Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS) • Vol 7, Issue 11 (2023) • P: 146 - 128
https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps
ISSN: 2522-3399 (Online) • ISSN: 2522-3399 (Print)

Psychological Hardiness and its Relation to Social Networking Sites Addiction among a Sample of Female Adolescents in Jeddah

Mrs. Sara Naif Mansoor*[1], Co-Prof. Radeah Mohammed Hamididdin[1]

[1] King Abdulaziz University | KSA

Received: 17/11/2022

Revised: 28/11/2022

Accepted: 08/12/2022

Published: 30/03/2023

* Corresponding author: soso_n_m@hotmail.com

Citation: Mansoor, S. N., & Hamidaddin, R. M. (2023). Psychological Hardiness and its Relation to Social Networking Sites Addiction among a Sample of Female Adolescents in Jeddah. Journal of Educational and Psychological Sciences, 7 (11),128 – 146. https://doi.org/10.26389/AJSRP.R171122

2023 © AJSRP • National Research Center, Palestine, all rights reserved.

• Open Access

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: The current study aimed at recognizing the relationship between psychological hardiness and social networking sites addiction among a sample of female adolescents in Jeddah, and recognizing their level of psychological hardiness and social networking sites addiction, and exploring the differences in level of psychological hardiness and social networking sites addiction among the study sample individuals, according to (academic average) variable. The study adopted the descriptive approach with its two correlational and comparative aspects. The sample of study consisted of (434) female students from both the preparatory and secondary stages. The researcher used the Psychological Hardiness Scale and the Social Networking Sites Addiction Scale as tools of study. The results indicated the existence of a negative correlation between psychological hardiness and social networking sites addiction, as well as the existence of a high level of psychological hardiness among the study sample individuals, where the "commitment" dimension was the highest level among sample individuals. In contrast, there was a moderate level of social networking sites addiction, as the highest level was the "mood change" dimension. Moreover, the study concluded that there were no statistically significant differences in psychological hardiness according to the (academic average) variable, in addition to the existence of statistically significant differences in social networking sites addiction, according to the (academic average) variable. Based on the results of the study, the researcher recommended attempting to launch awareness campaigns for female adolescents that aim to encourage them to responsible use of social networking sites and preparing educational programs directed to parents, concentrating on the importance of developing psychological hardiness of sons and daughters since early age.

Keywords: Psychological hardiness, social networking sites addiction, female adolescents, Tik Tok, Snapchat

الصلابة النفسية وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة

أ. سارة نايف منصور*[1]، أ.م.د/ رضية محمد حميد الدين[1]

[1] جامعة الملك عبد العزيز | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة، والتعرف على مستوى الصلابة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لديهم، والكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة وفقًا لمتغير (تقدير المعدل الدراسي)، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، وقد تكونت عينة الدراسة من (434) طالبة من المرحلتين المتوسطة والثانوية، وقد استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية ومقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي كأدوات للدراسة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي، ووجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وقد جاء بعد (الالتزام) كأكثر الأبعاد ارتفاعًا في المستوى لديهم، وفي المقابل وجود مستوى متوسط من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي حيث كان أكثر الأبعاد ارتفاعًا في المستوى هو بعد (تعديل المزاج)، كما توصلت الدراسة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعًا لمتغير (تقدير المعدل الدراسي)، وفي المقابل وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وفقًا لمتغير (تقدير المعدل الدراسي). وبناءً على نتائج الدراسة أوصت الباحثة بالعمل على القيام بحملات توعوية للمراهقات تعمل على تشجيعهم على الاستخدام المسؤول لشبكات التواصل الاجتماعي، وإعداد برامج تثقيفية تستهدف الوالدين تركز على أهمية تنمية الصلابة النفسية لدى الأبناء منذ الصغر.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، المراهقات، تيك توك، سناب شات.

مقدمة الدراسة.

في عصرنا الحاضر نشهد الكثير من التغيرات السريعة في مختلف مجالات الحياة؛ حيث تأتي هذه التغيرات مصحوبة بالضغوط النفسية التي أصبحت جزءًا من المواقف المختلفة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وتشمل هذه الضغوط العديد من النواحي النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والأكاديمية؛ ونتيجة لذلك تزداد حاجة الفرد في أن تكون لديه القدرة على التعامل مع تلك الضغوط بمختلف مصادرها؛ وذلك من خلال بعض الطرق الملائمة للتعامل معها، وتحقيق القدرة على التكيف مع المجتمع المحيط به، وتعد الصلابة النفسية Psychological Hardiness من أهم المتغيرات النفسية التي تمكّن الفرد عن طريقها من التعامل مع تلك الضغوط (الزغلول، 2020).

فالصلابة النفسية تُعدّ من الخصائص النفسية المهمة للفرد؛ والتي من خلالها يستطيع مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة بنجاح وفاعلية، وتعد -أيضًا- من مصادر الشخصية الذاتية التي تسعى لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة المختلفة، وتخفيف أثرها على الصحة النفسية والجسدية، ومن الجدير بالذكر أن أول من وضع حجر الأساس لمفهوم الصلابة النفسية سوزان كوبازاkobasa Suzanne عام (1997)؛ حيث جاء هذا المفهوم ردًّا لتساؤلاتها عن السبب الذي يكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية على الرغم من تعرّضهم للعديد من الضغوطات النفسية (الربدي، 2020).

وتتشكل الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد مترابطة من الالتزام، والتحكم، والتحدي؛ حيث يأخذ بُعْد الالتزام الاهتمام والتفاني في مجالات الحياة التي يقيمها الفرد على أنها تستحق الجهد المبذول؛ بينما يمثل التحكم نضال الفرد من أجل التأثير على النتائج والوصول للقدرة على التحكم في الأحداث الضاغطة، كما يعرّف التحدي بأنه: اعتقاد الفرد بأن تجاربه الشخصية تعد فرصة للتقدم والتطور في مختلف مراحل حياته (Yavuz &Dilmac ,2020).

وتعد مرحلة المراهقة أكثر مراحل الإنسان حساسية لكونها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، كما أنها مرحلة مليئة بالضغوطات والتحديات التي يحدد المراهق من خلالها اتجاهاته وميوله التي تدفعه إلى آفاق مختلفة (محمد، 2020). وترى الباحثة أهمية الصلابة النفسية في هذه المرحلة؛ فهي تعد سلاح المراهق ضد العوائق التي تواجهه خلال مرحلة المراهقة، وذلك من خلال مواجهة متطلبات الحياة، ومواكبة التغيرات التي يعيشها عصرنا الحالي الذي يشهد بدوره تطورًا كبيرًا في مجال تكنولوجيا المعلومات.

وفي ظل تلك التطورات المتسارعة في مجال التكنولوجيا في وقتنا الحاضر نلاحظ أنه لم يعد تبادل العلاقات بين الأفراد كما كان في السابق؛ بل تطور ليصل إلى شبكات التواصل الاجتماعية المتعددة والمختلفة؛ إذ تتميز هذه الشبكات بأنها تحمل خصائص كتابية وسمعية وبصرية، وهذا ما يؤثر في استجابة المتلقي، وتطور العلاقات الاجتماعية على المستوى التفاعلي من خلال هذه الشبكات مما قد يؤدي إلى إدمان هذه الشبكات (خليل والخريف، 2019).

إن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي يعد أحد أنواع إدمان التكنولوجيا التي كثيرًا ما نشاهدها من حولنا، وخاصة لدى فئة المراهقين، فقد يعد المراهقون هذه الشبكات مجالًا للهروب من هوياتهم التي يواجهون مشكلاتها في العالم الحقيقي، والهروب -أيضًا- من المسؤوليات وما تحملها من ضغوط نفسية؛ سواء مسؤولياتهم الشخصية أو الاجتماعية في هذه المرحلة العمرية (Yayman& Bilgin,2020).

وعلى ضوء ما سبق فقد أثير اهتمام الباحثة للعمل على إلقاء الضوء على الصلابة النفسية كونها أحد السمات الشخصية للفرد التي تعمل على ضبط سلوكياته وتكسبه القدرة على الصمود والمقاومة؛ وذلك ما قد يكون له دور كبير في التأثير على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى المراهقة؛ ونظرًا لأهمية هذا الموضوع وحيويته وتأثيره على الأصعدة النفسية والاجتماعية كافة؛ فقد تناولت بعض الدراسات هذه المتغيرات، ومنها دراسة الشريدة (2021) التي سعت للكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية واتجاه استخدام الإنترنت لدى طلبة الجامعة، وعلاقة إدمان الإنترنت بالصلابة النفسية على طلبة الجامعة كما في دراسة مفتاح (2017).

إلا أن الحاجة مازالت قائمة للبحث والتقصي في ضوء قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع مع فئة المراهقات، ولذلك سعت الباحثة في الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة. ويرجع سبب اختيار الباحثة لهذه الفئة العمرية؛ لحساسية هذه المرحلة في حياة الفتاة وذلك لما يطرأ عليها من تغيرات نفسية وفيسيولوجية، وتكوين للسمات الشخصية والمعايير الاجتماعية، وهذا ما يستدعي إيلاءها الاهتمام.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تعد فترة المراهقة فترة حاسمة في حياة الفرد تتطور من خلالها عادات اجتماعية وعاطفية مهمة لصحته النفسية؛ بالإضافة إلى ذلك فإن المراهقين يتعرضون من خلالها إلى العديد من المشكلات والضغوطات من أجل التماشي مع الأقران واستكشاف الهوية (منظمة الصحة العالمية، 2021)، ولعل من أبرز المشكلات الملحوظة في عصرنا الحالي استخدام المراهقات شبكات التواصل الاجتماعي للحد الذي قد يصل إلى الإدمان، وهذا ما يظهر في شكوى كثير من الأسر حولنا، وقد لاحظت الباحثة من خلال استخدامها الشخصي لوسائل التواصل الاجتماعي الاتصال المستمر للمراهقات على هذه الشبكات؛ والذي قد يمتد إلى ساعات طويلة؛ إذ يعرضن عليها معظم تفاصيل حياتهن، فيعشن من خلال هذه الشبكات واقعًا افتراضيًّا معزولًا عن حياتهن الواقعية، وتمثل هذه الشبكات الجزء الأكبر من يومهن، فتسرق منهن الكثير من الوقت المهدور الذي كان من الممكن استثماره فيما يعود عليهن بالفائدة. وقد أشارت الهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية (2019) نتيجة لمسح تنمية الشباب السعودي إلى أن 98.44% من الشباب السعودي الذين تبلغ أعمارهم من (15- 34) سنة يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي، وتبلغ نسبة هذه الفئة العمرية 36.70% من إجمالي عدد السكان، وأضافت الهيئة أن نسبة الشباب الذين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بشكل كبير تبلغ 43.58%، وتلك الأرقام تظهر مؤشرات تستدعي الاهتمام.

ومن الجدير بالذكر أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي يعمل على تضخيم القيم الفردية، وإضعاف القيم الاجتماعية، وهذا ما قد ينتج عنه عزلة نفسية واجتماعية، فقد انتشر على هذه الشبكات جيل من مشاهير التواصل الاجتماعي الذي تعد من أولوياتهم زيادة قاعدتهم الجمهورية بمتابعة هؤلاء المراهقات لهم دون أن يكون هنالك أي رقابة ذاتية على ما يقدمونه من محتوى لا يتناسب -في كثير من الأحيان- مع القيم والأخلاقيات السليمة (العمري، 2018)؛ فيترتب على ذلك التأثير في المراهقات وفي قيمهن الأخلاقية، وذلك بمحاكاة أفكار هؤلاء المشاهير وتوجهاتهم، وهذا ما قد ينتج عنه ضعف في الشخصية، واختلال في الهوية الوطنية.

وبناء على تلك المعطيات، وعلى ضوء توصيات الدراسات السابقة التي أوصت بالعناية بالصلابة النفسية لدى المراهقين من خلال دراسة هذا المتغير على عينة الإناث (السبيعي، 2019؛ Serenko et al.,2021)، وتوصيات أبو هلال (2019) في تناول متغير إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وربطه بمتغيرات علم النفس الإيجابي كالصلابة النفسية بالبحث والدراسة؛ بالإضافة إلى وجود ندرة في الأبحاث التي تناولت هذا المجال لدى المراهقات على وجه الخصوص؛ رأت الباحثة الحاجة إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية و إدمان شبكات التواصل الاجتماعي؛ إذ تحاول هذه الدراسة أن تشخّص هذا الواقع وتبيّن أبعاده، وبذلك تتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما العلاقة بين الصلابة النفسية و إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى المراهقات في مدينة جدة؟

وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة؟
2- ما مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة؟

3- ما العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة؟

4- هل توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة تعزى إلى اختلاف (تقدير المعدل الدراسي)؟

5- هل توجد فروق في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة تعزى إلى اختلاف (تقدير المعدل الدراسي)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

- مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة.
- مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة.
- العلاقة بين الصلابة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة.
- الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة تعزى إلى اختلاف (تقدير المعدل الدراسي).
- الفروق في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة تعزى إلى اختلاف (تقدير المعدل الدراسي).

أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الدراسة الحالية من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية لها على النحو الآتي:

- **الأهمية النظرية:**

- يعد موضوع الصلابة النفسية أحد موضوعات علم النفس الإيجابي التي أصبحت محط اهتمام الباحثين النفسيين في الوقت الراهن، وقد جاءت هذه الدراسة مسايرة لخطى هذا الاهتمام.
- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في الكشف عن ظاهرة حيوية ومعاصرة وهي إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى المراهقات وما يترتب عليها من آثار نفسية واجتماعية.
- تستمد هذه الدراسة أهميتها لكونها ستتناول فئة المراهقات إذ تحدد المراهقة -إلى حد كبير- في هذه المرحلة مستقبلها وقدرتها على الإنجاز والعطاء، وهذا ما يستدعي ذلك الاهتمام.

- **الأهمية التطبيقية:**

- من الممكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في توجيه نظر الأسر والمؤسسات التربوية وصانعي القرار بأخطار إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في مرحلة المراهقة، وهذا ما قد يقودهم إلى وضع حلول فعالة للحد من هذه الظاهرة.
- قد تثير هذه الدراسة اهتمام المرشدين النفسيين في وضع برامج خاصة تهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقات، وبرامج أخرى تهدف إلى خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لديهن.
- قد تفتح الدراسة الحالية المجال للباحثين لإجراء المزيد من الدراسات في مجال المتغيرات المطروحة، وهذا ما يؤدي إلى تحقيق التراكم المعرفي والبحثي للأدب العربي.

حدود الدراسة:

تقتصر نتائج الدراسة على الحدود الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** علاقة الصلابة النفسية بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي.
- **الحدود البشرية:** طبقت الدراسة على عينة من المراهقات من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية.
- **الحدود المكانية:** المدارس الحكومية للمرحلتين المتوسطة والثانوية للفتيات في مدينة جدة.
- **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1444هـ.

مصطلحات الدراسة:

تتضمن هذه الدراسة عددًا من المصلحات، وفيما يلي تعريفها العلمي والإجرائي:

- **الصلابة النفسية psychological hardiness:**

تعرّف الزغلول (2020) الصلابة النفسية بأنها: "اعتقاد عام حول قدرة الفرد وفعالية ما يمتلكه من خبرات ومهارات على مواجهة الصعوبات التي يتعرض لها في حياته والتحكم بها، وتحويل هذه الصعوبات إلى تحديات تنمّي من قدرته على التعامل مع مختلف الظروف، وقدرته على ضبطها" (ص.6).

- وتتبنى الباحثة في التعريف الإجرائي تعريف مخيمر (1996) الذي عرف الصلابة النفسية بأنها: "نوع معين من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاده بأنه قادر على التحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية لما يحدث له، واعتقاده بأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا له" (ص.284-285). وتقاس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية بمجموع الدرجات التي تحصل عليها المراهقة على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة من إعداد مخيمر(2012).

- **إدمان شبكات التواصل الاجتماعي Social networking sites addiction:**

يعرّف دغيري (2017) إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بأنه: "الإفراط الشديد والمتكرر والحاجة القهرية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي دون وجود ضرورات مهنية أو أكاديمية بحيث يكون الفرد منشغلًا بها، ولا يستطيع الامتناع عنها، أو التوقف عن استخدامها، ويرافقها ظهور المحكات التشخصية المألوفة على أعراض الإدمان؛ مثل التكرار، والإلحاح، والصراع، والهروب، والانسحاب من الواقع الفعلي إلى عالم افتراضي" (ص.93).

- كما تعرّفه الباحثة إجرائيًا بأنه: رغبة المراهقة في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل مستمر مع عدم قدرتها على التقليل من هذه الرغبة، وعدم شعورها بالوقت الذي تهدره على شبكات التواصل الاجتماعي التي تعزلها من عالمها الحقيقي إلى عالم افتراضي، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها المراهقة على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي إعداد Andreassen et al.(2012) والمترجم والمكيف على البيئة العربية عبابنه وجرادات (2020). المستخدم في هذه الدراسة.

- **المراهقة Adolescence :**

تعرّف المراهقة بأنها: "مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد للمراهقة) إلى مرحلة النضج والرشد، وهي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد من العقد الثاني من حياة الفرد من عمر الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريبًا، أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين، وتتحدد بداية المراهقة بالبلوغ الجنسي، وتتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مراحل النمو المختلفة (مختار، 2020، ص.5).

- وتعرّف الباحثة المراهقات إجرائيّا بأنهن: الطالبات المراهقات اللاتي يدرسن في المرحلة المتوسطة والثانوية في المدارس الحكومية في مدينة جدة وستطبق عليهن هذه الدراسة.

2- الدراسات السابقة.

تستعرض الباحثة الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية وهي كما يلي:

أ- دراسات تناولت الصلابة النفسية:

- **جاءت دراسة Kaur (2017)** بهدف التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الهند، والكشف عن وجود فروق في الصلابة النفسية تبعًا لأساليب تربية الوالدين، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، وقد طبقت الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس الأبوة والأمومة، وخلصت النتائج بأن 62% من الطلاب لديهم مستوى متوسط من الصلابة النفسية، و 37% من الطلاب ذوي مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، بينما 2% منهم ذوي صلابة نفسية منخفضة، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لأساليب تربية الوالدين.
- **كما جاءت دراسة الساعدي (2019)** بهدف التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بغداد والكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وقد طبقت البحاثة على عينة الدراسة مقياس الصلابة النفسية، وجاءت النتائج بانخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس.
- **وهدفت دراسة الصبان وآخرون (2020)** للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي، والتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى الكشف عن وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية وفقًا لمتغير المعدل الدراسي، وقد طبقت الدراسة على عينة تبلغ (76) طالبة من طالبات جامعة أم القرى، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، وقد طبقت الباحثات على عينة الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي، و مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير المعدل الدراسي.

ب- دراسات تناولت إدمان شبكات التواصل الاجتماعي:

- **هدفت دراسة العازمي والمرتجي (2017)** إلى التعرف على مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ودلالة إسهام القلق الاجتماعي والفعالية الذاتية والكفاءة الاجتماعية في التنبؤ بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بالكويت، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري (المستوى الدراسي، العمر)، وبلغت عينة الدراسة (420) طالبا وطالبة، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الاستدلالي، وقد تم تطبيق مقياس إدمان التواصل الاجتماعي ومقياس القلق التفاعلي ومقياس الفعالية الذاتية العامة، ومقياس الكفاءة الاجتماعية وخلصت النتائج إلى أن مستوى إدمان الطلبة للتواصل الاجتماعي كان متوسطا بنسبة 57.14%، كما تبين أن القلق الاجتماعي يسهم بصورة دالة في التنبؤ بإدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي، بينما لم تسهم كل من الفعالية الذاتية والكفاءة الاجتماعية بصورة دالة إحصائيا، وكذلك أوضحت الدراسة عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية تعود للمستوى الدراسي في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير عمر الطلبة.

- **وأجرى أبو هلال (2019)** دراسة بهدف التعرف على مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكذلك مستوى دافعية الإنجاز وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي، والكشف عن العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ودافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي، وقد تكونت عينة الدراسة من (244) طالبا وطالبة من طلبة المدارس الحكومية المتوسطة والثانوية في مدنية نابلس، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الدراسة مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس دافعية الإنجاز، وقد توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى الإدمان لدى عينة الدراسة بنسبة بلغت 61%، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ودافعية الإنجاز، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي، كما أظهرت الدراسة أن هنالك فروق في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و دافعية الإنجاز تعزى لمتغير المعدل الدراسي .
- **وقد كان الهدف من دراسة Yu, L., & Shek, D. T. L. (2021)** التعرف على العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وكل من سلوك التنشئة الوالدية و الكفاءة العاطفية والسلوكية والاجتماعية، والكشف عن مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة مدارس المرحلة المتوسطة في هونج كونج، وقد طبق الباحثان الدراسة على (1896) طالبًا وطالبة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وفي أدوات الدراسة طبق الباحثان مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس التنشئة الوالدية، ومقياس تنمية شخصية الشباب، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وسلوك التنشئة الوالدية والكفاءة السلوكية والعاطفية، وارتباطًا إيجابيًا مع الكفاءة الاجتماعية، وأضافت نتائج الدراسة أن 21.5% من الطلبة كان لديهم مستوى عالٍ من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، في حين كان لدى بقية العينة مستوى متوسط من الإدمان.

ج- **دراسات تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية ومتغيرات مقاربة:**

- **هدفت دراسة مفتاح (2017)** إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية في بترهونة، وقد طبقت الدراسة على عينة بلغت (142) طالبا وطالبة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وفي أدوات الدراسة طبقت الباحثة مقياس إدمان الإنترنت ومقياس الصلابة النفسية، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيا بين مستوى الطلاب على مقياس الصلابة النفسية ومستواهم على مقياس إدمان الإنترنت، كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لصالح الطالبات الإناث.
- **وعلى نفس السياق جاءت دراسة الشريدة (2021)** بهدف مقارب حيث سعت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واتجاه استخدام الإنترنت (إدمان الإنترنت) والتعرف على مستوى الصلابة النفسية وإدمان الإنترنت لدى الطابات من جامعة القصيم، وقد تكونت عينة الدراسة من (133)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس اتجاه استخدام الإنترنت لدى طلاب الجامعة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والاستخدام المفرط للإنترنت الذي يصل لحد الإدمان، وكشفت النتائج وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية ومستوى مرتفع أيضًا من إدمان الإنترنت لدى الطالبات.

التعليق على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف: تعددت الأهداف المراد تحقيقها للدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية، فقد هدفت دراسة (الصبان وآخرون، 2020) للكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي والتعرف على مستوى الصلابة لدى عينة الدراسة، كما جاءت دراسة (الساعدي، 2019) في سياق مشابه حيث هدفت إلى التعرف على

مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين، وهدفت دراسة ((Kaur, 2017 للكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب تعامل الوالدين. كما اختلفت أهداف الدراسات التي تناولت متغير إدمان شبكات التواصل الاجتماعي حيث جاءت دراسة (العازمي والمرتجي، 2017) بهدف الكشف عن الفروق في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة وفقًا للتحصيل الدراسي، بينما هدفت دراسة ((**Yu, L., & Shek, D. T. L. ,2021**) للتعرف على مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة والكشف عن العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وسلوك التنشئة الوالدية، وقد جاءت دراسة (أبو هلال، 2019) للكشف عن العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي، في حين جاءت دراستي (مفتاح، 2017) و (الشريدة، 2021) بهدف الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وإدمان الإنترنت لدى طلبة المرحلة الجامعية.

وقد تميزت الدراسة الحالية بتناول متغير الصلابة النفسية وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة من خلال الكشف عن العلاقة فيما بينهما والكشف عن الفروق في مستوى كل منهما وفقًا لمتغير (تقدير المعدل الدراسي)، وهو موضوع لم تتطرق له الدراسات السابقة.

من حيث العينة: اتفقت معظم الدراسات السابقة على تطبيق الدراسة على عينة من المراهقين من المرحلتين المتوسطة والثانوية، ماعدا دراسة (الصبان وآخرون، 2020) ودراسة (مفتاح، 2017) ودراسة (الشريدة، 2021)، اللاتي طبقن على طالبات المرحلة الجامعية.

من حيث الأدوات: اتفقت جميع الدراسات السابقة في استخدام الاستبانة أداةً لجمع المعلومات.

من حيث المنهج: نجد أن جميع الدراسات قد اتفقت مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي باختلاف أنواعه.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لملاءمته لتحقيق أهداف الدراسة؛ حيث يهدف إلى وصف الظاهرة كما هي في وقتها الراهن بجمع المعلومات عنها ومقارنتها، ووصف نوعية العلاقة بين متغيراتها (المحمودي، 2019)؛ كما اعتمدت الباحثة الطريقة الارتباطية للتعرف على العلاقة بين المتغيرات والقدرة التنبؤية لها، وطريقة المقارنة للتعرف على الفروق وفقًا للمتغيرات الديموغرافية.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدينة جدة في المدارس الحكومية والبالغ عددهن (113624) طالبة (الهيئة العامة للإحصاء، 2019).

عينة الدراسة:

اعتمدت الباحثة في اختيار عينة الدراسة الأساسية على الطريقة العشوائية البسيطة؛ حيث تكونت العينة من (434) طالبة بواقع (161) طالبة من المرحلة المتوسطة، و (273) طالبة من المرحلة الثانوية، وقد تراوحت أعمارهن بين (13-19) سنة، وذلك بمتوسط عمري (15.79)، وانحراف معياري (1.57)، وقد جُمِعت البيانات عن طريق توزيع باركود للاستبانات الإلكترونية في مدرستين حكوميتين من المرحلة المتوسطة، ومدرستين حكوميتين من المرحلة الثانوية. ويوضح جدول (1) الآتي خصائص عينة الدراسة.

الجدول (1): التوزيع التكراري لعينة الدراسة وفقًا للمرحلة الدراسة وتقدير المعدل الدراسي

المتغير	النوع	التكرار	النسبة
المرحلة الدراسية	المرحلة المتوسطة	161	% 37.1
	المرحلة الثانوية	273	% 62.9
	المجموع	434	%100
تقدير المعدل الدراسي	ممتاز	357	% 82.3
	جيد جدًا	64	%14.7
	جيد	13	% 3
	المجموع	434	%100

يتضح من الجدول (1) تقسيم عينة الدراسة في ضوء المرحلة الدراسة إلى المرحلتين المتوسطة والثانوية؛ حيث تكونت العينة من (161) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة، وبنسبة 37.1%، وبواقع (273) طالبة من المرحلة الثانوية وذلك بنسبة (62.9%).

كما قسمت العينة وفقًا لتقدير المعدل الدراسي إلى ثلاثة تقديرات: (ممتاز، جيد جدًا، جيد)؛ حيث كانت الطالبات الحاصلات على تقدير ممتاز هن الأكثر تكرارًا وذلك بواقع (375) طالبة، وعدد الطالبات الحاصلات على تقدير جيد جدًا (64) طالبة؛ في حين كانت الطالبات الحاصلات على تقدير جيد هن الأقل تكرارًا، وبلغ عددهن (13) طالبة، ونظرًا لقلة عدد الطالبات الحاصلات على تقدير (جيد)؛ قررت الباحثة ضمهن قبل التحليل الإحصائي إلى التقدير جيد جدًا للتمكن من عمل الإحصاءات اللازمة في الدراسة الحالية، بحيث يصبح تقسيم العينة وفقًا لتقدير المعدل الدراسي إلى: (ممتاز، جيد جدًا وأقل).

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة أداتين لجمع المعلومات من عينة الدراسة لتحقيق أهداف البحث والإجابة عن تساؤلاته، وهما كما يلي:

- مقياس الصلابة النفسية من إعداد (مخيمر، 2012).
- مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد أدرسين وزملائها ((Andreassen et al., 2012، ترجمة (عبابة وجرادات، 2020).

مقياس الصلابة النفسية (مخيمر، 2012):

وصف المقياس:

أعد مخيمر (2012) مقياسًا يعمل على قياس الصلابة النفسية للفرد؛ حيث يتكون من (47) عبارة تقيس جوانب الصلابة النفسية، وتقع الإجابة في ثلاث خيارات: (تنطبق دائمًا، تنطبق أحيانًا، لا تنطبق أبدًا)؛ حيث تتراوح الدرجات بين (3-1) فتأخذ (تنطبق دائمًا) على ثلاث درجات، و (تنطبق أحيانًا) على درجتين، (ولا تنطبق أبدًا) على درجة واحدة، وبذلك يتراوح مجموع الدرجات الكلي للمقياس ما بين 47 إلى 141 درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية. وللتقليل من اتخاذ نمط ثابت للاستجابات وُضِعت بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، ويبلغ عدد العبارات المعكوسة (15) عبارة، وتقابل هذه العبارات الأرقام الآتية في المقياس: (7، 11، 16، 21، 23، 25، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47)، وتصحح هذه العبارات في الاتجاه العكسي. وتقاس الصلابة النفسية وفقًا لثلاثة أبعاد وهي (الالتزام، التحكم، التحدي).

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من غير العينة الأصلية، وبلغ عدد هذه العينة (30) طالبة من المرحلتين المتوسطة والثانوية، وجاءت النتائج كما يلي:

صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (2):

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من مقياس الصلابة النفسية ودرجة البعد الذي تنتمي إليه

بعد الالتزام		التحكم		بعد التحدي	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.48**	2	0.40**	3	0.40**
4	0.40**	5	0.43**	6	0.31**
7	0.50**	8	0.50**	9	0.50**
10	0.53**	11	0.40**	12	0.40**
13	0.50**	14	30**	15	0.62**
16	0.44**	17	0.40**	18	0.03**
19	0.53**	20	0.42**	21	0.40**
22	0.47**	23	0.40**	24	0.41**
25	0.32**	26	0.41**	27	0.50**
28	0.33**	29	0.30**	30	0.50**
31	0.60**	32	0.31**	33	0.54**
34	0.40**	35	0.30**	36	0.30**
37	0.37**	38	0.34**	39	0.30**
40	0.40**	41	0.40**	42	0.40**
43	0.44**	44	0.60**	45	0.42**
46	0.32**			47	0.40**

** دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول (2) أن جميع فقرات المقياس كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)؛ حيث تراوحت قيم المعاملات بين (0.30- 0.62)، وهي قيم مقبولة تشير إلى انتماء العبارات لأبعادها، فيما عدا الفقرة (18)؛ حيث كان ارتباطها بدرجة البعد الذي تنتمي إليه منخفضًا بقيمة (0.03)؛ مما يشير إلى إمكانية استبعادها من المقياس قبل القيام بالتحليل الإحصائي.

كما قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول (3).

جدول (3): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية

أبعاد الصلابة النفسية	معامل الارتباط
بعد الالتزام	0.84
بعد التحكم	0.74
بعد التحدي	0.80

** دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة عند (0.01)؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0، 74- 0.84)، وهي قيم مرتفعة تدل على أن أبعاد المقياس تقيس ما يراد قياسه، وذلك ما يؤكد أن المقياس يتسم بالصدق الذي يسمح بتطبيقه في الدراسة الحالية.

ثبات المقياس:

تحققت الباحثة من ثبات المقياس بطريقتين هما: معامل الثبات ألفا كرونباخ، ومعامل التجزئة النصفية لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والمقياس ككل، ويوضح الجدول (4) نتائج معاملات الثبات لمقياس الصلابة النفسية بأبعاده.

جدول (4): معاملات الثبات لمقياس الصلابة النفسية بأبعاده

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية (التصحيح بمعادلة جتمان)
بعد الالتزام	16	0.70	0.67
بعد التحكم	15	0.51	0.50
بعد التحدي	16	060	0.54
المقياس ككل	47	0.80	0.74

يتضح من الجدول (4) أن قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ للأبعاد تراوحت بين (0.51- 0.70)؛ بينما تراوحت قيم معاملات التجزئة النصفية للأبعاد بين (50- 0.67)، وتدل هذه الدرجات على مستوى جيد من الثبات؛ في حين جاء معامل الارتباط ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.80)، وجاء معامل التجزئة النصفية له (0.74)، وهي درجات تدل على تمتع المقياس ككل بدرجة مرتفعة من الثبات.

مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي (Andreassen et al., 2012)، ترجمة (عبابة وجرادات، 2020).

وصف المقياس:

استُخْدِم مقياس بيرغن للإدمان على الفيس بوك والمطور من قبل أندرسين وزملائها (Andreassen et al., 2012)، والمترجم والمكيف على البيئة العربية من قبل (جرادات وعبابنة، 2020)؛ حيث ترجما المقياس إلى اللغة العربية مع إجراء تعديل بسيط عليه باستبدال كلمة الفيس بوك بشبكات التواصل الاجتماعي؛ حيث إن كثيرًا من الدراسات الأجنبية التي تناولت إدمان شبكات التواصل الاجتماعي قد استخدمته بهذا الشكل، ومن الأمثلة على ذلك دراسة (Andreassen et al.,2017)، ويتكون المقياس من (18) عبارة موزعة وفق ستة أبعاد وهي (البروز، التحمل، تعديل المزاج، الانتكاس، الانسحاب، الصراع).

الخصائص السيكو مترية لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي:

تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بتطبيقه على عينة استطلاعية من غير العينة الأصلية الذي بلغ عددها (30) طالبة من المرحلتين المتوسطة والثانوية، حيث تُحُقِّق من صدق وثبات المقياس على النحو الآتي:

صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي له للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وجاءت النتائج في الجدول (5) كما يلي:

جدول (5): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه

بعد البروز		بعد التحمل		بعد تعديل المزاج	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.63	2	**0.62	3	**0.82
7	**0.74	8	**0.82	9	**0.81
13	**0.75	14	**0.81	15	**0.74
بعد الانتكاس		بعد الانسحاب		بعد الصراع	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
4	**0.72	5	**0.84	6	**0.78
10	**0.86	11	**0.84	12	**0.80
16	**0.84	17	**0.80	18	**0.77
** دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01					

يبين الجدول (5) أن جميع معاملات الارتباط لفقرات المقياس والبعد الذي تنتمي له كانت دالة عند مستوى (0.01)، وقد تراوحت قيم المعاملات بين (0.62- 0.86)؛ مما يدل على تمتع المقياس بصدق الاتساق داخليًا .

كما يوضح الجدول (6) نتائج معامل الارتباط بين أبعاد مقياس إدمان شبكات التواصل والدرجة الكلية.

جدول (6): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية

أبعاد إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	معامل الارتباط
بعد البروز	**0.76
بعد التحمل	**0.75
بعد تعديل المزاج	**0.71
بعد الانتكاس	**0.76
بعد الانسحاب	**0.80
بعد الصراع	**0.77
** دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01	

من خلال جدول (6) يتضح أن معاملات الارتباط لأبعاد مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)؛ حيث تراوحت قيم المعاملات بين (0.71- 80)، وهي قيم مرتفعة تشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

ثبات المقياس:

جرى التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ، ومعامل التجزئة النصفية لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بأبعاده، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (7) أدناه.

جدول (7): معاملات الثبات لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي بأبعاده

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية (معادلة جتمان)
بعد البروز	3	0.50	0.50
بعد التحمل	3	0.61	0.64
بعد تعديل المزاج	3	0.70	0.54
بعد الانتكاس	3	0.73	70 ،0
بعد الانسحاب	3	0.80	0.62
بعد الصراع	3	0.70	0.60
المقياس ككل	18	0.90	0.88

تشير نتائج الجدول (7) إلى أن قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي تتراوح بين (0.50- 0.80)، وللمقياس ككل بقيمة (0.90)، وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس؛ في حين كانت قيم معامل التجزئة النصفية للأبعاد تتراوح بين (0.50- 70)، وللمقياس ككل (0.88)، وذلك ما يؤكد -أيضًا- تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها: استخدمت الباحثة برنامج SPSS لمعالجة النتائج وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية للتحقق من ثبات أدوات الدراسة.
- الإحصاء الوصفي باستخدام التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسطات، والانحرافات.
- معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الاتساق الداخلي للمقاييس؛ والتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات.
- اختبار (ت) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لإيجاد مستوى متغيرات الدراسة.
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق عند تقسيم العينة إلى مجموعتين وفقًا للمعدل الدراسي.
- حجم الأثر للتحقق من الدلالة العلمية للفروق الإحصائية بين المتوسطات.

4- نتائج الدراسة ومناقشتها

- **نتيجة السؤال الأول:** " ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة؟"

وللإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم التحدي)، وبعد ذلك أُوْجِدت قيمة المتوسط الفرضي من خلال جمع بدائل الإجابة عن المقياس الثلاثي وهي (3، 2، 1)، ويصبح مجموعها (6)، ومن ثم قسمتها على عددها (3)، وبذلك نحصل على متوسط أوزان البدائل وهو (2). وعند ضرب متوسط أوزان البدائل في عدد فقرات المقياس وهي (47 فقرة) نحصل على المتوسط الفرضي للدرجة الكلية على المقياس وهو (94)، والمتوسط الفرضي لبعدي الالتزام والتحدي اللذين يتكونان من (16) فقرة هو (32)؛ بينما يبلغ المتوسط الفرضي لبعد التحكم الذي يحتوي على (15) فقرة هو (30) (العتيبي، 2021). وقد استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لإيجاد مستوى الصلابة النفسية بأبعادها، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (8) على النحو الآتي:

جدول (8): نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإيجاد مستوى الصلابة بأبعادها

المتغير	عدد العبارات	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	المستوى
الالتزام	16	36.83	4.40	32	22.85	0.001	مرتفع
التحكم	15	32.27	3.60	30	19.86	0.001	مرتفع
التحدي	16	35.79	3.97	32	13.17	0.001	مرتفع
المقياس ككل	47	105	9.47	94	33.24	0.001	مرتفع

من خلال الجدول (8) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لمقياس الصلابة النفسية ككل بجميع أبعاده وذلك عند مستوى الدلالة (0.001) لصالح المتوسط التجريبي؛ حيث جاءت الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة بمستوى مرتفع، وذلك بمتوسط حسابي مقداره (105)، كما تظهر النتائج أن جميع أبعاد الصلابة النفسية كانت ذات مستوى مرتفع أيضًا، ويتضح أن أكثر أبعاد الصلابة النفسية ارتفاعًا في المستوى هو

بعد الالتزام، وذلك بمتوسط حسابي (36.83)، ثم يليه بعد التحدي بمتوسط حسابي (35.79)، ومن ثم بعد التحكم بمتوسط حسابي بمقدار (32.27). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Kaur (2017) وذلك بوجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية؛ بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة الساعدي (2019) التي وجدت أن طلاب المرحلة المتوسطة لديهم مستوى منخفض من الصلابة النفسية. وتعزو الباحثة هذا الاختلاف وفقًا لاختلاف البيئة الاجتماعية للفرد، وذلك ما أكدته كوبازا من خلال نظريتها؛ حيث ترى أن منشأ الصلابة النفسية ومستواها لدى الفرد يقوم على المجتمع والأسرة اللذين لهما دور كبير في مستوى الصلابة النفسية؛ فالفرد الذي ينشأ في بيئة أسرية ومجتمعية تتسم بالثقة والصلابة النفسية يؤثر ذلك عليه بشكل مباشر، وذلك باكتسابه لمستوى أعلى من الصلابة النفسية مقابل الفرد الذي تفتقر بيئته الأسرية والمجتمعية لهذه السمات (البطش، 2018).

- **نتيجة السؤال الثاني:** " ما مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة؟"

للإجابة عن هذا السؤال استُخْرِجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإيجاد مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بأبعاده المختلفة لعينة الدراسة، ومن ثم حساب المتوسط الفرضي من خلال جمع بدائل الإجابة عن المقياس الخماسي (1، 2، 3، 4، 5) بحيث يصبح مجموعها (15)، ومن ثم قسمتها على عددها (5) فيصبح متوسط أوزان البدائل (3). وعند ضرب متوسط أوزان البدائل في عدد فقرات المقياس وهي (18 فقرة) نحصل على المتوسط الفرضي للدرجة الكلية على المقياس وهو (54)، والمتوسط الفرضي لجميع أبعاد المقياس التي تتكون من (3) فقرات هو (9). وقد استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لإيجاد مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بأبعاده، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (9) على النحو الآتي:

جدول (9): نتائج اختبارت لإيجاد الفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لمستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بأبعاده

المتغير	عدد العبارات	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	المستوى
البروز	3	8.77	3.05	9	1.50-	0.13	متوسط
التحمل	3	8.32	2.85	9	4.89-	0.001	منخفض
تعديل المزاج	3	9.50	3.21	9	3.28	0.001	مرتفع
الانتكاس	3	9.1	3.42	9	0.39	0.69	متوسط
الانسحاب	3	7.95	3.41	9	6.40-	0.001	منخفض
الصراع	3	6.75	2.95	9	15.83-	0.001	منخفض
المقياس ككل	18	53.59	12.78	54	0.71-	0.47	متوسط

يتضح من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي للدرجة الكلية لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي؛ مما يشير إلى مستوى متوسط من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة؛ حيث جاء المتوسط الحسابي بمقدار (53.59)، وهو مساوٍ تقريبا للمتوسط الفرضي، وقد جاء بعدا البروز والانتكاس -أيضًا- بمستوى متوسط وذلك لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي، كما يوضح الجدول أن هنالك مستوى منخفضًا في كل من الأبعاد الآتية: التحمل، الانسحاب، الصراع؛ وذلك نتيجة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الفرضي، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في بعد تعديل المزاج وذلك لصالح المتوسط التجريبي؛ وذلك ما يشير إلى أن بعد تعديل المزاج هو أكثر أبعاد إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ارتفاعًا في المستوى بمتوسط حسابي مقداره (9.50). واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت له دراسة (العازمي والمرتجي، 2017) التي وجدت مستوى متوسطًا من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى

طلبة من المرحلة الثانوية، واتفقت -أيضًا- مع دراسة ((Yu, L., & Shek, D. T. L. ,2021 التي وجدت مستوى متوسطًا من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي عينة من طلبة المرحلة المتوسطة.

وتشير هذه النتيجة إلى أن المراهقات من عينة الدراسة لديهم ميل إلى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بدرجة متوسطة؛ حيث تعد هذه الدرجة فوق المستوى الطبيعي لاستخدام هذه الشبكات، وترى الباحثة أن ذلك يرجع إلى توفر الهواتف والأجهزة الذكية بيد المراهقة بشكل دائم؛ مما يجعل الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي أمرًا واقعًا؛ حيث تتميز مرحلة المراهقة بالرغبة في إشباع العديد من الحاجات النفسية التي تشبع من خلال هذه الشبكات؛ مما يعطي المراهقة الشعور بالحرية وتوكيد الذات بعيدًا عن سلطة الوالدين أو المجتمع المحيط.

نتيجة السؤال الثالث: " ما العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة؟"

وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. وقد أظهرت التحليلات الأولية التي قامت بها الباحثة قبل حساب معامل الارتباط بيرسون أن هنالك علاقة خطية بين المتغيرين، كما أظهرت نتائج الالتواء والتفلطح اعتدالية توزيع كلا المتغيرين؛ بالإضافة إلى أنه لم يكن هنالك أي قيم متطرفة. وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول (10): معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية بأبعادها وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي بأبعاده

الصلابة النفسية / إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية للمقياس
البروز	**0.17-	**0.19-	**0.18-	**0.22-
التحمل	**0.23-	**0.21-	**0.15-	**0.24-
تعديل المزاج	**0.26-	**0.18-	**0.24-	**0.30-
الانتكاس	**018.-	**0.16-	**0.20-	**0.21-
الانسحاب	**0.23-	**0.17-	**0.12-	**0.21-
الصراع	**0.40-	**0.30-	**0.30-	**0.34-
الدرجة الكلية للمقياس	**0.32-	**0.30-	**0.29-	**0.40-
** دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01				

نلاحظ من خلال الجدول (10) وجود علاقة ارتباطية سلبية بين المجموع الكلي للصلابة النفسية والدرجة الكلية لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي؛ حيث بلغت قيمة الارتباط (ر= -0.40) عند مستوى الدلالة (0.01). واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (مفتاح، 2017) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إدمان الإنترنت والصلابة النفسية، بينما جاءت دراسة (الشريدة، 2021) بنتيجة مخالفة؛ حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الإنترنت بشكل عام والصلابة النفسية.

وقد يرجع هذا الاختلاف قد يرجع إلى تعميم القياس عن طريق قياس إدمان الإنترنت بشكل عام، وعدم تحديد نشاط معين على هذه الشبكة؛ مما قد يترتب عليه اختلاف في نتائج القياس، وكذلك اختلاف في فهم العينة لما يُقاس بشكل دقيق، كما ترى الباحثة بأن الصلابة النفسية لها تأثير مباشر على العادات السلوكية لدى المراهقة، ومنها إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، فكلما زادت الصلابة النفسية لديها كانت أكثر قدرة على التحكم بمختلف أحداث الحياة بما فيه المغريات التي تتعرض لها من خلال شبكات التواصل الاجتماعي، وهذا ما أشار له ((Safronova,2019 في أن الصلابة النفسية تعمل على تكوين بنية سوية للشخصية تقوم على المهارات السلوكية السليمة، والدوافع والتوجهات القيمية التي يسير بها الفرد لمواجهة مواقف الحياة وتحدياتها مهما بلغت من صعوبة.

- **نتيجة السؤال الرابع:** " هل توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة تعزى إلى اختلاف (تقدير المعدل الدراسي)؟"

وللإجابة عن هذا السؤال وفقًا لمتغير تقدير المعدل الدراسي (ممتاز، جيد جدًا وأقل)؛ طبقت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (11): اختبارت لحساب فروق مستوى الصلابة النفسية تبعًا لمتغير تقدير المعدل الدراسي

المتغير	تقدير المعدل الدراسي	عدد الطالبات	المتوسط	الانحراف	اختبار (ت)	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية ككل	ممتاز	357	105.21	9.49	0.55	0.57
	جيد جدًا و أقل	77	104.5	8.13		

يتضح من الجدول (11) أن اختبار (ت) جاء بقيمة (0.55)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا؛ وذلك يدل على عدم وجود فروق في الصلابة النفسية وفقًا لتقدير المعدل الدراسي (ممتاز، جيد جدًا وأقل) لدى عينة الدراسة. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الصبان وآخرون، 2020) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات الجامعة وفقًا لمتغير المعدل الدراسي.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الفتيات المراهقات تختلف نظرتهن لمستقبلهن الأكاديمي كما تختلف دوافعهن تجاه تحقيق التحصيل الدراسي، فمن الممكن ألا يكون الدافع وراء ذلك الدافعية الداخلية التي تنبع من صلابتهن النفسية، فهنالك بعض من الدوافع الخارجية التي قد تؤثر في تحصيلهن ورغبتهن في النجاح؛ مثل الرغبة في إرضاء الوالدين، أو الحصول على المدح والثناء من الآخرين. وبالرجوع إلى أدبيات علم النفس والتراث النظري نجد أن النظرية الإنسانية لماسلو تؤكد تأثير الدافعية الخارجية للتعلم على الطلاب؛ حيث ترى أن الدافعية نحو التعلم لا تتركز - فقط- على الدوافع الداخلية؛ بل تعتمد -أيضًا- على الدافعية الخارجية كالحاجة إلى تقدير الذات؛ فالدافعية الخارجية لدى الإنسان تتشكل بالتنافس بين الأقران والمكافآت الملموسة التي يحصل عليها الفرد من الآخرين (العونة، 2020).

- **نتيجة السؤال الخامس:** "هل توجد فروق في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات في مدينة جدة تعزى إلى اختلاف (تقدير المعدل الدراسي)؟"

وللإجابة عن هذا التساؤل وفقًا للمرحلة الدراسية؛ طبق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة وفقًا لمتغير تقدير المعدل الدراسي (ممتاز، جيد جدًا وأقل)، وجاءت النتائج في الجدول (12) كما يلي:

جدول (12): اختبارت لحساب فروق مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي تبعًا لمتغير تقدير المعدل الدراسي

المتغير	تقدير المعدل الدراسي	عدد الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	مستوى الدلالة	حجم الأثر Cohen's d
إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	ممتاز	357	52.50	13.49	1.43	0.01	0.20
	جيد جدًا و أقل	77	54.81	12.33			

يظهر الجدول (12) قيمة اختبار (ت) وهي (1.43)، وتعد قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي تبعًا لتقدير المعدل الدراسي لصالح الطلبات ذوي التقدير (جيد جدًا وأقل). وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو هلال، 2019) التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية لصالح الطلبة ذوي المعدلات الدراسية الأقل.

كما تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن قضاء الطالبة وقتًا طويلًا على شبكات التواصل الاجتماعي يؤثر بدوره على الوقت الذي تقضيه الطالبة في الاستذكار وأداء الواجبات الأكاديمية؛ مما يؤثر على مستوى التحصيل الدراسي لديها؛

وفي المقابل فإن الطالبة التي تحصل على مستوى عالٍ من التحصيل الدراسي فإنه من المرجح أنها تعطي الأولوية لمهامها الأكاديمية مقابل الجلوس لفترات طويلة على شبكات التواصل الاجتماعي.

وقد أشارت (بركاتي، 2020) إلى أن استخدام المراهق لشبكات التواصل الاجتماعي يؤثر -بشكل عام- على مستواه الدراسي وإن كان هذا الاستخدام في حدود التعلم؛ فالطالب الذي يلجأ لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل مستمر للحصول على المعلومات وإنجاز المهام الأكاديمية يؤثر ذلك على قدراته العقلية والفكرية، وقدرته على الإنجاز دون الحصول على المساعدة؛ مما يؤثر بدوره على مستوى التحصيل الدراسي لديه.

توصيات الدراسة ومقترحاتها.

في ظل نتائج الدراسة الحالية تُوصي وتقترح ما يلي:

1- العمل على القيام بحملات توعوية للمراهقات تعمل على تشجيعهن على الاستخدام المسؤول لشبكات التواصل الاجتماعي، وتعزيز القيم الإيجابية التي تحملها هذه الشبكات؛ في مقابل التحذير من قيمها السلبية.

2- إعداد برامج إرشادية تثقيفية تستهدف الوالدين، وتركز على أهمية تنمية الصلابة النفسية للأبناء منذ الصغر، وتوضح أهمية الصلابة النفسية مصدرًا وقائيًا ضد السلوكيات السلبية للأبناء.

3- العمل على إضافة مادة علمية من خلال منهج (المهارات الحياتية) للطلبة، تحتوي على خصائص شبكات التواصل الاجتماعي، وطرق الاستخدام السوي لهذه الشبكات، والآثار السلبية المترتبة على الاستخدام المفرط لها.

4- تقنين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي داخل الأسرة؛ بتنظيم أوقات الأبناء بوضع مخطط زمني واضح بالمهام اليومية المطلوبة؛ وذلك في سبيل الحد من الآثار السلبية للاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي المتمثلة في التأثير على التحصيل الدراسي بشكل خاص، وعلى صحة المراهق النفسية والجسدية والعقلية بشكل عام.

5- وسعيًا لإثراء الميدان بالبحوث ذات الصلة؛ تقترح الباحثة بعض الأبحاث، وهي كما يلي:

1. فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية وأثرها على خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى المراهقات.
2. تأثير إدمان شبكات التواصل الاجتماعي على جودة الحياة لدى المراهقين.
3. أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها المراهقون وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي.
4. القيام بدراسة مماثلة للحالية وذلك في ضوء متغيرات ديموغرافية مختلفة؛ مثل: (المستوى الاقتصادي للأسرة، مستوى تعليم الوالدين، عدد أفراد الأسرة)، وتشمل مراحل دراسية أخرى كالمرحلة الجامعية.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو هلال، ياسمين حسن. (2019). مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز لدى طلبة المدارس الحكومية في مدينة نابلس. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، 3 (22)، 170- 192.
- بركاتي، أميمة. (2020). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالفشل الدراسي لدى تلاميذ الثانوية. [رسالة ماجستير، جامعة محمد بو ضياف]. قاعدة معلومات شمعة.
- البطش، إسلام محمد. (2018). فاعلية برنامج ارشادي نفسي ديني لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء.[رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

- خليل، أيمن أحمد، الخريف، فهد عبد الرحمن. (2019). شبكات التواصل الاجتماعي والخرس الأسري في المجتمع السعودي دراسة ميدانية في مدينة الهفوف بمحافظة الأحساء (المنطقة الشرقية). المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل العلوم الإنسانية والإدارية، 20 (2)، 227-240.\
- دغيري، علي حمد أحمد. (2017). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث.2 (1).89-111.
- الربدي، سفيان إبراهيم. قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة التربية: جامعة الأزهر.3 (187)، 119-166.
- الزغلول، ربى أحمد. (2020). أثر التدريب على الصلابة النفسية في التكيف الاجتماعي [أطروحة دكتوراه، جامعة اليرموك]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- الساعدي، حنان شهاب. (2019). قياس الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة آداب المستنصرية. (88)، 565-589.
- السبيعي، سلمان مطلق. (2019). الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. جامعة المنوفية - كلية التربية، 34 (1)، 46-67.
- الشريدة، أمل صالح. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها باتجاه الطالبات (مرتفع-منخفض) استخدام الأنترنت في كلية التربية بجامعة القصيم. المجلة العربية للنشر العلمي، 4 (36).
- الصبان، عبير محمد، القائدي، مرام، المالكي، وفاء. (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى. مجلة القراءة والمعرفة، 20 (225)، 79- 130.
- العازمي، أحمد سعيدان مهدي، المرتجي، يوسف راشد. (2017). بعض المحددات النفسية لإدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر36 (1).619-655.
- عبابنه، نور علي، جرادات، عبد الكريم محمد. (2020).فاعلية العلاج المختصر على الحل في خفض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من اللاجئات السوريات في الأردن.[رسالة ماجستير، جامعة اليرموك]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- العتيبي، رسميه فلاح. (2021). الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا. المجلة التربوية جامعة سوهاج، 2 (87)، 882- 922.
- العمري، عبد الرحمن عبد الله. (2018). الأبعاد الاجتماعية لاستخدامات المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي دراسة وصفية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز : الآداب والعلوم الإنسانية، 26 (3)، 139- 171.
- العونة، منى حسين. (2020). أثر برنامج القراءة بطلاقة على دافعية التعلم لدى طلبة الصف الثاني الأساسي.[رسالة ماجستير، جامعة مؤتة].قاعدة معلومات دار المنظومة.
- محمد، نبال عباس. (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين. المجلة العربية للنشر العلمي. (23)، 103- 122.
- المحمودي، محمد سرحان. (2019). مناهج البحث العلمي (ط.3). دار الكتب.
- مختار، وفيق صفوت. (2020). سيكولوجية النمو والارتقاء في المراهقة. دار حرف لننشر والتوزيع.
- مخيمر، عماد محمد (1996). إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، 6 (2)، 275- 299.
- مخيمر، عماد محمد. (2012). استبيان الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مفتاح، رقية العجيلي. (2017). إدمان الإنترنت وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلبة كليتي التربية والعلوم ترهونة. مجلة جامعة الزيتونة، (24)، 69-105.
- منظمة الصحة العالمية. (2021). صحة المراهقين النفسية. https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health
- الهيئة العامة للإحصاء، المملكة العربية السعودية (2019). إحصاءات الخدمات منطقة مكة المكرمة. https://www.stats.gov.sa/ar/1116
- الهيئة العامة للإحصاء، المملكة العربية السعودية (2019). مسح تنمية الشباب السعودي. https://www.stats.gov.sa/sites/default/files/nshr_msh_tnmy_lshbb_lswdy_2019.pdf

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- addiction, game addiction and family functions. International Journal of Evaluation and Research in Education.9 (4) . http://doi.org/10.11591/ijere.v9i4.20680
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive behaviors, 64, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. Psychological Reports, 110 (2), 501–517. https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- Kaur, B. (2017). Psychological Hardiness Among Senior Secondary School Students in Relation to Parenting Style. [Unpublished Master thesis]. Lovely Professional University.
- Parenting as Protective Factors Against Adolescent Social Networking Addiction in Hong Kong. Frontiers in Pediatrics, 9. 10.3389/fped.2021.649232
- Safronova, O.M. (2019). Features of perception of the life way of modern youngs and girls. Simbirsk Scientific Journal Vestnik, 4 (38), 81-84.
- Serenko, A., Turel, O. & Siddiqui, H. (2021). The impact of social networking sites use on health-related outcomes among UK adolescents. Computers in Human Behavior Reports, 3, https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100058.
- Yavuz, B. & Dilmac, B. (2020). The relationship between psychological hardiness and mindfulness in university students: The role of spiritual well-being. Spiritual Psychology and Counseling, 5, 257–271. https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.090
- Yayman, E., Bilgin , O. (2020). Relationship between social media
- Yu, L., & Shek, D. T. L. (2021). Positive Youth Development Attributes and