

[إدمان الإنترنت وارتباطه بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدارس مدينة حائل]

إعداد الباحث:

[أ. مجد فهد فلاح الشمري]

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدارس التعليم العام بمدينة حائل، من خلال تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الموضوع. استخدمت الدراسة مقياس إدمان الإنترنت المكون من (20) عبارة والمستند إلى دراسات حديثة، إلى جانب مقياس الشعور بالوحدة النفسية المكون من 25 عبارة وطبقت الأدوات على عينة قصدية مكونة من (396) طالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى إدمان الإنترنت لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (2.91)، كما كان مستوى الشعور بالوحدة النفسية أيضًا متوسطًا بمتوسط (2.66). وكشفت نتائج اختبار الفروق أن هناك فروقًا دالة إحصائية في مستوى إدمان الإنترنت تُعزى للفئة العمرية، والحالة الزوجية للوالدين، وطبيعة عمل الأم لصالح الطالبات اللواتي لديهن أمهات عاملات أو ينتمين لأسر مفككة، كما ظهرت فروق دالة في مستوى الوحدة النفسية وفقًا للحالة الزوجية للوالدين وطبيعة عمل الأم. وأكد تحليل الانحدار البسيط وجود علاقة طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط ($R=0.742$) ومعامل التحديد ($R^2=0.55$)، مما يعني أن 55% من التغير في مستوى الوحدة النفسية يمكن تفسيره من خلال إدمان الإنترنت، وهو ما يؤكد الأثر النفسي السلبي للإفراط في استخدام الإنترنت بين الطالبات في هذه المرحلة العمرية الحرجة.

الكلمات المفتاحية: إدمان الإنترنت، الوحدة النفسية، طالبات المرحلة المتوسطة، حائل، السعودية.

DOI: <https://doi.org/10.62690/ijssp2532>

[Internet Addiction and Its Association with Psychological Loneliness Among Middle School Female Students in Hail City]

Prepared by:

[Majd Fahd Falah Al-Shammari]

Abstract:

The present study aimed to investigate the nature of the relationship between internet addiction and feelings of psychological loneliness among middle school female students in public schools in Hail City. The descriptive correlational method was employed, as it was suitable for the nature of the topic. The study utilized an internet addiction scale consisting of 20 items, based on recent studies, along with a psychological loneliness scale comprising 25 items. These tools were administered to a purposive sample of 396 students. The results indicated that the level of internet addiction among the sample was moderate, with a mean score of 2.91. Similarly, the level of psychological loneliness was also moderate, with a mean score of 2.66. Results from the difference tests revealed statistically significant differences in the level of internet addiction attributed to age group, parental marital status, and the mother's employment status, favoring students whose mothers were employed or belonged to broken families. Additionally, significant differences in psychological loneliness levels were found based on parental marital status and the mother's employment. Simple regression analysis confirmed a strong positive correlation with statistical significance between internet addiction and psychological loneliness, with a correlation coefficient of $R=0.742$ and a coefficient of determination of $R^2=0.55$. This indicates that 55% of the variance in psychological loneliness can be explained by internet addiction, highlighting the negative psychological impact of excessive internet use among students in this critical developmental stage.

Keywords: Internet addiction, Psychological loneliness, Middle school female students, Hail, Saudi Arabia.

مشكلة البحث:

الإنترنت هو الوسيلة الرائعة الجديدة التي بدأت تشكل جزء رئيساً من حياتنا اليومية، حيث يمكن للأفراد استخدام شبكة الإنترنت عبر وسائط متعددة التي يصعب حصرها. فقد أصبح الناس هذه الأيام يستخدمون الإنترنت أكثر مما كانوا يستخدمونه قبل، فهناك نسبة كبيرة من الناس في معظم الدول يستخدمون الإنترنت في كل شيء تقريباً في عصرنا الحالي. هذه المعطيات التي أصبحت تفرض نفسها تبرز ضرورة تحديد أثر هذا التطور التكنولوجي على الصحة النفسية وخاصة للمراهقين، فكما هو معروف فإن الاستخدام المفرط للإنترنت قد يؤدي إلى الإدمان، وهذا ما جعل الدراسات في مجال الإنترنت وآثاره موضع اهتمام كل البيئات والثقافات في الفترة الأخيرة، فلقد فتحت طبيعة الإنترنت مجالاً جديداً في التفاعل الاجتماعي مع وعود بزيادة الكفاءة وفهم عالٍ وخلال العقود الأخيرة فإن التطبيقات التفاعلية للإنترنت مثل غرف الدردشة، والبريد الإلكتروني وحلقات النقاش ومواقع التواصل الاجتماعي وغيرها، قد اجتذبت الكثير من الشباب، وأوساط المراهقين. (شاهين، 2013)

وفي المملكة العربية السعودية أصبح الإنترنت جزءاً لا يتجزأ من حياة الشباب، خاصةً بين الفتيات في الفئة العمرية الحرجة من 10 إلى 15 عاماً، والتي تشمل المرحلة المتوسطة. يشير تقرير "إنترنت السعودية 2024" إلى أن نسبة انتشار استخدام الإنترنت بين الفئة العمرية 10-19 عاماً في المملكة تبلغ 99.3%، مما يؤكد شمولية الوصول للشبكة في هذه المرحلة العمرية. وفيما يتعلق بسلوكيات الاستخدام، يوضح التقرير أن 48.6% من إجمالي مستخدمي الإنترنت في المملكة يقضون 7 ساعات أو أكثر يومياً في استخدام الإنترنت، وتزداد هذه النسبة بين الإناث لتصل إلى 51.7%. (هيئة الاتصالات والفضاء والتقنية السعودية، 2024)، وهذه المعدلات المرتفعة تشير إلى أن أكثر من نصف الفتيات في هذه الفئة العمرية الحساسة يقضين فترات طويلة جداً على الإنترنت، مما يزيد من خطر الوقوع في سلوكيات الاستخدام الإشكالية التي قد تؤدي إلى الإدمان، ولقد كان أول من استخدم مصطلح إدمان الإنترنت هو جولد بيرج (Goldberg) عام 1995، ثم تبعته يونج "Young" عام 1996، ويقصد بإدمان الإنترنت "تعاكس المزاج واضطراب السلوك تبعاً له عندما يحرم الشخص من استخدام الإنترنت، (Mitchell, 2000:632)، وعرف يونج (Young, 2007) إدمان الإنترنت بأنه اضطراب اندفاعي لا يمكن مقاومته، مثل إدمان غرف الدردشة، ويمكن أن يؤثر على قدرة الفرد على القيام بمهامه اليومية من خلال خلق مشكلات اجتماعية ومهنية وعلاقات أسرية. وتجمع هذه التعريفات الثلاثة على أن إدمان الإنترنت هو حالة نفسية تؤدي إلى خلل في الحياة الاجتماعية والمهنية للأفراد.

وفي هذا السياق، تُعد الوحدة النفسية من أبرز المشكلات التي يُمكن أن تنتج أو تتفاقم بفعل إدمان الإنترنت، خاصة لدى طالبات المرحلة المتوسطة. ويشير شاهين (2013) إلى أن الشعور بالوحدة النفسية يتمثل في "إحساس الفرد بافتقار المهارات الاجتماعية اللازمة للانخراط في علاقات مشبعة مع الآخرين، والإحساس بالاغتراب وإهمال الآخرين له، وفقدان الصلابة والألفة مع الآخرين"، وهو ما يؤدي إلى خبرة وجدانية غير سارة تختلف عن مجرد العزلة الاجتماعية، إذ تُعبر عن إدراك داخلي بوجود نقص في شبكة علاقات الفرد الاجتماعية، فالوحدة النفسية من أبرز الأعراض الانفعالية التي تصاحب الإدمان الرقمي، وهي لا تعني فقط العزلة الاجتماعية، بل تتعلق بعدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية الحالية، والشعور بالفراغ والانفصال عن الآخرين، حتى في ظل وجود تفاعل سطحي

وتتقاطع هاتان الظاهرتان – إدمان الإنترنت والوحدة النفسية – بشكل واضح في حياة المراهقين. فبحسب دراسة (Wang & Zeng (2024)، هناك علاقة ارتباط إيجابية معتدلة بين الشعور بالوحدة النفسية والإفراط في استخدام الإنترنت، حيث يميل الأفراد الذين يعانون من الوحدة إلى قضاء وقت أطول على الإنترنت كوسيلة للهروب أو التعويض عن العلاقات الواقعية. وقد أظهرت دراسة (Dawood & Yasir (2024 أن أكثر من ثلثي طلاب المدارس الثانوية يعانون من مستويات مرتفعة من إدمان الإنترنت، مع وجود علاقة سلبية بين هذا الإدمان والوعي بالآثار النفسية والاجتماعية له، أما في البيئة العربية، فقد كشفت دراسة العتيان (2017) عن وجود ارتباط قوي بين الشعور بالوحدة النفسية وإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعات في السعودية، كما بينت دراسة دغيري (2017) أن الشعور بالوحدة كان أعلى لدى المراهقين الذين يستخدمون الإنترنت بكثافة، خاصة في ظل ضعف الدعم الأسري. وهو ما يتوافق مع نتائج جعيس وآخرون (2018) التي أظهرت أن الوحدة النفسية تُعد أحد المتغيرات المفسرة لمستويات إدمان الإنترنت بين طلاب المرحلة الإعدادية في مصر.

ورغم تعدد هذه الدراسات، فإن معظمها ركز على الفئات الجامعية أو المرحلة الثانوية، بينما تندر الأبحاث التي تتناول هذه العلاقة لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رغم أهمية هذه المرحلة في التكوين النفسي والاجتماعي للفرد. وتزداد الحاجة لمثل هذه الدراسات في المجتمع السعودي، نظرًا للتغيرات الثقافية والتكنولوجية السريعة، والتي قد تخلق فجوة بين استخدام التقنيات الحديثة والحاجات النفسية والاجتماعية للمراهقات، ومن هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة الحالية لتسد هذه الفجوة البحثية، وتسعى إلى فهم طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة حائل، وذلك للإجابة على التساؤلات التالية:

- ما مستوى إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة حائل؟
- ما مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة حائل؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية تُعزى لاختلاف الخصائص الديموغرافية للطالبات (الفئة العمرية، الحالة الزوجية للوالدين، مستوى دخل الأسرة الشهري، طبيعة عمل الأب، طبيعة عمل الأم)؟
- ما تأثير إدمان الإنترنت علاقة مستوى الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل وما نوع هذه العلاقة؟

أهمية البحث:

الأهمية النظرية

تُعد هذه الدراسة ذات أهمية نظرية في ميدان علم النفس التربوي، حيث تُسهم في تعميق الفهم العلمي للعلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وهي فئة عمرية تمر بمرحلة حرجة من النمو النفسي والاجتماعي. وتتناول الدراسة متغيرين نفسيين معاصرين يُمثّلان تحديًا كبيرًا في ظل الانتشار المتزايد للتكنولوجيا الرقمية في حياة الطالبات: إدمان الإنترنت كأحد أشكال الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتقنية، والشعور بالوحدة النفسية كنتيجة نفسية محتملة لهذا الإدمان. كما تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تتناول السياق السعودي عمومًا ومدينة حائل على وجه الخصوص، مما يُسهم في بناء قاعدة معرفية

محلية يمكن الرجوع إليها في الدراسات المستقبلية، ويعزز من الأطر النظرية المرتبطة بعلم نفس النمو، والعوامل النفسية الاجتماعية المؤثرة في الفتيات المراهقات داخل البيئة المدرسية.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في إمكانية الاستفادة من نتائجها في تطوير برامج تدخل إرشادية ونفسية موجهة خصيصًا لطلبات المرحلة المتوسطة، بهدف التوعية بمخاطر إدمان الإنترنت والحد من الشعور بالوحدة النفسية. كما يمكن استثمار النتائج في تصميم استراتيجيات دعم نفسي داخل المدارس المتوسطة تُسهم في تعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الطالبات، وتوفير بيئة مدرسية آمنة نفسيًا تُقلل من الاعتماد المفرط على العالم الرقمي. وتساعد نتائج هذه الدراسة كذلك في إرشاد المعلمات والمرشدات الطالبات نحو ملاحظة المؤشرات المبكرة لإدمان الإنترنت أو الانعزال الاجتماعي، والتدخل المبكر لدعم الطالبات. كما توفر هذه الدراسة مرجعية يمكن للأسرة الاستفادة منها لتوجيه استخدام بناتها للإنترنت ومراقبة تأثيراته النفسية والاجتماعية، بما يُسهم في تحقيق توازن صحي بين استخدام التقنية والحياة الواقعية، ويُعزز الصحة النفسية للطالبات في هذه المرحلة الحساسة من أعمارهن.

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدارس مدينة حائل، ولتحقيق هذا الهدف الرئيسي، تتفرع الأهداف الفرعية التالية:

- التعرف على مستوى إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدارس مدينة حائل.
- التعرف على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدارس مدينة حائل.
- التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة تبعًا لاختلاف خصائصهم الديموغرافية (الفئة العمرية – الحالة الزوجية للوالدين – مستوى دخل الأسرة الشهري – طبيعة عمل الأب – طبيعة عمل الأم).
- الكشف عن مستوى تأثير إدمان الإنترنت والشعور على مستوى الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة ونوع هذه العلاقة.

حدود البحث:

- الحدود البشرية: طالبات المرحلة المتوسطة في مدارس مدينة حائل.
- الحدود المكانية: مدارس الطالبات بالمرحلة المتوسطة في مدينة حائل.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي 1446هـ.
- الحدود الموضوعية: يقتصر هذا البحث على دراسة العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

مصطلحات البحث:

• إدمان الإنترنت: (Internet Addiction - IA)

يُعرّف إدمان الإنترنت على أنه "استخدام الإنترنت بشكل غير تكيفي ومفرط، يؤدي إلى صعوبات نفسية، اجتماعية، أكاديمية، ومهنية، مع شعور بفقدان السيطرة على الوقت الذي يقضيه الفرد على الإنترنت، وتفضيل التفاعل الافتراضي على التفاعل الواقعي، كما يصفه البعض بأنه حالة نفسية تتضمن استخدام الإنترنت بشكل مفرط ومبالغ فيه، مما يؤثر سلباً على حياة الفرد النفسية والاجتماعية والصحية (نجم، 2021: ص217).

ويُعرّف إدمان الإنترنت إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في مقياس إدمان الإنترنت (من إعداد الباحثة). ويُحدد مستوى إدمان الإنترنت للطالبة بناءً على الدرجة التي تحصل عليها في هذا المقياس، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى مستوى أعلى من الإدمان، ويشير انخفاضها إلى مستوى أقل.

• الشعور بالوحدة النفسية: (Psychological Loneliness)

يُعرّف الشعور بالوحدة النفسية بأنه "حالة شعورية مؤلمة تتمثل في إدراك الفرد لغياب أو نقص في علاقاته الاجتماعية، وشعوره بفقدان الانتماء والقبول من الآخرين، مما يؤثر على صحته النفسية ويؤدي إلى شعوره بالضجر والعزلة والاكتئاب (شاهين، 2013) كما يُنظر إليه على أنه خبرة ذاتية تتضمن إدراك الفرد لغياب أو تدهور نوعي وكمي في علاقاته الشخصية مع الآخرين في المجتمع. (Yilmaz et al., 2023)

ويُعرّف الشعور بالوحدة النفسية إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الشعور بالوحدة النفسية (من إعداد الباحثة). ويُحدد مستوى الوحدة النفسية للطالبة بناءً على الدرجة التي تحصل عليها في هذا المقياس، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى مستوى أعلى من الوحدة، ويشير انخفاضها إلى مستوى أقل.

نظريات الدراسة

سوف تعتمد الدراسة على ثلاث نظريات من وجهة نظر الباحثة وهي من أبرز النظريات النفسية والاجتماعية التي قد تساعد في تفسير ظاهرة إدمان الإنترنت وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وهي:

1. النظرية السيكديناميكية (Psychodynamic Theory)

ترتكز النظرية السيكديناميكية التي أسسها سيغموند فرويد على فكرة أن السلوك الإنساني ينشأ من صراعات داخلية بين مكونات النفس الثلاث: الهو (Id)، الأنا (Ego)، والأنا الأعلى (Superego). وتفترض هذه النظرية أن التجارب المبكرة، خاصة في الطفولة، تلعب دوراً حاسماً في تشكيل الشخصية والصحة النفسية لاحقاً. كما تؤكد على أن الاضطرابات النفسية مثل القلق أو الاكتئاب هي نتيجة لصراعات غير محلولة أو دوافع لا شعورية. (Corey, 2017)

ومن منظور النظرية السيكديناميكية، يمكن تفسير إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة في حائل كشكل من أشكال الهروب أو آلية دفاعية لا شعورية للتعامل مع الوحدة النفسية أو القلق العميق. قد يكون الإنترنت ملاذاً افتراضياً يوفر إشباعاً مؤقتاً لحاجات عاطفية أو اجتماعية لم تُلب في الواقع، مما يخفف من الصراعات الداخلية المرتبطة بتكوين الهوية أو العلاقات في هذه المرحلة العمرية الحرجة (Shahine, 2013). وبالتالي، فإن الإفراط في استخدام الإنترنت قد يعكس محاولة للتعويض عن نقص في العلاقات الواقعية أو الخوف

من الرفض، مما يؤدي إلى دائرة مفرغة حيث يؤدي الهروب إلى الإنترنت إلى زيادة الانعزال الحقيقي وتفاقم الشعور بالوحدة.

2. النظرية السلوكية المعرفية (Cognitive Behavioral Theory)

تُعنى النظرية السلوكية المعرفية بفهم العلاقة التفاعلية بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. وتقوم على فرضية أن الأفكار المشوّهة أو غير الواقعية يمكن أن تؤدي إلى استجابات سلوكية وانفعالية غير صحية، مثل الإدمان أو القلق أو الاكتئاب. وتعتمد النظرية على مبدأ تعديل الأنماط المعرفية والسلوكية من خلال التعليم والتدريب السلوكي. (Dobson & Dozois, 2021)

ومن منظور النظرية السلوكية المعرفية، يمكن النظر إلى إدمان الإنترنت لدى الطالبات على أنه سلوك مكتسب ومُعزّز. قد تتشكل الوحدة النفسية لديهن بسبب معتقدات خاطئة حول قدرتهن على التفاعل الاجتماعي بفاعلية في الواقع (Davis, 2001). عندما تستخدم الطالبة الإنترنت وتشعر بالراحة أو التواصل الفوري، يُعزّز هذا السلوك إيجابياً (Panicker et al., 2017). كما قد يساهم القلق الاجتماعي في تجنب المواقف الاجتماعية الحقيقية، مما يدفع الطالبة لتفضيل التفاعلات الافتراضية الأقل تهديداً. هذا يؤدي إلى حلقة مفرغة: أفكار سلبية عن الذات -> تجنب التفاعل الواقعي -> استخدام مفرط للإنترنت -> ضعف المهارات الاجتماعية الواقعية -> تأكيد الأفكار السلبية.

3. النظرية الاجتماعية (Social Learning Theory)

أسس ألبرت باندورا النظرية الاجتماعية التي تؤكد أن السلوك الإنساني يتعلم عبر الملاحظة والنمذجة والتقليد، ضمن بيئة اجتماعية تفاعلية، وتشمل النظريات الاجتماعية مقاربات متعددة تؤكد على تأثير البيئة الاجتماعية، التفاعلات بين الأفراد، وأنظمة الدعم الاجتماعي على السلوك والتطور الفردي. فمثلاً، نظرية التعلم الاجتماعي (Bandura, 1977) تشير إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال الملاحظة والتقليد للآخرين. كما تؤكد نظريات الدعم الاجتماعي على أهمية العلاقات الاجتماعية القوية في تعزيز الرفاهية النفسية والحد من المشكلات السلوكية (Caplan, 2002).

وفي سياق طالبات المرحلة المتوسطة في حائل، يمكن تفسير إدمان الإنترنت والوحدة النفسية من خلال ضعف الشبكات الاجتماعية الواقعية أو عدم الرضا عنها. قد تلاحظ الطالبات أن الإنترنت يوفر بديلاً متاحاً وسهلاً لإقامة علاقات اجتماعية (أبرييم، 2014). في المجتمعات التي قد تكون فيها الفرص المحدودة للتفاعل الاجتماعي المباشر (مثل بعض البيئات المحافظة في حائل)، يصبح الإنترنت أداة رئيسية لتلبية الحاجات الاجتماعية. فالتطالبات اللاتي يشعرن بالوحدة أو نقص الدعم الاجتماعي قد يلجأن إلى الإنترنت كوسيلة للتعويض عن هذا النقص، بحثاً عن القبول والانتماء في بيئة افتراضية (العطيان، 2017)، مما قد يقلل من اهتمامهن بتطوير علاقات قوية في العالم الواقعي.

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة Dawood & Yasir (2024) إلى تحديد مستوى إدمان الإنترنت لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة بابل العراقية، والتعرف على مدى وعيهم بالآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على هذا الإدمان. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ذي التصميم المقطعي، حيث أُجريت خلال الفترة من 10 ديسمبر 2022 إلى 30 ديسمبر 2023، وشملت عينة مكونة من (765) طالباً وطالبة من عشر مدارس ثانوية موزعة في مركز

وأطراف محافظة بابل، تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية البسيطة، وكان عدد الإناث (390) والذكور (375). أظهرت النتائج أن 69.9% من الطلاب يعانون من مستوى عالٍ من إدمان الإنترنت، و30.1% لديهم مستوى متوسط، ولم تُسجل حالات إدمان منخفض. كما بينت النتائج أن الذكور سجلوا نسبة أعلى من الإناث في الإدمان (78.7% مقابل 61.5%)، وأن طلاب الصف السادس سجلوا أعلى نسب الإدمان مقارنة بالصفين الرابع والخامس. أما بخصوص مستوى الوعي بالآثار النفسية والاجتماعية للإدمان، فقد تبين أن 57.5% لديهم وعي متوسط، و40.1% وعي جيد، و2.4% فقط لديهم وعي ضعيف، وكانت الإناث أكثر وعياً من الذكور، كما سجل طلاب الصف الرابع النسبة الأعلى من حيث الوعي الجيد. وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباط عكسي ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدمان الإنترنت ومستوى الوعي بهذه الآثار ($r = -0.104$, $p = 0.004$)، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن كل ارتفاع بمقدار وحدة واحدة في مستوى الوعي يسهم في خفض مستوى الإدمان بنسبة 7.1%، ما يشير إلى أن الوعي قد يسهم جزئياً في خفض الإدمان، لكنه غير كافٍ وحده للحد من انتشاره. وقد خلصت الدراسة إلى أن إدمان الإنترنت ظاهرة منتشرة بشكل كبير بين طلاب المدارس الثانوية في بابل، وأن هناك تفاوتاً في مستوى الوعي، حيث أظهرت الإناث وعياً أعلى من الذكور، وأوصى الباحثان بضرورة تعزيز التعاون بين المدارس وأولياء الأمور للحد من الظاهرة، وتقديم برامج توعية نفسية واجتماعية للطلبة، إلى جانب التوصية بإجراء دراسات مستقبلية على فئات تعليمية مختلفة باستخدام متغيرات وأدوات جديدة للتعامل مع الظاهرة بفعالية.

هدفت دراسة Wang & Zeng (2024) إلى تحليل منهجي شامل لنتائج الأبحاث التجريبية التي أجريت على مدى العقدين الماضيين، بهدف تحديد حجم التأثير الكلي للعلاقة بين الوحدة وإدمان الإنترنت، واستكشاف المتغيرات المعدلة التي تؤثر على هذه العلاقة. وقد استخدمت الدراسة المنهج التحليلي التلوي (meta-analysis)، حيث شملت تحليل بيانات من 32 دراسة مستقلة، ضمت ما مجموعه 35,623 مشاركاً. تم إجراء البحث الأدبي في قاعدة بيانات Web of Science، باستخدام الكلمات المفتاحية "Internet addiction" و "loneliness"، وشملت المقالات المنشورة من عام 1996 حتى 25 يونيو 2023، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية معتدلة وذات دلالة إحصائية بين الوحدة وإدمان الإنترنت ($r = 0.291$ ، $p < 0.001$). كشفت اختبارات التجانس عن تغاير كبير بين الدراسات ($I^2 = 92.168\%$ ، $p < 0.001$)، بينما لم يُظهر التحليل أي تحيز في النشر. بينت نتائج تحليل التأثيرات المعدلة أن خصائص الموضوعية للمشاركين أثرت بشكل كبير على العلاقة، وشملت هذه الخصائص: الجنس، العمر، الصف الدراسي، والمنطقة الجغرافية. فكلما زادت نسبة الذكور، انخفض معامل الارتباط بين إدمان الإنترنت والوحدة. وكان الارتباط بين الوحدة وإدمان الإنترنت أقل بشكل ملحوظ لدى المراهقين مقارنة بالبالغين، كما كانت قوة العلاقة أقل بين طلاب المدارس الابتدائية والثانوية مقارنة بطلاب الجامعات. وظهرت اختلافات إقليمية، حيث زاد الارتباط بين الوحدة وإدمان الإنترنت تسلسلياً في أوروبا، جنوب آسيا، شرق آسيا، جنوب شرق آسيا، وغرب آسيا. في المقابل، لم تكن هناك تأثيرات معدلة ذات دلالة إحصائية لأدوات القياس المستخدمة (YDQ، IAT-12، IAT-20، CIAS)، أو تصميم الدراسة (سواء كانت مقطعية أم طولية)، أو سنة البحث (قبل أو بعد جائحة كوفيد-19)، وخلصت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي معتدل بين الوحدة وإدمان الإنترنت، وأن قوة هذا الارتباط تتأثر بعوامل ديموغرافية وسياقية محددة مثل الجنس، العمر، الصف الدراسي، والمنطقة الجغرافية. وعلى الرغم من أن الدراسة لم تقدم توصيات مباشرة، إلا أن نتائجها تشير

إلى أهمية الأخذ بالاعتبار هذه المتغيرات عند صياغة التدخلات الوقائية والعلاجية المتعلقة بإدمان الإنترنت والوحدة، وتوفير فهم شامل لديناميكيات العلاقة بين الوحدة وإدمان الإنترنت.

هدفت دراسة حسين (2023). إلى الكشف عن مستوى إدمان الهواتف الذكية بين طلاب الجامعة وعلاقته بالقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، وتحديد أثر المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية (النوع، التخصص الأكاديمي، نوع الجامعة، معدل ساعات الاستخدام، والمستوى الدراسي) على هذا الإدمان، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ به من خلال القلق الاجتماعي والوحدة النفسية. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ذي التصميم المقطعي، حيث شملت عينة مكونة من (267) طالباً جامعياً منهم (230) ذكور و (37) إناث، و(17) علمي و (250) أدبي، تتراوح أعمارهم بين 18 و 23 عاماً، من كليتي التربية بجامعة عين شمس وجامعة 6 أكتوبر خلال الفصل الثاني للعام الدراسي 2022-2023. واستخدم الباحث مقاييس من إعداداته لقياس إدمان الهواتف الذكية، والقلق الاجتماعي، والشعور بالوحدة النفسية، وأظهرت النتائج أن مستوى إدمان الهواتف الذكية بين طلاب الجامعة كان أقل من المتوسط بنسبة (46.4%). ووجدت علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً ($p=0.01$) بين إدمان الهواتف الذكية وكل من القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية. كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الهواتف الذكية تعزى للنوع، التخصص الأكاديمي، أو نوع الجامعة. في المقابل، كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمستوى الدراسي (لصالح المستوى الرابع) ومعدل ساعات الاستخدام (لصالح من يستخدمون الهواتف 9 ساعات فأكثر). وأكدت النتائج إمكانية التنبؤ بإدمان الهواتف الذكية من خلال القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، خلصت الدراسة إلى أن إدمان الهواتف الذكية مشكلة منتشرة بين طلاب الجامعة، وأن القلق الاجتماعي والوحدة النفسية يساهمان في التنبؤ بها.

هدفت دراسة Islam,et al. (2023). إلى تقييم أنماط استخدام الإنترنت، والإدمان على الإنترنت، والصحة العقلية (الوحدة) بين المراهقين في سن المدرسة في بنغلاديش خلال جائحة كوفيد-19. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ذي التصميم المقطعي، حيث أجريت عبر الإنترنت خلال الفترة من 1 سبتمبر 2021 إلى 16 أكتوبر 2021، وشملت عينة مكونة من (502) مراهقاً من طلاب المدارس، تم اختيارهم بأسلوب العينة القصدية، وأظهرت النتائج أن انتشار إدمان الإنترنت والوحدة بين المراهقين في سن المدرسة في بنغلاديش بلغ 88.25% و 72.51% على التوالي. وتم تصنيف إدمان الإنترنت إلى معتدل (51.59%)، ومتوسط (35.66%)، وشديد (1.00%)، بينما كانت الوحدة معتدلة (31.08%)، ومتوسطة (36.06%)، وشديدة (5.38%). كشفت النتائج أن الأفراد الذين يدرسون في مدارس باللغة الإنجليزية، والصفوف الدراسية العليا، ومن ذوي الوضع الاقتصادي المرتفع، والذين يستخدمون اتصال الإنترنت عبر الهاتف المحمول، ولديهم عادات الألعاب عبر الإنترنت، والذين يعيشون بدون عائلة، أظهروا مستويات أعلى بكثير من إدمان الإنترنت. علاوة على ذلك، لوحظت نسبة عالية من الوحدة بين الأفراد ذوي الظروف المالية المرتفعة، والذين يستخدمون اتصال الإنترنت عبر الهاتف المحمول، والذين يشاهدون الأفلام عبر الإنترنت، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط قوي بين العوامل الديموغرافية وأنماط استخدام الإنترنت وإدمان الإنترنت والصحة العقلية (الوحدة) لدى المراهقين. خلصت الدراسة إلى أن إدمان الإنترنت ظاهرة منتشرة بشكل كبير بين طلاب المدارس في بنغلاديش، وذات صلة وثيقة

بالوحدة، خاصة في سياق جائحة كوفيد-19.

هدفت دراسة Sarialioğlu, et al. (2022) إلى تحديد العلاقة بين الشعور بالوحدة وإدمان الإنترنت لدى المراهقين خلال جائحة كوفيد-19 في تركيا، وذلك في ظل التغيرات الاجتماعية والقيود التي فرضتها الجائحة، وتأثيرها على الصحة النفسية والسلوكيات الرقمية. اعتمدت الدراسة على منهج وصفي ارتباطي، وقد شملت العينة 482 مراهقاً من مدينة أضرهم التركية تتراوح أعمارهم بين 10 و18 عاماً، ممن يمتلكون الكفاءة المعرفية للتعبير عن أنفسهم ولديهم إمكانية الوصول إلى الإنترنت، وتم جمع البيانات عبر استبيانات إلكترونية باستخدام مقياس الوحدة المختصر (UCLA) (ULS-SF) ومقياس إدمان الإنترنت للمراهقين (IASA)، وأظهرت النتائج أن مستوى الوحدة المتوسطة كان شائعاً بين المراهقين خلال فترة الجائحة، كما تبين أن هناك علاقة طردية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالوحدة ومستوى إدمان الإنترنت ($r = 0.212, p < 0.001$)، حيث كلما زاد شعور المراهقين بالوحدة، ارتفع لديهم مستوى الإدمان على الإنترنت. وأوضحت نتائج التحليل الانحداري أن مجموعة من العوامل كان لها تأثير معنوي على درجات إدمان الإنترنت، وهي: الدخل الأسري، مستوى تعليم الأم والأب، مدة استخدام الإنترنت قبل الجائحة وخلالها، ومستوى الوحدة وفق مقياس UCLA، حيث فسرت هذه المتغيرات مجتمعة نسبة 17.2% من التغيرات في درجات إدمان الإنترنت. ومن اللافت أن زيادة مدة استخدام الإنترنت خلال الجائحة كانت ترتبط بشكل مباشر بارتفاع مستوى الإدمان، وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن المراهقين الذين يستخدمون الإنترنت لمدة 6 ساعات أو أكثر يومياً خلال الجائحة، أو الذين يستخدمونه كوسيلة لتخفيف الشعور بالوحدة، كانوا أكثر عرضة للإدمان. كما أظهرت النتائج أن المراهقين من أسر ذات دخل مرتفع، أو الذين يمتلك آباؤهم وأمهاتهم مستوى تعليمياً مرتفعاً، سجلوا درجات أعلى في مقياس إدمان الإنترنت. وعلى الرغم من أن الاستخدام المكثف للإنترنت ساعد المراهقين في الحفاظ على التواصل والتعليم، إلا أن مخاطره تمثلت في تزايد الاعتماد النفسي والاجتماعي عليه.

هدفت دراسة نجم (2021). إلى الكشف عن مستوى إدمان الهواتف الذكية وعلاقته بالقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، مستخدمة المنهج الوصفي ذي التصميم المقطعي، حيث شملت عينة مكونة من (267) طالباً جامعياً (230 ذكور، 37 إناث)، تتراوح أعمارهم بين 18 و23 عاماً من كليتي التربية بجامعة عين شمس وجامعة 6 أكتوبر خلال الفصل الثاني للعام الدراسي 2022-2023، وأظهرت النتائج أن مستوى إدمان الهواتف الذكية بين طلاب الجامعة كان أقل من المتوسط بنسبة (46.4%). ووجدت علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائية ($p=0.01$) بين إدمان الهواتف الذكية وكل من القلق الاجتماعي ($r=0.587$) والشعور بالوحدة النفسية ($r=0.567$). لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الهواتف الذكية تعزى للنوع، التخصص الأكاديمي، أو نوع الجامعة. ومع ذلك، كشفت عن فروق دالة إحصائية تعزى للمستوى الدراسي (لصالح طلاب الفرقة الرابعة) ولمعدل ساعات الاستخدام (لصالح من يستخدمون الهواتف لأكثر من 9 ساعات). كما أثبتت النتائج أن القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية يمكنهما التنبؤ بشكل دال بإدمان الهواتف الذكية، حيث بلغت نسبة التباين المفسر لإدمان الهواتف الذكية 41.1%. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن المدمنين على الهواتف الذكية لديهم مستويات أعلى بكثير من القلق الاجتماعي والوحدة النفسية مقارنة بغير المدمنين، وخلصت الدراسة

إلى أن إدمان الهواتف الذكية مشكلة منتشرة بين طلاب الجامعة، وأنها ترتبط ارتباطاً إيجابياً بكل من القلق الاجتماعي والوحدة النفسية، وأن هذين الأخيرين يمكنهما التنبؤ بها. وأوصت الدراسة بضرورة إطلاق حملات وبرامج توعوية في الجامعات حول مخاطر إدمان الهواتف الذكية، وتطوير برامج إرشادية لتحسين مهارات التواصل وتقليل القلق الاجتماعي والوحدة النفسية، بالإضافة إلى توعية الأسر وتطوير برامج علاجية سلوكية معرفية.

هدفت دراسة الخواجه والشبيبي (2020) إلى تحديد العلاقة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية خلال فترة جائحة فيروس كورونا في العالم وتعليق الدراسة بالحضور، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتمثلت الأداة في استبانة؛ تم توزيعها على عينة من (165) طالباً، وطالبة من طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، منهم (83 طالباً)، و(82 طالبة). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية ($\alpha \geq 0.05$) بين مستوى إدمان الإنترنت لدى الطلبة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم، ووجود فروق دالة إحصائية في تقديرات عينة الدراسة لإدمان الإنترنت حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في تقديرات عينة الدراسة في الشعور بالوحدة النفسية حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى إدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة (1.55)، كما بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الشعور بالوحدة النفسية (2.90).

هدفت دراسة جعيس، وآخرون (2018). إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأسبوط، وتحديد مستوى الإدمان، والفروق بين الجنسين والمقيمين في هذه المتغيرات، وإمكانية التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث شملت عينة مكونة من (563) طالباً وطالبة من المرحلة الإعدادية، تتراوح أعمارهم بين 12 و15 عاماً، أظهرت النتائج أن مستوى إدمان الإنترنت لدى الطالبات كان متوسطاً، وأن مستوى الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي كان متوسطاً أيضاً. وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية ($r=0.363, p=0.01$)، وكذلك بين إدمان الإنترنت والقلق الاجتماعي ($r=0.318, p=0.01$). بينت نتائج تحليل الانحدار أن الشعور بالوحدة النفسية يتنبأ بإدمان الإنترنت، وأن كل من الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي يتنبآن بإدمان الإنترنت. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدمان الإنترنت لصالح الطالبات (النوع) والمقيمين (المكان)، ولكن لم تُسجل فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية بين الجنسين والمقيمين، خلصت الدراسة إلى أن إدمان الإنترنت يرتبط إيجابياً بكل من الشعور بالوحدة النفسية والقلق الاجتماعي، وأن هذه العوامل يمكن أن تتنبأ بالإدمان. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالاكشاف المبكر لمدمني الإنترنت، وإعداد برامج وقائية وإرشادية للحد من الظاهرة، والتركيز على خفض الاضطرابات النفسية المرتبطة بالإدمان.

هدفت دراسة العطيان (2017). إلى تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية وإدمان استخدام الإنترنت لدى طلاب جامعة شقراء. كما سعت إلى فحص الفروق بين أفراد العينة في كل من الشعور بالوحدة النفسية وإدمان الإنترنت، والتي تعزى للمستويات الدراسية (الأعلى والأدنى). وقد استخدمت الدراسة

المنهج الوصفي (الارتباطي/المقارن). تكونت العينة من (600) طالب جامعي (300 من المستويين الأول والثاني، و300 من المستويين السابع والثامن)، وأظهرت النتائج انتشار الشعور بالوحدة النفسية بين طلاب الجامعة، حيث بلغت نسبة من يشعرون بالوحدة 47% (282 طالباً من 600). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية وإدمان استخدام الإنترنت لدى جميع أفراد العينة من طلاب الجامعة ($r=0.73, p=0.01$). خلصت الدراسة إلى أن الشعور بالوحدة النفسية ظاهرة منتشرة بين طلاب الجامعة في شقراء، وترتبط إيجابياً بإدمان استخدام الإنترنت. كما أن طلاب المستويات الدراسية الأدنى أكثر عرضة للوحدة.

هدفت دراسة دغيري (2017) إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين، وتحديد مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وإمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية من خلال هذا الإدمان. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. تكونت عينة الدراسة من (343) طالباً من طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية (186 من الثانوية، 157 من المتوسطة) بمحافظة صامطة في المنطقة الجنوبية بجازان، المملكة العربية السعودية، وأظهرت النتائج أن نسبة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بين أفراد العينة بلغت 56% مستوى متوسط، و25.9% مستوى عالٍ، و18.1% مستوى منخفض. كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً ($r=0.380, p=0.01$) بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية. لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي تعزى للمرحلة الدراسية (الثانوية والمتوسطة). ومع ذلك، أظهرت النتائج أن الذكور أكثر إدماناً للإنترنت (97.29) وأكثر شعوراً بالوحدة النفسية (82.56) مقارنة بالإناث. وأكدت الدراسة إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية من خلال إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، خلصت الدراسة إلى أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي مشكلة منتشرة بين المراهقين، وترتبط طردياً بالشعور بالوحدة النفسية. وأوصت الدراسة بضرورة نشر الوعي بمخاطر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بالتعاون مع المؤسسات المختلفة، وتقديم برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للحد من الإفراط في استخدامها، بالإضافة إلى توعية الأسر وتثقيف الوالدين حول التقنيات الحديثة.

هدفت دراسة شاهين (2013). إلى تحديد واقع إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية، والفروق في مستويي الإدمان والوحدة النفسية حسب الجنس ومستوى استخدام الإنترنت لدى طلاب الجامعة في فلسطين. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. تكونت العينة من (450) طالباً وطالبة من خمس جامعات فلسطينية، تتراوح أعمارهم بين 19 و26 عاماً، وأظهرت النتائج أن مستوى إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعة كان متوسطاً (بمتوسط 3.00)، وأن مستوى الوحدة النفسية كان متوسطاً أيضاً (بمتوسط 2.58). لم تُظهر النتائج فروقاً دالة إحصائية في مستوى الإدمان أو الوحدة النفسية حسب الجنس. ومع ذلك، وجدت فروق دالة إحصائية في مستويي الإدمان والوحدة النفسية حسب مستوى استخدام الإنترنت. حيث تبين أن درجات الإدمان على الإنترنت ودرجات الوحدة النفسية تزداد بارتفاع مستوى استخدام الإنترنت، حيث أن الأفراد الذين يستخدمون الإنترنت بكثرة لديهم مستويات أعلى من الإدمان والوحدة النفسية، وخلصت الدراسة إلى أن إدمان الإنترنت والوحدة النفسية ظاهرتان موجودتان بين طلاب الجامعات الفلسطينية، وأنهما يرتبطان إيجابياً ببعضهما البعض وبمستوى استخدام الإنترنت. وأوصت الدراسة بضرورة زيادة الوعي بمخاطر الإدمان، وتكثيف البرامج الإرشادية

والوقائية في الجامعات، والعمل على تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب، وتشجيع الأنشطة الواقعية.

التعقيب على الدراسات السابقة

في ضوء مراجعة الدراسات السابقة، يمكن القول إن الدراسة الحالية تتفق مع عدد من تلك الدراسات من حيث الأهداف الرئيسية، إذ سعت جميعها إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية، وإن اختلفت في التفاصيل الدقيقة، فقد سعت بعضها إلى التركيز على الأثر النفسي والاجتماعي أو العوامل الديموغرافية ذات العلاقة. وتُعد هذه الأهداف متقاربة مع أهداف الدراسة الحالية التي تسعى إلى قياس مستوى إدمان الإنترنت ومقدار الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة حائل، وتحديد العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، أما من حيث مجتمع الدراسة والعينة، فقد اختلفت الدراسة الحالية عن عدد من الدراسات السابقة التي ركزت على فئات عمرية أخرى مثل طلاب الجامعات أو طلاب المرحلة الثانوية (كما في دراسات العطيان، 2017؛ وجعيس وآخرون، 2018؛ Dawood & Yasir, 2024)، بينما تستهدف الدراسة الحالية فئة الطالبات في المرحلة المتوسطة، وهي فئة عمرية حساسة تُعد في طور التكوين النفسي والاجتماعي، الأمر الذي يجعل هذه الدراسة ذات خصوصية تميزها عن غيرها. كما أن أغلب الدراسات السابقة استهدفت الذكور والإناث معاً أو ركزت على الطلاب الذكور، بينما تركز هذه الدراسة بشكل خاص على الطالبات الإناث في سياق ثقافي سعودي.

من حيث المنهجية، فقد اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج شائع في الدراسات التي تناولت العلاقة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية، كما هو الحال في دراسة Wang & Zeng (2024) ودراسة العطيان (2017). وتُظهر هذه النقطة اتفاقاً واضحاً في الطريقة البحثية، مما يدل على مناسبة هذا المنهج لدراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية والسلوكية. كما استفادت الدراسة الحالية من هذه الدراسات في تطوير أداة الدراسة المتمثلة في الاستبانة، حيث تم بناء محوريها الرئيسيين – محور إدمان الإنترنت ومحور الوحدة النفسية – استناداً إلى أدوات سابقة أُعيدت صياغة عباراتها لتكون مفهومة لعينة الدراسة والسياق المحلي، وفيما يتعلق بالإطار النظري، فقد استفادت الدراسة من المداخل النظرية التي طُرحت في الأدبيات السابقة لتفسير العلاقة بين المتغيرين، حيث ساعدت نتائج ومضامين الدراسات في تحديد النظريات النفسية والاجتماعية المناسبة مثل النظرية السيكديناميكية التي تفسر أنماط الاندفاع والتعلق، والنظرية السلوكية المعرفية التي توضح دور الأفكار والانفعالات في تشكيل السلوك الإدماني، والنظرية الاجتماعية التي تبرز تأثير العزلة والعلاقات الاجتماعية على الشعور بالوحدة. وقد ساعد توظيف هذه النظريات في إثراء الجانب التفسيري للدراسة وتوجيه بناء الفرضيات وتحليل العلاقات بين المتغيرات.

أما على مستوى المفاهيم، فقد استفادت الدراسة من التعريفات المفاهيمية والإجرائية لإدمان الإنترنت والوحدة النفسية كما وردت في عدد من المصادر مثل تعريف Young (2007) لإدمان الإنترنت كاضطراب اندفاعي يؤثر على الأداء اليومي، وكذلك تعريف شاهين (2013) و Cornwell & Waite (2009) للوحدة النفسية بوصفها حالة انفعالية ناتجة عن ضعف العلاقات الاجتماعية. وقد مكنت هذه المفاهيم من تقديم بناء نظري دقيق وواضح ينسجم مع طبيعة الدراسة وأدواتها وأهدافها.

منهج البحث:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، بوصفه الأنسب لدراسة طبيعة العلاقة بين متغيرين نفسيين: مستوى الشعور بالوحدة النفسية ودرجة إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة. يتيح هذا المنهج التعرف على نوع العلاقة بين المتغيرين ودرجة الارتباط بينهما، مما يساهم في فهم الظاهرة موضوع الدراسة وتفسيرها في سياقها التربوي والاجتماعي.

مجتمع البحث وعينته:

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل في المملكة العربية السعودية. أما عينة الدراسة فقد تم اختيارها باستخدام أسلوب العينة العشوائية الميسرة، وبلغ حجمها 396 طالبة موزعة على فئات عمرية مختلفة تتراوح من أقل من 13 سنة إلى 15 سنة فأكثر.

أدوات البحث:

تمثلت أداة الدراسة في استبانة تم تطويرها من قبل الباحثة بالاعتماد على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة، مثل دراسات شاهين (2013)، العطيان (2017)، دغري (2017)، وجعيس وآخرون (2018)، إضافة إلى دراسات عالمية مثل (Young (2007، Wang & Zeng (2024، Dawood & Yasir (2024، وتكون الاستبانة من ثلاثة أقسام رئيسية:

1. **القسم الأول: البيانات الديموغرافية** يشمل مجموعة من المتغيرات مثل: الفئة العمرية، الحالة الزوجية للوالدين، مستوى دخل الأسرة، طبيعة عمل الأب، طبيعة عمل الأم.
 2. **القسم الثاني: مقياس الشعور بالوحدة النفسية** يتكون من (25) عبارة تقيس الجوانب العاطفية والاجتماعية المرتبطة بالوحدة النفسية، مع استخدام مقياس ليكرت الخماسي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا). وتضمنت العبارات مواقف مثل الشعور بعدم الانتماء، الافتقار للدعم، العزلة، وصعوبة تكوين علاقات.
 3. **القسم الثالث: مقياس إدمان الإنترنت** يشمل (21) عبارة تقيس سلوكيات الاستخدام المفرط للإنترنت، وتأثيره على العلاقات والمهام الدراسية والمزاج. كما يقيس رغبة الطالبة في التقليل من الاستخدام، أو مقاومتها للإقلاع، باستخدام نفس مقياس ليكرت.
- الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

- **صدق المحكمين:** تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية – التي تتضمن مقياسي إدمان الإنترنت والوحدة النفسية – على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالي علم النفس والتربية، من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية، بهدف التحقق من وضوح صياغة العبارات وسلامة اللغة، ومدى ملاءمتها للفئة العمرية المستهدفة (طالبات المرحلة المتوسطة)، وكذلك مدى ارتباطها بالأبعاد النظرية لكل متغير. وبناءً على ملاحظاتهم، تم إجراء تعديلات على بعض العبارات لتعزيز دقتها، مع حذف بعض البنود التي لم تحقق درجة مناسبة من التمييز أو لم تخدم هدف القياس.

- **الاتساق الداخلي للمقياسين:** تم التحقق من صدق البناء الداخلي (الاتساق الداخلي) لكل من مقياس إدمان الإنترنت ومقياس الوحدة النفسية، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس. وقد أظهرت معاملات الارتباط دلالات إحصائية عالية تشير إلى تجانس الفقرات وفعاليتها في قياس المفاهيم المستهدفة، مما يدعم اعتماد هذه الأداة في تطبيق الدراسة الميدانية.

جدول 1: يوضح قيم معامل ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل مقياس

مقياس الوحدة النفسية				مقياس إدمان الإنترنت			
الارتباط بالمقياس	العبرة	الارتباط بالمقياس	العبرة	الارتباط بالمقياس	العبرة	الارتباط بالمقياس	العبرة
**0.533	11	**0.556	1	**0.664	14	**0.582	1
**0.555	12	**0.566	2	**0.565	15	**0.648	2
**0.640	13	**0.631	3	**0.608	15	**0.651	3
**0.635	14	**0.660	4	**0.615	16	**0.595	4
**0.656	15	**0.510	5	**0.619	18	**0.602	5
**0.563	16	**0.535	6	**0.665	19	**0.619	6
**0.545	15	**0.555	7	**0.596	20	**0.665	7
**0.660	16	**0.634	8	**0.558	21	**0.596	8
**0.563	19	**0.530	9	**0.648	22	**0.558	9
**0.513	20	**0.565	10	**0.651	23	**0.592	10
				**0.595	24	**0.552	11
				**0.602	25	**0.585	12
						**0.568	13

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

يتضح من الجدول (1) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والمقياس الذي تنتمي إليه كانت قيمًا موجبة ودالة إحصائيًا، عند مستوى دلالة 0.01، وهو ما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

ثبات أداة البحث: تم التحقق من ثبات أداة الدراسة التي أعدتها الباحثة، والمكونة من مقياسي إدمان الإنترنت والوحدة النفسية، من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) بعد تطبيق الاستبانة على عينة الدراسة البالغة 396 طالبة من المرحلة المتوسطة بمدينة حائل. وقد بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس إدمان الإنترنت (0.879)، ولمقياس الوحدة النفسية (0.861)، وهي قيم تفوق الحد الأدنى المقبول إحصائيًا (0.70)، مما يدل على تمتع المقياسين بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والثبات، ويؤكد موثوقيتهما في قياس المتغيرات المستهدفة بالدراسة الحالية.

نتائج البحث ومناقشتها

خصائص عينة البحث:

شملت عينة البحث (396) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة في مدارس التعليم العام بمدينة حائل بالمملكة العربية السعودية، وقد تم توزيعها وفقاً للخصائص الديموغرافية الموضحة في الجدول التالي.

جدول 2 توزيع البيانات الأولية لعينة البحث (ن=396)

المتغير	التكرار	%
الفئة العمرية	أقل من 13 سنة	27
	13 سنة	22
	14 سنة	29
	15 سنة فأكثر	22
الحالة الزوجية للوالدين	أحد الوالدين متوفي	2
	متزوجان	92.9
	منفصلان	5.1
مستوى دخل الأسرة الشهري	أقل من 3000 ريال	9.1
	3000 - أقل من 6000	
	ريال	29
	6000 - أقل من 9000	
	ريال	31.8
	9000 ريال فأكثر	30.1
طبيعة عمل الأب	لا يعمل	11.1
	عمل حر	15.9
	قطاع خاص	29
	موظف حكومي	43.9
طبيعة عمل الأم	تعمل	29
	لا تعمل	71

يتضح من الجدول السابق أن عينة الدراسة المكوّنة من (396) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة في مدارس التعليم العام بمدينة حائل تعكس تبايناً واضحاً في الخصائص الديموغرافية المتعلقة بالسن، والحالة الأسرية، والدخل، وطبيعة عمل الوالدين. وقد جاء توزيع الفئة العمرية للطالبات متنوعاً، حيث شكّلت الطالبات من عمر 14 سنة النسبة الأكبر بنسبة 29%، تلتها الفئة الأقل من 13 سنة بنسبة 27%، ثم كل من الفئتين (13 سنة) و(15 سنة فأكثر) بنسبة

متساوية بلغت 22% لكل منهما، أما من حيث الحالة الزوجية للوالدين، فقد أظهرت البيانات أن الغالبية العظمى من الطالبات ينحدرن من أسر ما يزال فيها الوالدان متزوجين، بنسبة بلغت 92.9%، بينما شكّل الطالبات ممن انفصل والديهن 5.1%، ومن فقدن أحد الوالدين 2% فقط، أما فيما يتعلق بمستوى دخل الأسرة الشهري، فقد توزعت المشاركات بشكل متوازن نسبياً، حيث جاءت أعلى نسبة للطالبات من أسر ذات دخل يتراوح بين 6000 و9000 ريال بنسبة 31.8%، تليها الأسر ذات الدخل من 9000 ريال فأكثر بنسبة 30.1%، ثم الأسر التي يتراوح دخلها بين 3000 و6000 ريال بنسبة 29%، وأخيراً الأسر ذات الدخل الأقل من 3000 ريال بنسبة 9.1%.

وفيما يخص طبيعة عمل الأب، كشفت النتائج أن الغالبية العظمى من الآباء يعملون في القطاع الحكومي بنسبة 43.9%، تليها نسبة الآباء العاملين في القطاع الخاص بـ 29%، ثم العاملين بشكل حر بنسبة 15.9%، وأخيراً الآباء غير العاملين بنسبة 11.1%، أما من حيث طبيعة عمل الأم، فقد أظهرت النتائج أن معظم الأمهات لا يعملن بنسبة 71%، في حين أن 29% منهن يعملن.

الإجابة عن التساؤل الأول: مستوى إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل؟
جدول 3: مستوى إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل (ن=396)

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1. أستخدم الإنترنت لفترة أطول مما كنت أريد.	2.90	1.26	متوسطة
2. أهملت واجباتي المدرسية بسبب قضاء وقت طويل على الإنترنت.	2.91	1.33	متوسطة
3. أفضل تصفح الإنترنت على قضاء الوقت مع عائلتي أو صديقاتي.	2.90	1.27	متوسطة
4. كونت صداقات جديدة من خلال الإنترنت. (عكسية)	2.92	1.26	متوسطة
5. اشتكى من حولي من كثرة استخدامي للإنترنت.	2.89	1.28	متوسطة
6. قلّ أدائي الدراسي بسبب استخدام الإنترنت لفترات طويلة.	2.96	1.28	متوسطة
7. أقضي وقتاً على الإنترنت دون أن يكون لدي هدف واضح.	2.93	1.27	متوسطة
8. أحاول تقليل استخدامي للإنترنت عندما أشعر أنني أفرط فيه. (عكسية)	2.89	1.33	متوسطة
9. شعرت بالضيق عندما طلب مني أحد أن أتوقف عن استخدام الإنترنت.	2.88	1.29	متوسطة
10. أستخدم الإنترنت للهروب من مشكلات الحياة أو القلق.	2.88	1.29	متوسطة
11. أستطيع التوقف عن استخدام الإنترنت بسهولة.	2.97	1.37	متوسطة

			إذا أردت. (عكسية)
متوسطة	1.32	2.92	12. تأخر عن النوم بسبب استخدام الإنترنت في وقت متأخر من الليل.
متوسطة	1.28	2.87	13. أخفي مقدار الوقت الذي أقضيه على الإنترنت عن أسرتي.
متوسطة	1.28	2.83	14. شعرت أحياناً بأن الحياة بدون الإنترنت ستكون مملة وفارغة.
متوسطة	1.26	2.93	15. فكرت في تقليل وقت استخدام الإنترنت لكنني لم أتمكن من ذلك.
متوسطة	1.33	2.89	16. أفضل الجلوس على الإنترنت على الخروج في نزهة أو لقاء صديقاتي.
متوسطة	1.23	2.95	17. شعرت أنني أسيطر على وقتي أثناء استخدام الإنترنت. (عكسية)
متوسطة	1.29	2.98	18. شعرت بالتوتر أو القلق عندما لم أتمكن من الدخول إلى الإنترنت.
متوسطة	1.28	2.92	19. أوجل مهامى الدراسية لأستخدم الإنترنت.
متوسطة	1.33	2.92	20. أقول لنفسي "بضع دقائق فقط" ثم أقضي وقتاً أطول مما كنت أنوي.
متوسطة	1.01	2.91	مستوى الإدمان

يتضح من الجدول رقم (3) أن مستوى إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل جاء في المستوى المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لإجابات الطالبات (2.91) بانحراف معياري (1.01)، وذلك بناءً على تقديرات الطالبات لإجمالي عبارات المقياس البالغ عددها 20 عبارة، تغطي مظاهر متعددة لإدمان الإنترنت مثل الإفراط في الاستخدام، تأثيره على العلاقات الأسرية والاجتماعية، تأثيره الأكاديمي، والانفعالات المرتبطة بعدم التمكن من استخدام الإنترنت.

وقد أظهرت جميع العبارات تقريباً متوسطات حسابية تتراوح بين (2.83) و(2.98)، وكلها تقع ضمن فئة التقدير "المتوسطة" حسب المقياس الخماسي المعتمد، مما يعكس وجود سلوكيات إدمانية واضحة ولكن ليست حادة في استخدام الإنترنت بين الطالبات. على سبيل المثال، سجلت العبارة (18) "شعرت بالتوتر أو القلق عندما لم أتمكن من الدخول إلى الإنترنت" أعلى متوسط (2.98)، مما يشير إلى وجود مؤشرات على الارتباط الانفعالي السلبي بالإنترنت، بينما سجلت العبارة (14) "شعرت أحياناً بأن الحياة بدون الإنترنت ستكون مملة وفارغة" أقل متوسط (2.83)، وهو ما يدل على مستوى أقل من التصورات المطلقة حول الاعتماد الكلي على الإنترنت.

كما أظهرت بعض العبارات المتعلقة بمحاولات الضبط الذاتي مثل (11) "أستطيع التوقف عن استخدام الإنترنت بسهولة إذا أردت" و(8) "أحاول تقليل استخدامي للإنترنت عندما أشعر أنني أفرط فيه" متوسطات حسابية متوسطة أيضاً، مما يدل على أن الطالبات يعين المشكلة ولكن يواجهن صعوبة نسبية في التحكم بالسلوك.

وتجدر الإشارة إلى أن الطالبات أفدن أيضًا في عبارات مثل (2) "أهملت واجباتي المدرسية بسبب قضاء وقت طويل على الإنترنت"، و(6) "قلّ أدائي الدراسي بسبب استخدام الإنترنت"، بمتوسطات وصلت إلى 2.91 و2.96 على التوالي، مما يعكس تأثيرًا مباشرًا لاستخدام الإنترنت على التحصيل الدراسي.

ومما سبق يتضح أن هناك نمطًا سلوكيًا متكررًا في استخدام الإنترنت، يشير إلى اعتياد واضح دون أن يصل إلى مرحلة الإدمان الحاد. وتشير هذه النتيجة إلى أن الطالبات يستخدمن الإنترنت بشكل يتداخل مع حياتهن اليومية والانفعالية والدراسية، ويتجلى ذلك في مظاهر مثل القلق عند الانفصال عن الإنترنت، وتأثيره على التحصيل الدراسي والعلاقات الأسرية والاجتماعية. كما أظهرت النتائج أن بعض الطالبات على وعي نسبي بهذه المشكلة، ويحاولن تقليل الاستخدام، إلا أن قدرتهن على الضبط الذاتي ما تزال محدودة، وهو ما يعكس صراعًا داخليًا بين الإدراك المعرفي بالمشكلة وعدم القدرة التنفيذية على التحكم بها، مما يفرض الحاجة إلى تدخلات وقائية وإرشادية نفسية مبكرة.

وتُفسّر هذه النتيجة تفسيرًا علميًا من خلال ثلاث نظريات نفسية واجتماعية مركزية: وفقًا للنظرية السيكو ديناميكية، فإن سلوك الإدمان على الإنترنت يعكس صراعات لا شعورية نشأت في الطفولة، مثل الحرمان الانفعالي أو ضعف العلاقات الآمنة، حيث تمثل الإنترنت أداة للهروب من مشاعر الوحدة أو التوتر النفسي. وفي هذا السياق، تلجأ الطالبة إلى العالم الافتراضي لتعويض نقص في الإشباع العاطفي أو الاجتماعي، في محاولة لتقليل القلق أو الشعور بالرفض، وهو ما يعكس أن الإدمان قد يكون استجابة دفاعية نفسية غير واعية. ومن منظور النظرية السلوكية المعرفية، يُفهم الإدمان بوصفه سلوكًا متعلمًا يتم تعزيزه من خلال ما يولده من راحة نفسية مؤقتة، إذ قد ترسخ لدى الطالبة أفكار سلبية عن ذاتها أو كفاءتها الاجتماعية، وعند استخدام الإنترنت والشعور بالتقبل أو التسلية، يتعزز هذا السلوك ويتم تكراره، مما يكون دائرة مغلقة من الاستخدام المفرط وصعوبة الإقلاع. أما من منظور النظرية الاجتماعية، فإن السلوك الإدماني يتشكل من خلال تقليد النماذج الاجتماعية المحيطة، سواء من الأصدقاء أو الشخصيات المؤثرة، لا سيما في البيئات التي تضعف فيها فرص التفاعل الواقعي، كضعف النشاطات الاجتماعية أو انشغال الأسرة، مما يدفع الطالبة إلى البحث عن علاقات بديلة عبر الإنترنت لتلبية حاجاتها النفسية والاجتماعية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه عدة دراسات سابقة. فقد أشارت دراسة جعيص وزملاؤه (2018) إلى أن مستوى إدمان الإنترنت بين طلبة المرحلة الإعدادية كان متوسطًا، وهو ما يتقاطع مع نتائج هذه الدراسة. كما أظهرت دراسة شاهين (2013) أن طلاب الجامعات الفلسطينية يعانون من إدمان في المستوى المتوسط، وهو ما يعزز وجود هذه الظاهرة في مختلف المراحل التعليمية. وبينت دراسة وانغ وزينغ (2024) من خلال تحليل شمولي أن هناك علاقة ارتباط معتدلة بين الشعور بالوحدة وإدمان الإنترنت، وأن هذا الارتباط يتأثر بالعمر والجنس والمنطقة الجغرافية، مما يعزز أهمية السياق الثقافي والاجتماعي لتفسير النتائج. وفي السياق السعودي، توصلت دراسة العطيان (2017) إلى أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط ارتباطًا موجبًا بإدمان الإنترنت، خاصة في ظل محدودية التفاعل الاجتماعي الواقعي. وبالتالي، فإن هذه النتائج تدعم التوجه نحو تطوير برامج إرشادية وقائية مبنية على أسس نفسية وعلمية، تستهدف تحسين مهارات التواصل الواقعي، وتعزيز الصحة النفسية لدى الطالبات، وتمكينهن من استراتيجيات فعالة لضبط السلوك وتنمية الوعي الذاتي والاجتماعي.

الإجابة عن التساؤل الثاني: مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل؟
جدول 3: مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل (ن=396)

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
1. أشعر بأنني لا أجد من أتحدث معه عندما أحتاج لذلك.	2.69	1.19	متوسطة
2. أشعر بأن لدي أصدقاء يهتمون لأمرى. (عكسية)	2.6	1.26	متوسطة
3. أشعر أنني لا أنتمي إلى أي مجموعة أو صداقة في المدرسة.	2.71	1.20	متوسطة
4. أشعر بأنني أستطيع التحدث بحرية مع أحد زملائي. (عكسية)	2.64	1.24	متوسطة
5. أشعر بالوحدة حتى عندما أكون بين زملائي.	2.65	1.23	متوسطة
6. أشعر أن لا أحد يفهمني جيداً.	2.69	1.22	متوسطة
7. أشعر بأنني أجد الدعم من أصدقائي عند الحاجة. (عكسية)	2.6	1.25	متوسطة
8. أشعر بأنني غير قريب من أي أحد من حولي.	2.58	1.24	متوسطة
9. أشعر بأنني معزول عن الآخرين.	2.69	1.26	متوسطة
10. أشعر بأن الآخرين لا يشاركونني اهتماماتي وأفكاري.	2.62	1.28	متوسطة
11. أشعر بأن الناس من حولي لا يهتمون بي.	2.66	1.19	متوسطة
12. أشعر بأنني غير قادر على تكوين صداقات جديدة.	2.72	1.25	متوسطة
13. أشعر بأن علاقاتي مع الآخرين بلا معنى.	2.74	1.25	متوسطة
14. أشعر بأنني لا أجد من يقف بجانبني عندما أكون في ضيق.	2.65	1.26	متوسطة
15. أشعر بأنني محبوب ومقبول من زملائي في المدرسة. (عكسية)	2.62	1.25	متوسطة
16. أشعر بأنني وحيد.	2.64	1.30	متوسطة
17. أشعر بأن لا أحد يلاحظ غيابي.	2.67	1.28	متوسطة
18. أشعر بأن الآخرين يتجنبون الحديث معي.	2.63	1.30	متوسطة
19. أشعر أنني غير مقبول من زملائي.	2.67	1.26	متوسطة
20. أشعر بالخجل من التفاعل مع الآخرين.	2.69	1.28	متوسطة
21. أشعر بأن لا أحد يهتم بمشاعري.	2.76	1.20	متوسطة
22. أشعر أنني لا أستطيع مشاركة ما أشعر به مع من حولي.	2.66	1.24	متوسطة
23. أشعر بأنني بعيد نفسيًا عن أصدقائي.	2.68	1.24	متوسطة
24. أشعر أن هناك من يفهمني ويشاركني اهتمامي.	2.68	1.27	متوسطة

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
(عكسية)			
25. أشعر بأنني سوف أجد من يقف بجانبني إذا احتجت للمساعدة. (عكسية)	2.64	1.26	متوسطة
مستوى الوحدة النفسية	2.66	0.96	متوسطة

يتضح من الجدول رقم (4) أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل جاء في المستوى المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لإجابات الطالبات (2.66) بانحراف معياري (0.96)، وهو ما يشير إلى أن الشعور بالوحدة النفسية حاضر لدى الطالبات بدرجة متوسطة، ولا يصل إلى مستويات مرتفعة، إلا أنه لا يمكن تجاهله نظرًا لآثاره المحتملة على الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي في هذه المرحلة العمرية، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية لبنود المقياس وعددها (25) عبارة بين (2.58) و(2.76)، مما يعكس تجانسًا في إدراك الطالبات لأعراض الوحدة عبر أبعاد متعددة مثل الشعور بالانعزال، ضعف الدعم الاجتماعي، صعوبات التواصل، وانخفاض الإحساس بالانتماء. على سبيل المثال، سجلت العبارة (21) "أشعر بأن لا أحد يهتم بمشاعري" أعلى متوسط حسابي (2.76)، مما يدل على نقص في الدعم العاطفي والإحساس بالإهمال. أما العبارة (8) "أشعر بأنني غير قريب من أي أحد من حولي"، فحصلت على أدنى متوسط (2.58)، وهو ما يعكس ضعف الشعور بالارتباط النفسي والاجتماعي بالآخرين.

كما تبين أن بعض العبارات العكسية (مثل العبارة 2: "أشعر بأن لدي أصدقاء يهتمون لأمرى"، والعبارة 4: "أشعر أنني أستطيع التحدث بحرية مع أحد زملائي") جاءت بتقديرات متوسطة أيضًا، مما يشير إلى أن مستويات العلاقات الاجتماعية الداعمة ليست مرتفعة بما يكفي لتعويض الشعور بالوحدة، وتبرز بعض المؤشرات التي تستحق الانتباه، مثل العبارة (13) "أشعر بأن علاقاتي مع الآخرين بلا معنى"، والعبارة (12) "أشعر بأنني غير قادر على تكوين صداقات جديدة"، واللتين سجلتا متوسطات حسابية قريبة من 2.7، وهو ما يُظهر تحديات في بناء علاقات ذات مغزى والشعور بالكفاءة الاجتماعية.

ويعكس هذا المستوى وجود حالة من العزلة الاجتماعية والانفعالية، لا تصل إلى مرحلة الشدة المرضية، لكنها تمثل مؤشرًا نفسيًا يحتاج إلى اهتمام إرشادي وتربوي. وتظهر العبارات التي حصلت على أعلى المتوسطات - مثل "أشعر بأن لا أحد يهتم بمشاعري" و"أشعر بأن علاقاتي مع الآخرين بلا معنى" - أن الشعور بالوحدة لدى الطالبات لا يقتصر على غياب التفاعل الاجتماعي فقط، بل يمتد إلى ضعف الإدراك الذاتي بالدعم والقبول والارتباط العاطفي. كما تشير العبارات ذات الطابع العكسي، والتي كان من المفترض أن تُظهر مستوى عاليًا من التفاعل الإيجابي، إلى أن الطالبات لا يشعرن بوجود علاقات ذات جودة كافية يمكنها التخفيف من حدة الشعور بالوحدة، مما يكشف عن قصور في شبكات الدعم الاجتماعي والشعور بالانتماء داخل البيئة المدرسية.

وتُفسر هذه النتائج في ضوء عدة نظريات نفسية. أولًا، وفقًا للنظرية السيكونديناميكية، فإن الشعور بالوحدة في هذه المرحلة العمرية قد يكون امتدادًا لصراعات داخلية ناتجة عن حرمان عاطفي مبكر أو غياب علاقات آمنة، حيث تُفسر الوحدة باعتبارها انعكاسًا لحاجات نفسية غير مُشبعة، مثل الحاجة إلى الحب والقبول

والفهم. وفي هذه الحالة، تعمل الوحدة كعرض نفسي يدل على توتر داخلي وصعوبة في تكوين علاقات ذات معنى. ثانيًا، من منظور النظرية السلوكية المعرفية، يمكن اعتبار الوحدة نتيجة لأنماط فكرية مشوهة مثل الشعور بعدم الجدارة الاجتماعية أو التوقعات السلبية من الآخرين، مما يؤدي إلى تجنب العلاقات الاجتماعية وتفسير السلوكيات المحيطة على أنها رفض أو إهمال، حتى وإن لم تكن كذلك، وهو ما يعزز بدوره الشعور بالانفصال والانعزال. وأما من زاوية النظرية الاجتماعية، فإن هذه النتائج تشير إلى ضعف في العلاقات التبادلية والملاحظة الاجتماعية الفاعلة، حيث تتعلم الطالبة من خلال بيئتها أن التفاعل مع الآخرين لا يؤدي إلى القبول أو التقدير، مما يضعف الدافعية لتكوين علاقات جديدة أو الحفاظ على علاقات قائمة، ويؤدي إلى بناء صورة ذاتية متراجعة اجتماعيًا.

وتتسق هذه النتائج مع عدد من الدراسات السابقة التي أظهرت أن الشعور بالوحدة منتشر بين المراهقين والمراهقات. فقد توصلت دراسة سارييلي أوغلو وزملاؤه (2022) في تركيا إلى أن المراهقين يعانون من وحدة متوسطة، وأن هناك علاقة مباشرة بين هذا الشعور وسلوكيات الإدمان الرقمي. كما أظهرت دراسة إسلام وزملاؤه (2023) في بنغلاديش أن نسبة كبيرة من المراهقين يعانون من مستويات مرتفعة من الوحدة، خاصة في ظل ضعف العلاقات الواقعية. وفي السياق العربي، بيّنت دراسة جعيس وآخرون (2018) أن الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية كان في المستوى المتوسط، وترافق مع صعوبات في التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي، مما يعزز من الطابع التراكمي لتجربة الوحدة في هذه الفئة. كما أكدت دراسة شاهين (2013) أن الوحدة النفسية كانت حاضرة لدى طلاب الجامعات، وأنها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بسلوكيات الإدمان والانسحاب الاجتماعي. وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن الشعور بالوحدة ليس ظاهرة عابرة، بل يمثل حالة انفعالية لها أبعاد سلوكية ومعرفية تتطلب التدخل الوقائي والعلاجي المبكر، خاصة في مرحلة المراهقة التي تُعد فترة حرجية لتكوين الهوية وبناء العلاقات.

الإجابة عن التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية تُعزى لاختلاف الخصائص الديموغرافية للطالبات (الفئة العمرية، الحالة الزوجية للوالدين، مستوى دخل الأسرة الشهري، طبيعة عمل الأب، طبيعة عمل الأم)؟

للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المشاركين في الدراسة حسب تبعاً لاختلاف خصائصهم الديموغرافية، حيث تم استخدام اختبار (ت) T-Test، واستخدم "تحليل التباين الأحادي" (One Way ANOVA)، تبعاً لعدد المتغيرات وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول 4

نتائج اختبار الفروق في استجابات عينة الدراسة لاختلاف خصائصهم الديموغرافية (ن=396)

المتغير		مستوى إدمان الإنترنت		مستوى الوحدة النفسية	
المتغير	المتوسط الحسابي	قيمة (ت/ف)	القيمة الدلالة	المتوسط الحسابي	قيمة (ت/ف)
الفئة العمرية	أقل من 13 سنة	2.74		2.73	
	13 سنة	2.66	0.001	2.66	
	14 سنة	3.82	<	2.67	
	15 سنة فأكثر	2.59		2.61	
الحالة الزوجية للوالدين	أحد الوالدين متوفى	4.02	0.001	3.93	
	متزوجان	2.85	<	2.58	
	منفصلان	3.60		3.64	
	أقل من 3000 ريال	3.03		2.70	
مستوى دخل الأسرة الشهري	3000 - أقل من 6000 ريال	2.87	0.562	2.64	
	6000 - أقل من 9000 ريال	2.87		2.62	
	9000 ريال فأكثر	2.87		2.78	
	لا يعمل	2.86		2.64	
طبيعة عمل الأب	عمل حر	2.95	0.886	2.65	
	قطاع خاص	2.99		2.70	
	موظف حكومي	2.89		2.68	
	تعمل	3.99	0.001	4.00	
طبيعة عمل الأم	لا تعمل	2.47	<	2.12	

يتضح من الجدول نتائج تحليل الفروق في مستوى إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى متغير الفئة العمرية، حيث بلغ مستوى الدلالة ($p < 0.001$)، وهو ما يدل على أن استخدام الإنترنت بشكل مفرط يختلف باختلاف أعمار الطالبات. وقد كان أعلى متوسط لاستخدام الإنترنت بين الطالبات في سن 14 عامًا (3.82)، مما يعكس أن هذه الفئة تحديدًا قد تكون الأكثر عرضة لسلوكيات إدمانية تجاه الإنترنت. كذلك، وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان حسب الحالة الزوجية للوالدين ($p < 0.001$)، حيث ارتفع متوسط الإدمان لدى الطالبات من أسر فيها أحد الوالدين متوفى (4.02) أو منفصلان (3.60) مقارنةً بالطالبات من أسر مستقرة. كما أظهرت نتائج التحليل وجود فروق دالة في مستوى الإدمان بحسب طبيعة عمل الأم ($p < 0.001$)، حيث ارتفع معدل الاستخدام المفرط للإنترنت لدى الطالبات اللاتي تعمل أمهاتهن (3.99) مقارنةً بمن لا تعمل أمهاتهن (2.47). في المقابل، لم تظهر فروق ذات دلالة

إحصائية تُعزى لمستوى دخل الأسرة الشهري أو لطبيعة عمل الأب، ما يشير إلى أن المتغيرات الاقتصادية والوظيفية للأب لا تلعب دورًا حاسمًا في التأثير على سلوك الطالبات تجاه الإنترنت.

أما بالنسبة لمستوى الشعور بالوحدة النفسية، فقد كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية كذلك تعزى إلى الحالة الزوجية للوالدين ($p < 0.001$)، حيث ارتفع الشعور بالوحدة لدى الطالبات من أسر فيها أحد الوالدين متوفى (3.93) أو منفصلان (3.64) مقارنة بزميلاتهن من أسر متزوجة (2.58)، وهو ما يشير إلى أن التفكك الأسري قد يسهم في تعزيز مشاعر العزلة والانفصال العاطفي. كذلك، لوحظت فروق دالة في الشعور بالوحدة النفسية تبعًا لطبيعة عمل الأم ($p < 0.001$)، حيث ارتفعت مستويات الوحدة لدى الطالبات اللاتي تعمل أمهاتهن (4.00) مقارنة بغيرهن (2.12)، ما يدل على احتمال تأثير غياب الأم أو انشغالها المهني على الدعم العاطفي الذي تتلقاه الطالبة. بينما لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة تبعًا لاختلاف الفئة العمرية ($p = 0.857$)، أو مستوى دخل الأسرة الشهري ($p = 0.800$)، أو طبيعة عمل الأب ($p = 0.978$)، وهو ما يُشير إلى أن الوحدة النفسية لدى هذه الفئة العمرية تتأثر بشكل أكبر بالعوامل الأسرية والعاطفية مقارنة بالعوامل الاقتصادية أو العمرية.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء النظريات النفسية المعتمدة في الدراسة. وفقًا للنظرية السيكونديناميكية، فإن الطالبات اللاتي يعشن في أسر مفككة أو يفقدن أحد الوالدين قد يطورن مشاعر وحدة وانعزال ناتجة عن نقص في الحاجات الانفعالية غير المشبعة في البيئة المنزلية، وهو ما يدفعهن إلى الانخراط في سلوكيات إدمانية كوسيلة دفاعية للهروب من الألم النفسي. أما من منظور النظرية السلوكية المعرفية، فإن وجود تصورات سلبية عن الذات الاجتماعية أو الشعور بعدم الاستحقاق، والذي قد يتعزز بسبب غياب أحد الوالدين أو انشغاله، يؤدي إلى مشاعر الوحدة ويحفّز السلوك الإدماني كاستجابة لتخفيف الضيق الانفعالي. ومن زاوية النظرية الاجتماعية، فإن غياب النماذج الإيجابية أو ضعف التفاعل داخل الأسرة (خصوصًا من الأم) يقلل من فرص التعلم الاجتماعي الإيجابي، ويُضعف الشعور بالانتماء، مما يزيد من اعتماد الفتاة على بدائل تفاعلية رقمية تعزز الانعزال.

وتتفق هذه النتائج مع ما أظهرته الدراسات السابقة، مثل دراسة إسلام وآخرين (2023) التي بينت أن غياب أحد الوالدين أو ظروف الأسرة غير المستقرة يسهم في ارتفاع معدلات الشعور بالوحدة وإدمان الإنترنت لدى المراهقين. كما أكدت دراسة ساريلي أوغلو وآخرين (2022) على دور العوامل الأسرية (مثل تعليم الأبوين أو انشغالهم) في تفسير الفروق في سلوكيات الإدمان، وهو ما يتفق مع النتائج الحالية المتعلقة بتأثير عمل الأم. وأشارت دراسة جعيص وآخرون (2018) إلى أن الطالبات هن الفئة الأكثر تأثرًا بمشاعر الوحدة والقلق الاجتماعي، خاصة عند وجود ضعف في التفاعل الأسري. وخلصت دراسة شاهين (2013) إلى أن مستوى استخدام الإنترنت والوحدة النفسية يتأثران بخصائص أسرية مثل مستوى العلاقة مع الوالدين، وهو ما يدعم تفسير النتائج الحالية بأن العوامل الانفعالية داخل الأسرة تلعب دورًا أكبر من العوامل الاقتصادية أو الديموغرافية في تشكيل سلوكيات الفتاة في هذه المرحلة. وعليه، تؤكد هذه النتائج أهمية البرامج الإرشادية التي تركز على دعم العلاقات الأسرية وتعزيز التفاعل العاطفي داخل المنزل، خاصة في الحالات التي يغيب فيها أحد الوالدين أو تكون الأم منشغلة مهنيًا.

الإجابة عن التساؤل الرابع: تأثير إدمان الإنترنت علاقة مستوى الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل، وما نوع هذه العلاقة؟
جدول 5 تحليل الانحدار البسيط لنموذج أثر إدمان الإنترنت علاقة مستوى الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل

مستوى الدلالة	T المحسوبة	معامل الانحدار B	درجات الحرية	F المحسوبة	معامل التحديد R ²	معامل الارتباط R	
*0.001>	21.955	0.703	394	482.017	0.55	0.742	مستوى إدمان الإنترنت

المتغير المستقل: مستوى الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل

أظهرت نتائج تحليل الانحدار البسيط وجود علاقة ارتباط موجبة قوية ودالة إحصائية بين مستوى إدمان الإنترنت ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة حائل، حيث بلغ معامل الارتباط (R) نحو (0.742)، وهو ما يشير إلى أن ارتفاع إدمان الإنترنت يرتبط بزيادة الشعور بالوحدة النفسية. كما أظهرت النتائج أن معامل التحديد (R^2) بلغ (0.55)، وهو ما يعني أن 55% من التباين في مستوى الشعور بالوحدة النفسية يمكن تفسيره من خلال مستوى إدمان الإنترنت، وهي نسبة عالية تدل على قوة العلاقة التفسيرية لهذا النموذج.

وقد كشفت النتائج أيضًا عن دلالة إحصائية مرتفعة للنموذج، حيث بلغت قيمة (F) المحسوبة (482.017) عند مستوى دلالة أقل من 0.001، مما يؤكد أن هذا النموذج ذو معنوية إحصائية في تفسير الفروق في الشعور بالوحدة النفسية. وبلغ معامل الانحدار غير المعياري (B) قيمة (0.703)، ما يعني أن كل وحدة زيادة في إدمان الإنترنت تؤدي إلى زيادة قدرها 0.703 في مستوى الشعور بالوحدة النفسية، وهو ما يعكس وجود علاقة طردية مباشرة بين المتغيرين. كما أظهرت قيمة (t) المحسوبة (21.955) دلالة إحصائية قوية عند مستوى أقل من 0.001، مما يعزز الثقة في أن إدمان الإنترنت يؤثر بشكل واضح على الشعور بالوحدة النفسية لدى هذه الفئة من الطالبات.

ويمكن تفسير هذه العلاقة من منظور علم النفس الإكلينيكي والإرشاد النفسي على ضوء النظريات الثلاث المعتمدة في الدراسة. وفقًا للنظرية السيكونديناميكية، فإن هذه العلاقة تشير إلى وجود احتياجات نفسية عميقة غير مُشبعة، مثل الحاجة إلى الأمان والقبول والانتفاء. استخدام الإنترنت هنا لا يُمثل فقط سلوكًا ترفيهيًا، بل يُعبر عن آلية دفاعية للهروب من الشعور بالفراغ الداخلي أو الانفصال العاطفي. وبالتالي، كلما زاد الاعتماد على الإنترنت كمصدر بديل للراحة النفسية، ازداد الإحساس بالعزلة الحقيقية نتيجة الابتعاد عن العلاقات الواقعية. ومن منظور النظرية السلوكية المعرفية، تعكس هذه العلاقة حلقة سلوكية سلبية متكررة، تبدأ من أفكار مشوّهة حول الذات والآخرين، تليها مشاعر من العزلة، ثم استخدام الإنترنت كوسيلة للتهديئة أو للهروب، ما يُعزز السلوك الإدماني ويزيد من الشعور بالوحدة. أما من زاوية النظرية الاجتماعية، فإن الاعتماد المفرط على التفاعلات الافتراضية يقلل من فرص التفاعل الواقعي، ويُضعف المهارات الاجتماعية والعلاقات

الوجدانية، مما يخلق حالة من العزلة الاجتماعية المدعومة سلوكيًا، وبالتالي تُصبح الوحدة النفسية نتيجة متوقعة لاستخدام الإنترنت غير المتوازن في بيئة تفتقر إلى بدائل اجتماعية فاعلة.

وتنسجم هذه النتائج بشكل كبير مع ما توصلت إليه الأدبيات السابقة، حيث أكدت دراسة وانغ وزينغ (2024) من خلال تحليل تلوي واسع أن هناك علاقة ارتباط إيجابية معتدلة إلى قوية بين الشعور بالوحدة والإدمان الرقمي، وأن هذا الارتباط يتأثر بالسياقات الاجتماعية والديموغرافية. كما كشفت دراسة جعيس وآخرين (2018) أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن يتنبأ بمستوى إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وهو ما يتقاطع مع نتائج النموذج الحالي في الدراسة. وأشارت دراسة شاهين (2013) إلى أن الزيادة في استخدام الإنترنت ترافقها زيادة في الشعور بالوحدة، لا سيما في الحالات التي يغيب فيها التفاعل الأسري والاجتماعي الواقعي. كذلك، أكدت دراسة العطيان (2017) أن الطلاب الذين يشعرون بالوحدة يسعون إلى تعويض ذلك باستخدام الإنترنت، لكنهم في المقابل يعانون من تدهور في علاقاتهم الواقعية، مما يعزز الدورة النفسية للإدمان والعزلة. وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى أهمية التدخلات الوقائية القائمة على تعزيز المهارات الاجتماعية، وتنمية الوعي العاطفي، وتقوية العلاقات الواقعية في البيئات المدرسية والأسرية، من أجل كسر الارتباط السلبي بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة لدى هذه الفئة العمرية.

التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة، توصي الدراسة بمجموعة من الإجراءات العامة التي يمكن أن تسهم في الحد من هذه الظاهرة وتعزيز الصحة النفسية لدى الطالبات في هذه المرحلة الحساسة، وتشمل:

1. تعزيز التوعية بمخاطر إدمان الإنترنت من خلال حملات تثقيفية تستهدف الطالبات وأسرهن، تركز على الاستخدام المتوازن للتقنية، وآثار الاستخدام المفرط على الصحة النفسية والاجتماعية.
2. تطوير برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تدريب الطالبات على مهارات التفاعل الاجتماعي، والضبط الذاتي، وتنظيم الوقت، كوسيلة للتقليل من الاعتماد المفرط على الإنترنت والتقليل من مشاعر الوحدة.
3. توفير الدعم النفسي المتخصص في البيئة المدرسية، من خلال توسيع خدمات الإرشاد النفسي وتفعيل آليات الكشف المبكر عن الطالبات الأكثر عرضة لمظاهر العزلة أو الإدمان، وتقديم تدخلات مناسبة لكل حالة.
4. تعزيز الأنشطة الجماعية والبرامج اللاصفية التي تدعم التفاعل الاجتماعي الواقعي، وتشجع الطالبات على بناء علاقات إيجابية في بيئة مدرسية آمنة ومحفزة.
5. تفعيل دور الأسرة في بناء بيئة داعمة نفسياً واجتماعياً من خلال تحسين التواصل الأسري، وتقديم الدعم العاطفي الكافي للطالبات، ومراقبة أنماط استخدامهن للتقنيات الرقمية.
6. تشجيع التكامل بين المدرسة والأسرة في وضع خطط متكاملة للوقاية من الإدمان الرقمي، من خلال التعاون في تحديد السلوكيات غير الصحية، وتوجيه الطالبات نحو بدائل إيجابية وفاعلة.
7. إدراج موضوعات الصحة النفسية واستخدام الإنترنت في المناهج التربوية بصورة تفاعلية، لرفع وعي الطالبات وتزويدهن بالمعرفة اللازمة لفهم الذات وإدارة العلاقات والضغوط النفسية.

8. تنفيذ دراسات متابعة ومقارنة في بيئات تعليمية ومجتمعية مختلفة لفهم أعمق لمتغيرات إدمان الإنترنت والوحدة النفسية، وتطوير تدخلات مبنية على الأدلة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

ابريعم، سامية (2014). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة أم البواقي في الجزائر. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) , 28(10) , 167-202.

جعيس، عفاف محمد؛ والحديبي، مصطفى عبد المحسن؛ وسالم، داليا حفني عثمان (2018). إدمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية والقلق لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأسبوط. مركز الإرشاد النفسي والتربوي - كلية التربية - جامعة أسبوط, 1(1) , 1-30.

حسين، محمود رامز (2023). إدمان الهواتف الذكية وعلاقته بالقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية, 47(3) , 175-261.

الخواجه، عبد الفتاح محمد سعيد؛ الشبيبي، عيسى بن صالح بن أحمد (2020) إدمان الإنترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية, 4(36) , 60-46.

دغري، علي بن حمد. (2017). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية, 2(1) , 89-110.

شاهين، محمد أحمد (2013). إدمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بأسبوط. دراسات عربية في التربية وعلم النفس, 36(3) , 139-162.

العطيان، تركي محمد (2017). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بإدمان استخدام الإنترنت لدى طلاب جامعة شقراء. مجلة الشمال للعلوم الإنسانية, 2(2) , 167-202.

نجم، جميلة مصيلحي (2021). الوحدة النفسية كمنبئ بإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة. علم النفس, 34(129) , 215-228.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice-Hall.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575.
- Corey, G. (2017). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Dawood, R. M., & Yasir, A. A. (2024). Internet Addiction among Secondary School Students and Their Awareness of Its Psychosocial Consequences. *Kufa Journal for Nursing Sciences*, 14(1).
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (Eds.). (2021). Handbook of cognitive-behavioral therapies. Guilford Publications.
- Islam, M. R., Apu, M. M. H., Akter, R., Tultul, P. S., Anjum, R., Nahar, Z., ... & Bhuiyan, M. A. (2023). Internet addiction and loneliness among school-going adolescents in Bangladesh in the context of the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional study. *Heliyon*, 9(2).
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not?. *The Lancet*, 355(9204), 632.
- Panicker, J. A. Y. A. S. H. R. E. E., & Sachdev, R. (2017). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 7(1), 2–9.
- Sarialioğlu, A., Atay, T., & Arıkan, D. (2022). Determining the relationship between loneliness and internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 63, 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.11.011>
- Shahine, M. A. (2013). Internet addiction and its relationship to psychological loneliness among university students in Palestine. *Arab Studies in Education and Psychology*, 36(3), 139–162.
- Wang, Y., & Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 858.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior*, 10(5), 671-679.