

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض
Compulsive use of social media and its relationship with academic distraction among undergraduate students in Riyadh

د. حنان بنت عبد العزيز بن عبد الله الفراج

Halfarraj@imamu.edu.sa

أستاذ علم النفس المساعد

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض، وتحديد مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لديهم، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي.

واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطُبقت على عينة مكونة من (٣٧٩) طالبًا وطالبة، باستخدام مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي (Choudhury et al, 2025)، ومقياس تشتت الانتباه الأكاديمي (Tabasum and Jabeen, 2024).

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي العام لمستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي بلغ (٣.٣٩) بانحراف معياري (٠.٩٨)، مما يعكس درجة معتدلة من الموافقة (أحيانًا). وجاء ترتيب الأبعاد بحسب المتوسطات على النحو التالي: البعد الاجتماعي في المرتبة الأولى (٣.٤٨) بدرجة موافقة غالبًا، يليه البعد التعليمي (٣.٤٧، غالبًا)، ثم البعد السلوكي (٣.٣٨، أحيانًا)، وأخيرًا البعد الصحي (٣.٢٦، أحيانًا).

أما مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي، فقد بلغ المتوسط الحسابي العام (٣.٣٥) بانحراف معياري (٠.٩١)، وهو ما يعكس درجة معتدلة من التشتت (أحيانًا).

وأظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين جميع أبعاد الاستخدام القهري (الاجتماعي، التعليمي، السلوكي، الصحي) ومستوى تشتت الانتباه الأكاديمي، حيث

كانت أعلى علاقة للبعد التعليمي (٠.٥٦٤)، يليه البعد الاجتماعي (٠.٥٥٦)، ثم البعد السلوكي (٠.٤٧٣)، وأخيرًا البعد الصحي (٠.٤٧١). وتشير هذه النتائج إلى أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل أكبر في البعد التعليمي والاجتماعي على تشتيت الانتباه الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: الاستخدام القهري، وسائل التواصل الاجتماعي، تشتت الانتباه الأكاديمي، البكالوريوس.

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض
Compulsive use of social media and its relationship with academic distraction among undergraduate students in Riyadh

د. حنان بنت عبد العزيز بن عبد الله الفراج

Halfarraj@imamu.edu.sa

أستاذ علم النفس المساعد

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

مقدمة

أبرز العصر تطورات تقنية متسارعة، كان من أبرزها تقنيات انتشار وسائل التواصل الاجتماعي، التي أعادت تشكيل طرق التفاعل الإنساني وتبادل المعرفة، لقد أتاح هذه المنصات خصائصها كالمركزية، وسرعة الانتشار تدفقاً غير مسبوق للمعلومات والثقافات في شتى المجالات، ومع ذلك فإن هذا التأثير العميق، خاصة فئة الشباب الجامعي، يجعل في طياته تحديات جمة، إذا أن المحتوى المتدفق عبر الوسائل يصعب التحكم فيه، مما قد يؤثر على اتجاهاتهم وسلوكهم.

وفي هذا السياق يشير كل من كيم وبارك (Kim and Park, 2022) أنه نتيجة للتقدم التكنولوجي والانفتاح الرقمي في جميع دول العالم؛ أصبحت شبكات التواصل الاجتماعي ظاهرة عالمية تؤثر بشكل كبير على سلوكيات طلبة الجامعات، سواء بشكل إيجابياً من خلال استخدامها كأداة للتواصل، والتعلم، والتعبير عن الرأي، ونقل المعلومات، أو بشكل سلبي من مثل الإدمان الرقمي، والعنف الإلكتروني، والضغط النفسي الناتج عن المقارنة والقبول المجتمعي، والضعف الأكاديمي.

ورغم الإيجابيات العديدة لهذه المنصات فإن الانخراط فيها بشكل قهري ولفترات طويلة قد يؤدي إلى عواقب وخيمة، فالاستخدام القهري يحول هذه من أداة نافعة إلى عائق معرفي

وسلوكي، حيث يضعف قدرة الطلاب على التركيز وتشتت الانتباه؛ مما يؤثر على أنشطتهم اليومية، وتحصيلهم العلمي (الكتبي ومصطفى، ٢٠٢٣، ٣٩٢).

وقد أكدت العديد من الدراسات الحديثة هذه العلاقة الإشكالية، فدراسة مسعود وآخرون (Masood et al, 2020) كشفت أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى حدوث تشتت معرفي لدى الطلاب، كما أوضحت دراسة سينغ وآخرون (Singh et al, 2024) أن وقوع الطلاب ضحايا للاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تراجع أدائهم الأكاديمي، ويزيد من مستوى الإجهاد والتوتر لديهم، ووجدت دراسة تشودري وآخرون (Choudhury et al, 2025) علاقة سلبية مباشرة بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي وزيادة الإرهاق وضعف التفكير.

وانطلاقاً مما سبق يتضح أهمية دراسة الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتحديد الآثار السلبية لتلك الممارسات على طلبة الجامعات، لذا جاءت هذه الدراسة لكي تحدد طبيعة العلاقة بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض.

ثانياً: مشكلة البحث:

انطلاقاً مما تم عرضه في المقدمة حول التأثير المزدوج لوسائل التواصل الاجتماعي، تتبلور المشكلة البحثية في أن الانغماس المتزايد وغير المنظم في هذه المنصات الرقمية قد تجاوز كونه نشاط ترفيهي ليصبح تحدياً يواجه الطلاب الجامعيين فهذا الانفتاح التكنولوجي رغم إيجابياته يفرض تحديات معرفية وسلوكية قد تنعكس سلباً على مسارهم الأكاديمي وحياتهم الاجتماعية مما يستدعي فهماً أعمق لطبيعة هذه التأثيرات.

وتؤكد الأدبيات العلمية هذه المخاوف حيث يشير شي وآخرون (She et al, 2023) إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى ضعف التركيز، وتشتت الانتباه، فكمرة التنقل بين الوسائل باستمرار، وقضاء وقت طويل في تصفح تلك الوسائل يقلل القدرة على التركيز في التفكير، كما يؤدي إلى ضعف العلاقات الاجتماعية بمن حولهم، ويؤثر سلباً على تحصيلهم الأكاديمي. وقد تم التحقق من هذا التأثير في السياق المحلي حيث كشفت دراسة الشهري (٢٠٢٠) عن وجود تأثيرات سلبية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات، فهي تؤثر على جميع أنشطتهم الحياتية، كما أنها تؤدي

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية، وأنها تقلل من التفاعل الاجتماعي المباشر مع أفراد الأسرة، وتؤثر على تركيزهم، وتحصيلهم الأكاديمي.

وعلى الرغم من أهمية هذه النتائج تبرز فجوة بحثية - في حدود إطلاع الباحثة- تتمثل في ندرة الدراسات المحلية التي تناولت علاقة الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، في حين أن دراسات دولية عديدة قد أرست أساساً مهماً، مثل دراسة مسعود وآخرون (Masood et al, 2020) التي ربطت الاستخدام المفرط بالتشتت المعرفي لدى الطلاب، ودراسة الكسند (Alexander, 2020) التي أظهرت أثر التقنية على التشتت الأكاديمي، ودراسة تابسوم (Tabasum, 2024) ، ودراسة تشودري وآخرون (Choudhury et al, 2025) اللتين أكدتا على وجود علاقة سلبية بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي.

بناء على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على السؤال الرئيس التالي: ما طبيعة العلاقة بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

١. ما مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض؟
٢. ما مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض؟
٣. هل توجد علاقة بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض؟

ثانياً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة بشكل رئيس إلى فحص العلاقة بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض. ويتطلب تحقيق هذا الهدف الرئيس إنجاز الأهداف الفرعية التالية:

١. تحديد مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض.

٢. قياس مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض.
٣. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية هذه الدراسة من أبعادها النظرية والتطبيقية على حد سواء، ويمكن إنجازها في النقاط التالية:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تسهم هذه الدراسة في تعميق الفهم العلمي لظاهرتين محورتين في العصر الرقمي، وهما معلومات الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي، وذلك من خلال دراسة العلاقة بينهما في سياق محلي لم يحظ بالدراسة الكافية، مما يضيق معرفة جديدة للأدبيات التربوية والنفسية.
- تكمن أهمية الدراسة في تركيزها على فئة طلبة الجامعات الذين يمثلون الركيزة الأساسية لتقديم المجتمع، وفهم التحديات التي يواجهونها في بيئتهم الرقمية، يعد أمراً بالغ الأهمية لتطوير المنظومة التعليمية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- من المتوقع أن توفر نتائج الدراسة بيانات ومؤشرات علمية للمسؤولين وصناع القرار في الجامعات السعودية يمكن الاستناد إليها في بناء برامج توعوية وإرشادية تهدف إلى الحد من الآثار السلبية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.
- من خلال الكشف عن العلاقة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة الجامعات قد تفتح الدراسة الباب أمام تصميم برامج تدريبية متخصصة لمساعدة الطلاب على تنظيم مهارات التنظيم الذاتي والتركيز، وتعزيز قدرتهم على الموازنة بين متطلباتهم الأكاديمية وحياتهم الرقمية.
- يُؤمل أن تساهم مخرجات البحث في زيادة وعي الطلاب أنفسهم بأنماط استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها المحتمل على أدائهم الأكاديمي، مما قد يحفزهم على تبني عادات رقمية أكثر صحية.

رابعاً: حدود الدراسة:

تم تحديد البحث لحالي بحدود موضوعية ومكانية وزمانية كما يلي:

الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على الكشف عن مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتحديد مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض.

الحدود المكانية: اقتصر البحث على الجامعات الحكومية بمدينة الرياض التالية (جامعة الملك سعود، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن).

الحدود البشرية: اقتصر تطبيق البحث على طلبة البكالوريوس في الجامعات الحكومية بمدينة الرياض

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي الجامعي ١٤٤٧هـ.

مصطلحات الدراسة:

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي: Compulsive Social Media Use

تعريف اصطلاحاً: هو نمط من الاستخدام يتسم الانخراط المتكرر وغير المتحكم فيه لوسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة وبشكل يومي لأهداف لا ترتبط بالتحصيل العلمي أو الأكاديمي (Singh et al, 2024). وتعرف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشاركة فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها، أو مجموعة من أصدقاء الجامعة أو المدرسة أو زملاء العمل في مهنة محددة (Choudhury et al, 2025: 146).

تعريف إجرائي: يعرف مفهوم تأثيرات الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي إجرائياً في هذه الدراسة بأنه: الصعوبات التي تواجه طلبة الجامعات الحكومية بمدينة الرياض في الحياة الاجتماعية والأكاديمية بسبب عدم قدرتهم على التحكم في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يومياً. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية.

تشنت الانتباه الأكاديمي: Academic Inattention

هو تحويل انتباه الطالب وتركيزه عن مهام وأنشطة عملية التعلم والتعليم، بحيث يتطلب تركيزهم على المهام التعليمية والأكاديمية الكثير من الجهد، والوقت (Suresh, 2025: 26).
تعريف إجرائي: يعرف إجرائياً بأنه: يقاس تشنت الانتباه الأكاديمي بمستوى تحويل انتباه وتركيز طلاب الجامعات الحكومية بمدينة الرياض عن مهام وأنشطة التعلم والتعليم، كما يظهر في الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند تطبيق مقياس تشنت الانتباه الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري

يتناول هذا الجزء الأسس النظرية لمتغيرات الدراسة، بدءاً بتحديد ماهية وسائل التواصل الاجتماعي، وخصائصها، ثم الانتقال إلى تحليل أنماط استخدامها، مع التركيز على ظاهرة الاستخدام القهري، وأبعادها المختلفة.

وسائل التواصل الاجتماعي، المفهوم والخصائص

تعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها مجموعة هويات اجتماعية ينشئها أفراد أو منظمات لديهم روابط نتيجة التفاعل الاجتماعي، ويمثلها هيكل أو شكل ديناميكي لجماعة اجتماعية، وهي تنشأ من أجل توسيع وتفعيل العلاقات المهنية أو علاقات الصداقة (القرني، ٢٠١٨، ٣).

وهناك مجموعة من الخصائص الأساسية التي تُميز مواقع التواصل الاجتماعي وتجعلها مُميزة عن غيرها من الوسائل الإلكترونية الأخرى، التي من بينها التالي (باشي، ٢٠٢٤، ٢٤)،
(Choudhury et al, 2025 151):

- التمركز حول المستخدم: (User-Centric) المحتوى الأساسي يتم إنشاؤه ومشاركته من قبل المستخدمين أنفسهم.
- التفاعلية والعلاقاتية: تصمم هذه المنصات تساعد على تعزيز التفاعل بين المستخدمين: حيث تُوفر مواقع التواصل الاجتماعي تفاعلاً كبيراً بين مستخدميها من خلال العديد من طرق التفاعل.

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

- تجمع بين الأفراد الذين لديهم اهتمامات مُشتركة: حيث تحتوي مواقع التواصل الاجتماعي على العديد من المجموعات الافتراضية التي تجمع أفرادها وفق اهتمامات مهنية أو ثقافية مشتركة.
 - التركيز على تطوير العلاقات وزيادتها بين المستخدمين: حيث يزداد نجاح الشبكات الاجتماعية كلما زاد عدد العلاقات التي تنشأ بين مُستخدميها.
 - إمكانية إنشاء حسابات شخصية للمستخدمين: حيث يسمح الموقع الاجتماعي للزائرين بإنشاء حساب خاص بهم يُمكنهم من تسجيل الدخول إليه.
 - توفر صفحات وملفات شخصية: حيث تمكن مثل هذه الصفحات الفرد بالتعريف عن نفسه، ويتضمن الملف الشخصي مجموعة من المعلومات الشخصية عن المستخدم، مثل: صورة الملف الشخصي، والسيرة الذاتية، والموقع الإلكتروني الخاص به إن وُجد، بالإضافة إلى موجز للمشاركات الأخيرة، وآخر النشاطات التي يقوم بها المُستخدم.
 - تكوين الأصدقاء، والمتابعون، والمجموعات: حيث يستخدم الأفراد حساباتهم للتواصل مع المستخدمين الآخرين، كما يُمكنهم أيضاً استخدامها في الحصول على المعلومات المختلفة من الأفراد والمجموعات.
 - القدرة على التعليق والتعبير عن الإعجاب: من أكثر الطرق شيوعاً للتفاعل على مواقع التواصل الاجتماعية هي أزرار الإعجاب (Like)، بالإضافة إلى المساحة الخاصة بإضافة التعليقات من قبل المشاركة الأفيكين.
 - توفير الإشعارات: حيث تُرسل موقع التواصل الاجتماعي إشعارات للمستخدمين حول معلومات محددة، كما يستطيع المستخدمون التحكم في نوع الإشعارات التي يودون أن يُنبههم الموقع لها.
- مما سبق يتضح أن مواقع التواصل الاجتماعي تمتاز بمجموعة من الخصائص والمميزات التي تسهل من استخدامها من قبل الأفراد، فهي مواقع تمتاز بالسرعة وسهولة الاستخدام، وتوفر العديد من المميزات التي تجذب إليها المستخدمين بأعداد ضخمة حول دول العالم، كما أن هذه الوسائل يمكنها تزويد المشتركين بتغذية راجعة عن رأيهم من قبل المشاركين في مثل هذه الوسائل، إضافة إلى توفيرها للمعلومات بسرعة كبيرة.

إيجابيات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

تمتاز مواقع التواصل الاجتماعي بالسرعة وسهولة الاستخدام، كما أن لها إيجابيات عديدة؛ حيث أحدثت تغييراً كبيراً في عالم التكنولوجيا والعالم أجمع، ومن أبرز هذه الإيجابيات التالية (الكتبي ومصطفى، ٢٠٢٣، ٤٠٨):

- (١) تتيح مواقع التواصل الاجتماعي إمكانية الاتصال بين الناس أينما كانوا؛ حيث تعمل على تجميع الأفراد الذين يحملون أفكار واتجاهات مُشتركة في مجال من مجالات الحياة، والتواصل معهم.
- (٢) توفر مواقع التواصل الاجتماعي الفرص لأصحاب الشركات لتنمية مشاريعهم؛ عن طريق استغلال سهولة وسرعة إيجاد الأشخاص الذين يشتركون باهتمامات مُعينة، وهذا يُسهّل نشر الإعلانات الموجهة لهم.
- (٣) تساعد مواقع التواصل الاجتماعي على تنمية المهارات واكتساب المعرفة، حيث توفر هذه الوسائل فرصاً للتعليم الذاتي، واكتساب مهارات جديدة، والوصول إلى مصادر معلومات متنوعة، والمشاركة في مجتمعات التعلم الافتراضية.
- (٤) تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز وإظهار المواهب الجيدة لدى كثير من الشباب ممن يعانون من التهميش والتجاهل في حياتهم الواقعية.
- (٥) تتيح مواقع التواصل الاجتماعي فرصة البقاء على تواصل الفرد مع الأهل والأصدقاء بصرف النظر عن الموقع الجغرافي لهم.
- (٦) تتيح مواقع التواصل الاجتماعي للمستخدمين فرص الاطلاع على مختلف القضايا الاجتماعية، والتعرف على الأخبار المتنوعة التي يهتم بها المستخدم لهذه الوسائل. ينضج مما سبق أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لها إيجابيات متعددة وأثار إيجابية سواء على الطلبة أو على أفراد المجتمع بغض بصرف النظر عن توجهاتهم واهتماماتهم، فهي تزودهم بالمعلومات والأخبار المتنوعة، وتجعلهم على تواصل مع الأفراد المقربين منهم كالأهل والأصدقاء أينما كان موقعهم الجغرافي، كما تساعد هذه الوسائل الأفراد على التعلم الذاتي، واكتساب مهارات جديدة، وتساعدهم على تنمية بعض المواهب والقدرات التي يتمتع بها بعض المستخدمين.

سلبيات الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي

لقد أصبح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل طلبة الجامعات جزء لا يتجزأ من حياتهم اليومية، الأمر الذي كان له تأثير واضح على سلوكياتهم سواء كان إيجابياً أم سلبياً، وفيما يلي توضيح لأبرز سلبيات الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي:

(١) وجود علاقة بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه، وقلة التركيز، حيث يعاني الطالب الذي يستخدم هذه الوسائل لفترات طويلة من النسيان وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه؛ مما يؤثر على مجرى نشاطاتهم الأكاديمية، واليومية، ويؤدي إلى الخمول (Tabasum, 2024: 18).

(٢) وجود علاقة قوة بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب وزيادة القلق، حيث توصلت مجموعة من الدراسات إلى وجود علاقة بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب، لأنه يجعل الجهاز العصبي في حالة تأهب للعنف نحو الآخرين، الأمر الذي يزيد من اضطرابات الحركة ونقص التركيز والاكتئاب والمعارضة الدائمة (Malo-Cerrato et al, 2018).

(٣) تؤثر على الصحة الجسدية للمستخدمين، من خلال التأثير على الجهاز المناعي للإنسان، ففي دراسة لجامعة ميلان الإيطالية أكدت فيها أن قضاء أكثر من ١٤ ساعة يومياً في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على صحة الإنسان، فقد يسبب ارتفاع ضغط الدم (Mehak et al, 2025: 64).

(٤) تبين وجود علاقة قوية بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتدني التحصيل الدراسي لدى الطلبة، حيث وجد أنه كلما زاد استخدام هذه الوسائل زاد بدوره تدني التحصيل الدراسي للطلبة (باشي، ٢٠٢٤، ١٨).

(٥) يؤدي الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى انفصال الفرد عن الحياة الاجتماعية والرغبة في العزلة، بسبب وجود اختلاف بين الأشخاص في الواقع وبين من يتعاملون معهم على مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يزيد من رغبتهم في مشاركتهم بشكل متواصل (Suresh, 2025: 25).

(٦) الشعور بالأرق وقلة النوم، نتيجة للاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، وذلك بسبب الوقت الطويل الذي يقضيه الفرد في التواصل عبر هذه الوسائل؛ مما

يجعله يقلص الوقت المخصص لمختلف الأنشطة الحياتية والأكاديمية والاجتماعية، والثقافية لصالح التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي (محمد، ٢٠٢١، ٣٤٩).
(٧) الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي قد يضعف قدرة الشباب على بناء العلاقات الاجتماعية الطبيعية، وعلى تفسير لغة الجسد، وتحديد نبرة الصوت، وغيرها من الإشارات غير اللفظية الضرورية في التفاعلات وجهاً لوجه (الشهري، ٢٠٢٠، ٢٠١).

(٨) يؤدي الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لانعزال الفرد والشعور بالاكنتاب: حيث يقود الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى الاكتئاب والعزلة، فالأخبار والتفاعلات في وسائل التواصل الاجتماعي قد تزيد من الشعور بالغيرة والحزن والتوتر، ومن ضعف القدرة على عمل أي شيء تجاه الكثير من الأمور التي يتم تناولها عبر هذه الوسائل (باشا وباشا، ٢٠٢٠، ٤٣).

من خلال ما سبق يتضح أنه يوجد مجموعة من سلبيات الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي على الطلبة أنفسهم وعلى مجتمعاتهم، فهي تؤثر على تشتت الانتباه الأكاديمي، وخفض مستوى تحصيلهم العلمي، كما أن لها سلبيات على الجوانب النفسية والجسدية لهم، كما أن سلبياتها تمتد لتصل إلى العلاقات الاجتماعية للمستخدم لهذه الوسائل، وتقلل من قدرته على التواصل الاجتماعي الفعال مع الآخرين في حياته اليومية، لذا يجب نشر حملات التوعية لدى فئة الشباب وطلبة الجامعات لمساعدتهم على الإجراءات والآليات التي تساعدهم على استخدام هذه الوسائل بشكل إيجابي، ومنظم ومقنن، بحيث يتم الاستفادة منها في المجالات العلمية والأكاديمية والثقافية، والحد من أثارها السلبية.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة العمران وآخرون (٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية في المجتمع السعودي، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠٠) مفردة، وتم توزيع استبانات على الطلاب والطالبات وأعضاء هيئة تدريس في الجامعات السعودية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثيرات سلبية تنتج عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي؛ ومنها: هدر الوقت والجهد، وعدم الشعور بالمسؤولية لدى الشباب، وتأثر الشباب بالثقافة الأجنبية، والإغراق في التسلية والترفيه، وتقليل المساهمة في الحياة الاجتماعية، والاغتراب عن الأسرة والمجتمع،

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

وضعت العلاقات الأسرية. وحددت سبل تعزيز الاستخدام الإيجابي والحد من الآثار السلبية لشبكات التواصل في: استخدام الشبكات في الأنشطة التعليمية، وفي تبادل الآراء والمعرفة والخبرات، وتوجيهها نحو تعزيز التقارب بين الثقافات، واستخدامها في نشر الوعي بين أفراد المجتمع.

كما هدفت دراسة مسعود وآخرون (Masood et al, 2020) إلى التعرف على سلبيات الاستخدام المفرط لمواقع الشبكات التواصل الاجتماعية على الأداء الأكاديمي وعلاقتها بالإجهاد النفسي بين الطلبة، ولتحقيق هذا الهدف تم اختيار عينة تكونت من (٥٠٥) من طلبة الجامعات التركية، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، والاستبانة كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى حدوث تشتت معرفي لدى الطلاب، مما يؤثر على سلباً على الأداء الأكاديمي للطلبة، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود تأثير لقدرة الطلبة على التحكم المعرفي بسلوكهم على تخفيف من حدة التأثير الضار للاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعية على الانحرافات السلوكية والقيم الأخلاقية.

وفي نفس السياق جاءت دراسة الشهري (٢٠٢٠) التي هدفت إلى الكشف عن تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية لدى الطالبات الجامعيات. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة في المرحلة الجامعية من طالبات كلية التربية بمحافظة الخرج بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق استبانة لجمع بيانات، وأسفرت نتائج الدراسة أن أهم التأثيرات السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على بقية الأنشطة الحياتية، وأن قضاء ساعات طويلة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية، وأنها تقلل من التفاعل الاجتماعي المباشر مع أفراد الأسرة.

وأما دراسة هوتلان وآخرون (Hotlan et al, 2023) فقد هدفت إلى تحديد أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب البالغين الذين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام يومياً، ولتحقيق ذلك تم استخدام استبانة لجمع البيانات تم توزيعها عبر الإنترنت، تم الاستجابة لها من قبل عينة بلغت (٤٧٢) من المشاركين، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي المسحي، وتوصلت النتائج إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر

بشكل إيجابي على اكتساب المعلومات الأساسية وبعض السلوكيات الإيجابية، وتسهيل عمليات التسوق من خلال التسويق الإلكتروني، كما توصلت نتائج الدراسة على أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي له آثار سلبية تتعلق بضعف العلاقات الاجتماعية، والقيم الأسرية. كما حاولت دراسة ميهك وآخرون (Mehak et al, 2025) تحديد واقع الاستخدام القهري لوسائل التواصل في التعلم الرقمي على الصحة النفسية وفي زيادة القلق والاكتئاب وضعف الانتباه واضطرابات النوم، ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج الارتباطي، وتم اختيار عينة تكونت من (١٨٩) طالبًا جامعيًا من مدينة ملتان في باكستان، واستُخدم مقياس اضطراب وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس الاكتئاب والقلق والتوتر وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية قوية بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل والصحة النفسية. كما توصلت الدراسة إلى أهمية استخدام استراتيجيات وحلول للمشكلات التي تواجه التعلم الرقمي والتي من بينها التالي: تنظيم وقت استخدام وسائل التواصل ودمج ممارسات اليقظة الذهنية عند استخدام وسائل التواصل في التعلم الرقمي، وزيادة حملات التوعية بأضرار الاستخدام القهري لوسائل التواصل.

ثانيًا: تشتت الانتباه الأكاديمي، المفهوم، المظاهر، والتفسيرات النظرية:

مفهوم تشتت الانتباه الأكاديمي:

يشير مفهوم تشتت الانتباه الأكاديمي إلى وجود قصور في انتباه الطالب وقلة تركيزه على الأنشطة الأكاديمية والتعليمية متمثلة بعدم قدرته على إنهاء النشاط التعليمي في الوقت المحدد، وهو يعبر عن عجز الطالب عن مواصلة التركيز المهام التعليمية على الرغم من وجود لديه الرغبة الواضحة في ذلك (Choudhury et al, 2025: 159).

مظاهر تشتت الانتباه الأكاديمي

هناك مجموعة من المظاهر التي تظهر على الطالب الذي يعاني من تشتت الانتباه الأكاديمي، من خلال مجموعة من المظاهر السلوكية والمعرفية من أبرزها (Abu Seman et al, 2024: 11):

١. صعوبة التركيز لفترات طويلة على المهام والأنشطة التعليمية.
٢. التشتت بسهولة بسبب الأصوات أو المؤثرات الخارجية داخل القاعة الدراسية.

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

٣. نسيان الأشياء اليومية مثل الأدوات الشخصية، والتحضير للعملية التعليمية، ونسيان الواجبات الأكاديمية.
٤. صعوبة اتباع التعليمات الخاصة بالنشاط التعليمي، وعدم إنهاء المهام التي يحددها عضو هيئة التدريس بالوقت المحدد.
٥. فقدان الأشياء باستمرار كالكتب، والأقلام والمفاتيح.
٦. ضعف قدرته على تنفيذ خطوات المهام التعليمية التي تتطلب القيام بخطوات تفكيرية متتالية.

ولتحديد تأثير التكنولوجيا على مستوى التشتت الأكاديمي جاءت دراسة الكسندر (Alexander, 2020) التي هدفت إلى تحديد تأثير التكنولوجيا على مستوى التشتت الأكاديمي لدى طلبة الجامعات مراجعة. نُشر لأول مرة، ولتحقيق هذا الهدف تم الاعتماد على المنهج النوعي، وتم الاعتماد على تحليل آثار ثلاثة أشكال من التكنولوجيا على تشتت انتباه الطلاب، وهي: أجهزة الكمبيوتر المحمولة، والهواتف الذكية، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة منصة التواصل الاجتماعي فيسبوك. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر على استخدام أجهزة الكمبيوتر المحمولة للطلاب على التشتت الأكاديمي، وأن هناك آثار سلبية تنتج عن استخدام الطلاب للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي على التشتت الأكاديمي بشكل أوضح، لا سيما مع انتشار الأجهزة الرقمية الشخصية.

بينما هدفت دراسة تابسوم (Tabasum, 2024) إلى تحديد تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التشتت الأكاديمي لدى الطلاب وتحديد الدور الوسيط للتعلم العاطفي، واعتمدت الدراسة على المنهج النوعي المعتمد على تحليل نتائج الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، ومواقع الأنترنت، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة يزيد من مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى الطلاب، وأن التعلق العاطفي يتفاعل مع الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطالب، حيث يُبلغ الطلاب الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية مستويات عليا في المجال الأكاديمي، بينما يؤثر التشتت الأكاديمي على مستوى الكفاءة لدى الطلاب، كما تُشير النتائج إلى ضرورة وجود ممارسات تعليمية وأنظمة تدعم دور العوامل العاطفية لدى الطلاب، وخاصةً التعلق العاطفي لمساعدتهم على التركيز الأكاديمي، وبهذه الطريقة، سُمكّن هذه الديناميكيات المعلمين وصانعي السياسات

من فهم كيفية معالجة قضايا وسائل التواصل الاجتماعي والعلاقات العاطفية في البيئات الأكاديمية بشكل جيد.

وبنفس السياق هدفت دراسة سينغ وآخرون (Singh et al, 2024) إلى تحديد العوامل المرتبطة بالاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي على انخفاض الأداء الأكاديمي والشعور بالإرهاق لدى طلبة التعليم العالي، وقد اعتمد في هذه الدراسة على المنهج المكتبي المعتمد على تحليل الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بالاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، وتوصلت نتائج الدراسة أن الكثير من الطلاب يقعون ضحايا للاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تراجع أدائهم الأكاديمي، ويزيد من مستوى الإجهاد والتوتر لديهم، وتبين أن لضبط النفس دوراً مخففاً بين إرهاق وسائل التواصل الاجتماعي وتراجع الأداء الأكاديمي، كما اتضح أن الإفراط في استخدام الطلاب لوسائل التواصل الاجتماعي يتطلب ضبطاً ذاتياً، ويتطلب تدقيقاً دقيقاً من المعلمين لإيجاد حلول مناسبة للحد من التأثير الضار لوسائل التواصل الاجتماعي على التعليم العالي.

وحاولت دراسة سوريش (Suresh, 2025) التعرف على تأثير استخدام الهاتف المحمول على تشتت الانتباه والأداء الأكاديمي والدور الوسيط للصحة النفسية، ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام المنهج المسحي الارتباطي، وتم استخدام عينة الدراسة من (٦٢٧) طالباً وطالبة جامعياً من الجامعات الكندية، وتم استخدام استبانة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية سلبية بين تشتت الانتباه والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، ووجود علاقة إيجابية قوة بين الأداء الأكاديمي والصحة النفسية، وأن استخدام الهاتف المحمول يعزز من تشتت الانتباه لدى طلبة الجامعة على الرغم من وجود فوائد متعددة له يمكن الاستفادة منها في المجال الأكاديمي.

بينما هدفت دراسة تشودري وآخرون (Choudhury et al, 2025) استكشاف العلاقة بين الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي، وتحديد الدور الوسيط لمتغيري الإرهاق والتفكير، وقد تم الاعتماد على المنهج الارتباطي، وتم اختيار عينة تكونت من (٤١٢) طالباً جامعياً في الهند، وتم استخدام مقياس اضطراب وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس تقييم الإرهاق ومقياس التشتت الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي وتشتت الانتباه الأكاديمي وزيادة الإرهاق

وضعف التفكير، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى اضطراب وسائل التواصل الاجتماعي.

نظريات مفسرة لتشتت الانتباه الأكاديمي

هناك عدد من النظريات النفسية التي حاولت تفسير تشتت الانتباه الأكاديمي لدى الطالبة، ومن أبرز هذه النظريات التالي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي: يرى فرويد أن الاضطرابات المرتبطة بتشتت الانتباه الأكاديمي ناجم عن التعارض، وضعف التنسيق بين مكونات الشخصية، وهي تتكون من ثلاثة مكونات: (الهو، الأنا، الأنا الأعلى)، وتتنافس هذه المكونات من أجل الحصول على الصحة النفسية للفرد، ويتحقق ذلك من خلال قدرة الأنا على التوفيق بين مكونات الشخصية المختلفة أو في الوصول إلى حل للصراع الذي ينشأ بين هذه المكونات بعضها مع البعض الآخر، وفي الصراع الذي ينشأ بينها وبين الواقع، وإذا كان نتيجة هذا الصراع تغلب رغبات الهو أو الأنا الأعلى على الأنا يكون الصراع الداخلي الذي يؤدي إلى الخوف وتهديد الذات ومن ثم الخوض في الاضطرابات النفسية والعاطفية، والتي تزيد من قدرة الفرد على التركيز في المهام الحياتية، ويزيد من مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لديه (كفاي، ٢٠١٧، ١١٣).

ثانياً: النظرية السلوكية: إن تشتت الانتباه الأكاديمي هو في الأصل مجموعة من العادات التي يكونها الفرد من خلال مراحل حياته السابقة، حيث تركز هذه النظرية على العلاقة بين المثير والاستجابة والذي يتم تكوينه خلال عملية التعلم، وتؤكد النظرية السلوكية على أن تشتت الانتباه الأكاديمي لدى الطالب ينتج عن ضعف العلاقة المنسجمة بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية، فإذا عجز الفرد عن التكيف أو التوافق مع البيئة تماماً، فسيصبح في حالة عدم توافق نفسي، مما يؤثر ذلك على حياته الانفعالية، ويولد لديه أنواعاً مختلفة من الصراع النفسي، والقلق، والتوتر، وضعف التركيز، وزيادة في تشتت الانتباه الأكاديمي (مكليفن وغروس، ٢٠١٦، ٩٣).

ثالثاً: النظرية المعرفية: أشار "أليس" (Ellis) إلى أن الأفراد الذين يتصفون بالتكيف السوي ولديهم شعور بالصحة النفسية هم الذين يفكرون بطريقة منطقية وعقلانية وعلمية تمنع من ظهور الاضطرابات النفسية، فالإنسان بحاجة إلى التكيف لأنه يعيش في مجتمع معقد ومتغير، وتكيفه المستمر مع نفسه وبيئته يُمكنه من مجابهة الحياة، وضغوطها، لذلك فإن إعداد الفرد

نفسياً واجتماعياً يؤهله للانسجام مع قيم وأنماط مجتمعه الذي يعيش فيه، فالتكيف يشير إلى العلاقات المنسجمة أو المتوازنة بين الفرد والبيئة التي تتطلب من الفرد أن يغير سلوكه كي يتفق مع الأفراد الآخرين، وذلك بإتباع التقاليد والالتزام بالقيم والمعايير الخلقية والاجتماعية، كذلك فإن التكيف النفسي والاجتماعي السليم ينمي لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته إزاء مثيرات البيئة، ويمنحه القدرة على تحمل المسؤولية، مما يقلل لديه مستوى التشتت الأكاديمي، على عكس الأفراد الذي يعانون من صعوبات في التكيف النفسي والاجتماعي، مما يؤثر على مستوى تركيزهم، ويزيد من تشتت الانتباه الأكاديمي لديهم (الروسان، ٢٠١٨، ٧٨).

من خلال ما سبق يتضح وجود عدد من النظريات التي قامت بدراسة تشتت الانتباه الأكاديمي فنظرية التحليل النفسي ترى أن الاضطرابات المرتبطة بتشتت الانتباه الأكاديمي ناجمة عن التعارض وضعف التنسيق بين مكونات الشخصية: (الهو، الأنا، الأنا الأعلى)، فإذا حدث عدم توافق بين هذه المكونات يزداد مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى الفرد، وأما النظرية السلوكية فترى إن تشتت الانتباه الأكاديمي هو في الأصل مجموعة من العادات التي يكونها الفرد من خلال مراحل حياته السابقة، حيث تؤكد هذه النظرية على أن تشتت الانتباه الأكاديمي لدى الطالب ينتج عن ضعف العلاقة المنسجمة بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية المحيطة به، بينما ترى النظرية المعرفية أن الأفراد الذين يتصفون بضعف التكيف السوي ولديهم شعور بنقص في مستوى الصحة النفسية هم الذين يفكرون بطريقة غير منطقية وغير عقلانية مما يظهر لديهم الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر، وضعف التركيز، الذي يؤدي إلى ظهور تشتت الانتباه الأكاديمي لدى الطلبة.

إجراءات الدراسة الميدانية

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة؛ لأنه الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة وللاجابة على أسئلتها.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض التالية (جامعة الملك سعود)، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن). للعام الدراسي ١٤٤٧هـ / ٢٠٢٥م،

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

وبالبلغ عددهم (١٤١٩٠٤) طالباً وطالبة (مركز إحصائيات التعليم ودعم القرار، ١٤٤٦هـ).
والجدول رقم (١) يوضح توزيع مجتمع الدراسة:

جدول (١) توزيع مجتمع الدراسة من طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية

بمدينة الرياض

الجامعة	العدد	النسبة المئوية
جامعة الملك سعود	٥٥٩٨٢	٣٩.٤٦%
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	٤٩٥٩٠	٣٤.٩٤%
جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن	٣٦٣٣٢	٢٥.٦٠%
المجموع الكلي لأفراد مجتمع الدراسة	١٤١٩٠٤	١٠٠%

من خلال النتائج الواردة بالجدول (١) يتضح أن جامعة الملك سعود يوجد بها أكبر عدد من طلاب البكالوريوس، وبلغت نسبته (٣٩.٤٦)، بينما بلغ أقل نسبة من طلبة البكالوريوس في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، والتي بلغت النسبة (٢٥.٦٠)، وربما يعود سبب ذلك لأن منتسبين الجامعة فقط من الطالبات، ولا يوجد طلاب فيها.
عينة الدراسة: تم توزيع أداتي الدراسة إلكترونياً على مجموعة من طلبة الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض بلغ عددهم (٤٠٠) طالباً وطالبة، وصل عدد المستجيبين (٣٧٩) طالباً وطالبة، يمثلون عينة الدراسة. والجدول رقم (٢) يوضح توزيع مجتمع الدراسة
جدول (٢) توزيع عينة الدراسة من طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية

بمدينة الرياض

الجامعة	العدد	النسبة المئوية
جامعة الملك سعود	١٤٨	٣٩.٠٥%
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	١٢١	٣١.٩٣%
جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن	١١٠	٢٩.٠٢%
المجموع الكلي لأفراد مجتمع الدراسة	٣٧٩	١٠٠%

تشير النتائج الواردة بالجدول (٢) أن نسبة عينة الدراسة من طلبة البكالوريوس في جامعة الملك سعود، بلغت نسبته (٣٩.٠٥)، بينما بلغت نسبة طلبة البكالوريوس في جامعة الإمام

محمد بن سعود الإسلامية (٣١.٩٣)، وبلغت نسبة طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (٢٩.٠٢).
أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي

تم استخدام مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي الذي تم إعداده من قبل تشودري وآخرون (Choudhury et al, 2025)، وقد تكون المقياس من (٢٥) عبارة بصورته النهائية، موزعة على أربعة أبعاد هي: (البعد الاجتماعي، البعد السلوكي، البعد التعليمي، البعد الصحي)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي في هذه الدراسة، من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون والصدق التمييزي؛ للتحقق من ثبات المقياس، وذلك على النحو الآتي:

وصف المقياس:

تتكون المقياس بصورته النهائية من (٢٥) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد؛ هي: البعد الاجتماعي: وهو يشير إلى مدى اعتماد الفرد على وسائل التواصل الاجتماعي لتكوين العلاقات والمحافظة عليها، وتلبية احتياجاته في التواصل والانتماء والتقدير الاجتماعي، وبلغ عدد عباراته (٦) عبارات.

البعد السلوكي: وهو يشير إلى السلوكيات القهرية المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مثل صعوبة ضبط الوقت، والتصفح المتكرر دون حاجة، وضعف السيطرة على السلوك الرقمي، وبلغ عدد عباراته (٦) عبارات.

البعد التعليمي: وهو يشير إلى الصعوبات التعليمية، والعقبات الأكاديمية التي تواجه الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وبلغ عدد عباراته (٧) عبارات.

البعد الصحي: وهو يشير إلى مجموعة المظاهر الصحية السلبية، والآثار الفسيولوجية، الناتجة عن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، وبلغ عدد عباراته (٦) عبارات.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي: للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، تم تطبيق المقياس على عينة من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (٣٦) طالباً

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

وطالبة، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون والصدق التمييزي؛ للتحقق من صدق أداة الدراسة، وتم استخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية؛ للتحقق من ثبات المقياس، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: صدق مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي

للتحقق من صدق مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، تم تطبيق المقياس على عينة من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (٣٦) طالباً وطالبة، وبعد جمع البيانات تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي، واختبار مان ويتي للتحقق من الصدق التمييزي، وذلك على النحو الآتي:

أ- الصدق الداخلي لمقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الصدق الداخلي لمقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، كما هو موضح الجدول رقم (٣):

الجدول رقم (٣) معاملات ارتباط بيرسون لجميع أبعاد مقياس الاستخدام القهري

لوسائل التواصل الاجتماعي بالدرجة الكلية لكل بُعد (ن = ٣٦)

البُعد الاجتماعي		البُعد السلوكي		البُعد التعليمي		البُعد الصحي	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	٠.٥٩٠	١	٠.٥٩٥	١	٠.٧٧٧	١	٠.٦٦٨
٢	٠.٦٥٣	٢	٠.٥٤١	٢	٠.٧٠٧	٢	٠.٥٢٩
٣	٠.٨٠٠	٣	٠.٦٧٧	٣	٠.٧٨٥	٣	٠.٨٤٨
٤	٠.٧٢١	٤	٠.٧٠٧	٤	٠.٥٦٠	٤	٠.٨٠٣
٥	٠.٧٣٥	٥	٠.٦٣٢	٥	٠.٧٦٨	٥	٠.٧٨٧
٦	٠.٧٠٨	٦	٠.٦٩٦	٦	٠.٧٤٧	٦	٠.٧٣٥
٧				٧	٠.٧٠٤		

** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من خلال الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط لعبارات أبعاد مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جاءت دالة عند مستوى (٠.٠١)؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الاجتماعي ما بين (٠.٥٩٠ ، ٠.٨٠٠)، وللبعد السلوكي ما بين (٠.٥٤١ ، ٠.٧٠٧)، وللبعد التعليمي ما بين (٠.٥٦٠ ، ٠.٧٨٥)، وللبعد الصحي ما بين (٠.٥٢٩ ، ٠.٨٤٨)، وجميعها معاملات ارتباط جيدة، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية، يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة الحالية. والجدول رقم (٤) يوضح معاملات ارتباط بيرسون الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي بالدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (٤) معاملات ارتباط بيرسون لدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي بالدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٦)

الأبعاد	معامل الارتباط	الأبعاد	معامل الارتباط
البعد السلوكي	**٠.٦٨٧	البعد التعليمي	**٠.٦٩١
البعد الاجتماعي	**٠.٧١١	البعد الصحي	**٠.٧٠٢

** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من خلال الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط لمجموع كل بعد من أبعاد مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة عند مستوى (٠.٠١)؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط للأبعاد بين (٠.٦٨٧ ، ٠.٧١١)، وجميعها معاملات ارتباط جيدة، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية، يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة الحالية.

ب- الصدق التمييزي لمقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي: تم استخدام أسلوب المقارنة الطرفية؛ للتعرف على الصدق التمييزي لمقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي؛ حيث أخذت الباحثة (٣٣.٠٪) من درجات الطلاب أعلى التوزيع، و(٣٣.٠٪) من درجات الطالبات أدنى التوزيع، حي ثم حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي المجموعتين، وبما أن العدد الكلي للعينة الاستطلاعية يساوي (٣٦) طالباً وطالبة،

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

ومن أجل استخراج عدد أفراد الثلث الأعلى، أو الأدنى للتوزيع، تم ضرب هذا العدد في القيمة (٠.٣٣)، فوجد أنه يساوي (١١.٨٨)، وقد اختارت الباحثة (١٢) طلاب من المجموعة ذات الدرجات العليا، و(١٢) طلاب من المجموعة ذات الدرجات الدنيا، وتم بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لكل مجموعة، ثم حساب قيمة "Z" لاختبار دلالة الفرق بينهما، والجدول رقم (٥) يوضح نتائج اختبار مان ويتني.

جدول رقم (٥) نتائج اختبار مان ويتني للفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في درجات طلاب العينة الاستطلاعية على مقياس الاستخدام القهري

لوسائل التواصل الاجتماعي (ن = ٢٤)

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة الإحصائية
(٣٣%) أعلى التوزيع	١٢	٦٦.٥٠	٧٩٨.٠	٥.٦٣٥	٠.٠٠١
(٣٣%) أدنى التوزيع	١٢	٣٨.٠٠	٤٥٦.٠		

تشير نتائج الجدول (٥) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة العليا، وطلاب المجموعة الدنيا على مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لصالح الطلاب بالمجموعة العليا بمتوسط رتب (٦٦.٥٠)، مقابل (٣٨.٠٠) للطلاب بالمجموعة الدنيا؛ وبهذا الاختبار يتضح التمييز بين المجموعة ذات الدرجات العليا، والمجموعة ذات الدرجات الدنيا بمقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، وهذا يشير إلى أن الاختبار صادق على عينة البحث الحالية؛ لأنه استطاع أن يميز بين أفراد العينة.

ثبات مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي:

قامت الباحثة بقياس ثبات مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي باستخدام معامل أوميغا مكدونلد، والتجزئة النصفية، والجدول رقم (٦) يوضح معامل الثبات لأبعاد المقياس، وذلك على النحو الآتي:

جدول (٦) معامل أوميغا مكدونلد والتجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي (ن = ٣٦)

م	البُعد	معامل الثبات	
		أوميغا مكدونلد McDonald's Omega	التجزئة النصفية
٢	البُعد السلوكي	٠.٨٨١	٠.٨١٠
٣	البُعد الاجتماعي	٠.٨٦٩	٠.٨٠٦
٤	البُعد التعليمي	٠.٨٩٧	٠.٨٤٤
٥	البُعد الصحي	٠.٩٠٥	٠.٨٦٩
	الثبات الكلي للمقياس	٠.٨٩١	٠.٨٧٤

يوضح الجدول (٦) أن مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي يتمتع بثبات مقبول إحصائياً؛ حيث بلغت قيمة التجزئة النصفية (٠.٨٧٤)، وهي درجة ثبات عالية، كما تراوحت معاملات ثبات أداة الدراسة ما بين (٠.٨٦٩، ٠.٩٠٥)، بمعامل أوميغا مكدونلد، وتراوحت ما بين (٠.٨٠٦، ٠.٨٦٩) بالتجزئة النصفية، وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق مقياس الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في هذه الدراسة.

تصحيح مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي:

تم الإجابة على عبارات مقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي حسب التدرج التالي لكل عبارة: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، نادراً جداً)، بحيث تأخذ (دائماً خمس درجات، وغالباً أربع درجات، وأحياناً ثلاث درجات، ونادراً درجتين، ونادراً جداً درجة). وقد اعتمد للحكم على درجة الموافقة على عبارات الاستبانة وأبعادها، كما هو موضح في الجدول رقم (٧).

جدول (٧) درجة الموافقة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي

الرقم	درجة الموافقة	مدى الفئة
١	دائماً	من ١ إلى ١.٨٠
٢	غالباً	من ١.٨١ إلى ٢.٦٠
٣	أحياناً	من ٢.٤٠ إلى ٢.٦١
٤	نادراً	من ٢.٤١ إلى ٤.٢٠
٥	نادراً جداً	من ٤.٢١ إلى ٥.٠٠

ثانياً: مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي

تم استخدام مقياس تاباسم وجابين (Tabasum and Jabeen, 2024) الذي يقيس مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى الطلبة، وقد تكون المقياس من (١١) عبارة بصورته النهائية، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس تشتت الانتباه الأكاديمي، من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون والصدق التمييزي؛ للتحقق من صدق المقياس، وتم استخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية؛ للتحقق من ثبات المقياس، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: صدق مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي: للتحقق من صدق مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي، واختبار مان ويتني للتحقق من الصدق التمييزي، وذلك على النحو الآتي:

أ- الصدق الداخلي لمقياس تشتت الانتباه الأكاديمي: تم حساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الصدق الداخلي لمقياس تشتت الانتباه الأكاديمي بالتطبيق على عينة استطلاعية مكونة من (٣٦) طالباً وطالبة؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، كما توضح ذلك الجداول رقم (٨):

الجدول (٨) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي

بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٧٤	٥	٠.٦٥٥	٩	٠.٧٧٨
٢	٠.٦٤٤	٦	٠.٧٣٠	١٠	٠.٨٦٧
٣	٠.٧٥٣	٧	٠.٧٩٦	١١	٠.٦٩٤
٤	٠.٧٧٣	٨	٠.٨٠٧		

** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من خلال الجدول رقم (٨) أن جميع معاملات الارتباط لعبارات مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي بالدرجة الكلية جاءت دالة عند مستوى (٠.٠١)؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٤٤، ٠.٨٧٤)، وجميعها معاملات ارتباط جيدة، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية، يمكن الوثوق بها في تطبيق مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي الدراسة الحالية.

ب- الصدق التمييزي لمقياس تشتت الانتباه الأكاديمي: تم استخدام أسلوب المقارنة الطرفية؛ للتعرف على الصدق التمييزي لمقياس تشتت الانتباه الأكاديمي؛ حيث أخذت الباحثة (٣٣.٠٪) من درجات الطلاب أعلى التوزيع، و(٣٣.٠٪) من درجات الطالبات أدنى التوزيع، حي ثم حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي المجموعتين، وبما أن العدد الكلي للعينة الاستطلاعية بلغ (٣٦) طالباً وطالبة، ومن أجل استخراج عدد أفراد الثلث الأعلى، أو الأدنى للتوزيع، تم ضرب هذا العدد في القيمة (٠.٣٣)، فوجد أنه يساوي (١١.٨٨)، وقد اختارت الباحثة (١٢) طلاب من المجموعة ذات الدرجات العليا، و(١٢) طلاب من المجموعة ذات الدرجات الدنيا، وتم بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لكل مجموعة، ثم حساب قيمة "Z" لاختبار دلالة الفرق بينهما، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك:

جدول رقم (٩) نتائج اختبار مان ويتي للفرق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في درجات طلاب العينة الاستطلاعية على مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي (ن = ٢٤)

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة الإحصائية
(٣٣٪) أعلى التوزيع	١٢	٣٦.٠٠	٤٣٢.٠	٥.١١٨	٠.٠٠١
(٣٣٪) أدنى التوزيع	١٢	٢٦.٥٠	٣١٨.٠		

تشير نتائج الجدول (٩) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة العليا، وطلاب المجموعة الدنيا على مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي، وذلك لصالح الطلاب بالمجموعة العليا بمتوسط رتب (٣٦.٠٠)، مقابل (٢٦.٥٠) للطلاب بالمجموعة الدنيا؛ وبهذا الاختبار يتضح التمييز بين المجموعة ذات الدرجات العليا، والمجموعة ذات الدرجات الدنيا بمقياس الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، وهذا يشير إلى أن الاختبار صادق على عينة البحث الحالية؛ لأنه استطاع أن يميز بين أفراد العينة.

ثبات مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي:

تم بقياس ثبات مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠.٨٩٦)، وبلغت بطريقة التجزئة النصفية (٠.٨٦٨)، وهي معاملات ثبات مرتفعة، يمكن الوثوق بها في تطبيق مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي.

تصحيح مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي:

تم الإجابة على عبارات مقياس تشتت الانتباه الأكاديمي وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي حسب التدرج التالي لكل عبارة: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، نادراً جداً)، بحيث تأخذ (دائماً خمس درجات، وغالباً أربع درجات، وأحياناً ثلاث درجات، ونادراً درجتين، ونادراً جداً درجة). وقد اعتمد للحكم على درجة الموافقة على عبارات الاستبانة وأبعادها، كما هو موضح في الجدول رقم (١٠).

جدول (١٠) درجة الموافقة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي

الرقم	درجة الموافقة	مدى الفئة
١	دائماً	من ١ إلى ١.٨٠
٢	غالباً	من ١.٨١ إلى ٢.٦٠
٣	أحياناً	من ٢.٦١ إلى ٢.٤٠
٤	نادراً	من ٢.٤١ إلى ٤.٢٠
٥	نادراً جداً	من ٤.٢١ إلى ٥.٠٠

نتائج الدراسة الميدانية

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض؟
لتحديد مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض؛ حُسبت التكرارات، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والترتيب لجميع أبعاد هذا المحور، وفيما يلي توضيح لتلك النتائج:

النتائج المتعلقة بالبُعد الاجتماعي: للإجابة على هذا البعد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لكل عبارة من عبارات هذا البعد كما هي موضحة في الجدول رقم (١١):

جدول (١١) مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي على البُعد الاجتماعي

درجة الموافقة	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة					العبارة
				نادراً جداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
غالباً	١	٠.٩٩	٣.٨٠	٩	١٩	١١٦	١٢٣	١١٢	يضايقني فقدي العديد من العلاقات الاجتماعية لانشغالي الزائد في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
غالباً	٢	١.٠٧	٣.٧٩	٢٣	٢٤	٦٥	١٥٩	١٠٨	أجد صعوبة في القيام بواجباتي الاجتماعية بسبب استخدامي الطويل لوسائل التواصل الاجتماعي
غالباً	٣	٠.٩٤	٣.٥٨	١٧	٣١	١٢٢	١٣٠	٧٩	اشعر بالضيق من استياء عائلتي لابتعادي عنهم باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي
غالباً	٤	٠.٩٦	٣.٤٩	٢٦	٣٩	٩٧	١٤٧	٧٠	تسبب استخدامي الطويل لوسائل التواصل الاجتماعي في ضعف مهاراتي للتواصل الاجتماعي المباشر
أحياناً	٥	٠.٩٩	٣.٣١	٣٣	٤٢	١٢١	١٣٨	٤٥	يزعجني ضياع وقتي بسبب انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي غير الضروري
أحياناً	٦	١.٠٧	٢.٩١	٥٠	٩٧	١٠١	٩١	٤٠	أنزعج من تحدث الآخرين معي أثناء استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي
الانحراف المعياري العام				درجة الموافقة					المتوسط الحسابي العام
١.٠٣				غالباً					٣.٤٨

تشير النتائج الواردة في الجدول (١١) أن المتوسط الحسابي على جميع عبارات البُعد الاجتماعي، بلغ (٣.٤٨)، وانحراف معياري (١.٠٣)، وهي موافقة بدرجة (غالباً)، وتبين من الجدول السابق وجود (٤) عبارات حصلت على درجة موافقة " غالباً "، بينما حصلت عبارتين على درجة موافقة " أحياناً"، ويعزى سبب ذلك إلى أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض يؤثر سلباً وبدرجة عالية على العلاقات الاجتماعية للمستخدم لتلك الوسائل، بسبب ضياع وقت كبير على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى وجود قصور في

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

بناء العلاقات الاجتماعية المباشرة مع أفراد الأسرة والأصدقاء، لذا جاء البعد الاجتماعي بدرجة (غالباً).

وجاءت في المرتبة الأولى على البعد الاجتماعي، العبارة "أجد صعوبة في القيام بواجباتي الاجتماعية بسبب استخدامي الطويل لوسائل التواصل الاجتماعي"، بدرجة موافقة (غالباً)، وبمتوسط حسابي (٣.٧٩)، من أصل (٥.٠). وربما يكون سبب ذلك أن الأفراد يقضون وقتاً طويلاً في تصفح التطبيقات ومتابعة المحتوى، مما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وإهمال الواجبات الاجتماعية الفعلية تجاه الأسرة والأصدقاء، أصبحوا يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بدلاً من التفاعل المباشر، حيث يكتفي الأفراد بالتواصل الرقمي، مما يقلل من مشاركتهم في المناسبات أو اللقاءات الاجتماعية الواقعية.

بينما جاءت في المرتبة الأخيرة على البعد الاجتماعي، العبارة "أنزعج من تحدث الآخرين معي أثناء استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي"، بمتوسط حسابي (٢.٩١)، من أصل (٥.٠)، بدرجة موافقة (أحياناً)، وقد يعود سبب هذه النتيجة إلى انشغال مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي واندماجه مع المتواصلين معه، لدرجة أنه ينزعج في بعض الأحيان ممن يتحدث معه أثناء استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي.

النتائج المتعلقة بالبُعد السلوكي، للإجابة على هذا البعد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لكل عبارة من عبارات هذا البعد كما هي موضحة في الجدول رقم (١٢):

جدول (١٢) مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي على البُعد السلوكي

درجة الموافقة	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة					العبارة
				نادراً جداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
غالباً	١	٠.٩٠	٤.٠٣	٥	٣١	٦٧	١٢٠	١٥٦	توقفت عن ممارسة هواياتي الرياضية بسبب انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي
غالباً	٢	٠.٩٦	٣.٤٩	٢٦	٣٩	٩٧	١٤٧	٧٠	أجد صعوبة في القيام بالأنشطة اليومية لاستخدامي الطويل لوسائل التواصل الاجتماعي

د. حنان بنت عبد العزيز بن عبد الله الفراج

العبارة	درجة الموافقة					الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	نادراً جداً			
أتصرف بعصبية بسبب استخدامي الطويل لوسائل التواصل الاجتماعي	٦٤	١٢٦	١١٠	٣٨	٤١	٣.٣٤	٣	أحياناً
أغضب عند انقطاع اتصالي بمواقع التواصل الاجتماعي	٦٢	١٢٦	١١١	٣٩	٤١	٣.٣١	٤	أحياناً
أشعر بمزاج سيء عندما تمر ساعات يومي دون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	٣٠	١١٩	١٤٦	٣٨	٤٦	٣.١٢	٥	أحياناً
أنزعج عندما لا استخدم مواقع التواصل الاجتماعي	٣٩	٧٢	١٦٧	٦٢	٣٩	٣.٠٢	٦	أحياناً
المتوسط الحسابي العام	درجة الموافقة					الانحراف المعياري العام		
٣.٣٨	أحياناً					٠.٩٦		

يتضح من النتائج الواردة في الجدول (١٢) أن المتوسط الحسابي على جميع عبارات البعد السلوكي، بلغ (٣.٣٨)، وانحراف معياري (٠.٩٦)، وهي موافقة بدرجة (أحياناً)، وتبين من الجدول السابق حصول عبارتين على درجة موافقة (غالباً)، بينما حصلت (٤) عبارات على درجة موافقة (أحياناً)، ويعزى سبب ذلك إلى أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض يؤثر سلباً وبدرجة متوسطة على سلوك المستخدم لتلك الوسائل، بسبب ضياع وقت المستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى وجود تغيرات سلبية في سلوك المستخدم، وقلة ممارسته للأنشطة اليومية، والرياضية بسبب عدم توافر الوقت المناسب لممارسة تلك الأنشطة ولضياع جزء كبير منها في التواصل مع الآخرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي، لذا جاء البعد الاجتماعي بدرجة (غالباً).

وجاءت في المرتبة الأولى على البعد السلوكي، العبارة " توقفت عن ممارسة هواياتي الرياضية بسبب انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي"، بدرجة موافقة (غالباً)، وبمتوسط حسابي (٤.٠٣)، من أصل (٥.٠). وربما يكون سبب ذلك أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي يشغل المستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة، ويجعله

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

يقضي معظم وقته في التواصل مع الآخرين، مما يقلل من الوقت المتاح له لممارسة أنشطته اليومية، والتي من بينها ممارسة الأنشطة الرياضية.

بينما جاءت في المرتبة الأخيرة على البعد السلوكي، العبارة " أنزعج عندما لا استخدم مواقع التواصل الاجتماعي"، بمتوسط حسابي (٣.٠٢)، من أصل (٥.٠)، بدرجة موافقة (أحياناً)، وقد يعود سبب هذه النتيجة إلى تعلق مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بالتواصل مع الآخرين، وتصبح لديه عادة يومية قد تصل إلى الإدمان، لذلك ينزعج البعض عندما لا يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بشكل دائم، وإن كان هذا الانزعاج يكون متوسط الشدة.

النتائج المتعلقة بالبُعد التعليمي: للإجابة على هذا البعد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لكل عبارة من عبارات هذا البعد كما هي موضحة في الجدول رقم (١٣):

جدول (١٣) مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي على البُعد التعليمي

العبارة	درجة الموافقة					الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	نادراً جداً			
أشكو من ضعف التركيز أثناء المحاضرات بسبب السهر على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	١٢٤	١٥٢	٦٤	٢٦	١٣	٣.٨٥	١	غالباً
أشكو من تشتت الانتباه الأكاديمي أثناء المحاضرات بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	١٠٧	١٤٧	٩٠	٢٨	٧	٣.٨٣	٢	غالباً
أهمل أداء التكاليف الأكاديمية بسبب استخدامي الطويل لوسائل التواصل الاجتماعي	٨٥	١٤٥	٨٤	٣٣	٣٢	٣.٥٨	٣	غالباً
انخفض معدلي التراكمي بسبب إضاعة ساعات يومي في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	٧٥	١٤٧	٩٧	٣٥	٢٥	٣.٥٦	٤	غالباً
أجد صعوبة في تنظيم ساعات جدولي الدراسي بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	٣٢	١٦٢	١١٠	٣٧	٣٨	٣.٢٩	٥	أحياناً

د. حنان بنت عبد العزيز بن عبد الله الفراج

العبارة	درجة الموافقة					الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	نادراً جداً			
أعاني من صعوبة تذكر المعلومات التي تناولتها المحاضرة بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	٤١	١٢١	١٤٣	٣٥	٣٩	٣.٢٣	٦	أحياناً
تفوتني المحاضرة الأولى بسبب سهري على مواقع التواصل الاجتماعي	٣٩	٧١	١٦٧	٦٢	٤٠	٣.٠١	٧	أحياناً
المتوسط الحسابي العام	درجة الموافقة					الانحراف المعياري العام		
٣.٤٧	غالباً					٠.٩٣		

تشير النتائج الواردة في الجدول (١٣) أن المتوسط الحسابي على جميع عبارات البُعد التعليمي، بلغ (٣.٤٧)، وبانحراف معياري (٠.٩٣)، وهي موافقة بدرجة (غالباً)، وتبين من الجدول السابق وجود (٤) عبارات حصلت على درجة موافقة (غالباً)، بينما حصلت (٣) عبارات على درجة موافقة (أحياناً)، ويعزى سبب ذلك إلى أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض يؤثر بشكل كبير على البعد التعليمي المستخدم لتلك الوسائل، لأن الأنشطة التعليمية والمحاضرات، ومتطلبات المساقات الجامعية تتطلب وقت مناسب يجب على الطالب أن يوفره للقيام بالأنشطة التعليمية والأكاديمية والتحضير للاختبارات التحصيلية، ولكن بسبب ضياع وقت كبير على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، فإن ذلك يؤثر سلباً على المجال التعليمي والأكاديمي للطالب، لذا جاء البعد التعليمي بدرجة (غالباً).

وجاءت في المرتبة الأولى على البعد التعليمي، العبارة " تفوتني المحاضرة الأولى بسبب سهري على مواقع التواصل الاجتماعي "، بدرجة موافقة (أحياناً)، وبمتوسط حسابي (٣.٠١)، من أصل (٥.٠). وربما يكون سبب ذلك أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي يتم حتى ساعات متأخرة من الليل، وهذا يسبب صعوبة في النوم، وقلة عدد ساعات النوم، فيشعر الفرد في النهار بصعوبة في الاستيقاظ وضعف في التركيز خاصة أثناء المحاضرات، فيكون له انعكاساً سلبياً على تحصيل الطالب، وضعف استيعابه للمحاضرات.

بينما جاءت في المرتبة الأخيرة على البعد التعليمي، العبارة " أعاني من صعوبة تذكر المعلومات التي تناولتها المحاضرة بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "، بمتوسط

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

حسابي (٣.٢٣)"، من أصل (٥.٠)، بدرجة موافقة (أحياناً)، وقد يعود سبب هذه النتيجة إلى أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على نشاط المستخدمين، فيجد صعوبة من النهوض من النوم، مما قد يؤخره في بعض الأحيان عن حضور المحاضرة الأولى، بسبب عدم الذهاب إلى الجامعة بالوقت المناسب، لذا يحاول مستخدمي التواصل الاجتماعي المفرط تأخير تسجيله للمحاضرات الصباحية، واختيار المحاضرات بأوقات متأخرة من الصباح ليتمكن من الحضور.

النتائج المتعلقة بالبُعد الصحي: للإجابة على هذا البعد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لكل عبارة من عبارات هذا البعد كما هي موضحة في الجدول رقم (١٤):

جدول (١٤) مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي على البُعد الصحي

العبارة	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الترتيب
	دائماً	غالباً	أحياناً	نادرًا	نادرًا جدًا				
أشعر بالصداع بسبب طول الوقت الذي أقضيه في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	٨٧	١٤٨	٩٧	٢٠	٢٧	٣.٦٤	٠.٨٦	١	غالباً
أعاني من آلام في رقبتي بسبب طول الوقت الذي أقضيه في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	١١٧	١٠٣	٧٦	٥٣	٣٠	٣.٥٨	٠.٨٣	٢	غالباً
أعاني من ضعف النظر بسبب متابعتي المستمرة لوسائل التواصل الاجتماعي	٦٤	١٢٦	١١٠	٣٨	٤١	٣.٣٤	٠.٨٧	٣	أحياناً
أعاني من صعوبة في التركيز بسبب استخدامي المتواصل لوسائل التواصل الاجتماعي	٣٠	١١٩	١٤٦	٣٨	٤٦	٣.١٢	٠.٩١	٤	أحياناً
أشكو من آلام في أعصاب يدي بسبب استخدامي المتواصل لوسائل التواصل الاجتماعي	٣٩	٧١	١٦٧	٦٢	٤٠	٣.٠١	٠.٨١	٥	أحياناً
أشكو من آلام في أذني بسبب استخدامي السماعات الإلكترونية أثناء تصفحي لوسائل التواصل الاجتماعي	٤٠	٩١	١٠١	٩٦	٥١	٢.٩٢	٠.٨٥	٦	أحياناً
درجة الموافقة					المتوسط الحسابي العام				
أحياناً					٣.٢٦				
					الانحراف المعياري العام				
					٠.٨٦				

تشير النتائج الواردة في الجدول (١٤) أن المتوسط الحسابي على جميع عبارات البُعد الصحي، بلغ (٣.٢٦)، وبانحراف معياري (٠.٨٦)، وهي موافقة بدرجة (أحياناً)، وتبين من الجدول السابق حصول عبارتين على درجة موافقة (غالباً)، و (٤) عبارات حصلت على درجة موافقة (أحياناً)، ويعزى سبب ذلك إلى أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض له تأثيرات سلبية على الجوانب الصحية لمستخدم تلك الوسائل، حيث أنها تؤثر على النظر، والأعصاب، مما يشعر المستخدم بالصداع وعدم التركيز، وهذا التأثير وإن جاء بدرجة متوسطة على هذا البعد، إلى أن هناك تأثيرات صحية جاءت بدرجة عالية.

وجاءت في المرتبة الأولى على البعد الصحي، العبارة " اشعر بالصداع بسبب طول الوقت الذي اقضيه في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "، بدرجة موافقة (غالباً)، وبمتوسط حسابي (٣.٦٤)، من أصل (٥.٠). وربما يكون سبب ذلك أن الأفراد يستخدمون الهواتف المحمولة لفترات طويلة ومتكررة يومياً في تصفح وسائل التواصل، مما يؤدي إلى شعور المستخدم بالصداع بسبب طول الوقت الذي يقضيه في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة عندما يكون على حساب ساعات النوم.

بينما جاءت في المرتبة الأخيرة على البعد الصحي، العبارة "أشكو من ألأم في أذني بسبب استخدامي الساعات الإلكترونية أثناء تصفحي لوسائل التواصل الاجتماعي"، بمتوسط حسابي (٢.٩٢)، من أصل (٥.٠)، بدرجة موافقة (أحياناً)، وقد يعود سبب هذه النتيجة إلى أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على حاسة السمع ولو بدرجة متوسطة بسبب تعود الفرد على استخدام الساعات الإلكترونية أثناء تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، مما يسبب ألأم في أذني بعض المستخدمين. وفيما يلي ملخص لنتائج تطبيق جميع أبعاد مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض:

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

جدول (١٥) جميع أبعاد محور مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
البعد الاجتماعي	٣.٤٨	١.٠٣	غالباً	١
البعد السلوكي	٣.٣٨	٠.٩٦	أحياناً	٣
البعد التعليمي	٣.٤٧	٠.٩٣	غالباً	٢
البعد الصحي	٣.٢٦	٠.٨٦	أحياناً	٤
الدرجة الكلية لجميع الأبعاد	٣.٣٩	٠.٩٨	أحياناً	

تُشير النتائج المُتعلّقة بالجدول (١٥) إلى أن المتوسط الحسابي لجميع أبعاد محور: مستوى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض؛ بلغ (٣.٣٩)، بانحراف معياري (٠.٩٨)، ويقع هذا المتوسط بالمستوى الثالث من درجات الموافقة: أي بدرجة موافقة (أحياناً)، وقد جاء بالترتيب الأول: البعد الاجتماعي، بمتوسط حسابي بلغ (٣.٤٨)، بدرجة موافقة (غالباً)، بينما جاء البعد التعليمي بالترتيب الثاني: بمتوسط حسابي بلغ (٣.٤٧)، بدرجة موافقة (غالباً)، وجاء بالترتيب الثالث البعد السلوكي بمتوسط حسابي بلغ (٣.٣٨)، بدرجة موافقة (أحياناً)، وأخيراً جاء بالترتيب الرابع البعد الصحي بمتوسط حسابي بلغ (٣.٢٦)، بدرجة موافقة (أحياناً). ويعزى سبب هذه النتيجة إلى أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل سلبي على المجال الاجتماعي، وعلاقة الفرد بعائلته وأصدقائه، وبضعف التواصل المباشر مع الآخرين، بسبب تواصله غير المباشر مع الآخرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، لذا جاء البعد الاجتماعي بدرجة موافقة عالية (غالباً)، كما تبين أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل سلبي على البعد التعليمي، ويزيد من تشتت الانتباه الأكاديمي لدى الطالب المستخدم لها، إضافة إلى ذلك فإن له تأثير سلبي على التحصيل الدراسي للطالب، وضعف تركيزه على المحاضرات، والقيام بالواجبات الأكاديمية، لذا جاء البعد التعليمي في هذه الدراسة بدرجة موافقة عالية (غالباً)، بينما وجد تأثير متوسط الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي في المجالين السلوكي والصحي، على الرغم من وجود تأثيرات سلبية في بعض جوانب هذين البعدين.

د. حنان بنت عبد العزيز بن عبد الله الفراج

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض؟
لتحديد مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض؛ حُسبت التكرارات، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والترتيب لجميع عبارات هذا المحور، كما هي موضحة في الجدول رقم (١٦):
جدول (١٦) مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض

العبارة	درجة الموافقة					الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
	دائماً	غالباً	أحياناً	نادرًا	نادرًا جدًا			
أشعر بضعف في ترتيب أولياتي الأكاديمية	١٣٦	١٤٨	٣٧	٢٩	٢٩	٣.٨٦	١	غالباً
أجد صعوبة بالمذاكرة للاختبارات الجامعية	١٠٧	١٤٧	٩٠	٢٨	٧	٣.٨٣	٢	غالباً
أجد صعوبة في التركيز الدائم على المحاضرات	٨٧	١٤٨	٩٧	٢٠	٢٧	٣.٦٤	٣	غالباً
أنسى القيام بالواجبات الأكاديمية المطلوبة مني باستمرار	٨٦	١٤٥	٨٤	٣١	٣٣	٣.٥٨	٤	غالباً
أشعر بارتفاع مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدي	٧٠	١٤٧	٩٧	٣٩	٢٦	٣.٤٩	٥	غالباً
أشعر بضعف قدرتي على اتخاذ القرارات الهامة المتعلقة بمستقبلي التعليمي	٦٤	١٢٦	١١٠	٣٨	٤١	٣.٣٤	٦	أحياناً
أبتعد عن المشاركة في المهام التعليمية التي تحتاج إلى تفكير عميق	٤١	١٢١	١٤٣	٣٥	٣٩	٣.٢٣	٧	أحياناً
أُسرع في الاستجابة على الأسئلة بدون تفكير عميق	٣١	١٣٢	١٠٦	٧٤	٣٦	٣.١٢	٨	أحياناً
أعاني من كثرة أخطائي المتعلقة بالمهام التعليمية	٣٩	٧١	١٦٧	٦٢	٤٠	٣.٠١	٩	أحياناً
أجد صعوبة في استيعاب تعليمات مدرس المساق	٤٠	٩١	١١٢	٩٦	٥١	٢.٩٢	١٠	أحياناً
مشاركتي في النقاشات التعليمية انخفضت بشكل كبير	٣٩	٩٠	١٠١	٩٧	٥٢	٢.٨٨	١١	أحياناً
المتوسط الحسابي العام	درجة الموافقة					الانحراف المعياري العام		

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

العبارة	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
	دائماً	غالباً	أحياناً	نادرًا	نادرًا جدًا				
٣.٣٥	أحياناً					٠.٩١			

تشير النتائج الواردة في الجدول (١٦) أن المتوسط الحسابي على محور مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض، بلغ (٣.٣٥)، وانحراف معياري (٠.٩١)، وهي موافقة بدرجة (أحياناً)، وتبين من الجدول السابق وجود (٥) عبارات حصلت على درجة موافقة (غالباً)، بينما حصلت (٦) عبارات على درجة موافقة (أحياناً)، ويعزى سبب ذلك إلى أن تشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس في الجامعات السعودية الحكومية بمدينة الرياض ما زال دون المأمول، وخاصة تلك الفقرات التي حصلت على دجة موافقة (غالباً)، وخاصة تلك المرتبطة بضعف تنظيم الطالب في تحديد أولوياته اليومية، ووجود صعوبات تواجهه في المذاكرة للاختبارات الجامعية، وضعف قرته على التركيز الدائم على المحاضرات، مما يسبب له تشتت في الانتباه الأكاديمي، وإن كان بدرجة متوسطة.

وجاءت في المرتبة الأولى على محور مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس، العبارة " أشعر بضعف في ترتيب أولوياتي الأكاديمية"، بدرجة موافقة (غالباً)، وبمتوسط حسابي (٣.٨٦)، من أصل (٥.٠). وربما يكون سبب ذلك في الاستخدام المتكرر للتطبيقات أثناء الدراسة يؤدي إلى تشتت الذهن وتقليل القدرة على التركيز، مما يزيد من ضعف قدرة الطالب على ترتيب أولوياته الأكاديمية.

بينما جاءت في المرتبة الأخيرة على محور مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي لدى طلاب مرحلة البكالوريوس، العبارة " مشاركتي في النقاشات التعليمية انخفضت بشكل كبير"، بمتوسط حسابي (٢.٨٨)، من أصل (٥.٠)، بدرجة موافقة (أحياناً)، وقد يعود سبب هذه النتيجة إلى أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على نشاط الطالب وتركيزه، ورغبته في الحديث بشكل عام، مما يؤثر على انخفاض مشاركته في النقاشات التعليمية في بعض الأحيان، لذا جاءت هذه العبارة بأقل درجة موافقة على هذا المحور.

د. حنان بنت عبد العزيز بن عبد الله الفراج

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشنت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض؟ لتحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشنت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient، والجدول رقم (١٧) يوضح تلك النتائج:

الجدول (١٧) معامل ارتباط بيرسون لتوضيح طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشنت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	تشنت الانتباه الأكاديمي
		الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي
**٠.٠١	٠.٥٥٦	البعد الاجتماعي
*٠.٠٥	٠.٤٧٣	البعد السلوكي
**٠.٠١	٠.٥٦٤	البعد التعليمي
*٠.٠٥	٠.٤٧١	البعد الصحي
**٠.٠١	٠.٥١٣	الدرجة الكلية

* دالة عند ٠.٠٥ ** دالة عند ٠.٠١ فأكثر

تشير نتائج الجدول (١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتشنت الانتباه الأكاديمي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس بمدينة الرياض. أظهرت النتائج أن جميع أبعاد الاستخدام القهري (الاجتماعي، السلوكي، التعليمي، الصحي) ارتبطت بشكل إيجابي مع تشنت الانتباه الأكاديمي عند مستوى دلالة يتراوح بين ٠.٠١ و ٠.٠٥، مما يشير إلى أنه كلما زاد الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي ارتفع مستوى تشنت الانتباه الأكاديمي لدى الطلاب.

كما بينت النتائج أن أعلى علاقة ارتباط كانت للبعد التعليمي (٠.٥٦٤)، يليه البعد الاجتماعي (٠.٥٥٦)، ثم البعد السلوكي (٠.٤٧٣)، وأخيراً البعد الصحي (٠.٤٧١). وتشير هذه القيم إلى أن الأبعاد التعليمية والاجتماعية للاستخدام القهري هما الأكثر تأثيراً في تشنت الانتباه الأكاديمي، بينما جاء البعد الصحي الأقل تأثيراً نسبياً، وإن كان دالاً إحصائياً أيضاً.

الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتشتت الانتباه الأكاديمي

وتشير هذه النتائج إلى التأثيرات السلبية للاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي على تشتت الانتباه الأكاديمي، مما ينعكس سلبيًا على تفاعل الطالب في النقاشات التعليمية أثناء المحاضرات، وعلى تحصيله الأكاديمي، وتركيزه أثناء الدراسة، ودافعيته نحو التعلم. وتوافق هذه النتائج ما توصلت إليه دراسات سابقة، مثل دراسة مسعود وآخرون (Masood et al., 2020) التي أكدت أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تشتت معرفي يؤثر سلبيًا على الأداء الأكاديمي للطلاب، وكذلك نتائج تابوم (Tabasum, 2024)، وسوريش (Suresh, 2025)، وتشودري وآخرون (Choudhury et al., 2025) التي وجدت علاقات إيجابية بين الاستخدام القهري للهواتف ووسائل التواصل الاجتماعي ومستوى تشتت الانتباه الأكاديمي.

حيث يمكن تفسير هذه العلاقة الموجبة من منظور النظرية التحليلية النفسية، وذلك بالنظر إلى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي بوصفه تعبيرًا عن دوافع لا شعورية أو حاجات نفسية غير مشبعة، يسعى الطالب من خلالها إلى تحقيق الإشباع أو الهروب من الضغوط الأكاديمية والاجتماعية. فالتعلق الزائد بوسائل التواصل قد يمثل آلية دفاعية للتفيس عن القلق أو الفراغ أو الإحباط الدراسي، الأمر الذي يؤدي إلى صرف الطاقة النفسية بعيدًا عن الأنشطة التعليمية، وبالتالي زيادة تشتت الانتباه الأكاديمي. أما من منظور النظرية السلوكية، فإن الاستخدام القهري يعد سلوكًا متعلمًا ناتجًا عن التعزيز الإيجابي الذي توفره وسائل التواصل الاجتماعي، مثل الإعجابات والتعليقات والتفاعل الاجتماعي الفوري. هذه المكافآت السريعة تُعزز تكرار السلوك وتؤدي إلى الاعتیاد عليه، مما يقلل من قدرة الطالب على التركيز في المثيرات الأكاديمية التي غالبًا ما تقدم تعزيزات مؤجلة كالدرجات أو النجاح في نهاية الفصل.

ومن منظور النظرية المعرفية، فإن الاستخدام القهري لوسائل التواصل يؤثر على العمليات العقلية المعرفية مثل الانتباه والإدراك والذاكرة. فالتنقل المستمر بين التطبيقات وتعدد المثيرات البصرية والمعلوماتية يؤدي إلى تجزئة الانتباه، ويضعف قدرة الطالب على المعالجة المعرفية العميقة للمعلومات الأكاديمية.

توصيات البحث

في ضوء ما توصلت إليه البحث الحالي من نتائج، يمكن وضع التوصيات على النحو الآتي:

- توعية طلبة الجامعات السعودية بخطر الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراته السلبية على تشتت الانتباه الأكاديمي من خلال عمل الندوات والمنشورات العلمية.
- مساعد الطلبة على خفض مستوى تشتت الانتباه الأكاديمي من خلال وضع برامج تدريبية متخصصة في هذا المجال.
- وضع برامج إرشادية لطلبة الجامعات لمساعدة الطلبة على التعامل الجيد مع مواقع التواصل الاجتماعي، وتحديد آليات الاستفادة منها بطريقة علمية.
- تدريب الطلبة على التخطيط الجيد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتدريبهم على إدارة الوقت، وإجراءات تحديد الأولويات للطلاب.
- يُقترح على عمادات شؤون الطلاب ووحدات الإرشاد الأكاديمي والنفسي في الجامعات إدراج محور "الإرشاد الرقمي" ضمن خدماتها، لمساعدة الطلاب الذين يعانون من صعوبات في الموازنة بين حياتهم الرقمية والأكاديمية بشكل فردي.

البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الانتباه في الحد من الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي.
- العوامل النفسية المؤثرة في التنبؤ بالاستخدام القهري بمواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب الجامعات.
- تصميم وبناء مقياس عربي لقياس الانضباط الرقمي لدى طلاب الجامعات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- باشا، حسان وباشا، ماجد. (٢٠٢٠). وسائل التواصل الاجتماعي (رحلة في الأعماق)، دمشق: دار القلم.
- باشي، ليلي. (٢٠٢٤). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي الإنستغرام نموذجاً، دراسة ميدانية بثنائية خليل أحمد. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- الروسان، فاروق. (٢٠١٨). النكاء والسلوك التكيفي. ط٢، الرياض: دار الزهراء.
- الشهري، ريم محمد. (٢٠٢٠). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية: دراسة ميدانية على عينة من طالبات كلية التربية بالخرج. مجلة جمعية الاجتماعيين في الشارقة، ٣٧ (١٤٨)، ١٩٧ - ٢٤٨.
- صوسي، نورا وحيدر، ريم وحمود، نجاح وعطية، عواطف. (٢٠٢٤). تشتت الانتباه وعلاقته بالألعاب الإلكترونية لدى طالبات المرحلة الإعدادية بمدارس الفرع الشرقي بمدينة زلتن، ورقة علمية مقدمة إلى المؤتمر العلمي الثاني لطلاب المرحلة الجامعية والدراسات العليا، الجامعة الأسمرية الإسلامية، ليبيا، ٢١ - ٢٢ ديسمبر ٢٠٢٤.
- العمران، حمد والقبان، نجاح وأبو فراج، أشرف. (٢٠١٨). تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات بين الأفراد في المجتمع السعودي. المجلة العربية للدراسات المعلوماتية، ١ (٨)، ٥ - ١٤١.
- القرني، رحمة. (٢٠١٨). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على أنماط التحصيل الثقافي عند الشباب السعودي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢ (٣)، ٢٣ - ١.
- الكتبي، عائشة ومصطفى، زيزيت. (٢٠٢٣). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في العلاقات الاجتماعية للشباب الجامعي، دراسة تطبيقية على طلاب جامعة الشارقة في دولة الإمارات العربية المتحدة. مجلة الآداب، ١ (٤٤)، ٣٨٩ - ٤٢٠.
- كفافي، علاء الدين. (٢٠١٧). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري. ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد، منى. (٢٠٢١). دور الفيس بوك في تغيير النسق القيمي للشباب المصري "دراسة مسحية". *مجلة البحوث العلمية، جامعة الأزهر*. ١ (٥٦)، ٣٤٢ - ٣٦٢.
مركز إحصائيات التعليم ودعم القرار. (١٤٤٦ هـ). إحصائية أعداد هيئة التدريس في الجامعات السعودية. تم الاسترداد بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣.

<https://departments.moe.gov.sa/Statistics/Pages/default.aspx>.

مكليفن، روبرت وغروس، رتشارد. (٢٠١٦). *مدخل إلى علم النفس الاجتماعي*، ط٢. ترجمة الدكتور موفق الحمداني، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abu Seman, S., Hashim, M., Zainal, N., & Ishar, N. (2024). Distracted in the digital age: Unveiling cyberslacking habits among university students. *International Journal on e-Learning and Higher Education*, 19(2), 7–30.
- Alexander, J. (2020). The influence of technology on academic distraction: A review. *Human Behavior and Emerging Technologies*. <https://doi.org/10.1002/hbe2.229>
- Choudhury, S., Ruth, N., Deb, J., Biswas, S., & Patil, S. (2025). Exploring the association between social media disorder and academic procrastination of college students: The mediation role of intrusive thinking and fatigue. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*, 14(1), 146–170. <https://ojed.org/jise>
- Hotlan, S., Zeplin, J., Ribut, B., & Sautma, B. (2023). The effect of excessive use of social networking sites on customer loyalty: Mediating role of perceived usefulness and essential information. *International Journal of Data and Network Science*, 7, 1669–1682.
- Kim, S., & Park, S. (2022). Influence of learning flow and distance e-learning satisfaction on learning outcomes and the moderated mediation effect of social-evaluative anxiety in nursing college students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Journal of Advanced Nursing*. Retrieved from <https://www.elsevier.com/locate/issn/14715953>
- Malo-Cerrato, S., Perpiñá, M., & Poch, F. (2018). *Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents*.

- Comunicar*, 26(56), 101–110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Masood, A., Luqman, A., Yang, F., & Ali, A. (2020). Adverse consequences of excessive social networking site use on academic performance: Explaining underlying mechanism from stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 113, 106476. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106476>
- Mehak, N., Parveen, S., Iftikhar, N., & Abbas, S. (2025). Social media overuse and mental health: The need for digital detox in education. *Contemporary Journal of Social Science Review*, 3(2), 63–79.
- She, L., Ma, L., Voon, M., & Lim, S. (2023). Excessive use of social networking sites and financial well-being among working millennials: Parallel-serial mediation model. *International Journal of Bank Marketing*, 41(1), 158–178. <https://doi.org/10.1108/IJBM-04-2022-0172>
- Singh, S., Gupta, P., Singh, H., & Mahamane. (2024). Correlations of compulsive use of social media and academic performance decrement: A stress–strain–outcome approach. *Journal of Content*, 17(9).
- Suresh, C. (2025). From distraction to depression? The mediating role of academic performance in cell phone multitasking and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 25–30. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0157>
- Tabasum, T. (2024). Effects of social media engagement and romantic relationships on academic distraction among adolescents with emotional attachment as a mediator. *Journal of Social and Behavioral Studies*, 3(2), 17–37. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Abstract

This study aimed to identify the level of compulsive social media use among undergraduate students in Saudi public universities in Riyadh, determine their level of academic attention distraction, and examine the nature of the correlational relationship between compulsive social media use and academic attention distraction. The study adopted the descriptive correlational approach and was applied to a sample of 379 students, using the Compulsive Social Media Use Scale (Choudhury et al., 2025) and the Academic Attention Distraction Scale (Tabasum and Jabeen, 2024).

The results indicated that the overall mean score for compulsive social media use was 3.39 with a standard deviation of 0.98, reflecting a moderate degree of agreement (sometimes). The ranking of dimensions according to their mean scores was as follows: the social dimension ranked first (3.48, often), followed by the educational dimension (3.47, often), then the behavioral dimension (3.38, sometimes), and finally the health dimension (3.26, sometimes).

Regarding academic attention distraction, the overall mean was 3.35 with a standard deviation of 0.91, reflecting a moderate level of distraction (often). Correlation analysis revealed a statistically significant positive relationship between all dimensions of compulsive social media use (social, educational, behavioral, and health) and academic attention distraction. The highest correlation was found for the educational dimension (0.564), followed by the social dimension (0.556), the behavioral dimension (0.473), and finally the health dimension (0.471). These results indicate that compulsive social media use affects academic attention distraction primarily through the educational and social dimensions.

Keywords: Compulsive use, social media, academic attention distraction, undergraduate students.