

مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى

طلبة جامعة اليرموك

تاريخ القبول
2020/8/22

تاريخ الإرسال
2020/ 7/5

أ. نهاد غسان عبيدات(*) أ. علي محمد طوالبية(†)

الملخص

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، ومعرفة مستوى كل منهما، كما هدفت لمعرفة هل هناك فروق أو اختلاف لمستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى تقدير الذات تعزى لجنس الطالب، ومستواه الاقتصادي، والتعليمي، تكونت عينه الدراسة من (460) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، اختيروا بالطريقة المتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي المعد من قبل الغنية (2019)، ومقياس تقدير الذات لهيثرتون وبوليفي (Heatherton & Polivy) والمعد من قبل العزالم (2014)، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين أبعاد تقدير الذات وأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي باستثناء البعد الجسمي الذي كان له أثر سالب، ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين أبعاد تقدير الذات (الأكاديمي، والاجتماعي) والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ككل، بينما البعد الجسمي لم يكن له أثر دال. كما أشارت النتائج إلى أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى تقدير الذات ككل جاء بمستوى متوسط. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس ودخل الطالب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح طلبة البكالوريوس. بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس ومستوى الدخل، والمستوى التعليمي. كلمات مفتاحية: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي - تقدير الذات.

(*) جامعة اليرموك.

(†) جامعة اليرموك.

The Level of addiction to social networking sites and its relationship to self-esteem among Yarmouk University students

Abstract

Abstract

The study aimed to reveal the relationship between the level of addiction to social networking sites and self-esteem, and to know the level of each of them. It also aimed to find out whether there are differences in the level of addiction on social networking sites and the level of self-esteem attributed to the variables of student's gender, economic and educational levels. The study sample consisted of (460) male and female students from Yarmouk University, who were chosen in the available method. To achieve the goals of the study, the researchers used the addiction scale on social networking sites prepared by alghania (2019), and the Heatherton & Polivy self-esteem scale prepared by Al-Azzam (2014). The results showed that there is a weak positive correlation between the dimensions of self-esteem and the dimensions of addiction on social networking sites except for the physical dimension that had a negative impact, and there is a weak correlation between the dimensions of self-esteem (academic, social) and addiction on social networking sites as a whole, while the physical dimension did not have any effect. Also, The results indicated that the level of addiction on social networking sites and the level of self-esteem as a whole came at a medium level. Moreover, the results indicated that there are statistically significant differences in addiction on social networking sites attributed to the gender variable and student income, and there are statistically significant differences attributed to the variable of educational level. For the benefit of undergraduate students. While the results showed that there were no statistically significant differences in self-esteem attributed to the gender variable, income level, and educational level.

Key words: social networking sites addiction - self-esteem.

مقدمة

إننا نعيش في عصرنا الحاضر تطوراً تكنولوجياً متسارعاً، الذي أثر على حياة الأفراد بشكل خاص وعلى المجتمع بشكل عام، فلقد أصبح هناك ارتباط وثيق بين هذه الأدوات التكنولوجية ولا سيما مواقع التواصل الاجتماعي الذي أحدثها هذا التطور ودخلت بحياة الأفراد اليومية وأصبحت جزءاً لا يتجزأ منهم وبين تقديرهم لذواتهم، حيث وفرت هذه المواقع لمستخدميها الاندماج، والترابط الاجتماعي عن بعد؛ وذلك بسبب العوائق التي يمكن أن تحول دون التواصل المباشر بين الأفراد، فإن مهارة التواصل مع الآخرين عبر هذه المواقع يمكن أن تزيد من مشاعر الترابط لديهم ووضعهم بعلاقات افتراضية تساعدهم على معرفة العالم من حولهم والتواصل مع العالم الخارجي.

من المتعارف عليه أن تقدير الذات يعكس تقييم الأفراد لأنفسهم، حيث يتمثل بالمدى الذي من خلاله يحكم الأفراد على أنفسهم بأنهم أشخاص ناجحون يستحقون التقدير أو لا يستحقون ذلك، فالأفراد الذين يفتقرون إلى الإعجاب الذاتي، ويرون أنفسهم أقل مما هم عليه بالفعل؛ قد يشعرون بأنهم غير ملائمين للبيئة المحيطة، ويكونون أكثر حساسية ضد النقد، ويركزون على كيفية رؤيتهم للأشخاص الآخرين؛ ونتيجة لذلك يتجنبون المخاطرة، ويظهرون سلوكاً مغلقاً ذاتياً، وعادةً ما يحتاج هؤلاء الأفراد إلى القبول المستمر من قبل أصدقائهم، وأحبابهم من أجل الشعور بالقيمة **Kircaburun**, (2016).

إلا أن هؤلاء الأفراد يتصرفون كأنهم أفراد آخرون عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ويعبرون عن أنفسهم بشكل أكثر حرية، فمواقع التواصل الاجتماعي هي الوسيلة الأكثر استخداماً عبر الإنترنت، وأصبحت بوقت قصير وسيلة الاتصال والتفاعل الأكثر أهمية، حيث يتزايد عدد مستخدمي هذه المواقع وفقاً للاستخدام المتزايد للإنترنت؛ ومع ذلك

بالرغم من أن هذه المواقع تمكن الأفراد من التفاعل مع مجموعة واسعة من الناس، إلا أن هذه التفاعلات السطحية والمصطنعة غير كافية لاستبدال الاتصال والتفاعل وجهاً لوجه، حيث يمكن أن يؤدي الإدمان على استخدامها إلى إضعاف الروابط بين الأفراد، وعائلاتهم، وأصدقائهم، مما يؤدي إلى شعورهم بالوحدة والعزلة (Çam & İşbulan, 2012).

من الجدير بالذكر أنه تم التعرف على مواقع التواصل الاجتماعي لأول مرة في التسعينات من القرن الماضي، وعلى مدى العقدين الماضيين انتشرت هذه المواقع على نطاق واسع للغاية، وأثرت على حياة الأفراد اليومية، حيث أوجدت هذه المواقع عالماً جديداً مختلفاً تماماً لجميع الأجيال في جميع أنحاء العالم، وأصبحت جانباً مهماً في حياتهم، فساعدت الأفراد على تبادل البيانات، والمعلومات الخاصة مثل الصور الشخصية، ومقاطع الفيديو، ووجهات النظر المختلفة، والآراء وغيرها، إلا أنه مع مرور الزمن، والتقدم العلمي والتكنولوجي تزايد الإدمان على هذه المواقع، فتطبيقات مثل **WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat** وغيرها من التطبيقات لم تستهدف مرحلة الشباب والمراهقين فحسب؛ بل جذبت انتباه الأطفال وكبار السن، ولذلك يعد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أحد أكبر الأسباب في تدني تقدير الذات للأفراد، وذلك لأنها لم تتيح لهم فرصة لاستكشاف العالم الحقيقي (Cheda, 2019).

تقدير الذات

يعد تقدير الذات مهم جداً بحياة الأفراد؛ لأنه يشكل نظرتهم وتقييمهم الذاتي لأنفسهم، حيث ينقلهم من المستوى البيولوجي إلى المستوى المعرفي الذي ينبغي للأفراد الوصول إليه وفق عملية النمو، والتنشئة الاجتماعية حيث يشكل هذا المفهوم أهمية

كبيرة للمهتمين في مجال علم النفس ليساعدوا الأفراد على فهم ذاتهم بصورة صحيحة تجعلهم أكثر إبداعاً في مجالات الحياة المختلفة (مكي وحسن، 2011).

تعددت تعريفات تقدير الذات وتتنوع فقد تم تعريفه على أنه: شكل من أشكال قبول الذات، والتقدير الشخصي، والاحترام الذاتي للفرد (Morganett, 2005) بينما عرفه روزنبرغ (1965) على أنه: الموقف الإيجابي أو السالب من الفرد تجاه نفسه (ÜMMET, 2015). ويعرفه عبد الخالق (Abdel- Khalek, 2016) بأنه: التقييم الذاتي، والتصوير الوصفي الذي يصنعه الأفراد ويحافظون عليه.

حيث يمكن إرجاع نشأة هذا المفهوم إلى كتابات وليام جيمس في أواخر القرن التاسع عشر، حيث كان أول عالم اجتماعي يطور مفهوماً واضحاً للذات، فأشار إلى تقدير الذات من خلال معادلة بسيطة متمثلة في أن تقدير الذات = النجاح/ الطموح فتوضح هذه العلاقة ما نحن عليه بالواقع وما نريد الوصول إليه، فإذا كان الأداء منخفضاً والأهداف مرتفعة فإن تقدير الذات يكون منخفضاً، والعكس صحيح، ثم بدأ علماء النفس الاجتماعيون الأمريكيون في استكشاف تقدير الذات بشكل معمق، فيعد روزنبرغ المساهم الرئيس في نشأة تقدير الذات في علم النفس الاجتماعي، فتعتمد نظريته على افتراضين، هما: أولاً؛ تقييمات عكسية بمعنى (أننا نرى أنفسنا من خلال عيون الآخرين) ثانياً؛ مقارنات اجتماعية بمعنى (مقارنة الأفراد أنفسهم بالآخرين وإجراء تقييمات ايجابية أو سلبية) (Flynn, 2003).

بينما يرى سميث (Smith) أن تقدير الذات يتمثل بالحكم الذي يصدره الفرد على نفسه من خلال مجموعة من المعتقدات، والأفكار الخاصة به حول إمكانية تحقيق النجاح أو الفشل في اجتياز خبرة ما، حيث ميّز سميث بين نوعين من تقدير الذات

هما: تقدير الذات الحقيقي (شعور الفرد بأنه ذو قيمة)، وتقدير الذات الدفاعي (شعور الفرد بأنه ليس له قيمة) (Cast & Burke, 2002).

ينطوي تكوين تقدير الذات ونشأتها خلال مرحلة طويلة، حيث يرتبط بتشكيل الصورة الذاتية والضمير الذاتي، فيتطور خلال الفترات الانتقالية للفرد أي الانتقال من مرحلة إلى أخرى، حيث يبدأ بالتطور خلال مرحلة الطفولة متأثرًا بالوالدين والأخريين والبيئة المحيطة، فيكون مرتفعًا في هذه المرحلة، ويبدأ بالانخفاض في مرحلة المراهقة، ثم يبدأ بالارتفاع في مرحلة الرشد، بينما في مرحلة الشيخوخة يبدأ بالانخفاض مجددًا (Tsai, Ying, Lee, 2001).

تعد مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في تكوين تقدير الذات لدى الأفراد وذلك من خلال التشجيع من قبل الوالدين والمعلمين، فينعكس تقدير الذات من خلال سلوكيات المراهقين سواء أكان في البيت أو خارجه، فيتمتع المراهقون ذوي تقدير الذات المرتفع ببعض الخصائص مثل: القدرة على التأثير الإيجابي على سلوك الآخرين، ويعالجون مواقف جديدة بإيجابية وثقة، ويتحملون المسؤولية بوقت مبكر، والتحكم الجيد بالنفس وهذا يؤدي إلى المرونة والتكيف الإيجابي، لذلك؛ تُعد مرحلة المراهقة هي الفترة الحرجة لتقدير الذات، وتكوين الهوية الذاتية، بينما يؤدي انخفاض تقدير الذات إلى تعريض التنظيم الانفعالي للمراهقين للخطر، مما يؤدي إلى شعور الأفراد بعدم الكفاءة في تحقيق الأهداف، والنظرة السلبية للنفس من خلال الوصف السلبي لأنفسهم (Lin, Tang, Yen, Ko, Huang, Liu, & Yen, 2008).

ومن العوامل المهمة أيضا في تكوين تقدير الذات وتطويره هو تلبية الاحتياجات الأساسية، فتعد نظرية تقرير المصير والتي تأسست من قبل إدوارد ديسي (Edward Deci) في السبعينات واحدة من أحدث النظريات التي فسرت الاحتياجات والصفات

النفسية للأفراد، حيث تظهر بأن هناك ثلاث احتياجات أساسية للفرد متمثلة (بالاستقلالية، والكفاءة، والعلاقة أو الارتباط) فهذه الاحتياجات ضرورية لهيكل التنمية الاجتماعية للأفراد وتحقيق الرفاهية، فإذا تم إشباعها فإنها تساعد في تطوير تقدير الذات، وفي حال عدم إشباعها فإنها تؤدي إلى قيام الأفراد بسلوكيات غير مرغوبة وانخفاض تقدير الذات، حيث تدعو هذه النظرية (تقرير المصير) إلى ضرورة التعامل مع البيئة الاجتماعية والفرد معاً، والنظر إلى السلوكيات البشرية على أنها علاقة مستمرة بين العوامل الاجتماعية، والبيئية، وسمات الشخصية (ÜMMET, 2015).

كما أشار روجرز (Rojers) إلى ثلاث نقاط مهمة في العلاقة بين الوالدين والطفل لتطوير تقدير الذات هي: أولاً؛ التعبير عن القبول، والقلق، والتعاطف، والدفء تجاه الطفل، ثانياً: التسامح والعقاب، ثالثاً: المواقف الديمقراطية للأباء فالطفل الذي يتم تربيته وفق هذه المعايير الثلاث سيحظى بتقدير ذات مرتفع (Morgan, 1990; Hall & Lindize, 1957).

بينما أكد براندن Branden (1969) أن تقدير الذات يشمل مكونين أولاً: أن ينظر الفرد إلى نفسه بفاعلية، وأن يثق بقدرة الأفراد الآخرين على التفكير، والتعلم، واتخاذ القرارات الصحيحة، والتغلب على التحديات ثانياً: تقدير الذات والثقة في حق الفرد في أن يكون سعيداً، والثقة في أن الآخرين يستحقون الاحترام والحب وتحقيق الذات في حياتهم. وأشار براون ودوتون وكوك Brown, Dutton and Cook (2001) أنه هناك ثلاث طرق يتم من خلالها استخدام مصطلح تقدير الذات هي: أولاً؛ تقدير الذات أو الصفة الذاتية العالمية للإشارة إلى الطريقة التي يشعر بها الأفراد تجاه أنفسهم، أي مشاعر المودة تجاه أنفسهم ثانياً: تقدير الذات للإشارة للطريقة التي يقيم بها الأفراد قدراتهم وصفاتهم المختلفة ثالثاً: مشاعر تقدير الذات للإشارة إلى حالات عاطفية مؤقتة

كأن يقول الفرد أن تقديره لذاته كان مرتفعاً بعد حصوله على ترقية كبيرة، بينما يقول فرد آخر أن تقديره لذاته انخفض بعد حدوث الطلاق، بينما أكد ريسونير **Reasoner** (2005) أن تقدير الذات يتكون من بعدين متميزين هما (الكفاءة، والقيمة) وعلى أساسهما يعرف تقدير الذات بأنه: القدرة على مواجهة تحديات الحياة وأن يكون جديراً بالسعادة (Abdel-Khalek, 2016).

ومن العوامل الاجتماعية والثقافية التي ثبت أنها تؤثر على تقدير الذات أيضاً هي مواقع التواصل الاجتماعي، والتلفاز، والإعلانات، ومقاطع الفيديو الموسيقية، والمجلات، والحالة الاجتماعية، والشخصية، والصحة العقلية، فيمكن أن تؤدي هذه العوامل إلى المقارنة الاجتماعية المتعلقة بالمظهر والتي يمكن أن تؤدي إلى سوء الأداء النفسي، فالأفراد ذوو تقدير الذات المرتفع يُظهرون مقارنات اجتماعية منخفضة مقارنة بالأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض (Cramer, Song & Drent, 2016).

الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

حظيت شبكات التواصل الاجتماعي في الآونة الأخيرة بانتشار كبير عبر شبكة الإنترنت على الصعيد العالمي، حيث قدمت نوعاً من التواصل يُسمى "بالتواصل الاجتماعي عبر الشبكات"، ربطت به أجزاء هذا العالم المتناثرة، فمهدت الطريق لكافة المجتمعات للتقارب، والتعارف، وتبادل الأفكار وباتت البعض من مواقعها الأكثر استخداماً وانتشاراً في العالم كتطبيق الفيسبوك "facebook" وما يملكه هذا التطبيق من خصائص ميزته عن باقي المواقع الإلكترونية، مما شجع متصفحيه على الإقبال المتزايد عليه (بوبعاية، 2016). حيث يُعرف بلجين وتاس (Bilgin & Taş, 2018) مواقع التواصل الاجتماعي على أنها: منظمات أو مجتمعات افتراضية تتيح الفرصة لمستخدميها للتواصل مع أصدقائهم في الحياة الاجتماعية أو في المدرسة، ومع الأفراد

الذين تجمعهم معاً مصالح مشتركة. كما تعرف على أنها: مواقع يستخدمها الأفراد لمشاركة أفكارهم وتجاربهم الحياتية، وتصوراتهم، ومواقفهم، ومشاركة الموسيقى، ومقاطع الفيديو، والصور الفوتوغرافية (Lai & Turban, 2008). بينما يعرف بالتاسي Baltacı (2019)) مواقع التواصل الاجتماعي على أنها: مواقع يستخدمها الأفراد عندما يريدون مشاركة أفكارهم، ومشاعرهم، وسلوكياتهم مع الآخرين عن طريق الصور ومقاطع الفيديو.

بالرغم من أن مواقع التواصل الاجتماعي لم يتم الاعتراف بها رسمياً حتى الآن على أنها نوع من أنواع الإدمان إلى أنها تُظهر أعراضاً مشابهة مع أعراض الإدمان الأخرى مثل تعديل المزاج، والانتكاس، والصراع، كما يُنظر إلى مواقع التواصل الاجتماعي على أن لها تأثيراً إيجابياً على الذات وتقدير الأفراد لذواتهم، إلا أن الإدمان والاستخدام المفرط لهذه المواقع، والافتقار إلى ضبط النفس يؤدي إلى عواقب وخيمة مثل العلاقاتية، والعاطفية، والصحية، وهذه الأعراض والعواقب قد تُحدث تغييراً بشكل كبير على الحياة اليومية للأفراد وبالتالي يخلق تأثير محفز على مشاكل الاكتئاب، واضطراب في التصورات الذاتية، والنرجسية، وضعف العلاقات مع الآخرين (Köse & Doğan, 2019). فقد تم تعريف الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بأنه: مشكلة نفسية تسبب العديد من الأعراض كالتحول الانفعالي، والانتكاس، والصراع في العديد من مجالات الحياة اليومية الخاصة أو الشخصية، أو الأكاديمية من خلال التقدم في العمليات المعرفية، والانفعالية، والسلوكية (Tutgun - Unal, 2015). كما تم تعريفه بأنه: الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي، وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع الاجتماعية مع تجاهل أداء الأعمال الأخرى في حياة الفرد (يونس،

(2016). بينما عرفه أندريسين (Andreaseen, 2015) بأنه: المشاركة المفرطة في أنشطة مواقع التواصل الاجتماعي والتي تؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية وشخصية لدى الأفراد المدمنين.

فيُحدد السلوك الإدماني عمليًا من خلال الأعراض الآتية: البروز، والتسامح، وتعديل المزاج، والصراع، ومشاكل الانسحاب، والانتكاس حيث يمكن تعريف أي سلوك يفي بهذه المعايير على أنه إدمان، فالإدمان الكيميائي والسلوكي لهما نفس الأعراض الأساسية، وبالتالي يمكن اعتبار الاستخدام المفرط أو القهري لمواقع التواصل الاجتماعي نوعًا من الإدمان، فالمحدد الأول من السلوك الإدماني وهو البروز يحدث إذا هيمنت مواقع التواصل الاجتماعي على حياة الفرد وأصبحت جزءًا مهمًا منها، بينما يحدث تعديل المزاج إذا تم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كاستراتيجية للتعامل مع القلق والتوتر، وتحدث مشاكل الانسحاب إذا أصبح الفرد مُرهقًا، ولديه مشاعر غير سارة عندما لا يتمكن من الوصول إلى هذه المواقع، أما الصراع فقد يحدث إذا فضل الفرد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التفاعلات والتواصل وجهاً- لوجه مع الآخرين، أو نشاط معين، بينما يحدث الانتكاس عندما يرغب الفرد في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لكنه لا يستطيع فعل ذلك (Rosenberg & Feder, 2014).

كما أشار أندريسين (Andressen, 2015) إلى أن هناك العديد من الأعراض نتيجة الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، حيث يقوم الأفراد المدمنون في البداية بقضاء بعض الوقت في استخدام هذه المواقع، لكن مع مرور الوقت تزيد الرغبة في استخدام مواقع التواصل؛ وذلك من أجل الحصول على نفس المتعة، والهروب من ضغوطات الحياة، وتعديل المزاج، وعندما يعجزون عن الاستخدام فإنهم يشعرون

بالضيق، والتوتر، والاكتئاب وبالتالي هذا يؤثر على صحتهم، وعلى أدائهم للعمل، والواجبات.

وأيضاً هناك العديد من المعايير التي يمكن من خلالها أن نحكم على الفرد أنه مدمن أو غير مدمن منها شعور الفرد بالضيق في حال عدم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وهدر الكثير من الوقت في استخدام هذه المواقع ومحاولة إخفاء ذلك عن الأهل، والأصدقاء وشعور الفرد بأنه يستطيع تحقيق ذاته بسهولة من خلال هذه المواقع (Subathra, Nimisha & Lukmanul, 2013).

النظريات المفسرة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تعددت النظريات والنماذج واختلفت في تفسيرها للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومنها؛ النظرية السلوكية (سكنر) التي ترى أن الفرد عندما يقوم بمجموعة من الأنشطة يكون هدفه الحصول على التعزيز أو المكافأة، وهذا ما ينطبق على الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وما تقدمه للفرد من الراحة، والمتعة النفسية، بالإضافة إلى أنها طريقة سهلة للهروب من الواقع، بينما تعتمد النظرية التحليلية في تفسيرها لذلك بأن الفرد عندما يمر بخبرات الطفولة المؤلمة، وارتباطها ببعض سمات الشخصية والنزعات الموروثة لديه فقد يكون لدى الفرد الاستعداد النظري للإدمان ولكنه يقع فعلياً بالإدمان عند مروره بظروف وأحداث ضاغطة في حياته تدفعه للإدمان بأنواعه المختلفة ولا سيما الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (علي والنوبي، 2010).

ويؤكد نموذج المهارات الاجتماعية على أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يحدث لأن الأفراد يفتقرون إلى التقييم الذاتي، ويفضلون الاتصال الافتراضي على التفاعل وجهاً لوجه، بينما النموذج المعرفي الاجتماعي أكد على أن الإدمان على هذه المواقع يحدث بسبب توقع نتائج إيجابية من قبل الأفراد مقترنة بالكفاءة الذاتية للفرد،

فإذا كانت النتائج إيجابية وممتعة بالنسبة للفرد زاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والعكس صحيح (Griffiths, 2012).

ففي وقتنا الحالي؛ يحتاج الأفراد إلى الأنشطة الاجتماعية في حياتهم اليومية خاصة في بيئة الإنترنت، فاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي كطريقة للأداء يمكن أن تساعد الأفراد على تكوين هويتهم، وزيادة علاقاتهم مع الآخرين، فالأفراد الذين لديهم الكثير من الأصدقاء في مواقع التواصل الاجتماعي، ولديهم العديد من الفئات الاجتماعية يتمتعون برفاهية أعلى في حياتهم لأن التواصل باستخدام المواقع الاجتماعية مثل الفيسبوك يمكن أن يُسهل في بناء علاقات جديدة، والحفاظ على العلاقات القديمة (Panek, Nardis & Konrath, 2013).

كما يوفر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إشباعًا في بعض المجالات العاطفية، والمعرفية، والاجتماعية لحياة المستخدمين بشكل عام إلا أن بعض هذه المجالات قد لا يتم إشباعها تمامًا مما يؤدي إلى تراكم الاحتياجات غير المبررة التي تدفع إلى الاستخدام لهذه المواقع، وتسهم في أن يصبح المستخدم مدمنًا أو على الأقل استخدام هذه المواقع بشكل مفرط ما لم يتم إشباع هذه الاحتياجات في حالة عدم الاتصال بالإنترنت (wang, Tchernev & Solloway, 2012).

ومن الجدير بالذكر أن الإدمان على استخدام هذه المواقع قد يؤدي إلى العديد من الآثار السلبية؛ كشعور الفرد بأن ما يجري على شبكات التواصل الاجتماعي هو الطريق للوصول إلى العالم بأسره، والشوق إلى الجلوس والتحدث مع الآخر داخل هذه الشبكات قبل النوم (التعلق)، والتكرار من الدخول العشوائي إلى هذه المواقع- بحيث يجد الفرد المدمن نفسه أمام عالم مختلف تمامًا عن الواقع الحقيقي، ولجوء الفرد لمحاولة السيطرة على الإدمان من خلال التنويع في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي،

والإصابة بالأرق والشعور بالنعاس الشديد نتيجة الاستخدام لفترات طويلة (بوعباية، 2016).

كما أن الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى الخوف من فقدان (Fomo) وهو عقلية نفسية قد يفقدها الأفراد في موقف اجتماعي، حيث يشمل الشعور المرتبط بالرغبة بشيء ما مثل الرغبة بامتلاك قطعة تكنولوجيا التي تم إصدارها حديثاً ويمتلكها فرد آخر، أو يعرضها على مواقع التواصل الاجتماعي، كما تتطلب هذه العقلية الإبقاء على الاتصال الدائم مع الآخرين، وأن يكونوا على علم بما يفعله أصدقاؤهم، حيث أدى ذلك إلى وجود مشكلة في استخدام الهواتف الذكية والادمان على استخدامها، مما يترتب عليه انخفاض ضبط النفس العاطفي الذي يتم تحديده من خلال عمليتين هما: أولاً؛ انخفاض إعادة التقييم المعرفي (أي عدم قدرة الفرد على تقييم حالته العقلية أو الانفعالية بطرق مختلفة) ثانياً؛ زياد القمع العاطفي (أي قمع الفرد لمشاعره غالباً ما يؤدي إلى تراكم الضغط والتوتر) وكلاهما يؤدي إلى عدم القدرة على تنظيم العواطف بشكل صحيح لذلك إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي نفسها ليست هي التي تسبب هذه المشاكل العقلية، بل المسبب هو الإساءة أو الإدمان على استخدام هذه المواقع من قبل الفرد (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016).

العلاقة بين الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات

لقد شهدت السنوات الأخيرة ظهوراً متزايداً لمواقع التواصل الاجتماعي في جميع أنحاء العالم، ومنذ ذلك الحين أصبحت هذه المواقع جزءاً رئيساً من حياة الأفراد وخاصة حياة الشباب؛ حيث يستخدم العديد من المراهقين مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة تطبيق الفيسبوك لبناء العلاقات، والتواصل مع العالم الخارجي، ومشاركة واكتساب المعرفة والمعلومات، وبناء شخصيات أقوى، والحصول على حياة اجتماعية أفضل، وقد

لوحظ من خلال السلوك المتغير للأفراد أن هذه المواقع الاجتماعية لها العديد من الآثار السلبية عليهم حيث تساعدهم على إجراء المقارنات الاجتماعية التي تزيد من الضائقة النفسية لديهم، ونتيجة لذلك؛ يقلل من المستوى العام لتقدير الذات، فيعتقد العديد من الباحثين أنه نتيجة للاستخدام الزائد والإدمان لمواقع التواصل الاجتماعي أصبح الأفراد ضحايا لانخفاض تقدير الذات والنمو الذاتي (Chen & Lee, 2013).

فلقد تبين أن الأفراد الذين يوصفون بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يتمتعون بمستويات أقل من تقدير الذات، حيث يميلون إلى قضاء وقتاً طويلاً في التفكير في هذه المواقع، ويحاولون باستمرار إيجاد طرق لتوفير المزيد من الوقت لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يميل الأفراد إلى تقييم قيمتهم الذاتية وشعبيتهم من خلال عدد الأصدقاء الذين لديهم، أو عدد الإعجابات التي يحصلون عليها، حيث يجب أن يعزز ذلك مستويات تقدير الذات للأفراد (Andreassen, 2015).

فقد يُظهر أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من تقدير الذات أكثر نشاطاً في نشر صور جديدة، أو تحديث حالتهم، على عكس الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من تقدير الذات فإنهم لا يشعرون بالراحة في مشاركة المعلومات عن أنفسهم، ونتيجة لذلك فإن قضاء وقت طويل على مواقع التواصل الاجتماعي قد يزيد من تدني تقدير الأفراد لذواتهم (Nesi & Prinstein, 2015).

كما وأوضح هاوي وسماحة (Hawi & Samaha, 2016) أن الأفراد الذين يدمنون على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بما في ذلك تطبيق الفيسبوك ويستخدمونه لفترات طويلة يعتقدون أن الآخرين أكثر سعادة مما هم عليه، ولديهم حياة أفضل، وأن الحياة غير عادلة، لذلك لأن الأفراد يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي للتعبير عن أفضل ما في حياتهم، والأحداث المثيرة للاهتمام والأحداث الإيجابية مما

يجعل الأفراد الآخرين يعتقدون من خلال هذه المقارنة بأنهم يعيشون حياة أقل منهم والتي تؤثر بدورها سلبًا على تقديرهم لذواتهم وعلى الرفاهية النفسية، لأنه في الواقع يمكن للتعليقات الإيجابية كانت أو السلبية من قبل الأصدقاء أو الأفراد عامة من خلال مواقع التواصل الاجتماعي أن تُعزز أو تُقلل من تقدير الأفراد لذواتهم.

كما أنه بالرغم من أن تعديل أو عرض الملف الشخصي على الإنترنت يعزز من تقدير الذات إلا أنه غالبًا ما يتعرض مستخدمو المواقع الاجتماعية لعروض ذاتية انتقائية عبر الإنترنت والتي بدورها يمكن أن تقلل من تقدير الأفراد لذواتهم، بالتحديد مستخدمي تطبيق الفيسبوك الذين يرون أن الأفراد الآخرين أكثر سعادة ونجاحًا منهم خاصة عندما لا يعرفون جيدًا هؤلاء الأشخاص، فأظهرت بعض الأبحاث أن استخدام الفيسبوك مرتبط بانخفاض تقدير الذات؛ فالأفراد الذين يقضون قدرًا أكبر من الوقت (الإدمان) على الفيسبوك لكل جلسة، والذين حققوا أكبر عدد من عمليات تسجيل الدخول في اليوم الواحد ينخفض تقدير الذات لديهم (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006).

الدراسات السابقة

من خلال البحث في الأدب السابق لم يجد الباحثان سوى العدد القليل من الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة، حيث معظم الدراسات العربية تناولت موضوع تقدير الذات مع متغيرات أخرى مثل السعادة، وصورة الجسد، والذكاء الانفعالي، وغيرها.

أولاً: الدراسات التي تناولت متغير تقدير الذات

أجرت ساديا (Sadia, 2013) دراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين تقدير الذات والسعادة، وبحث الاختلاف بين الجنسين في مستوى تقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (120) طالبًا وطالبة من جامعة سارجودا في باكستان. أظهرت النتائج وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والسعادة، وأن مستوى تقدير الذات لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث.

كما أجرى فرحان وخان (Farhan & Khan, 2015) دراسة هدفت لمعرفة أثر تقدير الذات على الأداء الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً من جامعة في باكستان. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود أثر دال إحصائياً لتقدير الذات على الأداء الأكاديمي.

وأجرى القيسي (Qaisy, 2016) دراسة هدفت لكشف العلاقة بين صورة الجسد وتقدير الذات. تكونت العينة من (300) طالباً وطالبة من جامعة الإسراء. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسد وتقدير الذات. وأن مستوى صورة الجسد وتقدير الذات جاء بمستوى منخفض. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى للجنس لصالح الذكور.

كما أجرى دار وواني (Dar & Wani, 2017) دراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين تقدير الذات والتفاؤل، والسعادة، ومعرفة مستوى تقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً جامعياً. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة وكبيرة بين تقدير الذات والتفاؤل والسعادة. كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى تقدير الذات كان مرتفعاً لدى أفراد العينة.

وأجرى فكر الدين ووثرب (Fakaruddin & Tharbe, 2017) دراسة هدفت لتحديد العلاقة بين تقدير الذات والذكاء الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (100) طالب جامعي في ماليزيا. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية كبية بين تقدير الذات والذكاء الانفعالي. كما أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى الطلاب كان متوسطاً، بينما مستوى الذكاء الانفعالي كان مرتفعاً.

وأجرى أحمد ومودة ونيه (Ahmad, Muda & Neoh, 2018) دراسة هدفت إلى تحديد مستوى تقدير الذات، وكشف العلاقة بين تقدير الذات والأداء الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (239) من طالبًا وطالبة من طلبة الصيدلة في جامعة في ماليزيا. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين تقدير الذات والأداء الأكاديمي. وأن مستوى تقدير الذات كان متوسطاً لكلا الجنسين.

ثانيًا الدراسات التي تناولت متغير الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

أجرى المنيس (Al-Menayes, 2015) دراسة هدفت لمعرفة مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (1327) طالب جامعي في الكويت (395 ذكور، و 931 إناث). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة كبيرة بين مقدار الوقت الذي يقضيه الطلبة على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان عليها؛ مما يعني أنه كلما قضى الفرد وقتًا أكبر في استخدام هذه المواقع كلما زادت احتمالية ظهور أعراض الإدمان عليه. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الرضا عن مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان على استخدامها؛ كما أظهرت النتائج أنه كلما كان الفرد أكثر خبرة على هذه المواقع كلما زاد إدمانه عليها.

وقدمت يونس (2016) دراسة كان من أهدافها كشف العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية، ومعرفة الفروق في درجة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وفقًا لمتغيرات الجنس، ونوع التخصص، والمستوى الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (619) طالبًا وطالبة من جامعة الأزهر في غزة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي تعزى للجنس، ونوع التخصص. بينما وجد فروق

جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات إدمان شبكات التواصل الاجتماعي تعزى للمستوى الدراسي وكانت لطلاب السنة الأولى.

قدم بلجين وتاس (Bilgin & Taş, 2018)) دراسة هدفت لمعرفة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، والدعم الاجتماعي، والمرونة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (503) طالبًا (163 ذكور 340 إناث) من جامعة بولنت إيجيفيت إيرلي. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والدعم الاجتماعي. كما وجد علاقة سالبة بين الإدمان والمرونة النفسية.

وعرض بالتاسي (Baltacı, 2019)) دراسة هدفت لمعرفة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي، والسعادة، والوحدة. تكونت عينة الدراسة من (312) طالبًا جامعيًا (165 طالب 147 طالبة) من طلبة جامعة حكومية في تركيا. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين الإدمان على مواقع التواصل والقلق الاجتماعي والوحدة. بينما وجد علاقة سالبة بين الإدمان ومتغير السعادة. كما أظهرت النتائج أن الإدمان كان متنبأً قويًا بالقلق الاجتماعي.

كما أجرت الغنية (2019) دراسة كان من أهدافها الكشف عن العلاقة بين الحرمان العاطفي والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وهدفت للتعرف على مستوى الإدمان تبعًا لمتغيرات الجنس، والتخصص، ومكان السكن، والحالة الاجتماعية للوالدين. تكونت عينة الدراسة من (1044) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك. أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الحرمان العاطفي والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. وأن مستوى الإدمان على مواقع التواصل جاء متوسطًا، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية تعزى لأثر الجنس حيث تفوقت الإناث

على الذكور، بينما لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات التخصص، ومكان السكن، والحالة الاجتماعية للوالدين.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات

أجرى رايمر (Raymer, 2015) دراسة هدف لمعرفة أثر مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً جامعياً (20 ذكور و 20 إناث) المسجلين في دورة أساسيات علم النفس في جامعة نورث إيسترن. أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب ضعيف بين الوقت الذي يقضيه الطلبة على مواقع التواصل وتقدير الذات، أي أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أو الاستخدام المكرر لها لا يؤثر بشكل سالب على تقدير الذات.

وقدم مالك وخان (Malik & Khan, 2015) دراسة كان من أهدافها كشف العلاقة بين إدمان الفيسبوك وتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة من طلبة جامعة سارجودا البنجاب في باكستان. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين الإدمان على الفيسبوك وتقدير الذات، حيث كان الإدمان متنبأ مهمماً لانخفاض تقدير الذات.

وقدم هاوي وسماحة (Hawi & Samaha, 2016) دراسة كان من أهدافها فحص العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (304) طالباً وطالبة من جامعة نوتر دام- لوز في لبنان. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات، حيث فسّر الإدمان نسبة (5.2%) من التباين المفسر لتقدير الذات.

كما أجرى شاهين وكمكاجيز (Şahin & Kumcağız, 2017) دراسة كان من أهدافها كشف العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (520) طالبًا وطالبة منهم (282 ذكور و238 إناث) من جامعة أهى إيفران. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات.

قدم باورا وشها (Pawar & Shah, 2019) دراسة كان من أهدافها كشف العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (105) طالبًا وطالبة من جامعة مومباي. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات. كما أظهرت النتائج أن الإدمان على مواقع التواصل كان متنبأ قوي بتقدير الذات حيث تنبأ بنسبة (0.291). وعرض كوس ودوجان (Köse & Doğan, 2019) دراسة كان من أهدافها الكشف عن العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات. تكونت عينة الدراسة من (325) طالبًا من ثلاث جامعات في اسطنبول (تركيا). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات.

التعقيب على الدراسات

باستعراض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث تبين أن نتائج الدراسات اتفقت على أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد وتأثره ببعض المتغيرات مثل الجنس كدراسة (Sadia, 2013., Qaisy, 2016) التي أشارت نتائجها أن تقدير الذات لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث تبعاً لمتغير الجنس.

كما اتفقت معظم الدراسات التي تناولت متغيري الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات على وجود علاقة سالبة بينهما كدراسة (Howi & Pawar & Shah, 2016., Samaha, 2016., 2019) إلا أن دراسة رايمر (Raymer, 2015) أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بينهما.

إن الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة يُسوّغ إجراؤها، فالإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر سلباً على تقدير الطلبة لأنفسهم، وبالتالي يؤثر على نموهم النفسي والأكاديمي والاجتماعي؛ لذا حاولت الدراسة الحالية أن تلقي الضوء على أهمية موضوع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والحد من أثره على حياة الأفراد.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

انبثقت مشكلة الدراسة من نتائج دراسات سابقة تناولت موضوع تقدير الذات وعلاقته بالعديد من المتغيرات (Kircaburun, 2016; Chen & Lee, 2013; Hawi & Samaha, 2016; Cheda, 2019). والتي بينت نتائجها أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على تقدير الذات أهمها مواقع التواصل الاجتماعي التي شهدت تطوراً متزايداً في جميع أنحاء العالم، وأصبحت جزءاً رئيساً من حياتهم، وخاصة حياة الشباب، حيث أوجدت هذه المواقع عالماً جديداً مختلفاً تماماً لجميع الأجيال في جميع أنحاء العالم، إلا أنه مع مرور الزمن، والتقدم العلمي والتكنولوجي تزايد الإدمان على هذه المواقع حيث أنها لم تستهدف مرحلة الشباب والمراهقين فحسب؛ بل دخلت عالم الأطفال وكبار السن، ولذلك يعد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أحد أكبر الأسباب في تدني تقدير الذات للأفراد، نتيجة استخدام الأفراد لهذه المواقع للتعبير عن أفضل ما في حياتهم، والتعبير عن الأحداث الإيجابية والمثيرة للاهتمام الذي قد

يتسبب من زيادة المقارنات الاجتماعية التي تجعل الأفراد يعتقدون بأنهم يعيشون حياة ذات مستوى اجتماعي أقل من الآخرين، والتي لم تتح لهم فرصة لاستكشاف العالم الحقيقي والتي بدورها تؤثر سلباً على تقديرهم لذواتهم، وتتمثل مشكلة الدراسة في معرفة مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة اليرموك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.
2. ما مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك؟
3. هل يختلف مستوى تقدير الذات باختلاف جنس الطالب، والمستوى الاقتصادي، والمستوى التعليمي؟
4. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين تقدير الذات ومستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
5. هل يختلف مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف جنس الطالب، والمستوى الاقتصادي، والمستوى التعليمي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة

تنبثق أهمية الدراسة من جانبين الأول نظري، والثاني تطبيقي فانبثقت الأهمية النظرية لهذه الدراسة من خلال إثراءها جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية وهو الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات واستكشاف العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة، حيث تم تناول مرحلة الجامعة لما لهذه المرحلة من أهمية كبيرة في حياة الأفراد، إذ يعيشون في ظل مجموعة من الضغوطات الفكرية، والنفسية، والأكاديمية اليومية التي من شأنها التأثير على نفسياتهم وتصوراتهم لذواتهم، إذ يعد مفهوم الذات من أهم المفاهيم التي شاع انتشارها في السنوات الأخيرة وعلاقتها بالعديد من المتغيرات

ولا سيما الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الذي يلعب دوراً في التأثير السلبي على تقدير الذات، بوصفها ظاهرة نفسية انفعالية واجتماعية يعاني منها الكثير من أفراد المجتمع، مما تتطلب مزيداً من الاهتمام في زيادة الوعي لدى طلبة الجامعة حول مخاطر الإدمان وما يسببه من انخفاض تقدير الذات لديهم، والعمل على تقاؤها والتغلب عليها.

أما الأهمية التطبيقية

فقد سعت هذه الدراسة لمساعدة المتخصصين في مختلف المجالات النفسية والارشادية والاجتماعية عامة وفي المؤسسات التعليمية التربوية خاصة على تقديم المساعدة الممكنة للتخفيف من الآثار السلبية المترتبة على الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وأهميه توعية الأفراد وتدريبهم على التعامل مع مختلف التغيرات التي تطرأ على مجتمعهم، والتي تؤثر سلباً على تقديرهم لذواتهم، ومساعدتهم على تكوين مفهوم إيجابي اتجاه انفسهم، للوصول إلى علاقة سوية، ومستوى مطلوب من الاستقرار النفسي، والاجتماعي حيث تسهم في رفع مستوى وعيهم وتقديرهم لذواتهم.

حدود الدراسة

تحددت نتائج الدراسة بما يلي:

1. أفراد العينة: طلاب جامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2019-2020) ممن تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة ووافقوا على المشاركة في

هذه الدراسة.

2. أدوات الدراسة، وأبعادهما، ودلالات صدقهما، وثباتهما.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية

المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة محددة في التعريفات الإجرائية وبالتالي فإن إمكانية تعميم النتائج تتحد في ضوء هذه التعريفات: تقدير الذات: فعرّف على أنه شكل من أشكال قبول الذات، والتقدير الشخصي، والاحترام الذاتي للفرد (Morganett, 2005) ويعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المستخدم في الدراسة.

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: عرفه أندريسين (Andreaseen, 2015) بأنه: المشاركة المفرطة في أنشطة مواقع التواصل الاجتماعي والتي تؤدي إلى مشكلات نفسية، واجتماعية، وشخصية لدى الأفراد المدمنين. ويعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المستخدم في الدراسة.

إجراءات الدراسة

منهجية الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملائمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك للعام الدراسي (2020-2019) والبالغ عددهم (37289) طالبًا وطالبة، يتوزعون وفقًا للجنس إلى (13613) طالبًا و (23676) طالبة وذلك حسب السجلات الرسمية لدائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك وذلك كما هو موضح بالجدول (1).

جدول 1:

توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والمستوى التعليمي		
عدد الطلبة	المتغيرات	
13613	ذكور	الجنس
23676	إناث	
32542	بكالوريوس	المستوى التعليمي
4747	دراسات عليا	

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (460) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك ومن مختلف الكليات العلمية والإنسانية، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، ويوضح الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

جدول 2:

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة		
المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجنس	125	27%
	335	73%
الدخل	227	50%
	147	32%
	61	13%
	25	5%
المستوى التعليمي	264	57%
	196	43%

أداتا الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أداتين الدراسة لقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وتقدير الذات وفيما يلي وصفاً لكل منها:

أولاً: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

دلالات صدق المقياس

لتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحثان باستخدام مقياس الغنية (2019) حيث تكوّن المقياس بصورته الأولى من (26) فقرة موزعة على خمسة أبعاد؛ هي: التحمل ويتكون من (10) فقرات، الانسحاب يتكون من (4) فقرات، والوقت يتكون من (4) فقرات، والمهام اليومية يتكون من (5)، والمشكلات يتكون من (3) فقرات، حيث قامت الغنية بالتحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على (12) محكماً من أهل الاختصاص والالتزام بأراء وتعديلات المحكمين.

وقام الباحثان بالتأكد من دلالات صدق المقياس بالدراسة الحالية من خلال:

دلالات الصدق الظاهري: قام الباحثان بعرض المقياس بصورته الأولى على (10) محكماً في مجالات (علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، واللغة العربية) حيث طلب منهم إبداء آرائهم حول مدى ملائمة الأداة لأغراض الدراسة، وبناءً على اتفاق عدد من المحكمين بنسبة (80%) تم الأخذ بملاحظاتهم مع بقاء المقياس مكوناً من (26) فقرة دون حذف أي فقرة منها.

كما تم التحقق من مؤشرات صدق البناء بتطبيقه على العينة، وحساب قيم معامل ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه الفقرة ومع المقياس ككل باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو موضح في جدول (3).

جدول 3:

يبين معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه والمقياس ككل

الرقم	البعد	معامل ارتباط الفقرة بالبعد	معامل ارتباط الفقرة بالمقياس ككل
1		0.35	0.42
2		0.28	0.32
3		0.33	0.46
4		0.41	0.33
5		0.37	0.36
6	التحمل	0.36	0.42
7		0.28	0.29
8		0.34	0.23
9		0.51	0.31
10		0.42	0.41
11		0.25	0.43
12		0.31	0.28
13	الانسحاب	0.34	0.32
14		0.31	0.36
15	الوقت	0.36	0.27

0.26	0.38	16
0.32	0.39	17
0.31	0.42	18
0.37	0.43	19
0.45	0.45	20
0.43	0.29	المهام والأنشطة 21
0.51	0.46	22
0.32	0.48	23
0.34	0.33	24
0.43	0.27	المشكلات 25
0.33	0.52	26

يتضح من جدول رقم (3) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بأبعاد المقياس تراوحت بين (0.25-0.52)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل بين (0.26-0.46).

دلالات ثبات المقياس

قامت الغنية (2019) بحساب معاملات الثبات للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وبلغت القيم لكل بعد كالتالي؛ التحمل (0.82) والانسحاب (0.78)، الوقت (0.78)، والمهام اليومية (0.74)، والمشكلات (0.71). بينما كانت للمقياس الكلي (0.92).

بينما قام الباحثان بالتأكد من دلالات ثبات المقياس في الدراسة الحالية من خلال: تم التحقق من دلالات ثبات إعادة الأبعاد المقياس بطريقة الاختبار وإعادةه بفارق زمني بين التطبيقين مدته أسبوعان من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (20) طالبًا وطالبة خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها؛ وحساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني حيث بلغ معامل الارتباط (0.78). كما تم حساب الثبات من خلال طريقة الاتساق الداخلي، حيث بلغ معامل كرونباخ ألفا لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الترتيب كالاتي: التحمل (0.82) ، والانسحاب (0.80) ، والوقت (0.77) ، المهام اليومية (0.79) ، والمشكلات (0.72) ، وكانت للمقياس ككل (0.94).

تصحيح مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تمت الإجابة على فقرات المقياس وفق تدرج ثلاثي، بحيث تعطى عبارة نعم (3) درجات، وأحيانًا تعطى (2) درجتان، وأبدًا تعطى (1) درجة، وقد صيغت جميع الفقرات بطريقة موجبة، وللحكم على مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تم حساب أعلى قيمة مطروح منها أقل قيمة، ويقسم الناتج على ثلاث $\{3/(1-3)\}=0.66$ ، وبهذا فقد تم تصنيف الأفراد وفقًا لثلاثة مستويات: مستوى منخفض (1-1.66) ومستوى متوسط (1.67-2.33)، ومستوى مرتفع (3-2.34). (الغنية، 2019).

ثانيًا: مقياس تقدير الذات

استخدم الباحثان في هذه الدراسة مقياس تقدير الذات لهيثرتون وبوليفي (Heatherton & Polivy) عام (1991) ، والمعرب من قبل العزام (2014) حيث تكوّن المقياس بصورته الأولى من (20) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: البعد الأكاديمي ويتكون من (7) فقرات، والبعد الاجتماعي ويتكون من (8) فقرات، والبعد

الجسمي ويتكون من (5) فقرات وجدول (4) يوضح توزيع فقرات مقياس تقدير الذات على الأبعاد.

جدول 4:

أرقام فقرات مقياس تقدير الذات موزعة على الأبعاد

عدد الفقرات	أرقام الفقرات	البعد
7	1,7,9,12,17,18,20	الأكاديمي
8	2,4,5,8,10,13,14,16	الاجتماعي
5	3,6,11,15,19	الجسمي
20	المجموع الكلي	

دلالات صدق المقياس

يتوافر لأداة الدراسة في صورتها الأجنبية مؤشرات صدق وثبات فقد قام هيثرتون وبوليفي (Heatherton & Polivy) بالتحقق من صدق المقياس من خلال إجراء تحليل عاملي كشف عن وجود ثلاثة أبعاد أساسية: وقد فسرت مجتمعة (62.4) من التباين، وقام العزام (2014) بالتحقق من صدق المقياس في البيئة الأردنية؛ وذلك بعرضه على عدد من المحكمين من أهل الاختصاص، وبناء على آرائهم لم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس بعد عملية التحكيم.

وقام الباحثان بالتأكد من دلالات صدق المقياس بالدراسة الحالية من خلال:

دلالات الصدق الظاهري: قام الباحثان بعرض المقياس بصورته الأولية على (10) محكمًا في مجالات (علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، واللغة العربية) حيث طلب منهم إبداء آرائهم حول مدى ملائمة الأداة لأغراض الدراسة، وبناءً على اتفاق

المحكمين بنسبة (80%) لم يتم تعديل أي فقرة من فقرات المقياس ليبقى مكوناً من (20) فقرة.

دلالات ثبات المقياس

قام هيثرتون وبوليفي (Heatherton & Polivy) بحساب معاملات الثبات للمقياس من خلال الاختبار وإعادة الاختبار، حيث تراوحت قيم مجالات المقياس ما بين (0.89-0.94) وكانت للمقياس ككل (0.92). كما قام العزام (2014) بحساب معاملات الثبات للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وبطريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها وكما هو موضح في الجدول (5) جدول 5:

حساب معامل ثبات الاستقرار (الإعادة) والاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لمقياس تقدير الذات ككل ومجالاته

البعد	ثبات الإعادة عند هيثرتون وبوليفي	معامل ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) الدراسة الحالية	معامل ثبات الإعادة (بيرسون) الدراسة الحالية
الأكاديمي	0.91	0.83	0.87
الاجتماعي	0.94	0.86	0.88
الجسمي	0.89	0.79	0.90
المجموع	0.92	0.91	0.88

وفي الدراسة الحالية قام الباحثان بالتأكد من دلالات ثبات المقياس بطريقتين:

ثبات إعادة لأبعاد المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، بفارق زمني بين التطبيقين مدته أسبوعان، من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (20) طالبًا وطالبة خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها؛ وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، كما تم حساب الثبات من خلال طريقة الاتساق الداخلي، حيث بلغ معامل كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس تقدير الذات وللمقياس ككل على الترتيب وكما هو موضح في الجدول (6).

جدول 6:

حساب معامل ثبات الاستقرار (الإعادة) والاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لمقياس تقدير الذات ككل

ومجالاته

المعامل ثبات الإعادة (بيرسون) الدراسة الحالية	المعامل ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) الدراسة الحالية	البعد
0.61	0.65	الأكاديمي
0.73	0.76	الاجتماعي
0.62	0.65	الجسمي
0.79	0.85	المجموع

طريقة تصحيح المقياس

وللإجابة على المقياس تم استخدام أسلوب ليكرت خماسي التدرج، بحيث تعطي عبارة تنطبق بدرجة كبيرة جدًا (5) درجات، وتنطبق بدرجة كبيرة (4) درجات، وتنطبق بدرجة متوسطة (3) درجات، وتنطبق بدرجة متدنية (2) درجة، لا تنطبق أبدًا (1) درجة، في حال الفقرات الموجبة، وتم عكس التدرج في حال الفقرات السالبة ذوات

الأرقام (13,11,10,9,8,7,5,20,19,17,16,14) وللحكم على مستوى تقدير الذات تم حساب أعلى قيمة مطروح منها أقل قيمة والنتائج مقسوم على عدد المستويات (5-1) $1.33 = 3/4$ وتم تصنيف الأفراد وفقاً لثلاثة مستويات: مستوى منخفض (1-2.33) ومستوى متوسط (2.34-3.66)، ومستوى مرتفع (3.67-5) (العزام، 2014).

إجراءات الدراسة

بعد أن تم إعداد المقاييس لجمع البيانات، تم تحديد أفراد العينة بشكل دقيق، ثم جرى تطبيق المقاييس على عينة الدراسة والبالغ عددها (460) طالباً وطالبة، وذلك من قبل الباحثان خلال العام الدراسي 2019-2020م، وقد تم تفرغ الإجابات وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي وتحليلها وفقاً لأسئلة الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

- للإجابة على السؤال الأول والثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- للإجابة على السؤال الثالث والخامس تم حساب تحليل التباين المتعدد الثلاثي **Way-MANOVA3**.
- للإجابة على السؤال الرابع تم حساب معامل ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة ومناقشتها

يتناول هذا الجزء من الدراسة تحليل نتائج المعالجة الإحصائية التي أجريت للإجابة عن أسئلة الدراسة الهادفة للكشف عن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة اليرموك وفيما يلي عرض لهذه النتائج وفق الاسئلة.

أولاً: نتائج السؤال الأول ومناقشته: ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟ للإجابة عن هذا السؤال حُسِبَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة في جامعة اليرموك على كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات، وعلى الدرجة الكلية للمقياس، ويبين الجدول (7) ذلك.
جدول 7:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة في جامعة اليرموك على كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات، وعلى الدرجة الكلية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسط	0.48	3.14	الأكاديمي
متوسط	0.56	2.79	الاجتماعي
متوسط	0.48	3.28	الجسمي
متوسط	0.4	3.04	الكلية

يتبين من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لتقديرات الطلبة في جامعة اليرموك على مقياس تقدير الذات تراوحت ما بين (3.14-3.28)، حيث جاء بعد تقدير الذات الجسمي بالمرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (3.28) وانحراف معياري (0.48)، وبمستوى متوسط، أما المتوسط الحسابي لتقدير الذات ككل، فقد بلغ (3.04) وانحراف معياري (0.4)، وبمستوى متوسط. ربما يمكن أن يعزو الباحثان مجيء البعد الجسمي في المرتبة الأولى إلى أن الاهتمام بالمظهر العام للجسم (الزيادة في الوزن/ أو النحافة المفرطة) قد يؤدي إلى شعور الطلبة بدونية لمظهرهم، والذي ينعكس سلباً على تقديرهم لذواتهم، لذلك يميل الأفراد إلى الاهتمام بالمظهر الخارجي لأنفسهم،

وممارسة الأنشطة المختلفة التي من شأنها أن تعزز تقدير الذات الجسمي لكلي الجنسين.

وكشفت نتائج السؤال أن تقدير الذات الأكاديمي جاء في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.14) وانحراف معياري (0.48)، وبمستوى متوسط. ربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى طموح الطلبة للوصول إلى مكانة علمية مرموقة في المجتمع، وتحقيق ذواتهم، وذلك من خلال التناسق ما بين الأهداف التي يريدون الوصول إليها والأداء، وهذا ما أكدته (Flynn, 2003) الذي أوضح تقدير الذات من خلال العلاقة "ما نحن عليه بالواقع وما نريد الوصول إليه" فإذا كان الأداء منخفض والأهداف مرتفعة فإن تقدير الذات سيكون منخفضاً والعكس صحيح.

أما بعد تقدير الذات الاجتماعي فقد جاء في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (2.79) وانحراف معياري (0.56) وبمستوى متوسط. ربما يعود ذلك إلى ما أكدته (Lin, et al, 2008) في أن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في تقدير الذات لدى الطلبة وذلك من خلال تشجيع الوالدين والمدرسين، فينعكس تقدير الذات من خلال سلوكيات المراهقين سواء أكان في البيت أو خارجه، وبالتالي هذا يؤدي إلى شعور الأفراد بالثقة بأنفسهم، وتحمل المسؤولية، وتكوين الهوية، مما يحسن من تقدير الذات وبالتالي نشوء الطلبة على ذلك.

وأخيراً فإن جميع أبعاد تقدير الذات جاءت بمستوى متوسط. وربما يعزى ذلك إلى ما يوليه الوالدان والمربون من أهمية كبيرة لتقدير الذات لدى الأفراد على اعتبار أن العمل يجعل الطلبة يرون أنفسهم بصورة إيجابية يساعدهم في رفع الكفاءة والفاعلية في التعامل مع مختلف ضغوطات الحياة (weiten & lioyd, 1997). وربما تعزى هذه النتيجة أيضاً إلى أن البيئة الجامعية وما توفره من فرص للتفاعل الاجتماعي،

والشخصي، والاهتمام بالمجالات الأكاديمية والجسمية للطلبة ساهم في تحسين مستوى تقدير الذات لديهم.

واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة فكر الدين ووثرثب & (Tharbe, 2017) والتي أشارت إلى أن مستوى تقدير الذات لدى الطلبة في جامعة اليرموك كان متوسطاً. واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة دار وواني (Dar & Wani, 2017) والتي بينت أن مستوى تقدير الذات لدى الطلبة كان مرتفعاً، كما اختلفت مع دراسة القيسي (Qaisy, 2016) التي أظهرت أن مستوى تقدير الذات جاء منخفضاً.

ثانياً: نتائج السؤال الثاني ما مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذا السؤال حُسِبَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة في جامعة اليرموك على كل بعد من أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وعلى الدرجة الكلية للمقياس، ويبين الجدول (8) ذلك.

جدول 8:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة في جامعة اليرموك على كل بعد من أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وعلى الدرجة الكلية.

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسط	0.45	1.80	التحمل
متوسط	0.6	1.79	الانسحاب
متوسط	0.58	2.13	الوقت

المهارات والأنشطة	1.70	0.54	متوسط
المشكلات	1.66	0.59	منخفض
الكلبي	1.81	0.46	متوسط

يتبين من الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية لتقديرات الطلبة في جامعة اليرموك على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تراوحت ما بين (1.66-2.13)، حيث جاء بعد الوقت بالمرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (2.13) وانحراف معياري (0.58)، وبمستوى متوسط، أما المتوسط الحسابي للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ككل، فقد بلغ (1.81) وانحراف معياري (0.46)، وبمستوى متوسط. ويعود ذلك إلى أهمية استخدام هذه المواقع في حياة الأفراد وخاصة لدى طلبة الجامعة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التطور العلمي والتكنولوجي الذي ساعد على الانفتاح، والتطور، والتعرف على الآخرين من مختلف البلدان والمناطق، وإلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في عملية التعلم عن بعد ونقل وتبادل المعرفة بين الطلبة.

بينما مجيء بعد الوقت في المرتبة الأولى بين أفراد العينة ربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (بوابية، 2016) لسهولة استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي بمختلف تطبيقاتها دون بذل جهد مسبق، وبتكلفة منخفضة، فقد يهدر الفرد المزيد من الوقت باستخدام هذه المواقع دون الشعور بذلك. ونتيجة لما يسرته هذه المواقع من سهولة التقارب، والتعارف وتبادل الأفكار مع الآخرين وربما يمكن عزو ذلك إلى ما أشارت إليه النظرية السلوكية بأن هذه المواقع توفر للفرد الراحة والمتعة النفسية، بالإضافة إلى أنها طريقة سهلة للهروب من الواقع (علي والنوبي، 2010)

وكشفت نتائج السؤال أن بعد التحمل جاء في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (1.80) وانحراف معياري (0.45)، وبمستوى متوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة وذلك

في ضوء ما أكده أصحاب نموذج المهارات الاجتماعية بأن الأفراد الذين يفتقرون إلى التنظيم الذاتي يفضلون التواصل الافتراضي على التفاعل وجهًا لوجه (Griffiths, 2012). كما أوضحت النظرية التحليلية في تفسير ذلك أنه عند مرور الفرد بخبرات طفولية مؤلمة، وأحداث وظروف ضاغطة في حياته فإنه يميل لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان عليها وذلك هروبًا من الواقع، والشعور بالسعادة (علي والنوبي، 2010).

أما بعد الانسحاب فقد جاء في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (1.79) وانحراف معياري (0.60) وبمستوى متوسط. ربما يمكن عزو ذلك إلى وعي الأفراد بمخاطر الإدمان، والآثار السلبية المترتبة على ذلك، وهذا ما أشارت إليه (بوابية، 2016) فيما يتعلق بالأعراض المترتبة على الإدمان على هذه المواقع كالإصابة بالأرق، والشعور بالنعاس نتيجة الاستخدام لفترات طويلة، وشعور بالألم بالرقبة، فقد يحاول الفرد السيطرة على هذا الإدمان من خلال تباعد فترات الاستخدام لهذه المواقع، واستخدامها بما يعود عليه بالنفع.

أما بعد المهارات والأنشطة فقد جاء في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (1.70) وانحراف معياري (0.54) وبمستوى متوسط. ربما يمكن تفسير ذلك إلى أن الأفراد المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي قد يواجهون مشاكل وخلل في أداء الأعمال، والواجبات المطلوبة منهم ويكونوا مقصرين في أدائها بسبب انشغالهم بهذه المواقع كالانشغال عن تناول الطعام، وكذلك الشعور بالأرق نتيجة الاستخدام لأوقات متأخرة من الليل، مما يؤدي إلى تدهور العلاقات بينهم، وبين الأهل والأصدقاء. وهذا ما أشارت إليه (يونس، 2016) في دراستها بأن الإدمان على مواقع التواصل يترتب عليه تراكم

المهام المطلوب إنجازها، وتزيد من إحساس الفرد بالاكنتاب، والاكنتاء بمراقبة الآخرين، والتواصل معهم من خلال هذه المواقع بدل من التواصل وجهًا لوجه.

أما بعد المشكلات فقد جاء في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (1.66) وانحراف معياري (0.59) وبمستوى منخفض. ربما يعود ذلك إلى وعي الأفراد بالمشكلات المترتبة على الاستمرار في استخدام مواقع التواصل، وما تسببه من خلافات أسرية، أو التعرض لمواقف غير مناسبة أثناء فترات الدوام الرسمي، أو مواقف خطيرة كاستخدام الهاتف أثناء القيادة، وهذا ما أشار إليه إلهي وآخرون (Elhi, et al, 2016) في أن استخدام الهواتف الذكية قد يترتب عليه انخفاض ضبط النفس العاطفي الذي يتم تحديده من خلال عملتين، هما: أولاً؛ انخفاض إعادة التقييم المعرفي (أي عدم قدرة الفرد على تقييم حالته العقلية أو الانفعالية بطرق مختلفة) ثانياً؛ زياد القمع العاطفي (أي قمع الفرد لمشاعره غالباً ما يؤدي إلى تراكم الضغط والتوتر) وكلاهما يؤدي إلى عدم القدرة على تنظيم العواطف بشكل صحيح، لذلك إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي نفسها ليست هي التي تسبب هذه المشاكل العقلية، بل المسبب هو الإساءة أو الإدمان على استخدام هذه المواقع من قبل الفرد

وانتقلت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الغنية، 2019) والتي أشارت إلى أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة في جامعة اليرموك كان متوسطاً. واختلفت معها في ترتيب بعد المشكلات حيث جاء في هذه الدراسة بالمرتبة الأخيرة بينما في دراسة الغنية جاء في المرتبة الرابعة.

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث ومناقشتها: هل يختلف مستوى تقدير الذات باختلاف

جنس الطالب، والمستوى الاقتصادي، ومستواه التعليمي؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات تبعًا لمتغيرات الدراسة، ويوضح الجدول (9) ذلك.

جدول 9:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات تبعًا لمتغيرات الدراسة.

المتغير	المتوسط الحسابي المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المعياري	الانحراف المعياري
	الأكاديمي	الاجتماعي	الجسمي	الكلبي				
الجنس	ذكر	0.46	3.22	0.53	2.85	0.46	3.1	0.37
	أنثى	0.49	3.12	0.57	2.77	0.49	3.01	0.41
الدخل	متدني	0.52	3.13	0.57	2.78	0.52	3.02	0.41
	متوسط	0.48	3.18	0.57	2.86	0.48	3.08	0.42
	جيد جدا	0.38	3.13	0.53	2.74	0.38	3	0.34
	ممتاز	0.33	3.13	0.41	2.73	0.33	3.01	0.31
التخصص	علمي	0.45	3.24	0.56	2.81	0.45	3.07	0.4
	انساني	0.49	3.11	0.56	2.79	0.49	3.03	0.4
المستوى التعليمي	بكالوريوس	0.53	3.15	0.6	2.84	0.53	3.07	0.44
	دراسات عليا	0.41	3.13	0.5	2.74	0.41	3.02	0.33

يلاحظ من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات الطلبة في جامعة اليرموك في مستوى تقدير الذات، ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) = α تبعا لمتغيرات جنس الطالب،

ومستوى دخله، ومستواه التعليمي؛ فقد تم إجراء تحليل التباين الثلاثي (3-way ANOVA)، والجدول (10) بين ذلك.

الدالة	F	المتغيرات متوسط	الدرجة الحرية	المتغيرات مجموع	المتغيرات	مصدر التباين
.761	.093	.014	1	.014	تقدير الذات	الجنس
.970	.001	.000	1	.000	الأكاديمي	
.645	.213	.067	1	.067	الاجتماعي	
.934	.007	.002	1	.002	الجسمي	
.340	1.121	.173	3	.518	تقدير الذات	الدخل
.500	.791	.180	3	.540	الأكاديمي	
.435	.912	.286	3	.859	الاجتماعي	
.571	.670	.155	3	.464	الجسمي	
.542	.373	.057	1	.057	تقدير الذات	التعليم
.658	.197	.045	1	.045	الأكاديمي	
.685	.165	.052	1	.052	الاجتماعي	
.535	.385	.089	1	.089	الجسمي	
.016	3.479	.536	3	1.609	تقدير الذات	الجنس* الدخل
.006	4.256	.968	3	2.905	الأكاديمي	
.201	1.548	.486	3	1.457	الاجتماعي	
.233	1.431	.330	3	.991	الجسمي	
.785	.075	.012	1	.012	تقدير الذات	الجنس* التعليم
.626	.238	.054	1	.054	الأكاديمي	

الاجتماعي	.147	1	.147	.469	.494
الجسمي	.020	1	.020	.086	.769
تقدير الذات الدخل* التعليم	.572	3	.191	1.237	.296
الأكاديمي	.530	3	.177	.776	.508
الاجتماعي	.357	3	.119	.380	.768
الجسمي	1.427	3	.476	2.061	.105
تقدير الذات الجنس* الدخل* التعليم	.006	3	.002	.013	.998
الأكاديمي	.050	3	.017	.074	.974
الاجتماعي	.014	3	.005	.015	.997
الجسمي	.004	3	.001	.006	.999
تقدير الذات الخطأ	68.423	444	.154		
الأكاديمي	101.027	444	.228		
الاجتماعي	139.334	444	.314		
الجسمي	102.475	444	.231		
تقدير الذات الكلية	4321.168	460			
الأكاديمي	4658.163	460			
الاجتماعي	3735.859	460			
الجسمي	5061.520	460			

يلاحظ من الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha = 0.05$ تعزى لمتغيرات الجنس، ودخل الطالب، ومستواه التعليمي، أو التفاعل بينهما. وربما يمكن عزو ذلك إلى ما أشار إليه (الجرادات، 2006) بأن الإناث يحترمن أنفسهن ويتقبلن ذواتهم ويشعرن بالرضا عن إنجازاتهن، وبالكفاءة اللازمة للقيام بالواجبات بدرجة متساوية لما يشعر به الذكور نحو أنفسهم. وربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن

المهام الأكاديمية التي تمثل فرصًا للطلبة لأن يظهروا مدى كفاءتهم وتميزهم هي ذاتها بالنسبة للذكور والإناث، كما يمكن أن يعود ذلك إلى أن العوامل الثقافية السائدة في المجتمع التي من شأنها أن تحدد الأدوار المتعلقة بالنوع الاجتماعي والتي قد تؤثر على تقدير الذات لدى الجنسين.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أحمد وآخرون (Ahmad, et al., 2018) التي أظهرت أن مستويات متوسطة ومتساوية لكلا الجنسين، واختلفت مع نتائج دراسة القيسي (Qaisy, 2016) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لصالح الذكور.

كما أظهرت نتائج الدراسة أيضًا عدم وجود فروق في دخل الطلبة لتقدير الذات ربما يمكن عزو ذلك لسهولة ما تتيحه الجامعة لطلبتها من ورشات عمل، وتطبيق ميداني، وتنمية المهارات الدراسية الفعالة، وتطوير الخطط التي تتعلق بالمستقبل المهني، وسهولة وصول الطلبة للمدرسين على اختلاف تخصصاتهم هذا ساعد في تهيئة الظروف الملائمة لنجاح الطلبة في الجامعة دون أن يؤثر دخل الطلبة على تقديرهم لذاتهم وبالتالي يولد الثقة بالنفس وتقدير الذات لديهم.

وأظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق دالة إحصائية للمستوى التعليمي لتقدير الذات وربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يميلون أكثر إلى تحقيق التوافق النفسي في البيئة المحيطة، فالمرحلة الجامعية مختلفة عن باقي المراحل إذ يتحمل فيها الطلبة المسؤولية أكبر كالذهاب إلى المكتبة، والالتزام بالحضور والغياب، وأداء الواجبات في سبيل الحصول على نتائج مرضية للانتقال إلى مراحل أعلى، وهذا يشير إلى أن درجة احترام الفرد لذاته وتقبلها لا تتأثر بالمستوى الدراسي. وربما تعود هذه النتيجة إلى أن الطلبة يحضون باحترام لأنفسهم وتقبلهم لذواتهم بحيث لا يتأثرون

بالمستوى الدراسي الذي يكونون فيه؛ وذلك لإتاحة الفرص للتعلم والمشاركة في الأنشطة داخل الحرم الجامعي.

نتائج السؤال الرابع ومناقشتها: ما العلاقة بين تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي؟

للإجابة عن السؤال السابق تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، بين تقدير الذات والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول 11:

معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد تقدير الذات والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

التعلم	الانسحاب	الوقت	المهام والأنشطة	المشكلات	التواصل	الادمان ع	تقدير الذات	الأكاديمي	الاجتماعي	الجسمي
	0.78									
		0.63	0.71							
			0.66	0.65	0.72					
				0.73	0.61	0.61	0.7			
					0.82	0.86	0.83	0.85	0.94	

تقدير الذات	0.28	0.21	0.19	0.23	0.29	0.28		
الأكاديمي	0.2	0.16	0.17	0.21	0.25	0.22	0.81	
الاجتماعي	0.34	0.25	0.22	0.28	0.33	0.33	0.86	0.54
الجسمي	0.005	0.009	-0.006	-0.06	-0.008	-0.013	0.28	0.23
								1

- يتضح من الجدول رقم (11) وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ككل والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ككل بمعدل (0.28).

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين أبعاد تقدير الذات وأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي باستثناء البعد الجسمي الذي كان له أثر سالب.

- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين أبعاد تقدير الذات الأكاديمي بمعدل (0.22) والاجتماعي بمعدل (0.33) والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ككل، بينما البعد الجسمي لم يكن له أثر دال يذكر.

ربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يلعب دوراً في تقدير الذات، حيث يفسر الارتباط الموجب والضعيف بينهما إلى أن الإدمان يسهل على إجراء المقارنات الاجتماعية التي تزيد من الضائقة النفسية لديهم مما يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات لدى الأفراد (Chen & Lee, 2013). وهذا ما أشار إليه أندريسين (Andreassen, 2015) أن الأفراد الذين يوصفون بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يتمتعون بمستويات أقل من تقدير الذات حيث يميلون إلى قضاء

وقت طويل في التفكير في هذه المواقع، ويحاولون باستمرار إيجاد طرق لتوفير المزيد من الوقت لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يميل الأفراد إلى تقييم قيمتهم الذاتية وشعبيتهم من خلال عدد الأصدقاء الذين لديهم. والتي بدورها يمكن أن تقلل من تقدير الأفراد لذواتهم، بالتحديد مستخدمي تطبيق الفيسبوك الذين يرون أن الأفراد الآخرين أكثر سعادة ونجاحًا منهم خاصة عندما لا يعرفون جيدًا هؤلاء الأفراد، فأظهرت بعض الأبحاث أن استخدام الفيسبوك مرتبط بانخفاض تقدير الذات؛ فالأفراد الذين يقضون قدرًا أكبر من الوقت (الإدمان) على الفيسبوك لكل جلسة، والذين حققوا أكبر عدد من عمليات تسجيل الدخول في اليوم الواحد ينخفض تقدير الذات لديهم (Valkenburg, et al., 2006).

نتائج السؤال الخامس ومناقشتها: هل يختلف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس والمستوى الاقتصادي، والمستوى التعليمي لدى طلبة جامعة اليرموك؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول 12:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على كل بعد من أبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
المتغير	التحمل	الانسحاب	الوقت	المهام والأنشطة	المشكلات					
ذكر	1.84	0.45	1.87	0.6	2.2	0.54	1.78	0.59	1.76	0.61
الجنس انثى	1.79	0.46	1.75	0.59	2.1	0.6	1.67	0.52	1.62	0.58
الدخل متنني	1.78	0.46	1.78	0.59	2.13	0.6	1.7	0.56	1.63	0.6
متوسط	1.83	0.47	1.8	0.6	2.11	0.56	1.73	0.55	1.69	0.58
جيد جدا	1.81	0.45	1.83	0.64	2.12	0.62	1.73	0.5	1.67	0.57
ممتاز	1.74	0.4	1.68	0.59	2.23	0.58	1.51	0.48	1.61	0.61
بكالوريوس	1.87	0.45	1.84	0.6	2.2	0.58	1.79	0.53	1.76	0.6
المستوى دراسات التعليمي عليا	1.7	0.43	1.71	0.58	2.04	0.57	1.58	0.53	1.51	0.55

يلاحظ من الجدول (12) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات الطلبة في جامعة اليرموك في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) = α تبعاً لمتغيرات جنس الطالب، ومستوى دخله، ومستواه التعليمي؛ فقد تم إجراء تحليل التباين الثلاثي (3-way ANOVA)، والجدول (13) يبين ذلك.

جدول 13:

نتائج تحليل التباين الثلاثي لدرجات الطلبة على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك

مصدر التباين	المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	ف	مستوى الدلالة
Sex	التحمل	.133	1	.133	.679	.410
	الانسحاب	.281	1	.281	.798	.372
	الوقت	.415	1	.415	1.235	.267
	المهام والأنشطة	.230	1	.230	.803	.371
	المشكلات	.397	1	.397	1.193	.275
الدخل	التحمل	.313	3	.104	.534	.659
	الانسحاب	.083	3	.028	.079	.971
	الوقت	1.175	3	.392	1.165	.323
	المهام والأنشطة	.320	3	.107	.372	.773
	المشكلات	.334	3	.111	.334	.801
التعليم	التحمل	2.426	1	2.426	12.423	.000
	الانسحاب	2.258	1	2.258	6.407	.012
	الوقت	3.146	1	3.146	9.360	.002
	المهام والأنشطة	2.149	1	2.149	7.502	.006
	المشكلات	3.500	1	3.500	10.509	.001
	التحمل	.382	3	.127	.652	.582

الجنس* الدخل	الانسحاب	.115	3	.038	.109	.955
	الوقت	.069	3	.023	.069	.977
	المهام والأنشطة	.159	3	.053	.185	.906
	المشكلات	.311	3	.104	.311	.817
الجنس* التعليم	التحمل	.006	1	.006	.029	.864
	الانسحاب	.011	1	.011	.031	.860
	الوقت	.024	1	.024	.071	.790
	المهام والأنشطة	.026	1	.026	.090	.765
	المشكلات	.084	1	.084	.253	.615
الدخل* التعليم	التحمل	.662	3	.221	1.130	.337
	الانسحاب	1.296	3	.432	1.226	.300
	الوقت	1.270	3	.423	1.259	.288
	المهام والأنشطة	.202	3	.067	.235	.872
	المشكلات	.600	3	.200	.600	.615
الجنس* الدخل* التعليم	التحمل	.145	3	.048	.248	.863
	الانسحاب	1.002	3	.334	.948	.417
	الوقت	.425	3	.142	.422	.737
	المهام والأنشطة	.072	3	.024	.084	.969
	المشكلات	.165	3	.055	.165	.920
الخطأ	التحمل	86.695	444	.195		
	الانسحاب	156.478	444	.352		

الوقت	149.249	444	.336		
المهام والأنشطة	127.172	444	.286		
المشكلات	147.887	444	.333		
التحمل الكلي	1584.660	460			
الانسحاب	1630.750	460			
الوقت	2239.375	460			
المهام والأنشطة	1466.360	460			
المشكلات	1420.889	460			

يلاحظ من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha = 0.05$ تعزى لمتغيرات الجنس، ودخل الطالب، او التفاعل بينهما، ربما يمكن عزو ذلك الى انتشار مواقع التواصل الاجتماعي على نطاق واسع والتي أثرت على حياة الأفراد اليومية، وأصبحت جانباً مهماً في حياتهم فتساعدهم على تبادل الأفكار، ووجهات النظر وغيرها، ومع مرور الوقت والتقدم العلمي والتكنولوجي تزايد الإدمان على هذه المواقع (cheda, 2019). ربما تعزى هذه النتيجة أيضاً إلى ما تمتاز به هذه المواقع باقتصادية في الوقت والجهد والمال في ضوء أهمية الاشتراكات المجانية، والتسجيل حيث يمكن لأي شخص متدني الدخل أن يكون لديه فرصة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان عليها.

وكشفت النتائج أيضاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05) α تعزى لمتغير المستوى التعليمي للطالب لصالح مرحلة البكالوريوس، ويمكن أن يعود ذلك إلى المرحلة الجامعية التي يمر فيها الطلبة، فقد يلجأ بعض الطلبة إلى استخدام هذه المواقع بكثرة وذلك للتنفيس عن مشاعرهم وأفكارهم، وآرائهم المكبوتة، وقد

يلجؤون إلى استخدام هذه المواقع كبديل للتعبير عن الضغوطات الدراسية التي تواجههم، واستخدامها في عملية التعليم كجزء لا يتجزأ من هذه العملية كما قد يلجأ الطلبة إلى استخدامها للشعور بالسعادة، والحد من الشعور بالضغوطات المختلفة كالضغوطات النفسية، والدراسية، والاجتماعية. وهذا ما أشارت إليه النظرية التحليلية بأنه يكون لدى الفرد الاستعداد النظري للإدمان، ولكنه يقع فعليًا بالإدمان عند مروره بظروف أحداث ضاغطة تدفعه للإدمان بأنواعه (علي والنوبي، 2010).

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة بوبايعة (2016)، التي أظهرت عدم وجود فروق تعزى إلى الجنس، واتفقت مع نتائج دراسة يونس (2016) التي أظهرت وجود فروق تعزى للمستوى التعليمي لطلبة البكالوريوس، كما اختلفت مع دراسة الغنية (2019) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

التوصيات

- توعية الطلبة الجامعيين وأصحاب العلاقة في المجتمع بشكل عام والمجتمع الجامعي بشكل خاص بأهمية المرحلة الجامعية كونها مرحلة انتقالية ومعرفة أثرها على الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتقدير الذات.
- توصلت الدراسة إلى أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ككل جاء بمستوى متوسط، لذا توصي الدراسة على تنمية أبعاد الإدمان من خلال عمل دورات تدريبية للتخفيف من آثار الإدمان على هذه المواقع، ونشر الوعي بين الطلاب وتشجيعهم على التواصل على أرض الواقع بدلا من الانشغال في هذا العالم.

- العمل على تنمية وتعزيز تقدير الذات لدى الأفراد؛ لما له من أثر مهم على حياة الأفراد ومشاعرهم، وأدائهم من خلال ثقة الأفراد بأنفسهم، وتكوين مفهوم إيجابي للذات.

المراجع العربية

بوابية، يمينة. (2016). مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" أنموذجاً وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، المسيلة.

جرادات، عبد الكريم. (2006). العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية.

المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (3)2، 143-153

الغنية، ليالي. (2019). الحرمان العاطفي وعلاقته بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن. علي، محمد والنوبي. محمد. (2010). مقياس إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

العزام، عماد. (2014). الدور المرتبط بالجنس وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة المراهقين في محافظة إربد. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.

مكي، لطيف وحسن، براء. (2011). الصلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسين بالجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (31)، بغداد.

يونس، بسمة. (2016). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

المراجع الأجنبية

- Abdel-Khalek, A. (2016). Introduction to the Psychology of Self-Esteem. *Nova Science Publishers, Inc*, 5, 2-24.
- Ahmad, S, Muda, M & Neoh, C.(2018). Self-Esteem Level and Its Relationship to Academic Performance among Undergraduate Pharmacy Students in a Malaysian Public University. *Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research*, 52 (2), 197- 201.
- Al-Menayes, J. (2015) Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. . *Psychology and Behavioral Sciences*. 4, (1), 23-28.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- Baltacı, Ö. (2019). The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15 (4), 73-82.
- Bilgin, O & Taş, İ. (2018). Effects of Perceived Social Support and Psychological Resilience on Social Media Addiction among University Students. *Journal of Educational Research* 6(4): 751-758, 2018 <http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/ujer.2018.060418.
- Çam, E. & İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11 (3), 14-19.
- Cast, A & Burke, B.(2002). A theory of self- esteem. *Social forces*,80 (3), 1041-1068.
- Cheda, G. (2019). An explorative study on Social Media and its relationship with Self Esteem and Emotional Regulation. *International Journal of Humanities and Social Science Invention (IJHSSI)*, 8 (3), 11-19.
- Chen, W. & Lee, K. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 728-734.
- Cramer, E. M., Song, H., & Drent, A. M. (2016). Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue. *Computers in Human Behavior*, 64, 739–746. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.049>.

- Dar, A & Wani, M. (2017). Optimism, happiness, and self-esteem among university students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (3), 275-279.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079.
- Fakaruddin, F & Tharbe, I. (2017). Self-Esteem And Emotional Intelligence Among Students In A Public Higher Learning Institution In Malaysia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 139, 243- 248.
- Farhan, S & Khan, I. (2015). IMPACT OF STRESS, SELF-ESTEEM AND GENDER FACTOR ON STUDENTS' ACADEMIC ACHIEVEMENT. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 6 (2), 1309-6249.
- Flynn, H. (2003). *Self Esteem Theory and Measurement: A Critical Review*
- Griffiths, M.D. (2012). Social networking addiction. *Emerging themes and issues*. 4(5), 1-2. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>.
- Hall, C. S., Linzey, G. (1957). Rogers self-theory. *"Theories of personality"*. (pp. 515–551). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Hawi, N & Samaha, M. (2016). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 1- 11.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 1-18.
- Kırcaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addictions Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7 (24), 2222-1735.
- Köse, Ö & Doğan, A. (2019). The Relationship between Social Media Addiction and Self-Esteem among Turkish University Students. *ADDICTA: THE TURKISH JOURNAL ON ADDICTIONS*, 6 (1), 175-190.

- Lai, L. S., & Turban, E. (2008). Groups formation and operations in the Web 2.0 environment and social networks. *Group Decision and Negotiation*, 17(5), 387–402.
- Lin, H. C., Tang, T. C., Yen, J-Y., Ko, C-H., Huang, C-F., Liu, S - C. and Yen, C-F. (2008). Depression and its association with self-esteem, family, peer and school factors in a population of 9586 adolescents in Southern Taiwan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 412- 420.
- Malik, S & Khan, M. (2015). Impactof facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among student. *Original Article*, 65 (3), 260-263.
- Morgan, C. T. (1990). *Psikolojiye giriş. [Basic psychology]*. (Translate: Sibel Karataş). Ankara: Meteksan publishing.
- Morganett, S. R. (2005). *Yaşam Becerileri. [Life skills]*. (Translate: Sonay Gürçay, Alim Kaya, Mesut Saçkes), Ankara: Pegem Publishing.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>.
- Panek, E. T., Nardis, Y., & Konrath, S. (2013). Mirror or Megaphone?: how relationships between narcissism and social networking site use differ on Facebook and Twitter. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 2004-2012, doi: 10.1016/j.chb.2013.04.012.
- Pawar, T & Shah., J. (2019). The Relationship Between Social Media Addiction, Self Esteem, Sensation Seeking and Boredom among College students. *Indian Journal of Mental Health*, 6 (4), 333-339.
- Qaisy, L. (2016). BODY IMAGE AND SELF- ESTEEM AMONG ISRA' UNIVERSITY STUDENTS. *British Journal of Education*, 4 (8). 63-71.
- Raymer, k. (2015). social media sites on self-esteem The effects of social media sites on self-esteem. Theses and Dissertations, Rowan University.
- Rosenberg, K. P., & Feder, L. C. (Eds.). (2014). *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. Oxford, UK: Academic Press.
- Sadia, S. (2013). Gender differences in self-esteem and happiness among university students. *International Journal of Development and Sustainability*, 2 (1), 445-454.

- Şahin, C. ve Kumcağız, H. (2017). Narsisizm Ve Benlik Saygısının Sosyal Medya Bağımlılığını Üzerindeki Yordayıcı Rolü, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8 (30), 2136-2155.
- Subathra, V., Nimisha, M., & Lukmanul, H. (2013). A study on the level Social Network Addiction among College Student. *Indian Journal Applied Research*, 3,355-357.
- Tsai, I., Ying, Y-W. and Lee, P. A. (2001). Cultural predictors of self-esteem: A study of Chinese American female and male young adults. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 7, 284-297.
- Tutgun-Unal, A. (2015). *Social media addiction: A research on university students (Unpublished doctoral dissertation)*. Marmara University, Istanbul, Turkey.
- ÜMMET, D. (2015). Self esteem among college students: a study of satisfaction of basic psychological needs and some variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 1623 – 1629.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 584–590.
- Wang, Z., Tchernev, J. M., & Solloway, T. (2012). A dynamic longitudinal examination of social media use, needs, and gratifications among college students. *Computers in Human Behavior*, 28, 1829-1839. doi:10.1016/j.chb.2012.05.001.
- Weiten, W., & Lloyd, M. (1997). *Psychology applied to modern life (5th ed.)*. Pacific Grove, Ca: Brooks/Cole .