

أدى التطور التكنولوجي المتسارع في مجال الاتصالات في إنتاج وسائل اتصال حديثة سهلت عملية التواصل مع الآخرين بتفاعلية أكبر ، على رأسها مواقع التواصل الاجتماعي هذه الأخيرة التي حظيت بشعبية كبيرة في أوساط الشباب عامة والطلبة الجامعيين خاصة ، تشتت الانتباه وتأثيرات على الصحة النفسية هذه العوامل السلبية المجتمعة تسهم في تقليل مستوى الرضا عن الحياة. من جهة أخرى يمكن أن يكون لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي فوائد ايجابية إذا ما استخدمت بطرق صحية ومتوازنة، توفير منصات للتعبير عن الذات وتعزيز العلاقات الاجتماعية، من الضروري أن ندرك أن العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و الرضا عن الحياة معقدة و متعددة الأوجه. والتأكيد على أهمية التفاعل الاجتماعي المباشر والأنشطة التي تعزز الرفاهية النفسية والجسدية. مواقع التواصل الاجتماعي دراسة تحتاج مزيدا من البحث والتقصي بشكل أعمق باعتبار هذا الموضوع لا يزال حديث الساعة، ولعل هذه الدراسة تفتح باب جديد للبحث من زاوية أخرى