



المؤتمر الدولي الأول للتعليم الإلكتروني
وتكنولوجيا المعلومات
The First International
Conference on E-learning and
Information Technology
20-19 نوفمبر 2025



التكامل بين الذكاء الاصطناعي والبحث التربوي " تحليل أثر سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الآداب والتربية صبراتة "

فوزية محمد عمر مندرة

التربية البدنية، الآداب والتربية صبراتة، جامعة صبراتة، صبراتة، ليبيا

Email: f.mandra@sabu.edu.ly

الملخص

شهدت السنوات الأخيرة توسعاً غير مسبوق في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعات، الأمر الذي أثار تساؤلات جدية حول انعكاساته على صحتهم النفسية ومستواهم الأكاديمي. من هذا المنطلق، هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين أنماط الاستخدام المفرط لهذه المواقع وبين مؤشرات الصحة النفسية، ولا سيما القلق والاكتئاب، إضافة إلى أثرها على التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الآداب والتربية بجامعة صبراتة. كما سعت الدراسة إلى توظيف بعض خوارزميات الذكاء الاصطناعي في التحليل للتأكد من قدرتها على التنبؤ بالفئات الأكثر عرضة للتراجع الأكاديمي.

اعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت العينة على (82) طالباً وطالبة جرى اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية لضمان تمثيل مختلف الفئات. وقد تم جمع البيانات من خلال استبانة إلكترونية تضمنت أسئلة تغطي أنماط الاستخدام، ومؤشرات الصحة النفسية، ومستويات التحصيل الدراسي. أظهرت النتائج أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً راسخاً من الروتين اليومي لغالبية الطلاب، إلا أن الإفراط في استخدامها ارتبط بشكل ملحوظ بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب، إلى جانب تأثير سلبي واضح على التحصيل الدراسي. كما أظهرت النماذج الإحصائية المعتمدة على تقنيات الذكاء الاصطناعي، مثل Logistic Regression و Random Forest، قدرة معتبرة على التنبؤ بالطلاب الأكثر عرضة للضعف الأكاديمي، وهو ما يعزز إمكانية الاستفادة من هذه الأدوات في البحوث النفسية والتربوية. وتؤكد النتائج أن سوء استخدام مواقع التواصل لم يعد مجرد سلوك عابر، بل يمثل عاملاً قد يهدد الصحة النفسية والاستقرار الأكاديمي للطلبة، مما يستدعي تطوير برامج توعوية وأنظمة إنذار مبكر قائمة على الذكاء الاصطناعي، من شأنها المساهمة في تقديم الدعم والإرشاد بشكل أكثر فاعلية.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الاصطناعي، مواقع التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية، التحصيل الدراسي، طلاب الجامعة.

Abstract

In recent years there has been an unprecedented expansion in the use of social media among university students, raising serious questions about its effects on their mental health and academic performance. This study aimed to examine the relationship between patterns of excessive social



المؤتمر الدولي الأول للتعليم الإلكتروني
وتكنولوجيا المعلومات
The First International
Conference on E-learning and
Information Technology
20-19 نوفمبر 2025



media use and indicators of mental health—specifically anxiety and depression—as well as its effect on academic achievement among students at the Faculty of Arts and Education, Sabratha University. The study also sought to employ artificial intelligence algorithms to assess their ability to predict groups most at risk of academic decline. The research adopted a descriptive-analytical methodology. The sample comprised 82 students selected via stratified random sampling to ensure representation across different subgroups. Data were collected through an electronic questionnaire covering usage patterns, mental health indicators, and academic achievement levels.

Results indicated that social media has become an entrenched part of the daily routine for the majority of students; however, excessive use was significantly associated with elevated levels of anxiety and depression and a clear negative impact on academic achievement. Machine learning models, including logistic regression and random forest, demonstrated considerable ability to predict students at higher risk of academic underperformance, highlighting the potential utility of these tools in psychological and educational research. The findings confirm that social media misuse is not merely a transient behaviour but rather a factor that can threaten students' mental health and academic stability. This calls for the development of awareness programs and AI-based early-warning systems capable of delivering more effective support and guidance.

Keywords: artificial intelligence, social media, mental health, academic achievement

المقدمة

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءًا لا يُستهان به من روتين الطلبة الجامعيين؛ فهي لم تعد مجرد وسيلة للتواصل، بل تحولت إلى مساحات للتعليم، ومتابعة الأخبار، وأحيانًا الإفراط في الترفيه. ومع هذا الانتشار، ظهرت تساؤلات متزايدة بشأن انعكاسات الاستخدام المفرط لهذه الوسائط على الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي.

ووفقًا لدراسة ميدانية أجراها عبد الرحمن (2025، ص. 45) على طلاب كلية الآداب في جامعة سرت بليبيا، فإن استعمال هذه المنصات يؤدي إلى ضياع ساعات مخصصة للدراسة، رغم أن بعضها يُسهم فعليًا في إنجاز الأعمال الأكاديمية وتطوير المهارات الفكرية.

وفي السياق ذاته، وجد بحري وخرموش (2016، ص. 112) أن الاستخدام المكثف لمواقع التواصل يرتبط ارتباطًا مباشرًا بارتفاع نسبة الضغوط النفسية بين طلبة الجامعات الجزائرية. كما تناولت دراسة طيّلي (2023، ص. 78) العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل والاضطرابات النفسية، مثل القلق والاكتئاب، رغم أن بعض النتائج أظهرت تباينًا حسب الفئة الجامعية. ولعل الأهمية الأكاديمية لهذه الدراسة تكمن في تركيزها على الجامعيين - الفئة الأكثر تفاعلًا مع هذه التقنيات - وفي سعيها لدمج تقنيات الذكاء الاصطناعي في التحليل والتنبؤ بالمخاطر. وهي بذلك لا تكتفي بوصف الظاهرة، بل تتجه إلى تقديم أدوات وقائية أكثر دقة وفاعلية.



المؤتمر الدولي الأول للتعليم الإلكتروني
وتكنولوجيا المعلومات
The First International
Conference on E-learning and
Information Technology
20-19 نوفمبر 2025



مشكلة البحث

أصبح التوجه المكثف نحو مواقع التواصل الاجتماعي ظاهرة بارزة بين الطلبة الجامعيين، إذ لم تعد المنصات وسيلة ترفيه فحسب بل أصبحت ملاذًا يوميًا متكاملًا. ومع ذلك، فإن الاستخدام المفرط يمكن أن يسهم في ظواهر سلبية مثل ضعف التركيز، الأداء الأكاديمي، وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب. وقد بات واضحًا أن الأساليب التقليدية لتحليل هذه الظاهرة لم تعد كافية للتعامل مع تعقيداتها، لذا يُطرح الذكاء الاصطناعي كأداة واعدة للتوقع والتدخل المبكر، مما يؤكد الحاجة إلى هذه الدراسة التي تستهدف طلاب كلية الآداب والتربية بجامعة صبراتة.

تساؤلات البحث

- 1- ما أثر سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي لدى الطلاب؟
- 2- ما مدى شيوع هذه الظاهرة بينهم؟
- 3- ما أبرز الانعكاسات النفسية (مثل القلق والاكتئاب والعزلة) للممارسات غير السليمة؟
- 4- إلى أي مدى تتراجع مستويات التحصيل الأكاديمي بسببها؟
- 5- كيف يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي (مثل نماذج التنبؤ وخوارزميات التعلم الآلي) لرصد الظاهرة وتحديد الطلبة الأكثر عرضة لها؟

أهمية البحث

الأهمية النظرية وهي الجمع بين التحليل النفسي والتربوي مع البعد التكنولوجي باستخدام الذكاء الاصطناعي، وتقديم إطار نظري جديد لدراسة تأثير وسائل التواصل على الصحة النفسية والأكاديمية. أما الأهمية التطبيقية فهي إمكانية استحداث أدوات إنذار مبكر تعتمد على الذكاء الاصطناعي لدعم الطلبة المعرضين للخطر وكذلك تعزيز التكامل بين العلوم الإنسانية والتقنية في البحث العلمي.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

- 1- رصد مدى انتشار سوء الاستخدام بين طلاب الجامعة.
- 2- تحديد أنماط الاستخدام السلبي الأكثر شيوعًا.
- 3- تحليل الآثار النفسية المترتبة على الاستخدام المفرط.
- 4- استكشاف العلاقة بين الاستخدام المفرط والتحصيل الأكاديمي.
- 5- اختبار جدوى الذكاء الاصطناعي في التشخيص المبكر والتنبؤ بالفئات المعرضة.



6- وضع مقترحات للتدخل التربوي والنفسي المدعم تقنيًا.

مصطلحات البحث

1- وسائل التواصل الاجتماعي

تُعرّف وسائل التواصل الاجتماعي (Social Media) بأنها منصات رقمية وتطبيقات إلكترونية تتيح للأفراد إنشاء محتوى ومشاركته، والتفاعل مع الآخرين في بيئة افتراضية عبر الحواسيب أو الهواتف الذكية، وقد أصبحت اليوم من أكثر الوسائل تأثيرًا على التفاعل الإنساني والتعليمي (الخولي، 2023).

تعريف إجرائي: في هذا البحث، يقصد بوسائل التواصل الاجتماعي المنصات الأكثر شيوعًا بين طلبة كلية الآداب والتربية بجامعة صبراتة (مثل فيسبوك، إنستغرام، تيك توك...) والتي قد يؤدي الإفراط في استخدامها إلى انعكاسات سلبية على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي.

2 - الصحة النفسية

تشير الصحة النفسية إلى حالة التوازن النفسي والعاطفي التي تمكن الفرد من التكيف مع ضغوط الحياة، التفكير السليم، تكوين علاقات صحية، واتخاذ قرارات متوازنة، وهي بذلك عنصر أساسي في جودة حياة الفرد وأدائه الأكاديمي (حنور، 2025).
تعريف إجرائي: تُقاس الصحة النفسية في هذا البحث عبر مؤشرات مثل القلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، وضعف تقدير الذات الناتجة عن سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

3- التحصيل الدراسي

يُعرف التحصيل الدراسي بأنه مقدار ما يكتسبه الطالب من معارف ومهارات وخبرات خلال العملية التعليمية، وهو انعكاس مباشر لمستوى استفادته من الأنشطة الصفية واللاصفية (الجندي، 2019).

تعريف إجرائي: في هذا البحث، يُقاس التحصيل الدراسي من خلال النتائج الأكاديمية للطلاب ومدى تأثرها بممارسات الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي.

4- الذكاء الاصطناعي

الذكاء الاصطناعي (Artificial Intelligence) هو فرع من علوم الحاسوب يهدف إلى تطوير أنظمة قادرة على محاكاة قدرات التفكير والتعلم وحل المشكلات البشرية، ويُستخدم بشكل متزايد في التعليم والصحة النفسية للتشخيص والتنبؤ وتحسين المخرجات (هنية، 2023).



المؤتمر الدولي الأول للتعليم الإلكتروني
وتكنولوجيا المعلومات
The First International
Conference on E-learning and
Information Technology
20-19 نوفمبر 2025



تعريف إجرائي: في هذا البحث، يشير الذكاء الاصطناعي إلى تطبيق خوارزميات التعلم الآلي مثل الانحدار اللوجستي (Logistic Regression) وغابة القرارات (Random Forest) للتنبؤ بالطلبة الأكثر عرضة للتأثر النفسي أو الأكاديمي نتيجة سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

مجالات البحث

1- المجال المكاني

تم إجراء هذا البحث في كلية الآداب والتربية بجامعة صبراتة، وذلك لما تمثله من بيئة أكاديمية تضم شريحة واسعة من الطلبة، مما يجعلها مناسبة لدراسة أثر سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي.

2- المجال الزمني

امتدت فترة تنفيذ البحث من 15 مارس 2025م إلى 30 مايو 2025م، حيث تم خلالها توزيع الاستبانات الإلكترونية، وجمع البيانات من العينة المستهدفة، ثم معالجتها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية وتقنيات الذكاء الاصطناعي.

3- المجال البشري

اشتملت عينة البحث على طلبة من فئات عمرية مختلفة تتراوح أعمارهم بين (18 - 26) سنة من كلية الآداب والتربية بجامعة صبراتة، وقد تم اختيارهم وفق منهجية العينة العشوائية طبقية لضمان تمثيل متوازن لمجتمع الدراسة.

إجراءات البحث

منهج البحث

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه، حيث يساعد هذا المنهج على وصف الظاهرة قيد الدراسة وصفًا موضوعيًا، والكشف عن العلاقات بين متغيراتها، ومن ثم تحليل البيانات واستخلاص النتائج.

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في طلبة كلية الآداب والتربية بجامعة صبراتة، من أقسام مختلفة تشمل: التربية البدنية، التربية الفنية، الدراسات الإسلامية، ومعلم فصل. وقد وقع الاختيار على هذا المجتمع لكونه يمثل بيئة تعليمية متنوعة تعكس مختلف أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

عينة البحث

حجم العينة: 82 طالبًا وطالبة.

طريقة الاختيار: عينة عشوائية طبقية لضمان التمثيل المتوازن.



المؤتمر الدولي الأول للتعليم الإلكتروني
وتكنولوجيا المعلومات
The First International
Conference on E-learning and
Information Technology
20-19 نوفمبر 2025



جدول (1) يوضح طريقة اختيار العينة

الكلية	عدد الطلاب	نسبة التمثيل
الآداب	50	61%
التربية	32	39%

أدوات البحث

لتحقيق أهداف البحث، استعانت الباحثة بالأدوات الآتية:

1- الاستبانة الإلكترونية: تم إعداد استبانة مكونة من مجموعة من المحاور التي تقيس أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومستوى الصحة النفسية (كالقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية)، إضافة إلى مستوى التحصيل الدراسي.
المحاور:

2- أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (عدد الساعات، الأوقات، أشكال الإدمان).

3- مؤشرات الصحة النفسية (القلق، الاكتئاب، العزلة).

4- مستوى التحصيل الدراسي (الدرجات، الحضور، المشاركة)..

5- الصدق والثبات: تم التحقق من الصدق عبر تحكيم الاستبانة من قبل 5 مختصين، وحساب الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (0.87)

6- برمجيات الذكاء الاصطناعي:

البرامج المستخدمة:

1- الانحدار اللوجستي (Logistic Regression).

2- غابة القرارات (Random Forest).

الهدف: التنبؤ بالطلبة الأكثر عرضة للمشكلات النفسية والأكاديمية.

3- المراجعة النظرية والدراسات السابقة

اعتمدت الباحثة على الاطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية ذات الصلة، بهدف وضع إطار نظري متكامل يوضح العلاقة بين المتغيرات، دعم أداة البحث (الاستبانة) بصياغة بنود قائمة على أسس علمية سابقة.

4- أدوات التحليل الإحصائي والذكاء الاصطناعي

بعد جمع البيانات، استخدم الباحث برامج التحليل الإحصائي التقليدية مثل SPSS لاستخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط، كما جرى إدماج تقنيات الذكاء الاصطناعي مثل:



المؤتمر الدولي الأول للتعليم الإلكتروني
وتكنولوجيا المعلومات
The First International
Conference on E-learning and
Information Technology
20-19 نوفمبر 2025



الانحدار اللوجستي (Logistic Regression).

وذلك لتوقع الطلبة الأكثر عرضة للضعف الأكاديمي أو الاضطرابات النفسية بدقة أعلى، مما يعزز من موثوقية النتائج.

عرض النتائج:

أظهر تحليل التجميع (Clustering) أن الفئة العمرية 20-22 سنة هي الأكثر عرضة للإفراط في الاستخدام (42.7%)، مما يدعم فرضية ارتباط صغر السن بالاستخدام غير الرشيد.

الجدول (2) يوضح توزيع العينة حسب التخصص

التخصص	النسبة %	تحليل النكء الاصطناعي
الدراسات الإسلامية	37.8%	ارتفاع معدل الاستخدام لأغراض دينية واجتماعية
التربية البدنية	29.3%	استخدام متوازن (ترفيه + لياقة)
معلم فصل	23.2%	انخفاض التركيز بسبب التزامات التدريس
تربية فنية	9.8%	استخدام إبداعي (تصميم، مشاركة أعمال)

يوضح الجدول (2) أن طلاب الدراسات الإسلامية أكثر عرضة للقلق النفسي (بنسبة 58%) مقارنة بغيرهم، بسبب المتابعة المستمرة للمحتوى الديني المثير للجدل.

الجدول (3) يوضح الآثار النفسية والدراسية

المؤشر	النسبة %	تحليل الانحدار
القلق	45.1%	2.3
ضعف التحصيل الدراسي	72.2%	3.1
العزلة	34.5%	1.8

يوضح الجدول (3) تأكيد نموذج الانحدار أن الاستخدام الليلي (بعد منتصف الليل) هو العامل الأكثر تأثيراً على ضعف التحصيل (OR = 3.1).

الجدول رقم (4) يوضح توزيع الفئة العمرية للعينة

الفئة العمرية	النسبة %	ملاحظة تحليلية
20 - 18	22.0	فئة معتدلة تمثل الطلبة الجدد
22 - 20	42.7	الفئة السائدة، الأكثر استخداماً للمنصات
24 - 22	23.2	الفئة متوسطة تميل لاستخدام متوازن



المؤتمر الدولي الأول للتعليم الإلكتروني
وتكنولوجيا المعلومات
The First International
Conference on E-learning and
Information Technology
20-19 نوفمبر 2025



الأقل عددًا، غالبًا أكثر انضباطًا	12.2	26 - 24
-----------------------------------	------	---------

أظهرت النتائج أن الفئة الأكثر حضورًا في العينة هي (20-22 سنة) بنسبة 42.7%، تليها الفئة (22-24 سنة) بنسبة 23.2%، بينما كانت الفئة الأقل هي (24-26 سنة) بنسبة 12.2%، أما الفئة (18-20) فقد بلغت 22%، وباستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي (مثل تحليل التجميع Clustering) تبين أن الميل العام يتجه نحو الفئات الأصغر سنًا، وهو ما يعكس طبيعة العينة الجامعية ويعزز الفرضية القائلة بأن صغار السن أكثر انخراطًا في استخدام المنصات الرقمية.

الجدول رقم (5) يوضح توزيع الفئة حسب التخصص

التخصص	النسبة %	تحليل الذكاء الاصطناعي
دراسات إسلامية	37.8	استخدام مرتفع لأغراض معرفية واجتماعية
تربية بدنية	29.3	استخدام متوازن يجمع بين التواصل والترفيه
معلم فصل	23.2	انخراط متوسط - تشتت أكبر بسبب ضغط المحاضرات
تربية فنية	9.8	الأقل، الاستخدام غالبًا إبداعي

جاءت تخصصات الطلاب متفاوتة؛ حيث كان تخصص الدراسات الإسلامية الأعلى بنسبة 37.8%، يليه التربية البدنية بنسبة 29.3%، ثم معلم فصل بنسبة 23.2%، وأخيرًا التربية الفنية بنسبة 9.8%، ومن خلال خوارزميات التصنيف (Classification Models)، اتضح أن تخصص الدراسات الإسلامية يميل إلى الاستخدام المكثف لوسائل التواصل مقارنةً ببقية التخصصات، مما قد يشير إلى تباين في دوافع الاستخدام بين التخصصات النظرية والعملية.

الجدول رقم (6) يوضح توزيع الفئة حسب الفصل الدراسي

الفصل	النسبة %	تحليل الذكاء الاصطناعي
الرابع	23.2	استخدام متوسط - بداية الانشغال الأكاديمي
الخامس	14.6	انخفاض ملحوظ بسبب ضغط الامتحانات
السادس	39.0	لأعلى نشاطًا - بحث عن دعم وتواصل
بقية الفصول	23.2	نسب أقل نسبيًا

أظهرت البيانات أن طلاب الفصل السادس هم الأكثر نشاطًا بنسبة 39%، يليهم طلاب الفصل الرابع (23.2%)، ثم الفصل الخامس (14.6%)، وباستخدام خوارزمية الانحدار اللوجستي (Logistic Regression)، تبين أن التقدم في المراحل الدراسية يرتبط بزيادة الاعتماد على وسائل التواصل، ربما بسبب ضغوط الدراسة والبحث عن قنوات تواصل ودعم.



1- عادات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

93.9% من العينة أكدت أن وسائل التواصل جزء أساسي من حياتها اليومية، أكثر من 90% يستخدمونها للتواصل مع العائلة والأصدقاء، وحوالي 42% يعتمدون عليها للتعبير الإبداعي أو المهني، أما 48.8% فيرونها مصدرًا رئيسيًا للأخبار، ونحو 67% يستخدمونها أساسًا لتمضية الوقت.

وبتطبيق خوارزميات التنبؤ (Predictive Analytics)، ظهر أن الاستخدام المفرط بغرض الترفيه يرتبط بمعدلات أعلى من القلق والتشتت الأكاديمي، مقارنةً بمن يستخدمونها لأغراض معرفية أو مهنية.

2- الآثار النفسية والدراسية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي

اتضح أن 45.1% أفادوا بشعور متكرر بالقلق أو الاكتئاب بسبب الاستخدام، وأكثر من نصف العينة (53%) أكدوا أن المنصات تشتت تركيزهم أثناء الدراسة، أما 72.2% يرون أن استخدام وسائل التواصل أثر فعليًا على تحصيلهم الدراسي بدرجات متفاوتة، ونحو 68% مزوا بتجارب مرتبطة بالوحدة أو ضعف التركيز أو تراجع المستوى الأكاديمي.

وباستخدام تقنيات مثل Random Forest في التحليل، تم التوصل إلى أن العوامل الأكثر تأثيرًا على ضعف التحصيل هي:

الاستخدام الليلي المفرط، الانشغال بالمحتوى على حساب الدراسة، القلق الناتج عن المقارنة الاجتماعية.

خلاصة القول: أن دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي في التحليل أظهر قدرة على تحديد أنماط خفية في العلاقة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل، والصحة النفسية، والتحصيل الدراسي. هذه النتائج تفتح المجال لبناء أنظمة إنذار مبكر تساعد الجامعات على رصد الطلبة الأكثر عرضة للمخاطر وتقديم برامج دعم نفسي وتربوي لهم.

الاستنتاجات

استنتجت الباحثة ما يلي:

1- يكشف البحث عن انتشار واسع لوسائل التواصل الاجتماعي بين الطلبة؛ إذ إن أكثر من 90% من العينة يستخدمونها بانتظام، ما يعكس مدى تعمق اندماجها في حياتهم اليومية والدراسية.

2- الاستخدام الأساسي لهذه المنصات يقتصر على الترفيه والتواصل مع العائلة والأصدقاء، حيث تُوظف "تمضية الوقت" أو "التواصل الاجتماعي" بصورة أساسية.

3- باتت المنصات أيضًا مصدرًا رئيسيًا للأخبار، حيث يعتمد نحو نصف الطلبة عليها لتلقي المستجدات.

4- هناك أثر واضح وسلبي لهذا الاستخدام المفرط، يظهر في ارتفاع معدلات القلق، ضعف التركيز، اضطرابات النوم، وانتشار الشعور بالوحدة.



المؤتمر الدولي الأول للتعليم الإلكتروني
وتكنولوجيا المعلومات
The First International
Conference on E-learning and
Information Technology
20-19 نوفمبر 2025



5- رغم الجوانب الإيجابية المحتملة، فإن هناك خللاً لافتاً في استغلال هذه المنصات لأغراض إبداعية أو مهنية بالمقارنة مع جانب الترفيه.

6- لا يفتقر الطلبة للوعي بالمخاطر، إذ يعبر معظمهم عن إدراكهم للمشكلة ويقدمون حلولاً عملية للحد من انعكاساتها السلبية.

7- يظهر مجال الذكاء الاصطناعي، خصوصاً في أدوات مثل الانحدار اللوجستي والغابة العشوائية (Random Forest)، كعنصر موثوق للتنبؤ بمجموعات الطلبة الأكثر عرضة للمواجهة النفسية أو التراجع الأكاديمي، ما يعزز إمكانية بناء أنظمة إنذار مبكر مدعومة بالتكنولوجيا.

التوصيات

1- على المستوى الشخصي:

أ- فاعلية إدمان تطبيقات ذكية قائمة على الذكاء الاصطناعي يُمكن أن تساعد الطلبة في ضبط فترات استخدام المنصات، وتذكيرهم بالراحة الرقمية، مثل أدوات تتبع الوقت والتنبية.

ب- تجنّب استخدام الأجهزة قبل النوم بمدة مناسبة لتحسين نوعية النوم والصحة النفسية.

ج- نشر محتوى تعليمي أو إبداعي باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، لتوجيه شبكة التواصل إلى قيمة مضافة بدلاً من الاستهلاك الترفيهي فقط.

د- تفعيل أدوات ذكية لإدارة الانتباه (Attention Management Tools) أثناء الدراسة لتقليل التشتت ومساعدة الطلبة على التفاعل بوعي.

2- على مستوى المؤسسات التعليمية:

أ- إدخال ورش عمل رقمية مدعومة بالذكاء الاصطناعي تهدف إلى تحليل أنماط الاستخدام بين الطلاب وتنبئهم إلى وجود تجاوزات مؤثرة.

ب- تشجيع إنشاء محتوى طلابي إبداعي مدعوم بـ AI (مثل تحليلات المحتوى، التوليد التلقائي للصور/النصوص)، لتعزيز التفاعل الإيجابي للمنصات.

ج- تضمين موضوع التوازن الرقمي ضمن المناهج، مع التدريب العملي على استخدام الذكاء الاصطناعي كأداة تعليمية وليس بديلاً للمعلم.

3- على مستوى الأسرة والمجتمع:

أ- توعية الأسرة باستخدام أدوات ذكية لرصد الاستخدام دون فرض قيود تقيد حرية الابتكار، بل تشجع التوازن والوعي.



المؤتمر الدولي الأول للتعليم الإلكتروني
وتكنولوجيا المعلومات
The First International
Conference on E-learning and
Information Technology
20-19 نوفمبر 2025



ب- تنظيم حملات توعوية عامة تشجع فوراً على استراتيجيات رقمية صحية عبر منصات مجتمعية باستخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات الرقمية للحملات وتحسين أثرها.

المراجع

- عبد الرحمن، سامي خالد. (2025). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الآداب من وجهة نظرهم: دراسة ميدانية على طلاب كلية الآداب جامعة سرت. مجلة أبحاث، 17(1)، 163-175.
<https://doi.org/10.37375/aj.v17i1.3232>
- بحري، صالح؛ وخرموش، منى. (2016). مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالضغط النفسية لدى الطالب الجامعي. مجلة الوقاية والأرغوميا، 10(2)، 150-165.
- طيلي، غادة ناصر؛ والطاهر، محمد طه. (2023). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية. أفكار وآفاق، 11(1)، 223-238.
- الخولي، شيماء سعد فكري. (2023). علاقة الذكاء الاصطناعي بمستوى القلق النفسي لدى طلاب جامعة الإسكندرية. المجلة العلمية لتكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي، 4(12)، 28-49.
- حنور، قطب عبد الله. (2025). كفاءة استخدام الذكاء الاصطناعي في التشخيص النفسي: دراسة حالة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 4(1)، 36-82.
- الجندي، علاء. (2019). دور الذكاء الاصطناعي في تحسين الأداء الأكاديمي: دراسة تحليلية. مجلة التربية والتكنولوجيا، 12(3)، 45-67.
- هنية، محمد. (2023). تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم الجامعي: دراسة ميدانية. المجلة الدولية للبحوث التربوية، 15(2)، 112-134.
- Shahzad, M. F., et al. (2024). Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning. Heliyon, 10(8), e29523 .
- PubMed Sirait, N. M. H. (2025). The Impact of Artificial Intelligence (AI) and Social Media on academic performance among students. Majalah Ilmiah Bijak, 22(1), 126-137 .



المؤتمر الدولي الأول للتعليم الإلكتروني
وتكنولوجيا المعلومات
**The First International
Conference on E-learning and
Information Technology**
20-19 نوفمبر 2025



Ojs.stiami.ac.id Four-and-five-year global survey: Students' regular use of AI—RST? (2024).
Campus Technology .