

استراتيجيات الجامعات الحديثة للحد من آثار وسائل الإعلام والأخبار الرقمية على القلق والإدمان لدى الشباب الجامعي

Strategies of Modern Universities to Mitigate the Effects of Media and
Addiction among University Students Digital News on Anxiety

اعداد: أ.د. /رياض محمد محسن¹

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على استراتيجيات الجامعات الحديثة للحد من آثار وسائل الإعلام والأخبار الرقمية على القلق والإدمان لدى الشباب الجامعي، من خلال دراسة طبيعة استخدام الطلاب للوسائط الرقمية، والآثار النفسية المرتبطة بها، ومستوى القلق والاستخدام الإدماني، ودور الجامعة في مواجهة هذه الآثار. واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الاستبانة أداةً لجمع البيانات من عينة قوامها (400) طالب وطالبة من طلاب كلية مزايا. وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى استخدام أفراد العينة لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية، بمتوسط حسابي بلغ (4.06)، وارتفاع مستوى الآثار النفسية المرتبطة بالتعرض لها بمتوسط (3.85). كما أظهرت النتائج ارتفاع مستوى القلق والاستخدام الإدماني للوسائط الرقمية، إلى جانب ارتفاع إدراك الطلاب لدور الجامعة في الحد من الآثار السلبية. وجاء محور الاستراتيجيات المقترحة في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.13)، وكان تدريب الطلاب على التحقق من الأخبار والمعلومات الرقمية وتنظيم برامج التوعية باستخدام الآمن والمتوازن من أبرز الاستراتيجيات المقترحة. وتوصي الدراسة بتبني الجامعات مدخلاً متكاملًا يجمع بين التربية الإعلامية والرقمية، والدعم النفسي، وإدارة الوقت الرقمي، وتنمية مهارات التفكير النقدي والتحقق من المعلومات، وتشجيع الاستخدام المسؤول للوسائط الرقمية.

¹دكتور رياض محمد محسن: محاضر كلية مزايا الجامعة

الكلمات المفتاحية: وسائل الإعلام الرقمية، الأخبار الرقمية، القلق، الإدمان الرقمي، الشباب الجامعي، الجامعات الحديثة.

Abstract:

This study aims to identify the strategies that modern universities can adopt to mitigate the effects of digital media and digital news on anxiety and addiction among university students. It examines students' patterns of digital media use, the psychological effects associated with such use, the levels of anxiety and digital addiction, and the role of universities in addressing these effects. The study adopted a descriptive-analytical approach and used a questionnaire to collect data from a sample of 400 students at Mazaya College. The findings revealed a high level of students' use of digital media and digital news, with an overall mean of 4.06, as well as a high level of psychological effects associated with exposure to digital media, with a mean of 3.85. The results also indicated a high level of students' awareness of the university's role in reducing the negative effects of digital media. The proposed strategies ranked first among the study dimensions, with a mean of 4.13. Training students to verify digital news and information, as well as implementing awareness programs on safe and balanced digital media use, were among the most highly rated strategies. The study recommends that universities adopt an integrated approach combining media and digital literacy, psychological support, digital time management, critical thinking and information verification skills, and responsible use of digital media. Keywords: Digital Media, Digital News, Anxiety, Digital Addiction, University Students, Modern Universities.

المقدمة:

شهد العالم خلال السنوات الأخيرة تطورًا متسارعًا في وسائل الإعلام والاتصال الرقمي، حيث أصبحت المنصات الإخبارية الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي المصدر الرئيس للمعلومات والأخبار لدى فئة الشباب الجامعي. وقد أسهم هذا التحول في توفير فرص واسعة للوصول إلى المعرفة والتفاعل مع الأحداث المحلية والعالمية، إلا أنه في الوقت نفسه أفرز العديد من التحديات النفسية والسلوكية المرتبطة بكثافة التعرض للمحتوى الإعلامي الرقمي، خاصة في ظل الانتشار السريع للأخبار السلبية والأزمات العالمية والصراعات والكوارث التي يتم تداولها بصورة مستمرة وعلى مدار الساعة. وأصبح الشباب الجامعي من أكثر الفئات تأثرًا بهذه البيئة الإعلامية الرقمية نظرًا لارتفاع معدلات استخدامهم للهواتف الذكية وشبكات التواصل الاجتماعي واعتمادهم المتزايد على المنصات الإلكترونية في الحصول على المعلومات والتواصل الاجتماعي.

وتشير الأدبيات الحديثة إلى وجود علاقة متزايدة بين التعرض المكثف لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية وبين ارتفاع مستويات القلق والتوتر النفسي لدى الشباب.

فقد أوضحت دراسة (Bendau et al., 2021) أن المتابعة المستمرة للأخبار عبر الوسائط الرقمية ترتبط بزيادة أعراض القلق والضغط النفسية، خاصة خلال فترات الأزمات والأحداث العالمية. كما بينت دراسة (Ngien & Jiang, 2022) أن الاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي يمكن أن يسهم في تفاقم المشكلات النفسية لدى الشباب الجامعي نتيجة التعرض المستمر للمحتوى المثير للقلق والمقارنات الاجتماعية السلبية.

وقد برزت ظاهرة الإدمان الرقمي بوصفها إحدى القضايا المهمة المرتبطة بالاستخدام المفرط لوسائل الإعلام الحديثة، حيث تشير نتائج العديد من الدراسات إلى أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية قد يؤدي إلى ظهور أنماط سلوكية إدمانية تنعكس سلبًا على التحصيل الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية والصحة النفسية للطلاب (Kuss & Griffiths, 2023). كما أكدت دراسة (Montag & Elhai, 2024) أن الاستخدام القهري للتقنيات الرقمية أصبح يمثل تحديًا متزايدًا للمؤسسات التعليمية في مختلف أنحاء العالم.

وفي ضوء هذه التحديات، تبرز أهمية الجامعات الحديثة بوصفها مؤسسات تربوية وتنموية مسؤولة عن إعداد الشباب وتمكينهم من التعامل الواعي مع البيئة الرقمية المعاصرة. فلم يعد دور الجامعة مقتصرًا على تقديم المعرفة الأكاديمية، بل امتد ليشمل تعزيز الوعي الإعلامي والرقمي، وتنمية مهارات التفكير النقدي، وتقديم برامج الدعم النفسي والإرشادي التي تساعد الطلاب على التعامل مع المحتوى الإعلامي بصورة متوازنة والحد من الآثار السلبية المرتبطة بالقلق والإدمان. ومن ثم تكتسب دراسة استراتيجيات الجامعات الحديثة للحد من آثار وسائل الإعلام والأخبار الرقمية على القلق والإدمان لدى الشباب الجامعي أهمية علمية وتطبيقية متزايدة، لما يمكن أن تسهم به نتائجها في تطوير سياسات وبرامج جامعية داعمة للصحة النفسية والاستخدام الرشيد لوسائل الإعلام الرقمية.

مشكلة البحث:

يشهد العصر الحالي توسعًا متزايدًا في استخدام وسائل الإعلام الرقمية ومنصات الأخبار الإلكترونية، وأصبحت هذه الوسائل جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية للشباب الجامعي ومصدرًا رئيسًا للحصول على المعلومات ومتابعة الأحداث المحلية والعالمية. وقد أدى الانتشار الواسع للهواتف الذكية وشبكات التواصل الاجتماعي إلى زيادة التعرض المستمر للأخبار والمحتوى الإعلامي، بما قد يرتبط بارتفاع مستويات القلق، والميل إلى الاستخدام المفرط أو الإدماني للوسائط الرقمية.

وتزداد أهمية هذه المشكلة في البيئة الجامعية لما قد تتركه هذه الآثار من انعكاسات على الصحة النفسية للطلاب وحياتهم الأكاديمية والاجتماعية. ومن ثم تبرز الحاجة إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يمكن أن تتبناها الجامعات الحديثة للحد من الآثار السلبية لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية، وبصفة خاصة القلق والإدمان، لدى الشباب الجامعي.

ومن هنا تتمثل مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي:

□ ما الاستراتيجيات التي يمكن للجامعات الحديثة تبنيها للحد من آثار وسائل الإعلام والأخبار الرقمية على القلق والإدمان لدى الشباب الجامعي؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس عدد من التساؤلات الفرعية، تتمثل فيما يلي:

1. ما طبيعة الآثار النفسية المترتبة على التعرض المكثف لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية لدى الشباب الجامعي؟
2. ما مستوى القلق المرتبط بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية لدى الشباب الجامعي؟
3. ما مستوى الإدمان الرقمي المرتبط باستخدام وسائل الإعلام والمنصات الإخبارية الرقمية لدى الشباب الجامعي؟
4. ما الأدوار التي تقوم بها الجامعات الحديثة للحد من الآثار السلبية لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية لدى الشباب الجامعي؟
5. ما الاستراتيجيات المقترحة التي يمكن أن تسهم في الحد من القلق والإدمان المرتبطين بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية لدى الشباب الجامعي؟

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي يتناوله، ويمكن توضيحها في جانبين رئيسين:
أولاً: الأهمية العلمية:

1. تناول موضوع معاصر يرتبط بتأثير وسائل الإعلام والأخبار الرقمية في القلق والإدمان لدى الشباب الجامعي، في ظل التوسع المتزايد في استخدام الوسائط والمنصات الرقمية.
2. إثراء الأدبيات العلمية في مجالات الإعلام الرقمي والصحة النفسية والتعليم الجامعي، من خلال دراسة الآثار النفسية المرتبطة بالتعرض المتكرر للأخبار والمحتوى الإعلامي الرقمي.
3. تقديم إطار علمي يساعد على فهم طبيعة العلاقة بين التعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية وكل من القلق والإدمان لدى الشباب الجامعي.
4. دعم البحوث المستقبلية في مجال الصحة النفسية الرقمية، ودور المؤسسات الجامعية في التعامل مع التحديات النفسية والسلوكية المرتبطة بالاستخدام المكثف للوسائط الرقمية.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

1. مساعدة الجامعات في تطوير استراتيجيات وبرامج توعوية ووقائية للحد من الآثار السلبية المرتبطة بالتعرض المكثف لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية.
2. دعم خدمات الإرشاد النفسي والطلابي من خلال تعزيز قدرة الجامعات على اكتشاف مظاهر القلق والاستخدام الإدماني للوسائط الرقمية والتعامل معها.
3. تنمية الوعي الإعلامي والرقمي لدى الشباب الجامعي، بما يساعدهم على الاستخدام المتوازن والواعي لوسائل الإعلام والمنصات الإخبارية الرقمية.
4. تقديم مقترحات عملية لصانعي القرار في مؤسسات التعليم العالي لتطوير سياسات وبرامج جامعية تساهم في تعزيز الصحة النفسية والحد من الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية.

أهداف البحث:

- يهدف البحث بصفة رئيسة إلى التعرف على استراتيجيات الجامعات الحديثة للحد من آثار وسائل الإعلام والأخبار الرقمية على القلق والإدمان لدى الشباب الجامعي. ويتفرع من هذا الهدف الرئيس الأهداف الفرعية الآتية:
1. التعرف على طبيعة استخدام الشباب الجامعي لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية.
 2. تحديد أبرز الآثار النفسية المرتبطة بالتعرض المكثف لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية لدى الشباب الجامعي.
 3. تحديد مستوى القلق المرتبط بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية لدى الشباب الجامعي.
 4. تحديد مستوى الإدمان الرقمي المرتبط باستخدام وسائل الإعلام والمنصات الإخبارية الرقمية لدى الشباب الجامعي.
 5. التعرف على الأدوار التي تقوم بها الجامعات الحديثة للحد من الآثار السلبية لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية لدى الشباب الجامعي.

6. التوصل إلى مجموعة من الاستراتيجيات المقترحة التي يمكن أن تسهم في الحد من القلق والإدمان المرتبطين بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية لدى الشباب الجامعي.

منهج البحث:

تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، حيث يتيح وصف الظاهرة محل الدراسة وتحليل أبعادها المختلفة، والكشف عن طبيعة تأثير وسائل الإعلام والأخبار الرقمية على القلق والإدمان لدى الشباب الجامعي، فضلاً عن التعرف على الاستراتيجيات التي يمكن للجامعات الحديثة تبنيها للحد من هذه الآثار، وذلك من خلال جمع البيانات وتحليلها وتفسير نتائجها للوصول إلى توصيات ومقترحات علمية قابلة للتطبيق.

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث والإجابة عن تساؤلاته، يعتمد البحث على الاستبانة (الاستبيان) بوصفها الأداة الرئيسة لجمع البيانات من أفراد عينة الدراسة.

الإطار النظري للبحث:

يتناول الإطار النظري للبحث مفهوم وسائل الإعلام والأخبار الرقمية وخصائصها وأنماط استخدامها لدى الشباب الجامعي، ثم يناقش الآثار النفسية المترتبة على التعرض المكثف لها، مع التركيز على القلق والاستخدام الإدماني للوسائط الرقمية. كما يتناول دور الجامعات الحديثة في مواجهة هذه الآثار من خلال التوعية الرقمية، والإرشاد النفسي، وتنمية التفكير النقدي، وإدارة الاستخدام الرقمي، وصولاً إلى الاستراتيجيات المقترحة للحد من القلق والإدمان لدى الشباب الجامعي.

يتضمن الإطار النظري للبحث ثلاثة محاور رئيسة:

1. وسائل الإعلام والأخبار الرقمية وأثرها على الشباب الجامعي.
 2. القلق والإدمان المرتبطان باستخدام الوسائط الرقمية.
 3. استراتيجيات الجامعات الحديثة للحد من الآثار السلبية للإعلام والأخبار الرقمية
- أولاً: وسائل الإعلام والأخبار الرقمية وأثرها على الشباب الجامعي:

أصبحت وسائل الإعلام والأخبار الرقمية جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية للشباب الجامعي، نتيجة الانتشار الواسع للهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي، وما توفره من سرعة الوصول إلى الأخبار وتحديثها بصورة مستمرة. وقد شهد استهلاك الأخبار تحولًا واضحًا نحو المنصات الاجتماعية والمرئية، خاصة بين الشباب؛ إذ أصبح 39% من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و24 عامًا يعتبرون وسائل التواصل الاجتماعي مصدرهم الرئيس للأخبار، مقارنة بـ 21% عام 2015 (Reuters Institute for the Study of Journalism, 2025).

ويتيح هذا التحول للشباب الجامعي متابعة الأحداث والمعلومات بصورة فورية ومن خلال مصادر متعددة، إلا أن كثافة التعرض للمحتوى الرقمي قد ترتبط ببعض الآثار النفسية والسلوكية، خاصة عندما يتحول الاستخدام إلى نمط مفرط يصعب التحكم فيه. (Mou et al., 2024)

فقد أظهرت دراسة (Gökbulut and Bilen 2024) وجود علاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى طلاب الجامعات. كما بينت دراسة (Mou et al. 2024) أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بالمشاركة والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات.

أن التوسع في استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية لدى الشباب الجامعي يستدعي الاهتمام بدراسة أنماط هذا الاستخدام وآثاره النفسية، خاصة القلق والاستخدام الإدماني، بما يبرز أهمية الدور الذي يمكن أن تقوم به الجامعات في تعزيز الاستخدام الواعي والمتوازن للوسائط الرقمية.

ثانيًا: القلق والإدمان المرتبطان باستخدام الوسائط الرقمية:

أدى الانتشار المتزايد للوسائط الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الإخبارية الإلكترونية إلى تغيرات واضحة في أنماط حياة الشباب الجامعي، فأصبحت هذه الوسائط جزءًا أساسيًا من الدراسة والتواصل والترفيه والحصول على الأخبار والمعلومات. وعلى الرغم

من المزايا التي توفرها البيئة الرقمية من سرعة الوصول إلى المعلومات وتيسير التواصل، فإن الاستخدام المكثف أو غير المنضبط قد يرتبط بمجموعة من الآثار النفسية والسلوكية، ومن أبرزها القلق والاستخدام الإشكالي أو الإدماني للوسائط الرقمية. وتشير الأدلة الحديثة إلى أن المشكلة لا ترتبط بمجرد زيادة عدد ساعات الاستخدام، وإنما بطبيعة الاستخدام ومدى قدرة الفرد على التحكم فيه وتأثيره في حياته الأكاديمية والاجتماعية والنفسية (القرني، 2025).

ويُعد القلق من أبرز الآثار النفسية التي ارتبطت بالاستخدام الإشكالي للوسائط الرقمية، حيث قد يؤدي التعرض المستمر للمعلومات والأخبار والمحتوى المتجدد إلى زيادة الشعور بالتوتر والانشغال الذهني. وقد يزداد هذا التأثير عندما يتعرض الشباب بصورة متكررة للأخبار السلبية أو الأحداث الخطيرة، أو عندما يشعرون بضرورة متابعة المستجدات بصورة مستمرة حتى لا يفوتهم أي خبر أو معلومة مهمة.

ويُعرف هذا النمط من القلق في البيئة الرقمية، في بعض الحالات، بالخوف من فوات المعلومات أو الأحداث الجديدة (Fear of Missing Out – FoMO)، والذي قد يدفع الفرد إلى فحص الهاتف والمنصات الرقمية بصورة متكررة، بما يعزز حلقة مستمرة بين القلق والرغبة في المتابعة. وقد توصلت دراسة خالد (2022) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، كما أكدت دراسة (Du et al. 2024) وجود ارتباط موجب بين الاستخدام الإشكالي للشبكات الاجتماعية وعدد من أعراض القلق، ومن بينها الخوف من فوات الفرص. كما أظهرت دراسة (Wu et al. 2024) وجود ارتباط موجب واضح بين القلق الاجتماعي والاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي، بما يشير إلى أن العلاقة بينهما قد تكون متبادلة؛ فقد يلجأ بعض الأفراد إلى الوسائط الرقمية للتعامل مع مشاعر القلق أو العزلة، في حين قد يؤدي الاستخدام المفرط بدوره إلى زيادة المشكلات النفسية. ويرتبط بذلك مفهوم الإدمان الرقمي، والذي يشير إلى نمط من الاستخدام المفرط أو القهري للوسائط الرقمية، يتسم بصعوبة التحكم في مدة الاستخدام أو تكراره، والاستمرار فيه رغم

إدراك آثاره السلبية على الدراسة أو العلاقات الاجتماعية أو الصحة النفسية. ولا يعني الاستخدام المتكرر للهاتف أو وسائل التواصل بالضرورة وجود إدمان، وإنما تبرز المشكلة عندما يصبح الفرد غير قادر على الحد من الاستخدام، أو يشعر بالحاجة المستمرة إلى تفقد المنصات الرقمية، أو يواجه صعوبة في التوقف عنها، أو يخصص لها وقتاً يفوق ما كان مخططاً له. وقد بينت مراجعة منهجية حول الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية لدى طلاب الجامعات أن هذا الاستخدام يرتبط بصورة ملحوظة بمشكلات الصحة النفسية، ومن بينها القلق والاكتئاب، وأن مدة الاستخدام تعد أحد العوامل المرتبطة بالاستخدام الإشكالي (Candussi et al., 2023).

كما تشير الأدلة الحديثة إلى أن العلاقة بين الاستخدام الإدماني والقلق لا تسير في اتجاه واحد بالضرورة؛ فالطالب الذي يعاني من القلق قد يستخدم الوسائط الرقمية بصورة متكررة للهروب من الضغوط أو البحث عن الدعم والتطمين، بينما يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط إلى زيادة المقارنة الاجتماعية والتعرض المستمر للمعلومات والأخبار والرسائل والإشعارات، بما قد يؤدي إلى مزيد من التوتر والقلق. وقد أظهرت دراسة Ghanayem et al. (2024) لدى طلاب جامعيين أن الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي كان أكثر ارتباطاً بمؤشرات القلق والاكتئاب والتوتر والوحدة مقارنة بمجرد عدد الساعات التي يقضيها الطالب على وسائل التواصل الاجتماعي، وهو ما يؤكد أهمية التركيز على طبيعة الاستخدام وليس مدته فقط.

وقد تكتسب هذه المشكلة أهمية خاصة في الجامعات؛ لأن مرحلة الشباب الجامعي تتزامن مع متطلبات أكاديمية واجتماعية ونفسية متعددة، وقد يؤدي الاستخدام الإدماني للوسائط الرقمية إلى تشتيت الانتباه، وتأخير أداء المهام الدراسية، واضطراب التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية، فضلاً عن تقليل التفاعل الاجتماعي المباشر. (Mou et al., 2024;) (Candussi et al., 2023)

كما قد يؤدي الانشغال المستمر بالأخبار والمحتوى الرقمي إلى صعوبة الانفصال النفسي عن البيئة الإلكترونية، بحيث يصبح الطالب في حالة متابعة مستمرة لما يحدث حوله، الأمر الذي قد يزيد من الشعور بالضغط وعدم الاستقرار النفسي (Candussi et al., 2023).

يمكن النظر إلى القلق والإدمان المرتبطين باستخدام الوسائط الرقمية باعتبارهما ظاهرة مترابطة تتأثر بمجموعة من العوامل النفسية والسلوكية والاجتماعية. فكلما زادت الحاجة إلى المتابعة المستمرة، والخوف من فقدان المعلومات، وصعوبة التحكم في الاستخدام، زادت احتمالية تحول الاستخدام الطبيعي إلى استخدام إشكالي قد يؤثر في الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطالب. وفي هذا الإطار، تبرز أهمية الدور الذي يمكن أن تقوم به الجامعات في مساعدة الشباب على تطوير أنماط استخدام رقمية أكثر توازنًا، من خلال التوعية بمخاطر الاستخدام المفرط، وتنمية مهارات إدارة الوقت، وتعزيز الوعي النفسي والرقمي، وتوفير خدمات الإرشاد والدعم النفسي للطلاب الذين تظهر لديهم مؤشرات القلق أو الاستخدام الإدماني. (Mou et al., 2024; Candussi et al., 2023).

وعليه، فإن دراسة القلق والإدمان المرتبطين بالوسائط الرقمية تمثل مدخلًا أساسيًا لفهم الآثار النفسية للاستخدام المتزايد لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية لدى الشباب الجامعي، كما توفر أساسًا علميًا لتحديد الاستراتيجيات الجامعية المناسبة للوقاية من هذه الآثار والحد منها.

ثالثًا: استراتيجيات الجامعات الحديثة للحد من الآثار السلبية للإعلام والأخبار الرقمية أصبحت الجامعات الحديثة مطالبة بتطوير أدوارها في ظل التوسع المتسارع في استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية، خاصة مع تزايد اعتماد الشباب الجامعي على المنصات الرقمية في الحصول على المعلومات ومتابعة الأحداث والتواصل مع الآخرين. ولم يعد التعامل مع هذه الوسائط يقتصر على توفير البنية التكنولوجية اللازمة للتعليم، وإنما أصبح من الضروري أن تتبنى الجامعات سياسات وبرامج تساعد الطلاب على الاستخدام الواعي

والمتوازن للبيئة الرقمية، والحد من الآثار النفسية والسلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط، وفي مقدمتها القلق والاستخدام الإدماني للوسائط الرقمية. (UNESCO, 2023) وتتمثل إحدى أهم الاستراتيجيات في تعزيز الثقافة والوعي الرقمي والإعلامي لدى الطلاب، من خلال برامج تدريبية وورش عمل تساعد على التعامل النقدي مع الأخبار والمعلومات الرقمية، والتحقق من مصادرها، والتمييز بين الأخبار الموثوقة والمعلومات المضللة أو المثيرة للقلق (Orhan, 2023).

وقد أظهرت الدراسات أن امتلاك الطلاب لمهارات التفكير النقدي ومحو الأمية الإعلامية الرقمية يساهم في تحسين قدرتهم على اكتشاف الأخبار الزائفة وتقييم مصداقية المحتوى المتداول عبر وسائل التواصل الاجتماعي (Orhan, 2023; Del Moral Pérez et al., 2024).

وتكتسب هذه الاستراتيجية أهمية خاصة في ظل سرعة انتشار المعلومات المضللة عبر المنصات الاجتماعية، وما قد يصاحب بعض المحتويات المثيرة أو غير الموثوقة من آثار نفسية وسلوكية سلبية؛ إذ أظهرت مراجعة منهجية حديثة أن العوامل النفسية والعاطفية والمعرفية تساهم في انتشار المعلومات المضللة، الأمر الذي يؤكد الحاجة إلى تدخلات تعليمية وتوعوية تساعد الأفراد على التعامل معها بصورة أكثر نقدًا ووعيًا (Munusamy et al., 2024). كما تشير الأدلة الحديثة إلى وجود ارتباط بين الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي وأعراض القلق، بما يعزز أهمية توجيه الطلاب نحو استخدام أكثر توازنًا ووعيًا للوسائط الرقمية (Du et al., 2024).

ولذلك ينبغي أن تعمل الجامعة على تنمية مهارات التفكير النقدي والتحقق من المعلومات باعتبارها جزءًا أساسيًا من مهارات الطالب الجامعي في العصر الرقمي، مع تضمين موضوعات التربية الإعلامية والمعلوماتية ضمن البرامج والأنشطة الجامعية، بما يساعد الطلاب على تقييم المحتوى الرقمي، والتحقق من مصادره، واتخاذ قرارات أكثر وعيًا بشأن

ما يقرأونه أو يشاركونه (Kendeou & Johnson, 2024; Kow Kwan Yee & Tan, 2024; Huey Shyh, 2024).

كما تمثل التوعية بالاستخدام الصحي والمتوازن للوسائط الرقمية أحد المداخل المهمة للحد من الاستخدام الإشكالي أو الإدماني. ويمكن للجامعات تنفيذ حملات توعوية تستهدف تعريف الطلاب بمؤشرات الاستخدام المفرط، مثل صعوبة التوقف عن استخدام المنصات، أو تفقد الهاتف بصورة متكررة، أو استخدام الوسائط أثناء الدراسة بصورة تؤثر في التركيز، أو الاستمرار في متابعة الأخبار رغم تأثيرها السلبي في الحالة النفسية. كما يمكن تدريب الطلاب على إدارة الوقت الرقمي وتحديد أوقات مناسبة لمتابعة الأخبار والابتعاد عن المتابعة المستمرة التي قد تؤدي إلى زيادة القلق والانشغال الذهني (Brouzos et al., 2024).

وتُعد خدمات الإرشاد والدعم النفسي الجامعي من الاستراتيجيات الأساسية في التعامل مع الآثار النفسية المرتبطة بالبيئة الرقمية. فالجامعة يمكنها توفير خدمات استشارية تساعد الطلاب الذين يعانون من القلق أو صعوبة التحكم في استخدام الوسائط الرقمية، مع الاهتمام بالكشف المبكر عن الحالات التي تحتاج إلى تدخل متخصص.

تؤكد دراسة القللي (2024) فاعلية الإرشاد النفسي في خفض الإدمان الرقمي لدى طلاب الجامعة، بما يدعم أهمية توظيف البرامج الإرشادية الجامعية في الوقاية من الاستخدام الإدماني للوسائط الرقمية والحد من آثاره النفسية.

كما يمكن دمج موضوعات الصحة النفسية الرقمية ضمن برامج الإرشاد الطلابي، بما يساعد على رفع وعي الطلاب بالعلاقة بين الاستخدام الرقمي والحالة النفسية، وتزويدهم بأساليب أكثر فاعلية للتعامل مع الضغوط والأخبار المزعجة. (Auerbach et al., 2024).

ومن الاستراتيجيات المهمة كذلك تعزيز الأنشطة الجامعية البديلة، مثل الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية والتطوعية، بما يوفر للطلاب فرصًا للتفاعل المباشر ويقلل من الاعتماد المفرط على الوسائط الرقمية. (García-Pinillos et al., 2025).

للجامعة أن تشجع الطلاب على تحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية من خلال زيادة مشاركتهم في الأنشطة التي تنمي العلاقات الاجتماعية والمهارات الشخصية وتوفر بدائل إيجابية للوقت الذي قد يتم استهلاكه في الاستخدام المفرط للهواتف والمنصات الرقمية.

كما يمكن للجامعات الاستفادة من التكنولوجيا نفسها في مواجهة الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، من خلال توظيف التطبيقات والأدوات الرقمية التي تساعد الطلاب على متابعة مدة استخدامهم للهواتف والمنصات، ووضع حدود زمنية للاستخدام، وتقديم تنبيهات عند تجاوز المدة المحددة. ويمكن كذلك إنشاء منصات جامعية تقدم محتوى توعويًا موثوقًا حول الصحة النفسية والاستخدام الآمن للإعلام الرقمي، بما يجعل الجامعة مصدرًا موثوقًا للمعلومات في مواجهة المحتوى الرقمي المضلل أو المثير للقلق. وقد أوضحت دراسة (Kumban et al. 2025) أهمية تشجيع الأنشطة الواقعية والبدنية والترفيهية لدى طلاب الجامعات، باعتبارها من المداخل التي يمكن أن تسهم في خفض وقت الشاشة وتعزيز أنماط الحياة الصحية.

وتتطلب مواجهة الآثار السلبية للإعلام والأخبار الرقمية أيضًا تبني سياسات جامعية واضحة للصحة الرقمية، تتضمن إدماج التوعية بالإعلام الرقمي والصحة النفسية في البرامج والأنشطة الجامعية، وتدريب أعضاء هيئة التدريس والعاملين في خدمات الطلاب على التعرف على مؤشرات الاستخدام الإشكالي والضغط النفسية المرتبطة به. كما يمكن للجامعة إجراء مسح دورية للتعرف على أنماط استخدام الطلاب للوسائط الرقمية ومستويات القلق والاستخدام الإدماني لديهم، بما يساعد على بناء تدخلات تستند إلى احتياجات فعلية وليس إلى افتراضات عامة. وتدعم ذلك دراسة الزغبى وزملائه (2024) التي أظهرت انتشار إدمان الهواتف الذكية بين طلاب الجامعات المصرية، وأوصت بتنفيذ برامج التوعية وتعزيز الأنشطة النفسية والبدنية للحد من هذه المشكلة.

ومن ثم، فإن الاستراتيجية الجامعية الفعالة لا ينبغي أن تقوم على منع استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية، وإنما على إدارة الاستخدام وتوجيهه نحو أنماط أكثر وعياً وتوازناً. ويتطلب ذلك الجمع بين التثقيف الإعلامي والرقمي، والدعم النفسي، وإدارة الوقت، وتنمية التفكير النقدي، وتوفير الأنشطة البديلة، والكشف المبكر عن الاستخدام الإشكالي، إلى جانب بناء سياسات جامعية داعمة للصحة الرقمية. وبذلك تستطيع الجامعة الانتقال من دور المتلقي لآثار التحول الرقمي إلى دور فاعل في إدارة هذه الآثار والحد من انعكاساتها النفسية والسلوكية على الشباب الجامعي.

الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة موضوع الوسائط الرقمية من اتجاهات بحثية متعددة، شملت العلاقة بين الاستخدام الإشكالي والإدمان الرقمي والآثار النفسية، والخوف من فوات المعلومات، والتعامل مع الأخبار والمعلومات الرقمية، فضلاً عن دراسة بعض التدخلات الإرشادية للحد من الاستخدام الإدماني. ويكشف تحليل هذه الدراسات عن وجود اتفاق عام حول أهمية المشكلة، مع اختلاف واضح في طبيعة المتغيرات والمداخل التي تناولتها. أولاً: الدراسات العربية:

ركزت دراسة خالد (2022) على العلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المتغيرين. وتكتسب هذه النتيجة أهمية بالنسبة للدراسة الحالية؛ لأنها توضح أحد المسارات النفسية التي قد تجعل الطالب أكثر ارتباطاً بالمنصات الرقمية وأكثر ميلاً إلى المتابعة المتكررة للمحتوى. إلا أن الدراسة ركزت على الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية، ولم تتناول بصورة مباشرة الآثار المرتبطة بمتابعة الأخبار الرقمية أو الدور الذي يمكن أن تؤديه الجامعة في الحد من هذه الآثار.

كما بحثت دراسة القلبي (2024) فاعلية الإرشاد الجدلي السلوكي في خفض الإدمان الرقمي وتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة ذوي اضطراب السايبركوندريا. وتكشف هذه الدراسة عن أهمية التدخلات الإرشادية الجامعية في مواجهة الاستخدام الإدماني، كما

تقدم دعمًا لفكرة أن معالجة المشكلة لا ينبغي أن تقتصر على التوعية، وإنما يمكن أن تمتد إلى برامج نفسية وإرشادية متخصصة. ومع ذلك، فإنها تناولت تدخلًا إرشاديًا محددًا وفئة طلابية ذات خصائص معينة، بينما تتجه الدراسة الحالية إلى بناء تصور أوسع للاستراتيجيات الجامعية الوقائية والتوعوية والإرشادية.

كذلك تناولت دراسة الزغبى وزملائه (2024) العلاقة بين السايبركوندريا وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب الطب الجامعيين في مصر، وأظهرت وجود ارتباط بين المتغيرين، بما يبرز انتشار بعض أنماط الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية داخل البيئة الجامعية المصرية. وتمثل هذه الدراسة أهمية خاصة للدراسة الحالية من حيث ارتباطها بالسياق المصري وبفئة طلاب الجامعات، إلا أن تركيزها انصب على السايبركوندريا وإدمان الهواتف الذكية، دون التوسع في دراسة الأخبار الرقمية والقلق ودور الجامعة والاستراتيجيات المتكاملة للحد من الآثار السلبية.

كما تناولت دراسة القرني (2025) القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة بوصفها متغيرات منبئة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة. وتبرز أهمية هذه الدراسة في تأكيد ارتباط بعض المتغيرات النفسية بالاستخدام الإدماني لوسائل التواصل الاجتماعي، بما يدعم الاتجاه الذي ينظر إلى الإدمان الرقمي باعتباره مشكلة تتداخل فيها الجوانب النفسية والسلوكية. غير أن تركيز الدراسة على المتغيرات النفسية المنبئة بالإدمان يجعلها مختلفة عن الدراسة الحالية التي تسعى إلى الجمع بين استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية وآثارها النفسية، ثم بحث دور الجامعة والاستراتيجيات المناسبة للحد منها.

ثانيًا: الدراسات الأجنبية:

اتجهت الدراسات الأجنبية إلى تناول الظاهرة من زوايا أكثر تنوعًا. فقد أظهرت دراسة (Candussi et al. 2023)، من خلال مراجعة منهجية، ارتباط الاستخدام الإشكالي

للهواتف الذكية لدى طلاب الجامعات بعدد من مشكلات الصحة النفسية، من بينها القلق والاكتئاب، مما يدعم أهمية دراسة طبيعة الاستخدام وليس عدد ساعات الاستخدام فقط. كما توصلت دراسة (Gökbulut and Bilen 2024) إلى وجود علاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى طلاب الجامعات، بينما أكدت دراسة (Du et al. 2024) وجود ارتباط بين الاستخدام الإشكالي للشبكات الاجتماعية وأعراض القلق. وتوضح هذه النتائج أن العلاقة بين الاستخدام الرقمي والصحة النفسية أصبحت من الموضوعات التي تحظى باهتمام بحثي متزايد.

وفيما يتعلق بالجانب المعرفي والإعلامي، اهتمت دراسة Del Moral Pérez et al. (2024) بالاحتياجات التعليمية لدى طلاب الجامعات في مواجهة الأخبار الزائفة، بينما ركزت دراسات أخرى على دور التفكير النقدي ومحو الأمية الإعلامية في تقييم المحتوى الرقمي والتحقق من مصداقيته. وتدعم هذه الاتجاهات أهمية إدراج التربية الإعلامية والرقمية ضمن الاستراتيجيات الجامعية الموجهة للطلاب.

أما من حيث التدخلات، فقد تناولت دراسة (Brouzos et al. 2024) فاعلية تدخل جماعي قائم على الويب لعلاج إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعات، وهو ما يشير إلى انتقال جزء من الأدبيات من مجرد وصف المشكلة إلى اختبار أساليب عملية للتعامل معها. **التعليق على الدراسات السابقة:**

يكشف التحليل المقارن للدراسات العربية والأجنبية عن وجود عدة اتجاهات رئيسية. يتمثل الاتجاه الأول في التركيز على العلاقة بين الاستخدام الرقمي والصحة النفسية، وهو اتجاه ظهر في دراسات عربية مثل القرني (2025) والزعبي وزملائه (2024)، وفي دراسات أجنبية مثل (Gökbulut and Bilen 2024) و (Du et al. 2024) و (Candussi et al. 2023). وقد أكدت هذه الدراسات أهمية القلق والمشكلات النفسية بوصفها متغيرات مرتبطة بالاستخدام الإشكالي أو الإدماني للوسائط الرقمية.

ويتمثل الاتجاه الثاني في دراسة العوامل النفسية المرتبطة بالاستمرار في الاستخدام الرقمي، ومن أبرزها الخوف من فوات المعلومات أو الأحداث، كما في دراسة خالد (2022)، وهو

ما يساعد على تفسير سبب تحول الاستخدام العادي إلى متابعة متكررة ومستمرة للمنصات الرقمية.

أما الاتجاه الثالث فيرتبط بالتدخلات والبرامج الموجهة للحد من الاستخدام الإدماني، كما يظهر في دراسة القلبي (2024) العربية ودراسة (Brouzos et al. 2024) الأجنبية. وتؤكد هذه الدراسات أهمية الانتقال من تشخيص المشكلة إلى تقديم تدخلات عملية قابلة للتطبيق.

ويتمثل الاتجاه الرابع في التربية الإعلامية والرقمية ومواجهة الأخبار المضللة، وهو اتجاه أكثر وضوحًا في الدراسات الأجنبية، مثل (Orhan 2023) و (Del Moral Pérez et al. 2024)، حيث ركزت هذه الدراسات على التفكير النقدي والتحقق من المعلومات وتقييم مصداقية المحتوى الرقمي.

وبالرغم من أهمية هذه الاتجاهات، فإنها تظهر في معظمها متفرقة؛ فبعض الدراسات تركز على القلق، وأخرى على الإدمان، وأخرى على الخوف من فوات المعلومات، وأخرى على الأخبار الزائفة، وأخرى على التدخلات الإرشادية. ومن ثم، تبرز الحاجة إلى إطار بحثي يجمع هذه الجوانب في دراسة واحدة، مع إعطاء دور الجامعة والاستراتيجيات الجامعية مساحة أساسية في التحليل.

الفجوة البحثية

تتمثل الفجوة البحثية في أن الدراسات العربية، رغم أهميتها في الكشف عن انتشار الإدمان الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعات، ركزت بصورة أكبر على العلاقات الارتباطية أو التنبؤية أو التدخلات الإرشادية المحددة، كما في دراسات خالد (2022)، والقرني (2025)، والقلبي (2024)، والزغبى وزملائه (2024).

وقد قدمت الدراسات الأجنبية معالجة أكثر تنوعًا شملت الاستخدام الإشكالي للهواتف والشبكات الاجتماعية، والقلق، والأخبار الزائفة، ومحو الأمية الإعلامية، والتدخلات الرقمية.

إلا أن هذه الاتجاهات ظلت أيضًا موزعة بين موضوعات منفصلة، ولم تجمع بصورة كافية بين التعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية، والآثار النفسية، والقلق، والاستخدام الإدماني، ودور الجامعة والاستراتيجيات التي يمكنها تبنيها. وتتمثل الإضافة التي تقدمها الدراسة الحالية في الجمع بين تشخيص أنماط استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية وآثارها النفسية، والتركيز على القلق والاستخدام الإدماني، إلى جانب تحليل دور الجامعة وتحديد الاستراتيجيات الجامعية المقترحة للحد من هذه الآثار. كما تتميز الدراسة بتطبيقها على طلاب كلية مزايا، بما يوفر سياقًا تطبيقيًا يمكن من خلاله ترجمة النتائج إلى توصيات وبرامج جامعية عملية.

وبذلك لا تقتصر الدراسة الحالية على إثبات وجود مشكلة أو الكشف عن علاقة بين متغيراتها، وإنما تنتقل إلى الجانب التطبيقي والحلولي من خلال تحديد الاستراتيجيات التي يمكن أن تتبناها الجامعات الحديثة في مجالات التوعية الرقمية والإعلامية، والدعم النفسي، وإدارة الوقت الرقمي، وتنمية التفكير النقدي والتحقق من الأخبار، وتعزيز الأنشطة الجامعية البديلة.

الدراسة التطبيقية:

أولاً: مجتمع البحث وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من طلاب كلية مزايا بمختلف الفرق الدراسية، باعتبارهم من فئة الشباب الجامعي التي تعتمد بصورة متزايدة على وسائل الإعلام الرقمية والمنصات الإلكترونية في الحصول على الأخبار والمعلومات والتواصل والتعلم.

وقد تم اختيار عينة قوامها (400) طالب وطالبة من طلاب كلية مزايا، بهدف التعرف على طبيعة استخدامهم لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية، وقياس الآثار النفسية المرتبطة بهذا الاستخدام، وبصفة خاصة القلق والاستخدام الإدماني للوسائط الرقمية، بالإضافة إلى التعرف على دور الجامعة والاستراتيجيات التي يمكن أن تسهم في الحد من هذه الآثار.

وقد روعي في اختيار أفراد العينة التنوع في بعض الخصائص الديموغرافية والاستخدامية، مثل الجنس، والعمر، والفرقة الدراسية، ومتوسط ساعات استخدام الوسائط الرقمية يوميًا، بما يساعد على تكوين صورة أكثر شمولًا عن أنماط استخدام الطلاب لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية وآثارها النفسية.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقًا للجنس

الجنس العدد النسبة %

ذكور 174 43.5

إناث 226 56.5

الإجمالي 400 100.0

يتضح من الجدول أن نسبة الإناث بلغت 56.5% من إجمالي أفراد العينة، مقابل 43.5% للذكور، وهو توزيع يسمح بتمثيل كلا الجنسين ضمن عينة الدراسة.

جدول (2): توزيع أفراد العينة وفقًا للعمر

العمر العدد النسبة %

أقل من 18 سنة 18 4.5

من 18 إلى أقل من 21 سنة 184 46.0

من 21 إلى أقل من 24 سنة 157 39.25

24 سنة فأكثر 41 10.25

الإجمالي 400 100.0

يتضح أن الفئة العمرية من 18 إلى أقل من 21 سنة جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 46.0%، تليها فئة من 21 إلى أقل من 24 سنة بنسبة 39.25%.

جدول (3): توزيع أفراد العينة وفقًا للفرقة الدراسية

الفرقة الدراسية	العدد	النسبة %
الفرقة الأولى	105	26.25
الفرقة الثانية	108	27.00
الفرقة الثالثة	101	25.25
الفرقة الرابعة	86	21.50
الإجمالي	400	100.0

يتضح من الجدول تقارب نسبي في توزيع أفراد العينة على الفرق الدراسية، مع ارتفاع نسبي في أعداد طلاب الفرقتين الأولى والثانية.

جدول (4): توزيع أفراد العينة وفقاً لمتوسط ساعات استخدام الوسائط الرقمية يومياً

ساعات الاستخدام يومياً	العدد	النسبة %
أقل من ساعتين	22	5.5
من ساعتين إلى أقل من 4 ساعات	91	22.75
من 4 إلى أقل من 6 ساعات	151	37.75
6 ساعات فأكثر	136	34.0
الإجمالي	400	100.0

يتضح أن غالبية أفراد العينة يستخدمون الوسائط الرقمية لفترات طويلة نسبياً، حيث بلغت نسبة من يستخدمونها 4 ساعات فأكثر يومياً 71.75% من إجمالي العينة.

ثانياً: أداة البحث:

اعتمد البحث على الاستبانة بوصفها الأداة الرئيسة لجمع البيانات الميدانية من أفراد العينة، وقد تم إعدادها في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته والإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، وتتكون الاستبانة من 52 عبارة موزعة على ستة محاور رئيسة، وذلك على النحو الآتي:

جدول (5): توزيع عبارات الاستبانة على محاورها

م المحور عدد العبارات

- 1 واقع استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية 8
 - 2 الآثار النفسية المرتبطة بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية 8
 - 3 القلق المرتبط بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية 8
 - 4 الاستخدام الإدماني لوسائل الإعلام والمنصات الإخبارية الرقمية 10
 - 5 دور الجامعات الحديثة في الحد من الآثار السلبية 8
 - 6 الاستراتيجيات المقترحة للحد من القلق والإدمان 10
- الإجمالي ستة محاور 52 عبارة
- وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي لقياس درجة استجابة أفراد العينة، وفقًا لما يأتي:
- الاستجابة الدرجة
- أوافق بشدة 5
- أوافق 4
- محايد 3
- لا أوافق 2
- لا أوافق بشدة 1

ثالثًا: تطبيق الاستبانة:

تم تطبيق الاستبانة على عينة الدراسة البالغ عددها (400) طالب وطالبة من طلاب كلية مزايا، والتي تضم طلاب مرحلة البكالوريوس فقط، وذلك بعد الانتهاء من إعداد الأداة ومراجعتها وإجراء التعديلات اللازمة على عباراتها.

وقد تم توضيح الهدف من الدراسة للمشاركين، والتأكيد على أن البيانات التي يتم الحصول عليها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، مع مراعاة سرية البيانات وعدم استخدامها إلا في إطار الدراسة الحالية.

وبعد الانتهاء من جمع الاستبانة، تمت مراجعة الاستجابات والتأكد من صلاحيتها للتحليل، ثم تم ترميز البيانات وإدخالها إلى برنامج SPSS تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

رابعاً: صدق أداة البحث:

للتأكد من صلاحية الاستبانة لقياس المتغيرات التي أُعدت من أجلها، تم التحقق من صدق أداة البحث من خلال الصدق الظاهري (صدق المحكمين) وصدق الاتساق الداخلي.

1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات الإدارة والإعلام والصحة النفسية والتربية، بهدف التحقق من مدى مناسبة العبارات لأبعاد ومحاور البحث، ووضوح صياغتها، ومدى ارتباط كل عبارة بالمحور الذي تنتمي إليه، فضلاً عن التأكد من سلامة الصياغة اللغوية وعدم وجود تكرار بين العبارات.

وقد طُلب من المحكمين إبداء آرائهم حول مدى ملاءمة كل عبارة للهدف الذي وضعت لقياسه، واقتراح ما يروونه من تعديلات أو حذف أو إضافة. وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم إجراء التعديلات اللازمة على بعض العبارات، والإبقاء على العبارات المناسبة، وبذلك أصبحت الاستبانة في صورتها النهائية أكثر ملاءمة لقياس موضوع البحث.

2- صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة من خلال تطبيقها بصورة استطلاعية على عينة من أفراد مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه.

جدول (6): معاملات صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبانة

المحور عدد العبارات أقل معامل ارتباط أعلى معامل ارتباط الحكم

واقع استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية 8 0.614 0.823

صادق

0.851	0.658	8	الآثار النفسية المرتبطة بالتعرض للإعلام والأخبار الرقمية	صادق
0.837	0.631	8	القلق المرتبط بالتعرض للإعلام والأخبار الرقمية	صادق
0.846	0.602	10	الاستخدام الإدماني للوسائط والمنصات الإخبارية الرقمية	صادق
0.858	0.647	8	دور الجامعات الحديثة في الحد من الآثار السلبية	صادق
0.864	0.625	10	الاستراتيجيات المقترحة للحد من القلق والإدمان	صادق

وتشير النتائج إلى أن معاملات الارتباط بين عبارات الاستبانة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه جاءت جميعها في مستويات مناسبة، بما يدل على وجود اتساق داخلي بين العبارات والمحاور التي تقيسها، ومن ثم صلاحية الاستبانة للتطبيق على أفراد العينة الأساسية.

خامسًا: ثبات أداة البحث:

للتحقق من ثبات الاستبانة، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لقياس درجة الاتساق الداخلي بين العبارات المكونة لكل محور من محاور الاستبانة، وكذلك للاستبانة ككل.

جدول (7): معاملات ثبات أبعاد الاستبانة باستخدام معامل ألفا كرونباخ

م	محور الاستبانة	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
1	واقع استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية	8	0.861
2	الآثار النفسية المرتبطة بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية	8	0.884
3	القلق المرتبط بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية	8	0.891

- 4 مؤشرات الاستخدام الإدماني لوسائل الإعلام والمنصات الإخبارية الرقمية 10
0.914
- 5 دور الجامعات الحديثة في الحد من الآثار السلبية 8 0.876
- 6 الاستراتيجيات المقترحة للحد من القلق والاستخدام المفرط 10 0.923
الإجمالي الاستبانة ككل 52 0.957
- يتضح من الجدول (7) أن معاملات الثبات لأبعاد الاستبانة تراوحت بين (-0.861-0.923)، في حين بلغ معامل الثبات الكلي للاستبانة (0.957)، وهي معاملات مرتفعة تشير إلى تمتع أداة الدراسة بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي. ويعكس ذلك إمكانية الاعتماد على الاستبانة في جمع البيانات الميدانية وتحليلها إحصائياً، بما يدعم صلاحيتها لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.
- جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول واقع استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية
- | م | العبرة المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مستوى الاستجابة | الترتيب |
|---|---|-------------------|-----------------|---------|
| 1 | أستخدم وسائل الإعلام الرقمية بصورة يومية. | 4.18 | 0.84 مرتفع | 3 |
| 2 | أعتمد على المنصات الرقمية في الحصول على الأخبار والمعلومات. | 4.22 | 0.81 مرتفع جداً | 2 |
| 3 | أتابع الأخبار والأحداث الجارية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي. | 4.31 | 0.76 مرتفع جداً | 2 |
| 4 | أستخدم الهاتف المحمول بصورة أساسية لمتابعة الأخبار والمحتوى الإعلامي. | 4.36 | 0.72 مرتفع جداً | 1 |
| 5 | أنتقل بين أكثر من منصة رقمية للحصول على الأخبار. | 3.97 | 0.91 مرتفع | 5 |
| 6 | أتابع الأخبار فور ظهورها أو نشرها على المنصات الرقمية. | 4.05 | 0.88 مرتفع | 4 |

- 7 أشارك الأخبار أو المحتويات الإعلامية التي أراها مهمة مع الآخرين. 3.62
1.02 مرتفع 8
- 8 أجد صعوبة في الابتعاد عن متابعة الأخبار عبر الوسائط الرقمية. 3.74
1.01 مرتفع 7
- المتوسط الكلي 4.06 0.87 مرتفع
- يتضح من الجدول (8) أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور واقع استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية بلغ (4.06) بانحراف معياري قدره (0.87)، وهو ما يشير إلى ارتفاع مستوى استخدام أفراد العينة لوسائل الإعلام والمنصات الإخبارية الرقمية. وجاءت عبارة «أستخدم الهاتف المحمول بصورة أساسية لمتابعة الأخبار والمحتوى الإعلامي» في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.36)، تلتها متابعة الأخبار والأحداث الجارية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي بمتوسط (4.31)، ثم الاعتماد على المنصات الرقمية في الحصول على الأخبار والمعلومات بمتوسط (4.22).
- كما جاءت عبارة «أشارك الأخبار أو المحتويات الإعلامية التي أراها مهمة مع الآخرين» في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.62)، إلا أنها ظلت ضمن المستوى المرتفع. وتشير هذه النتائج إلى أن الوسائط الرقمية، وبخاصة الهاتف المحمول ومواقع التواصل الاجتماعي، تمثل مصدرًا أساسيًا للحصول على الأخبار لدى أفراد العينة، بما يبرز كثافة تعرضهم للمحتوى الإعلامي الرقمي، وهو ما يوفر أساسًا لدراسة الآثار النفسية والقلق المرتبط بهذا التعرض.
- جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول الآثار النفسية المرتبطة بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية
- م العبارة المتوسط الحسابي الانحراف المعياري مستوى الاستجابة الترتيب
- 1 أشعر بالتوتر بعد متابعة بعض الأخبار عبر المنصات الرقمية. 3.91 0.96
مرتفع 4

- 2 تؤثر الأخبار السلبية في حالتي النفسية. 4.02 0.91 مرتفع 1
 - 3 أشعر أحيانًا بالخوف أو الانزعاج نتيجة متابعة الأحداث والأخبار. 3.88
0.98 مرتفع 6
 - 4 تؤدي كثرة متابعة الأخبار إلى زيادة التفكير والقلق لدي. 3.96 0.94 مرتفع 2
 - 5 أجد صعوبة في تجاهل الأخبار التي تثير مشاعر سلبية لدي. 3.71 1.03
مرتفع 8
 - 6 أشعر بالإرهاق النفسي نتيجة كثرة المعلومات والأخبار التي أتعرض لها. 3.83
0.97 مرتفع 7
 - 7 تؤثر متابعة الأخبار الرقمية في تركيزي أثناء الدراسة. 3.69 1.05 مرتفع 8
 - 8 أشعر بالحاجة إلى الابتعاد عن الأخبار الرقمية من وقت لآخر بسبب تأثيرها
النفسي. 3.76 1.01 مرتفع 7
المتوسط الكلي 3.85 0.98 مرتفع
- يشير الجدول (9) إلى أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور الآثار النفسية المرتبطة بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية بلغ (3.85) بانحراف معياري (0.98)، وهو مستوى مرتفع.
- وجاءت عبارة «تؤثر الأخبار السلبية في حالتي النفسية» في المرتبة الأولى بمتوسط (4.02)، تلتها عبارة «تؤدي كثرة متابعة الأخبار إلى زيادة التفكير والقلق لدي» بمتوسط (3.96)، ثم الشعور بالتوتر بعد متابعة بعض الأخبار بمتوسط (3.91).
- بينما جاء تأثير متابعة الأخبار الرقمية في التركيز أثناء الدراسة بمتوسط (3.69)، وهو الأدنى بين العبارات، مع بقائه في المستوى المرتفع.
- وتوضح النتائج أن أفراد العينة يدركون وجود آثار نفسية واضحة مرتبطة بالتعرض للأخبار الرقمية، خاصة الأخبار السلبية وكثرة المتابعة، وهو ما يدعم أهمية تناول القلق بوصفه أحد الجوانب النفسية المرتبطة بالتعرض الإعلامي الرقمي.

جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول القلق المرتبط بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية

م	العبرة المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاستجابة	الترتيب
1	أشعر بالقلق عندما أتابع الأخبار السلبية بصورة متكررة.	3.94	0.95	مرتفع 1
2	أشعر بالتوتر إذا توقفت عن متابعة الأخبار لفترة طويلة.	3.52	1.09	مرتفع 8
3	أشعر بالحاجة إلى معرفة آخر الأخبار باستمرار.	3.88	0.94	مرتفع 5
4	أشعر بالقلق من احتمال حدوث أحداث سلبية أتابع أخبارها.	3.91	0.97	مرتفع 4
5	أعود إلى متابعة الأخبار للتأكد من عدم حدوث تطورات جديدة.	3.86	0.96	مرتفع 6
6	تؤثر الأخبار المثيرة للقلق في مزاجي خلال اليوم.	3.92	0.93	مرتفع 3
7	أشعر بالتوتر عندما لا أستطيع الوصول إلى الأخبار أو الإنترنت.	3.61	1.08	مرتفع 7
8	تستمر بعض الأخبار في التفكير فيها حتى بعد التوقف عن متابعتها.	3.89	0.98	مرتفع 5
المتوسط الكلي 3.82 0.98 مرتفع				

يتضح من الجدول (10) أن المتوسط الكلي لمحور القلق المرتبط بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية بلغ (3.82) بانحراف معياري قدره (0.98)، وهو مستوى مرتفع. وقد حصلت عبارة «أشعر بالقلق عندما أتابع الأخبار السلبية بصورة متكررة» على أعلى متوسط حسابي بلغ (3.94)، تلتها عبارة «تؤثر الأخبار المثيرة للقلق في مزاجي خلال اليوم» بمتوسط (3.92)، ثم القلق من احتمال حدوث أحداث سلبية بمتوسط (3.91). أما أقل المتوسطات فكان للعبارة المتعلقة بالشعور بالتوتر عند التوقف عن متابعة الأخبار لفترة طويلة، حيث بلغ المتوسط (3.52)، ومع ذلك ظل في المستوى المرتفع.

وتشير هذه النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من مشاعر القلق المرتبطة بالتعرض للأخبار الرقمية لدى أفراد العينة، خاصة عند تكرار متابعة الأخبار السلبية، مع استمرار تأثير بعض الأخبار في التفكير والمزاج حتى بعد التوقف عن متابعتها.

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مؤشرات الاستخدام الإدماني لوسائل الإعلام والمنصات الإخبارية الرقمية

م	العبارة المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاستجابة	الترتيب
1	أقضي وقتًا أطول مما أخطط له في متابعة الوسائط الرقمية.	4.01	0.91	مرتفع 3
2	أتحقق من الأخبار والمنصات الرقمية بصورة متكررة خلال اليوم.	4.08	0.87	مرتفع 1
3	أجد صعوبة في تقليل الوقت الذي أقضيه على المنصات الرقمية.	3.86	0.99	مرتفع 5
4	أستخدم الهاتف أو المنصات الرقمية حتى عندما لا تكون هناك حاجة لذلك.	3.93	0.94	مرتفع 4
5	أشعر بالضيق عندما أحاول تقليل استخدامي للوسائط الرقمية.	3.55	1.08	مرتفع 10
6	أعود إلى المنصات الرقمية بصورة تلقائية للتحقق من الأخبار الجديدة.	4.02	0.90	مرتفع 2
7	أحيانًا يؤثر استخدام الوسائط الرقمية في نومي.	3.74	1.04	مرتفع 7
8	يؤثر الاستخدام المكثف للمنصات الرقمية في وقت الدراسة أو العمل.	3.67	1.03	مرتفع 8
9	أفضل متابعة الأخبار عبر الهاتف حتى أثناء القيام بأنشطة أخرى.	3.61	1.05	مرتفع 9

10 أشعر أنني أستخدم بعض المنصات الرقمية بصورة يصعب التحكم فيها. 3.48

1.11 مرتفع 11

المتوسط الكلي 3.79 0.99 مرتفع

يبين الجدول (11) أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور مؤشرات الاستخدام الإدماني لوسائل الإعلام والمنصات الإخبارية الرقمية بلغ (3.79) بانحراف معياري (0.99)، وهو مستوى مرتفع.

وجاءت عبارة «أتحقق من الأخبار والمنصات الرقمية بصورة متكررة خلال اليوم» في المرتبة الأولى بمتوسط (4.08)، تلتها العودة بصورة تلقائية للتحقق من الأخبار الجديدة بمتوسط (4.02)، ثم قضاء وقت أطول مما هو مخطط له بمتوسط (4.01). في المقابل، جاء الشعور بصعوبة التحكم في استخدام بعض المنصات بمتوسط (3.48)، وهو أقل متوسط بين العبارات، إلا أنه ما زال ضمن المستوى المرتفع.

وتشير النتائج إلى انتشار مؤشرات الاستخدام المفرط والمتكرر للوسائط الرقمية بين أفراد العينة، وبخاصة التحقق المتكرر من الأخبار والعودة التلقائية إلى المنصات. وتجدر الإشارة إلى أن هذه النتائج تعبر عن مؤشرات سلوكية للاستخدام الإدماني أو المفرط وفق استجابات أفراد العينة، ولا تمثل تشخيصاً سريرياً لاضطراب الإدمان الرقمي.

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول دور الجامعات الحديثة في الحد من الآثار السلبية

م	العبارة المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاستجابة	الترتيب
1	تقدم الجامعة توعية كافية بمخاطر الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية.	3.28	1.05 متوسط	7
2	تساعد الجامعة الطلاب على التعامل مع الأخبار الرقمية بصورة نقدية.	3.46	0.99 مرتفع	4

- 3 توفر الجامعة أنشطة تساعد الطلاب على تحقيق التوازن في استخدام التكنولوجيا.
3.31 1.04 متوسط 6
 - 4 تهتم الجامعة بالصحة النفسية للطلاب في البيئة الرقمية. 3.38 1.02 متوسط 5
 - 5 توفر الجامعة إرشادًا للطلاب الذين يعانون من الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية.
3.19 1.09 متوسط 8
 - 6 تساعد البرامج الجامعية على الحد من الآثار السلبية للأخبار الرقمية. 3.34
1.01 متوسط 3
 - 7 تشجع الجامعة الطلاب على الاستخدام الآمن والمسؤول للوسائط الرقمية. 3.57
0.96 مرتفع 2
 - 8 يمكن للجامعة أن تؤدي دورًا أكبر في مواجهة القلق الناتج عن التعرض المفرط للأخبار. 4.12 0.86 مرتفع 1
المتوسط الكلي 3.46 1.00 مرتفع
- يتضح من الجدول (12) أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور دور الجامعات الحديثة في الحد من الآثار السلبية بلغ (3.46) بانحراف معياري قدره (1.00)، وهو مستوى مرتفع، وإن كان هذا المحور قد سجل أدنى متوسط بين محاور الاستبانة.
- وقد جاءت عبارة «يمكن للجامعة أن تؤدي دورًا أكبر في مواجهة القلق الناتج عن التعرض المفرط للأخبار» في المرتبة الأولى بمتوسط (4.12)، تلتها عبارة تشجيع الطلاب على الاستخدام الآمن والمسؤول للوسائط الرقمية بمتوسط (3.57).
- بينما جاءت عبارة «توفر الجامعة إرشادًا للطلاب الذين يعانون من الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية» في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.19)، وهو مستوى متوسط.
- وتشير هذه النتيجة إلى وجود إدراك واضح لدى أفراد العينة لأهمية الدور الذي يمكن أن تؤديه الجامعة في مواجهة الآثار النفسية المرتبطة بالأخبار الرقمية، مع وجود مساحة لتحسين خدمات التوعية والإرشاد والدعم النفسي والرقمي المقدمة للطلاب.

جدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول الاستراتيجيات المقترحة للحد من القلق والاستخدام المفرط		
م	العبارة المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري مستوى الاستجابة الترتيب
1	تنظيم برامج توعية بالاستخدام الآمن والمتوازن للوسائط الرقمية.	0.78 4.28
	مرتفع جدًا 2	
2	تدريب الطلاب على التحقق من الأخبار والمعلومات الرقمية.	0.75 4.31
	مرتفع جدًا 1	
3	تقديم برامج إرشاد نفسي للطلاب الذين يعانون من القلق المرتبط بالأخبار.	
	0.84 4.18 مرتفع 3	
4	تنظيم ورش عمل لإدارة الوقت والاستخدام الرقمي.	0.83 4.16 مرتفع 4
5	نشر ثقافة أخذ فترات راحة منتظمة من استخدام الأجهزة والمنصات.	4.11
	0.88 مرتفع 6	
6	إدماج التوعية بالصحة النفسية الرقمية في الأنشطة الجامعية.	0.90 4.05
	مرتفع 8	
7	توفير خدمات استشارية للطلاب الذين يواجهون مشكلات في التحكم بالاستخدام.	
	0.87 4.13 مرتفع 5	
8	تشجيع الطلاب على تقليل متابعة الأخبار السلبية والمتكررة.	0.91 4.07
	مرتفع 7	
9	استخدام التطبيقات والأدوات الرقمية للمساعدة في تنظيم وقت استخدام الأجهزة.	
	0.94 3.96 مرتفع 10	
10	وضع سياسات جامعية داعمة للاستخدام المسؤول للتكنولوجيا.	0.92 4.02
	مرتفع 9	
	المتوسط الكلي 0.86 4.13 مرتفع	

يوضح الجدول (13) أن المتوسط الحسابي الكلي لمحور الاستراتيجيات المقترحة للحد من القلق والاستخدام المفرط بلغ (4.13) بانحراف معياري (0.86)، وهو مستوى مرتفع، بما يعكس ارتفاع درجة اتفاق أفراد العينة على أهمية الاستراتيجيات المقترحة. وجاءت «تدريب الطلاب على التحقق من الأخبار والمعلومات الرقمية» في المرتبة الأولى بمتوسط (4.31)، تلتها «تنظيم برامج توعية بالاستخدام الآمن والمتوازن للوسائط الرقمية» بمتوسط (4.28)، ثم تقديم برامج الإرشاد النفسي بمتوسط (4.18). أما أقل العبارات فكانت «استخدام التطبيقات والأدوات الرقمية للمساعدة في تنظيم وقت استخدام الأجهزة» بمتوسط (3.96)، مع بقائها ضمن المستوى المرتفع. وتكشف النتائج عن اتجاه قوي لدى أفراد العينة نحو تبني تدخلات جامعية متكاملة تجمع بين التوعية الرقمية، والتحقق من الأخبار، والدعم النفسي، وإدارة الوقت، وتشجيع الاستخدام المسؤول للتكنولوجيا، وهو ما يعزز أهمية الدور المؤسسي للجامعة في التعامل مع الآثار السلبية المحتملة للتعرض المكثف للأخبار والوسائط الرقمية.

جدول (14): الترتيب العام لمحاور الاستبانة وفقاً للمتوسطات الحسابية		
الترتيب	محور الاستبانة	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري مستوى الاستجابة
1	الاستراتيجيات المقترحة للحد من القلق والاستخدام المفرط	4.13 0.86 مرتفع
2	واقع استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية	4.06 0.87 مرتفع
3	الآثار النفسية المرتبطة بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية	3.85 0.98 مرتفع
4	القلق المرتبط بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية	3.82 0.98 مرتفع
5	مؤشرات الاستخدام الإدماني لوسائل الإعلام والمنصات الإخبارية الرقمية	3.79 0.99 مرتفع
6	دور الجامعات الحديثة في الحد من الآثار السلبية	3.46 1.00 مرتفع
	المتوسط العام لجميع محاور الاستبانة	3.85 0.95 مرتفع

يتضح من الجدول (14) أن الاستراتيجيات المقترحة للحد من القلق والاستخدام المفرط جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.13)، وهو ما يعكس ارتفاع درجة اتفاق أفراد العينة على أهمية التدخلات المقترحة.

وجاء محور واقع استخدام وسائل الإعلام والأخبار الرقمية في المرتبة الثانية بمتوسط (4.06)، بما يؤكد ارتفاع مستوى استخدام أفراد العينة للوسائط والمنصات الرقمية للحصول على الأخبار والمعلومات.

كما جاءت محاور الآثار النفسية، والقلق، ومؤشرات الاستخدام الإدماني بمتوسطات مرتفعة بلغت على التوالي (3.85)، (3.82)، (3.79)، وهو ما يشير إلى ارتفاع إدراك أفراد العينة للآثار النفسية والسلوكية المرتبطة بالتعرض والاستخدام المكثف للوسائط الرقمية.

في حين جاء محور دور الجامعات الحديثة في الحد من الآثار السلبية في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.46)، رغم بقاءه في المستوى المرتفع. وقد يشير ذلك إلى وجود فجوة نسبية بين حجم المشكلة كما يدركها الطلاب وبين مستوى الأدوار والخدمات الجامعية الحالية في هذا المجال.

وبوجه عام، تشير النتائج الوصفية إلى أن أفراد العينة يجمعون بين ارتفاع مستوى استخدام الوسائط الرقمية، وارتفاع إدراكهم للآثار النفسية والقلق ومؤشرات الاستخدام المفرط، وارتفاع تأييدهم للاستراتيجيات المقترحة، بما يدعم الحاجة إلى تبني الجامعات لبرامج أكثر تكاملاً في مجال التوعية الرقمية والصحة النفسية والاستخدام المسؤول للتكنولوجيا.

النتائج العامة للدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة وتساولاتها، وما أسفرت عنه نتائج التحليل الوصفي لاستجابات أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (400) طالب وطالبة من طلاب كلية مزايا، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، يمكن عرضها على النحو الآتي:

1. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى استخدام أفراد العينة لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي لهذا المحور (4.06)، وهو مستوى مرتفع، بما يشير إلى

اعتماد الطلاب بدرجة كبيرة على الوسائط الرقمية في الحصول على الأخبار والمعلومات ومتابعة الأحداث الجارية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Candussi et al. (2023) التي أشارت إلى الانتشار المرتفع للاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية بين طلاب الجامعات، بما يعكس المكانة المتزايدة للوسائط الرقمية في حياتهم اليومية. كما تتفق مع دراسة (Del Moral Pérez et al. 2024) التي أوضحت ارتفاع تعرض طلاب الجامعات للمعلومات والأخبار الرقمية، وما يرتبط بذلك من حاجة متزايدة إلى تنمية مهارات التعامل الواعي والنقدي مع المحتوى الرقمي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن سهولة الوصول إلى الأخبار وسرعة تداولها وتعدد المنصات الرقمية، ولا سيما الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، جعلت الوسائط الرقمية مصدرًا رئيسيًا للمعلومات لدى الشباب الجامعي.

2. تبين أن الهاتف المحمول ومواقع التواصل الاجتماعي يمثلان من أبرز الوسائل التي يعتمد عليها الطلاب في متابعة الأخبار والمحتوى الإعلامي الرقمي، حيث حصل استخدام الهاتف المحمول لمتابعة الأخبار على أعلى متوسط في محور الاستخدام، وبلغ (4.36). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خالد العصفور (2022) التي أظهرت ارتفاع استخدام طلبة الجامعة لوسائل التواصل الاجتماعي، واختلاف أنماط الاستخدام باختلاف الوسيلة المستخدمة، بما يؤكد تنامي اعتماد الطلبة على الوسائط الرقمية في الحصول على المعلومات. كما تتسق مع ما أشارت إليه اليونسكو (2023) من أن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت مصدرًا مهمًا لمتابعة الأحداث الجارية والأخبار، حيث يستخدمها قطاع كبير من مستخدمي الإنترنت للحصول على الأخبار والمعلومات.

3. كشفت النتائج عن ارتفاع مستوى الآثار النفسية المرتبطة بالتعرض لوسائل الإعلام والأخبار الرقمية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمحور الآثار النفسية (3.85)، وهو مستوى مرتفع. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة القرني (2025) من ارتباط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، ولا سيما القلق الاجتماعي، بما يدعم وجود جانب نفسي مهم يرتبط بكثافة التعرض للوسائط الرقمية. كما

تتفق بصورة عامة مع الأدبيات التي تناولت العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والقلق لدى الشباب.

4. أظهرت النتائج أن الأخبار السلبية تمثل أحد أبرز مصادر التأثير النفسي لدى أفراد العينة، حيث جاءت العبارة الخاصة بتأثير الأخبار السلبية في الحالة النفسية في المرتبة الأولى ضمن محور الآثار النفسية بمتوسط حسابي بلغ (4.02). وتتسق هذه النتيجة مع الاتجاه العام في الدراسات التي تناولت الآثار النفسية للتعرض المكثف للمحتوى الرقمي، إذ تشير الأدبيات إلى أن التعرض المتكرر للمحتوى المثير للقلق أو السلبي يمكن أن يرتبط بمشاعر نفسية سلبية لدى المستخدمين، وهو ما يفسر ارتفاع إدراك أفراد العينة لتأثير الأخبار السلبية في حالتهم النفسية.

5. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى القلق المرتبط بالتعرض للأخبار الرقمية، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمحور القلق (3.82)، بما يشير إلى وجود مشاعر قلق مرتبطة بمتابعة الأخبار، ولا سيما الأخبار السلبية والمتكررة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة القرني (2025) التي بحثت العلاقة بين القلق الاجتماعي وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وأكدت أهمية المتغيرات النفسية في تفسير أنماط الاستخدام الرقمي. كما تتسجم مع المراجعات العلمية التي تناولت العلاقة بين استخدام وسائل التواصل والقلق لدى الشباب.

6. بينت النتائج أن تكرار متابعة الأخبار والتحقق المستمر من المنصات الرقمية يمثلان من أبرز مظاهر القلق المرتبط بالتعرض للأخبار، حيث حصلت عبارة «أشعر بالقلق عندما أتابع الأخبار السلبية بصورة متكررة» على أعلى متوسط في محور القلق وبلغ (3.94). وتتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته دراسة القرني (2025) من أهمية القلق في تفسير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، كما تتفق مع الاتجاه البحثي الذي يربط كثافة الاستخدام والتعرض المتكرر للمحتوى الرقمي بزيادة احتمالات ظهور مشاعر القلق والانشغال المستمر بالمنصات.

7. كشفت النتائج عن ارتفاع مؤشرات الاستخدام المفرط أو الإدماني لوسائل الإعلام والمنصات الإخبارية الرقمية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذا المحور (3.79). وتتفق هذه النتيجة بصورة واضحة مع دراسة القرني (2025) التي تناولت إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بالقلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة، بما يؤكد أن الاستخدام المكثف للمنصات الرقمية يمثل ظاهرة جديرة بالاهتمام لدى فئة الشباب الجامعي. كما تتفق مع دراسة (Kaya, Kaya, & Soydan 2023) التي تناولت إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، ووجدت علاقات ارتباطية دالة بين المتغيرات النفسية وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

8. جاء التحقق المتكرر من الأخبار والمنصات الرقمية خلال اليوم في مقدمة مؤشرات الاستخدام المفرط، بمتوسط حسابي بلغ (4.08)، يليه الرجوع بصورة تلقائية إلى المنصات الرقمية للتحقق من الأخبار الجديدة بمتوسط (4.02). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خالد العصفور (2022) التي أظهرت ارتفاع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مع انخفاض الجوانب المتعلقة بالتحقق من صحة المعلومات وموثوقيتها ونسبها إلى مصادرها. وتكشف النتيجة الحالية أهمية تعزيز مهارات التحقق الرقمي لدى الطلاب؛ خاصة أن الاستخدام المتكرر للمنصات لا يعني بالضرورة امتلاك مهارات نقدية كافية للتعامل مع المعلومات.

9. أظهرت النتائج أن أفراد العينة يدركون أهمية الدور الذي يمكن أن تؤديه الجامعة في الحد من الآثار السلبية للأخبار الرقمية، حيث بلغ المتوسط الكلي لمحور دور الجامعات الحديثة (3.46)، وهو مستوى مرتفع. وتتفق هذه النتيجة مع توجه اليونسكو نحو تعزيز التربية الإعلامية والمعلوماتية والمهارات الرقمية، باعتبارها أدوات أساسية تساعد الأفراد على التعامل النقدي مع المعلومات والتنقل الآمن في البيئة الرقمية. كما تؤكد اليونسكو أهمية تطوير هذه المهارات لمواجهة التضليل المعلوماتي وبناء الاستخدام الواعي للتكنولوجيا.

10. كشفت النتائج في الوقت نفسه عن وجود مجال لتعزيز الدور الجامعي، خاصة في مجال تقديم الإرشاد للطلاب الذين يعانون من الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية، حيث

حصلت هذه العبارة على متوسط (3.19)، وهو مستوى متوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نتائج دراسة القرني (2025) التي أبرزت ارتباط إدمان وسائل التواصل ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، بما يشير إلى الحاجة إلى تدخلات جامعية لا تقتصر على التوعية العامة، وإنما تمتد إلى الإرشاد والدعم النفسي للطلاب الأكثر تعرضاً لمخاطر الاستخدام المفرط.

11. جاءت الاستراتيجيات المقترحة للحد من القلق والاستخدام المفرط في المرتبة الأولى بين محاور الدراسة، بمتوسط حسابي بلغ (4.13)، وهو ما يعكس ارتفاع مستوى اتفاق أفراد العينة على أهمية التدخلات المقترحة. وتتسق هذه النتيجة مع توجه اليونسكو نحو توسيع برامج التربية الإعلامية والمعلوماتية وتنمية الكفاءات الرقمية، بما يساعد الشباب على التعامل بصورة أكثر نقدية وأماناً مع البيئة الرقمية.

12. جاء تدريب الطلاب على التحقق من الأخبار والمعلومات الرقمية في المرتبة الأولى بين الاستراتيجيات المقترحة بمتوسط (4.31)، يليه تنظيم برامج التوعية بالاستخدام الآمن والمتوازن للوسائط الرقمية بمتوسط (4.28). وتتفق هذه النتيجة بصورة مباشرة مع دراسة خالد العصفور (2022)، التي كشفت عن ارتفاع استخدام المعلومات لدى الطلبة مقابل انخفاض الجوانب المتعلقة بالتحقق من صحتها وموثوقيتها ومصدرها، كما تتفق مع توجه اليونسكو في التأكيد على التربية الإعلامية والمعلوماتية وتنمية القدرة على تقييم المعلومات والتحقق منها قبل تداولها.

13. تشير النتائج بصورة عامة إلى وجود حاجة إلى تبني الجامعات لمدخل متكامل لا يقتصر على التوعية بمخاطر الاستخدام الرقمي، وإنما يجمع بين التربية الإعلامية والرقمية، والدعم النفسي، وإدارة الوقت، وتنمية مهارات التحقق من المعلومات، وتشجيع الاستخدام المسؤول للتكنولوجيا. ويتفق هذا الاستنتاج مع توجه اليونسكو الذي ينظر إلى التربية الإعلامية والمعلوماتية بوصفها مجموعة متكاملة من المهارات اللازمة للتعامل النقدي

والآمن مع البيئة الرقمية، كما تدعمه نتائج الدراسات التي ربطت الاستخدام الرقمي المكثف ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة.

14. أوضحت النتائج العامة أن محور الاستراتيجيات المقترحة حصل على أعلى متوسط، في حين جاء محور دور الجامعات الحديثة في المرتبة الأخيرة بين محاور الدراسة، وهو ما يبرز أهمية الانتقال من مجرد إدراك المشكلة إلى تطوير برامج وخدمات جامعية أكثر فاعلية في التعامل معها. ويمكن تفسير ذلك في ضوء نتائج الدراسة الحالية التي كشفت عن ارتفاع إدراك الطلاب للحاجة إلى الاستراتيجيات، في مقابل وجود جوانب لا تزال بحاجة إلى تطوير في الدور الفعلي للجامعة، وهو ما يتفق مع الاتجاه الدولي نحو تحويل التربية الإعلامية والمعلوماتية من مجرد مفهوم توعوي إلى برامج وممارسات مؤسسية مستمرة.

15. وبوجه عام، تعكس النتائج ارتفاع مستوى تعرض الطلاب للوسائط والأخبار الرقمية، وارتفاع إدراكهم للآثار النفسية والقلق ومؤشرات الاستخدام المفرط المرتبطة بهذا التعرض، إلى جانب وجود اتجاه قوي نحو تبني استراتيجيات جامعية للحد من هذه الآثار. وتتفق هذه الصورة الكلية مع نتائج القرني (2025) بشأن العلاقة بين المتغيرات النفسية وإدمان وسائل التواصل لدى طلاب الجامعة، ومع دراسة (Kaya, Kaya, & Soydan 2023) التي أكدت وجود علاقات ارتباطية بين إدمان وسائل التواصل وبعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة. كما تتسق مع توجه اليونسكو نحو تعزيز التربية الإعلامية والمعلوماتية باعتبارها مدخلاً أساسياً للاستخدام النقدي والآمن والمسؤول للمعلومات والمنصات الرقمية.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

1. تنفيذ برامج جامعية للتربية الإعلامية والرقمية لتنمية قدرة الطلاب على التعامل الواعي والنقدي مع الأخبار والمعلومات الرقمية.
2. تنفيذ برامج تدريبية للتحقق من الأخبار والمعلومات الرقمية وتنمية قدرة الطلاب على التمييز بين المعلومات الموثوقة والمضللة.

3. إعداد برامج توعوية للتعامل مع الأخبار السلبية والحد من آثارها النفسية ومشاعر القلق الناتجة عن متابعتها بصورة متكررة.
4. تفعيل خدمات الإرشاد والدعم النفسي داخل الجامعات لمساعدة الطلاب الذين يعانون من القلق أو الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية.
5. تنظيم برامج لإدارة الوقت والاستخدام المتوازن للهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي والحد من التحقق المتكرر من الأخبار والمنصات الرقمية.
6. إنشاء مبادرات جامعية للرفاه الرقمي تهدف إلى تعزيز الاستخدام الآمن والمتوازن والمسؤول للتكنولوجيا ووسائل الإعلام الرقمية.
7. إدماج الوعي الرقمي والصحة النفسية ضمن الأنشطة والبرامج الطلابية بما يسهم في الحد من الآثار السلبية للاستخدام المفرط للأخبار الرقمية.
8. توفير محتوى توعوي عبر المنصات الرسمية للجامعات حول الأخبار المضللة، وأساليب التحقق من المعلومات، ومخاطر التعرض المفرط للأخبار السلبية.
9. تشكيل فرق جامعية متخصصة تجمع بين تخصصات الإعلام وعلم النفس وتكنولوجيا المعلومات؛ لتقديم برامج متكاملة للتعامل مع الآثار النفسية والاستخدام المفرط للأخبار الرقمية.
10. إجراء تقييم دوري لمستويات القلق والاستخدام المفرط للمنصات الرقمية لدى الطلاب لتحديد الفئات الأكثر احتياجًا إلى الدعم والتدخل.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. القرني، محمد بن سالم محمد. (2025). القلق الاجتماعي والوحدة النفسية والسعادة بوصفها متغيرات منبئة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة طلاب الجامعة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 9(45)، 763-800.

2. خالد، جيهان شفيق عبدالغني. (2022). متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات نفسية، 32(1)، 1-91.

3. القلي، محمد محمد السيد. (2024). فعالية الإرشاد الجدلي السلوكي لخفض الإدمان الرقمي وتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة ذوي اضطراب السايبركوندريا. مجلة الإرشاد النفسي، 80(1)، 555-677.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

1. Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879–900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
2. Brouzos, A., Papadopoulou, A., & Baourda, V. C. (2024). Effectiveness of a web-based group intervention for internet addiction in university students. *Psychiatry Research*, 336, 115883. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115883>
3. Candussi, C. J., Kabir, R., & Sivasubramanian, M. (2023). Problematic smartphone usage, prevalence and patterns among university students: A systematic review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 100643. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100643>
4. Del Moral Pérez, M. E., Castañeda Fernández, J., López-Bouzas, N., & Bellver Moreno, M. (2024). Vulnerability profiles and educational demands of Spanish university students in the face of fake news. *Journal of Media Literacy Education*, 16(3), 92–106. <https://doi.org/10.23860/JMLE-2024-16-3-7>
5. Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S. L., Wang, P., Xu, D., Shen, X., & Zhang, G. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, 263. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>
6. El-Zoghby, S. M., Zaghloul, N. M., Tawfik, A. M., Elsherbiny, N. M., Shehata, S. A., & Soltan, E. M. (2024). Cyberchondria and smartphone addiction: A correlation survey among undergraduate medical students in Egypt. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 99(1), 7. <https://doi.org/10.1186/s42506-024-00154-y>
7. Gökbulut, B., & Bilen, H. (2024). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi.

- Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 14(1), 66–75. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1326038>
- .8 Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Trujillo-Torres, J. M., & Romero-Rodríguez, J. M. (2021). Problematic internet use and psychological or physical variables in university students. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23, e13. <https://doi.org/10.24320/redie.2021.23.e13.3167>
- .9 Kumban, W., Cetthakrikul, S., & Santiworakul, A. (2025). Smartphone addiction, screen time, and physical activity of different academic majors and study levels in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(2), 237. <https://doi.org/10.3390/ijerph22020237>
- .10 Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(11), 691–702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>
- .11 Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 9, 793868. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- .12 Mou, Q., Zhuang, J., Wu, Q., Zhong, Y., Dai, Q., Cao, X., Gao, Y., Lu, Q., & Zhao, M. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC Psychology*, 12, 190. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>
- .13 Munusamy, S., Syasyila, K., Shaari, A. H. A. H., Pitchan, M. A., Kamaluddin, M. R., & Jatnika, R. (2024). Psychological factors contributing to the creation and dissemination of fake news among social media users: A systematic review. *BMC Psychology*, 12, 673. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02129-2>
- .14 Nkomo, L. M., Daniel, B. K., & Butson, R. J. (2021). Synthesis of student engagement with digital technologies: A systematic review of the literature. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18, 34. <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00270-1>
- .15 Orhan, A. (2023). Fake news detection on social media: The predictive role of university students' critical thinking dispositions and new media literacy. *Smart Learning Environments*, 10, 29. <https://doi.org/10.1186/s40561-023-00248-8>

.16 Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., & Quintana, D. S. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nature Human Behaviour*, 5, 1535–1547. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5>

مراجع مؤسسية:

.1 UNESCO. (2023). Global education monitoring report 2023: Technology in education: A tool on whose terms? UNESCO.

.2 World Health Organization. (2024). Mental health of adolescents and young people. World Health Organization.



