DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

الإسهام النسبي لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالتشوهات المعرفية

د. زينب محمد عوض اليوبي
قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإعلام، جامعة جدة، المملكة العربية السعودية
البريد الالكتروني:zmalyobi@uj.edu.sa

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الجامعية، والكشف عن الفروق المحتملة تبعًا لمتغير النوع (ذكر/أنثى)، إضافة إلى فحص العلاقة بين هذين المتغيرين وتحديد مدى قدرة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على التنبؤ بالتشوهات المعرفية. تم تطبيق مقياسين مقننين لقياس الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية على عينة مكونة من (161) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة. وأظهرت النتائج أن مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة جاء ضمن المستوى المتوسط، وهو ما يشير إلى أن الاستخدام متكرر ومرتبط بمتطلبات الحياة اليومية، إلا أنه لا يصل في مجمله إلى مستويات مرتفعة من الاعتماد أو السلوك الإدماني. في المقابل، أظهرت النتائج أن التشوهات المعرفية ظهرت بمستوى مرتفع نسبيًا، مما يعكس انتشار أنماط معرفية غير تكيفية مثل التفكير الكارثي، والتعميم المفرط، والتجريد الانتقائي بين طلاب وطالبات الجامعة. كما بينت التحليلات الإحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كلا من مستوى ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية، الأمر الذي يشير إلى أن الجنس لم يكن محددًا مؤثرًا في هذه الظواهر. وأكدت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية ودالة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية، كما أظهرت قدرة تنبؤية واضحة لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي في تفسير الارتفاع في مستويات التشوهات المعرفية. النتائج من هذه الدراسة تشير إلى أهمية فهم البعد المعرفي المرتبط بالاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث يمكن أن تسهم هذه الظاهرة في تشكيل أنماط تفكير غير صحية لدى الشباب الجامعي. ومن ثم، تبرز الحاجة إلى تدخلات إرشادية وبرامج توعوية تعمل على تعزيز الوعي بالآثار النفسية والمعرفية للاستخدام المفرط، وتزويد الطلبة باستراتيجيات بديلة أكثر تكيفًا لإدارة الضغوط والأنشطة اليومية.

الكلمات المفتاحية: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، التشوهات المعرفية، طلاب الجامعة، التنبؤ.

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

The Predictive Role of Social Media Addiction in Cognitive Distortions

Zainab Mohumad Awad Alyobi
School of Psychology, College of Media and Social Sciences, University of Jeddah, KSA
Email: zmalyobi@uj.edu.sa

ABSTRACT

The present study aimed to examine the level of social media addiction and cognitive distortions among university students, while also exploring potential gender differences (male/female). In addition, the study investigated the relationship between the two variables and assessed the predictive power of social media addiction in explaining cognitive distortions. Two standardized scales were administered to a sample of 161 male and female university students. The findings revealed that the level of social media addiction among the participants fell within the moderate range, suggesting frequent use tied to daily life demands, yet not reaching high levels of dependence or addictive behavior. In contrast, cognitive distortions were found to be relatively high, indicating the prevalence of maladaptive thinking patterns such as catastrophizing, overgeneralization, and selective abstraction among students. Statistical analyses further showed no significant gender differences in either social media addiction or cognitive distortions, suggesting that gender was not a determining factor in these variables. Moreover, the results confirmed a strong and statistically significant correlation between social media addiction and cognitive distortions, and demonstrated that social media addiction had a clear predictive capacity in explaining higher levels of such distortions. These findings highlight the importance of understanding the cognitive dimension linked to excessive use of social media, as this behavior can foster unhealthy thinking patterns among university students. Consequently, the study underscores the need for preventive and counseling programs that raise awareness of the psychological and cognitive risks of excessive use and provide **.**

Keywords: Social media addiction, Cognitive distortions, University students, Gender differences, Predictive relationship.

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

مقدمة

شهدت السنوات الأخيرة انتشارًا كثيفًا لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعات، حتى غدا الاستخدام اليومي لهذه المنصات مكوّنًا بنيويًا في أنماط التعلم، وبناء الهوية الاجتماعية، وتلبية الحاجات الانفعالية. وتشير الإحصاءات العالمية الحديثة إلى أن عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بلغ في يوليو 2025 حوالي 5.41مليار مستخدم نشط، أي ما يعادل 65.7%من سكان العالم، مع انضمام نحو 241 مليون مستخدم جديد خلال عام واحد، وهو ما يعكس معدل نمو سنوي يُقدّر بـ 4.7%، أي بمعدل يقارب 7.6 مستخدم جديد في الثانية الواحدة .كما يُظهر متوسط الاستخدام اليومي أن الأفراد يقضون ما يقارب ساعتين و40 دقيقة على هذه المنصات، مع التفاعل شهريًا مع ما يزيد عن ست منصات مختلفة (Datareportal, 2025). ورغم ما تقدّمه هذه المنصّات من فرص للتواصل والتعلّم والترفيه، فإن الإفراط قد يتطوّر إلى إدمان سلوكي يتّسم بالانشغال المفرط، وضعف الضبط، واستمرار الاستخدام رغم العواقب السلبية، وأعراض شبيهة بأعراض الانسحاب عند محاولة التقليل أو التوقف (Kuss & Griffiths, 2011; Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017).

يُعرَّف إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بوصفه نمطًا نوعيًا من الإدمان التكنولوجي المرتبط بالإنترنت، يختلف مفاهيميًا ومنهجيًا عن مجرد "كثرة الاستخدام". وقد أظهرت أبحاث واسعة أنّ الاستخدام الإدماني يرتبط بضعف مؤشرات الصحة النفسية، وتدهور جودة النوم، وتراجع الأداء الدراسي، وارتفاع الوحدة والقلق الاجتماعي في عينات طلابية (Kuss & Griffiths, 2017; Andreassen et al., 2017). وتذهب نماذج تفسير الاستخدام الإشكالي/الإدماني للإنترنت إلى دور العوامل المعرفية المختلّة (تشوهات/تحيزات معرفية، أفكار تلقائية وظيفتها التنظيم الانفعالي) في نشأة السلوك الإدماني واستمراره (Spada, 2014؛ Gámez-Guadix, 2014). تمثل التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions) مثل التفكير الثنائي، والتعميم الزائد، والتفسير الكارثي، وإلقاء اللوم على الذات، بنى معرفية مركزية في النموذج المعرفي-السلوكي، وترتبط بظهور الاضطرابات الانفعالية والسلوكيات غير التكيفية (Beck, 1976). كما كشفت دراسات ارتباطية أنّ التشوهات المعرفية ترتبط بإدمان الإنترنت لدى المراهقين و طلبة الجامعات (Özparlak & ؛ Çelik & Odacı, 2013؛ Kalkan, 2012 Karakaya, 2022)بما يدعم افتراض الأثر التفسيري للعوامل المعرفية المشوهه في السلوكيات الإدمانية. وتدعم نتائج عربية حديثة في السعودية هذا الاتجاه؛ إذ وجدت دراسة (مدكور وكريري، 2021) علاقة دالة بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت. انطلاقًا من ذلك، ومع تزايد مؤشرات الاستخدام الإدماني، يبرز التساؤل العلمي حول ما إذا كان هذا النمط من الاستخدام يرتبط بظهور تشوهات معرفية تسهم في إضعاف التكيف النفسي والاجتماعي. ومن هنا تنبع أهمية إجراء دراسات معمقة تستقصي العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وهذه التشوهات، بما يثري الفهم العلمي للظاهرة، ويساعد على تطوير استراتيجيات وقائية وعلاجية تستهدف تعزيز الصحة النفسية والقدرات المعرفية لدى الشباب.

مشكلة الدراسة

أضحى حضور وسائل التواصل الاجتماعي اليوم ظاهرة كونية تتجاوز حدود الاستخدام اليومي العادي لتصبح مكوّنًا رئيسًا في تشكيل التجارب الفردية والجماعية، بما تحمله من تأثيرات على أنماط التفكير والتواصل والتكيف النفسي. وفي المملكة العربية السعودية يكاد الاستخدام يصل إلى معدلات شمولية بين السكان؛ إذ بلغ عدد الهويات النشطة في عام 2025 حوالي 34.1 مليون هوية، أي ما يمثل 99.6% من إجمالي السكان، مع هيمنة الفئة العمرية (18–24 عامًا) على أعلى نسب الاستخدام، ما يضع الشباب الجامعي في صدارة الفئات الأكثر انخراطًا في هذه البيئات الرقمية(Datareportal, 2025) . ورغم ما تمنحه هذه المنصات من فرص للتواصل والتعلم، فإن الدراسات الحديثة حذّرت من أن الإفراط في استخدامها قد يقود إلى سلوكيات إدمانيه ذات انعكاسات سلبية على الصحة النفسية والمعرفية، فقد أظهرت بحوث متعددة ارتباط الاستخدام المفرط باضطرابات القلق والاكتئاب واضطرابات النوم والشعور بالوحدة وضعف التحصيل الأكاديمي (Kuss & Griffiths, 2017; Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017; Hawi & Samaha, 2016)، وهو ما يعكس أن الظاهرة لم تعد مجرد تطور تقني، بل باتت إشكالية تمس جودة الحياة والصحة النفسية للطلبة الجامعيين. غير أن الاهتمام البحثي انصب بدرجة أكبر على الجوانب الانفعالية والاجتماعية لإدمان وسائل التواصل، بينما ظل الجانب

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

المعرفي أقل تناولًا. فوفق النموذج المعرفي–السلوكي(Beck, 2011) ، غالبًا ما ترتبط السلوكيات الإدمانية بأنماط تفكير مشوهة تُعرف بالتشوهات المعرفية، مثل التفكير الكارثي، والتعميم الزائد، والاستدلال الاعتباطي، والتفكير الثنائي (الأبيض/الأسود). وقد بينت أبحاث سابقة أن هذه التشوهات تحدّ من المرونة الذهنية وتزيد من احتمالية الاضطرابات الانفعالية(Gámez-Guadix, 2014; Spada, 2014) ، فضلًا عن تأثيرها المباشر في قدرة الطالب الجامعي على التكيف الأكاديمي والاجتماعي. وعليه، لم تعد وسائل التواصل الاجتماعي مجرد أدوات للترفيه أو التفاعل، بل تحولت إلى بيئات نفسية ومعرفية متشابكة تعيد صياغة أنماط التفكير والسلوك. ومع ارتفاع مؤشرات الاستخدام الإدماني بين الشباب الجامعي، تبرز الحاجة العلمية الملحّة إلى دراسة العلاقة بين إدمان هذه الوسائل وظهور التشوهات المعرفية، بهدف الإسهام في بناء فهم أعمق للظاهرة وتطوير استراتيجيات وقائية وعلاجية تستهدف دعم الصحة النفسية والقدرات المعرفية لدى الطلبة. وعلى الرغم من أن الدراسات السابقة تناولت العلاقة بين الإدمان على الإنترنت بشكل عام او مستوى الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعي والجوانب الانفعالية والاجتماعية (Özparlak & Karakaya, 2022; Kalkan, 2012 ; Kuss & Griffiths, 2011; Caplan, 2007; Çelik & Odacı, 2013) ، فإن عددًا محدودًا فقط من البحوث ركّز على البعد المعرفي، وبخاصة في البيئات العربية والسعودية. هذا النقص في الأدبيات يُبرز فجوة معرفية تتطلب المزيد من البحث لفهم الدور التنبؤي لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي في التشوهات المعرفية ومدى الارتباط بينهما. ومن هنا ظهرت الحاجة لإجراء الدراسة الحالية التي تستقصي هذه العلاقة في عينة من طلبة الجامعة، بما يسهم في سد هذه الفجوة ويدعم الجهود العلمية والعملية في ميدان الصحة النفسية الجامعية.

أهداف الدراسة

تتحدد أهداف هذه الدراسة في الكشف عن:

1. مدى انتشار ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
2. العلاقة المحتملة بين ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
3. إمكانية التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال ادمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
4. الفروق بين متوسط الدرجات لعينة البحث في كلا المتغيرين تبعاً لاختلاف الجنس (ذكر،أنثى)؟

تساؤلات الدراسة

1. ما مدى انتشار ادمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
2. ما مدى انتشار التشوهات المعرفية لدى طلاب وطالبات الجامعة
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
4. هل يمكن أن يسهم ادمان وسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالتشوهات المعرفية لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
5. هل توجد فروق بين متوسط الدرجات في كلا المتغيرين تبعاً لاختلاف الجنس (ذكر،أنثى)؟

أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية

تتجلى الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها تسعى إلى سد فجوة معرفية في الأدبيات العربية المتعلقة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي من منظور معرفي-سلوكي، إذ تقدم إضافة علمية من خلال اختبار دور السلوك الادماني في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في احداث التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعات. ورغم أن الأدبيات الأجنبية قد بينت بوضوح أن أنماط التفكير المشوهة مثل التفكير الكارثي والتعميم الزائد والتفكير الثنائي تُسهم في نشأة واستمرار السلوكيات الإدمانية الرقمية(Kalkan, 2012; Çelik & Odacı, 2013) ، إلا أن هذا الجانب لم يحظَ بما يكفي من الدراسة في البيئة العربية. ومن هنا، فإن هذه الدراسة تساهم في توسيع صلاحية النماذج النظرية المعرفية-السلوكية عبر الثقافات، وتفتح المجال أمام بحوث عربية لاحقة للتعمق في الأبعاد المعرفية المرتبطة بالاستخدام الإدماني للتقنيات الحديثة. أما على المستوى التطبيقي، فتتمثل أهمية هذه الدراسة

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

في نتائجها المحتملة التي يمكن أن تُسهم في تصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية موجهة لطلبة الجامعات. ففهم العلاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي قد يساعد المختصين النفسيين والأكاديميين على تطوير برامج إرشادية وتوعوية تستهدف تقليل احتمالية انخراط الطلبة في سلوكيات إدمانية رقمية وبالتالي تعديل أنماط التفكير المشوهة لديهم. كما يمكن أن تُفيد النتائج صانعي القرار في الجامعات لوضع سياسات داعمة للصحة النفسية الرقمية، وتقديم مبادرات تدريبية لتنمية مهارات التفكير النقدي والمرونة المعرفية، الأمر الذي يعزز من تكيف الطلبة النفسي والاجتماعي والأكاديمي. وبذلك، فإن لهذه الدراسة بعدًا عمليًا مباشرًا يسهم في الارتقاء بجودة الحياة الجامعية ويعزز الوعي المجتمعي بمخاطر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

الاطار النظري

أولاً: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

تشير وسائل التواصل الاجتماعي إلى المنصات الرقمية والتطبيقات التي تتيح للأفراد إنشاء محتوى ومشاركته والتفاعل مع الآخرين عبر بيئات افتراضية قائمة على الشبكات. وهي تختلف عن وسائل الإعلام التقليدية بكونها تفاعلية وفورية، حيث تمنح المستخدم دورًا مزدوجًا كمنتِج ومستقبِل للمحتوى (Kaplan & Haenlein, 2010). وتشمل هذه الوسائل تطبيقات متنوعة مثل فيسبوك(Facebook) ،تويتر/إكس(Twitter/X) ،إنستغرام (Instagram)، سناب شات(Snapchat) ، تيك توك(TikTok) ، إضافةً إلى منصات الرسائل الفورية مثل واتساب (WhatsApp) وتيليغرام(Telegram) .وتُستخدم هذه الوسائل في أشكال متعددة من التفاعل مثل تبادل الرسائل، مشاركة الصور والفيديوهات، إنشاء المجموعات الافتراضية، وبناء الشبكات المهنية أو الاجتماعية. وقد توسع دورها ليشمل التعليم، التسويق، الترفيه، التعبير عن الرأي، والتواصل العائلي، مما جعلها جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية للأفراد (Boyd & Ellison, 2007). أما في السياق الأكاديمي، فقد تم تعريف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها "خدمات قائمة على الإنترنت تسمح للأفراد ببناء ملف عام أو شبه عام داخل نظام محدد، والتعبير عن قائمة من الروابط مع مستخدمين آخرين، واستعراض وتصفح هذه الروابط" (Boyd & Ellison, 2007, p. 211). وبذلك فهي لا تُعد مجرد أدوات للتسلية، بل منظومات اجتماعية-تقنية تشكّل بيئة جديدة لإعادة صياغة الهوية والعلاقات الاجتماعية.

يُعد إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أحد الأشكال المستحدثة للإدمان السلوكي، حيث يرى Griffiths (2005) أن أي سلوك قد يتحول إلى إدمان إذا توافرت فيه ستة أبعاد رئيسية هي: البروز، تعديل المزاج، التحمل، الانسحاب، الصراع، والانتكاس. وبناءً على هذا الإطار المفاهيمي، يمكن النظر إلى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على أنه سلوك مفرط يكتسب أولوية في حياة الفرد إلى درجة تؤثر على وظائفه اليومية. وفي هذا السياق، عرّف Andreassen و زملائه (2012) إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بأنه انشغال مفرط واستخدام متكرر يصعب ضبطه، ويستمر رغم إدراك الفرد لما يترتب عليه من أضرار نفسية واجتماعية وأكاديمية. وذهب كلاً من Kuss & Griffiths (2017) إلى أن هذا النوع من الإدمان يتميز بالانشغال المستمر وفقدان السيطرة والاعتماد على المنصات في تنظيم الانفعال، بما يقود إلى اضطرابات النوم، وتراجع المزاج، وتوتر العلاقات الاجتماعية. كما أشار Bányai وزملائه (2017)إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يمثل شكلاً من الاعتماد السلوكي المرتبط باستخدام المنصات الرقمية، بحيث يصبح جزءًا مدمجًا في هوية الفرد ويؤثر بصورة مباشرة على صحته النفسية والاجتماعية. وفي تعريف أكثر حداثة، أوضح Ryan و زملائه (2022) أن الاستخدام القهري لهذه المنصات غالبًا ما يكون مدفوعًا بالحاجة إلى القبول الاجتماعي والخوف من العزلة، ليتحول تدريجيًا من مجرد وسيلة للتواصل إلى ضرورة انفعالية وسلوكية يصعب الاستغناء عنها. وانطلاقًا من ذلك، تُعرّف الدراسة الحالية إدمان وسائل التواصل الاجتماعي إجرائيًا بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المشارك في مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة، حيث تعكس الدرجات المرتفعة مستويات أعلى من الإدمان.

العوامل المفسِّرة لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي

تشير الأدبيات إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ليس ظاهرة ناتجة عن عامل منفرد، بل هو حصيلة تفاعل معقد بين عوامل شخصية وانفعالية واجتماعية. حيث أظهرت دراسات متعددة أن السمات الشخصية تلعب

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

دورًا محوريًا في تشكيل احتمالية الانخراط الإدماني. فالأفراد ذوو مستوى مرتفع من العصابية (Neuroticism)يميلون إلى الإفراط في استخدام الشبكات الرقمية بوصفها وسيلة للتخفيف من التوتر الداخلي، بينما تمثل الاندفاعية وضعف الضبط الذاتي عناصر تزيد من صعوبة التحكم في السلوكيات المرتبطة بالاستخدام (Andreassen et al., 2017). كما أن انخفاض الضبط التنفيذي يجعل الفرد أكثر عرضة للانغماس المتكرر في التفاعلات الرقمية على حساب التزامات أخرى. كما تلعب العوامل الانفعالية دور كبير في ادمان وسائل التواصل الاجتماعي حيث يلجأ كثير من الأفراد إلى التفاعل عبر الوسائط الاجتماعية كآلية للهروب من المشاعر السلبية، مثل القلق والضغط النفسي أو الشعور بالوحدة. هذا الاستخدام التعويضي يرسخ أنماطًا من التعزيز السلبي، حيث يصبح اللجوء للمنصة وسيلة لخفض الضيق، فيتكرس السلوك مع الزمن ويأخذ طابعًا إدمانيًا (Kardefelt-Winther, 2014). ومن ثم فإن إدمان وسائل التواصل يرتبط غالبًا باضطرابات مزاجية سابقة، مما يعكس علاقة ثنائية الاتجاه بين الحالة الانفعالية والاستخدام. بالإضافة إلى ذلك، تمثل الحاجة للانتماء وإثبات الذات متغيرات مهمة لفهم هذه الظاهرة. فطلاب الجامعات، على وجه الخصوص، يواجهون تحديات مرتبطة بإعادة تشكيل الهوية والانخراط في جماعات جديدة، مما يجعل شبكات التواصل ساحة مركزية للتعبير عن الذات وتلقي الاعتراف الاجتماعي. فقد أوضح Nadkarni & Hofmann (2012)إلى أن الحافز الأساسي لاستخدام المنصات يتمثل في تلبية حاجات الانتماء والتعبير عن الذات، حيث يصبح القبول الاجتماعي عبر "الإعجابات" والتعليقات معززًا قويا يعمق الاعتماد على الوسائط الرقمية.

النظريات المفسرة لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي

1. نظرية الاستخدامات والإشباعات(Uses and Gratifications Theory – Katz et al., 1974) :
ترى هذه النظرية أن الأفراد يتجهون إلى الوسائط لإشباع حاجاتهم المعرفية والاجتماعية والعاطفية، ومع تراكم الإشباعات يتحول الاستخدام إلى عادة قهرية. في حالة وسائل التواصل، يصبح التحقق المتكرر من الإشعارات أو البحث عن التفاعل مع المحتوى استجابةً مباشرةً لحاجات آنية، ومع الوقت يتطور السلوك إلى اعتماد يصعب التحكم فيه.

2. النموذج المعرفي-السلوكي(Cognitive-Behavioral Model – Davis, 2001) : يؤكد هذا النموذج على أن المعتقدات المشوهة مثل الاعتقاد بأن العلاقات الافتراضية أكثر قيمة أو أمانًا، تؤدي إلى الإفراط في الاستخدام. هذه المعتقدات تعزز دائرة إدمانية، حيث يرسّخ الاستخدام المفرط تلك التوقعات ويجعلها أكثر رسوخًا، وهو ما يفسر احتمالية العلاقة بين التشوهات المعرفية والاستخدام القهري.

3. النموذج المكوّناتي للإدمان(Components Model – Griffiths, 2005) : قدّم Griffiths (2005) ستة أبعاد أساسية لتعريف السلوك الإدماني: البروز، تغيير المزاج، التسامح، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاس. جميع هذه الأبعاد تنطبق على حالة شبكات التواصل، إذ يُظهر المدمن على وسائل التواصل الاجتماعي مظاهر مثل القلق عند الانقطاع، قضاء وقت متزايد للحصول على نفس الإشباع، وتأجيل متطلبات الحياة بسبب الانشغال الدائم بالمنصات.

4. نموذج(I-PACE – Brand et al., 2016): هذا النموذج الحديث يجمع بين العوامل الشخصية (مثل الاندفاعية)، والانفعالية (مثل التوتر)، والمعرفية (مثل المعتقدات غير الواقعية)، والتنفيذية (مثل ضعف الضبط الذاتي). ويفسر كيف يتفاعل الفرد مع خصائص المنصة (مثل الإشعارات والمكافآت المتقطعة) لتشكيل دائرة إدمانية.

الآثار والانعكاسات لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي

تتعدد الآثار المترتبة على الاستخدام الإدماني لوسائل التواصل الاجتماعي، وتشمل أبعادًا نفسية ومعرفية وسلوكية وأكاديمية واجتماعية.

أولًا: الآثار النفسية: تشير البحوث إلى أن الاستخدام المفرط يرتبط بشكل وثيق بزيادة معدلات القلق والاكتئاب. أوضحت دراسةKuss & Griffiths (2017) أن الانغماس المتكرر في التفاعلات الافتراضية يفاقم الأعراض الانفعالية نتيجة المقارنات الاجتماعية المتكررة، والشعور بعدم الكفاية. كما أن الحرمان من التفاعل عبر المنصة يولّد أعراضًا تشبه "الانسحاب"، مثل التوتر والقلق والتهيج، وهو ما يدعم الطابع الإدماني للسلوك.

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

ثانيًا: الآثار المعرفية والسلوكية: الاستخدام الإدماني يؤثر سلبًا على عمليات الانتباه والتركيز، حيث يؤدي التنقل المستمر بين التطبيقات إلى ما يسمى بـ تشتت الانتباه المعرفي (Cognitive Overload)، هذا التشتت يقلل من القدرة على معالجة المعلومات بعمق، ويضعف مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار. على المستوى السلوكي، يتجلى الأمر في الميل إلى المماطلة والتأجيل الأكاديمي، وكذلك في الاعتماد المفرط على التعزيز الاجتماعي الخارجي(Hawi & Samaha, 2016) .

ثالثًا: الآثار الأكاديمية: تُظهر العديد من الدراسات أن الإفراط في استخدام الشبكات يؤدي إلى انخفاض التحصيل الأكاديمي، حيث يميل الطلاب المدمنون إلى قضاء ساعات طويلة في التفاعل الافتراضي على حساب الدراسة، مما يضعف أدائهم في الامتحانات ويزيد من مستويات الإرهاق النفسي(Lian et al., 2018) . كما يرتبط الاستخدام الليلي المكثف باضطرابات النوم التي تؤثر بشكل مباشر على كفاءة التعلم.

رابعًا: الآثار الاجتماعية رغم أن الهدف الأولي لاستخدام وسائل التواصل هو تعزيز الروابط الاجتماعية، إلا أن الإفراط في استخدامها قد يقود إلى نتائج عكسية. إذ يعاني بعض الأفراد من الوحدة والعزلة الواقعية، نتيجة استبدال العلاقات الحقيقية بتفاعلات سطحية عبر الإنترنت. وقد وجدت دراسات عربية أن الاستخدام المفرط يفاقم مشاعر الاغتراب الاجتماعي ويقلل من جودة العلاقات الأسرية (مدكور وكريري، 2021).

ثانياً: التشوهات المعرفية

يُعد مفهوم التشوهات المعرفية من المفاهيم الجوهرية في علم النفس المعرفي، وقد وضع Beck (1976) الأساس النظري لهذا المفهوم عندما وصفها بأنها أنماط إدراكية خاطئة أو غير دقيقة تسهم في نشوء الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق. وأضاف Burns (1980) إلى ذلك أن هذه التشوهات تتجسد في أنماط متعددة أبرزها التفكير الكارثي والتعميم المفرط واللوم على الذات والتفكير الثنائي، وهي جميعها أنماط تحد من مرونة التفكير وتدفع الأفراد نحو انفعالات سلبية غير متكيفة. كما اعتبر Leung& (2001) Poonالتشوهات المعرفية تحيزات إدراكية في تفسير المواقف المختلفة، تجعل الفرد أكثر عرضة لاستجابات انفعالية مبالغ فيها وقرارات غير سليمة. ومن منظور آخر، وصف Gámez-Guadix (2014)هذه التشوهات بأنها بنى معرفية متحيزة قد تؤدي وظيفة دفاعية ظاهرًا، غير أنها على المدى الطويل تُسهم في تعزيز السلوكيات غير التكيفية، بما في ذلك الاستخدام الإدماني للإنترنت. أما Yıldız(2020) فقد أوضح أن التشوهات المعرفية تمثل أنماطًا من التفكير المبالغ فيه أو غير الواقعي، ما يعيق الفرد عن تفسير المواقف بموضوعية ويضعف قدرته على حل المشكلات ويزيد من احتمالية وقوعه في الإدمان السلوكي. وبالاستناد إلى ما سبق، تُعرّف هذه الدراسة التشوهات المعرفية إجرائيًا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المشارك في مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في هذه الدراسة.

العوامل المفسِّرة للتشوهات المعرفية

التشوهات المعرفية ليست مجرد أفكار عابرة، بل هي نتاج لتفاعل عوامل تنشئة وضغوط اجتماعية ونفسية داخلية. حيث تلعب أنماط التربية دورًا بارزًا في تشكيل البنية المعرفية للفرد. إذ تؤدي التنشئة القائمة على النقد المستمر أو العقاب المفرط إلى بناء مخططات معرفية سلبية، تجعل الفرد أكثر ميلًا إلى تفسير الأحداث بطريقة متحيزة وغير واقعية. الأطفال الذين ينشأون في بيئات تقل فيها المساندة العاطفية غالبًا ما يطورون معتقدات جوهرية مشوهة، مثل عدم الجدارة أو توقع الرفض، وهذه المعتقدات تمثل الأساس لظهور التشوهات لاحقًا (Beck, 2011).بالاضافة إلى ذلك؛ في البيئات الجامعية، يسهم التنافس الشديد والقلق من الفشل وضغوط الأداء في تعزيز التفكير السلبي. إذ قد يفسر الطالب أي تعثر بسيط على أنه دليل على الفشل الكلي، أو يقارن نفسه بصورة غير واقعية مع أقرانه الأكثر نجاحًا. هذه الضغوط، إذا لم تُدار بمهارات مواجهة فعالة، تصبح بيئة خصبة لتطور تشوهات معرفية مثل التعميم المفرط أو التفكير الكارثي. كما يُظهر الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المنخفضة وتقدير الذات المتدني نزعة أكبر لاعتناق أنماط التفكير المشوهة. إذ يميلون إلى تفسير النجاحات بوصفها صدفة أو حظًا، بينما يعزون الإخفاقات إلى عجز داخلي ثابت. هذه التحيزات تزيد من القابلية للقلق والاكتئاب، وتضعف القدرة على حل المشكلات والتكيف مع المواقف الضاغطة(Çelik & Odacı, 2013) .

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

النظريات المفسِّرة للتشوهات المعرفية

1. النظرية المعرفية(Beck, 1976) : تعد هذه النظرية حجر الزاوية في فهم التشوهات، حيث ترى أن الأفكار السلبية التلقائية والمعتقدات الجوهرية المشوهة هي لبّ الاضطرابات النفسية. فالفرد يفسر المواقف بشكل غير دقيق، مما يولد انفعالات سلبية وسلوكيات مضطربة.

2. النظرية العقلانية الانفعالية(Ellis, 1962) : تؤكد هذه النظرية على دور المعتقدات غير العقلانية (مثل "يجب أن يحبني الجميع" أو "لا بد أن أنجح دائمًا") في توليد استجابات انفعالية مشوهة، ما يجعل الأفراد عرضة للضيق والتوتر. إعادة هيكلة هذه المعتقدات تمثل مدخلًا علاجيًا لتصحيح التشوهات.

3. النظرية الاجتماعية-المعرفية(Bandura, 1986) : توضح أن أنماط التفكير المشوهة قد تُكتسب عبر التعلم الاجتماعي. فالطالب الذي يراقب أقرانه وهم يفسرون الإخفاقات بشكل سلبي، قد يتبنى نفس النمط المعرفي. كما تبرز أهمية الكفاءة الذاتية كآلية مركزية؛ فكلما كانت أقل، ارتفعت احتمالية تبني التفسيرات المشوهة للأحداث.

الآثار والانعكاسات للتشوهات المعرفية

التشوهات المعرفية لا تُعد مجرد أنماط تفكير عابرة، بل هي بنيات معرفية راسخة تؤثر في الانفعالات والسلوكيات والعلاقات الاجتماعية والأداء الأكاديمي. وقد تناولتها الأدبيات النفسية بوصفها عوامل مركزية في نشوء الاضطرابات النفسية وتفاقمها.

أولًا: الآثار النفسية :تشير العديد من الدراسات إلى أن التشوهات المعرفية ترتبط بشكل مباشر باضطرابات القلق والاكتئاب. فمثلًا، التفكير الكارثي يجعل الفرد يفسر المواقف البسيطة وكأنها كوارث محتملة، مما يولّد قلقًا مفرطًا (Beck, 2011). كما أن أسلوب "الكل أو لا شيء" يعزز مشاعر الإحباط واليأس عند مواجهة أي إخفاق، وهو ما أكده Ellis (1962) في إطار نظريته حول المعتقدات غير العقلانية. وأثبتت الدراسات أن التشوهات تسهم بشكل واضح في زيادة مستويات الضيق النفسي لدى طلاب الجامعات (Argyroudi & Darviri, 2013).

ثانيًا: الآثار المعرفية والسلوكية :الأفراد الذين يعانون من تشوهات معرفية يميلون إلى ضعف المرونة المعرفية، أي صعوبة الانتقال من تفسير سلبي إلى آخر أكثر واقعية. هذا الضعف في المرونة ينعكس على قدرتهم على حل المشكلات ويجعلهم أكثر عرضة لسلوكيات تجنبية مثل الانسحاب من المواقف الاجتماعية أو الأكاديمية. وقد أوضحت دراسة Aldea & Rice (2006)أن التشوهات المعرفية ترتبط بانخفاض مهارات التنظيم الذاتي، مما يؤدي إلى استجابات انفعالية مبالغ فيها.

ثالثًا: الآثار الأكاديمية :أظهرت الدراسات أن الطلاب ذوي التشوهات المرتفعة يميلون إلى تفسير إخفاقاتهم الأكاديمية كنتيجة لعجز ثابت بدلاً من ظروف قابلة للتغيير، مما يؤثر سلبًا على دافعيتهم للتحصيل (Çelik & Odacı, 2013). وأكدت دراسة الغامدي (2020) أن التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعات السعوديين أسهمت في ضعف التكيف الأكاديمي والاجتماعي.

رابعًا: الآثار الاجتماعية :تشير الأدبيات النفسية إلى أن التشوهات المعرفية تترك انعكاسات واضحة على التكيف الاجتماعي للفرد، حيث تسهم في خلق أنماط تفكير غير واقعية تزيد من حساسية التفاعل مع الآخرين وتحد من قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية متوازنة(Şimşek, 2021; Kuzuçu & Şimşek, 2020) . وقد أوضحت Hammen (2005)أن انتشار أنماط التفكير المشوه يرتبط بصعوبات مستمرة في تكوين شبكات اجتماعية صحية والحفاظ عليها، مما يعزز من احتمالية الانسحاب أو ضعف الدعم الاجتماعي.

الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات التي بحث في التشوهات المعرفية واستخدام الانترنت معظمها أنصب على دور التشوهات المعرفية في إحداث السلوك الادماني لاستخدام الانترنت، فقد أجرى **Kalkan (2012)** دراسة بعنوان العلاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى المراهقين الأتراك. هدفت الدراسة إلى فحص دور التشوهات المعرفية في التنبؤ بالإدمان على الإنترنت. شملت العينة (324) مراهقًا في تركيا، واستخدم الباحث مقياس إدمان الإنترنت إلى جانب استبانة لقياس التشوهات المعرفية. أظهرت النتائج أن أنماط التفكير المشوّه مثل التفكير الثنائي والتعميم المفرط والتفكير الكارثي كانت من أبرز المتغيرات التي أسهمت في التنبؤ بالإدمان. أما **Çelik & Odacı (2013)** في دراستهم بعنوان الاستخدام الإشكالي للإنترنت والتشوهات المعرفية

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

البينشخصية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة هدفوا إلى تحديد العلاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت والتشوهات المعرفية البينشخصية ومستوى الرضا عن الحياة. شملت العينة (418) طالبًا جامعيًا (260 إناث و158 ذكورًا) من جامعة كارادينيز التقنية بتركيا. استُخدم مقياس الإدراك المعرفي عبر الإنترنت، ومقياس التشوهات المعرفية البينشخصية، ومقياس الرضا عن الحياة. توصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الاستخدام الإشكالي والتشوهات المعرفية، وعلاقة سالبة مع الرضا عن الحياة، كما أظهرت أن الذكور أكثر عرضة للاستخدام الإشكالي مقارنة بالإناث. كذلك، تناولت دراسة **Özparlak & Karakaya (2022)** العلاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت وأنشطة الإنترنت لدى المراهقين. هدفت الدراسة إلى فحص الأنشطة المرتبطة بالاستخدام الإشكالي ودور التشوهات في تفسيرها. شملت العينة (638) مراهقًا، واستخدم مقياس إدمان الإنترنت واستبيان الأخطاء المعرفية السلبية. أظهرت النتائج أن معدل انتشار الإدمان بلغ (16.9%)، وأن أنشطة مثل الألعاب الإلكترونية والتصفح العشوائي والمحادثات ارتبطت بالإدمان. كما فسرت التشوهات المعرفية (الشخصنة والاستخلاص الانتقائي والتفكير الكارثي) ما نسبته (17.5%) من التباين في درجات الإدمان. وفي السياق العربي، أجرى **مدكور وكريري (2021)** دراسة بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة التنبؤية بين التشوهات والإدمان. تكونت العينة من (320) طالبًا وطالبة بجامعة نجران في السعودية. استُخدم مقياس التشوهات المعرفية (إعداد صلاح الدين، 2015) ومقياس إدمان الإنترنت. وأشارت النتائج إلى أن الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من التشوهات كانوا أكثر عرضة للاستخدام الإدماني مقارنة بغيرهم.

من ناحية أخرى، هناك دراسات بحثت في الاستخدام الادماني لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بمتغيرات أخرى. ففي دراسة أجراها **الغامدي (2022)** هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الأعراض الاكتئابية وجودة النوم، والكشف عن الفروق بين الجنسين في أنماط الاستخدام، إضافة إلى اختبار إمكانية التنبؤ بالاضطرابات النفسية من خلال درجات الاستخدام. شملت العينة (367) طالبًا وطالبة من جامعة الملك عبد العزيز، واستخدمت أدوات شملت مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (إعداد خليوي، 2017)، ومقياس بيك للاكتئاب (1993)، ومقياس بيتسبيرج لجودة النوم (1989). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام وسائل التواصل والأعراض الاكتئابية، أي أن زيادة الاستخدام ارتبطت بزيادة احتمالية ظهور أعراض الاكتئاب، كما تبين وجود علاقة عكسية بين الاستخدام وجودة النوم، بحيث ارتبط الإفراط بضعف نوعية النوم. إضافة إلى ذلك، وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الاستخدام لصالح الذكور. أما **المنيس(2015)** فقد أجرى دراسة لمعرفة اثار إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعة. شملت العينة (1327) طالبًا جامعيًا بالكويت. اعتمد الباحث على مقياس يونغ لإدمان الإنترنت بعد تكييفه لقياس وسائل التواصل. أظهرت نتائج التحليل العاملي أن الإدمان يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة، جميعها ارتبطت بالوقت المستغرق في الاستخدام والرضا عن المنصات، كما تبين أن الإدمان تنبأ سلبًا بالمعدل الأكاديمي(GPA) . وفي دراسة لبنانية، أجرى **Hawi & Samaha (2016)** دراسة بعنوان إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان وتقدير الذات ومستوى الرضا عن الحياة. شملت العينة (396) طالبًا جامعيًا في لبنان، واستخدم مقياس بيرغن لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومقاييس تقدير الذات والرضا عن الحياة. أشارت النتائج إلى أن الاستخدام الإدماني ارتبط بانخفاض كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة. أما دراسة **Bányai وآخرون (2017)**بعنوان الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي: نتائج من عينة مراهقين واسعة النطاق، فقد هدفت إلى تحديد نسبة انتشار الإدمان وعلاقته بالصحة النفسية. شملت العينة (5961) مراهقًا في المجر. توصلت النتائج إلى أن (4.5%) من العينة أظهروا أنماط استخدام إدماني ارتبطت بالقلق والاكتئاب والوحدة.

إضافة إلى ذلك، فقد بحثت عدة دراسات أخرى في التشوهات المعرفية و ارتباطها باضطرابات نفسية وسلوكية متنوعة. ففي دراسة تجريبية اجراها **Aldea & Rice (2006)** بعنوان دور التشوهات المعرفية في العلاقة بين الكمالية والضيق النفسي. هدفت إلى اختبار ما إذا كانت التشوهات المعرفية وسيطًا بين الكمالية والاضطرابات الانفعالية. شملت العينة (238)طالبًا جامعيًا في الولايات المتحدة، واستخدمت مقاييس الكمالية والتشوهات المعرفية والضيق النفسي. أظهرت النتائج أن التفكير الكارثي والتعميم المفرط لعبا دورًا مهمًا في تفسير العلاقة بين الكمالية والضيق النفسي. كما أجرى**Argyroudi & Darviri (2013)** دراسة بعنوان التشوهات المعرفية والضغط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. هدفت إلى فحص العلاقة بين التشوهات ومستويات

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

الضغط النفسي والاكتئاب. شملت العينة (312) طالبًا جامعيًا في اليونان، واستخدمت مقاييس الضغط النفسي والاكتئاب والتشوهات المعرفية. وأظهرت النتائج أن ارتفاع التشوهات ارتبط بزيادة مستويات الضغط والاكتئاب. وفي السياق العربي، أجرى **الغامدي (2020)** دراسة بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة. هدفت إلى الكشف عن أثر التشوهات في التوافق الأكاديمي والاجتماعي. شملت العينة (280) طالبًا سعوديًا. أظهرت النتائج أن ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية ارتبط بانخفاض مستوى التوافق الأكاديمي والاجتماعي. وفي دراسة حديثة، قدمت **الخفيفي (2024)** دراسة بعنوان التشوهات المعرفية بوصفها منبئًا بالسلوك العدواني لدى المراهقين في بنغازي. هدفت إلى استقصاء دور التشوهات في التنبؤ بالسلوك العدواني. شملت العينة (130) طالبًا من المرحلة الثانوية بمدينة بنغازي، واستخدمت مقياس التشوهات المعرفية ومقياس السلوك العدواني. وأشارت النتائج إلى أن جلد الذات والاستخلاص الانتقائي والتعميم الزائد كانت من أبرز المتغيرات المتنبئة بالسلوك العدواني، مما يؤكد أن التشوهات تمثل عاملًا تنبؤيًا مهمًا في السلوكيات غير التكيفية.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الأدبيات السابقة، يمكن ملاحظة أنّ هناك تراكمًا علميًا مهمًا في دراسة كلٍّ من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية، سواء بصورة منفصلة أو في إطار ارتباطهما بمتغيرات نفسية واجتماعية أخرى. غير أن الدراسات التي جمعت بين المتغيرين مباشرة ما زالت محدودة ، وغالبها أُجري في سياقات ثقافية أجنبية مثل تركيا وأوروبا، مع قلة واضحة في السياق العربي. وقد أظهرت هذه الدراسات أنّ التشوهات المعرفية تمثل أحد العوامل التفسيرية البارزة في الاستخدام الإدماني لوسائل التواصل، حيث ارتبطت أنماط التفكير الكارثي والتعميم المفرط بالميل إلى الانخراط في سلوكيات إدمانية. أما الدراسات التي ركزت على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي مع متغيرات أخرى فقد بينت نتائجها بوضوح أن الاستخدام المفرط يرتبط بضعف تقدير الذات، وانخفاض جودة النوم، وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة، إضافة إلى انعكاساته السلبية على الأداء الأكاديمي.وفيما يتعلق بالتشوهات المعرفية، فقد أجمعت الأدبيات على كونها متغيرًا معرفيًا مركزيًا يرتبط باضطرابات القلق والاكتئاب والضيق النفسي والعدوانية. كما بيّنت أنها تضعف القدرة على التكيف الأكاديمي والاجتماعي لدى طلاب الجامعات، الأمر الذي يزيد من قابليتهم للانخراط في سلوكيات غير تكيفية. من هنا، يتضح أن الدراسات السابقة قدمت أساسًا معرفيًا مهمًا، لكنها كشفت في الوقت ذاته عن فجوة بحثية واضحة تتمثل في قلة الدراسات التي بحثت بصورة مباشرة العلاقة التنبؤية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية، خصوصًا في البيئات الجامعية العربية. هذه الفجوة تبرز الحاجة إلى مزيد من الأبحاث التي تتناول العلاقة بشكل أعمق، مع مراعاة الخصوصية الثقافية والاجتماعية.

فروض الدراسة

1. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط الدرجات في مستوى ادمان وسائل التواصل الاجتماعي تبعًا لاختلاف الجنس (ذكر، أنثى).
2. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط الدرجات في درجة التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
3. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين ادمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية لدى طلاب وطالبات الجامعة.
4. يمكن أن يسهم ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بالتنبؤ بالتشوهات المعرفية لدى طلاب وطالبات الجامعة.
5. هناك مستوى متوسط لكلا من مستوى ادمان وسائل التواصل الاجتماعي ودرجة التشوهات المعرفية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

منهجية الدراسة

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لتحقيق اهداف هذه الدراسة.

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

عينة الدراسة

اشتملت الدراسة على عينة بعدد 161 طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من جامعة جدة بمدينة جدة، تراوحت أعمارهم من 18 إلى 24 سنة. عدد الإناث 134 طالبة، بنسبة 83,2% من إجمالي العينة، في حين بلغ عدد الذكور في العينة بلغ 27 طالبا، وهو ما يشكل نسبة 16,8% من إجمالي العينة وهذا التباين يرجع الى طبيعة مجتمع الدراسة حيث ان اعداد الطالبات تفوق اعداد الطلاب. تم تطبيق أدوات البحث للتحقق من خصائصها السيكومترية وقابليتها لقياس الظواهر محل الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من 50 طالب وطالبة.

أدوات الدراسة

أولا: مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي إعداد المنيس (2015)

أُستخدم في هذه الدراسة مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الذي أعده جمال المنيّس (2015) استنادًا إلى مقياس إدمان الإنترنت الذي وضعته Kimberly Young (2000) يتألف المقياس من (14) فقرة تقيس الاعراض التي تظهر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس تتم وفق مقياس ليكرت الخماسي من "موافق بشدة" إلى "غير موافق بشدة" حيث تُعطى الدرجات من (1) إلى (5) على التوالي. وقد تحقق المنيّس من الخصائص السيكومترية للأداة من خلال تطبيقها على عينة بلغت (808) طالبًا وطالبة من جامعة الكويت، وأظهرت نتائج التحليل تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق والثبات، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.70). وفي الدراسة الحالية تم التحقق من المقياس بتطبيقه على العينة الاستطلاعية كالتالي:

الصدق:

للتأكد من صدق أداة الدراسة، تم استخدام أسلوب صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity وذلك بحساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (1) صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.891**	0,000
2	0.898**	0,000
3	0.863**	0,000
4	0.872**	0,000
5	0,533**	0,000
6	0.859**	0,000
7	0.844**	0,000
8	0.909**	0,000
9	0.894**	0,000
10	0.725**	0,000
11	0.837**	0,000
12	0.778**	0,000
13	0.871**	0,000
14	0.922**	0,000

** الارتباط مهم ودال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01

يوضح الجدول (1) أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية كانت موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha = 0.01$). تشير هذه النتائج إلى أن جميع الفقرات تحقق ارتباطا دالا إحصائيا مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على وجود صدق اتساق داخلي مرتفع. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن مقياس إدمان وسائل

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

التواصل الاجتماعي يتمتع بدرجة عالية من الصدق في الاتساق الداخلي، مما يعزز من موثوقية الأداة في قياس الظاهرة المستهدفة في هذه الدراسة.

الثبات:

تم التحقق من ثبات وموثوقية أداة القياس من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ(Cronbach's Alpha) وأسلوب التجزئة النصفية حيث قُسِّم المقياس إلى جزأين متساويين (7 فقرات لكل جزء). و جدول (2) يوضح نتائج القياس.

جدول (2) تحليل الثبات بالتجزئة النصفية (Split-Half Reliability) لمقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

معامل الفا كرونباخ Cronbach's Alpha	الارتباط بين النماذج Correlation Between Forms	معامل سبيرمان-براون Spearman-Brown Coefficient
0.961	0.935	0.967

بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ ($\alpha = 0.961$) ، وهي قيمة مرتفعة تعكس ثباتًا داخليًا عاليًا، مما يدل على اتساق الفقرات في قياس أعراض إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. أما معامل الارتباط بين النصفين فقد بلغ ($r = 0.935$)، كما بلغ معامل سبيرمان-براون (0.967) وهي قيم تدل على مستوى عالٍ من الثبات. تشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والموثوقية، بما يعزز إمكانية الاعتماد عليه في قياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة.

ثانياً: مقياس التشوهات المعرفية اعداد صلاح الدين (2015)

تم استخدام مقياس التشوهات المعرفية الذي تم اعداده بواسطة صلاح الدين (2015)، وقد تم بناء هذا المقياس بناءاً على عدد من المقاييس الموثوقة عربياً وعالميا (Possel، 2009؛ مصطفى، 2006؛ صلاح، 2005) بحيث يظهر وجود اعراض التشوهات المعرفيه من خلال أسئلة تمثل مواقف مختلفة يواجهها الفرد. يتكون المقياس من 34 فقرة بحيث كل فقرة من الفقرات تنتمي الى أحد الابعاد الخاصة بالتشوهات المعرفية والتي تم حصرها في 6 ابعاد فرعية وهي: التفكير الثنائي، التعميم الزائد، التفسيرات الشخصية، التفكير الكارثي، التهوين، التجريد الانتقائي. يتم الإجابة على كل فقرة باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي بحيث تتراوح الدرجات من (3-1) لكل فقرة. وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال تطبيقه على 300 طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة عين شمس. وأظهرت نتائج التحليل تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق والثبات، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.819). أما في الدراسة الحالية فقد تم التحقق من المقياس بتطبيقه على العينة الاستطلاعية كالتالي:

الصدق:

للتحقق من صدق أداة الدراسة، تم حساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال استخراج معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات الأبعاد المختلفة مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (3) صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التشوهات المعرفية

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.710**.	0,000	18	0.609**	0,000
2	0.594**	0,000	19	0.838**	0,000
3	0.591**	0,000	20	0.622**	0,000
4	0.811**	0,000	21	0.669**	0,000

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

5	0.592**	0,000	22	0.621**	0,000
6	0.617**	0,000	23	0.627**	0,000
7	0.601**	0,000	24	0.623**	0,000
8	0.660**	0,000	25	0.713**	0,000
9	0.530**	0,000	26	0.673**	0,000
10	0.548**	0,000	27	0.682**	0,000
11	0.709**	0,000	28	0.633**	0,000
12	0.612**	0,000	29	0.765**	0,000
13	0.665**	0,000	30	0.539**	0,000
14	0.679**	0,000	31	0.647**	0,000
15	0.751**	0,000	32	0.570**	0,000
16	0.572**	0,000	33	0.558**	0,000
17	0.578**	0,000	34	0.632**	0,000

** الارتباط مهم ودال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01

أظهرت نتائج الجدول (3) أن جميع الفقرات ارتبطت بالدرجة الكلية للمقياس بشكل موجب ودال إحصائيًا (0.01)، مما يعكس اتساقها الداخلي ويسهم في تعزيز صدق البناء.

ولمزيد من التحقق فقد تم حساب معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

جدول (4) الصدق البنائي لأبعاد مقياس الانحرافات في التفكير

البعد / المحور	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
– التفكير الثنائي	0.893**	0,000
– التعميم الزائد	0.679**	0,000
– التفكيرات الشخصية	0.795**	0,000
– التفكير الكارثي	0.697**	0,000
– التهوين	0.787**	0,000
– التجريد الانتقائي	0.695**	0,000

** الارتباط مهم ودال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01

بين جدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس جاءت موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01). وتشير هذه النتيجة إلى وجود درجة مرتفعة من التجانس الداخلي بين الأبعاد، مما يعكس أن الأبعاد الستة للمقياس تعمل بشكل متكامل في تمثيل البنية الكلية لمفهوم التشوهات المعرفية. كما أن دلالة جميع معاملات الارتباط تؤكد أن كل بعد يسهم بفعالية في تفسير الظاهرة، وهو ما يعزز من صدق البناء للمقياس واعتماديته في قياس التشوهات المعرفية لدى أفراد العينة.

الثبات

للتحقق من ثبات الاستبانة وموثوقية أداة القياس، تم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس إضافةً إلى معامل الثبات لجميع فقرات المقياس ككل.

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

جدول (5) تحليل معامل الفا كرونباخ لمقياس التشوهات المعرفية وابعاده

المحاور	عدد الاسئلة	ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
التفكير الثنائي	5	0.859
التعميم الزائد	5	0.653
التفكيرات الشخصية	5	0.753
التفكير الكارثي	10	0.639
التهوين	5	0.742
التجريد الانتقائي	4	0.715
الدرجة الكلية للمقياس	34	0.803

يبين جدول (5) أن قيم معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التشوهات المعرفية تراوحت بين (0.639) و(0.859)، بينما بلغت قيمة ألفا كرونباخ للدرجة الكلية (0.803). وتشير هذه النتائج إلى أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات الداخلي. و الدرجة الكلية للمقياس تؤكد اعتماديته الكافية لاستخدامه في الدراسة الحالية، بما يضمن الحصول على نتائج موثوقة تسهم في تعزيز مصداقية التحليل الإحصائي ومخرجاته.
للتأكد من ثبات مقياس التشوهات المعرفية بشكل إضافي، تم استخدام طريقة التجزئة النصفية ؛ حيث تم تقسيم المقياس إلى جزأين متساويين (17 فقرة لكل جزء)، قيمة الارتباط بين الجزأين بلغت (0.968)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى تجانس قوي بين محتويات المقياس. كما أوضحت نتائج معامل سبيرمان-براون (0.984) أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات الداخلي حتى بعد تقسيمه إلى نصفين. هذه النتائج تدعم موثوقية المقياس، وتعزز إمكانية الاعتماد عليه في قياس التشوهات المعرفية بدقة واتساق.

اختبار فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات العينة لمستوى ادمان وسائل التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس
للتحقق من هذه الفرضية، تم إجراء اختبار الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين Independent Samples T- Test.

جدول (6) الإحصاءات الوصفية لمتغير الجنس لمستوى ادمان وسائل التواصل الاجتماعي

الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(t)	مستوى الدلالة
أنثى	3,171	1,485	0,158	0,875
ذكر	3,121	1,564		

يُظهر الجدول (6) أن متوسط تقديرات الطلاب الإناث حول مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بلغ (M = 3.171, SD = 1.485)، بينما بلغ متوسط تقديرات الطلاب الذكور (M = 3.121, SD = 1.564). بعد التأكد من تساوي التباين بين المجموعتين باختبار ليفين (p=.783)، تم تطبيق اختبار (t) لقياس الفرق بين المتوسطات، وكانت النتيجة (t = 0.158, p = .875). هذا يشير إلى أن الفروق بين متوسطات المجموعتين ليست ذات دلالة إحصائية. بناءً على ذلك، يمكن القول إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = .05) بين متوسطات طلاب المرحلة الجامعية لمستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى لمتغير الجنس. هذا يعكس أن مستوى استخدام وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الطلاب الجامعيين في العينة المدروسة متقارب بغض النظر عن جنس الطالب. وقد جاءت هذه النتيجة متسقة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات العربية والأجنبية؛ مثل دراسة المنيس (2015)في الكويت، ودراسة Hawi & Samaha (2016) في لبنان، كما أن دراسة حمري و مزغراني (2020) أيضاً لم تُسجِّل فروق جوهرية بين الذكور والإناث في مستوى ادمان وسائل التواصل الاجتماعي. ربما تعزى هذه النتيجة إلى أن الدوافع الأساسية لاستخدام وسائل التواصل

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

(التواصل الاجتماعي، الترفيه، متابعة المستجدات) تعتبر دوافع مشتركة بين الجنسين. مع ذلك، خالفت النتيجة الحالية بعض الدراسات الأخرى؛ مثل دراسة Andreassen et al. (2017)التي أظهرت أن الإناث أكثر عرضة للاستخدام الإدماني لوسائل التواصل الاجتماعي، وهو ما فُسّر بارتباطهن بأنماط تواصل أكثر عاطفية وتفاعلية. ويُحتمل أن يكون سبب التباين راجعًا إلى طبيعة العينة حيث اشتملت دراستهم على شرائح عمرية مختلفة من المجتمع ، في حين ان الدراسة الحالية تركز على الطلبة الجامعيين.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات الطلاب لدرجة التشوهات المعرفية تبعا لمتغير الجنس ؟

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار العينات المستقلة (Independent Samples t-test) لمقارنة متوسطات تقديرات الطلاب الذكور والإناث على مقياس التشوهات المعرفية.

جدول (7) الإحصاءات الوصفية لمتغير الجنس لمستوى التشوهات المعرفية

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(t)	مستوى الدلالة
أنثى	2,0619	0,82609	0,666	0,507
ذكر	1,9455	0,84206		

يبين الجدول (7) أن متوسط تقديرات الإناث على الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية بلغ (M = 2.06, SD = 0.82)، بينما بلغ متوسط تقديرات الذكور .(M = 1.95, SD = 0.84) وأشار اختبار ليفين إلى تجانس التباين بين المجموعتين(p = 0.956) ، مما أتاح استخدام اختبار (t) لعينتين مستقلتين. وأظهرت نتائج الاختبار أن قيمة (t = 0.666, p = 0.507) لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية(p > .05) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات الذكور والإناث في مستوى التشوهات المعرفية. هذه النتيجة تعكس أن التشوهات المعرفية تمثل سمة معرفية عامة يشترك فيها الطلاب بغض النظر عن الجنس، وأن التجربة المعرفية المرتبطة بها متقاربة بدرجة ملحوظة بين الذكور والإناث في العينة المدروسة. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التي أشارت إلى أن درجة التشوهات المعرفية لا تختلف تبعاً الجنس، مثل دراسة (2013) Çelik & Odacıالتي أظهرت أن تأثير التشوهات على الضغوط النفسية لم يتأثر بنوع الجنس. كما دعمت نتائج دراسة الغامدي (2020) في البيئة السعودية الاتجاه ذاته، حيث لم تسجل فروقًا جوهرية بين الذكور والإناث في مستويات التشوهات المعرفية. في المقابل، خالفت النتيجة الحالية بعض الدراسات الأخرى مثل دراسة Argyroudi & Darviri (2013) التي وجدت مستويات أعلى من التشوهات لدى الإناث، وهو ما فُسّر بارتفاع معدلات القلق والاكتئاب لديهن. كما أظهرت دراسة الخفيفي (2024) حول التشوهات المعرفية والسلوك العدواني لدى المراهقين في بنغازي أن الذكور كانوا أكثر عرضة لأنماط معرفية مشوهة مرتبطة بالاندفاعية والسلوك العدواني. ويُحتمل أن يكون سبب هذا التباين عائدًا إلى اختلاف المرحلة العمرية المدروسة (مراهقون مقابل طلاب جامعيين) التي تحدد أساليب التفكير والتفاعل الانفعالي بين الجنسين.

الفرضية الرابعة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس ادمان وسائل التواصل الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية

تم إجراء تحليل الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson Correlation) لدراسة العلاقة بين مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة.

جدول (8) اختبار الارتباط – بيرسون لمتغيرات الدراسة

		التشوهات المعرفية
مستوى ادمان وسائل التواصل الاجتماعي	معامل ارتباط بيرسون	0,775**
	مستوى الدلالة الاحصائية	0.000
	حجم العينة	161

** الارتباط دال احصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 (ثنائي الذيل)

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

تشير النتائج في جدول (8) إلى وجود ارتباط إيجابي قوي ودال إحصائيًا بين متغير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية، حيث بلغ معامل الارتباط .(r = .775, p < .001) وتدل هذه النتيجة على أن العلاقة بين المتغيرين قوية وغير عشوائية؛ أي أنه كلما ارتفع مستوى الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي ارتفعت درجة التشوهات المعرفية، والعكس صحيح. تتسق هذه النتيجة مع التوجهات النظرية للنموذج المعرفي–السلوكي(Beck, 2011) ، الذي يؤكد أن السلوكيات الإدمانية ترتبط عادة بأنماط معرفية غير تكيفية. كما تدعمها دراسات سابقة، مثل دراسة Kalkan (2012) التي بينت أن التشوهات المعرفية تمثل متغيرًا دالًا في التنبؤ بالإدمان على الإنترنت، ودراسة Çelik & Odacı (2013) التي أظهرت أن الاستخدام الإشكالي يرتبط بارتفاع التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة. وبالمثل، توصلت دراسة Özparlak & Karakaya (2022) إلى أن أنماطًا معرفية مثل الشخصنة والاستخلاص الانتقائي تسهم في تفسير درجات الإدمان. أما في السياق العربي، فقد أظهرت دراسة مدكور وكريري (2021) أن الطلبة ذوي المستويات المرتفعة من التشوهات المعرفية أكثر عرضة للاستخدام الإدماني.

الفرضية الخامسة: يمكن أن يسهم ادمان وسائل التواصل الاجتماعي بالتنبؤ بالتشوهات المعرفية لدى طلاب وطالبات الجامعة.

تم فحص مدى قدرة درجات مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على التنبؤ بدرجات مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة من خلال نموذج الانحدار الخطي البسيط.

جدول :(9) نموذج الانحدار البسيط بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة (t)	Sig.	R	R^2	Adjusted R^2	F	Sig. (F)
الثابت (Constant)	0.842	0.051	—	16.490	0.000					
إدمان وسائل التواصل الاجتماعي	0.765	0.016	0.775	15.460	0.000	0.775	0.601	0.598	239.12	0.000

تشير نتائج تحليل الانحدار في الجدول (9) إلى أن النموذج كان ذا دلالة إحصائية عالية، حيث بلغ معامل الارتباط (R = .775) مما يعكس قوة العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية. كما أظهرت قيمة معامل التحديد (R^2 = .601) أن نحو 60.1% من التباين في درجات التشوهات المعرفية يمكن تفسيره من خلال الإدمان، وقد أكّد معامل التحديد المعدل (Adjusted R^2 = .598) استقرار النموذج بعد ضبطه لحجم العينة. وأوضحت النتائج أن معامل الانحدار (B = 0.765) كان موجبًا ودالًا، مما يعني أن كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في درجات الإدمان تقابلها زيادة قدرها (0.765) في درجات التشوهات المعرفية. كما أظهر اختبار (t = 15.46, p < .001) دلالة إحصائية قوية لهذا التأثير، وأكد اختبار (F (1,159) = 239.12, p < .001)أن النموذج ككل صالح للتنبؤ. تشير النتيجة الحالية إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يمتلك قدرة تنبؤية قوية لظهور التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وهو ما يمثل إسهامًا جديدًا في الأدبيات؛ إذ لم تتناول الدراسات السابقة بصورة مباشرة قدرة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي تحديدًا على التنبؤ بالتشوهات المعرفية، بل انصبت غالبًا على إدمان الإنترنت بوجه عام أو على سلوكيات غير تكيفية أخرى. ومع ذلك، تتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة (Kalkan, 2012; Çelik & Odacı, 2013; Özparlak & Karakaya, 2022; مدكور وكريري، 2021)، التي بينت أن الاستخدام الإدماني للإنترنت أو الوسائط الرقمية يسهم في التنبؤ بارتفاع مستويات التشوهات المعرفية والسلوكيات غير التكيفية. وبذلك تؤكد النتيجة الحالية أن الاستخدام الإدماني للمنصات الاجتماعية لا يقتصر على كونه سلوكًا مفرطًا، بل يمتد ليؤثر بعمق في أنماط التفكير، ويعزز بروز التشوهات المعرفية مثل التفكير الكارثي، والتعميم الزائد، والتفسير الاعتباطي

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

الفرضية السادسة: هناك مستوى متوسط من ادمان وسائل التواصل الاجتماعي ودرجة التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الجامعية؟

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينة مستقلة للتعرف على مستوى ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وكذلك درجة التشوهات المعرفية لدى العينة وذلك بمقارنة المتوسط الحسابي للعينة بالمتوسط الفرضي و النتائج كما تظهر في جدول (10) .

الجدول (10): مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ودرجة التشوهات المعرفية لدى العينة

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة(t)	مستوى الدلالة
ادمان وسائل التواصل الاجتماعي	43.81	42.00	21.16	1.084	0.280
التشوهات المعرفية	74.20	68.00	12.41	6.85	0.001

تشير النتائج إلى أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بلغ (M = 43.81, SD = 21.16)، وهو أعلى قليلًا من المتوسط الفرضي (42.00). ورغم أن هذا الفارق يعكس ميلاً نسبيًا نحو الاستخدام الإدماني، إلا أن نتيجة اختبار (t = 1.08, p = .280) لم تكن دالة إحصائيًا، مما يشير إلى أن مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الجامعية في هذه الدراسة يقع في المستوى المتوسط .ويعكس هذا المستوى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة لا يصل إلى حد الإدمان الشديد، ولكنه أيضًا لا يقع في المستويات المنخفضة ، وهذا قد يُفسَّر بأن الطلبة يستخدمون هذه المنصات بشكل يومي وبكثافة نسبية مرتبطة بمتطلبات حياتهم الأكاديمية والاجتماعية، إلا أن جزءًا منهم لا يزال قادرًا على ممارسة قدر من الضبط الذاتي وتوزيع الوقت بين الدراسة والأنشطة الأخرى. كما أن الوعي المتزايد لدى بعض فئات الشباب الجامعي بالمخاطر النفسية والاجتماعية لاستخدام هذه الوسائل قد يحد من وصول الاستخدام إلى المستويات العالية جدًا. تتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات التي وجدت أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات يميل إلى التمركز في المستوى المتوسط، حيث لم تُسجّل فروق دالة إحصائيًا تعكس ارتفاعًا ملحوظًا في درجات الإدمان(Kuss & Griffiths, 2017; Andreassen, 2015) . غير أنها تختلف عن بعض الدراسات العربية التي كشفت عن مستويات مرتفعة من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، مثل دراسة المنيّس (2015) التي أظهرت ارتفاعًا ملحوظًا في الإدمان لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، وكذلك دراسة Hawi & Samaha (2016) في لبنان التي توصلت إلى نتائج مشابهة. ويُعزى هذا الاختلاف المحتمل إلى عدة أسباب، منها اختلاف الفترة الزمنية والبيئة الاجتماعية بين الدراسة الحالية و هذه الدراسات، حيث إن من الواضح أن عينة الدراسة الحالية تنتمي إلى سياق قد يتميز بأنماط استخدام أكثر اعتدالًا مقارنةً بطلاب الجامعات في الدراسات السابقة.

أما بالنسبة للتشوهات المعرفية، فيتضح أن المتوسط الحسابي لدى العينة (74.20) أكبر من المتوسط الفرضي (68.00)، بفارق دال إحصائيًا عند مستوى (p = .001) حيث أظهر اختبار (t) أن قيمة t = 6.85، وهو ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي لصالح المتوسط التجريبي. وهذا يعني أن طلاب المرحلة الجامعية في العينة المدروسة لديهم مستوى مرتفع نسبيًا من التشوهات المعرفية مقارنة بالمستوى المتوسط المفترض. هذه النتائج تختلف مع بعض الدراسات السابقة التي وجدت مستويات متوسطة فقط من التشوهات المعرفية (Aldea & Rice, 2006). في المقابل، تتسق نتائج الدراسة الحالية مع غالبية الدراسات السابقة. فقد أوضحت دراسة Argyroudi & Darviri (2013) أن التشوهات المعرفية ظهرت عند مستوى مرتفع لدى طلاب الجامعة، وكانت مرتبطة بزيادة مستويات الضغط النفسي والاكتئاب. كما وجدت دراسة Çelik & Odacı (2013) أن طلاب الجامعة ذوي الاستخدام الإشكالي للإنترنت لديهم مستويات عالية من التشوهات المعرفية البينشخصية، ارتبطت بانخفاض الرضا عن الحياة. وأكدت نتائج Özparlak & Karakaya (2022) أن التشوهات المعرفية كانت شائعة ومرتفعة لدى عينة الدراسة الذين ظهر عندهم إدمان الإنترنت، كما تم تأكيد هذه النتائج أيضا في عدة دراسات أخرى مثل الخفيفي (2024) وKalkan (2012). تدل

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

هذه النتائج مجتمعة على أن التشوهات المعرفية تمثل سمة بارزة ومتكررة في البيئات الجامعية، حيث يسهم الضغط الأكاديمي والاجتماعي، إلى جانب متغيرات شخصية ومعرفية، في رفع مستوياتها. وهو ما ينسجم مع النتيجة الحالية التي أظهرت ارتفاع التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، ويؤكد أن هذه الظاهرة ليست قاصرة على بيئة أو ثقافة معينة، بل تتكرر عبر سياقات متعددة، وإن اختلفت أشكالها وتجلياتها

التوصيات

- ضرورة تبني الجامعات لبرامج إرشادية معرفية–سلوكية تستهدف خفض الاعتماد الإدماني على وسائل التواصل الاجتماعي والحد من التشوهات المعرفية.
- إطلاق حملات توعية بين الطلاب لتعزيز الصحة الرقمية وتنمية مهارات إدارة الوقت والاستخدام المتوازن للتقنية.
- تفعيل دور وحدات الإرشاد الأكاديمي والطلابي لتقديم جلسات فردية وجماعية لإعادة بناء الأنماط المعرفية غير التكيفية المرتبطة بالاستخدام الإدماني.
- إدماج موضوعات الصحة الرقمية والتفكير النقدي في المقررات الدراسية لتعزيز الوعي بمخاطر الاستخدام المفرط لوسائل التواصل.
- تشجيع الطلاب على ممارسة أنشطة بديلة (الرياضة، التطوع، الأنشطة الاجتماعية المباشرة) لتقليل الاعتماد النفسي على المنصات الرقمية.

مقترحات بحثية

- إجراء دراسات طولية لمتابعة العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتشوهات المعرفية عبر فترات زمنية ممتدة، بهدف معرفة الاتجاه السببي للعلاقة.
- التوسع في دراسة عينات متنوعة من حيث الفئة العمرية (المراهقين، العاملين، طلاب الدراسات العليا) لمعرفة ما إذا كانت العلاقة تختلف باختلاف مراحل الحياة.
- مقارنة بين التخصصات الأكاديمية المختلفة للطلاب (علمي، أدبي، صحي) لاختبار ما إذا كانت ضغوط الدراسة تلعب دورًا في زيادة التشوهات المعرفية المرتبطة بالاستخدام الإدماني.
- اختبار أثر المتغيرات الوسيطة (كالقلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية) والمتغيرات المعدلة (مثل الذكاء العاطفي أو الدعم الاجتماعي) في العلاقة بين إدمان وسائل التواصل والتشوهات المعرفية.
- إجراء دراسات تجريبية أو شبه تجريبية لقياس فاعلية برامج إرشادية أو تدريبية قائمة على العلاج المعرفي–السلوكي في خفض التشوهات المعرفية وتقليل الإدمان على وسائل التواصل.

المراجع

1. Al-Menayes, J. J. (2015). Social media addiction among university students: Based on the Internet Addiction Scale by Young (1996). Psychology and Behavioral Sciences, 4(1), 23–28. https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14
2. Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of cognitive distortions in the relation between perfectionism and psychological distress. Journal of Counseling Psychology, 53(4), 498–510. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.498
3. 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
4. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

5. Argyroudi, A., & Darviri, C. (2013). Cognitive distortions, stress and depression in university students. Hellenic Journal of Psychology, 10(2), 132–149.
6. Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. PLoS ONE, 12(1), e0169839. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839
7. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.
8. Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
9. Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
10. Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. Psychiatry Research, 28(2), 193-213.
11. Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. CyberPsychology & Behavior, 10(2), 234–242
12. Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2013). The relationship between problematic Internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. Children and Youth Services Review, 35(3), 505–508. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.01.001
13. Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
14. Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism and recommendations. Psychological Reports, 110(2), 518–520.
15. Hammen, C. (2005). Stress and depression. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 293–319.
16. Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. Social Science Computer Review, 35(5), 576–586. https://doi.org/10.1177/0894439316660340
17. Kalkan, M. (2012). The relationship between cognitive distortions and Internet addiction in Turkish adolescents. Children and Youth Services Review, 34(10), 2087–2090. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.07.010
18. 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. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528
19. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.
20. Kuzuçu, Y., & Şimşek, Ö. F. (2020). The role of cognitive distortions in interpersonal relationships: A study on university students. International Journal of Psychology and Educational Studies, 7(2), 45–60
21. Özparlak, A., & Karakaya, D. (2022). The associations of cognitive distortions with Internet addiction and Internet activities in adolescents: A cross-sectional study. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 35(3), 165–174.

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.125.2025.1541
ISSN Online: 2414-3383
ISSN Print: 2616-3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
editor@jalhss.com
Volume (125) October 2025
العدد (125) أكتوبر 2025

22. Şimşek, Ö. F. (2021). Cognitive distortions as predictors of social anxiety and depression in university students. Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapy, 21(3), 215–230.

23. حمري ص., & مزغراني ح. (2020). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية, 5(2), 605-632. https://asjp.cerist.dz/en/article/139188

24. الخفيفي، ابتسام. (2024). التشوهات المعرفية بوصفها منبئًا بالسلوك العدواني لدى المراهقين في بنغازي . مجلة كلية التربية العلمية، 14(2)، 55.74–

25. سهر نجيب عبدو علي. (2023). وسائل التواصل الاجتماعي وأبعادها التفاعلية على الشباب في محافظة عدن .المجلة الإلكترونية لجامعة عدن للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 7(3)، 101.120–

26. صلاح الدين، لمياء عبدالرازق. (2015). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي .مجلة الإرشاد النفسي، ع41 ، 651 .682 - 688

27. الغامدي، صالح بن يحيى. (2022). وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بكل من الأعراض الاكتئابية وجودة النوم لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز .مجلة العلوم التربوية، 31(1)، 277 .334–مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1308831

28. الغامدي، ع. (2020). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة . مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية، 32(1)، 77.95–

29. لامية طالة. (2023). شبكات التواصل الاجتماعي والإدمان الإلكتروني: مقاربة نفسية اجتماعية .مجلة المعيار، 15(1)، 44.63–

30. مدكور، ع.، وكريري، ف. (2021). التشوهات المعرفية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة . مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(6)، 33.50–