

درجة الإسهام النسبي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

د. عمر عطا الله العظامات & ميس أنور الزبن

درجة الإسهام النسبي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

د. عمر عطا الله العظامات

وزارة التربية والتعليم، الأردن

ميس أنور الزبن

باحثة مستقلة، الأردن

قبلت للنشر في 29 / 5 / 2025

قدمت للنشر في 10 / 3 / 2025

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة الإسهام النسبي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي ومدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد، كما هدفت إلى الكشف عن مستوى إدمان مقاطعه الفيديو القصيرة ومستوى القلق الاجتماعي، ومعرفة أكثر منصات التواصل الاجتماعي استخداماً. أُستُخدم مقياس إدمان مقاطع الفيديو القصيرة، ومقياس القلق الاجتماعي. تكونت عينة الدراسة من (350) طالب وطالبة من طلبة جامعة آل البيت تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. أظهرت النتائج أن مستوى إدمان مقاطع الفيديو القصيرة جاء بدرجة متوسطة، وإن مستوى القلق الاجتماعي جاء بدرجة متوسطة. كما أظهرت النتائج أن منصة "تيك توك" هي الأكثر استخداماً لمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة، وأن المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس القلق الاجتماعي هي الانسحاب والهروب، والقلق والشعور بالضيق وعدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة، ومدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد، والتي فسّرت مجتمعة ما نسبته (29.6٪) من التباين المفسر لمقياس القلق الاجتماعي. وتوصي الدراسة بزيادة الوعي حول تأثيرات إدمان مقاطع الفيديو القصيرة على الصحة النفسية من خلال تعزيز برامج التوعية التي تركز على تحسين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل معتدل.

الكلمات المفتاحية: إدمان مقاطع الفيديو القصيرة، القلق الاجتماعي، طلبة جامعة آل البيت.

The relative contribution of short video addiction to social anxiety among university students

Dr. Omar Atallah Al-Adamat

Ministry of Education, Jordan

adamat88@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9767-5754>.

Mays Anwar Al-Zaben

Independent Researcher, Jordan

Maisalzabin1@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-4722-0849>.

Received on 10th March 2025

Accepted on 29th May 2025

Abstract: This study aimed to reveal the degree of relative contribution of addiction to short videos to social anxiety among university students according to the variables of gender, academic specialization and duration of Internet use per day, and also aimed to detect the level of addiction to short video clips and the level of social anxiety, and to know the most used social media platforms. Use the Short Video Addiction Scale and the Social Anxiety Scale. The study sample consisted of (350) male and female students from Al al-Bayt University who were selected in the available way. The results showed that the level of addiction to short videos was moderate, and the level of social anxiety was moderate. The results also showed that the "Tik Tok" platform is the most used to watch short videos, and that the variables included in the prediction of the social anxiety scale are withdrawal and escape, anxiety and feeling lost, inability to control craving, and the duration of Internet use per day, which collectively explained (29.6%) of the explanatory variation of the social anxiety scale. The study recommends raising awareness about the mental health effects of short video addiction by promoting awareness programs that focus on improving moderate social media use.

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.8.3.7>

Keywords: Addiction to short videos, Social anxiety, Al al-Bayt University Students.

مقدمة

في عصر الإنترنت عبر الهاتف المحمول، أصبحت مقاطع الفيديو القصيرة شائعة في جميع أنحاء العالم (Liu et al., 2021). فهي تُسرّع من سرعة نشر المعلومات، ويقبلها المزيد والمزيد من الناس، وتستمر في اكتساب شعبية (Meng & Leung 2021؛ Mou et al., 2021). وأظهر تقرير اتجاهات الإنترنت لعام 2019 أنّ مقاطع الفيديو القصيرة عبر الهاتف المحمول جعلت المستخدمين يقضون وقتاً أطول على هواتفهم الذكية (Dai et al., 2021)، وقد ارتفع متوسط الاستخدام اليومي لتطبيقات مقاطع الفيديو القصيرة في الصين إلى 600 مليون ساعة (Chen et al., 2023).

وتلبي مقاطع الفيديو القصيرة أنماط الحياة السريعة للناس (Wang 2020) وتقدم للجمهور محتوى رائعاً في فترة زمنية قصيرة (Wright 2017). تشكل السمات الإعلامية والموجزة والمتنوعة وغير المترابطة نمط التجزئة لمقاطع الفيديو القصيرة (Elbe et al. 2019). يُحسّن نمط التجزئة بشكل فعال سرعة نشر المعلومات، مما يُمكن المستخدمين من تصفح المحتوى المُهم بسرعة. ومع ذلك، يُمكن لنمط التجزئة أن يُحفّز مركز المتعة في الدماغ بشكل مكثف في وقت قصير (Tian et al., 2022)، ممّا يؤدي إلى إطلاق كميات هائلة من الدوبامين (Di Chiara 2000; Wise & Robble 2020). إنّ التعرض المستمر للمتعة الشديدة وكميات كبيرة من الدوبامين من شأنه أن يُحفّز انغماساً أعمق ورغبات أكبر لدى المستخدمين، ويُقلّل من نشاط إنزيم الدوبامين وتوافر ناقلاته (Weinstein & Lejoyeux 2015; Weinstein, 2010)، وهي الأعراض النموذجية للإدمان (Hou et al. 2012; Kim et al., 2011). لذلك، قد يؤدي هذا النمط من التجزئة إلى الإدمان (Firth et al., 2019).

وبفضل قصر مدتها، ومحتوى غني، وتوصياتها الشخصية، وتجربة مشاهدة غامرة، تُسهّل مقاطع الفيديو القصيرة إدمان المستخدمين (Anderson, 2020; Huang et al., 2022; Meng & Leung 2021). تُشير بعض الدراسات إلى إن مقاطع الفيديو القصيرة تُمثل "ثقبًا زمنيًا أسود"، إذ تستنزف وقت الناس وتُشتت انتباههم، مما يُصعّب عليهم التركيز على الأمور الأساسية (Zhao, 2021). شكّل الطلبة المتعلمون تعليمًا عاليًا، الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و29 عامًا، 89.7٪ من مستخدمي منصات الفيديو الصينية على الإنترنت (Yang et al., 2021). يُفضّل هؤلاء الطلبة محتوى الفيديو المباشر قصير المدة (Nam & Jung, 2021)، ويقضون معظم وقتهم بسهولة أكبر في مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة. سيؤدي ذلك إلى انخفاض الدرجات (Ye et al., 2022; Zhang et al., 2019)، ومشاكل مثل التشتت وسوء إدارة الوقت (Seo et al., 2016).

وقد يؤثر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الرقمية على النمو الطبيعي لأدمغة المراهقين، بل قد يُضعف مدى الانتباه وتطوره، بما في ذلك الانتباه والذاكرة وقدرات التعلم (Chen et al., 2023). وباعتبارها نوعًا جديدًا وشائعًا من وسائل التواصل الاجتماعي يتميز بخصائص مميزة، قد يكون من الأسهل إدمان مقاطع الفيديو القصيرة وإحداث آثار سلبية على المستخدمين. ولذلك، أصبح إدمان مقاطع الفيديو القصيرة موضوعًا بالغ الأهمية، وجذب العديد من الدراسات في تخصصات متعددة (Hasan et al., 2018; Huang et al., 2022; Liu et al., 2021; Ye et al. 2022; Zhang et al., 2019).

وأن مقاطع الفيديو القصيرة، المصممة بنمط تجزئة يتميز بخصائص مميزة من قصر المدة، والمحتوى الغني، والتوصيات الشخصية، والتجربة الغامرة، مستمدة من هذه الوسائط الاجتماعية. ومع ذلك، تركز الدراسات الموجودة حول إدمان مقاطع الفيديو القصيرة بشكل

أساسي على النماذج النظرية للإدمان (Huang et al., 2022; Liu et al., 2021; Yao et al., 2022; Ye et al., 2022). أو ميزات تصميم مقاطع الفيديو القصيرة (Tian et al., 2022; Zhang et al., 2022).

وقد تُعزز ميزات مقاطع الفيديو القصيرة تفاعل المستخدمين وثقافتهم إدماهم على وجه التحديد، قسّم تيان وآخرين (Tian et al., 2022) ميزات مقاطع الفيديو القصيرة إلى فئات مرتبطة بالانغماس، وأخرى اجتماعية، وأخرى تتعلق بالتحكم في الإعلانات. وقد أظهرنا أن ميزات مقاطع الفيديو القصيرة تؤثر على الإدمان من خلال تحفيز شعور المستخدمين بالاستمتاع وشعورهم بالانسحاب.

ويُعدّ القلق تجربة عاطفية غير سارة أو حالة ذهنية يمر بها الفرد، فالقلق الاجتماعي هو أحد أكثر أشكاله شيوعاً (Fernández et al., 2018)، والذي يشير إلى الخوف غير المبرر وغير المعقول من التفاعل بين الأشخاص وعدم القدرة على أداء الواجب في المناسبات الاجتماعية، وعلى وجه التحديد، يتجلى في العصبية الشديدة والضيق والميل السلوكي لتجنب التفاعلات الاجتماعية، وبين طلبة الجامعات، يُعاني معظم الأشخاص المصابين بالرهاب الاجتماعي من قلق اجتماعي ملحوظ التأثير، ممّا يعني أنهم يتجنبون التحدث أمام الجمهور أو مقابلة الغرباء أو تناول الطعام في الأماكن العامة؛ وهذا لا يرتبط بتدخل وظيفي ملحوظ (Zha et al., 2023).

واضطراب القلق الاجتماعي يُعدّ حالياً ثالث أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً، بعد الاكتئاب الشديد واضطراب تعاطي الكحول، ويحتل المرتبة الأولى بين اضطرابات القلق (Kessler et al., 2012). وتأثيره بعيد المدى، حيث يُمارس آثاراً سلبية على مختلف مجالات الحياة ويُضعف المزاج العام والرفاهية (Clark & Beck, 2010). وتشير النتائج الحديثة إلى وجود اتجاه متزايد في انتشار القلق الاجتماعي، مع التركيز بشكل خاص على عبئه غير متناسب

على الأفراد الأصغر سنًا، وخاصة أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و24 عامًا (Jefferies & Ungar, 2020).

والقلق الاجتماعي هو ظاهرة يعاني منها الأفراد في مواقف اجتماعية متعددة بسبب الخوف من أن يتم تقييم كلماتهم وأفعالهم سلبًا من قبل الآخرين. ويمكن أن يسبب القلق الاجتماعي الشديد أيضًا اضطرابات القلق الاجتماعي لدى الأفراد (Morrison & Heimberg, 2013; Weinstein et al., 2015).

ويشكل القلق الاجتماعي اضطرابًا نفسيًا شائعًا ومُنْهَكًا آخر لدى طلبة (Russell & Shaw, 2009). ووفقًا للجمعية الأمريكية للطب النفسي (American Psychiatric Association, 2013)، فإن القلق الاجتماعي "يتميز بخوف واضح ومستمر من موقف اجتماعي واحد أو أكثر (مثل التحدث إلى شخص غريب أو زميل، أو الذهاب إلى حفلة) أو أنشطة أدائية (مثل إلقاء خطاب) يتعرض فيها الشخص لأشخاص غير مألوفين، أو حيث قد يواجه تدقيقًا محتملاً من قبل الآخرين". ويبدأ القلق الاجتماعي في سن مبكرة مع وجود نسبة عالية من الاعتلال المشترك مع اضطرابات نفسية أخرى وضعف واضح لاحق، وقد أظهرت الدراسات أن 10٪ من طلبة الجامعات في المملكة المتحدة يعانون من القلق الاجتماعي (Ye et al., 2021).

وتعددت الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية، ومنها دراسة وينشتاين وآخرين (Weinstein et al., 2015) التي هدفت إلى التحقيق في العلاقة بين إدمان الإنترنت والقلق الاجتماعي في عيّنتين من (120) طالبًا جامعيًا (60 ذكرًا و60 أنثى في كل عينة). وتم استخدام مقياس لإدمان الإنترنت، ومقياس للقلق الاجتماعي. أظهرت نتائج الدراسة وجود

علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت والقلق الاجتماعي في العيّتين، ولم نجد فرقاً بين الذكور والإناث في مستوى إدمان الإنترنت.

بينما هدفت دراسة سايكيا وآخرين (Saikia et al., 2019) إلى تحديد مدى انتشار إدمان الإنترنت بين المراهقين وتقييم ارتباطه بالقلق تكونت عينة الدراسة من (440) طالباً من طلبة المدارس الثانوية في الهند. استُخدم في الدراسة مقياس يונغ لإدمان الإنترنت، ومقياس القلق. أظهرت نتائج الدراسة أنّ نسبة انتشار إدمان الإنترنت بلغت 80.7%. ووجدت علاقة وثيقة إرابطية إيجابية ودالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت والقلق.

وقام نيكولا (Necula, 2020) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي. شملت هذه الدراسة استخدام مقياس ليوفيتز للقلق الاجتماعي، ومقياس بيرغن لإدمان فيسبوك. طُبقت هذه المقاييس على (290) مشاركاً شاباً في رومانيا. أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات إيجابية مهمة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي.

وأجرى سوريانينجروم (Suryaningrum, 2021) هدفت إلى تحليل ما إذا كانت اضطرابات القلق الاجتماعي في العصر الحالي لا تزال تتطور بين طلبة الجامعات في ضوء سنة الالتحاق (طلبة جدد وقدامى) والجنس. تكونت عينة الدراسة من (364) من طلبة الجامعة في اندونيسيا. استُخدم مقياس للقلق الاجتماعي. أظهرت النتائج أنّ (76.9%) من المشاركين كانوا من القلق الاجتماعي. ولا يوجد فرق في مستوى القلق الاجتماعي بين طلبة الجامعات الجدد والقدامى، ومُغيّر الجنس.

وقام لالدينبوي وباتاتشارجي (Laldinpui & Bhattacharjee, 2023) بدراسة إلى معرفة مدى انتشار القلق الاجتماعي بين طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس. أجريت الدراسة

على (198) طالبًا جامعيًا تتراوح. أشارت نتائج البحث إلى انتشار القلق الاجتماعي بين الطلبة، حيث وجد أن حوالي ربع الطلاب (28.8٪) يعانون من مستوى عالٍ من القلق الاجتماعي وأن (56.6٪) من الطلبة يعانون من مستوى متوسط من القلق الاجتماعي. وهناك تفاوت ملحوظ بين الجنسين في انتشار القلق الاجتماعي، حيث تكون الإناث أكثر عرضة لمستويات أعلى من القلق الاجتماعي مقارنة بالذكور.

وهدفت دراسة لي وآخرين (Li et al., 2024) إلى الكشف عن العلاقة إدمان تطبيقات الفيديو القصيرة والقلق الأكاديمي. شارك في الدراسة (1879) طالبًا جامعيًا في الصين، أكملوا مقياس إدمان تطبيقات الفيديو القصيرة، واستبيان القلق الأكاديمي. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائية بين إدمان تطبيقات الفيديو القصيرة والقلق الأكاديمي.

وهدفت الدراسة جيانغ وآخرين (Jiang et al., 2023) إلى التحقيق في العلاقة بين إدمان الفيديوهات القصيرة والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعات، مع التركيز على الدور الذي تلعبه الميول التكيفية في هذه العلاقة. استخدم الباحثون استبيانات لقياس مستويات إدمان الفيديوهات القصيرة، والقلق الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من (1023) من طلبة الجامعة في الصين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدمان الفيديوهات القصيرة والقلق الاجتماعي.

وبحثت دراسة جيانغ ويو (Jiang & Yoo, 2024) في تأثير إدمان مقاطع الفيديو القصيرة على القلق الاجتماعي لدى المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (1629) مراهقًا تم تجنيدهم من ثلاث مدارس ثانوية في الصين. تم تقييم إدمانهم لمقاطع الفيديو القصيرة وجودة

النوم باستخدام مقاييس مقابلة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين درجة إدمان الفيديو القصير والقلق الاجتماعي.

وأجرى الليمون وآخرين (Al-Leimon et al., 2025) دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى انتشار إدمان الفيديو القصير بين شباب في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (1029) طالباً جامعياً من 25 مؤسسة تعليم عالٍ في الأردن. تم قياس إدمان مقاطع الفيديو القصيرة باستخدام مقياس محدد. أظهرت نتائج الدراسة أن مستويات إدمان مقاطع الفيديو القصيرة بمستوى متوسط إلى مرتفع، وكانت مستويات الإدمان أعلى لدى الطالبات، والطلبة الأصغر سناً، وذوي المعدلات الأكاديمية المنخفضة، وأولئك الذين يقضون ساعات أقل في الدراسة، كما أظهرت النتائج أن المنصات الأكثر استخداماً لمشاهدات الفيديو القصيرة هي إنستغرام (73.4٪)، وتيك توك (45.9٪)، وفيسبوك (43.6٪). استخدم ما يقرب من (16.8٪) من المشاركين هواتفهم الذكية لأكثر من 8 ساعات كل يوم.

يتبين من خلال استعراض الدراسات السابقة، أن هناك العديد من الدراسات الأجنبية التي العلاقة بين إدمان مقاطع الفيديو القصيرة والقلق الاجتماعي. إلا أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين المتغيرين. وفي ضوء ما سبق، واتفقت اغلب نتائج الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان مقاطع الفيديو القصيرة والقلق الاجتماعي. وتميزت الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة؛ أنها الدراسة العربية الأولى حسب علم الباحثون التي هدفت إلى الكشف عن درجة الإسهام النسبي لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، ومدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد.

مشكلة الدراسة

يستهلك المراهقون الذين يعتمدون على مقاطع الفيديو القصيرة الكثير من الوقت لمشاهدتها، ومن المرجح أن تؤدي الصعوبة الناتجة في تركيز أذهانهم على التعلم أو التواصل الشخصي اليومي إلى انتكاسات مثل انخفاض الأداء الأكاديمي وإعاقة التواصل بين الأشخاص، مما يؤدي إلى ظهور القلق الاجتماعي بين المراهقين (Du et al., 2021). من ناحية أخرى، تتميز منصات مقاطع الفيديو القصيرة بمقاطع فيديو عالية الجودة وأخرى رديئة الجودة، حيث تُظهر العديد من مقاطع الفيديو تحيزًا ماديًا، ويمكن أن يؤدي المحتوى السلبي إلى إثارة المقارنة الاجتماعية التصاعدية بين المراهقين. ومن المرجح أن تولد المقارنة الاجتماعية التصاعدية طويلة المدى على مواقع التواصل الاجتماعي مشاعر سلبية، مثل الاكتئاب والغيرة، بين المراهقين، والتي ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالقلق الاجتماعي لذلك، فإن المحتوى السلبي يزيد من مستوى القلق الاجتماعي الناتج عن إدمان مقاطع الفيديو القصيرة (Jiang, 2018). وهذا يفيد بأن إدمان الإنترنت يؤدي إلى زيادة القلق الاجتماعي بين المراهقين (Du et al., 2021; Jiang et al., 2023; Weinstein et al., 2015). وبشكل أكثر تحديدًا تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة لدى طلبة الجامعة؟
- 2- ما مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟
- 3- ما هي أكثر منصات التواصل الاجتماعي استخدامًا لمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) لدى طلبة الجامعة؟

4- ما درجة الإسهام النسبي للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؛ وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، ومدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد؟

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- الكشف عن مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة لدى طلبة الجامعة.
- 2- الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
- 3- الكشف أكثر منصات التواصل الاجتماعي استخداماً لمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة (الريلز) لدى طلبة الجامعة.
- 4- الكشف عن درجة الإسهام النسبي للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؛ وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، ومدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد.

أهمية الدراسة

تنبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة من مساهمتها في توضيح العلاقة بين إدمان مقاطع الفيديو القصيرة والقلق الاجتماعي، مما يعزز الفهم العلمي لآثار الاستخدام المفرط لهذا النوع من المحتوى الرقمي على الصحة النفسية. كما تساهم الدراسة في إثراء الأدبيات الأكاديمية حول موضوع الإدمان الرقمي وتأثيراته النفسية، من خلال تقديم أدلة نظرية تدعم أو تنفي وجود علاقة تنبؤية بين المتغيرين. بالإضافة إلى ذلك، قد تساعد نتائج الدراسة في تطوير نماذج نظرية

جديدة أو دعم النظريات الحالية التي تفسر تأثير الوسائط الرقمية على السلوك الاجتماعي والانفعالي للأفراد.

وتكمن الأهمية العملية لهذه الدراسة في إمكانية الاستفادة من نتائجها في تصميم برامج توعوية وتدخلات نفسية تستهدف تقليل الآثار السلبية لإدمان مقاطع الفيديو القصيرة على القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. كما يمكن أن تساعد الجهات الأكاديمية والمختصين في الصحة النفسية على وضع استراتيجيات لتعزيز التفاعل الاجتماعي الواقعي بين الطلبة، والحد من العزلة الاجتماعية التي قد تنتج عن الاستخدام المفرط للمحتوى الرقمي. إضافةً إلى ذلك، قد تسهم نتائج الدراسة في توجيه صنّاع المحتوى نحو إنتاج مواد أكثر توازنًا تحفز التفاعل الاجتماعي بدلاً من تعزيزه بشكل سلبي.

مصطلحات الدراسة

1- إدمان الفيديوهاات القصيرة: هو حالة من الهوس يفقد فيها الأفراد السيطرة على سلوكياتهم المتعلقة بالفيديوهاات القصيرة من خلال استخدامها بشكل متكرر، ممّا يخلق شعورًا مستمرًا وقويًا بالحاجة والاعتماد مما يؤثر بشكل خطير على دراستهم وحياتهم ويؤثر سلبًا على صحتهم العقلية (Qin et al., 2019). ويُعرّف اجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدمان الفيديوهاات القصيرة.

2- القلق الاجتماعي: هو أحد اضطرابات القلق حيث يكون لدى الفرد خوف مفرط أو غير معقول من التواجد في المواقف الاجتماعية أو المتعلقة بالأداء (Leary & Kowalski, 1995). ويُعرّف اجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس القلق الاجتماعي.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي في الدراسة الحالية، لأنه المنهج الملائم لتحقيق أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة آل البيت المسجلين في الفصل الثاني من العام الجامعي 2025/2024، والبالغ عددهم (17483) طالباً وطالبة، وذلك حسب البيانات الصادرة عن دائرة القبول والتسجيل. وقد تم اختيار عدة شعب من مساقات متطلبات الجامعة وذلك لضمان تمثيل كافة متغيرات الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (350) طالباً وطالبة، اختيروا بالطريقة المتسيرة. والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة %
الجنس	ذكر	112	32.0
	أنثى	238	68.0
التخصص الأكاديمي	علمية	168	48.0
	إنسانية	182	52.0
	المجموع	350	100.0

أداتا الدراسة

أولاً: مقياس إدمان مقاطع الفيديو القصير

استُخدم في الدراسة الحالية مقياس إدمان مقاطع الفيديو القصير المُطوّر من قبل تشين وآخرين (Qin et al., 2019) ويتكون المقياس من (14) فقرة موزعه على أربعة أبعاد: بُعد

القلق والشعور بالضيق وخصص له (5 فقرات)، وبعد الانسحاب والهروب وخصص له (3 فقرات)، وبعد عدم القدرة على التحكم في الرغبة وخصص له (4 فقرات)، وبعد فقدان الانتاجية وخصص له (فقرتين). ولأغراض هذه الدراسة تمت ترجمة فقرات مقياس إدمان مقاطع الفيديو القصيرة من قبل الباحثين، وتم عرض الترجمة على عضوين من أعضاء هيئة التدريس في قسم اللغة الإنجليزية وآدابها للتأكد من دقة وسلامة ترجمة فقرات المقياس. وبعد ذلك، تم عرض المقياس على سبعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم، وطلب ابداء ملاحظاتهم حول مناسبة الأبعاد الفرعية لمقياس إدمان مقاطع الفيديو القصيرة، ومدى انتماء كل فقرة لبعدها، ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات. وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، ولم يتم حذف أو إضافة أي فقرة جديدة على المقياس.

وللتحقق من صدق بناء مقياس إدمان مقاطع الفيديو القصيرة، قام الباحثين بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (40) طالب وطالبة من طلبة جامعة آل البيت، وتم حساب معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.51-0.78)، ومع الأبعاد ما بين (-0.91-0.44).

وللتحقق من ثبات إدمان مقاطع الفيديو القصيرة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Re-test)، تم توزيع المقياس على (40) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة، وتم تطبيق المقياس على نفس العينة مرة أخرى بعد مرور أسبوعين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مرقي التطبيق، إذ بلغ (0.90) ككل، وبلغ (0.87, 0.81, 0.83, 0.86) على التوالي لبعد القلق والشعور بالضيق، والانسحاب والهروب، وعدم القدرة على التحكم في الرغبة

الشديدة، وفقدان الإنتاجية، وكذلك تمّ التحقق من ثبات المقياس باستخدام الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا، إذا بلغت (0.83) ككل، وبلغت (0.81, 0.70, 0.79, 0.82) على التوالي لبُعد القلق والشعور بالضيق، والانسحاب والهروب، وعدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة، وفقدان الإنتاجية.

ثانيًا: مقياس القلق الاجتماعي: استُخدم في الدّراسة الحالية مقياس القلق الاجتماعي الذي طوره ليبويتز (Liebowitz, 1995). ويتكون المقياس من (24) منها (13) فقرة تدور حول إنجاز الفرد لأعمال في محيط اجتماعي، و (11) فقرة تدور حول مواقف التفاعل الاجتماعي. ولأغراض هذه الدّراسة تمّت ترجمة فقرات مقياس القلق الاجتماعي من قبل الباحثين، وتمّ عرض الترجمة على عضوين من أعضاء هيئة التدريس في قسم اللغة الإنجليزية وآدابها للتأكد من دقة وسلامة ترجمة فقرات المقياس. وبعد ذلك، تمّ عرض المقياس على سبعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم، وطلب ابداء ملاحظاتهم حول مناسبة الابعاد الفرعية لمقياس إدمان مقاطع الفيديو القصيرة، ومدى انتماء كل فقرة بعدها، ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات. وفي ضوء ملاحظات المحكمين تمّ تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، ولم يتمّ حذف او إضافة أي فقرة جديدة على المقياس.

وللتحقق من صدق بناء مقياس القلق الاجتماعي، قام الباحثين بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (40) طالبٍ وطالبةٍ من طلبة من خارج عينة الدّراسة، وتمّ حساب معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.41-0.82).

وللتحقق من ثبات مقياس القلق الاجتماعي بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Re-test)، تمّ توزيع المقياس على (40) طالبٍ وطالبةٍ من خارج عينة الدّراسة، وتم تطبيق

المقياس على نفس العينة مرة أخرى بعد مرور أسبوعين، وتمّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين مرتقي التطبيق، إذ بلغ (0.90). وكذلك تمّ التحقق من ثبات المقياس باستخدام الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا، إذا بلغ (0.83).

إجراءات الدراسة

ولتحقيق أهداف الدراسة، اتبعت الإجراءات الآتية في تنفيذ الدراسة:

- 2- إعداد أدوات الدراسة والتأكد من دلالات صدقها وثباتها، واختيار عينة تمثل مجتمع الدراسة، وتوزيع روابط أدوات الدراسة على أفراد العينة.
- 3- جمع أدوات الدراسة، وإدخال بياناتها إلى ذاكرة الحاسوب، وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS, V:24).
- 4- استخلاص النتائج، ومن ثم مناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج في ضوء أسئلة الدراسة والخروج بالتوصيات المناسبة استنادًا إلى نتائج الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الأول: ما مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟

للإجابة عن هذا السؤال تمّ استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	9	أضطرب عندما يلاحظني أحد وأنا أكتب شيئاً بخصني.	3.49	1.11	متوسط
2	19	أشعر بالحرج عندما أشتري شيئاً وأريد إرجاعه للبائع	3.47	1.16	متوسط
3	5	أشعر بالتوتر عند الحديث مع المسؤولين	3.35	1.07	متوسط
3	7	أحب حضور الحفلات.	3.35	1.04	متوسط
5	22	اضطر إلى شراء أي سلعة يلح علي البائع في شراءها	3.25	1.08	متوسط
6	14	ارتبك عندما أصبح مركز اهتمام الآخرين	3.21	1.14	متوسط
7	11	من الصعب علي أن أبدأ حديثاً مع أناس لا أعرفهم جيداً	3.15	1.18	متوسط
8	21	ارتبك إذا فرض علي إجراء مقابلة شخصية من أجل وظيفة ما	3.09	1.08	متوسط
9	8	ارتبك عندما يلاحظني أحد وأنا أعمل أي عمل.	3.07	1.10	متوسط
10	16	أشعر بالحرج من مخالفتي رأياً قاله أحد الجالسين معي	3.06	1.08	متوسط
11	3	أشعر بالارتباك عند تناول الطعام في الأماكن العامة	3.02	1.14	متوسط
12	4	أرتبك عندما أتحدث أمام الناس	2.98	1.14	متوسط
13	2	أفضل المشاركة في الحديث مع جماعات صغيرة	2.96	1.08	متوسط
14	13	أشعر بالحرج عندما ادخل مجلساً ولا أجد لي فيه مقعداً	2.87	1.13	متوسط
15	15	يزداد قلقي في الاختبار الشفوي عنه في الاختبار التحريري	2.85	1.08	متوسط
15	20	أشعر بالقلق عندما يتم تكليفي بتنظيم حفل أو مناسبة اجتماعية.	2.85	1.08	متوسط
17	18	أشعر بالتوتر عندما يُطلب مني أن أقدم شرحاً شفويّاً عن العمل الذي أنجزته بالتعاون مع زملائي.	2.83	1.09	متوسط

المرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
18	12	أخشى على نفسي من مقابلة أناس أراهم لأول مرة	2.79	1.16	متوسط
19	1	أشعر بالخوف من التحدث في الهاتف في وجود الآخرين	2.74	1.06	متوسط
20	10	أجد صعوبة في التواصل مع شخص أريده ولكنني لا أعرفه	2.66	1.14	متوسط
21	17	أخشى من النظر إلى عيون أشخاص لا أعرفهم جيدًا	2.65	1.07	متوسط
22	6	الخوف من الارتباك والإحراج يجعلني أتجنب التحدث أمام الآخرين.	2.53	1.13	متوسط
		مقياس القلق الاجتماعي	3.01	0.61	متوسط

يتبين من الجدول أن مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة يتوزع على مختلف الفقرات بشكل يعكس متوسطاً عاماً للقلق الاجتماعي بلغ (3.01) مع انحراف معياري قدره (0.61)، مما يشير إلى أن القلق الاجتماعي لدى الطلاب يعبر عن حالة متوسطة في معظم المواقف الاجتماعية. تصدرت الفقرة "أضطرب عندما يلاحظني أحد وأنا أكتب شيئاً يخصني" بمتوسط (3.49)، مما يوضح أن الطلاب يشعرون بالقلق في المواقف التي يلاحظهم فيها الآخرون أثناء القيام بأنشطة شخصية. كما جاءت الفقرة "أشعر بالحرج عندما أشتري شيئاً وأريد إرجاعه للبائع" في المرتبة الثانية بمعدل (3.47)، مما يدل على تأثير المواقف الاجتماعية اليومية على مستوى القلق. وفي المقابل، سجلت الفقرة "الخوف من الارتباك والإحراج يجعلني أتجنب التحدث أمام الآخرين" أدنى متوسط بمتوسط (2.53)، مما يعكس أن بعض المواقف الاجتماعية، مثل الحديث أمام الآخرين، قد لا تثير قلقاً شديداً لدى معظم الطلبة. بشكل عام، تشير النتائج إلى أن الطلاب يعانون من مستويات متوسطة من القلق الاجتماعي في معظم الحالات، مع تباين طفيف في شدة هذا القلق من حالة لأخرى.

أظهرت النتائج أنّ مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة كان بدرجة متوسطة، ممّا يشير إلى أنّ الطلبة يواجهون بعض المخاوف والضغط الاجتماعي، ولكنها ليست بالحدة التي تعيق تفاعلهم الاجتماعي بشكل كبير. قد يُعزى هذا المستوى المتوسط من القلق الاجتماعي إلى طبيعة المرحلة الجامعية التي تتطلب من الطلبة الاندماج في بيئات جديدة والتفاعل مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس، ممّا قد يثير مشاعر القلق في بعض المواقف، خاصة عند تقديم العروض التقديمية أو المشاركة في الأنشطة الجماعية. ومن ناحية أخرى، فإنّ التطورات التكنولوجية ووسائل التواصل الاجتماعي قد تلعب دوراً مزدوجاً؛ فمن جهة، قد تساعد الطلبة على بناء مهارات تواصل غير مباشرة تخفف من حدة القلق الاجتماعي، ومن جهة أخرى، قد تؤدي إلى تقليل التفاعل الواقعي وتعزيز العزلة، مما يفاقم مشاعر القلق في المواقف الاجتماعية المباشرة. كما أنّ العوامل الشخصية، مثل تقدير الذات والخبرات السابقة في التعامل مع المواقف الاجتماعية، قد تساهم في تحديد مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة. وبناءً على ذلك، فإنّ القلق الاجتماعي المتوسط يعكس توازناً بين المخاوف الطبيعية التي يواجهها الطلبة أثناء تكيفهم مع بيئتهم الجامعية، وبين قدرتهم على التعامل مع هذه المخاوف والحد من تأثيرها السلبي على حياتهم الأكاديمية والاجتماعية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Laldinpuui & Bhattacharjee, 2023; Weinstein et al., 2015)، والتي أشارت إلى أنّ القلق الاجتماعي كان في مستوى متوسط بين طلبة الجامعات.

السؤال الثاني: ما مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة لدى طلبة الجامعة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة لدى طلبة الجامعة، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة لدى طلبة الجامعة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	عدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة	3.52	0.96	متوسط
2	1	القلق والشعور بالضيق	3.49	0.64	متوسط
3	4	فقدان الإنتاجية	3.08	1.09	متوسط
4	2	الانسحاب والهروب	2.97	1.08	متوسط
		مقياس الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة	3.33	0.68	متوسط

يتبين من الجدول (3) أنَّ مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة لدى طلبة الجامعة يظهر تبايناً طفيفاً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية عبر الأبعاد المختلفة. حيث سجل بُعد "عدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة" أعلى متوسط حسابي بلغ (3.52)، ممَّا يشير إلى أنَّ هذا البُعد يشكل أحد أبرز أوجه الإدمان لدى الطلبة، مع انحراف معياري قدره (0.96) الذي يعكس تبايناً متوسطاً في الإجابات. يليه في الرتبة الثانية بُعد "القلق والشعور بالضيق" الذي حصل على متوسط حسابي (3.49) وانحراف معياري (0.64)، ممَّا يشير إلى مستوى متوسط من التششت في البيانات. أما "فقدان الإنتاجية" فقد سجل متوسطاً قدره (3.08) مع انحراف معياري (1.09)، مما يدل على تفاوت أكبر في الآراء حول هذا البُعد. أخيراً، جاء "الانسحاب والهروب" في الرتبة الرابعة، مع متوسط حسابي (2.97) وانحراف معياري (1.08)، ممَّا يعكس أنَّ هذا البُعد له تأثير متوسط على طلبة الجامعة بشكل عام. بشكل عام،

يمكن القول أن مقياس الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة لدى الطلبة بلغ متوسطاً قدره (3.33)، مع انحراف معياري (0.68)، مما يدل على أن معظم الطلبة يعانون من مستوى متوسط من الإدمان على هذه المقاطع.

أظهرت النتائج أن مستوى الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة لدى طلبة الجامعة كان متوسطاً، مما يشير إلى أن الطلبة يستخدمون هذه المقاطع بشكل منتظم ولكن دون الوصول إلى مستويات إدمانية مفرطة تؤثر بشكل حاد على حياتهم اليومية. يمكن تفسير هذا المستوى المتوسط للإدمان بعدة عوامل، من أبرزها الطبيعة الجذابة لمقاطع الفيديو القصيرة التي تتميز بالإيجاز والتفاعل السريع، مما يجعلها وسيلة ترفيه سهلة المتناول خلال أوقات الفراغ أو كفاصل ذهني بين المهام الدراسية. كما أن خوارزميات المنصات الرقمية، مثل تيك توك وإنستغرام ويوتيوب شورتمس، تعزز من التفاعل المستمر عبر تقديم محتوى مخصص يواكب اهتمامات المستخدم، مما يزيد من احتمالية قضاء المزيد من الوقت في مشاهدة هذه المقاطع. ومع ذلك، فإن وصول مستوى الإدمان إلى درجة متوسطة يعكس وعياً نسبياً لدى الطلبة بأهمية تحقيق التوازن بين الاستخدام الترفيهي والالتزامات الأكاديمية والاجتماعية، أو قد يشير إلى وجود عوامل خارجية مثل ضغوط الدراسة والعمل التي تقلل من إمكانية التفرغ الكامل لهذه المنصات. ورغم ذلك، فإن الاستخدام غير المنظم أو غير الواعي لهذه المقاطع قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وتقليل الإنتاجية، مما يتطلب تعزيز ثقافة الوعي الرقمي وتقديم إرشادات حول كيفية إدارة الوقت بفعالية لتجنب الانغماس المفرط في المحتوى الرقمي.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Li et al., 2024)، والتي أشارت إلى أن إدمان تطبيقات الفيديو القصيرة كان متوسطاً لدى طلبة الجامعات. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Saikia et al., 2019)، والتي أشارت إلى إدمان الإنترنت كان منتشرًا بشكل

كبير بين المراهقين في الهند، حيث بلغت نسبة الانتشار (80.7%) بالمقارنة، مما يبرز اختلافاً بين السياقات والبيئات الدراسية. وتختلف كذلك مع نتيجة دراسة (Suryaningrum, 2021)، والتي أشارت إلى أنّ (76.9%) من الطلاب في إندونيسيا يعانون من القلق الاجتماعي. مما يبرز تبايناً في مستوى القلق الاجتماعي حسب السياق الثقافي والجغرافي.

السؤال الثالث: ما هي أكثر منصات التواصل الاجتماعي استخداماً لمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة لدى طلبة الجامعة؟

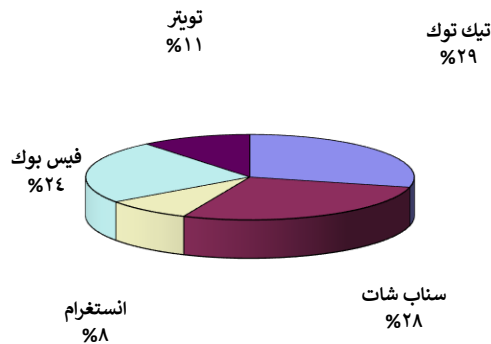
استخدمت التكرارات والنسب المئوية أكثر منصات التواصل الاجتماعي استخداماً لمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة السائدة للإجابة عن هذا السؤال، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4) التكرارات والنسب المئوية حسب أكثر منصات التواصل الاجتماعي استخداماً لمشاهدة مقاطع الفيديو

القصيرة لدى طلبة الجامعة

النسبة	التكرار	الفئات
28.9	101	تيك توك
27.7	97	سناب شات
24.0	84	فيس بوك
10.9	38	تويتر
8.6	30	انستغرام
100.0	350	المجموع

يتبين من الجدول أنّ منصة "تيك توك" هي الأكثر استخداماً لمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة لدى طلبة الجامعة، حيث بلغت نسبة مستخدميها (28.9%)، تليها منصة "سناب شات" بنسبة (27.7%)، ثم "فيس بوك" بنسبة (24.0%)، في حين أنّ "تويتر" و"انستغرام" جاءتا في المرتبتين الأخيرتين بنسبة (10.9%) و (8.6%) على التوالي.



أظهرت النتائج أنَّ منصة "تيك توك" هي الأكثر استخدامًا لمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة بين طلبة الجامعة، حيث بلغت نسبة مستخدميها (28.9%)، تليها "سناب شات" بنسبة (27.7%)، ثم "فيس بوك" بنسبة (24.0%)، في حين جاءت منصتا "تويتر" و"إنستغرام" في المرتبتين الأخيرتين بنسبة (10.9%) و (8.6%) على التوالي. تعكس هذه النتائج التوجهات الرقمية الحديثة بين فئة الشباب، حيث يُعرف "تيك توك" بقدرته على جذب المستخدمين من خلال خوارزميات متطورة تعرض محتوى مخصصًا بناءً على تفضيلاتهم، مما يجعله بيئة مثالية لاستهلاك الفيديوهات القصيرة بشكل متكرر. أما "سناب شات"، الذي يتميز بالمحتوى العابر والفوري، فهو لا يزال يحظى بشعبية كبيرة بين الطلبة نظرًا لقدرته على تقديم تجربة تفاعلية وشخصية. وعلى الرغم من انخفاض ترتيب "فيس بوك" مقارنة بالمنصات الحديثة، إلا أنَّ نسبة استخدامه المرتفعة نسبيًا قد تعود إلى كونه منصة متعددة الوظائف تجمع بين المحتوى الترفيهي، الإخباري، والتواصل الاجتماعي. أما انخفاض نسب استخدام "تويتر" و"إنستغرام" في مشاهدة الفيديوهات القصيرة فقد يكون مرتبطًا بطبيعة المحتوى الذي يقدمانه، حيث يركز "تويتر" بشكل أساسي على النصوص والأخبار السريعة، بينما يُستخدم "إنستغرام" غالبًا لمشاركة الصور والقصص بدلاً من الفيديوهات القصيرة مقارنةً بمنصات مثل "تيك توك".

و"سنا ب شات". تعكس هذه الاتجاهات الحاجة إلى فهم تأثير هذه المنصات على أنماط استهلاك المحتوى الرقمي بين الشباب، ومدى تأثيرها على سلوكياتهم ووقتهم اليومي.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Al-Leimon et al., 2025)، والتي أشارت إلى إن منصة "تيك توك" هي الأكثر استخدامًا بين طلبة الجامعة لمقاطع الفيديو القصيرة.

السؤال الرابع: ما درجة الإسهام النسبي للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؛ وفقًا لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، ومدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد؟

وبهدف الكشف عن درجة الإسهام النسبي للإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؛ وفقًا لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، ومدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise، وذلك كما في الجدول (5).

الجدول (5) نتائج اختبار الانحدار المتعدد الخاصة للكشف عن درجة إسهام الإدمان على مقاطع الفيديو القصيرة بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؛ وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، ومدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد

وإدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط المتعدد (R)	نسبة التباين المفسر التراكمية (R ²)	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي (R ²)	معامل الانحدار	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
الانسحاب والهروب	.439	.193	.193	.249	83.232	9.123	2.269	.000
القلق والشعور بالضيق	.506	.256	.063	.262	59.657	5.414	1.550	.000
عدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة	.534	.285	.029	.131	46.053	3.779	1.408	.000
مدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد	.544	.296	.011	.008	36.315	2.315	1.371	.000

المتغير التابع: مقياس القلق الاجتماعي

يتضح من الجدول (5) أنَّ المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس القلق الاجتماعي هي الانسحاب والهروب، والقلق والشعور بالضيق وعدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة، ومدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد، والتي فسّرت مجتمعة ما نسبته (29.6٪) من التباين المفسر لمقياس القلق الاجتماعي، وكان متغير الانسحاب والهروب الأكثر قدرة على التنبؤ

بمقياس القلق الاجتماعي؛ حيث فسر ما نسبته (19.3%) من التباين، يليه متغير القلق والشعور بالضيق الذي أضاف (6.3%) إلى التباين، ثم يليه متغير عدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة الذي أضاف (2.9%) إلى التباين ثم يليه متغير مدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد الذي أضاف (1.1%) إلى التباين وكانت نسبة التباين المضافة لهذه المتغيرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). هذا ولم يدخل متغيرات فقدان الإنتاجية، والجنس، والتخصص الأكاديمي، في التنبؤ بمقياس القلق الاجتماعي بالنظر إلى أن التباين المفسر الذي أضافته غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح أيضاً من الجدول (5) أن ارتفاع الانسحاب والهروب بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس القلق الاجتماعي بمقدار (0.249) من الوحدة المعيارية، وأن ارتفاع القلق والشعور بالضيق بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس القلق الاجتماعي بمقدار (0.262)، وأن ارتفاع عدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يقلل من مقياس القلق الاجتماعي بمقدار (0.131) وأن ارتفاع مدة استخدام الانترنت في اليوم الواحد بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس القلق الاجتماعي بمقدار (0.008) من الوحدة المعيارية ويتجه نحو الاستخدام الأعلى؛ علماً أن هذه المتغيرات كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

أظهرت نتائج السؤال الثالث أن متغير الانسحاب والهروب كان الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس القلق الاجتماعي، حيث فسر ما نسبته (19.3%) من التباين، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يلجأون إلى الانسحاب أو الهروب من المواقف الاجتماعية الصعبة أو الممرجة يعانون بشكل أكبر من القلق الاجتماعي. قد يكون الانسحاب آلية دفاعية يلتجئ إليها الأفراد لتجنب المواجهة مع الآخرين في مواقف اجتماعية قد تشعرهم بعدم الارتياح، مما يزيد من مستويات

القلق والتوتر لديهم. يمكن أن يؤدي هذا السلوك إلى تعزيز دائرة من العزلة الاجتماعية، حيث أن تجنب المواقف الاجتماعية يعزز الشعور بالعجز والقلق بشأن التفاعل مع الآخرين في المستقبل. من هنا، يمكن تفسير تأثير الانسحاب والهروب على القلق الاجتماعي كونه يعيق قدرة الفرد على التكيف الاجتماعي، ويزيد من مشاعر القلق والضياع في سياقات اجتماعية جديدة.

وأظهرت النتائج أن متغير القلق والشعور بالضياع، الذي أضاف (6.3%) إلى التباين في القلق الاجتماعي. وقد يرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن الأفراد الذين يشعرون بالضياع أو الارتباك في المواقف الاجتماعية يكونون أكثر عرضة للإصابة بالقلق الاجتماعي. قد يترافق هذا الشعور بالضياع مع عدم وضوح الأدوار الاجتماعية أو التوقعات التي يفرضها المجتمع أو المجموعة، مما يزيد من مستويات القلق. كما أن الشعور بعدم اليقين في كيفية التصرف أو التفاعل مع الآخرين يمكن أن يسبب ترددًا وتوترًا، مما يعزز القلق الاجتماعي. يعكس هذا المتغير تأثير الإحساس بالعجز أو النقص في القدرة على التواصل الفعال، وهو ما يؤدي إلى تفاقم القلق الاجتماعي لدى الأفراد.

كما أظهرت النتائج أن متغير عدم القدرة على التحكم في الرغبة الشديدة، الذي أضاف (2.9%) إلى التباين في القلق الاجتماعي. وقد يرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن الأفراد الذين يعانون من صعوبة في التحكم في رغباتهم أو انفعالاتهم قد يواجهون مستويات أعلى من القلق الاجتماعي، فعندما يشعر الفرد بالعجز عن كبح رغباته أو دوافعه، سواء كانت تتعلق بالتفاعل الاجتماعي أو بالاستجابة لمواقف معينة، قد يتسبب ذلك في شعور بالإحراج أو القلق من ردود الفعل الاجتماعية. من الممكن أن يزيد هذا التفاعل من القلق الاجتماعي، حيث يتصور الفرد أنه لا يملك السيطرة على مواقف قد تكون محورية في تفاعلاته مع الآخرين، مما ينعكس سلبًا على ثقته في نفسه وقدرته على التعامل مع المواقف الاجتماعية.

وأخيرًا أضاف مُتغيّر مدة استخدام الإنترنت في اليوم الواحد (1.1%) فقط إلى التباين في القلق الاجتماعي، ممّا يشير إلى تأثير ضئيل نسبيًا لهذا المتغير مقارنة بالعوامل الأخرى. على الرغم من أن الاستخدام المفرط للإنترنت قد يؤدي إلى الانعزال الاجتماعي أو اضطرابات في التفاعل الشخصي، إلا أنّ تأثيره على القلق الاجتماعي ليس بنفس قوة المتغيرات الأخرى مثل الانسحاب والهروب أو القلق والشعور بالضياع. وقد يعود ذلك إلى أنّ الإنترنت يوفر للأفراد فرصًا للتواصل مع الآخرين بطريقة غير مباشرة، مما قد يقلل من بعض مشاعر القلق الاجتماعي، خاصة لدى الأفراد الذين يشعرون بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية الواقعية. ومع ذلك، قد يعكس الاستخدام المفرط للإنترنت تجنبًا للمواقف الاجتماعية الحقيقية، وهو ما قد يفاقم القلق الاجتماعي على المدى الطويل.

التوصيات

استنادًا إلى النتائج التي تم التوصل إليها، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. زيادة الوعي حول تأثيرات إدمان مقاطع الفيديو القصيرة على الصحة النفسية من خلال تعزيز برامج التوعية التي تركز على تحسين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل معتدل.
2. تحفيز استخدام منصات تواصل اجتماعي أكثر تفاعلاً اجتماعيًا وصحياً: بما أن "تيك توك" كانت الأكثر استخدامًا، من المهم العمل على تقديم محتوى يمكن أن يساعد في تقليل الشعور بالوحدة والقلق الاجتماعي، كالمحتوى التفاعلي الذي يشجع على الاتصال والمشاركة الصحية.
3. تنظيم الوقت المخصص لاستخدام الإنترنت من خلال وضع حدود للوقت الذي يقضيه الأفراد في تصفح الإنترنت، خاصة على منصات الفيديو القصير. يُمكن

للمدارس والجامعات العمل على إدخال برامج تربوية حول تنظيم وقت استخدام التكنولوجيا.

4. تشجيع الأبحاث والدراسات المستقبلية لمعرفة مدى تأثير منصات الفيديو القصير على القلق الاجتماعي في فئات عمرية متنوعة، ومعرفة طرق أكثر فاعلية للحد من التأثيرات السلبية لهذه المنصات على الصحة النفسية.

References

- Al-Leimon, O., Pan, W., Jaber, A. R., Al-Leimon, A., Jaber, A. R., Aljahalin, M., & Dardas, L. A. (2025, January). Reels to Remembrance: Attention Partially Mediates the Relationship Between Short-Form Video Addiction and Memory Function Among Youth. In *Healthcare*, 13(3), 252. <https://doi.org/10.3390/healthcare13030252>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th Edn. Washington, DC: American Psychiatric Publication. doi: 10.1176/appi.books.9780890425596
- Anderson, K. E. (2020). "Getting Acquainted with Social Networks and Apps: It is Time to Talk About TikTok." *Library Hi Tech News*, 37(4), 7–12. doi:10.1108/lhtn-01- 2020-0001.
- Chen, Y., Li, M., Guo, F., & Wang, X. (2023). The effect of short-form video addiction on users' attention. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2893-2910. DOI: 10.1080/0144929X.2022.2151512
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective* (Vol. 13, Issue 1, pp. 342–343). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1093/hsw/13.1.76-a>
- Dai, C., Z. X. Tai, and S. Ni. (2021). "Smartphone Use and Psychological Well-Being among College Students in China: A Qualitative Assessment." *Frontiers in Psychology*, 12, 708970. doi:10.3389/fpsyg.2021.708970.

- Di Chiara, G. (2000). "Role of Dopamine in the Behavioural Actions of Nicotine Related to Addiction." *European Journal of Pharmacology*, 393(1), 295–314. doi:10.1016/S0014-2999(00)00122-9.
- Du, XX., Li, JX., Dong, SS., Dong, YX., Feng, CY & Li, YH. (2021). Investigation and analysis of internal and external influencing factors of short video addiction among undergraduate nursing students. *Health Vocat Educ*, 39(7), 116–9. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-86993-9_19
- Elbe, P., D. E. Sorman, E. Mellqvist, J. Brandstrom, & J. K. Ljungberg. (2019). "Predicting Attention Shifting Abilities from Self-Reported Media Multitasking." *Psychonomic Bulletin & Review*, 26(4), 1257–1265. doi:10.3758/s13423-018-01566-6.
- Fernández, R. S., Pedreira, M. E., Boccia, M. M., & Kaczer, L. (2018). Commentary: forgetting the best when predicting the worst preliminary observations on neural circuit function in adolescent social anxiety. *Front. Psychol.* 9, 1088. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01088
- Firth, J., J. Torous, B. Stubbs, J. A. Firth, G. Z. Steiner, L. Smith, M. Alvarez-Jimenez, et al. (2019). "The "Online Brain": How the Internet May Be Changing Our Cognition." *World Psychiatry*, 18(2), 119–129. doi:10.1002/wps.20617.
- Hasan, M. R., A. K. Jha, & Y. Liu. (2018). "Excessive Use of Online Video Streaming Services: Impact of Recommender System use, Psychological Factors, and Motives." *Computers in Human Behavior*, 80, 220–228. doi:10.1016/j.chb.2017.11.020
<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.8.3.7>

- Hou, H., Jia, S., Hu, S., Fan, R., Sun, W., Sun, T., & Zhang, H. (2012).
Reduced striatal dopamine transporters in people with internet
addiction disorder. *BioMed Research International*, 2012(1),
854524. doi:10.1155/2012/ 854524.
- Huang, Q., M. X. Hu, & H. L. Chen. (2022). “Exploring Stress and
Problematic Use of Short-Form Video Applications among
Middle-Aged Chinese Adults: The Mediating Roles of Duration
of Use and Flow Experience.” *International Journal of
Environmental Research and Public Health*, 19 (1), 132.
doi:10.3390/ijerph19010132.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A
prevalence study in seven countries. *PLoS One*, 15(9
September), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Jiang, L., & Yoo, Y. (2024). Adolescents’ short-form video addiction and
sleep quality: the mediating role of social anxiety. *BMC
psychology*, 12(1), 369. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01865-9>
- Jiang, Y. (2018). A review of the psychological formation mechanism of
adolescent problematic mobile social media use. *Educ. Res.
Monthly*, 317, 45-56.
- Jiang, YW., Xu, SM., Li, XX & Yi, YY. (2023). The impact of short video
addiction on social anxiety among college students: the
mediating role of coping tendencies. *Psychol Monthly*, 18(1),4–
61.

- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H.-U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21, 169–184. <https://doi.org/10.1002/mpr.1359>.
- Kim, S. H., S.-H. Baik, C. S. Park, S. J. Kim, S. W. Choi, & S. E. Kim. (2011). “Reduced Striatal Dopamine D2 Receptors in People with Internet Addiction.” *Journal of Neuroreport*, 22(8), 407–411. doi:10.1097/WNR.0b013e328346e16e.
- Laldinpuii, B., & Bhattacharjee, R. (2023). A study on prevalence of social anxiety among students. *The Pharma Innovation J.*, 12(9), 6-2522. <https://www.thepharmajournal.com/archives/2023/vol12issue9S/PartAG/S-12-8-262-514>.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 94-112). New York: The Guilford Press.
- Li, G., Geng, Y., & Wu, T. (2024). Effects of short-form video app addiction on academic anxiety and academic engagement: The mediating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 15, 1428813. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1428813
- Liebowitz, D. (1995). Social Anxiety Scale. *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 16(2), 312-332.

- Liu, Y. B., X. L. Ni, & G. F. Niu. (2021). "Perceived Stress and Short-Form Video Application Addiction: A Moderated Mediation Model." *Frontiers in Psychology*, 12, 747656.
doi:10.3389/fpsyg.2021.747656.
- Meng, K. S., & Leung, L. (2021). Factors influencing TikTok engagement behaviors in China: An examination of gratifications sought, narcissism, and the Big Five personality traits. *Telecommunications Policy*, 45(7), 102172.
doi:10.1016/j.telpol.2021.102172.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*, 9(1), 249-274.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- Mou, X. B., F. Xu, and J. T. Du. (2021). "Examining the Factors Influencing College Students' Continuance Intention to Use Short-Form Video APP." *Aslib Journal of Information Management*, 73 (6), 992–1013. doi:10.1108/ ajim-03-2021-0080.
- Nam, J., & Y. Jung. (2021). "Digital Natives' Snack Content Consumption and Their Goals: A Means-end Chain Approach." *Telematics and Informatics*, 63, 101664. doi:10.1016/j.tele.2021.101664
- Necula, C. N. (2020). The Relation between the Dark Triad and Social Media Addiction, with the Moderating Role of Social Anxiety in Young People. *Journal of Experiential Psychotherapy/Revista de PSIHOterapie Experientiala*, 23(3), 47-59.
https://www.jep.ro/images/pdf/cuprins_reviste/91_art_05.pdf

- Qin, H., Li, X., & Zeng, M. (2019). Preliminary compilation of short video addiction scale for college students. *Frontiers of Chinese Psychology*, 1(8), 586-598. <https://doi.org/10.35534/pc.0108037>
- Russell, G., & Shaw, S. (2009). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the United Kingdom. *J. Ment. Health*, 18, 198–206. doi: 10.1080/09638230802522494
- Saikia, A. M., Das, J., Barman, P., & Bharali, M. D. (2019). Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam. *Journal of Family and Community Medicine*, 26(2), 108-112. DOI: 10.4103/jfcm.JFCM_93_18
- Seo, D. G., Y. Park, M. K. Kim, & J. Park. (2016). “Mobile Phone Dependency and its Impacts on Adolescents’ Social and Academic Behaviors.” *Computers in Human Behavior*, 63, 282–292. doi:10.1016/j.chb.2016.05.026
- Suryaningrum, C. (2021). College student’s social anxiety: a study of the young people mental health in digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 1-10. DOI: <https://doi.org/10.29210/150100>
- Tian, X., X. Bi, & H. Chen. (2022). “How Short-Form Video Features Influence Addiction Behavior? Empirical Research from the Opponent Process Theory Perspective.” *Information Technology & People* ahead-of-print (ahead-of-print), doi:10.1108/itp-04-2020-0186.

- Wang, Y. (2020). Humor and camera view on mobile short-form video apps influence user experience and technology-adoption intent, an example of TikTok (DouYin). *Computers in human behavior*, 110, 106373. doi:10.1016/j.chb.2020.106373
- Weinstein, A. M. (2010). "Computer and Video Game Addiction-A Comparison between Game Users and NonGame Users." *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268–276. doi:10.3109/00952990.2010.491879.
- Weinstein, A., & M. Lejoyeux. (2015). "New Developments on the Neurobiological and Pharmacogenetic Mechanisms Underlying Internet and Videogame Addiction." *The American Journal on Addictions/ American Academy of Psychiatrists in Alcoholism and Addictions* 24 (2), 117–125. doi:10.1111/ajad.12110.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of clinical psychiatry*, 27(1), 4-9. PMID: 25696775
- Wise, R. A., & M. A. Robble. (2020). "Dopamine and Addiction." *Annual Review of Psychology*, 71(1), 79–106. doi:10.1146/annurev-psych-010418-103337.
- Wright, C. (2017). "Are Beauty Bloggers More Influential than Traditional Industry Experts?" *Journal of Promotional Communications*, 5 (3), 303–322.
<https://promotionalcommunications.org/index.php/pc/article/view/113>

- Yang, Z., M. D. Griffiths, Z. Yan, & W. Xu. (2021). "Can Watching Online Videos Be Addictive? A Qualitative Exploration of Online Video Watching among Chinese Young Adults." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7247. doi:10.3390/ijerph18147247
- Yao, Q., O. Bahiyah, & M. Alessandro. (2022). "The Addiction Behavior of Short-Form Video App TikTok: The Information Quality and System Quality Perspective." *Frontiers in Psychology*, 13, 932805. doi:10.3389/fpsyg.2022.932805.
- Ye, J. H., Y. T. Wu, Y. F. Wu, M. Y. Chen, & J. N. Ye. (2022). "Effects of Short Video Addiction on the Motivation and Well-Being of Chinese Vocational College Students." *Frontiers in Public Health*, 10, 847672. doi:10.3389/fpubh. 2022.847672.
- Ye, S., Cheng, H., Zhai, Z., & Liu, H. (2021). Relationship between social anxiety and internet addiction in Chinese college students controlling for the effects of physical exercise, demographic, and academic variables. *Frontiers in psychology*, 12, 698748. doi: 10.3389/fpsyg.2021.698748
- Zha, Y., Tang, Q., Jin, X., Cai, X., Gong, W., Shao, Y., & Weng, X. (2023). Development of social anxiety cognition scale for college students: Basing on Hofmann's model of social anxiety disorder. *Frontiers in Psychology*, 14, 1080099. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1080099>
- Zhang, C., H. M. X. Zheng, & Q. Wang. (2022). "Driving Factors and Moderating Effects behind Citizen Engagement With Mobile

Short-Form Videos.” IEEE Access, 10, 40999–41009.
doi:10.1109/access.2022.3167687.

Zhang, X., Y. Wu, & S. Liu. (2019). “Exploring Short-Form Video Application Addiction: Socio-Technical and Attachment Perspectives.” Telematics and Informatics, 42, 101243.
doi:10.1016/j.tele.2019.101243

Zhao, Z. (2021). “Analysis on the “Douyin (Tiktok) Mania” Phenomenon Based on Recommendation Algorithms.” E3s Web of conferences, 235, 03029.
<https://doi.org/10.1051/e3sconf/202123503029>

