج التواصل الاجتماعي علي الرضا عن الحياة والحيوية الذاتية وبالتالي إمكانية الاستفادة في تحسين الرضا عن الحياة وتنمية الحيوية الذاتية من خلال اعداد برامج ارشادية وعلاجية لتقنين استخدام برامج التواصل الاجتماعي لدي طلاب الجامعة.

المفاهيم الاجرائية للبحث:

١- إدمان برامج التواصل الاجتماعي: **Social Media programs**

Addiction

يعرف الباحثان الحاليان للدراسة إدمان برامج التواصل الإجتماعي أنه الاستخدام المرضي القهري لمواقع التواصل الاجتماعي والذي يؤثر على نمط وأنشطة الحياة اليومية، ومع عدم القدرة على الاستغناء عنه، وظهور النمطية والاحاح والهروب والانسحاب من العالم الحقيقي إلى العالم الافتراضي الموجود بمواقع التواصل الاجتماعي، مع الشعور بالضيق والتوتر والقلق وظهور أعراض انسحابيه عند التوقف من استخدامها.

٢- الرضا عن الحياة **Life Satisfaction**

ويعرف بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوي الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (مجدي محمد الدسوقي، ٢٠١٣، ٨). ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الرضا عن الحياة اعداد مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٣).

٣- الحيوية الذاتية: **Self Vitality**

تعرف علي أنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والاحساس بالقوة والشعور بالأقدار، ويعتقد بأنها تحسيد الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً منتجاً ونشيطاً (عبد العزيز إبراهيم سليم ، ٢٠١٦، ١٨٢)، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الحيوية الذاتية اعداد عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦).

الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً: برامج التواصل الاجتماعي **social media programs**

اصبحت برامج التواصل الاجتماعي جزءاً من الحياة اليومية لا يمكن الاستغناء عنها، حيث استطاعت منصات التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك والتويتر والسناپ شات أن تحول العالم إلى قرية صغيرة، وقد تطورت بشكل كبير في الآونة الأخيرة، واحتلت أهمية كبيرة لدى الشباب وأثرت على عديد من جوانب الشخصية.

• تاريخ برامج التواصل الاجتماعي

كان أول ظهور لشبكات التواصل الاجتماعي عام ١٩٩٥ عندما صمم موقع **class** **mates.com** ليتواصل زملاء الدراسة، ثم تلا ذلك موقع **six degrees** عام ١٩٩٧ والذي يعتبر أول موقع للتواصل يتميز بشعبية كبيرة، ثم توالى المواقع التي تعتمد على الصفحات الشخصية والتواصل بين الاصدقاء ، حتى ظهر موقع **my space** عام ٢٠٠٥ والذي يعتبر من أوائل شبكات التواصل الاجتماعي، ثم ظهر الفيس بوك موازيا لموقع (**my space**) إلى ان اصبح يتصدر قائمة برامج التواصل الاجتماعي على مستوى العالم (وفاء نعيم ، ٢٠١٧، ٩).

يرجع مصطلح ادمان الانترنت وبرامج التواصل الاجتماعي إلى عالمه النفس الامريكية **Kimberly young (1995)** حيث وصفت الاستخدام المفرط للإنترنت على أنه ادماناً، وقد أوضحت أن ادمان الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي على أنه الاستخدام للأكثر من (٣٨) ساعة اسبوعياً .

حيث تعرف شبكات التواصل الاجتماعي على أنها منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشاركة فيها بإنشاء موقع خاص به أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات ومن أمثلة برامج التواصل الاجتماعي: موقع فيسبوك **Book Face** (وموقع تويتر **Twitter**) (والمدونات الإلكترونية **Blogs**) (وتطبيق سناب شات **Snapchat**) (وال **WhatsApp**) ، (والوتيوب **YouTube**) (وانستجرام، **Instagram**) (والألعاب الإلكترونية التي تتم بشكل جماعي مباشر عبر الفضاء السيبراني والتي يتم فيها اتصال بعض الأجهزة الإلكترونية بالإنترنت.

فقد عرف **Das & sahoo (2011)** شبكات التواصل الاجتماعي أنها نوع من أنواع التواصل الظاهري الذي يتيح للأفراد التواصل مع بعضهم البعض، وينشأ هذا المفهوم من حاجة البشر إلى البقاء معا في مجموعات تشكل المجتمع .

كما عرفها **Kuss & Griffiths (2011)** بأنها المجتمعات الافتراضية والتي يمكن للمستخدمين إنشاء ملفات تعريف بها، والتفاعل مع الاصدقاء من واقع الحياة، ويجتمع الناس فيها على أساس المصالح المشتركة .

• ادمان برامج التواصل الاجتماعي

يُعد إدمان برامج التواصل الاجتماعي هو أحد أشكال إدمان الإنترنت، ويُعرفه Das&Sahoo (2010,25) بأنه الاستخدام المرضي لشبكات التواصل الاجتماعي والذي يؤثر على أنشطة الحياة اليومية مثل الأكل والعمل والنوم.

كما أنه هو متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية، بل وعلى حساب هذه الضرورات وغيرها، مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في الإدمان التقليدية من قبيل التكرارية والنمطية واللاحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى واقع افتراضي، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهريا عنيداً متشبثاً بحيث يصعب الاقلاع عنه دون معاونه علاجية للتغلب على الاعراض الانسحابية النفسية (حسام عزب، ٢٠٠١، ٦).

في حين أنه استخدام مرضي وغير توافقي لمواقع التواصل بشكل يؤدي إلى مشكلات أكاديمية، وشخصية، واجتماعية، وتشبه أعراض إدمان برامج التواصل الاجتماعي إلى حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول (Andreassen, 2012). وسلوك نمطي سلبي يتمثل في استخدام برامج التواصل الاجتماعي لفترات طويلة يقضيها الفرد مع برامج ذات جاذبية خاصة دون ضرورة مهنية أو أكاديمية، مع الشعور بأنه غير قادر على الاستغناء عنها، وبشكل يضر به وبالعلاقات الاجتماعية ليصبح معتمدا عليها في تلبية حاجاته النفسية، ويلحق ذلك تأثيرات على حياته النفسية والاجتماعية من الشعور بالضيق والتوتر (أسماء فراح خليوي، ٢٠١٧، ٦٥).

• أعراض ادمان برامج التواصل الاجتماعي

وتتمثل أعراض إدمان برامج التواصل الاجتماعي في الأعراض التالية:-

١- أن يكون السلوك سمة بارزة (Salience) : وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد، ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد، حيث يقضي مدمنو برامج التواصل الاجتماعي الكثير من الوقت في التفكير في استخدامها، وكيف يمكنهم تكريس المزيد من الوقت لها.

- ٢- تغيير المزاج (Mood Modification) : ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كإستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها، حيث يفرط مدمنو برامج التواصل الاجتماعي في استخدام تلك المواقع لشغل أنفسهم عن التفكير، والحد من مشاعر الذنب، والقلق، والأرق، والعجز، والاكئاب
- ٣- التحمل (tolerance) : هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل، حيث نجد أن مدمني برامج التواصل الاجتماعي يقضون في استخدامها وقتاً أطول بكثير مما كان مقصوداً في البداية، مع الشعور بالرغبة في زيادة الاستخدام أكثر وأكثر من أجل تحقيق نفس المستوى من المتعة.
- ٤- الإنسحاب (Withdrawal) : هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة أو الآثار الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث عند الانقطاع عن النشاط أو تقليده فجأة مثل الارتعاش والكآبة وحدة الطبع أو غيرها.
- ٥- الصراع (Conflict) : وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع البينشخصي، والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (العمل، الحياة الاجتماعية، الأمنيات، والاهتمامات، والدراسة).
- ٦- الانتكاس (Relapse) : وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها، حيث لا يستجيب عادة مدمني برامج التواصل الاجتماعي لنصيحة الآخرين فيما يتعلق بتقليل الوقت الذي يقضونه في التواصل الاجتماعي، لكونهم حاولوا مرارا تقليص استخدامها دون نجاح.
- ٧- المشكلات للشبكات الاجتماعية (problems) : التي غالبا ما يقع فيها مدمنو برامج التواصل الاجتماعي لأن الاستخدام المفرط يؤثر بشكل سلبي ومباشر على صحتهم البدنية، ونوعية نومهم، وعلاقاتهم الاجتماعية، وإنجازاتهم المهنية والتعليمية (Andreasen, 2012, 501).

وأضافت هناء الرملى (٢٠٠٩) مجموعة من المعايير يمكن من خلالها معرفة ما إذا كان الفرد من مدمني الفيس بوك، لعل من أهمها الإهمال الكلي أو الجزئي للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية والوظيفية، مع إهمال الاهتمامات الأخرى، والهويات المحببة التي كان يمارسها الفرد في السابق، ولجوء الفرد إلى النوم العميق لفترة طويلة بعد التعب الشديد من تصفح الفيس بوك والإنترنت، إضافة إلى تركيز التفكير حول الفيس بوك إلى حد الهوس، والحديث يدور حوله عندما تكون بعيدا عنه مع الأصدقاء ومن نلتقي بهم، مع ظهور آثار نفسية كالارتعاش، وتحريك الأصبع بصورة مستمرة.

وقدم (Huang 2011) أربعة أعراض تدل على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

وهي :

- سيطرة شبكات التواصل الاجتماعي على الفرد والإنشغال المفرط بها.
- النتائج السلبية لاستخدام الفرد المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.
- تصاعد المشاعر السلبية حين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
- فقدان الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية حيث يفضل الفرد استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على نشاطات الحياة الواقعية مع أصدقائه وعائلته.

• أسباب إدمان برامج التواصل الاجتماعي

١- المشاكل الأسرية : حيث يلجأ الفرد إلى برامج التواصل الاجتماعي تعويضا لغياب دور الأسرة والهروب من المشاكل الأسرية واللجوء إلى عالم افتراضى، فإن من أسباب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي التفكك الأسري وعدم التوافق الأسري والبعد عن الأنشطة الاجتماعية وحب النفس، فالأفراد الذين يجدون مساندة اجتماعية أو دعما لا يستغرقون وقتا في استخدام برامج التواصل، بعكس الأفراد الذين يعانون من محدودية المساندة الاجتماعية فيلجأون لمواقع التواصل الاجتماعي للتغلب على ذلك وعلى الشعور بالوحدة (Weitzman, 2000, 132).

٢- الفراغ : يلجأ الشباب إلى برامج التواصل الاجتماعي كوسيلة لشغل أوقات فراغه؛ فمن أسباب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي الشعور بالوحدة، والشعور بالحرية، والإيجابية ، والشعور بالسعادة والنشاط (Parsons, 2005, 169)

٣- سهلت برامج التواصل الاجتماعي إنشاء العديد من الصداقات الافتراضية والتي نتج عنها تبادل الأفكار والمعارف والخبرات على الرغم من اختلاف البيئات .
وأشار Teke (2011,31) إلى أن هناك مجموعة من العوامل المسؤولة عن تعلق المستخدمين بمواقع التواصل الاجتماعي.

- ١- عوامل مرتبطة بالمحتوى: حيث تزود المواقع المستخدمين بمحتويات غير محدودة كالأخبار، والدرشة، وغيرها من وسائل الترفيه التي تصبح مادة نشطة للإدمان.
- ٢- عوامل توفر الاتصال بالمواقع مثل الكمبيوتر أو الهواتف الجوال، والتي تزيد من جاذبية مما يجعله لا يقاوم.
- ٣- عوامل مرتبطة بالتعزيز حيث يرتبط الاستخدام بمكاسب ثانوية مثل السرور وتخفيف القلق والضغط الحياتية.
- ٤- عوامل اجتماعية حيث تسمح المواقف بالتواصل والتعرف على الآخرين والمعلومات والأخبار عن المجتمع.

الآثار السلبية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي

- ١- يقلل من مهارات التفاعل الشخصي: إن مهارات التواصل الشخصي تختلف عن مهارات التواصل الإلكتروني، ففي الحياة الطبيعية لا تستطيع أن تخلق محادثة شخص ما فوراً، أو أن تلغيه من دائرة تواصلك بكبسة زر.
- ٢- ضياع الوقت: حيث أنها مع خدماتها الترفيهية التي توفرها للمستخدمين قد تكون جذابة جداً لدرجة تنسى معها الوقت.
- ٣- ضياع الهوية الثقافية واستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل: حيث أن العولمة الثقافية هي من الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي بنظر الكثيرين.
- ٤- انعدام الخصوصية: فملف المستخدم على هذه المواقع يحتوي على جميع معلوماته الشخصية إضافة إلى ما يبثه من هموم، ومشاكل قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص قد يستغلونها بغرض الإساءة والتشهير.
- ٥- الصداقات قد تكون مبالغاً فيها أو طاغية في بعض الأحيان: فجميع الأشخاص الذين تعرفهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي نضيفهم كأصدقاء وهو لقب غير دقيق.

- ٦- انتحال الشخصيات: تبقى مجهولة المصدر الحقيقي خلف مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي دافعاً أحياناً إلى استخدامها في الابتزاز و انتحال الشخصية.
- ٧- تراجع استخدام اللغة العربية الفصحى لصالح العامية: من خلال استخدام مزيج من الحروف والأرقام اللاتينية بدل الحروف العربية فتحوّلت حروف اللغة العربية إلى رموز وأرقام (ليلي أحمد جرار، ٢٠١١، ٢٠٠).
وفيما يلي وصف الآثار السلبية بصورة أكثر تفصيلاً
أ- الآثار الصحية:

يعتبر ادمان برامج التواصل الاجتماعي وقضاء وقت كبير في استخدامها له تأثيرات سلبية على الجانب الصحي للفرد، حيث تشير فطيمة دبراسو (٢٠١٧، ١٨٨) أن الجلوس لساعات طويلة أمام شبكات الكمبيوتر يؤدي إلى الألام في الظهر والعمود الفقري. أشارت نتائج دراسة حسين أحمد مشاقي (٢٠١٥) إلى أن الاستخدام الهاتف في متابعة برامج التواصل الاجتماعي يؤدي إلى إطالة النظر في هذه الأجهزة، وانبعاث موجات كهرومغناطيسية تؤثر على العين، تعتبر أبرز الأضرار التي تصيب العين بسبب ذلك الإصابة بالالتهابات المختلفة، وضعف عضلات العين، وذلك نتيجة ارتفاع سطوع إضاءة شاشة الهاتف المحمول. يمكن للإنسان أن يصاب بالرؤية المزدوجة أو زغلة العين.

كما أن طول مدة الجلوس يؤدي إلى ركود في الدورة الدموية والذي يمكن أن يؤدي إلى جلطات دماغية وقلبية وضعف للعمليات الحيوية للجسم. كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من جهاز الكمبيوتر يؤدي إلى زيادة توتر القشرة المخية الانتباه ونقص التمييز، وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم.

فقد أشارت نتائج دراسة محمد خضير (٢٠١٦) إلى وجود علاقة إيجابية بين ادمان استخدام الانترنت واضطرابات النوم، وقد اكدت الدراسة أن قضاء الافراد وقتاً طويلاً ليلاً يجعلهم لا يشعرون بالوقت حتى الصباح، مما يجعلهم لا يحصلون على القدر الكافي من الراحة وذلك يؤثر على قدرتهم الجسدية.

ب- الآثار النفسية :

إن الإدمان على الانترنت له تأثيرات على الجملة العصبية، اذ يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي، مما يؤدي إلى ضعف ردود الأفعال وقد تحدث توترات عصبية بالإفراز المفرط والمتزايد لهرمون الكورتيزول هرمون الإجهاد والتعب وهرمون الأدرينالين والنورادرينالين فيولد ذلك سرعة الغضب والعدوانية، وظهور اضطرابات نفسية وعقلية، لدرجة أن بعض العلماء أطلق عليه اسم "الهوس النفسي"، كما قد يؤدي إدمان الانترنت إلى ما يسمى الإصابة بالتعب المتكرر؛ وتعرف الإصابة بالتعب المتكرر بأنها الإصابة التي تلحق بالرسغ والأيدي والرقبة عندما يتم الضغط عليها عند استخدام لوحة المفاتيح (سليمه حموده، ٢٠١٥).

حيث يزداد القلق في الآونة الأخيرة لدى الآباء والمربين بسبب الزيادة الهائلة في معدلات استخدام الانترنت لاسيما من يستخدمونه تحت تأثير دافع الترفيه وشغل وقت الفراغ (Selfhout Branje, Delsing, Bogt & Meeus, 2008) ويتفق مع هذا الرأي ما قرره (Kim, Ryu, Chon, Yeun, Choi, Seo & Nam, 2006) من أن الزيادة الهائلة في استخدام الانترنت أدت إلى تغييرات نفسية لدى فئة المراهقين تحديدا .

ولقد أظهرت الدراسات أن هناك جملة من الآثار السلبية لإدمان الانترنت منها العزلة والبعد عن الحياة الواقعية (Stoll, 1995) والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية وانخفاض تقدير الذات (Young & Rogers, 1998) ونقص الكفاءة الذاتية، وشيوع الأفكار الانتحارية و الاكتئاب و الرهاب الاجتماعي والقلق (Henderson, Zimbardo, & Graham, 2002).

وذهبت نتائج دراسة Andreassen (2016) إلى وجود علاقة بين إدمان برامج التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية مثل اضطراب الوسواس القهري والقلق والاكتئاب، وأظهرت نتائج دراسة Robinson, et al (2019) وجود تأثير لإدمان برامج التواصل الاجتماعي والمعاناة من الاكتئاب. واتفقت معها نتائج دراسة Nguyen, et al (2020) التي تؤكد علي تأثير إدمان برامج التواصل الاجتماعي على المعاناة من اضطراب القلق والاكتئاب لدي طلاب الجامعة. وأسفرت دراسة أسماء خليوي (٢٠١٧) عن أن هناك علاقة

طردية بين استخدام برامج التواصل الاجتماعي وبين الاكتئاب، والقلق، والانطواء لدى طلبة الجامعة، وأنه بالإمكان التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب، القلق، الانطواء) في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

وأظهرت نتائج دراسة (Turhan Gürbüz, et al, 2021) وجود تأثير لإدمان برامج التواصل الاجتماعي علي مستويات الشعور بالوحدة النفسية لدي المراهقين والشباب. كما يرتبط ادمان برامج التواصل الاجتماعي ببعض المشكلات النفسية المتمثلة في عجز التنظيم الانفعالي، القلق، وبعض أعراض الاكتئاب المتمثل في العزلة الشديدة بالإضافة إلى بعض أعراض الاعتلال الجسدي (Tang& Yogo,2019).

ج- الآثار الاجتماعية:

أحدثت برامج التواصل الاجتماعي فجوة في العلاقات الاسرية والاجتماعية فأصبح الشباب يقضون وقتاً طويلاً عليها مما يعوقهم عن المشاركة في الأنشطة الاسرية والاجتماعية كما أنها تؤثر على عملية التواصل والعلاقات الاجتماعية داخل وخارج الأسرة. يؤدي ادمان برامج التواصل الاجتماعي إلى ضعف مهارات التواصل الاجتماعي ، وهذا ما يزيد من احساسهم بالعزلة والاغتراب والانفصال عن الواقع والتمرد الالكتروني، حيث يسعى المراهق إلى التحرر من سيطرة الأسرة ليشعر بالتفرد والاستقلال والسخرية من الحياة الواقعية حيث يعيش المراهق في واقع افتراضي.

ورأت فطيمه دبراسو (٢٠١٧ ، ١٩٢) أن المراهق يميل نتيجة ادمان الانترنت إلى الانسحاب من مجتمع الأسرة ومجتمع الأصدقاء حتى بلغ الأمر التذمر من زيارة الأقارب، حيث يفضل الانطواء على نفسه وتأمل ذاته ومشكلاته منفرداً ويميل إلى العزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص عدم التوافق الاجتماعي، فهو لا يشارك الخرين اهتماماً بهم وأنشطتهم ، ويعبر عن آراءه وأفكاره عبر شبكات التواصل الاجتماعي ويسرف في أحلام اليقظة ويتخذها سبيلاً لتحقيق امانيه، كما انه لا يفضل النشاطات الرياضية والاجتماعات العامة. وتشير دراسة مركز رؤية للدراسات الاجتماعية (٢٠١٨) إلى تأثير إدمان برامج التواصل الاجتماعي علي الشعور سلبي علي عملية الضبط الاجتماعي، في حين جاءت

دراسة فيصل بن سعد محمد المنيع (٢٠١٨) إلي تأثيره علي الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدي الشباب.

وأظهرت نتائج دراسة أسامه حسن جابر عبد الرازق (٢٠٢٠) وفاطمة محمد علي عمران (٢٠٢٢) إلي وجود علاقة سببية بين إدمان برامج التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية. كما أسفرت نتائج دراسة سالم محمد حسن الشهري (٢٠١٩) عن التأثير السلبي لإدمان برامج التواصل الاجتماعي على الحكم الخلفي لدي طلاب الجامعة. وأظهرت نتائج دراسة حسن الفاتح الحسين محمد المبارك (٢٠٢٠) ودراسة أسماء محمد مصطفى (٢٠٢١) إن هناك تأثير سلبي لإدمان برامج التواصل الاجتماعي علي القيم الاجتماعية لدي طلاب الجامعة. كما جاءت نتائج دراسة حنان بنت شعشوع الشهري (٢٠٢١) تؤكد على التأثير السلبي لاستخدام برامج التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية لدي طلاب الجامعة.

• خصائص الأفراد مدمني برامج التواصل الاجتماعي

حب العزلة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الثقة بالنفس والشعور بالوحدة والاغتراب (Simsek, Elciyar & Kizilhan,2019).

القلق والتوتر النفسي ، فقدان الثقة بالنفس، الخوف من المستقبل ، وبعض المواقف في الحياة، والتردد، والتخاذل والانطواء والانسحاب، والسلبية واللامبالاة، والتشاؤم واليأس، والاكتئاب، والتبلد العاطفي، والغيرة والحساسية والكراهية الزائدة (شبيروليد شلاش، 1988، ٦٦،) .

وتتعدد خصائص الشخصية لدى مدمني برامج التواصل الاجتماعي، فقد توصلت داليا الشيمي (٢٠٠٩) إلى أن من أهم خصائص الشخصية التي يمكن أن تصبح مدمنة للفييس بوك أنها شخصية لديها وقت فارغ غير مستغل، وليس لديها قدرة أو فرصة لإقامة علاقات على أرض الواقع؛ وبالتالي تستعيز عنها بهذا النوع من العلاقات الافتراضية ، كما أنها ربما تعاني من قصور في مهارات التواصل، تتميز بعدم قدرتها (بعض الشيء) على تحقيق أهدافها، وربما لم تستطع وضع أهداف أصلا في الحياة؛ فتلوذ بالفرار إلى هذا العالم الذي تحقق فيه ما تتمنى، أو ما يحقق لها حالة من السعادة الزائفة .

ورأى فؤاد أبو المكارم (٢٠٠٩) أن مدمنى برامج التواصل الاجتماعي لديهم بعض التشوهات المعرفية حول الذات تتضمن : فقدان الثقة في ، وانخفاض فاعلية الذات والتقدير السلبي لها، فالفرد ينظر إلي ذاته نظرسلبية ويستخدم الإنترنت لتحقيق استجابات إيجابية بدرجة أكبر من الآخرين.

● النظريات المفسرة لإدمان برامج التواصل الاجتماعي

١- نظرية التحليل النفسي: النموذج السيكو دينامي أكد جينيفر وفيريز (١٩٩٩) أن لخبرات الطفولة المبكرة دور في إدمان الفرد على الإنترنت، وهذا ما يعتمد عليه هذا الاتجاه في تفسير السلوك، حيث يرى أن الفرد يتأثر بالخبرة لا شعوريا أثناء مرحلة الطفولة ، وأن مكانزيمات الدفاع تسهم بشكل قوي في حدوث الأعراض المرضية والاضطرابات السلوكية، من خلال انكار وتحريف الواقع، وأن استخدام الأفراد المفرط للإنترنت هو استجابة هروبية من الإحباطات التي تواجهه في مجالات حياتهم رغبة في الحصول على لذة بديلة تحقق الإشباع النفسي والنسيان وانكار الواقع (أسماء فراح الخليوى، ٢٠١٧).

وأكد جينيفر وفيريز (١٩٩٩) أن لخبرات الطفولة المبكرة دور في إدمان الفرد على الإنترنت، وهذا ما يعتمد عليه هذا الاتجاه في تفسير السلوك، حيث يرى أن الفرد يتأثر بالخبرة لا شعوريا أثناء مرحلة الطفولة ، وأن مكانزيمات الدفاع تسهم بشكل قوي في حدوث الأعراض المرضية والاضطرابات السلوكية، من خلال انكار وتحريف الواقع، وأن استخدام الأفراد المفرط للإنترنت هو استجابة هروبية من الإحباطات التي تواجهه في مجالات حياتهم رغبة في الحصول على لذة بديلة تحقق الإشباع النفسي والنسيان وانكار الواقع (أسماء فراح الخليوى، ٢٠١٧).

٢- الاتجاه المعرفي السلوكي: يرى الاتجاه المعرفي السلوكي أن المعارف التي تسبب سوء التكيف مع البيئة والمحيطين كافية لتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة باضطراب إدمان الإنترنت منها تقدير الذات السلبي، والتشوهات المعرفية حول الذات .

فهذه التشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الفرد، وتقدير الذات السلبي، مثل أشعر بالاحترام عندما لا اكون على الانترنت ، فهذه المشكلات يدركها الافراد الذين يعانون من مشكلات نفسية والتفاعل هي الأنشطة المختلفة التي يقدمها الإنترنت لأنها اقل تهديداً من التفاعل المباشر (عصام زيدان، ٢٠٠٨، ٤٨).

وحدد Davis (2001) أربعة أساليب معرفية ترتبط بدرجات متفاوتة باضطراب السلوك ومنها إدمان الإنترنت وهذه الأساليب هي تقدير الذات المنخفض، والتفكير الاجتراري (Ruminative)

(thinking) الأفكار الاكتئابية (Depressive Ideas) وانخفاض أهلية الذات للاحترام (Low self – worth).

كما يرى اصحاب هذا الاتجاه أن الوظائف والسلوكيات الفردية تخضع للاشتراط الإجرائي الذي قدمه "سكينر والذي يتم فيه مكافأة الشخص إيجاباً أو سلباً أو معاقبته على هذا السلوك ، فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الانترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجها لوجه، بالإضافة لأنه باستخدام كلمة مرور وبريد إلكتروني وهمي مستعار يمكن الفرد من قول أو فعل ما يريد ويسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المختلفة الدفينة وبذلك يشبع حاجته الحب والتقدير والاحترام) احمد سعيدان العازمي، يوسف راشد المرتجي، ٢٠١٧ ، ٦٢٧).

٣- الاتجاه التكاملية: ينظر هذا الاتجاه إلي أن ادمان برامج التواصل الاجتماعي يرجع إلى تضافر مجموعة من العوامل الشخصية و الاجتماعية والانفعالية. فقد أشارت بشرى إسماعيل (٢٠٠٧) أن الاتجاه التكاملية (الاستعداد- الاستهداف- المرض) يرى أن إدمان الفرد للإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهياة (انفعالية - شخصية- اجتماعية - بيئية) تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب، وإيماناً بمبدأ الفروق الفردية سواء بين الفرد والآخريين أو بين الذكور والإناث أو في ذات الفرد.

• إدمان برامج التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة:

انتشر استخدام برامج التواصل الاجتماعي بشكل ملحوظ بين جميع فئات الممتع خاصة الشباب من طلاب الجامعة، فهدفت دراسة أسماء بنت سعد بن عبد الله الذيب (٢٠١٤) لمعرفة اتجاهات طالبات جامعة الملك سعود نحو شبكات التواصل الاجتماعي، وطبقت على عينة مكونة من (٤٨٣) طالبة من طالبات البكالوريوس بجامعة الملك سعود بالسعودية. إن ٦.٧% من الطالبات الجامعيات أعمارهن أقل من ٢٠ سنة، وإن ٤٤.٩% من الطالبات يتابعن شبكات التواصل الاجتماعي من ساعة إلى ثلاث ساعات يوميا. وأظهرت دراسة شرحبيل غالب حميد أبو سويلم (٢٠١٥) انتشار استخدام شبكات التواصل الاجتماعي للحصول على الاخبار والمعلومات، وطبقت على عينة مكونة من (٤٧٠) طالبة من طالبات الجامعات في العاصمة الاردنية. إن ٩٨% من الطلبة في عمان يستخدمون برامج التواصل الاجتماعي بشكل منتظم.

هدفت دراسة فاطمة الزهراء خدة (٢٠١٨) الكشف عن نسبة الطلاب الجامعيين المدمنين على موقع الفيسبوك، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب جامعي الجزائريين. نسبة (١٤.٥%) من الطلاب يعانون من الإدمان على الفيسبوك. ونسبة الطلاب الذين لديهم تعلق كبير بهذا الموقع لكن لم يصلوا إلى حد للإدمان بلغت (١٩%). أما باقي أفراد العينة فهم يستخدمون الفيسبوك في الحدود المعقولة. وأكدت دراسة حفيظة سليمان البراشدية وسعيد سليمان الظفري (٢٠١٩) أنتشار إدمان برامج التواصل الاجتماعي لدى شباب طلاب جامعة قابوس بسلطنة عمان إلي ٦٧% للطالبات و٣٣% للطلبة.

هدفت الدراسة أسامة حسن جابر عبدالرازق (٢٠٢٠) معرفة علاقة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بكل من الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة نجران (١١٨) طالباً وطالبة أسفرت النتائج وجود علاقة طردية بين الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي وإدمان برامج التواصل الاجتماعي، وأظهرت نتائج دراسة حسن الفاتح الحسين محمد المبارك (٢٠٢٠) إن هناك تأثير سلبي لإدمان برامج التواصل الاجتماعي على القيم الاجتماعية لدى طلاب الجامعة في السودان، والتي اجريت على عينة مكونة من (١٠٠) من طلاب جامعة الامام المهدي في السودان. وقامت أسماء محمد مصطفى

(٢٠٢١) بدراسة تأثير سلبي لإدمان برامج التواصل الاجتماعي علي تشكيل القيم لدي طلاب الجامعة، واجريت الدراسة علي (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة جنوب الوادي بمصر. وقام حنان بنت شعشوع الشهري (٢٠٢١) بدراسة تأثير استخدام برامج التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية لدي طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (١٥٠) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بالسعودية. في حين قام هادي بن ظافر حسن كيري (٢٠٢١) بدراسة العلاقة بين القابلية للاستهواء وإدمان برامج التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٥٣٠) طالباً وطالبة من طلاب وجامعة جازان، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القابلية للاستهواء وإدمان برامج التواصل الاجتماعي.

كشفت دراسة أسماء عبدالعليم حامد (٢٠٢١) عن العلاقة بين التسامح والشعور بالانتماء الاجتماعي لدى عينة من مدمني شبكات التواصل الاجتماعي، وتكونت العينة من (٤٠٠) من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج إلى وجود ارتباطي موجب دالة إحصائياً بين التسامح والشعور بالانتماء الاجتماعي لدى مدمني شبكات التواصل الاجتماعي. وأسفرت نتائج دراسة سارة مرحباوي وكريمة فنطازي (٢٠٢٢) عن نسبة انتشار إدمان الفايسبوك عند الطلبة الجامعيين وتكونت العينة من (٤٥٠) طالباً وطالبة من جامعة باجي مختار - عنابة الجزائر، وقد أشارت نتائج الدراسة بصفة عامة إلى أن عدد الطلبة المدمنين على موقع الفايسبوك ٣١.٩%.

وجاءت دراسة رشا عبدالرحيم عبدالعظيم مزروع ولطفية علي عون الشريف (٢٠٢٢) لتتعرف على معدل درجة متابعة مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب السعودي واعتمدت الدراسة على العينة من الشباب الجامعي السعودي بواقع (٢٠٠) طالباً وطالبة. وتمثلت أهم النتائج في أن نسبة من يستخدمون برامج التواصل الاجتماعي سناب شات في المرتبة الأولى بنسبة بلغت ٨٥.٤٣% ويليهما الإنستجرام بنسبة ٧١.٢٧% ثم تويتر بنسبة بلغت ٦٩.٩٥%. ويليه الفيسبوك بنسبة بلغت ٣٨.٨٥% وهناك برامج أخرى بنسبة ٥٩.٣٢%. وجاءت دراسة رحاب يحيى أحمد وصفاء أحمد عجاجه (٢٠٢٢) لمعرفة العلاقة بين الخوف من فوات الشيء (الفومو) وكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام برامج التواصل

الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من (٣٥٠) طالباً وطالبة، من طلبة الفرقة الثانية بكليتي التربية والزراعة بجامعة بنها، وأشارت النتائج عن وجود علاقة طردية بين اضطرابات النوم والفومو وإدمان برامج التواصل الإجتماعي. وفيما يلي سنتناول الرضا عن الحياة.

ثانياً: الرضا عن الحياة Life Satisfaction :

• مفهوم الرضا عن الحياة:

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة مؤشراً هاماً لمدى تمتع الفرد بالقدرة على التوافق والصحة النفسية ، اذ يتضمن شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية والسواء إذ يشير إلى كيفية تقييم الافراد لحياتهم بأبعادها المختلفة من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يتمثل في إدراك الافراد وتقييمهم لحياتهم بشكل عام، أو تقييم لجوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الدراسة أو التخصص أو العمل، فالشخص الذي لديه مستوى مدمن من الرضا عن الحياة يتمتع بدرجة عالية من الصبر والتحمل عند التعرض لمواقف ضاغطة.

حيث تصف منظمة الصحة العالمية مفهوم الرضا عن الحياة بأنه مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسدية للفرد وبجالاته النفسية وباستقلالته وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥) .

فالرضا عن الحياة هو التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٨، ١٢٣) . ويرى chaing(2010) أن الرضا عن الحياة ينتج من الحل الناجح لعدد من الأزمات النفسية والاجتماعية التي تواجه الفرد طوال فترة حياته، كما ويعبر عن الرضا عن الحياة بالدرجة التي يشعر بها الفرد بالسعادة حول وضعه العام في الحياة.

يمكن تعريف الرضا عن الحياة بأنه المحرك الجوهري للسلوك الإنساني وهو تقييم الفرد للجوانب المتنوعة التي تجعله يشعر بالرضا عن الحياة (West, 2006). وتعرف نعمات علوان (٢٠٠٨، ٤٧٧) الرضا عن الحياة بأنه امتلاك الفرد لمجموعة من الصفات ؛ كالتفاؤل، والحماس، وتقبل الذات، واحترامها، والقبول بالواقع، والاستقلال المعرفي الذي يصل بالأفراد إلى حالة من الشعور بالسعادة.

وقد أشار Fredrickson (230 : 2001) أن الرضا عن الحياة يجعل الفرد أكثر ابداعاً ومرونة في التفكير مما يساعده على حل مشكلاته وتجاوز أزماته وشعوره بالسعادة، كما أنه يرتبط ايجابيا بكلا من تقدير الذات والسعادة والتفاؤل، ويرتبط سلبيا بالوحدة النفسية. فمعظم تعريفات الباحثون اتفقت على أن الرضا عن الحياة هو حكم ذاتي للفرد عن حياته بنظرة شاملة لها في كل جوانب حياته، سواء كانت أسرية، مهنية، دراسية أو صحية وشعوره بالسعادة عما وصل ايه والاحساس بقيمته الاجتماعية. لذا نتبنى تعريف مجدى الدسوقي (٢٠١٣) في هذه الدراسة الذي يعرف على أنه الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا للنسق القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف الحياتية بالمستوى الامثل الذي يعتقد أن مناسب لحياته.

• أبعاد الرضا عن الحياة

قد تعددت آراء العلماء والباحثين حول أبعاد الرضا عن الحياة، فقد أشارت نجوى عبد المنعم (٢٠١٠، ٧٥٠) إلى أن الرضا عن الحياة يتضمن أربعة أبعاد، وهي: السعادة، والتدين، تقبل الحياة، نوعية الحياة، أما رانيا المالكي (٢٠١١، ٥٣) فقد حددت عدة أبعاد للرضا عن الحياة وهي: الحياة المريحة، العلاقات الاجتماعية الناجحة، الجو الاسري الأمن المشاركة في الانشطة الترويحية، الصحة الجسدية، وقد حددت دراسة Polit (2007) 213 أن الرضا عن الحياة يتضمن خمسة أبعاد هم الرضا الدافعي والانفعالات الايجابية وضبط الذات والثقة والتركيز الجيد والحرية من المعتقدات المقيدة للذات .

كما حدد جمال السيد تفاحة (٢٠٠٩، ٢٧٩) عدة أبعاد للرضا عن الحياة وهي:

١- التفاعل الاجتماعي: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج مع الآخرين وأن يدرك انه مصدر ثقة وانتماء.

٢- القناعة: تعني رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وقبول ذاته والمحيطين.

٣- التفاؤل: توقعات الفرد الايجابية نحو مستقبل حياته والاستبشار والأمل في أن العسر يليه يسر.

٤- الثبات الانفعالي: القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية .

٥- التقدير الاجتماعي : شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، وحرية التعبير في الأري والثناء على ما قدمه وما يفعله.

٦- الحماية: ادراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له والإحساس بالأمان وعدم النبذ والمساندة وقت الأزمات.

وقد تبنت الدراسة الحالية الأبعاد التي قدمها مجدى الدسوقي (٢٠١٣) للرضا عن الحياة وهى كالاتي:

١- السعادة: وتعنى مقدار ما يشعر به الإنسان من ارتياح وتقبل لظروف حياته.

٢- الاستقرار النفسي: تتمثل بشعور الانسان بالبهجة والأمل تجاه المستقبل .

٣- التقرير الاجتماعي: وتعنى ثقة الفرد عما وصل اليه .

٤- القناعة: وتعنى رضا الفرد عما وصل اليه.

٥- التقدير الاجتماعي: وتعنى تسامح الفرد وتقبله للآخرين.

٦- الشعور بالطمأنينة: تشير لاستقرار الفرد في انفعالاته.

• النظريات التى فسرت الرضا عن الحياة

١- نظرية التكيف أو التعود (Adaptation Theory) تتلخص هذه

النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التى تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، لكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التى كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (Diener & Rahtz, 2000)، حيث يميل الأفراد إلى التصرف بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتماداً على نمط شخصيتهم وردود أفعالهم، وأهدافهم بالحياة و لكن نتيجة التعود و التأقلم مع الأحداث و بمرور الوقت، فنجد أن الأفراد من مختلف الأعمار و بغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة و يرجعون السبب إلى مدى التكيف و التأقلم مع الأوضاع الجديدة .

٢- نظرية القيم والأهداف والمعاني (Values Goals and Meanings Theory)

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، و يختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد و أهميتها بالنسبة لهم، و القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها؛ فالأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم يشعرون بأعلى مستوى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا (حسين عبد الحميد عيسى، ٢٠١٣، ٥٦).

كما ذكرت دراسة رانيا المالكي (٢٠١١) أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، مقارنة بالذين لم يدركوا حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم مع ظروفهم، أو لم يستطيعوا تحقيقها.

٣- نظرية المواقف (Situational Theory) يرى أصحاب هذه النظرية

أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً و متمتعاً بصحة نفسية (حسين عبد الحميد عيسى، ٢٠١٣، ٥٨).

٤- نظرية الطموح والإنجاز (Ambition- Achievement Gap Theory)

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته يستطيع تحقيق أهدافه و عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته الحياة . حيث يشعر الفرد بالرضا عندما تقترب الإنجازات من الطموحات والعكس عندما يشعر أن إنجازاته لا تقترب من الطموحات والأهداف التي يريها فليس كل ما يطمح إليه الفرد يدركه، فالشعور بالرضا هو محصلة الفرق بين الهدف وبين إنجازة لذلك لابد وأن يكون هناك تناسب بين طموح الفرد وإنجازاته (أمانى عبد المقصود، ٢٠٠٧، ٢٥).

٥- نظرية المقارنة الاجتماعية (Social Comparison on Model)

يرى أصحاب نظرية المقارنة أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات وأعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والجدارة و القيمة وتقدير الذات ويكون سعيدا في حياته، Easterlin, (2001,10) وتعد المقارنة مع الآخرين واحدة من الطرق التي يستخدمها الناس في حيث وجد أن مقدار الفرق بين أجر الفرد وأجر الآخرين ينبأ بالشعور بالرضا بصورة أفضل من الأجر ذاته، وبالتالي وجود من هم أقل حظا قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا أو الشعور بالسلبية أو الايجابية اتجاه الذات أو أحداث الحياة (مايكل أرجايل، ١٩٩٣، ١٨٨).

٦- النظرية المتكاملة (Integrative Theory) تشير هذه النظرية إلى أن

النظريات الأخرى تتكامل فيما بينها لتحقيق الرضا عن الحياة، فقد يأتي الرضا من تحقيق الاهداف المرجوة، وقد يأتي من المقارنة بالآخرين، وقد يكون الرضا نابعا من الايمان بأقدار الله ، حيث يرى كمال ابراهيم مرسى(٢٠٠٠ ، ٤٧-٤٨) أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها وإيجاد عوامل الرضا عن الحياة وهي:

أ - أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعر بالأمن والطمأنينة.

ب- أن يدرك الخبرات السارة التي تفرحه وتسره.

ج- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.

د - أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.

هـ - أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة.

● إدمان برامج التواصل الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة:

تعد الحياة الواقعية هي الاساس في حياة الشباب من طلاب الجامعة، ولكن مع وجود العالم الرقمي وانتشار وتعدد استخدامه في مجالات عدة حتي وصل الأمر إلي وجود عالم افتراضي بشكل شبه كامن من حيث عمل شخصية افتراضية وهوية افتراضية وتكوين علاقات اجتماعية افتراضية واصدقاء ومعجبين افتراضيين في استخدام برامج التواصل

الاجتماعي المتعددة، فقد يمثل ذلك عالم موازي لشباب للعالم الحقيقي وبالتالي قد يكون له تأثير علي مستوى الرضا عن هذا العالم الحقيقي.

فقد اهتمت عديد من الدراسات بتناول علاقة العالم الافتراضي خاصة استخدام برامج التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة منها دراسة Xiaoming (2005) للكشف عن العلاقة بين ادمان الانترنت والاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياه والمساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعات، وتكونت العينة من (٩٨٨) طالباً جامعي، وأشارت نتائج إلى وجود علاقة عكسية بين إدمان الانترنت والرضا عن الحياه والقلق التفاعلي والاكتئاب وتقدير الذات. وجاءت دراسة Bozoglan, et al (2013) التي هدفت معرفة العلاقة بين ادمان الانترنت والوحدة وتقدير الذات والرضا عن الحياه لدي طلاب الجامعات التركية، وتكونت عينه الدراسة من (٣٨٤) طالباً جامعياً من كلية التربية في تركيا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين ادمان الانترنت وتقدير الذات ووجد ان الرضا عن الحياه.

كما هدفت دراسة Blachnio, Przepiorka, & Pantic (2016) إلى الكشف عن مستوى ادمان الفيس بوك ومدى ارتباطه بتقدير الذات والرضا عن الحياه مكونه العينة من (٣٨١) مستخدماً من طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين تقدير الذات والرضا عن الحياه وادمان الفيسبوك. في حين قام نائلة عبد الكريم (٢٠٢٢) بالدراسة للكشف عن الفروق في الإدمان على برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى عينة من الجامعات اللواتي لديهن معنى في الحياة في محافظة عجلون، تكونت العينة من (١٨٢) خريجة حديثاً. وأشارت النتائج إلى أن مستوى الإدمان على برامج التواصل الاجتماعي كان لدى الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة أعلى بشكل دال مما هو لدى الخريجات اللواتي يوجد لديهن معنى في الحياة، وأن الاسهام النسبي الأعلى تأثيراً لأبعاد الادمان على برامج التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى خريجات اللواتي يوجد لديهن معنى في الحياة. وفيما يلي سنتناول الحيوية الذاتية.

ثالثاً: الحيوية الذاتية Self Vitality

تعتبر الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي ، فقد ظهر على يد (Deci,Ryan,1985) ، والتي تشير إلى أنها الطاقة المحركة للذات، والتي تشير إلى شعور الفرد بالسعادة واليقظة والاقدام على أي نشاط بحماس وفاعلية. ويأتى مصطلح الحيوية vitality من الكلمة اللاتينية Vitalitate والتي تعنى الحالة الايجابية التي يشعر فيها الفرد أنه على قيد الحياة ، فهي ترتبط بشكل كبير بالرفاهية الذاتية (Viriera,Aquino,2016,497).

فالحياة الذاتية من المفاهيم الايجابية التي تسهم في زيادة الوعي لدى الفرد بالظروف المحيطة، مما يساعد على الانفتاح على تقبل الأفكار والممارسات الجديدة، مما يجعلنا أكثر ابداعاً ونشاطاً (Isen,2000,34).

• مفهوم الحيوية الذاتية:

يعبر مصطلح الحيوية الذاتية عن شعور الفرد بالامتلاء والطاقة والنشاط والتحمس واليقظة العقلية والبدنية، والاقبال على الحياة بهمة ونشاط وعزيمة وتطلع إلى الأفضل بروح مثابرة وتفانى في العمل (Ryan et al,2010).

ويعرف Peterson&Seligman (2004,273) الحيوية الذاتية بأنها حالة من التمتع بمستوى مدمن من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والنشوة ، تساعد الفرد على التخلص من الضغط واحداث التوازن الداخلي والخارجي الذي يمكن من اداء المهام بفاعلية ، كما انها لا تقتصر على زيادة معامل الاثمار الشخصي فقط بل تتعدى ذلك إلى تنشيط الآخرين والهامهم وتحفيزهم إلى الاقبال على الحياة بهمة ونشاط.

فالحياة الذاتية تعرف بأنها الطاقة المدركة والنابعة من الفرد نفسه ، وشعوره الايجابي بامتلاك هذه الطافة وقدرته على استخدامها (greenglass,2006,66). وأشار Akin (2012,404) إلى الحيوية الذاتية بأنها الطاقة التي يدركها الفرد وتنبتق من ذاته مما يدفعه للقيام بالأنشطة بحماسة ونشاط.

ويعرفها عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦ ، ١٨٢) بأنها حالة من الشعور الايجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والاحساس بالقوة

والشعور بالاقترار، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشيطاً.

فالحياة الذاتية هي حالة ايجابية تتميز بشعور الفرد بالطاقة والنشاط والتحمس والفعالية الذاتية والهمة مرتبطة بقدرته على تنظيم وضبط انفعالاته فضلا عن امتلاكه مستوى مدمن من الرفاهية النفسية والاندماج في الحياة والاهتمام بها (Kubzansky & Thurston, 2007, 1394).

كما تعرفها فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠، ٢٤٣) أنها مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تنم عن امتلاك الشخص الطاقة والحماس والهمة والشعور بالاقترار والدافعية لأداء مهامه بفاعلية وكفاءة، وتظهر من خلال توافر مستوى مدمن من الشعور باللياقة البدنية والقدرة على القيام بمهامه دون الشعور بالتعب والاجهاد، وامتلاكه طاقة عقلية تمكنه من التفكير الهادئ المتزن.

مما سبق نستخلص أن الحياة الذاتية هي عبارة عن حالة يشعر فيها الانسان أنه مليء بالحياة والطاقة ولديه قوة أو همة من جميع النواحي، فهي قوة تدفع الانسان للاستمرار في العيش بمعنى وهدف واضح. وتبنت هذه الدراسة تعريف عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦، ١٨٢) الذي يعرفها بأنها حالة من الشعور الايجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والاحساس بالقوة والشعور بالاقترار، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشيطاً.

• أبعاد الحياة الذاتية:

أ - الحياة البدنية: وتشير إلى امتلاك الشخص الصحة البدنية التي تمده بالطاقة لإنجاز مهامه بحيوية ونشاط وهذه الحالة ليست مطلوبة فقط في الأنشطة الرياضية وانما في كافة أنشطة الحياة اليومية لكي يكون الشخص قادرا على أداء مهامه بفاعلية (Kurtus, 2010).

فالحياة البدنية هي تجسيد لحالة الصحة والعافية البدنية الممددة للشخص بالطاقة الحيوية لإنجاز المهام والأنشطة بهمة ونشاط، وهي حالة ليست مطلوبة في الأنشطة الرياضية فقط، بل هي وسيلة لتمكين الفرد من العمل المثمر وأداء مهام حياته اليومية (عبد

العزیز إبراهيم سلیم ، ٢٠١٦ ، ١٨٩) . فالحيوية تتأثر بالعوامل الجسمية فالحالات المرضية التي ترجع إلى التقدم في العمر أو الإصابة بالأمراض تتناقص لديها الحيوية البدنية والقدرة على ممارسة الأنشطة الاجتماعية ، فالحيوية الجسمية تتضمن أن يمتلك الفرد القدرة والطاقة اللازمة للقيام بأنشطة حياته اليومية بهمة وفاعلية، وهذا لا يعني أن الفرد المصاب بالأمراض أو بإعاقة يفتقر إلى الشعور بالحيوية ولكن الحيوية البدنية تعني في المعنى العام إلى شعور الفرد بالصحة والعافية وعدم إصابته بالأمراض التي تعوقه عن القيام بمهامه .

ب- الحيوية الذهنية : هي امتلاك الطاقة الذهنية واليقظة والفعالية العقلية للتفكير بوضوح والتعامل مع المشكلات، وتتطلب الحيوية الذهنية بشكل أساسي حيوية بدنية (Kurtus, 2012) .

كما ان الحيوية الذهنية تقتضى بالضرورة وجود قدر من الحيوية البدنية فشعور الفرد بالراحة وحصوله على الغذاء الجيد واخذه قسطا كافيا من النوم يمكن الفرد من التفكير بشكل جيد .

فقد توصل Willams (2005) أن غالبية المتخصصون في مجال التدريب والتمارين الرياضية يرون أن من ٤٠ إلى ٩٠% من النجاح في الألعاب الرياضية ذات المجهود البدني، تتطلب أن يتوافر لدى الشخص حيوية ذهنية ولياقة ذهنية .

فالحيوية الذهنية تتطلب تمتع الفرد بالصحة النفسية وقدرته على التفكير الهادئ المتزن ووجود طاقة عقلية ودافعية عالية للتفكير في حل المشكلات ومواجهة الضغوط بفاعلية، فالشعور بالضيق والقلق يمكن أن يعوق عمل الدماغ عن التركيز ونشاط العمليات المعرفية وقوة التفكير .

ج- الحيوية الانفعالية: هي دالة لمدى نضج الشخص انفعاليا، كما تتضح في مدى نضج كفاءته الانفعالية وما يكمن وراءها من مهارات الحساسية الانفعالية ، والضبط الانفعالي، والتعبير الانفعالي على المستويين اللفظي وغير اللفظي، فضلا عن تبنى الفرد لاتجاهات نفسية ايجابية نحو الحياة تجعله مبتهجا ومتحمسا وراضيا وشاعرا بالسكينة وراحة البال بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصيبة (عبد العزیز سلیم ، ٢٠١٦ ، ١٩٠) .

فهي حالة ايجابية ترتبط بمشاعر الحماس والطاقة الايجابية والتفاؤل والقدرة علة التنظيم الانفعالي الرفاهية النفسية، والتعامل الفعال مع ظروف الحياة المختلفة (Kubzansky&Thurston,2007, 1393).

فالحيوية الانفعالية تتمثل في شعور الفرد بالهمة والطاقة والمثابرة والقدرة على تنظيم الانفعالات والشعور بالرضا عن الحياة وعدم الاستسلام للضغوط والنظرة الايجابية للحياة والسعي الدائم إلى تحقيق الأهداف بسعادة وحماس.

د - الحيوية الاجتماعية: يضيف shedroof (2010,26-27) بعدا رابعاً للحيوية الذاتية وهو الحيوية الاجتماعية على اساس ان انفعالات الفرد السلبية والايجابية تتشكل من خلال عملية التواصل الاجتماعي، فانفعالات الفرد السلبية أو الايجابية لا يتم التعايش معها اختبارها الا من خلال مواقف اجتماعية مع الاخرين، فالحيوية الاجتماعية تعنى حالة التنبه والتهيؤ التي توجد لدى الافراد اثناء عملية التواصل الاجتماعي وتزيد من معامل تأثيرهم في الآخرين من خلال بعض العناصر الأساسية مثل سرعة التجاوب، والحس الفكاهي، والقدرة على حث الآخرين والهامهم بصورة تدفع للتفاعل الاجتماع، كما أنها ترتبط ببعض المتغيرات النفس اجتماعية الايجابية مثل الحساسية الاجتماعية والبصيرة الاجتماعية، والتجدد والانطلاق الاجتماعي، والإيثار والتعاطف.

تشير دراسة (De Groot,et al (2008) إلى أن الحيوية الاجتماعية ترتبط بشعور الفرد بالدعم الاجتماعي، وأنه كلما شعر الفرد بالتقبل والتقدير والاحترام من الاخرين كلما زادت حيويته الاجتماعية.

فالحيوية الاجتماعية ترتبط بقدرة الفرد على التفهم والاستبصار وتأثيره في الاخرين والقدرة على بناء علاقات اجتماعية صادقة وناجحة .

هـ - الحيوية الروحية: يقصد بها الاندفاع النشط الإيجابي من قبل الفرد لتأصيل قيم الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي لحياة الآخرين في إطار القيم الروحية العليا المرتبطة بنسق الاعتقاد مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة، فضلا عن امتلاك مقومات التأثير الروحي في الاخرين ودفعهم باتجاه الارتقاء الخلقي (عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦، ١٩١).

فهي تشير إلى امتلاك الفرد للقيم الروحية ومدى ادراكه لذاته وللعالم من حولة والرضا عما وصل اليه والشعور بالطمأنينة والقناعة الداخلية ، والقدرة على التأثير الروحي في الآخرين وتحفيزهم على الاقدام على الحياة والعمل بنشاط .

فالعلاقة بين أبعاد الحيوية الذاتية علاقة دينامية فاذا حدث خلل في أحد الجوانب فهو يؤثر على البعد الآخر، فالشخص الذى يتمتع بحيوية ذاتية مرتفعة فإنه يتمتع بصحة بدنية تمده بالطاقة لأداء مهامه بفاعلية ونشاط، والشخص الذى لديه حيوية ذهنية وقادر على التعامل الفعال مع المشكلات يتمتع بحيوية انفعالية تتمثل في التفكير الايجابي والاقبال على الحياة والتفاؤل، كما أن تمتع الفرد بالحيوية الانفعالية تجعله قادرا على التعامل الفعال مع الاخرين، وصولا لمتعة الفرد بالحيوية الروحية والشعور بالطمأنينة والراحة النفسية . فالحيوية الذاتية تعنى في مجملها الشعور بالطاقة والامتلاء الذى يدفعه إلى الاستمرارية في الحياه والعمل على تحقيق أهدافه.

• النظريات المفسرة للحيوية الذاتية:

١ - نظرية التحليل النفسي: يعد فرويد أول من وضع تصور نظري لمفهوم الحيوية الذاتية وافترض وجود علاقة ايجابية بين الصحة النفسية والحيوية (الطاقة) إذ افترض ضرورة توافر لدى الفرد قدر من الطاقة النفسية (الليبدو) منبثقه من غريزة الحياة، وهي التي تدفعه باستمرار للحفاظ على نوعه البشرى.

٢ - نظرية التقرير (الإصرار) الذاتي: أشارت نظرية الاصرار الذاتي إلى الحيوية الذاتية تنبع من تحفيز الفرد سواء كانت المحفزات داخلية نابعه من الفرد أو خارجية، ويتمكن الفرد من المحافظة على حيويته نتيجة لعملية تغذية مرتدة ايجابية تحفزه من خلال محفزات ايجابية حيث يتفاعل الفرد مع البيئة للحفاظ على حالة الحيوية، ويجب على الفرد أن يمتلك الإصرار الذى يساعده على أن يصبح محفزاً لذاته متجاوزاً حالة الاعتماد على البيئة المحيطة ليستمد منها حالة الحيوية (Mello, 2016, 22)، كما يفترض (Ryan & Frederick, 1997) ان الحيوية الذاتية هي طاقة ذاتية المنشأ، نابعة من الطاقة الداخلية الفرد وليست من تهديد البيئة الخارجية، فهي تختلف عن حالات الهوس ، فالحيوية الذاتية هي مظهر من مظاهر الصحة والرفاهية النفسية، أما

الهوس فيشمل الاضطراب و التفكك العقلي، كما يرون أن الحيوية الذاتية تتميز بانها متغير يسهل الوصول إليه، وقائم على أساس ظاهري، ويمكن أن نذهب إلى أن الحيوية الذاتية هي انعكاس لعمل الفرد بشكل متكامل، وتحقيقه لذاته، وأن أداء مهمة معينة أو القيام بنشاط معين كلما كان لديه دوافع داخلية عالية، عزز الحيوية الذاتية وحافظ على الطاقة ؛ أما إذا كان سبب القيام بالنشاط أو أداء المهمة لأسباب خارجية، أدى إلى استنزاف الطاقة وانخفاض للحياة الذاتية .

مما سبق نستخلص أن نظرية التحليل النفسي ونظرية التقرير الذاتي تعتمد على ضرورة توافر الطاقة المحفزة للفرد وكلما تخلص الفرد من مواطن الصراع كلما كان أكثر حيوية، فقد أشارت نظرية التقرير الذاتي إلى أن الفرد وحدة متكاملة، ويتأثر بالمؤثرات الداخلية والخارجية وكلما كانت الدافع الداخلي لدى الفرد أقوى كلما زادت حيويته الذاتية وزادت قدرته على الاستفادة من طاقته في العمل والنشاط.

• إدمان برامج التواصل الاجتماعي وعلاقته بالحياة الذاتية:

تعتبر الحياة الذاتية من المتغيرات الايجابية المهمة في مجال الصحة النفسية فهي تعتبر وقود الفرد لفهم ذاته والسعي وراء أحلامه وتحقيق أهدافه وطموحاته، فهي دليل على ما يمتلكه الفرد من مستويات الطاقة والقدرة على المثابرة وتحمل صعوبات الحياة، فالحياة الذاتية تعد انعكاسا للصحة النفسية والجسدية، كما ترتبط الحياة الذاتية بالعديد من المتغيرات النفسية الايجابية والسلبية، فقد اشارت دراسة Akin (2012) إلى وجود علاقة ايجابية بين الحياة الذاتية والسعادة الذاتية، وعلاقة الحياة الذاتية والسعادة الذاتية بإدمان الانترنت وكانت عينة الدراسة من طلبة الجامعة وتكونت من (٣٢٨) طالباً وطالبة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط الحياة الذاتية سلبيا بإدمان الانترنت ، ما أنه لا توجد فروق في الحياة الذاتية وادمان الانترنت والسعادة الذاتية بين الذكور والاناث، كما أن الحياة الذاتية تتوسط العلاقة بين إدمان الانترنت والسعادة الذاتية .

كما توصلت دراسة uysal,satici&akin (2014) إلى وجود علاقة سلبية بين

الحياة الذاتية وادمان برامج التواصل الاجتماعي.

كما يرى muraven&gang (2008) أن الحيوية الذاتية ترتبط سلبياً بإساءة استخدام موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) والشعور بالقلق والأعراض الجسمية والعصبية واضطرابات النوم بينما ترتبط إيجابياً بتقدير الذات و الرضا عن الحياة والثقة بالنفس.

فروض الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة والإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض كما يلي:

- ١- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي إدمان برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة.
- ٢- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي إدمان برامج التواصل الاجتماعي والحيوية الذاتية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة من الجنسين (طلبة- طالبات) مقياس إدمان برامج التواصل الاجتماعي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الجامعة تعزي إلي النوع (طلبة- طالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن- متوسط- مدمن) والتفاعل بينهم على مقياس الرضا عن الحياة.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الجامعة تعزي إلي النوع (طلبة- طالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن- متوسط- مدمن) والتفاعل بينهم على مقياس الحيوية الذاتية.

المنهج والإجراءات:

أ- منهج الدراسة:

استخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي(الارتباطي-المقارن) لأنه يتناسب مع المشكلة والهدف من الدراسة. وذلك لقدرته على المساهمة في تزويدنا بالمعلومات اللازمة للتعرف علي طبيعة العلاقة بين إدمان برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة وكلاً من

الحيوية الذاتية، بالإضافة إلى دراسة الفروق بين طلاب الجامعة وفقاً لمستويات إدمان برامج التواصل الاجتماعي علي مقياسي الرضا عن الحياة والحيوية الذاتية.

ب- مجتمع وعينة الدراسة:

١- مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ (طلاب الفرقة الرابعة) وكان عددهم (١٤٥١) طالباً وطالبة تقريباً، الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.

٢- عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات: تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات من (٧٥) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفرالشيخ، تراوحت أعمارهم من (١٩-٢٢) سنة، وذلك لاختبار الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة من حيث الثبات والصدق والاتساق الداخلي لأدوات الدراسة (ليست ضمن عينة الدراسة الأساسية).

٣- عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٥٣٧) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفرالشيخ، منهم (١٧٤) طالباً و(٣٦٣) طالبة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة، تراوحت أعمارهم من (١٩ - ٢٢) سنة بمتوسط (٢٠.١٧٦) سنة وانحراف معياري قدرة (٠.٨٤٢). وفيما يلي وصف العينة الأساسية من حيث النوع ومستوي ادمان برامج التواصل الاجتماعي وأنواع برامج التواصل الاجتماعي المستخدمة:-

جدول (١)

وصف العينة الأساسية المستخدمة في الدراسة

ترتيب برامج التواصل الاجتماعي المستخدمة				مستوي ادمان			النوع	
٢	البيوتوب	١	الفيسبوك	مدمن	متوسط	غير مدمن	طالبة	طالب
٤	تويتر	٣	الواتس آب	٧٢	٢٦٠	٢٠٥	٣٦٣	١٧٤
٦	انستقرام	٥	تيك توك	%١٣.٤١	%٤٨.٤٢	%٣٨.١٨	%٦٧.٦٠	%٣٢.٤٠
٨	أخري	٧	سناپ شات					

يتضح من الجدول (١) ما يلي:

أن عدد الطالبات يزيد عن عدد الطلبة تقريباً بعدد الطالبات ضعف عدد الطلبة، أن نسبة مدمني برامج التواصل الاجتماعي تقريبا ١٣.٤١% فقط، وأن أكثر برامج التواصل الاجتماعي استخداماً كان الفيسبوك يليه اليوتيوب يليه الواتس آب.

٤ - أدوات الدراسة:-

أ - مقياس إدمان برامج التواصل الاجتماعي
إعداد/ قطب عبده حنور
(٢٠٢٢)

١- وصف المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) عبارة يجب عليها المفحوص باستجابات خمسة هي (دائماً - غالباً - بدرجة متوسطة - نادراً - أبداً) وتعطي هذه الاستجابات الدرجات التالية (٥-٤-٣-٢-١) علي التوالي، وبالتالي تتراوح الدرجة علي المقياس من (٢٠-١٠٠) درجة، الدرجة المرتفعة تعني إدمان برامج التواصل الاجتماعي.

وتم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس كما يلي:-

٢- الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمعرفة مدى تماسك قوام المقياس من الداخل، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، وكذلك بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس علي عينة الكفاءة السيكومترية، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس إدمان برامج التواصل الاجتماعي

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
عبارة ١	**٠.٧٣٢	عبارة ١١	**٠.٧١٧
عبارة ٢	**٠.٧١٠	عبارة ١٢	**٠.٧٥٢
عبارة ٣	**٠.٧٨١	عبارة ١٣	**٠.٧١٩
عبارة ٤	**٠.٧٦٨	عبارة ١٤	**٠.٧٠٥
عبارة ٥	**٠.٧١٠	عبارة ١٥	**٠.٧٣٣
عبارة ٦	**٠.٧٥٨	عبارة ١٦	**٠.٧٩٣
عبارة ٧	**٠.٧٣٠	عبارة ١٧	**٠.٧٠٢
عبارة ٨	**٠.٧٦٣	عبارة ١٨	**٠.٧٠٤
عبارة ٩	**٠.٧٢١	عبارة ١٩	**٠.٧٣٩
عبارة ١٠	**٠.٧٥٥	عبارة ٢٠	**٠.٧٢٠

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١

يتضح من الجدول (٢) أن جمع معاملات الارتباط دالة عن مستوى دلالة ٠.٠٠١، مما يؤكد علي تماسك المقياس من الداخل.

٣- ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك من خلال تطبيق المقياس عينة الكفاءة السيكومترية للأدوات، وإيجاد معامل ألفا الدرجة الكلية، ووجد معامل الثبات مساوي (٠.٩٢٨)، وهي معاملات ثبات مقبولة، مما يدل على ثبات المقياس.

٤- صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما: الأولي: صدق المحكمين بالعرض على (١٠) من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس والصحة النفسية وتم عمل جميع الملاحظات التي تم الاتفاق عليها، الثانية: صدق المحك الخارجي (الصدق التلازمي) باستخدام مقياس إدمان برامج التواصل الاجتماعي للمراهقين إعداد/ فيولت فؤاد ابراهيم وإيمان فوزي شاهين وأميرة عبد الحافظ حسن (٢٠١٩)، وإيجاد معامل الارتباط بين درجات المقياسين والتي جاءت (٠.٧٣٤) وهو ارتباط موجب دال إحصائياً.

ب- مقياس الرضا عن الحياة إعداد/ مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٣)

١- وصف المقياس: ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة يجب عليها المفحوص باستجابات خمسة هي (تنطبق تماماً - تنطبق - بين بين - لا تنطبق - لا تنطبق أبداً) وتعطي هذه الاستجابات الدرجات التالية (٥-٤-٣-٢-١) علي التوالي، ويتكون المقياس من ستة أبعاد كما يلي:- (السعادة - الاجتماعية - الطمأنينة - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي - القناعة) وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مدمن من الرضا عن الحياة، وتشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى غير مدمن من الرضا عن الحياة.

٢- ثبات المقياس: قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق وبلغت قيمته (٠.٦٩) وبطريقة التجزئة النصفية (٠.٨٨) وبطريقة ألفا كرونباخ (٠.٨٥) وهي معاملات ثبات مقبولة، مما يدل على ثبات المقياس.

٣- صدق المقياس: قام معد المقياس بحساب صدق المقياس باستخدام صدق التحليل العاملي، والصدق البنائي والصدق التمييزي والصدق التجريبي.

وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية كما يلي:-

١. ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك من خلال تطبيق المقياس عينة الكفاءة السيكومترية للأدوات، وإيجاد معامل ألفا لأبعاد (السعادة - الاجتماعية - الطمأنينة - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي - القناعة) والدرجة الكلية، ووجد معامل الثبات مساوي (٠.٨٤٩ - ٠.٨٥٨ - ٠.٨٣٥ - ٠.٨٤٣ - ٠.٨٥٥ - ٠.٨٦٥ - ٠.٨٤١) علي التوالي، وهي معاملات ثبات مقبولة، مما يدل على ثبات المقياس.

٢. صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي (الصدق التلازمي) باستخدام مقياس الرضا عن الحياة إعداد/ أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠١٤)، وإيجاد معامل الارتباط بين درجات المقياسين والتي جاءت (٠.٧١٧) وهو ارتباط موجب دال إحصائياً.

ج- مقياس الحيوية الذاتية إعداد/ Ryan, & Frederick.(1997)

تعريب/ عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦)

١- وصف المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٧ مفردات) يجب عليها المفحوص باستجابات سباعية وفقاً لطريقة ليكرت حيث تقابل الدرجة (١) الاستجابة (لا تنطبق علي الاطلاق) بينما تقابل الدرجة (٧) الاستجابة (تنطبق تماماً) وتتراوح الدرجة الكلية من (٧-٤٧) درجة وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوي الحيوية الذاتية لدي الفرد.

♦ الخصائص السيكومترية للنسخة المترجمة:

١- الثبات: قام مترجم المقياس بحساب الثبات بطريقتين هما: الأولي: إعادة التطبيق: وذلك بطبيق المقياس مرتين بفارق زمني (١٥) يوم، ويجاد معامل الثبات بين درجة المقياس للطبقيين وكام قيمة معامل الثبات مساوي (٠.٧٨). والثانية طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٧٦).

٢- الصدق: قام مترجم المقياس بعض المقياس علي مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية واللغة الانجليزية لأبداء ملاحظاتهم حول بنود المقياس قس ضوء تعريف الحيوية الذاتية، وقد تراوحت نسبة الاتفاق ما بين (٨٠-١٠٠%). الصدق التلازمي: حيث تم تطبيق المقياس علي عينة التنتقنين ومقياس الدافعية الداخلية إعداد/ (French & Oakes, 2003) تعريب/ عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٤) كمحك خارجي، تم حساب معامل الارتباط بين المقياس والمحك وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٤)، مما يؤكد صدق النسخة المترجمة.

♦ الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

١- ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وذلك من خلال تطبيق المقياس عينة الكفاءة السيكومترية للأدوات، وإيجاد معامل ألفا للدرجة الكلية، ووجد معامل الثبات مساوي (٠.٨٢٩)، وهي معامل ثبات مقبولة، مما يدل على ثبات المقياس.

٢- صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحك الخارجي (الصدق التلازمي) باستخدام مقياس الحيوية الذاتية إعداد/ سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨)، وإيجاد معامل الارتباط بين درجات المقياسين والتي جاءت (٠.٧٦٢) وهو ارتباط موجب دال إحصائياً.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- الفرض الأول:

ينص على أنه " يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي إدمان برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة"

لاختبار صحة الفرض السابق استخدم "معامل ارتباط بيرسون" وكانت النتائج كما يلي :

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي إدمان برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة (ن=٥٣٧)

مستوي الدلالة	إدمان برامج التواصل الاجتماعي	مقياس الرضا عن الحياة
دالة عند ٠.٠٠١	٠.١٥٢- **	السعادة
غير دالة	٠.٠٤٨-	الاجتماعية
دالة عند ٠.٠٠١	٠.٢١٣- **	الطمأنينة
دالة عند ٠.٠٠١	٠.١٢٩- **	الاستقرار النفسي
غير دالة	٠.٠٨٤-	التقدير الاجتماعي
دالة عند ٠.٠٠١	٠.١٣٧- **	القناعة
دالة عند ٠.٠٠١	٠.١٤٩- **	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٣) ما يلي:

وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي إدمان برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة علي أبعاد (السعادة -الطمأنينة-الاستقرار النفسي- القناعة -الدرجة الكلية)، حيث جاءت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عن مستوى دلالة (٠,٠٠١)، في حين جاءت قيمة معاملات الارتباط غير دالة في بعدي (الاجتماعية- التقدير الاجتماعي)، مما يؤكد تحقق صحة الفرض الأول جزئياً.

■ مناقشة نتائج الفرض الأول:

تشير نتائج الفرض الأول إلى وجود ارتباط سالب بين إدمان برامج التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة علي أبعاد (السعادة -الطمأنينة-الاستقرار النفسي- القناعة -الدرجة

(الكلية)، بمعنى أنه كلما زاد مستوى إدمان برامج التواصل الاجتماعي انخفض مستوى الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة (السعادة - الطمأنينة - الاستقرار النفسي - القناعة - الدرجة الكلية)، والعكس صحيح. في حيث جاءت النتائج مختلف ذلك في البعدين (الاجتماعية - التقدير الاجتماعي) لم يوجد علاقة جوهريين مع إدمان برامج التواصل الاجتماعي.

اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من دراسة Xiaoming (2005) اشارت نتائج إلى وجود علاقة عكسية بين إدمان الانترنت والرضا عن الحياه والقلق التفاعلي والاكتئاب وتقدير الذات. ودراسة Bozoglan, et al (2013) والتي أظهرت نتائجها إلى وجود علاقة عكسية بين ادمان الانترنت وتقدير الذات ووجد ان الرضا عن الحياه. وكذلك دراسة Blachnio, Przepiorka, & Pantic (2016) التي أسفرت نتائجها إلى وجود علاقته عكسية بين تقدير الذات والرضا عن الحياه وادمان الفيسبوك.

وقد ترجع هذه النتائج إلى أن الشباب من طلاب الجامعة لديهم اهتمام كبير يصل إلى درجة الإدمان باستخدام برامج التواصل الاجتماعي المختلفة مما يؤكد على الانغماس في العالم الافتراضي بكل عناصره والهروب من العالم الحقيقي، وهذا ظاهر في العلاقة بين العالم الحقيقي والعالم الافتراضي، فالعلاقة عكسية بينهم، وهذه يعني الرضا عن العالم الحقيقي والتوافق معه يؤدي إلى البعد عن العلم الافتراضي المتمثل في الانغماس في برامج التواصل الاجتماعي والعكس صحيح.

فشعور الشباب بانخفاض مستوى الرضا عن حياتهم قد يؤدي إلى تعويض ذلك بالهروب إلى العالم الافتراضي لإحداث التوافق النفسي وخفض الشعور بالقلق والتوتر الناتج عن عدم التوافق مع العلم الحقيقي، فيحول الشباب شعورة بعدم الرضا عن شخصيته الحقيقية في الحياة إلى تكوين شخصية افتراضية كما يتمناها وكما يرد ويتعامل بها في برامج التواصل الاجتماعي، ويكون هوية أيضا افتراضية مختلفة عن هويته الحقيقية وبالتالي اتساع علاقاته مع الآخرين عبر برامج التواصل الاجتماعي من خلال تكوين الصداقات الافتراضية والتي قد تكون تعويض عدم القدرة علي تكوين صداقات حقيقية في العالم الحقيقي وهذا ما تسبب في انخفاض الشعور بالرضا عن الحياة خاصة في الأبعاد (السعادة - الطمأنينة - الاستقرار النفسي - القناعة) في حين هذا التعويض لم يعوض

العلاقات الاجتماعية الفعلية في الحياة الحقيقية فلم تظهر العلاقة في البعدين (الاجتماعية- التقدير الاجتماعي).

٣- الفرض الثاني:

ينص على أنه " يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي إدمان برامج التواصل الاجتماعي والحيوية الذاتية"

لاختبار صحة الفرض السابق استخدم "معامل ارتباط بيرسون" وكانت النتائج كما يلي :

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي إدمان برامج التواصل الاجتماعي والحيوية الذاتية (ن=٥٣٧)

مستوي الدلالة	إدمان برامج التواصل الاجتماعي	الحيوية الذاتية
دالة عند ٠.٠٠١	-.١٣٧.***	

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي إدمان برامج التواصل الاجتماعي والحيوية الذاتية، حيث جاء معامل الارتباط دالة إحصائياً عن مستوى دلالة (٠,٠٠١)، مما يؤكد صحة الفرض الثاني.

▪ مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج الفرض الثاني إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي إدمان برامج التواصل الاجتماعي والحيوية الذاتية؛ بمعنى وجود علاقة عكسية بين إدمان برامج التواصل الاجتماعي والحيوية الذاتية، أي أنه كلما زاد مستوى إدمان برامج التواصل الاجتماعي انخفض مستوى الحيوية الذاتية، والعكس صحيح.

وجاءت هذه النتيجة متفقه جزئياً مع نتائج دراسة كل من: دراسة Akin (2012) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية بإدمان الانترنت، ودراسة uysal,satici&akin (2014) التي أكدت نتائجها على وجود علاقة سلبية بين الحيوية الذاتية وإدمان برامج التواصل الاجتماعي. ودراسة muraven&gang (2008) التي أكدت على أن الحيوية الذاتية ترتبط سلباً بإساءة استخدام موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) والشعور بالقلق والأعراض الجسمية والعصبية واضطرابات النوم بينما ترتبط إيجابياً بتقدير الذات والرضا عن الحياة والثقة بالنفس، ودراسة Akin(2012) التي أظهرت

نتائجها وجود ارتباط إيجابي بين الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية، ووجود ارتباط سلبي بين الحيوية الذاتية وإدمان الإنترنت.

وقد ترجع هذه النتائج إلي أن الانغماس في استخدام برامج التواصل الاجتماعي يؤدي إلي التراجع عن الحماس والدافعية الذاتية إلي النشاط والعمل بالطاقة والفعالية الذاتية والهمة مرتبطة بقدرته على تنظيم وضبط انفعالاته وكذلك ينخفض شعوره بالاندماج في الحياة والاهتمام بها.

فإدمان برامج التواصل الاجتماعي يجعل الشاب منفصل عن الحياة الواقعية نسبياً وبالتالي تقبل رغبة علي الاقبال على بذل مجهود وينخفض الشعور الايجابي بالحياة وتقل الطاقة الداخلية وكذلك الدافعية للعمل واخفاض التحمس وعدم الشعور بالافتقار، وذلك للاكتفاء بالعالم الافتراضي عن العالم الحقيقي والاكتفاء بالهوية الافتراضية علي برامج التواصل الاجتماعي عن الهوية الحقيقية والسعي الدائم بالحصول علي الكثير من المشاهدات والاعجاب من خلال الاصدقاء الافتراضيين على برامج التواصل الاجتماعي.

٣- الفرض الثالث:

ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة من الجنسين (الطلاب - الطالبات) مقياس إدمان برامج التواصل الاجتماعي" لاختبار صحة الفرض الثالث استخدم اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٥)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة وفقاً للنوع (الطلاب - طالبات) على مقياس إدمان برامج التواصل الاجتماعي

النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة
طلبة	١٧٤	٤٩.١٧	١٦.٣٩	٢.٣٧-	دالة عند ٠.٠٥
طالبات	٣٦٣	٥٢.٥٢	١٧.٢٣		

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة وفقاً للنوع (الطلاب - الطالبات) على مقياس إدمان برامج التواصل الاجتماعي "الدرجة الكلية" في اتجاه الطالبات، حيث جاءت قيمة "ت" مساوية (٢.٣٧-) وبالكشف عن دلالتها الاحصائية وجد أنها دالة

عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠٥. مما يؤكد على أن الطالبات أكثر استخداماً لبرامج التواصل الاجتماعي وبالتالي هن أكثر إدماناً من الطلبة.

■ مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أشارت نتائج الفرض الثالث إلى وجود فروق بين الطلاب والطالبات في إدمان برامج التواصل الاجتماعي في اتجاه الطالبات؛ وهو ما يشير إلى ارتفاع مستوى إدمان برامج التواصل الاجتماعي لدي الطالبات مقارنة بالطلاب من طلبة الجامعة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من هادي بن ظافر حسن كيري (٢٠٢١)، أسماء عبدالعظيم حامد (٢٠٢١)، سارة مرحباوي وكريمة فنطازي (٢٠٢٢)، رشا عبدالرحيم عبدالعظيم مزروع ولطيفة علي عون الشريف (٢٠٢٢) التي اظهرت نتائجهم أن الطالبات أكثر إدماناً لبرامج التواصل الاجتماعي من الطلاب.

وكذلك أشارت نتائج دراسة أسماء بنت سعد بن عبد الله الذيب (٢٠١٤) إلى إن (٤٤.٩%) من الطالبات جامعة الملك عبد العزيز بالسعودية تابعن شبكات التواصل الاجتماعي من ساعة إلى ثلاث ساعات يومياً، وكذلك أشارت نتائج دراسة شرحبيل غالب حميد أبو سويلم (٢٠١٥) إلى أن (٩٨%) من الطلبة في سلطنة عمان يستخدمون برامج التواصل الاجتماعي بشكل منتظم.

وقد ترجع هذه النتائج إلي كثرة اهتمام الطالبات بمحتوي برامج التواصل الاجتماعي والرغبة الشديدة في التخلص من العادات والتقاليد والاعراف الاجتماعية في المجتمع المصري خاصة في محافظة كفر الشيخ التي يغلب على احكام وعادات الريف التي تمنع الطالبات من تكوين صداقات مع الجنس الأخر أو الحركة والتنقل بسهولة خارج المحافظة وبالتالي تجد الطلاب في برامج التواصل الاجتماعي ملازماً أمنناً في الانفتاح علي الكثير من المعلومات والاماكن والخبرات مع الاحتفاظ بسرية وملاح شخصيتها وهويتها الحقيقية والتعامل من خلال الهوية والشخصية الافتراضية .

وكذلك تتيح برامج التواصل الاجتماعي في تكوين جميع الصداقات مع جميع الاشخاص من جميع الاماكن دون قيد أو شرط من خلال تكوين صداقات افتراضية وبالتالي تعويض عدم القدرة على تكوين صداقات في الحياة الواقعية. وربما تكون وسائل التواصل

الاجتماعى هى الوسيلة المتاحة لدى الطالبات للتواصل والإطلاع على الأخبار ومتابعة كل جديد .

٤- الفرض الرابع:

ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة تعزو إلي النوع (الطلاب - الطالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط-مدمن) والتفاعل بينهم على مقياس الرضا عن الحياة" لاختبار صحة الفرض الرابع استخدم اختبار "تحليل التباين الثاني" لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تبعا لمتغير النوع (الطلاب- الطالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن- متوسط مدمن)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النوع	مستوي ادمان برامج التواصل الاجتماعي	
٦٦	٥.٨٨	٢٤.٤٥	طلاب	غير مدمن	بعد السعادة
١٣٩	٥.٩٣	٢٦.٩١	طالبات		
٢٠٥	٦.٠١	٢٦.١٢	الكلية		
٩٦	٧.٢٦	٢٤.٨١	طلاب	المتوسط	
١٦٤	٦.١٧	٢٢.٩١	طالبات		
٢٦٠	٦.٦٤	٢٣.٦٢	الكلية		
١٢	١.٥٧	٢٩.٥٠	طلاب	مدمن	
٦٠	٦.٢٢	٢٢.٧٠	طالبات		
٧٢	٦.٢٥	٢٣.٨٣	الكلية		
١٧٤	٦.٦١	٢٥.٠٠	طلاب	الكلية	
٣٦٣	٦.٣٨	٢٤.٤١	طالبات		
٥٣٧	٦.٤٥	٢٤.٦٠	الكلية		
٦٦	٤.٠٦	١٨.٠٩	طلاب	غير مدمن	بعد الاجتماعية
١٣٩	٣.٨٤	١٩.٦٩	طالبات		
٢٠٥	٣.٩٧	١٩.١٨	الكلية		
٩٦	٤.٦٧	١٨.٦٩	طلاب	المتوسط	
١٦٤	٣.٦٧	١٨.٣٧	طالبات		
٢٦٠	٤.٠٦	١٨.٤٨	الكلية		

١٢	١.٥٧	٢٢.٥٠	طلاب	مدمن	الطمأنينة
٦٠	٤.٠١	١٨.٧٠	طالبات		
٧٢	٣.٩٧	١٩.٣٣	الكلي		
١٧٤	٤.٤١	١٨.٧٢	طلاب	الكلي	
٣٦٣	٣.٨٣	١٨.٩٣	طالبات		
٥٣٧	٤.٠٣	١٨.٨٦	الكلي		
٦٦	٣.٤٤	١٥.٦٤	طلاب	غير مدمن	
١٣٩	٥.٣٢	١٧.٠٩	طالبات		
٢٠٥	٤.٨٤	١٦.٦٢	الكلي		
٩٦	٤.٠٦	١٦.١٩	طلاب	المتوسط	
١٦٤	٣.٥٥	١٥.٤٦	طالبات		
٢٦٠	٣.٧٦	١٥.٧٣	الكلي		
١٢	١.٥٧	٢٢.٥٠	طلاب	مدمن	
٦٠	٥.٠٤	١٣.٢٠	طالبات		
٧٢	٥.٨٠	١٤.٧٥	الكلي		
١٧٤	٤.٠٦	١٦.٤١	طلاب	الكلي	
٣٦٣	٤.٧٤	١٥.٧١	طالبات		
٥٣٧	٤.٥٤	١٥.٩٤	الكلي		
٦٦	٣.١٧	٩.٠٩	طلاب	غير مدمن	الاستقرار النفسي
١٣٩	٢.٨١	١١.٣٥	طالبات		
٢٠٥	٣.١١	١٠.٦٢	الكلي		
٩٦	٣.١٧	٩.٩٤	طلاب	المتوسط	
١٦٤	٢.٥٧	٩.٨٣	طالبات		
٢٦٠	٢.٨٠	٩.٨٧	الكلي		
١٢	٢.٠٩	١٢.٠٠	طلاب	مدمن	
٦٠	٢.٠٨	٩.٤٠	طالبات		
٧٢	٢.٢٨	٩.٨٣	الكلي		
١٧٤	٣.١٨	٩.٧٦	طلاب	الكلي	
٣٦٣	٢.٧١	١٠.٣٤	طالبات		
٥٣٧	٢.٨٨	١٠.١٥	الكلي		
٦٦	٤.١٠	٢٢.٢٧	طلاب	غير مدمن	التقدير الاجتماعي
١٣٩	٤.٠٧	٢٣.٧٠	طالبات		
٢٠٥	٤.١٢	٢٣.٢٤	الكلي		

٩٦	٤.٣٥	٢٣.٣١	طلاب	المتوسط	
١٦٤	٤.٢٧	٢١.٤٦	طالبات		
٢٦٠	٤.٣٨	٢٢.١٥	الكلي		
١٢	٢.٦١	٢٦.٥٠	طلاب	مدمن	
٦٠	٥.١٠	٢٣.٠٠	طالبات		
٧٢	٤.٩٤	٢٣.٥٨	الكلي		
١٧٤	٤.٢٧	٢٣.١٤	طلاب	الكلي	
٣٦٣	٤.٤٥	٢٢.٥٧	طالبات		
٥٣٧	٤.٤٠	٢٢.٧٦	الكلي		
٦٦	٢.٧٠	٩.٩١	طلاب	غير مدمن	القناعة
١٣٩	٢.٨٤	١١.٥٢	طالبات		
٢٠٥	٢.٨٩	١١.٠٠	الكلي		
٩٦	٣.٣٠	١٠.٥٦	طلاب	المتوسط	
١٦٤	٣.١٦	١٠.١٢	طالبات		
٢٦٠	٣.٢١	١٠.٢٨	الكلي		
١٢	١.٠٤	١٤.٠٠	طلاب	مدمن	
٦٠	٣.١٤	٩.١٠	طالبات		
٧٢	٣.٤٣	٩.٩٢	الكلي		
١٧٤	٣.١٢	١٠.٥٥	طلاب	الكلي	
٣٦٣	٣.١٦	١٠.٤٨	طالبات		
٥٣٧	٣.١٤	١٠.٥١	الكلي		
٦٦	٢٠.٥٦	٩٩.٤٥	طلاب	غير مدمن	الدرجة الكلية الرضا عن الحياة
١٣٩	٢٢.٦٦	١١٠.٢٥	طالبات		
٢٠٥	٢٢.٥٣	١٠٦.٧٨	الكلي		
٩٦	٢٣.٩١	١٠٣.٥٠	طلاب	المتوسط	
١٦٤	١٩.٢٤	٩٨.١٥	طالبات		
٢٦٠	٢١.٢٠	١٠٠.١٢	الكلي		
١٢	٨.٣٦	١٢٧.٠٠	طلاب	مدمن	
٦٠	٢٢.٠٣	٩٦.١٠	طالبات		
٧٢	٢٣.٤٢	١٠١.٢٥	الكلي		
١٧٤	٢٢.٨٤	١٠٣.٥٩	طلبة	الكلي	
٣٦٣	٢١.٩١	١٠٢.٤٤	طالبات		
٥٣٧	٢٢.٢٠	١٠٢.٨١	الكلي		

جدول (٧)

قيمة "ف" ودالاتها الإحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة وفقاً إلى النوع (الطلبة- الطالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن- متوسط مدمن) والتفاعل بينهم على مقياس الرضا عن الحياة

مستوي الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
دالة عند ٠.٠٥	٥.٤٠٢	٢٠٩.٦٦٢	٢	٤١٩.٣٢٤	السعادة	مستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي
دالة عند ٠.٠١	٤.٧١٠	٧٤.٠٥٨	٢	١٤٨.١١٦	الاجتماعية	
دالة عند ٠.٠٥	٤.٠٠٠	٧٤.٠٣٤	٢	١٤٨.٠٦٩	الطمأنينة	
غير دالة	١.٨٣٤	١٤.٠٧٣	٢	٢٨.١٤٦	الاستقرار النفسي	
دالة عند ٠.٠٠٥	٥.٤٢٠	٩٩.٥٤٤	٢	١٩٩.٠٨٨	التقدير الاجتماعي	
دالة عند ٠.٠٥	٣.٠٠٩	٢٧.٤١٧	٢	٥٤.٨٣٤	القناعة	
دالة عند ٠.٠١	٥.٠٨٢	٢٣٢.٠٤٧	٢	٤٦٤٠.٠٩٤	الدرجة الكلية	
دالة عند ٠.٠١	٧.٢٢١	٢٨٠.٢٩٦	١	٢٨٠.٢٩٦	السعادة	النوع
غير دالة	٢.٩١٣	٤٥.٨٠٢	١	٤٥.٨٠٢	الاجتماعية	
دالة عند ٠.٠٠١	٢٨.٦٤٥	٥٣٠.١٧٥	١	٥٣٠.١٧٥	الطمأنينة	
غير دالة	١٩٣.	١.٤٨٣	١	١.٤٨٣	الاستقرار النفسي	
دالة عند ٠.٠٥	٦.٠٣٧	١١٠.٨٨٥	١	١١٠.٨٨٥	التقدير الاجتماعي	
دالة عند ٠.٠٠١	١١.٠٤٣	١٠٠.٦١١	١	١٠٠.٦١١	القناعة	
دالة عند ٠.٠٠١	١٠.٢٢٣	٤٦٦٦.٧٧٧	١	٤٦٦٦.٧٧٧	الدرجة الكلية	
دالة عند ٠.٠٠١	١١.٦٥٩	٤٥٢.٥٣٧	٢	٩٠٥.٠٧٥	السعادة	مستوي النوع *
دالة عند ٠.٠٠١	٨.٣٧٨	١٣١.٧٣١	٢	٢٦٣.٤٦٣	الاجتماعية	
دالة عند ٠.٠٠١	٢٥.٥٥٣	٤٧٢.٩٥١	٢	٩٤٥.٩٠١	الطمأنينة	
دالة عند ٠.٠٠١	١٦.٦٣٤	١٢٧.٦٢٨	٢	٢٥٥.٢٥٥	الاستقرار النفسي	
دالة عند ٠.٠٠١	٩.٨١١	١٨٠.٢٠٢	٢	٣٦٠.٤٠٣	التقدير الاجتماعي	
دالة عند ٠.٠٠١	٢٠.١٨٩	١٨٣.٩٣٩	٢	٣٦٧.٨٧٩	القناعة	
دالة عند ٠.٠٠١	١٧.٨٦٠	٨١٥٢.٨٤١	٢	١٦٣٠.٥٦٨	الدرجة الكلية	
		٣٨.٨١٤	٥٣١	٢٠٦١٠.٣٥	السعادة	الخطأ
		١٥.٧٢٤	٥٣١	٨٣٤٩.٤٢٦	الاجتماعية	

		١٨.٥٠٩	٥٣١	٩٨٢٨.١٦٣	الطمأنينة	
		٧.٦٧٣	٥٣١	٤٠٧٤.١٢٤	الاستقرار النفسي	
		١٨.٣٦٧	٥٣١	٩٧٥٢.٨٠٦	التقدير الاجتماعي	
		٩.١١١	٥٣١	٤٨٣٧.٩٨٣	القناعة	
		٤٥٦.٤٩٨	٥٣١	٢٤٢٤٠٠.٤	الدرجة الكلية	
			٥٣٧	٣٤٧٣٤١	السعادة	الكلية
			٥٣٧	١٩٩٧٤٣	الاجتماعية	
			٥٣٧	١٤٧٤١٤	الطمأنينة	
			٥٣٧	٥٩٧٧٥	الاستقرار النفسي	
			٥٣٧	٢٨٨٤٤٦	التقدير الاجتماعي	
			٥٣٧	٦٤٥٧٢٠	القناعة	
			٥٣٧	٥٩٤٠٦٢٩	الدرجة الكلية	

جدول (٨)

قيمة شيفيه ودالاتها الإحصائية للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب الجامعة وفقاً لمستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط مدمن) على مقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة	مستويات إدمان برامج التواصل الاجتماعي	مقارنة المتوسطات	مستوي الدلالة
بعد السعادة	غير مدمن	المتوسط	دالة عند ٠.٠٠١
	مدمن	٢.٥٠٦٦*	دالة عند ٠.٠٥
	المتوسط	٠.٢١٧٩-	غير دالة
بعد الاجتماعية	غير مدمن	المتوسط	غير دالة
	مدمن	٠.٦٩١٠	غير دالة
	المتوسط	٠.١٥٧٧-	غير دالة
الطمأنينة	غير مدمن	المتوسط	غير دالة
	مدمن	١.٨٦٩٥*	دالة عند ٠.٠١
	المتوسط	٠.٩٧٦٩	غير دالة
الاستقرار النفسي	غير مدمن	المتوسط	دالة عند ٠.٠٥
	مدمن	٠.٧٥٠٣*	غير دالة
	المتوسط	٠.٧٨٦٢	غير دالة
التقدير الاجتماعي	غير مدمن	المتوسط	دالة عند ٠.٠٥
	مدمن	١.٠٩٢٩*	غير دالة
	المتوسط	٠.٣٤٤٣-	دالة عند ٠.٠٥
القناعة	غير مدمن	المتوسط	دالة عند ٠.٠٥
	مدمن	٠.٧١٩٢*	دالة عند ٠.٠٥
	المتوسط	١.٠٨٣٣*	دالة عند ٠.٠٥
الدرجة الكلية	غير مدمن	المتوسط	دالة عند ٠.٠٥
	مدمن	٦.٦٥٢٥*	دالة عند ٠.٠٥
	المتوسط	٦.٧٥٣٥*	دالة عند ٠.٠٥
		مدمن	غير دالة
		المتوسط	١.١٢٦٩-

يتضح من الجدول (٦-٧-٨) ما يلي :-

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط مدمن) على مقياس الرضا عن الحياة علي أبعاد (السعادة -الطمأنينة-الاستقرار الاجتماعي- التقدير الاجتماعي -القناعة -الدرجة الكلية) لصالح منخفضي إدمان برامج التواصل

الاجتماعي، في حين جاءت النتائج عدم وجود فروق بينهما في بعد الاستقرار النفسي.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً للنوع (طلبة- الطالبات) على مقياس الرضا عن الحياة علي أبعاد (السعادة - الطمأنينة - التقدير الاجتماعي -القناعة -الدرجة الكلية) لصالح الطلبة، في حين جاءت النتائج عدم وجود فروق بينهما في بعدي(الاجتماعية- الاستقرار النفسي).

٣- وجود تأثير للتفاعل بين النوع (طلبة- الطالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط-مدمن) على مقياس الرضا عن الحياة علي أبعاد (السعادة -الاجتماعية -الطمأنينة-الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي -القناعة -الدرجة الكلية) لصالح الطلبة إدمان برامج التواصل الاجتماعي.

مناقشة نتائج الفرض الرابع: -

أشارت نتائج الفرض الرابع إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط-مدمن) على مقياس الرضا عن الحياة علي أبعاد (السعادة -الطمأنينة-الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي -القناعة -الدرجة الكلية) لصالح منخفضي إدمان برامج التواصل الاجتماعي، في حين جاءت النتائج عدم وجود فروق بينهما في بعد الاجتماعية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً للنوع (طلبة- الطالبات) على مقياس الرضا عن الحياة علي أبعاد (السعادة -الطمأنينة -التقدير الاجتماعي-القناعة -الدرجة الكلية) لصالح الطلبة، في حين جاءت النتائج عدم وجود فروق بينهما في بعدي(الاجتماعية- الاستقرار النفسي)، بالإضافة إلي وجود تأثير للتفاعل بين النوع (طلبة- الطالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط-مدمن) على مقياس الرضا عن الحياة علي أبعاد (السعادة -الاجتماعية -الطمأنينة-الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي -القناعة -الدرجة الكلية) لصالح الطلبة مرتفعي إدمان برامج التواصل الاجتماعي.

جاءت النتائج الفرض تؤكد علي أن دمان برامج التواصل الاجتماعي يؤدي إلي انخفاض الشعور بالرضا عن الحياة بجميع ابعادها عدا البعد الخاص بالاستقرار النفسي. واتفقت هذه النتائج جزئياً من نتائج دراسة كل من دراسة (Xiaoming (2005 اشارت نتائج إلى وجود علاقة عكسية بين إدمان الانترنت والرضا عن الحياه والقلق التفاعلي والاكتئاب وتقدير الذات. ودراسة (Bozoglan, et al, (2013 والتي أظهرت نتائجها إلى وجود علاقه عكسية بين ادمان الانترنت وتقدير الذات ووجد أن الرضا عن الحياه. وكذلك دراسة (Błachnio, Przepiorka, & Pantic (2016 التي أسفرت نتائجها إلى وجود علاقه عكسية بين تقدير الذات والرضا عن الحياه وادمان الفيسبوك. ودراسة نائلة عبد الكريم(٢٠٢٢) التي أظهرت نتائجها أن مستوى الإدمان على برامج التواصل الاجتماعي كان لدى الخريجات اللواتي لا يوجد لديهن معنى في الحياة أعلى بشكل دال مما هو لدى الخريجات اللواتي يوجد لديهن معنى في الحياة، وأن الاسهام النسبي الأعلى تأثيراً لأبعاد الادمان على برامج التواصل الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى خريجات اللواتي يوجد لديهن معنى في الحياة.

وقد ترجع هذه النتائج إلي بعد مدمني مواقع التواصل الاجتماعي عن الحياة الواقعية الحقيقية واللجوء والهروب إلي العالم الافتراضي بكل تفاصيله المختلفة التي تتيح لهم تكوين هوية افتراضية خاصة بهم أو أكثر من هوية علي أكثر من موقع وكذلك تكوين شخصية افتراضية على هذه المواقع للتعامل من خلالها بها كل ما يرغبون به من سمات وخصائص مرغوبه لهم.

كل ذلك يتيح لهم تكون علاقات وصدقات إعجاب ومتابعين افتراضين بأعداد كبيرة ومختلفة من حيث النوع والسن والثقافة والخبرات والجنسيات، كذلك الحرية شبه الكاملة في متابعة كل ما يرغبون به من خلال هذه البرامج بالإضافة إلي المساهمة في اضافة بعد المحتويات في هذه البرامج من صور ومقالات وتعليقات وإشارات وفيديوهات، فمعظم وسائل الإعلام عبر مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل والمشاركة، أو الإنشاء والتعديل على الصفحات حيث أنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل المعلومات، بل

نادرا ما توجد أية حواجز أمام الوصول والاستفادة من المحتوى الأمر الذي يساعد على الانغماس في استخدامها بكثرة.

كل ذلك يؤدي إلي تقليل التفاعل والاندماج مع الآخرين و عدم قبول ذاته والمحيطين به و عدم القدرة على ضبط النفس وعدم استقرار الحالة المزاجية وعدم إشباع الحاجات النفسية في الحياة الواقعية وشعور الفرد بعدم التقبل والحب من الآخرين، وعدم القدرة علي التعبير في الأري أو على ما يفعله، وبالتالي انخفاض الشعور بالرضا عن الحياة بشكل عام. وقد تكون العلاقة عكسية أن انخفاض الشعور بالرضا عن الحياة الواقعية الحقيقية هي الدافع وراء الهروب إلي العالم الافتراضي لتعويض ذلك الشعور.

كما جاءت النتائج تؤكد على وجود فروق بين طلاب كلية التربية في شعور بالرضا عن الحياة علي أبعاده (السعادة -الطمأنينة -التقدير الاجتماعي-القناعة -الدرجة الكلية) لصالح الطلبة، وعدم وجود فروق بينهما في (الاجتماعية- الاستقرار النفسي).

وتعارضت هذه النتائج من نتائج دراسة كل من ناجح محمد الزواهرة (٢٠٢١) ودراسة صالح سالم قوقزة ومحمد سعيد دخيل الله السعديين(٢٠١٩) ودراسة علي بن صالح بن علي الشايع ونوره سليمان حسن الحميد (٢٠٢٠) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الرضا عن الحياة لصالح الطالبات.

في حين جاءت هذه النتائج مختلفة من نتائج دراسة كل من سيد أحمد محمد الوكيل (٢٠٢١) ودراسة عفاف عبدالقادي دانيال (٢٠١٩) ودراسة صفاء بنت عيد الأحمد(٢٠٢١) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الرضا عن الحياة.

وقد ترجع هذه النتائج إلى طبيعة المجتمع وخصائص العينة حيث إن جميع طلاب كلية التربية من محافظة كفر الشيخ لأن كلية التربية إقليمية، ومجتمع كفر الشيخ يتميز بأنه مجتمع ريفي في الأساس فتكون الطالبات ليس لهم الحرية الكافية مقارنة بالطلبة الذكور، مما يكون له تأثير في شعور الطالبات بانخفاض الرضا عن الحياة الريفية وعاداتها وتقاليدها الذكورية في بعض الاحيان لذلك ظهرت الفروق في أبعاد (السعادة -الطمأنينة -التقدير الاجتماعي-القناعة) لشعور بالرضا عن الحياة. وهذا يفسر تعارض نتائج الدراسات السابقة

مع نتائج الفرض الحالي لأن الدراسات السابقة تم تطبيقها في مجتمعات مدنية وبلدان عربية منها الأردن والسعودية والعراق.

٥- الفرض الخامس:

ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الجامعة تعزو إلي النوع (طلاب - الطالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن- متوسط-مدمن) والتفاعل بينهم على مقياس الحيوية الذاتية" لاختبار صحة الفرض الخامس استخدم اختبار "تحليل التباين الثاني" لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الحيوية الذاتية تبعاً لمتغير النوع (الطلاب- الطالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن- متوسط-مدمن)

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النوع	مستوي ادمان برامج التواصل الاجتماعي
٦٦	٦.٥٨٤١٥	٣٠.١٨١٨	طلبة	غير مدمن
١٣٩	٦.٥٢٧٤١	٣٤.٠٩٣٥	طالبات	
٢٠٥	٦.٧٨١٧٤	٣٢.٨٣٤١	الكلية	
٩٦	٨.٩٨٧٤٩	٣٤.٩٣٧٥	طلبة	المتوسط
١٦٤	٧.٦٧١٣٨	٢٨.٣٣٥٤	طالبات	
٢٦٠	٨.٧٦٦٧٤	٣٠.٧٧٣١	الكلية	
١٢	٦.٢٦٦٨٠	٤٢.٠٠٠٠	طلبة	مدمن
٦٠	٨.٣٥٧٨٨	٢٩.١٠٠٠	طالبات	
٧٢	٩.٣٥٧٩١	٣١.٢٥٠٠	الكلية	
١٧٤	٨.٥٧٢٣٦	٣٣.٦٢٠٧	طلبة	الكلية
٣٦٣	٧.٨٤٢٤٩	٣٠.٦٦٦٧	طالبات	
٥٣٧	٨.١٩٥٨٣	٣١.٦٢٣٨	الكلية	

جدول (١٠)

قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة تعزو إلي النوع (طلاب - الطالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن- متوسط-مدمن) والتفاعل بينهم على مقياس الحيوية الذاتية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
مستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي	٥٢٦.١٢٠	٢	٢٦٣.٠٦٠	٤.٥٧٧	دالة عند ٠.٠٥
النوع	١٧٥٠.٤٠٦	١	١٧٥٠.٤٠٦	٣٠.٤٥٧	دالة عند ٠.٠٠١
مستوي * النوع	٣٩٠٣.١٢٠	٢	١٩٥١.٥٦٠	٣٣.٩٥٧	دالة عند ٠.٠٠١
الخطأ	٣٠٥١٧.١٨٢	٥٣١	٥٧.٤٧١		
الكلية	٥٧٣٠٤٠.٠٠٠	٥٣٧			

جدول (١١)

قيمة شيفيه ودلالاتها الإحصائية للمقارنة بين متوسطات درجات طلاب الجامعة وفقاً لمستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن- متوسط-مدمن) على مقياس الحيوية الذاتية

مستوي الدلالة	متوسط الفروق	مستوي ادمان برامج التواصل الاجتماعي	
دالة عند ٠.٠٥	*٢.٠٦٢	المتوسط	غير مدمن
دالة عند ٠.٠٥	*٢.٧٢١	مدمن	
غير دالة	٠.٤٧٦٩	المتوسط	مدمن

يتضح من الجدول (٩-١٠-١١) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط-مدمن) على مقياس الحيوية الذاتية لصالح منخفضي إدمان برامج التواصل الاجتماعي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً للنوع (طلاب - الطالبات) على مقياس الحيوية الذاتية لصالح الطلبة.
- وجود تأثير للتفاعل بين النوع (طلبة- الطالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط-مدمن) على مقياس الحيوية الذاتية؛ وجاءت الفروق لصالح الطالبات منخفضي إدمان برامج التواصل الاجتماعي.

■ مناقشة نتائج الفرض الخامس:

أشارت نتائج الفرض الخامس إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط-مدمن) على مقياس الحيوية الذاتية لصالح منخفضي إدمان برامج التواصل الاجتماعي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً للنوع (طلبة- الطالبات) على مقياس الحيوية الذاتية لصالح الطلبة. ووجود تأثير للتفاعل بين النوع (طلبة- الطالبات) ومستوي إدمان برامج التواصل الاجتماعي (غير مدمن - متوسط-مدمن) على مقياس الحيوية الذاتية؛ وجاءت الفروق لصالح الطالبات منخفضي إدمان برامج التواصل الاجتماعي.

واتفقت هذه النتائج جزئياً مع نتائج دراسة كل من دراسة (Akin,2012)، ودراسة (Uysal,Satici&Akin (2014)، ودراسة (Muraven&Gang (2008). وقد ترجع هذه النتائج إلى أن الانغماس في استخدام برامج التواصل الاجتماعي يؤدي إلى انخفاض الإقبال على الحياة الحقيقية والهروب إلى العالم الافتراضي الذي يصل إلى حد إدمان هذه البرامج وبالتالي يقلل الحماس والدافعية الذاتية إلى النشاط والشعور بالطاقة والفعالية الذاتية في الإقبال على الحياة الحقيقية الواقعية وكذلك ينخفض شعور الاندماج في الحياة.

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية التربية وفقاً للنوع (طلاب - الطالبات) على مقياس الحيوية الذاتية لصالح طلاب، أي أن طلاب لديهم حيوية ذاتية أعلى من الطالبات.

اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة عفرأ إبراهيم العبيدي (٢٠٢٠) التي أشارت إلى وجود فروق في الحيوية الذاتية وفقاً لمتغير الجنس والفروق كانت لصالح الذكور، في حين اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من دراسة عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦) ودراسة تحرير أمين جاسم، حسن على سعيد، (٢٠١٩) ودراسة أسماء فتحي عبد الفتاح، (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الحيوية الذاتية.

وقد ترجع هذه الفروق في الحيوية الذاتية بين الطلاب والطالبات إلى أن الطلاب يمتلكون العافية البدنية والقدرة على إنجاز المهام والأنشطة المختلفة، وكذلك لديهم نظام غذائي متوازن مما يؤدي إلي أن الطلاب أكثر حماسة بدنية من الطالبات، بالإضافة إلي أن لدي الطلاب شعور بالهمة والنشاط والدافعية العالية للإنجاز والقدرة على المشاركة والتمتع بالتفكير الإيجابي والنظرة الإيجابية للحياة مما يمكنهم من إمتلاك مكانة اجتماعية نظراً لعادات وتقاليد المجتمع الريفي الذي يعطي للذكور مهام وواجبات اجتماعية مما يجعل الذكور أكثر قدرة على التأثير في الآخرين والشعور بالتقبل والتقدير من قبل الآخرين.

□ التوصيات التربوية:

في ضوء الإطار النظري ونتائج البحوث النتائج والدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالية يمكن صياغة بعض التوصيات التالية:

- ١- عمل الندوات المختلفة في الجامعة حول موضوع الحد من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدي جميع أفراد المجتمع خاصة الشباب من طلاب الجامعة وأضراره المختلفة.
- ٢- العمل على زيادة الاهتمام بالأنشطة الطلابية داخل الجامعات لتنمية المهارات الحياتية والاجتماعية المختلفة وتنمية الحيوية الذاتية مما يساعد علي البعد عن العالم الافتراضي.
- ٣- العمل علي توعية الشباب باستمرار من مخاطر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والانغماس في العالم الرقمي من خلال وسائل الاعلام الجامعي.
- ٤- تفعيل مراكز الارشاد النفسي داخل الجامعات لمواجهة وعلاج المشكلات السلوكية المختلفة لدي الطلبة والتي قد تكون سببا في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٥- العمل على تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدي الطلبة في الجامعات من خلال الندوات العلمية وورش العمل والأنشطة المجتمعية المختلفة.

المراجع:

- أحمد سعيدان العازمي، يوسف راشد المرتجي (٢٠١٧). بعض المحددات النفسية لإدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، ٧٣(١)، ٦١٩-٦٥٥.
- أحمد عثمان (٢٠٠١). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، (٣٧)، ١٤٣-١٩٥.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، الكويت، ١١٨(١)، ١٢١-١٣٥.
- أسامه حسن جابر عبد الرازق (٢٠٢٠). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية-الصادرة من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية -بيروت، (١٤)، ٢١٠-٢٤١.
- أسماء بنت سعد بن عبد الله الذيب (٢٠١٤). اتجاهات طالبات جامعة الملك سعود نحو شبكات التواصل الاجتماعي. دراسة ميدانية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الملك سعود، السعودية.
- أسماء عبد العليم حامد (٢٠٢١). التسامح وعلاقته بالشعور بالانتماء الاجتماعي لدى عينة من مدمني شبكات التواصل الاجتماعي، رسالة ماجستير، كلية الآداب -جامعة بني سويف، مصر.
- أسماء فتحي عبدالفتاح (٢٠٢٠). الامتان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدي طلاب كلية التربية جامعة المنيا دراسة سيكومترية - كLINIKية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، تصدرها كلية التربية جامعة المنيا، مج (٣٥)، ع (١)، ٢٥٧-٣١٦.
- أسماء فراح خليوي (٢٠١٧). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٥(٤)، ٦١-١٠١.
- أسماء محمد مصطفى (٢٠٢١). استخدام برامج التواصل الاجتماعي وانعكاسها علي تشكيل قيم الشباب الجامعي، المجلة العلمية لبحوث الصحافة، (٨)، ٢٧٥-٣٢١.
- أماني عبد المقصود (٢٠٠٧). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٤٣ - ٢٨٩.

- بشرى اسماعيل ارنوط(٢٠٠٧). ادمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين ، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٥٥)، ٣٣-٩٦.
- تحريير أمين جاسم، حسن على سعيد (٢٠١٩). الحيوية الذاتية لدى المعلمين في مدارس محافظة بغداد، مجلة الآداب، كلية الآداب، جامعة بغداد، ملحق، ٢٣١-٢٥٤.
- جمال السيد تقاحة (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين: دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ١٩(٣)٢٦٨-٣١٨.
- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١). إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية - الوجه الاخر للانفوميديا ، المؤتمر العلمي السنوي لجامعة عين شمس - الطفل والبيئة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، ٣٢٢ - ٢٧٩ .
- حسن الفاتح الحسين محمد المبارك (٢٠٢٠). برامج التواصل الاجتماعي وأثرها علي القيم الاجتماعية لدي طلاب الجامعة "الفييس بوك نموذجا"، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٤(١٦)، ٢٧-٦٦.
- حسين أحمد مشاقي (٢٠١٥). المسؤولية المدنية الناشئة عن أضرار الأجهزة الخلوية-دراسة مقارنة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، ١(٤١). ٤٣-٦٢.
- حسين عبد الحميد عيسى (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالانتران الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حفيظة سليمان البراشدية وسعيد سليمان الظفري (٢٠١٩). إدمان طلبة جامعة السلطان قابوس على برامج التواصل الاجتماعي، مجلة الدراسات التربوية والنفسية -جامعة السلطان قابوس، ١٣(٢)، ٣٠٠-٣٦٠.
- حنان بنت شعشوع الشهري (٢٠٢١). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي علي العلاقات الاجتماعية "الفييس بوك وتويتزنموذجا"، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية- جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- داليا الشيمي(٢٠٠٩). إدمان الفييس بوك والعوامل النفسية والاجتماعية، يوميات أخصائية نفسية.
- رانيا معتوق المالكي(٢٠١١). فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة أم القرى، السعودية.

رحاب يحيى أحمد وصفاء أحمد عجاجه (٢٠٢٢). الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام برامج التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، (١٤)، ١ - ٦٤.

رشا عبدالرحيم عبدالعظيم مزروع ولطفة علي عون الشريف (٢٠٢٢). دور برامج التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي بالقضايا الاجتماعية لدى الشباب الجامعي: توير نموذجاً، مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، (٣٨)، ٩١ - ١٢٩.

سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨).فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي- مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٦، ٣٣- ١٢٢.

سارة مرحباوي وكريمة فنطازي (٢٠٢٢). إدمان الفيس بوك عند الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بجامعة باجي مختار عنابة، مجلة العلوم الإنسانية- جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي-الجزائر، (١)٨. ٣١٢ - ٣٣٠.

سالم محمد حسن الشهري (٢٠١٩). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالحكم الأخلاقي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة بيشة، مجلة كلية التربية- جامعة أسيوط، (١)٣٣. ٥٢٦ - ٥٣٩.

سليمة حمودة. (٢٠١٥). الإدمان على الانترنت- اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ع ٢١: ٢١٣-٢٢٤

سيد أحمد محمد الوكيل (٢٠٢١). الدور الوسيط لفاعلية الذات في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، (٢)١٥. ٧٧٧ - ٨٥٨.

شبير وليد شلاش (١٩٨٨). مشكلات الشباب والمنهج الإسلامي في علاجها، بيروت ، مؤسسة الرسالة.

شرحبيل غالب حميد أبو سويلم (٢٠١٥). اعتماد طلبة الجامعات الأردنية علي شبكات التواصل الاجتماعي للحصول على الاخبار والمعلومات (دراسة مسحية تحليلية)، رسالة ماجستير، كلية الإعلام -جامعة الشرق الأوسط، الأردن.

صالح سالم قوقزة ومحمد سعيد دخيل الله السعيدين (٢٠١٩). الرضا عن الحياة لدي طلبة علوم الرياضة في جامعة مؤتة، موة للبحوث والدراسات -سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (٢)٣٤، ١٦١-١٨٠.

صفاء بنت عيد الأحمدى (٢٠٢١). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية-السعودية، ٧(٢٩)، ٨٦٩ - ٨٩٨.

عبدالعزیز إبراهيم سليم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لي معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، ع (٤٧)، ج (١)، ١٧١-٢٦٢.

عصام محمد زيدان (٢٠٠٨). إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية الثقة بالنفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٧(٢)، ٣٧١-٤٥٢.

عفاف عبدالقادي دانيال (٢٠١٩). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين الكمالية ودافعية الإنجاز والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٨(٤)، ٦٥٩ - ٧٤٠.

عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، تصدر عن المؤسسة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتربية الخاصة، مج (٢)، ع (١)، ٢٠-٤٤.

على بن صالح بن علي الشايح ونوره سليمان حسن الحميد (٢٠٢٠). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) من وجهة نظر طلاب جامعة القصيم، مجلة العلوم التربوية والنفسية-جامعة القصيم، ١٤(١)، ٢٢٧ - ٢٥٧.

فاطمة الزهراء خدة (٢٠١٨). استخدام الفيسبوك بين التعلق والإدمان: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة، مجلة سوسيلوجيا للدراسات والبحوث الاجتماعية، (٥)، ٣٣٥ - ٣٥٧.

فاطمة الزهراء محمد مليح جاد (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية دراسة سيكومترية كينيكية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٠٦(٣٠)، ٢٣٧-٢٨٦.

فاطمة محمد علي عمران (٢٠٢٢). النموذج البنائي للعلاقات بين إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق من فيروس كورونا والدعم الاجتماعي المدرك بين طلاب كلية التربية، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٩٣(٩٣)، ٩١٩-١٠٠٨.

فطيمة دبراسو (٢٠١٧). الإدمان على الانترنت واثره على التوافق النفسي والاجتماعي للأسرة، الفيسبوك نموذجا، مجلة التغير الاجتماعي، (٢)، ١٧٧-٢٠٠.

فؤاد أبو المكارم (٢٠٠٩). استخدام الانترنت كسلوك ادماني، الندوة الاقليمية لعلم النفس تحت عنوان علم النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.

فيصل بن سعد محمد المنيع (٢٠١٧). وسائل التواصل الإلكتروني ودورها في إحداث الاغتراب الاجتماعي، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

فيولت فؤاد ابراهيم وإيمان فوزي شاهين وأميرة عبد الحافظ حسن (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين في المرحلة الإعدادية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع٥٩٤، ٧٧ - ١٠٤.

كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠) السعادة وتنمية الصحة النفسية، القاهرة، دار النشر للجامعات. ليلي أحمد جرار (٢٠١٢) الفيس بوك والشباب الجامعي، عمان-الأردن، مكتبة الفلاح. مايكل أرجايل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة، ترجمة (فيصل عبد القادر يوسف)، مراجعة شزقي جلال، الكويت، عالم المعرفة، سلسلة كتب ثقافية يصدرها المجلس القومي للثقافة والفنون والآداب.

مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٣). مقياس الرضا عن الحياة، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية. محمد خضير (٢٠١٦). علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى المراهق الجزائري، رسالة دكتوراه، كلية التربية - جامعة بسكرة، الجزائر.

مركز رؤية للدراسات الاجتماعية (٢٠١٨). أثر برامج التواصل الاجتماعي على عملية الضبط الاجتماعي، <http://repository.hess.sa/xmlui/handle> ٢٠٢٢/١١/٢ منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥). تعزيز الصحة النفسية : المفاهيم، جينيف، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط.

ناجح محمد الزواهرة (٢٠٢١)، الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، ٥ (٢٠)، ١٥٥ - ١٦٨.

نانلة عبد الكريم الغزو. (٢٠٢٢). القدرة التنبؤية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بمعنى الحياة والشعور بالرضا عن الحياة لدى خريجات الجامعات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٣ (٣٨)، ٧٤ - ٨٦.

نجوى ابراهيم عبد المنعم (٢٠١٠). الرضا عن الحياة، المؤتمر الخامس عشر حول الإرشاد الاسرى وتنمية المجتمع نحو أفق إرشادية رحبه، جامعة عين شمس، مصر.

نعمات شعبان علوان (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية ، دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٦ (٢)، ٤٥٧ - ٥٣٢.

هادي بن زافر حسن كيري (٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بإدمان برامج التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٩ (٢)، ٣١١ - ٣٤٨.

هناء الرملى (٢٠٠٩). ادمان الفيس بوك [www. Hanaaalramlli .blogspot.com](http://www.Hanaaalramlli.blogspot.com) . ٢٥/١١/٢٠٢٢ م.

وفاء محمد نعيم (٢٠١٧). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشجيع المنتج الفلسطيني لدى طلبه الجامعة الإسلامية بقطاع غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين.

Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.

Akin, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410.

Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.

Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self- esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross- sectional study among Turkish university students. *Scandinavian journal of psychology*, 54(4), 313-319.

Chaing ,L.(2010). *The development of A Leisure and life satisfaction Scale for outpatient (Lissop) Leisure activity programs in Iowa*. Doctoral Dissertation submitted in partial fulfillment to the office of Graduate studies of university Of Northern Iowa.

- Das, B., & Sahoo, J. S. (2011). Social networking sites—a critical analysis of its impact on personal and social life. *International Journal of Business and Social Science*, 2(14), 222-228.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- De Groot, V., Beckerman, H., Twisk, J., Uitdehaag, B., Hintzen, R., Minneboo, A., & Bouter, L. (2008). Vitality, perceived social support and disease activity determine the performance of social roles in recently diagnosed multiple sclerosis: a longitudinal analysis. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 40(2), 151-157.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*, 11-40.
- Diner, E., D., and Rahtz, D., R. (2010). *Advances in Quality of Life Theory and Research*, Kluwer Academic Publications, Boston.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Greenglass, E., R. (2006). Vitality and vigor: Implications for healthy functioning In p. Buchwald (Ed.) *Stress and anxiety application to health, work place, community, and education* (pp.65-86). Newcastle: Cambridge Scholars Press.
- Henderson, L., Zimbardo, P., & Graham, J. (2002). Social fitness and technology use: Adolescent interview study. USA: *Stanford University and Shyness Institute*.
- Huang, H. (2011). *Social media addiction among adolescents in urban China: An examination of sociopsychological traits, uses and gratifications, academic performance, and social capital* (Doctoral dissertation, Chinese University of Hong Kong).
- Isen, A. (2000). positive affect and decision making .In m. lawis and haviland jones(EDS).handbook of emotional (2nd) edn , 417-436,newyork,Guilford.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185-192.
- Kubzansky, L. D., & Thurston, R. C. (2007). Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning. *Archives of general psychiatry*, 64(12), 1393-1401.
- Kurtus, R. (2012). What is vitality. *The School for Champions*.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Mello, K. I. (2016). *The Relationship Between Involuntary Unemployment, Self-esteem, Intrinsic Motivation, and Subjective Vitality of Adult Professionals* (Doctoral dissertation, Capella University).
- Muraven, J. C., Rosman, H., & Gagne, M. (2008). helpful self-control: autonomy support, vitality and depletion, *journal of experimental social psychology*, 44, 573-585.
- Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., & Wong, W. K. (2020). Study of depression, anxiety, and social media addiction among undergraduate students. *Journal of Management Information and Decision Sciences*, 23(4), 257-276.
- Parsons, J. M. (2005). *An examination of massively multiplayer online role-playing games as a facilitator of internet addiction*. The University of Iowa.
- Peterson, C. and Seligman, M. E. P. (Eds). (2004). *Character strengths and virtues : A handbook and classification*. New York: Oxford University Press
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 2(3), 149-156.
- Polit (2007). *Sense of coherence and life satisfaction in people suffering from mental health problems*, The University of Bergen, Norway, Allkopi.
- Robinson, A., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N., Dailey, S., Lu, Y., & Grimes, T. (2019). Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 24(1), 1-14.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168.
- Selfhout, M., Branje, S. Delsing, M., Bogt, T., & Meeus, W. (2008). Different types of internet use, depression, and social anxiety : The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 1-15.
- Shedroff, N. (2009). *Design is the problem: the future of design must be sustainable*. Rosenfeld Media.

- 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.
- Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., & Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and Internet addiction: On the uses and abuses of new media. *Cyberpsychology & behavior*, 7(4), 384-394.
- Stoll, C., (1995). *Silicon Snake Oil*. Doubleday, New York
- Tang C, & Yogo M. (2019). Depression as a Mediator Between Social Anxiety and Social Networking Addiction. *Mental Health Clinical Psychology*; 3(4): 10-15.
- Teke, R. (2011). *A Comparison of Facebook Addiction between Social and Hard Sciences' Students* (Doctoral dissertation, Eastern Mediterranean University (EMU)).
- Turhan Gürbüz, P., Çoban, Ö. G., Erdoğan, A., Kopuz, H. Y., Adanir, A. S., & Önder, A. (2021). Evaluation of Internet Gaming Disorder, Social Media Addiction, and Levels of Loneliness in Adolescents and Youth with Substance Use. *Substance Use & Misuse*, 56(12), 1874-1879.
- Uysal, R., Satici, S., Satici, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as a mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational sciences theory & practice*, 14(2), 489-497.
- Vieira, D. C., & Aquino, T. A. (2016). Subjective vitality, meaning in life and religiosity in older people: a correlational study. *trends in psychology*, 24(2), 495-506.
- Weitzman, G. D. (2000). *Family and individual functioning and computer/Internet addiction*. State University of New York at Albany.
- West, N. M. (2006). *The relationship among personality traits, character strengths, and life satisfaction in college students*. The University of Tennessee.
- Williams, J. M. E. (2005). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.
- Xiaoming, Y. (2005). The mental health problems of internet addicted college students. *Psychological science*, 28 (6) , 1476.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28.