

جامعة قاصدي مرياح - ورقلة -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



الميدان: العلوم الاجتماعية
الشعبة: علم النفس
التخصص: علم النفس العيادي

من إعداد الطالبتان:

- سليمان ليلى

- شراك صباح

بعنوان:

إدمان استخدام موقع الفيس بوك Facebook وعلاقته بالاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح - ورقة -

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس العيادي

نوقشت وأجيزت بتاريخ: 2020/09/27

أمام أعضاء لجنة المناقشة:

رئيسا	أستاذة التعليم العالي	جامعة قاصدي مرياح ورقلة	وازي طاوس
مشرفا ومقررا	أستاذ التعليم العالي	جامعة قاصدي مرياح ورقلة	خميس محمد سليم
مناقشا	أستاذ محاضر (ب)	جامعة قاصدي مرياح ورقلة	صالح طارق

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر و عرفان

(قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رآه مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ) (سورة النمل): 40

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تنزل الخيرات والبركات، وبتوفيقه تتحقق المقاصد والغايات، وصل اللهم وبارك على سيدنا محمدٍ و على آله وصحبه أجمعين.

نتقدم ببالغ الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور "خميس محمد سليم" على قبوله الإشراف على هذا البحث و توجيهاته و إرشاداته القيمة في إثراءه.

ونتقدم بالشكر للأستاذة المناقشين على قبولهم مناقشة هذا العمل، كما نتوجه بشكر خاص إلى الأستاذة الدكتورة وازي طابوس التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ودعمها لنا لإتمامه، ونشكر أيضا الدكتور ابي ميلود عبد الفتاح، والدكتور زعطوط رمضان، والدكتور بن ساسي عقيل، والدكتور بن زاهي منصور.

كذلك نتقدم بأبلغ عبارات الامتنان والعرفان لأهل الفضل والعلم من أساتذتنا في جامعة قاصدي مرباح ورقلة لما يقدمونه لطلابهم من علم ومعرفة، فهم القناديل التي تنير دروب من يأخذ العلم عنهم وسيبقون دوما رسلا للعلم.

وشكرنا موصول بالأستاذ شراك صلاح الدين على مساعدته لنا في الترجمة والأستاذة سليمان ربيعة اللذان كانا دعما وسندا لنا لإتمام هذا العمل.

ونتقدم بأسمى عبارات الشكر لمن كانوا لنا طوال حياتنا سندا، ويعجز لساننا عن شكرهم بالكلمات لن توفي حقهم، بفضل دعمهم المستمر لنا وتشجيعهم، إلى أعلى مانملك والدينا العزيزين أسعد الله اوقاتهم بالخير والصحة والعافية وأدامهما نعمة أمن الله بها علينا.

وفي الأخير نشكر كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد، ونمد امتناننا ل: حمّار عشور، طيبي فطوم، شراك نجاة، حمّار فضيلة، بن دراجي نسرين، غازي وردية، قادري رقية... شكر خالص للجميع.

شراك صباح

سليمان ليلى

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك و الاكتئاب لدى الطلب الجامعي و معرفة الفروق في درجة إدمان الفيس بوك و الاكتئاب لدى الطالب الجامعي وفق المتغيرات الديمغرافية (نوع الجنس، والتخصص)، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي التحليلي، على عينة مكونة من (408) طالب و طالبة من جامعة قاصدي مرباح ورقلة، و المقدره بنسبة 5 % من المجتمع الأصلي تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، للعام الدراسي 2019-2020 م، و تم استخراج منها 265 طالب مدمن على موقع الفيس بوك، و استخدمت الأدوات التالية: مقياس برغن لإدمان الفيس بوك من إعداد أندرسن و زملائها (2012) وترجم للعربية من طرف بن جديدي سعاد (2016)، و قائمة بيك الثانية للاكتئاب (1996)، ترجمة الدكتور غريب عبد الفتاح غريب (2000)، و لتحليل البيانات و معالجاتها إحصائيا، تم استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS.23).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- نسبة الطلبة المدمنين على موقع الفيس بوك قدرت بـ 65.44 % بعدد 265 طالب، في حين نسبة غير المدمنين بـ 43.55 % بعدد 141 طالب مفرط في استخدام موقع الفيس بوك.
- مستوى الاكتئاب لدى أفراد العينة تمثل في: الاكتئاب المنعدم قدر بنسبة 4.12 % و الاكتئاب المعتدل قدر بنسبة 3.75 % و الاكتئاب المتوسط تمثل نسبته في 35.95 % أما مستوى الاكتئاب الشديد تمثلت نسبته في 56.18 %، أي أن الطلبة المدمنين على استخدام موقع الفيس بوك يعانون من اكتئاب شديد.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك و بين مستوى الاكتئاب لدى الطالب الجامعي، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 0.05 في درجة إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي تعزى لنوع الجنس (ذكور، إناث) و نوع التخصص (أدبي، علمي).
- وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مستوى الاكتئاب لدى الطالب الجامعي تعزى لنوع الجنس (ذكور، إناث) و نوع التخصص (أدبي، علمي).

Abstract

This study aimed at identifying the nature of the relationship between Facebook addiction and depression for the university student and also to know the differences at the degree of Facebook addiction and depression for the university student according to demographic changes (sex and field of specialization). The descriptive analytical approach was used in this study. The study sample included 408 students (male/female) from the university of Kasdi Merbah Ouargla; about 5% from the original community was chosen by stratified random sampling-for the year 2019-2020, and 265 students has been extracted as Facebook addicted.

We have used the following tools: Bergen Facebook Addiction Scale and it was translated by Souad Ben Djididi (2016) and The Beck Depression Inventory II (1996), it was translated by Gharib Abd el fatah Gharib (2000). Concerning data processing and Statistically analysis; the Statistical Package for Social Sciences program was used (SPSS. 23).

The study findings were as follows:

- The percentage of Facebook addicted students were about: 65.44 % (265 students) and the percentage of non-Facebook addicted students were 43.55% (141 excessive Facebook student users)
- The level of depression within the sample members was as follows: null depression 4.12 %, medium depression about 3.75 %, middle depression 35.95 % and the level percentage of major depression was 56.18 %. That is, students who are addicted to using Facebook suffer from major depression.
- There is positive relational ship and Statistical function at significance level of 0.01 between the addictive usage of facebook and the level of depression for the university student. The result also shows that there is no Statistical significance differences at the level 0.05 at the degree of Facebook addiction for university student which is related to sex (male/female) and the field of specialization (science or literature).

The results also showed the non-existence of core differences with Statistical significance at the level 0.05 in the depression level for university student which is related to gender (male/female) and the field of specialization (science or literature).

الفهرس

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان
	ملخص الدراسة
أ	الفهرس
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
ح	قائمة الملاحق
01	مقدمة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم الدراسة	
05	1- مشكلة الدراسة
08	2- فرضيات الدراسة
09	3- أسباب اختيار موضوع الدراسة
09	4- أهداف الدراسة
09	5- أهمية الدراسة
10	6- حدود الدراسة
11	7- التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة
11	8- الدراسات السابقة
11	1.8- عرض الدراسات السابقة
12	1.1.8- الدراسات باللغة العربية
15	2.1.8- الدراسات باللغة الأجنبية
20	2.8- التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: إدمان استخدام الفيس بوك	
24	تمهيد
24	1- مواقع التواصل الاجتماعي

24	1.1- تعريفها
25	2.1- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
26	3.1- إيجابيات و سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي
26	1.3.1- إيجابياتها
28	2.3.1- سلبياتها
30	2- موقع الفيس بوك
30	1.2- نشأة الفيس بوك
30	2.2- تعريف موقع الفيس بوك
31	3.2- الخصائص العامة لموقع الفيس بوك
32	4.2- إحصائيات حول استخدام موقع الفيس بوك
37	5.2- نظرية الاستخدامات والإشباع في تفسير الإقبال على استخدام الفيس بوك
38	6.2- الحاجات والإشباع المحققة من استخدام الفيس بوك
39	7.2- الإدمان على استخدام موقع الفيس بوك
40	1.7.2- أعراض الإدمان على الإنترنت
41	2.7.2- تعريف الإدمان على الفيس بوك
42	3.7.2- أعراض الإدمان على الفيس بوك
42	4.7.2- تفسيرات الإدمان على موقع الفيس بوك
43	5.7.2- الحلول المقترحة للتغلب على مشكلة الإدمان على استخدام الفيس بوك
44	خلاصة
الفصل الثالث: الاكئاب	
46	تمهيد
46	1- لمحة تاريخية عن مفهوم الاكئاب
47	2- تعريف الاكئاب
49	3- أعراض الاكئاب
49	1.3- الأعراض النفسية و الانفعالية
50	2.3- الأعراض الفسيولوجية
50	3.3- الأعراض المعرفية
50	4.3- الأعراض السلوكية
51	4- أنواع الاكئاب

51	1.4- الاكتئاب العصابي
51	2.4- الاكتئاب الذهاني
53	5- أسباب الاكتئاب
53	1.5- عوامل نفسية
53	2.5- عوامل اجتماعية و بيئية
54	3.5- عوامل وراثية
54	6- مدى انتشار الاكتئاب
57	7- الشخصية الاكتئابية
58	8- معايير تشخيص الاكتئاب
58	1.8- التصنيف الدولي للأمراض النفسية (ICD)
59	1.1.8- أعراض إكتئابية
59	2.1.8- أعراض سيكولوجية
59	3.1.8- أعراض فسيولوجية
59	4.1.8- أعراض سلوكية
60	2.8- الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض العقلية (DSM)
61	9- نظريات الاكتئاب
62	1.9- نظرية التحليل النفسي
62	2.9- النظرية السلوكية
62	3.9- النظرية المعرفية
63	4.9- نظرية العزو السببية
63	10- علاج الاكتئاب
64	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
66	تمهيد
66	1- منهج الدراسة
66	2- عينة الدراسة
66	1.2- مجتمع الدراسة الأصلي
67	2.2- الدراسة الاستطلاعية

68	3.2- الدراسة الأساسية
68	1.3.2- إجراءات التطبيق
70	2.3.2- خصائص عينة الدراسة الأساسية
71	3.3.2- تحديد حجم العينة
73	3- أدوات القياس المستعملة في الدراسة و خصائصها السيكمترية
74	1.3- مقياس برغن لإدمان الفيس بوك
74	1.1.3- وصف المقياس
75	2.1.3- تصحيح المقياس
75	3.1.3- الخصائص السيكمترية لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك
79	2.3- قائمة آرون ت. بيك الثانية للاكتئاب
79	1.2.3- وصف القائمة
80	2.2.3- طريقة تصحيح القائمة
80	3.2.3- الخصائص السيكمترية لقائمة بيك الثانية للاكتئاب
83	4- الأساليب الإحصائية
84	خلاصة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
86	تمهيد
86	1- عرض نتائج الدراسة
88	1.1- عرض نتائج الفرضية الأولى
88	2.1- عرض نتائج الفرضية الثانية
89	3.1- عرض نتائج الفرضية الثالثة
90	4.1- عرض نتائج الفرضية الرابعة
91	5.1- عرض نتائج الفرضية الخامسة
92	2- تفسير و مناقشة نتائج الدراسة
92	1.2- تفسير نتائج الفرضية الأولى
95	2.2- تفسير نتائج الفرضية الثانية
96	3.2- تفسير نتائج الفرضية الثالثة
98	4.2- تفسير نتائج الفرضية الرابعة
100	5.2- تفسير نتائج الفرضية الخامسة

102	استنتاج عام
103	مقترحات
106	المراجع
117	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح الفرق بين الاكتئاب العصابي والذهاني.	52
02	مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس و التخصص	67
03	المتغيرات الديموغرافية لأفراد عينة طلبة قاصدي مباح بورقلة	75
04	يوضح توزيع الطلبة المدمنين وغير المدمنين على إستخدام موقع الفيس بوك	76
05	يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس برغن لإدمان الفيس بوك.	77
06	يوضح الاتساق الداخلي للفقرات و كذلك الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك.	78
07	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للدلالة على الصدق التمييزي مقياس برغن لإدمان على الفيس بوك.	78
08	يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك.	80
09	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك	81
10	يوضح تقدير درجات الاكتئاب باستخدام قائمة بيك الثانية للاكتئاب	82
11	الاتساق الداخلي للفقرات مع الدرجة الكلية لقائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب.	83
12	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للدلالة على الصدق التمييزي لقائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب.	83
13	يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لقائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب	69
14	يوضح معامل ألفا كرونباخ لقائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب.	71
15	يوضح توزيع النسب المؤوية للطلبة المدمنين وغير المدمنين على استخدام موقع الفيس بوك.	86
16	يوضح توزيع أفراد العينة على مستويات الاكتئاب.	87
17	يوضح معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي.	88
18	يوضح الفروق بين المتوسطات وقيمة (ت) لدرجات أفراد العينة في مقياس برغن لإدمان الفيس بوك تبعا لمتغير الجنس.	89

89	يوضح الفروق بين المتوسطات و قيمة (ت) لدرجات أفراد العينة في قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).	19
90	يوضح الفروق بين المتوسطات و قيمة (ت) لدرجات أفراد العينة في إيمان استخدام موقع الفيس بوك تبعاً لمتغير التخصص.	20
91	يوضح الفروق بين المتوسطات و قيمة (ت) لدرجات أفراد العينة في قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير التخصص.	21

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح استخدام موقع الفيس بوك مقارنة بالمواقع التواصل الاجتماعية الأخرى عبر العالم.	34
02	يوضح استخدام موقع الفيس بوك مقارنة بالمواقع التواصل الاجتماعية الأخرى عبر القارات.	35
03	يوضح عدد الناشطين بشكل يومي في موقع الفيس بوك عبر العالم في الربع الأول من سنة 2020.	35
04	يوضح عدد الناشطين بشكل شهري في موقع الفيس بوك عبر العالم في الربع الأول من سنة 2020.	36
05	يوضح إحصائيات توضح استخدام الفيس بوك في الجزائر حسب السن في شهر مارس 2020.	36
06	يوضح إحصائيات استخدام الفيس بوك عبر العالم حسب الجنس في شهر أبريل 2020.	37
07	يوضح النسب المئوية للطلبة المدمنين على الفيس بوك وغير المدمنين.	72
08	يوضح النسب المئوية للذكور والإناث المدمنين على استخدام موقع الفيس بوك.	72
09	يوضح النسب المئوية للطلبة المدمنين على الفيس بوك حسب التخصص.	73

قائمة الملحق

الرقم	عنوان الملحق
01	تعداد الطلبة الإجمالي حسب الكليات السنة الجامعية (2020/2019)
02	مقياس برغن لإدمان القيس بوك
03	قائمة بيك الثانية للإكتتاب
04	الموافقة الكتابية بتطبيق الأداة على عينة البحث
05	نتائج التحليل الإحصائي

مقدمة

تعد مواقع التواصل الاجتماعي وسائط تفاعلية حيث يتسنى للمستخدمين استقبال وإرسال الرسائل ونشر التعليقات، والاتصال ببعضهم البعض، كذلك تحميل الصور ومقاطع الفيديو ومشاركتها، وتعتبر هذه المواقع وسيلة مهمة من وسائل العولمة الحديثة، وقد بلغ مستخدميها في هذا العام الجاري 2020، 3.6 مليار شخص في جميع أنحاء العالم، وهو رقم من المتوقع أن يرتفع إلى ما يقرب من 4.41 مليار في عام 2025، و هو في تزايد مستمر، فاعتبارًا من شهر جانفي من هذا العام بلغ 49 بالمائة. (Baron,2020).

حاليا، أصبحت منصات التواصل الاجتماعي جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليومية المعاصرة لاسيما بين أوساط شريحة الشباب، وأهمها طلبة الجامعات في العالم؛ حيث يستخدمونها لأغراض مختلفة، و في مقدمة هذه المواقع موقع "الفيس بوك"، أحد أكثر مواقع التواصل الاجتماعي شعبية، لديه اليوم أكثر من مليار مستخدم نشط، ويقدر أنه في المستقبل، سيزداد هذا العدد بشكل كبير، خاصة في البلدان النامية؛ حيث أن معظم المستخدمين يقومون بتسجيل الدخول مرة واحدة على الأقل يوميا، حتى أن البعض يحتفظ بحساباتهم متصلة عبر هواتفهم المحمولة، و ذلك لأنه قد حقق العديد من المزايا من حيث زيادة الاتصال على الرغم من بعد المسافة، إضافة إلى مشاركة الأفكار والتعلم عبر الإنترنت.

وعلى الرغم من الفوائد و امتيازات هذه المواقع في توفير ميزة التواصل الآني وما تتيحه من منافع ومصادر للتثقيف والتعلم وتكوين رأس مال اجتماعي ضخم و في أسرع وقت ممكن، و تحقيق مختلف الإشباعات للأفراد العاجزين عن تحقيقها على أرض الواقع، إلا أنها ومع مرور الوقت تبين أنها تحمل الكثير من التداعيات التي تمس الصحة النفسية للفرد، و هذا ما نحن بصدد دراسته في هذا البحث، و نقصد بالتحديد فئة الطلبة الجامعيين، فقد أكدت العديد من الدراسات على إمكانية ما تخلفه منصات التواصل الاجتماعي من حالات إدمان وفرار من الواقع والخضوع لقواعد العالم الافتراضي وتعقيداته المتعددة، مما يدفع بهذه الشريحة من الشباب للتوجه نحو ممارسات قد تضر بحالته النفسية، و تجعله يستنزف وقته و جهده العقلي و الجسدي، أو قد تزج به في عالم الإدمان السيبراني، وما يطرحه هذا الوضع من أخطار صحية واجتماعية و نفسية.

إن خصوصية هذه الفئة الاجتماعية التي سنستهدفها، باعتبارها أنها أكثر شريحة في المجتمع مستخدمة لمواقع التواصل الاجتماعي وخاصة "الفيس بوك"، دفعت بنا للكشف عن مدى عمق التأثير ومن مختلف الزوايا لهذه المواقع على الجوانب النفسية للطلاب خاصة علاقتها بظهور اضطراب الاكتئاب الذي انتشر انتشارا كبيرا بين الشباب. وتجدر الإشارة في هذه الصدد أن أغلب الدراسات السابقة التي استهدفت فئة الطلبة الجامعيين وتأثيرات شبكات التواصل الاجتماعي في صحتهم النفسية، نذكر منها على سبيل المثال دراسة اتفقت على ضرورة إجراء مزيد من البحوث المعمقة في هذا الجانب المشكل، فالصحة النفسية للطلاب الجامعي تعد مصدر قلق مهم للصحة العامة في المجتمع نظرا لأهمية وحساسية هذه الشريحة الاجتماعية.

و قد جاءت دراستنا للكشف عن علاقة إدمان استخدام الفيس بوك بالاكتئاب لدى طالب الجامعي، وذلك من خلال الجانب النظري و التطبيقي، و المتضمنين لما يلي:

أولاً: الجانب النظري: و قد ضم ثلاثة فصول، و هي كالتالي:

- **الفصل الأول:** خصص لتقديم الدراسة، وتضمن إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها، أهدافها وأهميتها، وأيضاً التعريف الإجرائي للمفاهيم الأساسية.
- **الفصل الثاني:** المخصص لإدمان استخدام الفيس بوك، وقد اشتمل على تعريف مواقع التواصل الاجتماعي خصائصها، إيجابياتها وسلبياتها، ثم تطرق لنشأة موقع الفيس بوك وتعريفه، خصائصه، إحصائيات استخدامه عبر العالم، ثم نظرية الاستخدامات والإشباع في تفسير الإقبال على استخدام الفيس بوك وأهم نماذجها، الحاجات والإشباع المحققة من استخدامه، ثم تطرقنا لتعريف الإدمان على استخدام الفيس بوك وأعراضه، تفسيراته النظرية، بعض الحلول المقترحة للتغلب عليه، ثم خلاصة الفصل.
- **الفصل الثالث:** وهو مخصص للاكتئاب، وقد تضمن لمحة تاريخية عن مفهوم الاكتئاب، تعريفه، أعراضه، أنواعه، أسبابه، ومدى انتشاره، وأيضاً تعرضنا لمفهوم الشخصية الاكتئابية، ثم معايير تشخيص الاكتئاب، نظرياته وعلاجه، وفي الأخير خلاصة الفصل.

ثانياً: الجانب التطبيقي، وتضمن فصلين، وهما كالتالي:

- **الفصل الرابع:** وكان حول الإجراءات المنهجية الميدانية، تطرقنا فيه لمنهج الدراسة ومجالاتها، مجتمع الدراسة الأصلي و عينة الدراسة من استطلاعية و أساسية، ثم الاعتبارات الأخلاقية، و الأدوات المستعملة (مقياس برغن لإدمان الفيس بوك وقائمة بيك الثانية للاكتئاب) و خصائصها السيكومترية، الأساليب الإحصائية ثم الخلاصة.
- **الفصل الخامس** كان حول عرض ومناقشة نتائج الدراسة حيث تطرقنا فيه لعرض النتائج في ضوء فرضياتها وتحليل بياناتها إحصائيا وتفسيرها والاستشهاد ببعض الأبحاث والدراسات السابقة التي وردت في إطار هذه الفرضيات، ثم ختمت الدراسة باستنتاج عام واقتراحات.

الفصل الأول

تقديم الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة
 - 2- فرضيات الدراسة
 - 3- أسباب اختيار الموضوع
 - 4- أهداف الدراسة
 - 5- أهمية الدراسة
 - 6- حدود الدراسة
 - 7- التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة
 - 8- الدراسات السابقة
- 1.8- عرض الدراسات السابقة
- 2.8- التعقيب على الدراسات السابقة

1 - مشكلة الدراسة

يعتبر الاتصال منذ الأزل وسيلة أساسية في حياة الإنسان، وقد شهد مجال الاتصال والتكنولوجيا ثورة علمية في وقتنا الحاضر؛ حيث أضحت نقلة نوعية فيه، وأصبحت محل اهتمام الباحثين حول كيفية تعاطي الانسان و مجاراته للمفاهيم الجديدة المرتبطة بها، خاصة مفهوم تحول العالم لقرية صغيرة. ونخص بالحديث هنا أهم وسيلة إعلامية واتصالية معبرة عن تطور الاتصال الافتراضي ألا و هي مواقع التواصل الاجتماعي.

على الرغم من أن هذه المواقع قد حسنت كثيرا من مهارات التواصل بين البشر و أضافت لهم تقنيات جديدة و أفسحت لهم مجال الاطلاع على المستجدات في مختلف بقاع العالم و في أقصر وقت ممكن أو يمكن أن نقول بكبسة زر واحدة، كما قلصت المسافات بينهم إلى درجة تحقق مفهوم العالم كقرية صغيرة فعلا، إلا أن ذلك كان على حساب الروابط الاجتماعية الحقيقية التي تجمع الناس فيما بينهم، بعد أن أخذ الأشخاص الافتراضيين مكان الأشخاص الحقيقيين في الحياة اليومية بسبب انسحاب الأفراد و قضاء جل وقتهم على هذه الشبكات و المواقع الخاصة بالإنترنت دون الالتفات للحياة الصحية و الاجتماعية و النفسية إلى ان وصلت بهم الحال لدرجة الإفراط في الاستخدام و الإدمان عليها مثل أي إدمان تقليدي عهدناه من قبل كالإدمان على الكحول و المخدرات.

وكما هو ملاحظ حاليا والذي دفعنا للقيام بهذه الدراسة هو توجه أقرب وأكثر شريحة مجتمعية احتكاكا بهذه التطورات التكنولوجية ألا وهي طلبة الجامعة، وانكبابهم على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، لدرجة اعتبارها كطقس من الطقوس اليومية الواجب القيام بها وعدم الاستغناء عنها تحت أي ظرف لما توفره لهم من معارف ومعلومات متبادلة سريعة مهما كان نوعها: ترفيهية، علمية، سياسية، دينية... الخ. و كان من أكثر الأسباب التي دفعت بالطلبة لاستخدام هذه المواقع هو محاولة عقد صداقات كثيرة و التعبير عن الذات بحرية و هذا ما أكدت عليه دراسة الشهري (2013) التي تناولت أثر استخدام الشبكات الالكترونية على العلاقات الاجتماعية "الفيس بوك و تويتر نموذجا" و ذلك لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة حيث هدفت للتعرف على الأسباب التي تدفع بالطالبات للاشتراك في هذين الموقعين، و الكشف عن الآثار السلبية و الإيجابية الناتجة عنها، و خلصت إلى انه من اقوى الأسباب التي تدفع بالطالبات للاشتراك هو سهولة التعبير عن الراي و الاتجاهات الفكرية، و هذا ما جلب إليهم بعضا من الانفتاح الفكري و التبادل الثقافي. و على الرغم من أن ما يلاحظ على هذه الدراسة غياب جنس الذكور في العينة إلا أنها قد مست جانبا من الحقيقة، فكلا الجنسين لديه بعض النقاط المشتركة في دوافع الاشتراك في هذه المواقع.

إن دراستنا هاته، تستهدف موقعا واحدا من أشهر مواقع التواصل الاجتماعي بين أوساط الشباب، ألا وهو موقع الفيس بوك Facebook ، أو كما يسمى بالعالم الأزرق الذي انتشر انتشارا عالميا واسعا فقد تجاوز عدد مشتركيه 2.60 مليار مستخدم نشط شهرياً، و لديه أيضاً 1.73 مليار مستخدم يزورون مواقع الشبكات الاجتماعية الخاصة به بشكل يومي، هذا يعني أن المستخدمين كانوا يزورون واحداً على الأقل من منتجات موقع الفيس بوك Facebook الأساسية والتي تشمل Facebook أو WhatsApp أو Instagram أو Messenger. وقد بلغ موقع Facebook لأول مرة 1 مليار مستخدم نشط شهرياً في شهر أكتوبر من عام 2012، وتجاوز 2 مليار مستخدم نشط بعد 5 سنوات تقريباً، في شهر يونيو 2017. (Mohsin,2020).

و بناء على الاحصائيات السابقة الذكر، حاولت دراستنا الكشف عن الإدمان على هذا الموقع و علاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى شريحة الطلبة الجامعيين، و نخص بذكر اضطراب الاكتئاب تحديداً؛ و ذلك لأن هذا الموقع يفرض عليهم نمطا معيناً للظهور في العالم الافتراضي، و بأكثر صورة مثالية و مختلفة عن الواقع بسبب الفلق من عدم تقبل الآخرين لذواتهم الحقيقية، إضافة إلى القيام بنشر صورهم و الأحداث اليومية التي تصادفهم و مشاركتها مما يجعلهم في حالة ترقب دائم و توتر حول ردة الفعل المنتظرة، و بالتالي دفعهم للانسحاب الاجتماعي شيئاً فشيئاً و التفرغ حول الذات و العزلة، دون ان ننسى الاضطرابات العضوية التي تلحق بصحتهم الجسدية نتيجة هذا الإدمان السيبراني كالصداع، اضطرابات الرؤية، اضطرابات النوم، و آلام العمود الفقري... الخ و التي لها تأثير مباشر على أدائهم الأكاديمي.

هناك بعض الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت الاستخدام غير العقلاني لهذه المواقع التواصل الاجتماعي ومنها الفيس بوك وتأثيره على الصحة النفسية للطلاب الجامعي، نذكر منها دراسة كبير الحلو وزملائه (2018) والتي هدفت للبحث عن أثر الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الحالة النفسية للطلاب الجامعي العربي، وهي دراسة مقارنة متعددة الدول، وكانت أعمار الطلبة الجامعيين تتراوح ما بين 18 و 24 سنة. و من بين النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة هو وجود علاقة دالة احصائياً بين المعدل اليومي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي و الإدمان السيبراني و الغيرة و الإحباط.

وفي السياق نفسه، تناولت دراسة القرني (2011) علاقة إدمان الانترنت ببعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب، الفلق الاجتماعي، الوحدة النفسية) لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية، و خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين إدمان

الانترنت و الاكثئاب، و اتفقت معها في هذه النتيجة دراسة فونيكس phoenix (2018) و زملاؤه الباحثين و التي كانت لمحاولة الكشف عن ادمان الشبكات الاجتماعية عبر الانترنت و علاقتها بالاكثئاب لدى عينة من المراهقين الصينيين.

أما عن موقع الفيس بوك الذي كان نموذجا لدراستنا الحالية، فقد عمدنا لمحاولة دراسة ما إذا كان الإدمان عليه سببا من الأسباب المؤدية لاضطراب الاكثئاب لدى الطالب الجامعي، فقد أثبتت ذلك دراسة نورمان Norman و زملاؤها (2017)، التي أجريت على البالغين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 19 – 64 سنة، و كانت تهدف لتحديد طبيعة العلاقة بين إدمان الفيس بوك و الاكثئاب لدى هذه الفئة العمرية، و توصلت إلى ظهور أعراض للاكثئاب لدى مدمني موقع الفيس بوك، إضافة إلى الدراسة الاستكشافية التي قام بها هاجز Hughes (2018) التي كانت تهدف لمحاولة فهم أعمق للعلاقة بين المتغيرات التالية (السن، المعدل اليومي و الوقت المستغرق في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و عدد مواقعها خاصة موقع الفيس بوك، و الصحة العقلية (الاكثئاب، القلق، الإجهاد) و توصلت إلى أن وجود علاقة إيجابية مهمة بين استخدام عدد من مواقع التواصل الاجتماعي و ارتفاع درجات الأفراد على مقاييس كل من الاكثئاب والقلق والإجهاد.

وأيضا دراسة وازي و حمودة (2018) و التي كانت بعنوان البروفيل النفسي لدى الطالب الجامعي المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك نموذجا) من خلال تطبيق اختبار الشخصية المتعدد الأوجه (MMPI2)، و استخدمت المنهج العيادي بتقنية دراسة الحالة على حالة كانت درجاتها مرتفعة على مقياس برغن لإدمان الفيس بوك، و توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الطالب الجامعي المدمن على موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) يتميز ببروفيل ذو ميول نفسية مرضية متدرجة في الشدة نحو المشكلات السلوكية (الانطواء الاجتماعي، الانحراف السيكوباتي)، وضمن المثلث العصابي (توهم المرض والاكثئاب).

جميع الدراسات المذكورة آنفا تتفق على وجود علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي خاصة موقع الفيس بوك، والاضطرابات النفسية، وتوصلت إلى أن قضاء جل الوقت و زيادة الساعات في تصفح هذا الموقع، تسبب في إهمال الحياة الصحية والاجتماعية والمهنية للأفراد، وهذا ما زاد من تعرضهم لمشاعر الحزن و العزلة، إضافة إلى الإحباط و عدم الرضا و تدني تقدير الذات و التي تعد جميعها كمؤشرات تنبئ باضطراب الاكثئاب.

و قد جاءت دراساتنا كإضافة مهمة إلى رصيد الدراسات الموجودة حاليا في تأكيد أو نفي وجود هذه العلاقة ، و علاوة على ذلك زيادة الوعي بالآثار السلبية التي يسببها الاستخدام غير العقلاني للفيس

بوك على الصحة النفسية لفئة الشباب و الطلبة الجامعيين باعتبارهم أكثر فئة معرضة لهذا الخطر، و ذلك من خلال معاشتنا لهذه المشكلة و ملاحظتنا لأخطارها على أرض الواقع، فقد انتشر هذا الموقع انتشارا واسعا و سبب شرخا كبيرا في العلاقات الاجتماعية الحقيقية وساهم في عزلة الفرد و انسحابه من عالمه الواقعي و تفضيله للعيش في العالم الأزرق الافتراضي و دفع ضريبة ذلك من خلال استنزاف طاقته و جهده و التخلي تدريجيا عن هويته و ذاته و كينونته.

و استنادا إلى الخلفية النظرية للدراسة وكذا الدراسات السابقة، يمكن صياغة إشكالية الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي:

- ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟

ولقد انبثق عن هذا السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما نسبة شيوع إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟
2. ما مستوى الاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة تعزى لمتغير الجنس؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير التخصص؟

2- فرضيات الدراسة

1. توجد علاقة ارتباطية بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك وبين الاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة تعزى لمتغير الجنس.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة تعزى لمتغير الجنس.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة تعزى لمتغير التخصص.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة تعزى لمتغير التخصص.

3- أسباب اختيار الموضوع

- تزايد استخدام موقع الفيس بوك خاصة في الوسط الجامعي، مما ينبئ بخطر الإدمان عليه.
- البحث في الأسباب التي تؤدي بالشباب الجامعي للإدمان على استخدام موقع الفيس بوك.
- قلة الدراسات المحلية على حد علم الطالبتين، والتي تتناول تأثير إدمان موقع الفيس بوك على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين.
- كثرة الدراسات الأجنبية الحديثة في هذا المجال، والتي أكد معظمها على وجود علاقة سببية بين إدمان الفيس بوك وظهور الاكتئاب.
- أصبحت ثورة تكنولوجيا الاتصالات الحديثة محل اهتمام الباحثين النفسيين في السنوات الأخيرة، خاصة تأثيرها على تدهور مزاج الفرد.

4- أهداف الدراسة

- تسعى الدراسة الحالية إلى محاولة تحقيق مايلي:
- التعرف إلى مستوى الإدمان على استخدام موقع الفيس بوك و الاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.
 - الكشف عن نوع وطبيعة و اتجاه العلاقة بين استخدام موقع الفيس بوك و الاكتئاب لدى عينة الدراسة.
 - معرفة الفروق في مستوى إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي وفقا للمتغيرات الديموغرافية (نوع الجنس، نوع التخصص).

5- أهمية الدراسة

تنتطق أهمية الدراسة الحالية من خلال جدة الموضوع ومعاصرته كظاهرة إعلامية تمس جميع جوانب حياة الإنسان، إضافة إلى تفاقم الآثار المترتبة عنه، وعليه فأهمية الدراسة تتضح من خلال النقاط التالية:

- الدراسات العربية والمحلية تعتبر محتشمة على حد علم الطالبين، و ذلك بسبب حداثة الموضوع، و قد تناولت عموما الدور الذي لعبته مواقع التواصل الاجتماعي في البناء النفسي لمستخدميها، وتزداد أهمية هذه الدراسة لكونها تعكس البناء النفسي لشريحة اجتماعية مهمة وهم طلبة الجامعة، الذين يأتون في مقدمة الشرائح المستخدمة لمواقع التواصل الاجتماعي.
- تعتبر هذه الدراسة كبحت إضافي يحاول الكشف عن الأثر السلبي لإدمان استخدام موقع الفيس بوك على الصحة النفسية للطلاب الجامعي.
- تقوم على البحث حول نوع جديد من الإدمان يختلف عن الإدمان التقليدي ألا وهو إدمان موقع الفيس بوك.
- تعد الدراسة بمثابة نافذة مطة على واقع الشباب الجزائري في ظل التطورات التكنولوجية وانتشار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك خصوصا بين أوساطه، وكذا تخطيه حدود الزمان والمكان، ومن هنا تكتسي أهميتها فهذه الفئة العمرية أكثر تعرضا للمشكلات النفسية الاجتماعية.
- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية فئة الشباب داخل المجتمع ودوره، فهذه الفئة تعد طاقة بشرية مهمة ومؤثرة في كيان المجتمع، وتحتاج إلى العناية والمحافظة عليها من خلال زيادة وعيها، وذلك لتأمين مستقبلها.
- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة و توصياتها، في وضع برنامج وقائي وتوعوي لمساعدة هذه الفئة وغيرها من فئات المجتمع على الخروج من قبضة إدمان موقع الفيس بوك، ومواجهة آثاره السلبية والاستفادة من مزاياه.

6- حدود الدراسة

- **الحدود البشرية:** شملت العينة الاستطلاعية والاساسية طلبة جامعة قاصدي مرياح بورقلة وهذا يشمل (الطلاب، الطالبات) من جميع الكليات والمستويات.
- **الحدود المكانية:** جامعة قاصدي مرياح بورقلة: (كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، كلية العلوم الاقتصادية و التجارية و علوم التسيير، كلية الآداب و اللغات، كلية الرياضيات وعلوم المادة، كلية الطب، كلية الحقوق والعلوم السياسية، معهد التكنولوجيا، كلية علوم الطبيعة و الحياة، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، كلية العلوم التطبيقية، كلية المحروقات و الطاقات المتجددة و علوم الأرض و الكون).
- **الحدود الزمانية:** لقد أجريت الدراسة الحالية خلال السنة الدراسية (2019-2020)، وتم توزيع أداة الدراسة على عينة الدراسة في الفصل الدراسي الثاني بدءا من 18 فيفري 2020 إلى غاية 19 مارس 2020.

7- التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة

• **الفييس بوك:** هو موقع إلكتروني مصمم لأهداف تتمثل بالأخص في تواصل الأفراد من خلال شبكة من الأصدقاء الافتراضيين فكل شخص عضو في هذه الشبكة يشارك ويقدم نفسه وهويته افتراضيا من خلال وصف قصير لحياته وخصائصه وأعماله كما يمكنه نشر أو مشاركة وتبادل المضامين مع الأصدقاء (معوش، 2018، ص68).

• **إدمان استخدام الفييس بوك:** هو الاعتمادية على استعمال موقع التواصل الاجتماعي الفييس بوك لساعات عديدة يتجاوز ثلاث ساعات في اليوم، بحيث لا يستطيع المدمن التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار وتشير أندرسون (2012) **Andreassen** إلى وجود أعراض إدمان الفييس بوك تشبه إلى حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول.

وعلى هذا الأساس يعرف إدمان استخدام الفييس بوك إجرائيا في هذه الدراسة بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس برغن لإدمان على الفييس بوك.

• **الاكتئاب:** نتبنى تعريف الباحث آ. ت. بيك **Beck** بأن الاكتئاب هو "خبرة معرفية - وجدانية تظهر في أعراض الحزن، التشاؤم، وكره الذات و نقدها، الأفكار الانتحارية، التهيج، والاستثارة، فقدان الاهتمام أو الانسحاب الاجتماعي، و التردد في اتخاذ القرار، و انعدام القيمة، وفقدان الطاقة، و تغيرات في نمط النوم، و القابلية للغضب أو الانزعاج، و تغيرات في الشهية، و صعوبة التركيز، و الإرهاق و الإجهاد، و فقدان الاهتمام بالجنس". (معمرية، 2010، ص93).

ويمكن أن نعرف الاكتئاب إجرائيا بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس بيك للاكتئاب المطبق في هذه الدراسة.

8- الدراسات السابقة

1.8- عرض الدراسات السابقة

تعد الدراسات السابقة محطة هامة جدا في رسم محاور الدراسة وضبط مفاهيمها ومتغيراتها بشكل دقيق، وهو نفس الأمر الذي يتعلق بهذه الدراسة فبعدما تم مسح الكثير من الدراسات المتاحة حول استخدام الفييس بوك وعلاقته بالاكتئاب أمكننا تقديم بعض الدراسات الحديثة التي تقترب من متغيرات الدراسة بشكل كبير والتي يحتمل أن تقدم إضافة للموضوع ويمكننا تلخيص هذه الدراسات فيما يلي:

1.1.8- الدراسات باللغة العربية

• دراسة إيمان قرقوري-الجزائر - (2019):

بعنوان "إدمان الفيس بوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهق الجزائري - دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية طارق ابن زياد بقسنطينة". هدفت الدراسة للتعرف على علاقة الإدمان على استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك بالعزلة الاجتماعية لدى فئة المراهقين، إضافة إلى مقارنة درجة الفروق بين الإناث والذكور في الاستخدام المفرط لهذه المنصة الإلكترونية، وكذا فروق مستويات العزلة الاجتماعية بين الجنسين. وقد عمدت الباحثة إلى حصر عينة الدراسة المقدر بـ100 تلميذة وتلميذ يدرسون بثانوية طارق ابن زياد من المستويات الدراسية الثلاثة (أولى، ثانية، ثالثة ثانوي)، باعتماد تقنية المعاينة القصدية، وزعت عليهم استمارة استبيان لمقياس إدمان الفيس بوك ومقياس العزلة الاجتماعية، وتمت معالجة نتائجها باعتماد نظام الـ SPSS وأسفرت النتائج على: وجود فروق دالة إحصائية في درجات مقياس إدمان الفيس بوك تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك والعزلة الاجتماعية لدى المراهق، وبين زيادة مستوى إدمان المراهق على موقع الفيس بوك وزيادة مستويات العزلة الاجتماعية.

• دراسة طارق السيد سعدي و عبد الحفيظ معوش -الجزائر - (2018):

بعنوان "استخدام الفيس بوك في الجزائر: اختبار العلاقة بين الإدمان و الاكتئاب في أوساط المستخدمين". هدفت هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة بين استخدام الفيس بوك وإدمانه و بين ظهور أعراض الاكتئاب عند المستخدمين في الجزائر. اعتمدا من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة المنهج المسحي كما استخدمتا الاستبانة الالكترونية في جمع البيانات و صمما الاستبانة بالاعتماد على مقياس إدمان استخدام الفيس بوك (IAT) و مقياس الاكتئاب (CESD) بالإضافة إلى بعض الأسئلة لجمع البيانات الخاصة بالمستخدم. شارك في الإجابة على الاستبانة 239 مستخدم منهم 53.1 % إناث و 46.9 % ذكور تتراوح أعمار الأغلبية بين 20 و 29 سنة بنسبة 72.3 % و خلصت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها ما يأتي: أغلبية المبحوثين 66.1 % يستخدمون الفيس بوك لأكثر من ساعتين يوميا و متوسط عدد الأصدقاء على الفيس بوك 351 صديق، كما توصلت الدراسة إلى أن المتوسط الحسابي لإجابات المستخدمين على مقياس الإدمان على استخدام الفيس بوك (IAT) هو 3.41 بانحراف معياري يقدر بـ 0.83 أما متوسط إجابات المستخدمين على مقياس الاكتئاب (CESD) فكان 1.14 بانحراف معياري قدر بـ 0.67. توصلت نتائج اختبار الفرضيات إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين إدمان استخدام الفيس بوك و الاكتئاب، بين الاكتئاب و مدة الاستخدام اليومي للفيس بوك، كما توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين عدد الأصدقاء على الفيس بوك و بين الاكتئاب.

- دراسة كلير الحلو، طوني جريج، جوزف قرقماز، يوسف إيليان - لبنان، السعودية، الأردن، فلسطين - (2018):

عنوان الدراسة "مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الحالة النفسية للطلاب الجامعي: دراسة مقارنة متعدّدة الدول". هدفت إلى البحث في أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة على الحالة النفسية للطلاب الجامعي العربي. بالتالي، أعدّ الباحثون استبياناً حول هذه المسألة، تواصلوا مع عدد من الجامعات في الدول العربية لتوسيع مجال العينة. بناء على النتائج الأولية، استندوا على نتائج كل من البلدان التالية: الجمهورية اللبنانية، المملكة العربية السعودية، المملكة الأردنية الهاشمية، ودولة فلسطين. وبالتالي تكوّن مجتمع البحث من الشباب الجامعي في هذه البلدان، الذي تتراوح أعمارهم بين 18 و 24 سنة. و تكوّنت عيّنة عشوائية من 668 فرداً. أظهرت النتائج وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين الخصائص البيئية للشباب الجامعي العربي وفق البلد بالنسبة للإشاعات المحقّقة عبر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. كذلك، تبين أنّ استخدام هذه المواقع يعزّز الإحساس بالحضور الاجتماعي. كما ظهر وجود علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين المعدّل اليومي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان السيبراني، والغيرة والإحباط. أما بعض ممارسات الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي كالحجب، والخداع، والكذب، والشتم والتشهير فتدفع إلى شعور الشباب الجامعي العربي بالإحباط.

- دراسة سعاد بن جديدي -الجزائر- (2016):

عنوان الدراسة: "علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى المراهق الجزائري -دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة بسكرة-. تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى النرجسية والإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى المراهق الجزائري ومعرفة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وقد تكونت الدراسة من شقين: الشق الأول ويتضمن دراسة كمية استخدمت فيها المنهج الوصفي الارتباطي والشق الثاني دراسة إكلينيكية، مستخدمة مقياس النرجسية من إعداد الباحثة، ومقياس برغن لإدمان الفيس بوك ومقياس رورشاخ ومقابلة نصف موجهة، طبقت على عينة قصديّة مكونة من 152 طالب من طلبة الصف الثاني ثانوي وطبق اختبار رورشاخ على 3 حالات مدمنين على الفيس بوك تحصلوا على درجات مرتفعة في مستوى النرجسية، وأظهرت النتائج أن نسبة التلاميذ المدمنين على الموقع قدرت 73% ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى النرجسية والإدمان على موقع الفيس بوك، وأن هناك فروق بين الجنسين في إدمان الفيس بوك لصالح الإناث.

- دراسة عبد الكريم سعودي -الجزائر- (2014):

بعنوان "إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطلاب الجامعي دراسة على عينة من طلبة جامعة بشار". هدفت إلى معرفة كيف يؤثر إدمان الفيس بوك على التوافق الأسري للطلاب الجامعي،

وذلك باستعمال منهج البحث الوصفي الارتباطي ومن خلال تطبيق أداتين لقياس الظاهرة تتمثل في استبيان قياس إدمان الفيس بوك ومقياس التوافق الأسري. وجاءت النتائج لتثبت وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين إدمان الفيس بوك والتوافق الأسري، حيث أن إدمان الفيس بوك يؤثر سلبا على التوافق الأسري للطالب الجامعي.

• دراسة مريم مراكشي - الجزائر - (2014):

عنوان الدراسة "استخدام شبكات التواصل الاجتماعي و علاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (فيس بوك نموذجاً)" هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" والشعور بالوحدة النفسية ودراسة الأثر المحتمل لكل من الجنس والمستوى الدراسي على متغيرات الدراسة، على عينة مكونة من 421 طالب من جامعة بسكرة واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، مستخدمة مقياس إدمان الفيس بوك من إعداد الباحثة، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لمعهه الأصلي رسيل ترجمة الباحثة، وأظهرت النتائج أن الطلبة يقضون معظم وقتهم في الدردشة والتواصل مع الأصدقاء على موقع الفيس بوك أكثر من 3 ساعات يوميا. وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" والشعور بالوحدة النفسية، ولا توجد فروق في استخدام الفيس بوك أو الشعور بالوحدة النفسية بين الجنسين، ولكن توجد فروق في المتغيرين وفقا لمتغير العمر.

• دراسة مسعودة هتهات - الجزائر - (2014):

بعنوان "المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين المستخدمي الإنترنت"، هدفت إلى الكشف عن درجة انتشار المشكلات النفسية والاجتماعية كإدمان الإنترنت، العزلة الاجتماعية، الاغتراب، والاكتئاب لدى فئة المراهقين المتمدرسين، ومستخدمي شبكة الإنترنت بمدينة ورقلة، وقد استخدمت في دراستها هذه أربع مقاييس العزلة الاجتماعية لمحمد مسعد عبد الواحد مطاوع ابو رياح، قائمة الاكتئاب لأرون بيك، مقياس إدمان الإنترنت ومقياس الاغتراب من إعداد يعقوب يونس الخليل الأسطل.توصلت الباحثة من خلال دراستها إلى أن درجة انتشار المشكلات النفسية والاجتماعية كانت منخفضة، حيث سجلت 2.95 % لمشكلة انتشار الإنترنت لدى فئة الدراسة، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في انتشار مشكلات أخرى كالعزلة الاجتماعية والاعتراب لدى نفس العينة، كما توصلت إلى أن متغيرات الدراسة لا تؤثر على جنس دون آخر، ولا لمرحلة تعليمية دون أخرى (متوسطة وثانوية).

2.1.8- الدراسات باللغة الأجنبية

• دراسة Ella Donnelly and Daria J. Kuss – إنجلترا – (2016):

بعنوان "دور الاستخدام المفرط و إدمان مواقع الشبكات الاجتماعية في الاكتئاب في أوساط المستخدمين". واستندت هذه الدراسة على قاعدة البحوث السابقة التي تشير إلى أن الزيادة في استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية و العقلية للمستخدم كما أن الزيادة في الاستخدام يمكن أن تؤدي للإدمان و الإدمان يحتمل أن يسبب الاكتئاب. استهدفت هذه الدراسة اختبار العلاقة بين كل من استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية و الإدمان و الاكتئاب، و اعتمدت على استمارة الاستبيان الإلكتروني من أجل جمع البيانات حيث تفاعل مع الاستبيان 103 مشترك من الشباب المستخدمين لمواقع الشبكات الاجتماعية واستخدمت اختبار مركز الدراسات الويائية للاكتئاب والذي تمت مراجعته و المعروف اختصارا بـ (cesd-r) بالإضافة إلى اختبار إدمان الشباب على الإنترنت (IAT) بالموازاة مع بعض الأسئلة العامة حول استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية. توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج منها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وبين الاكتئاب كما توصلت أيضا إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام "الإنستغرام" والاكتئاب بالإضافة إلى وجود علاقة بين استخدام "الإنستغرام" و بين الاكتئاب و في السياق نفسه توصلت الدراسة إلى غياب العلاقة بين استخدام "تويتر" و"سناب شات" و بين الإدمان أو بين استخدام "تويتر" و"سناب شات" و الاكتئاب.

• دراسة Shanayyara Mahmood & Umer Farooq – باكستان – (2016):

عنوان الدراسة: "إدمان الفيس بوك : دراسة العوامل الشخصية الخمسة الكبرى والأداء الأكاديمي لدى الطلبة"، هدفت إلى معرفة تأثير بعض متغيرات الشخصية على إدمان الفيس بوك وذلك بمعرفة العلاقة بين إدمان الفيس بوك والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في باكستان، و استخدمت الدراسة مقياس برغن لإدمان الفيس بوك المتكون من 18 عبارة، ومقياس Five Big العوامل الخمس الكبرى . وتكونت العينة من 150 طالب في قسم العلوم الإدارية، أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الانبساطية، العصابية والانفتاح وإدمان استخدام الفيس بوك، كما أثبتت أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الفيس بوك والتحصيل الأكاديمي.

• دراسة Raymer Kristine – الولايات المتحدة – (2015):

بعنوان "أثار مواقع التواصل الاجتماعي على تقدير الذات"، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التفاعل في شبكات التواصل الاجتماعية خاصة، الفيس بوك على تقدير الذات وصورة الجسم، لطلبة المرحلة الجامعية وذلك لدى عينة مكونة من 40 فردا (20 ذكور، 20 إناث) من جامعة واحدة في شمال شرق الولايات المتحدة، أعمارهم 18 عاما، واستخدمت مقياس شدة الفيس بوك من إعداد أليسون، ستينفيلد،

لامب (2007) ومقياس روزنبرج لتقدير الذات (1965) ومقياس صورة الجسد فرانزوي ودروع (1984)، ومقياس اضطراب الأكل ومقياس المواقف، وأظهرت النتائج أن الإناث يقضين مزيد من الوقت على الفيس بوك أكثر من الذكور بين 15 و 44 دقيقة. وكان متوسط الوقت المستغرق في الفيس بوك يوميا للذكور بين 0 و 30 دقيقة، والإناث لديهن عدد أكبر من الأصدقاء وإنما تميل إلى قضاء مزيد من الوقت لتحميل الصور ونشر الحالات وعرض التشكيلات الجانبية للآخرين. في حين لم تجد هذه الدراسة وجود صلة بين التعرض لوسائل الإعلام الاجتماعية وعدم الرضا عن صورة الجسد، وجدت أن الإناث تميل إلى أن تكون بمستوى أقل عموما من الارتياح بصورة الجسد ومستوى أعلى من الأكل واضطرابه مقارنة بالذكور وأن التفاعل واستخدام الفيس بوك أكثر يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وانخفاض الرضا عن صورة الجسم.

• دراسة Błachnio A., Przepiórka A., Pantic I. –بولندا- (2015):

بعنوان "نتائج الدراسة المقطعية للعلاقة بين استخدام الإنترنت، التطفل على الآخرين في الفيس بوك والاكتئاب" وكان الهدف من القيام بهذه الدراسة هو اختبار العلاقة المحتملة بين استخدام الإنترنت والتطفل على الآخرين في الفيس بوك والاكتئاب. شارك في هذه الدراسة 672 مستخدم للفيس بوك كما استخدم خلالها استبيان لجمع البيانات حول استخدام الفيس بوك بالإضافة إلى اعتماد مقياس مركز الدراسات البوئية للاكتئاب والمعروف بـ (CESD) وذلك كله على عينة من نوع كرة الثلج وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود دليل إضافي على الترابط بين الفترات اليومية لاستخدام الإنترنت والجنس والعمر من جهة وبين التطفل على الآخرين في الفيس بوك من جهة أخرى، فهذه الدراسة توصلت إلى أن المتطفلين في الفيس بوك هم الأكثر احتمالا أن يكونوا من الذكور الصغار في السن والذين يقضون أوقات طويلة في استخدام الإنترنت كما توصلت الدراسة إلى خلاصة مفادها أن المتغيرات الديموغرافية (الجنس والسن ومدة استخدام الإنترنت) يمكنها المساعدة في وصف شخصية المستخدم الذي يحتمل أن يكون مصابا بالاكتئاب.

• دراسة Tandoc Edson, Patrick Ferrucci & Duffy Margaret –الولايات المتحدة- (2015):

بعنوان "استخدام الفيس بوك بين الحسد والاكتئاب"، تبنت هذه الدراسة المنهج الوصفي و استخدمت مقياس خاص تمت صياغته من أجل قياس درجة الحسد عند المستخدمين يتكون من 8 عبارات وفق مقياس ليكرت الخماسي كما اعتمدت على اختبار مركز الدراسات البوئية للاكتئاب والمعروف بـ (cesd). تم الاعتماد على استمارة الاستبيان الإلكتروني و استخدمت جميع طلبة ميدواسترن (midwestern) في الولايات المتحدة الأمريكية وقد تفاعل مع الاستبيان مجموع عينة الدراسة والمقدرة 854 طالب و استقر العدد في حدود 736 استبيان صالح للتحليل، و استخدم من أجل تحليل بيانات

الدراسة برنامج (G-POWER)، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج منها أن 68 % من المشتركين في الاستبيان من الإناث كما أن متوسط العمر لم يتجاوز 19 سنة بانحراف معياري يصل 251 ومتوسط مدة استخدام الطلبة للفييس بوك هو ساعتين يوميا.

• دراسة **Leodoro J. Labrague – الفلبين – (2014):**

بعنوان "استخدام الفييس بوك وعلاقته بالحالة النفسية للمراهقين (الاكتئاب، القلق، التوتر)"، جاءت هذه الدراسة لتبحث وتكتشف عن الآثار الناتجة عن استخدام الفييس بوك على الحالة النفسية للمستخدم. اعتمدت على المنهج الوصفي وتضمنت العينة 76 مبحوث يزاولون دراستهم في قسم علوم التمريض التابع لجامعة (SAMAR) الحكومية في الفيليبين، وقد استخدم مقياس إدمان الفييس بوك ومقياس الاكتئاب والضغط والتوتر المعروف بـ (DASS). وتوصلت النتائج إلى غياب علاقة مباشرة بين إدمان استخدام طلبة قسم علوم التمريض للفييس بوك وبين الحالات النفسية السيئة عندهم بينما توصلت أيضا إلى أن زيادة استخدام الفييس بوك يزيد من احتمال ظهور الاكتئاب والقلق والتوتر عند المستخدمين.

• دراسة **Zeinab Zaremohzzabieh et al. -ماليزيا- (2014):**

عنوان الدراسة "إدمان الفييس بوك لدى طلبة الجامعة". هدفت إلى استكشاف ظاهرة إدمان الفييس بوك بين طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من 9 من طلبة الدراسات العليا 6 من الذكور 3 من الإناث في جامعة بورا بماليزيا تتراوح أعمارهم من 25-30 سنة. طبق عليهم استبيان إدمان الفييس بوك (الاستخدام القهري له - التكرار - تجنب - الالتزام بالمسؤولية). وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من أعراض إدمان الفييس بوك لدى الطلبة، والاستخدام المعتدل لمعظم أنشطة الفييس بوك والالتزام بالمسؤولية.

• دراسة **Sükrü Balci, Salih Tiryaki -تركيا- (2014):**

بعنوان "إدمان الفييس بوك لدى طلبة المدارس الثانوية بتركيا"، هدفت للكشف عن مستويات إدمان الفييس بوك والفروق بين الجنسين في مستوى الإدمان. تم تطبيق مقياس برغن لإدمان الفييس بوك المتكون من 18 عبارة، على عينة مكونة من 494 طالب، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين تجربة استخدام الفييس بوك والإدمان عليه، وهناك فروق في مستويات إدمان الفييس بوك لصالح الإناث، ويزداد مستوى الإدمان بزيادة الوقت الذي يمر في استخدامهن للموقع.

• دراسة **Anita Brá Ingvadóttir - آيسلندا - (2014):**

بعنوان علاقة الفييس بوك والوحدة الاجتماعية دراسة مقارنة بين طلبة الثانوية و الجامعة"، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفرق بين كل من طلاب المستوى الثانوي والجامعي في التأثير بمضامين الفييس بوك مستخدما في ذلك استبيانين لكل من الفئتين واحد لطلاب الثانوية يضم 2089 مفردة بين 13-16 سنة والآخر لطلاب الجامعة يضم 419 مفردة من جامعة رايك جافيك آيسلندا، الأسئلة المستخدمة في

الدراسة قدمت من قبل المركز الأيسلندي للتحاليل والبحوث الاجتماعية ICSRA، والنتائج تم فحصها باستخدام الانحدار المتعدد، وقد توصلت إلى أن الأفراد يحسون بالعزلة الاجتماعية كلما زاد استخدامهم للفييس بوك، في حين كانت مختلفة بالنسبة للفئتين حيث تزيد مستويات العزلة عند تلاميذ الثانوية مقارنة بطلاب الجامعة عند استخدامهم للفييس بوك.

• دراسة **Lauren A. Jelenchick, M.P.H, Jens C. Eickhoff, Ph.D. and Megan A. Moreno, M.D., M.S.Ed., M.P.H.** - الولايات المتحدة - (2013):

بعنوان "استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وعلاقتها بالاكنتاب عند كبار المراهقين"، وهدفت إلى تقييم العلاقة بين استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وبين الاكنتاب عند المستخدمين المراهقين، واستخدم فريق العمل استمارة إلكترونية تحتوي على اختيار (PHQ) لاكتشاف الاكنتاب بالإضافة إلى بعض الأسئلة المتعلقة باستخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتوصلت الدراسة بعد الحصول على استجابة من 190 مستخدم إلى أن 58% من حجم العينة إناث متوسط العمر 18 عام بانحراف معياري يقدر بـ 0.8، كما توصلت الدراسة أيضا إلى أن أغلب المستجوبين (53%) يقضون أقل من نصف ساعة يوميا على مواقع الشبكات ونسبة (74.39%) يقضون أوقات تتراوح بين نصف ساعة وساعتين والنسبة الأقل من المستجوبين (6.8%) يستخدمون مواقع الشبكات الاجتماعية أكثر من ساعتين يوميا. من ناحية أخرى توصلت الدراسة إلى أن متوسط أجوبة المستخدمين فيما يتعلق باختبار الاكنتاب هو 4.5 بانحراف معياري يقدر بـ 4.2، وعند تحليل الارتباط بين الاستخدام والاكنتاب توصلت الدراسة إلى أن قيمة الدلالة الإحصائية 0.519 وهو ما يعني غياب العلاقة بين المتغيرين.

• دراسة **Jasmine Tang & Michael Livingston** - هونج كونج - (2012):

بعنوان "الارتباط بين استخدام الفيس بوك وبين الوحدة والاكنتاب". وكانت هذه الدراسة تهدف إلى تحليل العلاقة بين استخدام الفيس بوك كمصدر لبناء علاقات الصداقة وتكوين الرفقة وبين شعور المستخدم بالوحدة والاكنتاب. وقد استخدمت في جمع البيانات استمارة الاستبيان الإلكتروني حيث تتضمن العديد من الأسئلة حول استخدام مفردات العينة للفيس بوك وتتعلق هذه الأسئلة بالجنس والوقت الذي يقضيه المستخدمين في تصفح الفيس بوك وكذا عدد الأصدقاء على الفيس بوك بالإضافة إلى توظيف مقياس خاص بالوحدة يتضمن 20 فقرة ومقياس آخر استخدم لقياس الاكنتاب ويتكون أيضا من 20 فقرة. العينة مكونة من 257 مشترك وتشكل الإناث نسبة 58% من مجموع عينة الدراسة. توصلت الدراسة إلى أن عدد الساعات التي يقضيها المستخدمون تقترب من 2.78 ساعة يوميا ومعدل الأصدقاء في حدود 552 صديق كما توصلت الدراسة أيضا إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين عدد الأصدقاء على الفيس بوك وبين متغير الاكنتاب، من جهة أخرى توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يقضون أوقات طويلة على الفيس بوك يميلون بشكل أكبر إلى الوحدة وبالتالي إلى الاكنتاب .

• دراسة *Cécilie Schou Andreassen et al.* - النرويج - (2012):

بعنوان "تطوير مقياس إدمان الفيس بوك" هدفت الدراسة إلى تطوير مقياس برغن لإدمان الفيس بوك وهو عبارة على 18 فقرة بحيث تمثل كل ثلاث فقرات عنصرا واحدا من عناصر الإدمان الستة وهي: (البروز، التحمل والانسحاب، تغيير المزاج، الانتكاس، الصراع)، وللمقياس خمسة بدائل هي على النحو التالي: نادرا جدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما. تم تطبيقه على عينة مكونة من 423 طالب جامعي (196 ذكور، 228 إناث). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على تأثير الفيس بوك وكل من العصائية والانسباطية، وكما أظهرت النتائج وجود تأثير سلبي على التحصيل المدرسي وعلى إيقاع النوم نتيجة السهر في استخدام الموقع.

• دراسة *Moreno, M. Jelenchick, L. Egan, Cox, E. Young, H. Gannon, K.&*

Becker, T - الولايات المتحدة - (2011):

عنوان الدراسة "الشعور بسوء الفيس بوك: تفشي الاكتئاب من قبل طلاب الجامعات على موقع الشبكات الاجتماعية". هدفت الكشف عن الاكتئاب والعوامل الديموغرافية و خصائص استخدام الفيس بوك بين طلبة الجامعة على موقع التواصل الاجتماعي والشعور السيئ على الفيس بوك و استخدمت الدراسة ملفات العرض على الفيس بوك للطلبة وما تحتويه من بيانات وصور وتقييم النص المكتوب شخصيا، وتكونت العينة 200 من الطلبة الذين لهم حساب على الفيس بوك في جامعة ويسكونسن منهم 43.5 % من الإناث بمتوسط عمر 20 سنة. وقد هدفت الدراسة إلى وصف أعراض الاكتئاب المعروضة في ملفات الفيس بوك، بما في ذلك تقديرات الانتشار وكذا تقييم مدى انتشار التشكيلات الجانبية التي تحدد أعراض الاكتئاب حسب المعايير العامة والرئيسية عن طريق تطبيق المعايير التشخيصية لتحديث حالة الفيس بوك لمدة عام واحد، كما هدفت إلى تحديد الارتباط بين أعراض الاكتئاب المعروضة على الفيس بوك وغيرها من الخصائص الديموغرافية وخصائص الفيس بوك. وأظهرت النتائج أن أعراض الاكتئاب العامة تشكل نسبة 25 % من ملفات الطلبة وكان النوع الأكثر شيوعا من أعراض الاكتئاب المزاج، يليه الشعور بالذنب أو انعدام القيمة بنسبة 15 % والتردد 6 % وفقدان الطاقة وانخفاض الاهتمام والسرور في الأنشطة، وتغيير في الشهية والإثارة النفسية بنسبة 5 %، ولم ترد أي إشارة إلى التفكير بالانتحار. كما تشير البيانات إلى أن أكثر من 90 % من طلبة الجامعات يحافظون على ملف الفيس بوك، وهذا يوحي بأن أولئك الذين يتلقون تعزيزات للكشف عن الاكتئاب من أصدقاءهم على الإنترنت قد تكون أكثر احتمالا لمناقشتهم أعراض الاكتئاب علنا على الفيس بوك، وسمح لمرتابه بالتواصل للمساعدة بين المغردين للتشارك في المساعدة لعلاج الاكتئاب، وعرض ذلك على ملفاتهم الشخصية وأنه بالإمكان الكشف عن مؤشرات الاكتئاب عن طريق الفيس بوك.

2.8- التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على مجموعة من الدراسات التي توفرت لدينا بالعربية والأجنبية المهمة بمواقع التواصل الاجتماعي بشكل عام، تبين درجة اهتمام الجامعات ممثلة بالأقسام العلمية والباحثين وطلبة الدراسات العليا بموضوع إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عموماً، وقد ساعدت هذه الدراسات في الإحاطة بأبعاد الموضوع وأهميته العلمية.

من حيث أهداف الدراسات السابقة تنوعت أهدافها وان اشترطت جميعها في قياس العلاقة بين استخدام مواقع التواصل وبعض المتغيرات النفسية، منها ما هدف لمعرفة أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية، كدراسة (قرقوري، 2019) ودراسة (هتهات، 2014) ودراسة (Ingvadóttir, 2014) ومنها ما هدف إلى البحث في أثر استخدام مواقع بكثرة على الحالة النفسية والغيرة والإحباط كدراسة (الحو وآخرون، 2018).

تم التطرق إلى دراسات أخرى تناولت إدمان الفيس بوك والعوامل الخمسة الكبرى الشخصية والتحصيل الدراسي كدراسة (Shanayyara & Umer, 2014).

وجد دراسة أخرى هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي الفيس بوك والشعور بالوحدة كدراسة (مراكشي، 2014) كما هناك من الدراسة التي تناولت مستوى النرجسية والإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" كدراسة (بن جديدي، 2016).

إن أغلب الدراسات المتعلقة بمتغير إدمان الفيس بوك كانت تهدف إلى الكشف عن مظاهر ومستويات الإدمان لدى الطلبة ومدى انتشاره، كدراسة (Zaremohzzabieh et al., 2014)، و أن الدراسات التي تم الحصول عليها بالنسبة لمتغير الاكتئاب كانت في مجملها تهدف إلى معرفة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي و الكشف عن المستوى الاكتئاب كدراسة (Tandoc et al., 2015) ودراسة (سعيدى & معوش، 2018) ودراسة (Donnelly & Kuss, 2016) ودراسة (Raymer, 2015)، ودراسة (Labrague, 2014)، ودراسة (هتهات، 2014)، ودراسة (Lauren et al., 2013). ودراسة (Tang & Livingston, 2012)، ودراسة (Moreno, 2011)

إن دراسة (مراكشي، 2014)، ودراسة (بن جديدي، 2016)، ودراسة (هتهات، 2014)، ودراسة (سعودي، 2014)، ودراسة (سعيدى & معوش، 2018) جميعها دراسات مطبقة على المجتمع الجزائري.

من حيث المنهج، أغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفي كما هو الحال في دراستنا باستثناء القليل من الدراسات التي استخدمت المنهج المسحي كدراسة (سعيدى & معوش، 2018) ودراسة

(الخلو وآخرون، 2018) ومنها من استخدم المنهج العيادي والمنهج الوصفي معا كدراسة (بن جديدي، 2016).

من حيث حجم العينة، اختلفت الدراسات السابقة من حيث الحجم حيث بلغت أعدادا صغيرة في بعض الدراسات كدراسة (Raymer, 2015) طبقت على 40 من طلبة الجامعة ودراسة (Zaremohzzabieh et al., 2014) طبقت على 9 طلبة جامعيين ودراسة (Labrague, 2014) طبقت على 76 مبحوث.

وبعض الدراسات شملت أعدادا كبيرة جدا كدراسة (Ingvadóttir, 2014) طبقت على 2089 لتلاميذ الثانوية وطبقت على 419 لطلبة الجامعة. ركزت معظم الدراسات على فئة واحدة هم طلبة الجامعة كدراسة (الخلو وآخرون، 2018) ودراسة (Shanayyara & Umer, 2014) ودراسة (مراكشي، 2014)، ودراسة (Raymer, 2015) ودراسة (سعودي، 2014).

على حين خصت بعض الدراسات تلاميذ المرحلة الثانوية كدراسة (بن جديدي، 2016)، ودراسة (قرقوري، 2019) ودراسة (Balci & Tiryaki, 2014) كما ضمت دراسة (هتهات، 2014) تلاميذ متوسطة و ثانوية و خصت دراسة (Ingvadóttir, 2014) فئة تلاميذ ثانوية وفئة طلاب الجامعة. وتشارك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهمية المرحلة العمرية لطلبة الجامعات كونهم أكثر الفئات استخداما وتأثير بمواقع التواصل الاجتماعي من حيث أدوات الدراسة لقد تم الاعتماد على مقياس برغن لإدمان الفيس بوك 2012 من إعداد (Andreassen et al., 2012) وهو مقياس تم استخدامه في كل من دراسة (بن جديدي، 2016)، ودراسة (Shanayyara & Umer, 2014) ودراسة (Balci & Tiryaki, 2014) والبعض إعتد على إعداد أصحابها كدراسة (Raymer, 2015).

وبالنسبة لقياس مستوى الاكتئاب فأغلبها إعتد على مقاييس معدة من قبل كمقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب (CESD) كدراسة (Błachnio et al., 2015) ودراسة (Tandoc et al., 2015) تم استخدام مقياس الاكتئاب والضغط والتوتر (DASS) كدراسة (Labrague, 2014) كما اعتمدت دراسات على استمارة إلكترونية تحتوي على اختبار (PHQ) لاكتشاف الاكتئاب كدراسة (Lauren et al., 2013).

وطبقت قائمة آرون بيك الثانية لقياس الاكتئاب كدراسة (هتهات، 2014) وهو نفس ما تم الاعتماد عليه في الدراسة الحالية.

من حيث متغيرات الدراسة لقد ركزت الدراسات السابقة في تأثير الإدمان على موقع الفيس بوك على متغيرات كالجنس، السن، مكان السكن، المؤهل العلمي، السنة الدراسية ومدة الاستخدام، أما الدراسة

الحالية فاقتصر على متغير الجنس والتخصص العلمي. أما فيما يخص وجود فروق بين الجنسين في إيمان على استخدام موقع الفيس بوك، فقد اختلفت الدراسات بعضها أظهرت فروق لصالح الإناث كدراسة (بن جديدي، 2016) ودراسة (Raymer, 2015) ودراسة (Balci & Tiryaki, 2014) و بعضها أظهرت فروق لصالح الذكور كدراسة (قرقوري، 2019).

أما الدراسات التي لم تجد فروق بين الجنسين فظهرت دراسة (مراكشي، 2014) ودراسة (هتهات، 2014).

أما نتائج الدراسات فتظهر آثار إيمان استخدام موقع الفيس بوك متنوعة جدا على الصعيد التحصيل الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية والتوافق الأسري والشعور بالاغتراب والقلق والتوتر والوحدة النفسية والاكتئاب والعزلة الاجتماعية والحسد والغيرة والإحباط.

تم الاستفادة من الدراسات السابقة التي تم عرضها في اختيار المنهج والعينة وأدوات الدراسة والاستفادة من النتائج المتحصل عليها من الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية وفهم طبيعة المجتمع الجزائري مقارنة بالمجتمعات الأخرى.

الفصل الثاني

إدمان استخدام الفيس بوك

تمهيد

1- مواقع التواصل الاجتماعي

1.1- تعريفها

2.1- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

3.1- إيجابيات و سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

2- موقع الفيس بوك

1.2- نشأة الفيس بوك

2.2- تعريف موقع الفيس بوك

3.2- الخصائص العامة لموقع الفيس بوك

4.2- إحصائيات حول استخدام موقع الفيس بوك

5.2- نظرية الاستخدامات والإشباعات في تفسير الإقبال

على استخدام الفيس بوك

6.2- الحاجات والإشباعات المحققة من استخدام الفيس بوك

7.2- الإدمان على استخدام موقع الفيس بوك

خلاصة

تمهيد

أمست ثورة تكنولوجيا الإتصالات الحديثة، محط إهتمام العديد من الدراسات و الأبحاث، خاصة مواقع التواصل الإجتماعي، التي يتم إستخدامها بواسطة مليارات المستخدمين حول العالم، لما توفره من تسهيلات للتواصل مع أكبر قدر ممكن من الأشخاص و في وقت قصير جدا، بالإضافة إلى تبادل المعلومات و تقاسم الحياة الشخصية بما فيها من ممارسات يومية، وأيضا تحولها لمنبر للتعبير عن الآراء و التوجهات بكل حرية. بسبب هذه الخصائص و المميزات الفريدة من نوعها، أصبحت الجاذب الرئيسي لشريحة الشباب و المراهقين؛ حيث كونت لهم عالما خاصا بهم، يستطيعون فيه التعبير عن ذواتهم، والتفاعل مع أصدقائهم و معارفهم، و سرعة مواكبة الأحداث و نقلها بشكل مباشر، و تكوين هوية إفتراضية يقومون بتشكيلها كيفما شاؤوا، و نخص بالذكر هنا أكثر الشبكات الإجتماعية شعبية ألا و هي "الفيس بوك" الذي يتجاوز عدد مستخدميه حاليا المليارين.

إن انبهار مستخدمي موقع الفيس بوك بالخدمات التي يقدمها، والتسهيلات التي توفر لهم الفرصة للتفاعل والتواصل ومشاركة الصور، مقاطع الفيديو، إمكانية التعارف، التعبير عن الرغبات، الميول والإتجاهات بكل حرية، ساهمت بشكل كبير في إنفصالهم عن عالمهم الواقعي، و إتخاذ هذا الموقع كملجأ لهم يهربون فيه من مشكلاتهم النفسية و الإجتماعية، حتى تشكل لدى بعضهم تعلقا مرضيا وصل لحد الإدمان عليه، و قضاء جل وقتهم في تصفحه، مما جعلهم يقعون في مشكلة العزلة و الوحدة.

لذا سنتعرف في هذا الفصل على ماهية مواقع التواصل الإجتماعي من خلال تعريفها، خصائصها إضافة لسلبياتها و إيجابياتها، مروراً لأهم موقع و أكثرهم شهرة و هو "الفيس بوك"، وإستعراض أهم التفاصيل المتوفرة فيه من جميع النواحي.

1- مواقع التواصل الإجتماعي

1.1- تعريفها

هناك العديد من التعاريف لهذه المواقع نذكر منها ما يلي:

✓ "شبكات التواصل الإجتماعي هي مواقع إلكترونية إجتماعية على الإنترنت وتعتبر الركيزة الأساسية للإعلام الجديد أو البديل، التي تتيح للأفراد والجماعات التواصل فيما بينهم عبر الفضاء الإفتراضي." (يونس، 2016، ص11)

✓ يعرفها **Living Stone (2008)**: " إنها مواقع تتيح فرصة الإتصال بين الأفراد بشكل واسع و التقارب بين الأنشطة المختلفة، أي أنها إحدى خدمات الويب التي تمكن المستخدمين من الإتصال فيما بينهم و تقاسم المعلومات، و تبادل المواضيع ذات نفس الإهتمام" (بن جديدي، 2016، ص121).

✓ يعرفها **زاهر راضي**: "منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام إجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الإهتمامات والهوايات نفسها" (مركز المحتسب للإستشارات، 2017، ص16)

✓ و قد عرفها الباحثان **بويد و إيسون (Boyd & Ellison)** على "أنها عبارة عن خدمات توجد على شبكة الويب تتيح للأفراد بناء و إنشاء شخصية عامة أو شبه عامة ضمن نظام محدد، و يمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم الإتصال و رؤية قوائمهم أيضا بهم و تلك القوائم التي يصنعها الآخرون خلال النظام" (يونس، 2016، ص11).

✓ ويعرفها قاموس أكسفورد **Oxford**: هي المواقع أو التطبيقات من خلالها يمكن للمستخدمين التواصل مع بعضهم البعض عن طريق إضافة المعلومات والرسائل والصور... الخ

(<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/social-network>)

من خلال التعاريف السابقة الذكر لمواقع التواصل الإجتماعي، نعرفها على أنها عبارة عن مواقع إلكترونية، تقوم على إنشاء صفحة خاصة بالفرد، و تسمح له بالتواصل مع أشخاص آخرين يشاركونه الإهتمامات، سواء أكانوا من عالمه الواقعي أو الافتراضي، و هي تتيح للأفراد مشاركة و تبادل المعلومات و الصور، و مقاطع الفيديو، و التفاعل فيما بينهم، كما أنها تساعد في تحديد و إختيار قائمة لأشخاص حتى يكونوا جزءاً من شبكتهم الإجتماعية.

2.1- خصائص مواقع التواصل الإجتماعي

تختص مواقع التواصل الإجتماعي كوسائل تكنولوجية حديثة بعدة خصائص، نذكر منها:

◀ **الشمولية**: وذلك بسبب إلغائها للحواجز والحدود الجغرافية، وسهولة تواصل أي فرد من دولة ما مع أفراد من مختلف بقاع العالم.

◀ **التفاعلية**: تبرز هذه الخاصية من خلال تنوع أدوار المستخدم؛ فتارة يكون قارئاً، وتارة مرسلًا، و تارة أخرى مشاركا، و هذه الدينامية في التفاعل من أهم خصائص هذه المواقع، فأكثر ما يميزها عن وسائل الإعلام التقليدية هو هذا التفاعل، في وقت كان فيه المستخدم مجرد متلق بحت.

◀ سهولة الاستخدام: و هذا لأنها إقتصادية في الجهد و الوقت و المال، خاصة في مجانية الإشتراك، فبإمكان الجميع امتلاك حيز على شبكات التواصل الإجتماعي، و يستطيع التواصل دون تعب أو بذل جهد أو تنقل و ذلك بكبسة زر. (الشاعر، 2015).

3.1- إيجابيات و سلبيات مواقع التواصل الإجتماعي

تعتبر مواقع التواصل الإجتماعي بشكل عام سلاحا ذو حدين، فمتلما لها سلبيات لها إيجابيات، و سنتطرق في هذا العنصر لأهمها:

1.3.1- إيجابياتها

لا يمكننا إنكار الدور الهام لمواقع التواصل الإجتماعي، و ما جاءت به من تسهيلات و فرص جيدة في جميع الجوانب الخاصة بحياة الفرد، نذكر منها:

• الدعم العاطفي والبناء الإجتماعي:

إن من أبرز أسباب إقبال الشباب بشكل متزايد على استخدام مواقع التواصل الإجتماعي، هو إعتبارها كوسيلة للدعم العاطفي، و أيضا تلقي الدعم عن طريق المحادثات لمعالجة المشكلات مع الأصدقاء والأقران والشبكات الإجتماعية الأوسع؛ و يلخص الدعم في الحصول على المساعدة خلال الأوقات الصعبة.

و قد أظهرت الأبحاث أن مستخدمي الفيس بوك Facebook هم من أبلغوا عن وجود أعلى مستويات من الدعم العاطفي بين مستخدمي الإنترنت بشكل عام، مما يؤكد على أن وجود شبكة إجتماعية واسعة من الأصدقاء و المعارف يفسح المجال لوجود دعم أكبر.

أما بخصوص بناء العلاقات الإجتماعية، فيظهر ذلك من خلال إنضمام الشباب إلى المجموعات، تتكون من أشخاص لديهم المعتقدات و الأفكار نفسها؛ حيث يتسنى لهم مشاركة أفكارهم أو مخاوفهم. نذكر على سبيل المثال لا الحصر الأقليات العرقية. (ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH, 2017)

• التعبير عن الذات والهوية:

يعد التعبير عن الذات والهوية مطمح المراهقين و الشباب، و مواقع التواصل الإجتماعي، أصبحت ذلك المنتفس أو المنبر الفعال الذي اتخذه الأفراد كوسيلة للتعبير عن أنفسهم وإستكشاف هوياتهم؛ أي من هم كأشخاص. كما قد سهلت لهم تقديم أفضل ما لديهم من قدرات وإمكانيات مع محيطهم.

إن مواقع التواصل الاجتماعي، تعتبر أيضاً أماكن خصبة للشباب لمشاركة إبداعاتهم والتعبير عن إهتماماتهم وطموحاتهم وشغفهم مع الآخرين. إن ميزة "الإعجاب" أو "متابعة" للصفحات والمجموعات والشخصيات الفردية يعني أن الشباب يمكنهم بناء نموذج هويتهم كأفراد. علاوة على ذلك، مهدت وسائل التواصل الاجتماعي، منصة للشباب للتعبير عن آرائهم السياسية و تشكيل الرأي العام، على الرغم من أنهم قد لا يكونون منخرطين سياسياً من خلال وسائل الإعلام التقليدية.

(ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH, 2017).

• تقديم الخدمات الاجتماعية:

يقصد بها العمل التطوعي، و هذا النوع من المساعدة الاجتماعية عبر شبكات التواصل الاجتماعي توفر فرصة الوصول لأكبر قدر من المجتمع؛ حيث لا يمكن الوصول إليهم من خلال الوسائل التقليدية، فبالنسبة لفئة من الأفراد تعتبر البوابة الوحيدة للمساهمة في خدمة المجتمع ذلك أن من أهم أهدافها الإهتمام بالتنمية الإنسانية عن طريق نشر التعليم و محاربة الجهل و الأمية، و التعاون و التنسيق مع جهات و مؤسسات الخدمة الاجتماعية، مساعدة المجتمعات الفقيرة، جمع التبرعات. (بن جيدي، 2016، ص127).

• تكوين العلاقات الاجتماعية:

إن الدور الأساسي لمواقع التواصل الاجتماعي، هو تسهيل التواصل عبر الإنترنت و التفاعل بين الأفراد، و صنع العلاقات الشخصية بينهم أو الحفاظ عليها أو إحياء العلاقات التي طالها بعض البرود؛ و ذلك من خلال البقاء على إتصال و تفاعل مع الأصدقاء و المعارف وأفراد العائلة سواء أكانوا موجودين في الحيز الجغرافي نفسه، أو في بلدان أخرى في جميع أنحاء العالم، وحتى مع الأصدقاء الذين يتم رؤيتهم بشكل يومي ، أو مقابلة أصدقاء جدد تم التعرف عليهم عبر الإنترنت.

(ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH, 2017).

لقد ساهمت هذه المواقع في بناء العلاقات الاجتماعية الافتراضية عبر الإنترنت، وتعزيز التفاعل في العلاقات الحقيقية أيضاً، وأتاحت فرصة ذهبية لمن يعاني بعض المشكلات في تكوين العلاقات أو التواصل الاجتماعي، و كل هذا في أقل وقت ممكن و بأقل جهد يذكر، بسبب سرعتها و تقليصها للحدود الجغرافية، مما ساعد الأفراد على التفاعل و مشاركة الآراء و الإهتمامات مع أكبر قدر ممكن من الأشخاص عبر العالم، دون إعتبار لهوياتهم أو ثقافتهم.

• الإستخدامات التعليمية والدعوية:

ساهمت مواقع التواصل الإجتماعي في تعزيز العملية التعليمية، و تطوير التعليم الإلكتروني، من خلال مشاركة جميع أطراف المنظومة التعليم، من مدير المدرسة، المعلم والطلاب و حتى الأولياء، فكل من هذه الأطراف سيحظى بفرصة المشاركة في هذه العملية ورفع مستوى التعليم. أما عن الجانب الدعوي؛ فقد سهلت هذه المواقع العمل الدعوي للناشطين؛ و ذلك من خلال التواصل مع أكبر قدر ممكن من الأشخاص عبر العالم و نقل الرسائل الدعوية للمسلمين و غير المسلمين، موفرة عليهم الجهد، التكاليف و الوقت. (الشاعر، 2015).

1.3.2- سلبياتها

على الرغم من إيجابيات مواقع التواصل الإجتماعي المختلفة، لا يمكن أن نغفل تبعاتها و آثارها السلبية، مثل:

☒ العزلة الإجتماعية:

مثمما ساهمت وسائل التواصل الإجتماعي في تسهيل التفاعل و التواصل، ساهمت في المقابل في انعزال الأشخاص و حصر وقتهم و إهتمامهم بعلاقاتهم الافتراضية على حساب الواقعية، و هذا ما سبب لهم شرخا في حياتهم الإجتماعية الحقيقية. إضافة إلى تراجع مهارات التفاعل الشخصية، و التي تؤدي بطبيعة الحال، إلى عدم القدرة على إجراء تواصل ناجح في العلاقات الإجتماعية الحقيقية و ذلك بسبب غلبة مهارات التواصل الإلكترونية و التي تختلف كثيرا عن مهارات التواصل الحقيقي.

☒ التمر الإلكتروني:

يعد التمر عبر الإنترنت مشكلة خطيرة، خاصة بين مستخدمي وسائل التواصل الإجتماعي الأصغر سناً. و بهذا الخصوص نذكر دراسة (العنزي، 2017) الموسومة بالتمر الإلكتروني "عبر مواقع التواصل الإجتماعي وعلاقته بأنماط العنف المدرسي"، و التي هدفت إلى التعرف على (أنماط التمر الإلكتروني الأكثر إنتشاراً عبر مواقع التواصل الإجتماعي بالرياض، و تم إستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي و الإستبانة كأداة، و قدر حجم العينة بـ 405 طالب ثانوي و 37 مرشد طلابي بالثانوية، و من أهم نتائجها تبين وجود أنماط للتمر الإلكتروني، و أبرز هذه الأنماط من وجهة نظر العينة (وضع صورة أو مقطع فيديو للسخرية من الشخص الذي يظهر في الصورة أو الفيديو، نشر صور الأشخاص دون موافقتهم).

و لكن ما يؤخذ على هذه الدراسة التباين العددي في فئتي العينة و عدم التوسع في عينة البالغين، للكشف عن ما إذا كانوا يتعرضون لهذا النوع من التمر، لهذا كشفت دراسة مسحية نشرت في المجلة الأمريكية للصحة العامة (The American Journal of Public Health)، وجدت أنه بين سنتي 2004 و 2010، أفاد ما من 20 إلى 40 بالمائة من البالغين الأمريكيين بأنهم قد تعرضوا للتمر الإلكتروني في حياتهم، و قد وجدت هذه الدراسة أيضاً أن ضحايا هذا النوع من التمر، كانوا أكثر عرضة مرتين تقريباً لمحاولة الإلتحار مقارنة بغير المتعرضين له. و علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي التمر الإلكتروني إلى الإكتئاب الشديد والشعور بالعزلة وعدم الاستقرار لدى الأشخاص الذين لديهم بالفعل مشكلات نفسية خاصة بين أوساط الشباب.

(ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH, 2017).

☒ إمكانية الإدمان:

توسع كثيرا مصطلح الإدمان، و لم يعد خاصا فقط بالتدخين أو الكحول أو المخدرات، بل شمل جميع السلوكيات القهرية التي يقوم بها الفرد جراء الإفراط في تعلقه بشيء ما، و هذا ما سيأخذنا لمصطلح إدمان مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث أن تعلق المستخدمين بهذه المواقع، و قضائهم ساعات طويلة و إضاعة وقتهم دون فائدة تذكر في تصفحها، و البقاء في غرف الدردشة، أدى بهم لدرجة الإدمان عليها، و إعتبرها جزءا كبيرا و مهما من حياتهم لا يمكن الإستغناء عنه، كما نتج عن ذلك تهديدات عديدة إنعكست سلبا على صحتهم النفسية و الجسدية، فقد أوضحت دراسة (حسين و جريفيث، 2019) التي كانت بعنوان إشكالية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و الإضطرابات النفسية : جودة النوم، إضطراب نقص الإنتباه و فرط الحركة، الإكتئاب و القلق، أن تم إكتشاف علاقة إيجابية بين إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و كل من رداءة النوم، الإكتئاب و القلق و إضطراب نقص الإنتباه و فرط الحركة لدى الشباب.

☒ غياب المسؤولية الاجتماعية والإلتزام الأخلاقي:

إن من أهم السلبيات التي تسبب بها استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، هو غياب الضبط الاجتماعي والذي أدى إلى:

- المبالغة في نشر الإشاعات والأخبار المغلوطة، وتهويل الأحداث.
- النقاش المتعصب والخالي من الإحترام المتبادل.
- إنتشار لغة جديدة هجينة بين الشباب، والتي من شأنها إضعاف لغتنا العربية وطمس هويتها.

- إنعدام الخصوصية والتعرض للتهديد وشتى أنواع الإبتزاز، مما يؤدي لأضرار مادية ومعنوية ونفسية على وجه الخصوص. (الشاعر، 2015).

2- موقع الفيس بوك

1.2- نشأة الفيس بوك

كان موقع الفيس بوك عبارة عن مدونة شخصية في بداية نشأته، التي كانت بتاريخ 04 فيفري 2004 و ذلك في جامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية، من قبل طالب يدعى (مارك زوكربيرج)، لكن حدود شهرتها تخطت الجامعة، و امتدت لمدارس الولايات المتحدة الأمريكية المختلفة، و قد كانت خاصة بعدد من الزوار، حتى عام 2007، الذي طور فيه القائمون على هذه الشبكة بعض الإمكانيات، التي أتاحت الفرصة لانطلاق شهرة الفيس بوك عبر مختلف أنحاء دول العالم، متجاوزا حدود الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تجاوز عدد المسجلين فيها في بدايات شهر جويلية سنة 2010، النصف مليار شخص، و يقومون بزيارتها بشكل مستمر. (الشاعر، 2015).

2.2- تعريف موقع الفيس بوك

إن كلمة فيس بوك مكونة من جزأين، و تعني بالعربية كتاب الوجوه، و أصل هذه التسمية ترجع لإسم الدليل الذي تقدمه بعض الجامعات الأمريكية لطلابها، الجدد و يحتوي على صور و أسماء زملائهم القدامى و بعض المعلومات المختصرة عنهم حتى لا يشعروا بالإغتراب. هذا فيما يخص التسمية، أما عن تعريف الفيس بوك كموقع للتواصل الإجتماعي فقد عرف بعدة تعريفات، منها:

- "هو موقع ويب للتواصل الإجتماعي، يمكن الدخول إليه مجانا، تديره شركة (فيس بوك) محدودة المسؤولية كملكية خاصة، فالمستخدمون في هذا الموقع بإمكانهم الإنضمام إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أو جهة العمل أو المدرسة، أو الإقليم و ذلك من أجل الإتصال بالآخرين و التفاعل معهم، و يمكنهم إضافة أصدقاء إلى قائمة أصدقائهم، و إرسال الرسائل إليهم، و تحديث ملفاتهم الشخصية و تعريف الأصدقاء بأنفسهم" (شعبان و صبطي في بن جديدي، 2016، ص133).

- يعرفه القاموس الإنجليزي على أنه موقع ويب للتواصل الإجتماعي عبر الإنترنت، يمكن الأشخاص من إنشاء ملفات تعريف، و مشاركة الملفات و المعلومات و الصور و مقاطع الفيديو، و الرد و التفاعل مع المعلومات التي ينشرها الآخريين.

(<https://www.yourdictionary.com/facebook>)

▪ يعرفه البعض على أنه مدونة أو صفحة شخصية خاصة على شبكة المعلومات، يقوم فيها الشخص بالتواصل مع أصدقائه و يتبادل معهم أحداثه اليومية و الصور و مقاطع الفيديو كنوع من المشاركة و التقاسم. (عبدش، 2016).

من خلال ما سبق من التعريفات، نستطيع القول بأن موقع الفيس بوك، هو واحد من مواقع التواصل الإجتماعي عبر الإنترنت، يمكن المستخدمين من إنشاء حساب خاص بهم بمعلوماتهم الشخصية (الإسم، اللقب، تاريخ الميلاد، السن، الجنس)، إضافة لمعلومات تخص إهتماماتهم و آرائهم و توجهاتهم بحيث يقوم بربطهم و إتاحة فرصة مشاركتهم هذه المعلومات ضمن شبكة إجتماعية علائقية هائلة (جماعة إفتراضية ضمن الجماعة) و ذلك عبر جميع أنحاء العالم.

3.2- الخصائص العامة لموقع الفيس بوك

رغم وجود صفات مشتركة بين مواقع التواصل الإجتماعي، إلا أن موقع الفيس بوك يتميز بخصائص معينة يحتمل بأنها من أسباب نجاحه وانتشاره الواسع بين أفراد المجتمعات نذكر منها:

- **خاصية البروفايل (Profile):** هي عبارة عن سيرة ذاتية مصغرة خاصة يقوم المشترك بإنشائها، لتسهيل تواصله مع الآخرين، و يقوم بعرض معلوماته الشخصية فيها من إسم و تاريخ ميلاد، البريد الإلكتروني، تطبيقاته و أفلامه المفضلة، الوظيفة، الأذواق الموسيقية...إلخ.
- **الأصدقاء (Friends):** لقد سهل هذا الموقع التعارف والتواصل مع الأصدقاء والمعارف أكثر من ذي قبل، وقام بتقليص المسافة التي كانت تعتبر عائقا تواصليا في علاقات الأشخاص سابقا. وأصبح من الممكن الآن أن تتواصل مع الآلاف في وقت قصير جدا.
- **خاصية الحائط (Wall):** و هي تعبر عن مساحة مخصصة في البروفايل تفسح المجال للأصدقاء بالنشر و الكتابة فيها و إرسال الرسائل للمستخدم.
- **خاصية الحالة (Statut):** و هي تتيح للمستخدمين إبلاغ أصدقائهم بوضعياتهم و أماكنهم، و النشاطات التي يقومون بها في ذلك الوقت.
- **خاصية الصور (Photos):** و هي تتيح للمستخدم إعداد ألبوم خاص به من الصور سواء كانت شخصية أو غيرها. (عبدش، 2016).
- **خاصية الفيديو (Video):** وفيها يقوم المستخدم بنشر فيديوهات على صفحته أو تحميلها، إضافة إلى إمكانية تسجيل لقطات مباشرة. و هذا قد قام الموقع بإضافة ميزة جديدة تدعى بـ "نظرة سريعة" بمناسبة مرور عشرة أعوام منذ إنطلاقه و هي تتمثل بإنشاء مقاطع فيديو قصيرة عالية الدقة حول أجمل

- لحظات المستخدمين على موقع الفيس بوك، و أبرز المنشورات و المشاركات التي تم التفاعل معها في تلك الفترة.
- **خاصية الرسائل (Messages):** تتيح للمستخدم إرسال الرسائل لشخص أو عدة أشخاص في الوقت نفسه.
 - **خاصية الإشعارات (Notifications):** هي عبارة عن إخطارات أو تنبيهات بأهم الأحداث، تظهر كعلامة حمراء بعدها تلفت إنتباه المستخدم.
 - **خاصية الدردشة (Chat):** تسمح للمستخدمين بالتحدث مع أصدقائهم على الفيس بوك و إرسال الرسائل القصيرة و الإجابة عليها بسرعة و في الوقت الفعلي. (عبدش، 2016).
 - **خاصية المشاركة (Share):** و هي تسمح بمشاطرة المواضيع مع الأصدقاء بمجرد النقر على أيقونة المشاركة.
 - **خاصية الإعجاب (Like):** و هي ما تميز موقع الفيس بوك، و قام المطورون في هذه الشبكة بإصدارها.
 - **خاصية المجموعات (Groups):** و هي ميزة الشبكات الإجتماعية، و هي عبارة عن مجموعات تتقاسم الإهتمامات نفسها و تطرح مواضيع مشتركة، و يمكن أن تقتصر على مجموعة معينة من الأفراد أو قد تكون عامة للجميع؛ مثلا يمكن لعائلة معينة أن تنشئ مجموعة لها و تقوم بمنع أي شخص غريب من الإنضمام لها، و في الوقت نفسه يمكن لها أن تتيح دعوة عامة للإنضمام لها، و تنقسم هذه المجموعات لثلاثة أقسام: مجموعات سرية، مجموعات مغلقة، مجموعات مفتوحة. (عبدش، 2016).

4.2- إحصائيات حول استخدام موقع الفيس بوك

يمتلك موقع التواصل الإجتماعي "فيسبوك" أكثر من ملياري مستخدم نشط شهرياً حول العالم، و قد أصبح منافسا قويا لشبكات التواصل الإجتماعي الأخرى، أهمها "twitter" و "linkedin" و "google plus"، و شهد إقبالا متزايدا حول العالم، و خاصة المنطقة العربية و منها الجزائر، حيث كشف موقع سوشال بايكرز (Social Packers)، أن عدد الجزائريين المسجلين في موقع الفيس بوك قد بلغ مليون و 600 ألف في نهاية فيفري 2011، ووصل لمليون و 835 ألف مستخدم في شهر ديسمبر 2011 و حلول عام 2012، و احتلت بذلك الجزائر المركز 46 عالميا و الرابعة عربيا، كما حددت الفئة الغالبة من المستخدمين ما بين سن (18-24) و ذلك بنسبة 42 %، تليهم فئة (25-34) سنة بنسبة 26 %، و فئة القصر (13-19) حوالي 19 % . (عبدش، 2016).

وفي أبريل من سنة 2011 بلغت نسبة استخدام الذكور في الجزائر لهذا الموقع 69 %، أما نسبة الإناث فقد وصلت لـ 31%. (بن جديدي، 2016).

وقد احتل موقع الفيس بوك المرتبة الأولى في الجزائر، يليه موقع اليوتيوب في المرتبة الثانية ثم جوجل في المرتبة الثالثة بحلول شهر مارس من عام 2013. واستمر عدد المستخدمين بالإرتفاع، حيث تم تسجيل مليون مستخدم جزائري إضافي على الموقع في الفترة الممتدة بين شهر جانفي و ماي 2014، و استمر بالإرتفاع إلى أن وصل في شهر فيفري 2015 لـ 7.7 مليون مستخدم. (عديش، 2016).

و من أحدث الإحصائيات حول استخدام هذا الموقع عبر العالم نجد:

👍 إعتبارا من أبريل 2018، أفاد موقع Facebook أن عدد المستخدمين النشطين يقدر بنحو 2.2 مليار مستخدم شهريًا و 1.4 مليار مستخدم نشط يوميًا.

👍 هناك أكثر من 300 مليون صورة تم تحميلها على Facebook كل يوم.

👍 في المتوسط، يتم إنشاء 5 حسابات Facebook في كل ثانية.

👍 ما يقرب من 30 % من مستخدمي Facebook تتراوح أعمارهم بين 25 و 34 سنة.

👍 يبلغ عدد مشاهدات مقاطع الفيديو في Facebook حوالي 8 مليارات يوميًا. (يوسف، 2018)

👍 تضاعف عدد مستخدمي الفيس بوك البالغين من العمر 65 سنة فأكثر إلى 41 % منذ عام 2012 تتم مشاركة 1.3 مليون محتوى في كل دقيقة من كل يوم على الفيس بوك.

👍 تتم مشاركة 1.3 مليون محتوى في كل دقيقة من كل يوم على الفيس بوك.

👍 في جميع أنحاء العالم، هناك أكثر من 2.50 مليار مستخدم نشط شهريًا في الفيس بوك وهذا لشهر ديسمبر 2019. وهذه زيادة بنسبة 8 بالمائة مقارنة بـ 2.38 مليار للربع الأول من عام 2019.

👍 يسجل 1.66 مليار شخص في المتوسط الدخول إلى موقع الفيس بوك يوميًا ويعتبرون مستخدمين نشطين يوميًا لشهر ديسمبر 2019.

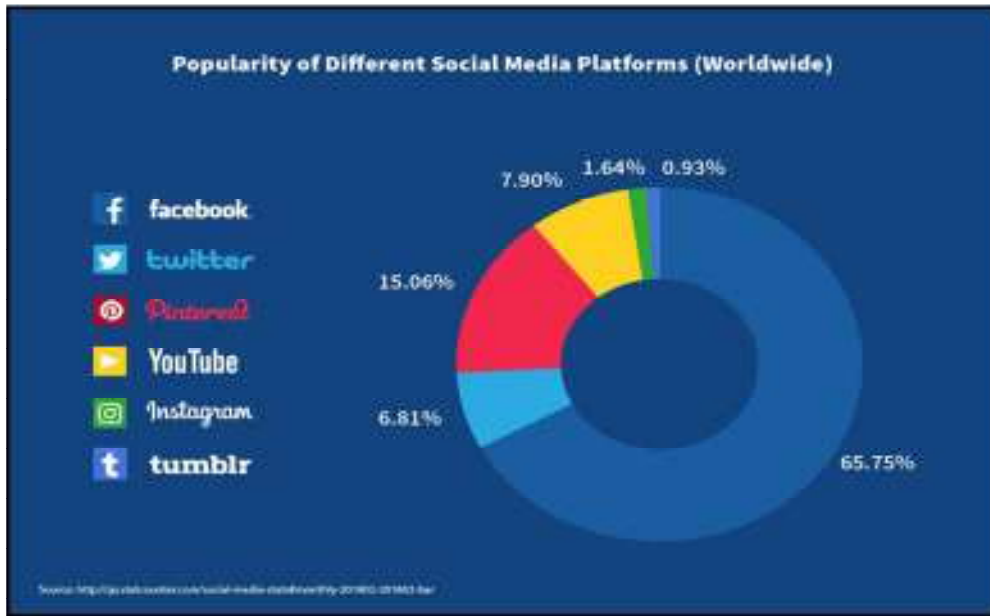
👍 هناك 1.74 مليار مستخدم نشط للفيس بوك على الهواتف المحمولة لشهر ديسمبر 2016.

👍 في المتوسط ، يتم الضغط على أزرار الإعجاب والمشاركة عبر ما يقرب من 10 ملايين موقع ويب يوميًا.

الفئة العمرية الأكثر شيوعًا في استخدام الفيس بوك هي من 25 إلى 34 سنة، وهي بنسبة 29.7 % من المستخدمين.

هناك 83 مليون ملف شخصي مزيف على موقع الفيس بوك

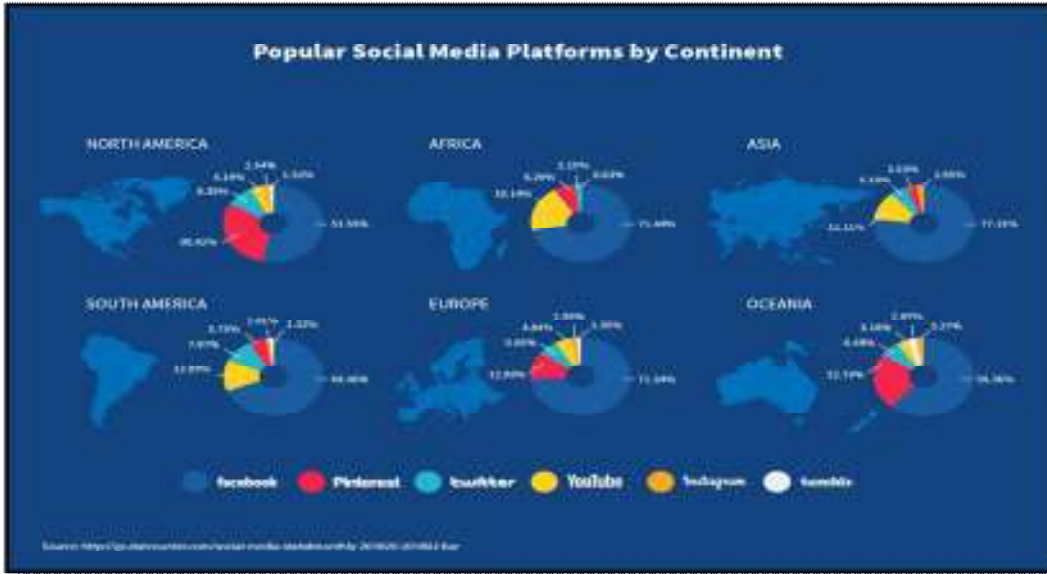
30% من مستخدمي الإنترنت يستخدمون موقع الفيس بوك أكثر من مرة في اليوم. (Noyes,2020)



الشكل رقم (01): يوضح استخدام موقع الفيس بوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى عبر العالم.

(2020 ,Bennet)

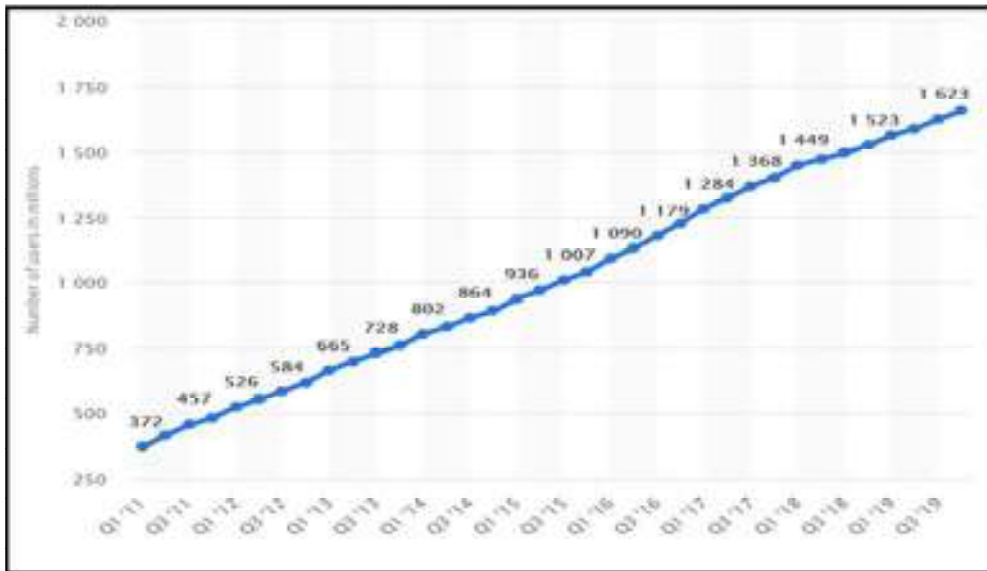
نلاحظ من خلال الشكل رقم (01) أن نسبة استخدام موقع الفيس بوك Facebook مرتفعة وذلك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي، فقد قدرت بـ 65.75% أي تجاوزت النصف، يليها موقع Pinterest وذلك بنسبة 15.06%، ثم موقع youtube بنسبة 7.90%، أما موقع Twitter فقدرت بـ 6.81% و Instagram بـ 1.64%، أما Tumblr بـ 0.93%.



الشكل رقم (02): يوضح استخدام موقع الفيس بوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى عبر القارات.

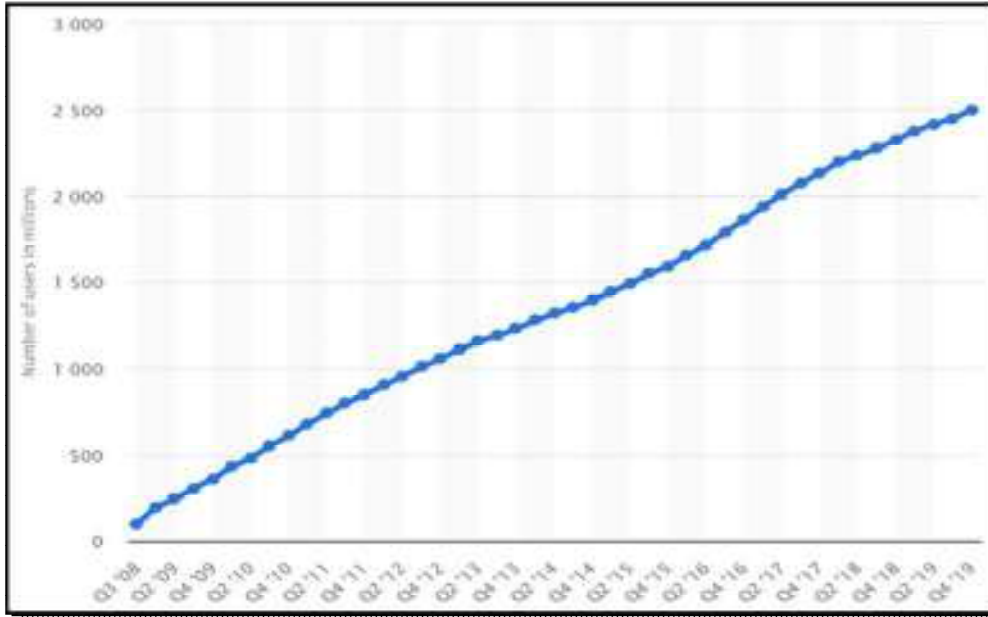
(Bennet,2020)

يظهر من خلال الشكل رقم (02) أن أكثر القارات التي يستخدم سكانها موقع الفيس بوك Facebook هي قارة آسيا وذلك بنسبة **77.31%**، تليها قارة أفريقيا بنسبة **71.44%**، ثم أوروبا بنسبة **71.34%**، تليها أمريكا الجنوبية بنسبة **69.46%**.



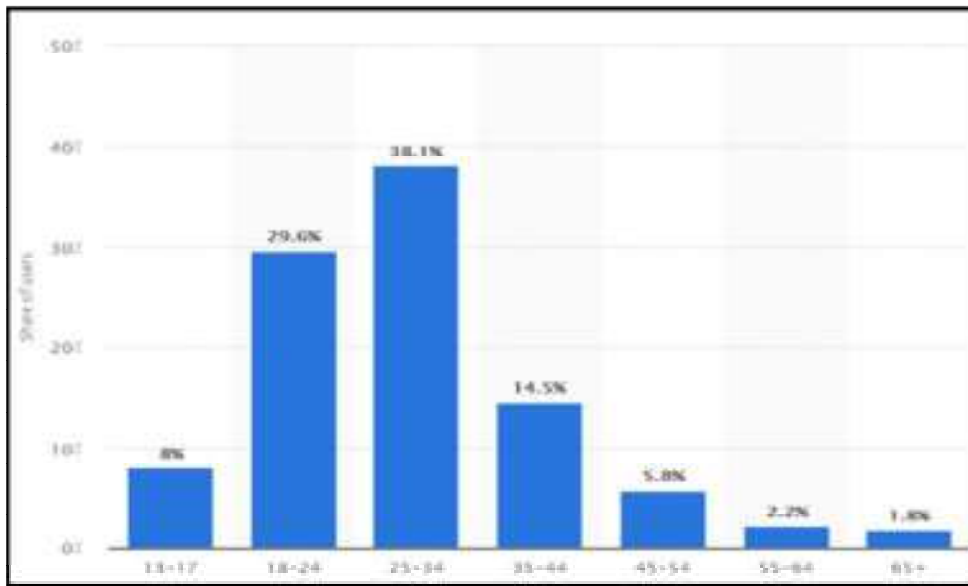
الشكل رقم (03): يوضح عدد الناشطين بشكل يومي في موقع الفيس بوك عبر العالم في الربع الأول من سنة 2020.

(Greenfield, 2020)



الشكل رقم (04): يوضح عدد النشطين بشكل شهري في موقع الفيس بوك عبر العالم في الربع الأول من سنة 2020

(Lamoureux,2019)

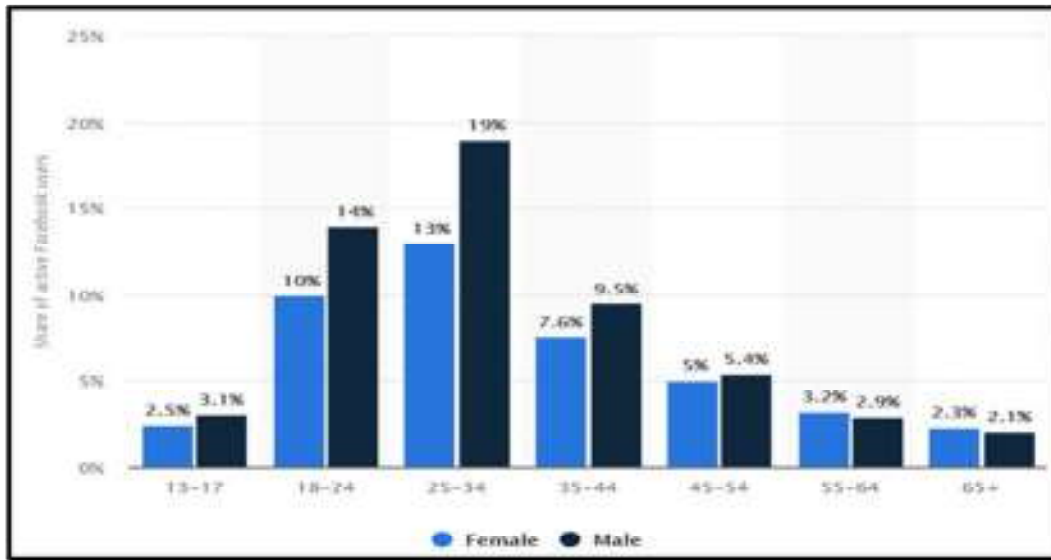


الشكل رقم (05): يوضح إحصائيات توضح استخدام الفيس بوك في الجزائر حسب السن في شهر مارس 2020.

(Stipp,2020)

يوضح الشكل رقم (05) نسب استخدام موقع الفيس بوك Facebook في شهر مارس حسب الفئة العمرية بالجزائر و أكثر النسب هي كالتالي: الفئة الأولى ما بين 25-34 تقدر نسبتها بـ 38.1%، أما

الفئة الثانية التي تليها هي ما بين 18-24 سنة بنسبة 29.6%، مما يبين أن أكثر الفئات العمرية المستخدمة للموقع هي 18-34؛ أي ما بين مرحلة المراهقة المتأخرة إلى مرحلة الشباب.



الشكل رقم (06): يوضح إحصائيات استخدام الفيس بوك عبر العالم حسب الجنس في شهر أبريل 2020. (Greenfield,2020)

الشكل رقم (06) يبين نسب استخدام موقع الفيس بوك Facebook عبر العالم حسب الجنس و ذلك في شهر أبريل سنة من العام الجاري، و نلاحظ أن أكثر نسبة مستخدمة للموقع هي الذكور ما بين سن 25-34 بنسبة 19%.

5.2- نظرية الاستخدامات والإشباعات في تفسير الإقبال على استخدام الفيس بوك

ظهرت هذه النظرية سنة 1959 على يد إيلياهو كاتز عالم الإجتماعي الأمريكي، الذي إهتم بدراسة الإتصال الجماهيري؛ حيث جاءت نظريته برؤية جديدة فيما العملية الإعلامية، و كانت تتلخص حول تأثير الفروق الفردية على السلوك المرتبط بالإعلام، فالجمهور المتلقي يختار وسيلة الإعلام و المضامين التي يريد متابعتها بناء على عوامل عدة منها: الخلفية الثقافية، الذوق الشخصي، السن و الجنس، المستوى التعليمي، الإجتماعي و الإقتصادي، مستوى الدخل...إلخ. (بوعايدة، 2016).

و منذ ذلك الحين، تغيرت النظرة التقليدية للإعلام التي كانت تؤمن بتأثيره على الجمهور من خلال رسالته، و تحولت إلى الإهتمام بما يفعله الجمهور بالرسالة الإعلامية، و ذلك من خلال خصائصه و دوافعه، و لتحقيق أو إشباع حاجات معينة لديه، لنأخذ على سبيل المثال موقع الفيس بوك كوسيلة إعلامية إجتماعية؛ فهناك من يستخدمه لإشباع حاجته الترفيهية، و هناك من يستخدمه لحاجات فكرية.

و تحدثت هذه النظرية أيضا عن مفهوم الجمهور النشط، أي غيرت النظرة القديمة للجمهور على أنه مجرد متلق سلبي، و أصبح هو من يقوم بالبحث عن وسيلته الإعلامية و إختيار مضمونها الذي يناسبه و يشبع حاجاته بكل حرية. (نفس المرجع السابق، 2016).

1.5.2- أهم نماذج نظرية الإشباع و الحاجات

❖ **نموذج كاتز و زملائه:** يرى كاتز أن المواقف الإجتماعية للجمهور هي التي تحدد العلاقة بين المتلقين والوسيلة الإتصالية القادرة على تلبية حاجاتهم، والصراع الإجتماعي يشكل ضغطا على المتلقي يدفعه إلى البحث عن وسيلة الإعلامية التي تلبي إحتياجاتهم. (عبد الحميد في بوبعاية، 2016)

❖ **نموذج ويندال (Windhal):** يرى ويندال في نموذج بآن المتلقي يقوم بإجراء مفاضلة بين وسيلته الإعلامية المختارة والوسائل الأخرى، ثم يبيّن توقعاته لما يمكن أن يحققه مضمون هذه الوسيلة التي قام بإختيارها.

❖ **نموذج روز نجرين:** يتحدث هذا النموذج عن الحاجات البيولوجية و الإجتماعية والنفسية للإنسان، و التي تتفاعل مع خصائصه و خلفيته الإجتماعية؛ بحيث تدفعه لإختيار الوسيلة الإعلامية التي يرى في مضمونها حلا لمشكلاته و إشباعا لحاجاته. (سامي في بوبعاية، 2016).

6.2- الحاجات والإشباع المحققة من إستخدام الفيس بوك

إن أي وسيلة تكنولوجية يستخدمها الإنسان، يهدف من ورائها لإشباع حاجات خاصة به، و بالتالي فإن إستخدام موقع الفيس بوك له أغراض و دوافع يسعى المستخدمون لإشباعها عن طريقه، و تتمثل هذه الحاجات حسب كل من كاتز، هاس، قوروفيتش في:

f حاجات إدراكية: و هي حاجات لإشباع الفضول العلمي، و البحث عن التنقيف.

f حاجات وجدانية: تتمثل في البحث عن المتعة و الإحتياجات الجمالية و الترفيه.

f حاجات تكاملية فردية: الحاجة للثقة بالنفس و الإستقرار و الحصول على مكانة إجتماعية.

f حاجات هروبية: حاجة الفرد و رغبته في الهروب و الإبتعاد عن محيطه الواقعي.

f حاجات تعبيرية: الحاجة لحرية التعبير. (Cho jaeho & others في عديش، 2016)

في هذا الخصوص تشير نتائج دراسة (نومار، 2012) و التي كانت عن إستخدام مواقع الشبكات الإجتماعية و تأثيره في العلاقات الإجتماعية و كانت العينة من مستخدمي موقع الفيس بوك في الجزائر؛

حيث توصلت إلى أن مستخدمي الفيس بوك في الجزائر يسعون لتحقيق إشباعات معينة، منها الحاجة للترفيه و التسلية.

في حين أن هذه النتيجة تعارضت مع نتيجة دراسة (عبدش، 2016) و ذلك بسبب خصوصية العينة التي تمثلت في الطلبة الجامعيين، فقد توصلت بأن أهم الحاجات التي تدفع بهم لإستخدام الفيس بوك هي الحاجات الإدراكية، إضافة إلى أن نسبة 35.18% من العينة كانت تستخدم الفيس بوك لحاجات هروبية ووجدانية، مثل الرغبة في الهروب من الضغط اليومي و تخفيف التوتر تليها الرغبة في التفاعل الإجتماعي و ذلك بنسبة 15.62%، ثم الحاجات التعبيرية بنسبة 12.72% . (عبدش، 2016).

ما يلاحظ على هذه النتائج هو غياب تبرير خصوصية وطبيعة المجتمع الجزائري وبالتحديد فئة الشباب، التي تتميز بالتناقضات، فيمكن أن نفسر مثلا الحاجات الهروبية بواقع الشاب الجزائري المر والذي يحول بينه وبين تحقيق ذاته وإظهار إمكانياته مما يجعله يميل لتحقيق ذاته المزيفة عبر هذا الموقع.

7.2- الإدمان على إستخدام موقع الفيس بوك

من المعروف بأن مصطلح الإدمان التقليدي، كان يستخدم للتعبير على الإعتماد على مواد معينة يتعاطاها الإنسان بشكل قهري، فتحدث لديه تأثيرات فسيولوجية، مما يشعره ببعض اللذة الآتية، إلا أننا بصدد التحدث عن نوع آخر من الإدمان و هو إدمان إستخدام الفيس بوك، لكن قبل ذلك و بإعتبار أن الفيس بوك عبارة عن موقع على الشبكة العنكبوتية، ينبغي لنا الإشارة إلى تعريف مصطلح الإدمان على الإنترنت.

تعود المحاولات الأولى لدراسة الإدمان عبر الإنترنت إلى ما يقرب من عقدين من الزمن، عندما إقترحت **كيمبرلي يونج Kimberly Young** عالمة النفس الأمريكية، أحد الباحثين الأوائل في المنطقة، معايير تشخيصية لظاهرة تعرف بإسم "إدمان الإنترنت". (Chakraborty,2017)

و هي أول من إستخدم مصطلح الإدمان على الإنترنت، و ذلك في ورقتها البحثية التي كانت بعنوان: "إدمان الانترنت: ظهور إضطراب إكلينيكي جديد"، لكنها قامت بتعديل هذا المصطلح لـ "إستخدام الإنترنت المرضي" (بن جديدي، 2016، ص ص، 146-147).

• لقد أدخلت الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA الإدمان على الإنترنت ضمن الإدمان التقليدي، لذلك يعرفه قاموس الجمعية الأمريكية للطب النفسي على أنه: نمط سلوكي يتسم بالإستخدام المفرط أو القهري للإنترنت، و يؤدي إلى الكرب والضعف. (<https://dictionary.apa.org/internet-addiction>).

• و يعرفه أيضا (Tory,2000) : "إن إدمان الإنترنت حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، ويستدلّ عليها بعدة ظواهر منها، زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية" (حمودة، 2015، ص216).

• كما قد عرفه غولديبيرغ " Goldberg" بأنه: "الإستخدام المفرط القسري (الإنترنت)، يشبه أنواع الإدمان الأخرى، كإدمان الكحوليات، و السلوك الجنسي، و القمار، و اضطرابات الطعام، و ألعاب الفيديو" (العمار في بن جديدي، 2016، ص147).

و من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن الإدمان على الإنترنت هو الإستخدام المفرط لشبكة الانترنت و بشكل قهري، مع تشكل نوع من الإعتماد عليه، حيث يصبح الفرد في حالة إشتياق غير طبيعية للولوج في الشبكة، مع ظهور بعض أعراض الانسحاب النفسية عند محاولة التخفيف من إستخدامها، و هذا ما يؤدي لإضطرابات إنفعالية و سلوكية مصاحبة.

1.7.2- أعراض الإدمان على الإنترنت

على الرغم من عدم تضمينه في DSM-5 الدليل التشخيصي والإحصائي للإضطرابات النفسية، يُعتقد أن إدمان الإنترنت يشترك في بعض السمات الرئيسية مع اضطراب إدمان تعاطي المخدرات و الكحول و العقاقير المختلفة، مثل أعراض الانسحاب والتداعيات السلبية الأخرى، لكن الخبراء قاموا بتطوير مجموعة من المعايير للمساعدة في تشخيص حالات إدمان الإنترنت الحقيقية.

وفقا لمقال نشر في مجلة "Current Psychiatry Reviews"، من أجل التشخيص الإدمان على الإنترنت خاصة وسائل التواصل الإجتماعي، يجب إستيفاء المعايير الخمسة التالية:

- ❑ الإنشغال بوسائل التواصل الإجتماعي حتى في حالة عدم الإتصال بالإنترنت.
- ❑ الشعور بالحاجة الملحة إلى إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي و زيادة عدد الساعات من أجل الشعور بالرضا.
- ❑ إجراء محاولات للحد من إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي ولكنها تبوء بالفشل بسبب عدم القدرة على ذلك.
- ❑ مشاعر القلق والتهيج أو الإكتئاب عند محاولة الحد من الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الإجتماعي.
- ❑ البقاء على وسائل التواصل الإجتماعي لفترات أطول من الوقت المخطط له.

(silvermistrecovery,2017)

بالإضافة إلى ذلك، يتطلب تشخيص إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على الأقل وجود أحد هذه الأعراض التالية:

- تسبب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في مشاكل في علاقاتك أو وظيفتك أو مدرستك.
- الكذب على أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المعالج حول حجم استخدامك لهذه المواقع.
- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للهروب من مشاكلك أو لتخفيف مشاعر القلق أو الإكتئاب. (نفس المرجع السابق)

2.7.2- تعريف الإدمان على الفيس بوك

هناك عدة تعريفات للإدمان على الفيس بوك، نذكر منها:

☐ يعرفه عزاب (2001): "هو متلازمة الإعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع موقع الفيس بوك لفترات طويلة، أو متزايدة و دون ضروريات مهنية أو أكاديمية، يصعب الإقلاع عنه دون معاونة علاجية". (بن جديدي، 2016، ص153).

☐ و يعرفه أيضا "عبد الكريم سعودي": هو الإعتمادية في استعمال موقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لساعات عديدة يتجاوز ثلاث ساعات في اليوم، بحيث لا يستطيع المدمن التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الإستمرار". (بن جديدي، 2016، ص154).

☐ وتعرفه المعالجة النفسية "توري رودريجز" على أنه: الإستخدام المفرط والقهري للموقع بهدف تغيير المزاج، على الرغم من عواقبه السلبية. (Rodriguez, 2017)

من خلال التعاريف السابقة يمكننا أن نعرف الفيس بوك على أنه إستخدام هذا الموقع بشكل مفرط وقهري، مما يؤدي إلى الإعتماد النفسي عليه، وظهور رغبة ملحة في الولوج فيه دون ضرورة تذكر، إضافة لظهور أعراض إنسحابية كأي شكل آخر من الإدمان لدى الفرد إذا ما فكر في الإقلاع عنه.

3.7.2- أعراض الإدمان على الفيس بوك

كأي إدمان عادي على مادة أو عقار، تظهر لدى المدمن على استخدام موقع الفيس بوك أعراض معينة، ولقد تعرضنا فيما سبق لأعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل عام، وبما أنه نوع من أنواع هذه المواقع؛ فقد نجد أعراضا مشتركة بين المدمنين، ومن أهمها نذكر ما يلي:

- ❑ التحقق من الحساب كل صباح.
- ❑ الإنشغال بالتحديثات الواردة للحساب، في حالة عدم الإتصال بالإنترنت (بن جديدي، 2016).
- ❑ قضاء ساعات طويلة في تصفحه.
- ❑ ظهور مشاعر قلق و إكتئاب، في حالة عدم الإتصال بالموقع
- ❑ وجود رغبة ملحة في الولوج للموقع لحظة تسجيل الخروج منه.
- ❑ إهمال الهوايات الشخصية و الواجبات الإجتماعية، و المهنية.
- ❑ الفشل في محاولات الإقلاع عن هذا الإدمان.

4.7.2- تفسيرات الإدمان على موقع الفيس بوك

يرتبط الإدمان بشكل عام باختلال التوازن بين النشاط في نظامين رئيسيين للدماغ: نظام الإندفاعي للوزة والنظام المثبط في الفص الأمامي الجبهي، و لقد درس الباحثون كيفية إستجابة أنظمة الدماغ هذه لدى المدمنين على الفيس بوك و المواد كالمخدرات، ووجدوا أن كلا من إدمان المواد وإدمان الفيس بوك مرتبطان بفرط النشاط في النظام التلقائي للوزة، ومع ذلك، لم يكن إدمان الفيس بوك مرتبطاً بالتغيرات في نشاط قشرة الفص الجبهي؛ مما يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من إدمان قد يكون لديهم القدرة على إيقاف سلوكهم المتهور و المندفع.

(<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10>)

و حسب **Turel & Serenko** هناك ثلاث نماذج مفسرة لحدوث الإدمان على شبكات التواصل الإجتماعي و هي:

❖ **النموذج المعرفي السلوكي:** يفسر هذا النموذج أن الإستخدام غير الطبيعي لمواقع التواصل الإجتماعي، يسببه عدم القدرة على التكيف، و سوء إدراك العواقب، و بمشاركة العوامل البيئية المختلفة يتحول لإستخدام قهري ثم إدمان.

❖ **نموذج المهارات الإجتماعية:** يرى هذا النموذج بأن سوء الإستخدام ينشأ لدى الأفراد الذين يعانون من فقر في مهارات التعبير عن الذات، و يتجنبون التواصل وجها لوجه.

❖ **النموذج المعرفي الإجتماعي:** و حسب هذا النموذج، فإن الإفراط في إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي، يحدث بسبب توقع الفرد بأنه سيحصل على نتائج إيجابية نتيجة فعالية الذات على الإنترنت، و بالتالي يظهر لديه الإستخدام القهري، ثم الإدمان. (بن جديدي، 2016).

5.7.2-الحلول المقترحة للتغلب على مشكلة الإدمان على استخدام موقع الفيس بوك:

على الرغم من عدم وجود تشخيص سريري دقيق لهذا النوع من الإدمان، إلا أن هناك بعض المختصين أشاروا إلى بعض الحلول التي يمكن أن تساعد أصحاب المشكلة في التغلب عليها، نذكر منها:

✓ أولاً يجب التأكد من وجود مشكلة الإدمان فعلاً، أي ينبغي الإجابة على مقياس الإدمان على استخدام موقع الفيس بوك لمعرفة درجته.

✓ الاعتراف بوجود المشكلة وإدراكها هو نصف العلاج، وعلى هذا الأساس سيتولد الدافع للقيام بخطوة ما لحلها.

✓ تتبع مقدار الوقت الذي تقضيه على موقع الفيس بوك Facebook والاحتفاظ بقائمة يقوم فيها الشخص بتدوين عدد المرات التي يقوم فيها بتسجيل الدخول، ومدة بقائه على اتصال به، والنشاطات التي يقوم بها على الموقع (على سبيل المثال، النشر، والتعليق، وقراءة الأخبار، والألعاب، وما إلى ذلك). فمعرفة مقدار المشكلة سيساهم في التغلب عليها. (Conrad, n.d).

✓ إيقاف تشغيل إشعارات التطبيق، وذلك حتى يتم تجنب لفت الانتباه والعودة للتصفح مرات عدة.

✓ حدد يوم راحة لك دون استخدام الموقع أو التواصل مع أصدقائك فيه، ويمكنك أن تطلب منهم أن يرسلوا رسائلهم المستعجلة على بريدك الإلكتروني العادي.

✓ تصفية وفرز الأصدقاء على موقع الفيس بوك Facebook بين فترة وفترة، فمعظم المستخدمين بعد الاشتراك بالموقع، يحاولون تجميع أكبر عدد ممكن من الأصدقاء، لهذا عليك بسؤال نفسك في مرحلة ما عما إذا كان هذا الأمر يستدعي وجود 200 صديق وأكثر. في هذه الحالة ينبغي لك التفكير بمنطق الجودة تفوق الكمية فيما يخص قائمة الأصدقاء.

✓ حدد مقدار الوقت المحدد مسبقاً المسموح به لاستخدام موقع الفيس بوك يومياً. فبالنسبة لمعظم الناس، 60-90 دقيقة في اليوم هي أكثر من الوقت الكافي للتواصل، وقراءة موجز الأخبار، وإنشاء بعض المشاركات بنفسك. يمكنك اختيار تقسيم هذا الوقت على مدار اليوم (على سبيل المثال، 30 دقيقة في الصباح، و60 دقيقة في الليل). أثناء رحلتك في محاولة التغلب على إدمان استخدام Facebook، قد تجد أنه من المفيد تقليل الوقت المسموح به ببطء على مدار الشهر حتى تصل إلى أهدافك الزمنية المحددة.

✓ عليك بسؤال العائلة والأصدقاء المقربين عن شعورهم حيال مقدار الوقت الذي تقضيه على موقع الفيس بوك Facebook، اطلب منهم تعليقات صادقة وكن مستعدًا للاستماع وحاول ألا تكون دفاعيًا على سبيل المثال: هل يعتقدون أنك مدمن على الفيس بوك؟ هل ستتحسن علاقتك بهذا الشخص إذا كنت قادرًا على تقليص الوقت الذي تقضيه على هذا الموقع؟ (نفس المرجع السابق)

خلاصة

مما سبق نستخلص بأن مواقع التواصل الاجتماعي التي أفرزتها الثورة التكنولوجية الحديثة، كان لها تأثير كبير حول سكان العالم، و في جميع جوانب حياتهم المختلفة، و تأثيرها البالغ جعل من مستخدميها أكثر عرضة للتعلق بها و الإفراط في إستخدامها، لدرجة الإدمان عليها؛ وتوقعهم في العالم الافتراضي مما تسبب في تداعيات غير محمودة، نفسية، صحية، إجتماعية، خاصة موقع الفيس بوك الذي يعد أكبر شبكة تواصل منتشرة عبر العالم، و أصبح إعتبارا من شهر جويلية من عام 2016، لديه أكثر من 1.71 مليار مستخدم نشط شهريًا، مع 1.1 مليار تسجيل دخول يوميًا.

الفصل الثالث

الاكتئاب

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن مفهوم الاكتئاب
- 2- تعريف الاكتئاب
- 3- أعراض الاكتئاب
- 4- أنواع الاكتئاب
- 5- أسباب الاكتئاب
- 6- مدى انتشار الاكتئاب
- 7- الشخصية الاكتئابية
- 8- معايير تشخيص الاكتئاب
- 9- نظريات الاكتئاب
- 10- علاج الاكتئاب

خلاصة

تمهيد

بالرغم مما يعيشه الإنسان حالياً من تقدم تكنولوجيا وحضري لم يسبق له مثيل، إلا أن الحياة ازدادت تعقيداً، إذ أصبح الإنسان يواجه الكثير من الأحداث المثيرة للقلق و للاضطرابات النفسية، مما يشعر الفرد بتهديد أمنه النفسي و الجسمي و المادي و الاجتماعي.

الاكتئاب من الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً، و قد أخذ في الانتشار بشكل كبير بين الأفراد خاصة مع بزوغ العالم الافتراضي، مما شكل خطورة كبيرة على المجتمع، إذ أنه يصيب كل الفئات العمرية، و أعراضه تتمثل في نقص تقدير الذات و الحزن و الإحباط و الغم و الشعور باليأس التام من الحياة، مما يعطل الفرد على أداء واجباته نحو مجتمعه وأسرته بل نحو نفسه، حيث قد يصل به الأمر إلى محاولة الانتحار.

و في هذا الفصل سيتم التطرق إلى تقديم لمحة تاريخية عن مفهوم الاكتئاب وكذا أعراضه، أنواعه، أسبابه و مدى انتشاره و معايير تشخيصه و النظريات المفسرة له و العلاج.

1- لمحة تاريخية عن مفهوم الاكتئاب

عرف مرض الاكتئاب منذ فجر التاريخ، و ذكرت أعراضه في كتابات المصريين القدامى و الإغريق و اليابانيين، حيث لاحظ المؤرخون و الفلاسفة في كتابات أبو قراط (400 ق.م)، كان يطلق على الاكتئاب اسم "الميلانخوليا" أو "الميلانكوليا" و هذا ما يعرف اليوم عند علماء النفس بالاكتئاب، و في ذلك العصر أيضاً وبالضبط في 304 ق.م، قام "ايرابستراناس" و الذي يعد أب الفسيولوجية و التشريح حيث شخص حالة إنطاكي احد القادة بأنه يعاني من الاكتئاب الناتج عن الحب. (جرس في خميس، 2012، ص 97)

و في عام 80 بعد الميلاد أشار "ايريتوس" إلى مجموعة من الخصائص النفسية مثل القلق و الحزن و المعاناة من الأرق و الشعور بالرعب و الفزع و الرغبة في الموت.

و في القرن الثاني بعد الميلاد (130-200) جاء جالينوس فوضع نظرية الأخلاط الأربعة و منها: المرارة السوداء و التي إن زادت كان مزاج الشخص سوداويًا.

و ذهب فليكس بلاتر (Platter) في أواخر سنة 1500م إلى أن "الميلانكوليا" نوع من الاغتراب العقلي الذي يؤدي إلى الحزن و الخوف.

و نجد أيضا في التراث الإسلامي ما يعطي تعريف لهذا المفهوم حيث عرف ابن سينا (380هـ-980م) الميلانكوليا، بأنها إنحراف عن المجرى الطبيعي إلى الفساد و الخوف و المزاج السوداوي، و يرجع ابن سينا سبب الميلانكوليا إلى الدماغ، حيث تتصاعد الأبخرة من البدن إلى الدماغ و من علامات الميلانكوليا حسب ما جاء به ابن سينا الخوف بلا سبب، وسرعة الغضب وسوء الظن و الفرع، و الهذيان و الخوف من أمور غير معروفة و تخيل أشياء غير موجودة. (العيسوي في خميس، 2012، ص 98)

أما في عصر النهضة فنذهب إلى ما جاء به أول طبيب عقلي جوهان واير (Weyer) (1515-1588م) حيث دعا المتخصصين إلى ضرورة التدقيق في فحص أفكار المصابين بالميلانكوليا و عباراتهم و تصوراتهم و أفعالهم التي ترهق أذهانهم إلى حد أن يتخيل البعض منهم بأنه حيوان. (مدحت، 2001، ص18)

وفي ألمانيا ظهر أميل كراپلين (Kurepelin. E.) (1826-1856م) و ميز بين ستة أنواع من الاكتئاب و هي: 1- اكتئاب بسيط، 2- اكتئاب ذهولي، 3- الميلانكوليا الخطيرة، 4- الميلانكوليا الاضطهادية، 5- الميلانكوليا الوهمية، 6- الميلانكوليا التخريفية. إلا أنه غير من رأيته بعد ذلك و اعتبر أن كل أعراض الاكتئاب بما في ذلك الاكتئاب التحولي مظاهر لمرض واحد و هو الذهان الدوري، و هذا التصنيف هو المتبع حاليا مع فصل الاكتئاب التحولي الذي اعتبره كرا بيلن كمرض منفصل على أساس أن الأسباب فيه تختلف عن أسباب كل أنواع الاكتئاب الأخرى. (جلال في خميس، 2012، ص98)

2- تعريف الاكتئاب

يعد الاكتئاب من الاضطرابات النفسية التي تصيب الفرد في حياته نتيجة تعرضه لعدة ضغوطات أو مشاكل، و قد حاول بعض العلماء و الباحثين وضع تعريفات موضوعية للاكتئاب.

فلغويا يعرفه ابن منظور على أنه كلمة مأخوذة من كآبة و الكآبة سوء الحال و الانكسار من الحزن. كئب كآبا و كآبة و اكتئابا و تعني حزن و انكسر، و هو كئيب و الكآبة تصيب النفس بالانكسار من شدة الحزن (ابن منظور، 1990، ص694).

و على المستوى الإصلاحي، يعرفه حامد زهران على أنه حالة يشعر فيها المريض بالكآبة و الكدر و الغم و الحزن الشديد و انكسار النفس، دون سبب مناسب أو لسبب تافه، فيفقد لذة الحياة و يرى أنها لا معنى لها و لا هدف له فيها، فتثبط عزيمته، و يفقد اهتمامه بعمله و شؤونه و يشعر بتفاهته. (زهران، 2005، ص144)

يعرف **وولمان (1973) Wolman** الاكتئاب بأنه مشاعر العجز و الضعف و عدم الملائمة و الحزن، و الاكتئاب العصابي هو حالة الاكتئاب المفرطة الناشئة عن الصراعات أو التناقضات الداخلية (بن حسين، 2008، ص12).

كما عرف **سليغمان (1976) Seligmane** الاكتئاب هو مظهر من مظاهر الشعور بالعجز حيال تحقيق الأهداف عندما تكون تبعية اليأس منسوبة إلى علل الشخصية و في هذا السياق فإن الأمل يكون مفهوما كوظيفة لإدراك مدى احتمال حدوث النجاح في صلته بتحقيق الهدف. (المحمداوي، 2008، ص07)

و ينقل **حقي** تعريف الاكتئاب كما عرفته منظمة الصحة العالمية في تصنيفها الدولي العاشر (ICD-10) بأنه "انحطاط في المريض و فقر اهتمامه و عدم تمتعه، بما يبهج الآخرين، و تتفاوت كل واحدة من تلك الأعراض في كل نوبة بين البسيط والمتوسط و الشديد، لذلك تتفاوت درجة الأعراض في هبوط القدرة على التركيز و انخفاض تقدير المريض لذاته و ثقته بنفسه، معاناته من الإحساس بالذنب و عدم أهميته، التشاؤم، سرعة الإنهاك، أو انعدام القوة، و التركيز في إيذاء نفسه بما فيه إقدامه على الانتحار، الأرق الشديد و النوم المنقطع، ثم انعدام الشهية". (حقي، 1995، ص82)

و يعرف **بيك Beck** الاكتئاب بأنه حالة انفعالية تتضمن تغيرا محددًا في المزاج مثل مشاعر الحزن و القلق و اللامبالاة ، و مفهوما سالبا عن الذات مع توبيخ الذات و تحقيرها و لومها، و وجود رغبات في عقاب الذات مع رغبة في الهروب و الاختفاء و الموت (الخالدي، 2006، ص38).

و حسب **المعهد الوطني لصحة العقلية (2004)** فإنه يعرف اضطراب الاكتئاب على أنه المرض الذي ينطوي على الجسم و المزاج و الأفكار، فهو يؤثر على طريقة الأكل و النوم و شعور الفرد لنفسه و التفكير في الأشياء، و تستمر هذه الأعراض لأسابيع أو شهور أو سنوات. (بن علي، 2010، ص46)

و وفقا لمنظمة الصحة العالمية فالإكتئاب هو اضطراب من الاضطرابات العقلية الشائعة التي تكون مرتبطة مع المزاج المكتئب، و فقدان الاهتمام أو المتعة، الشعور بالذنب أو انخفاض تقدير الذات، اضطراب النوم أو الشهية، و انخفاض الطاقة، و ضعف التركيز، هذه المشاكل يمكن أن تصبح مزمنة أو متكررة، و تؤدي إلى ضعف كبير في قدرة الفرد على تحمل مسؤوليات اليومية. (Traywick, 2007, p34)

و يعرف **عبد الستار إبراهيم** الاكتئاب بأنه "استجابة تثيرها حادثة مؤلمة كالفشل في علاقة أو خيبة أمل، أو فقدان شيء مهم كالعمل، أو وفاة إنسان غالي". كما يرى أيضا أن الاكتئاب "عبارة عن مجموعة من الأعراض المترامنة بعضها مادي (عضوي) و بعضها معنوي (ذهني ومزاجي) و بعضها الثالث اجتماعي و هذه الأعراض تسمى الزلمة الاكتئابية، و هي تشمل على جوانب من السلوك و الأفكار

و المشاعر التي تحدث مترابطة بعضها أو أغلبها و التي تساعد في النهاية على وصف السلوك الاكتئابي و تشخيصه. (إبراهيم، 2008، ص20)

يعرف الاكتئاب في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس (DSM-V, 2013) على النحو التالي: قد يكون عرض ثانوي لمرض أساسي (أولي) مثل الفصام أو اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة... إلخ و يشعر فيه المريض بالحزن و الهم و تحقير الذات و اضطرابات النوم و فقدان الشهية (أو زيادتها) و قد تكون الأعراض السابقة مرض مستقل بذاته و غير مصحوب بأمراض نفسية أخرى. الشخص المكتئب هو الشخص الذي تتنابه على الأقل خمسة من الأعراض التالية خلال أسبوعين: المزاج المكتئب و فقدان الشعور بالمتعة، و النقصان أو الزيادة الملحوظة في الوزن، و النسيان، التأخر النفسي الحركي، و الشعور بالتعب من أقل مجهود و فقدان الطاقة، و فقدان القيمة و الشعور بالذنب و انخفاض نسبة التركيز الذهني وزيادة الأفكار عن الموت أو الانتحار أو الإقدام على الانتحار.

(APA, 2013, p161)

و يعتبر برلمان (2015) Perlman الاكتئاب من الاضطرابات النفسية حيث يتدرج تحت اضطرابات المزاج لوصف الحالة المزاجية أو لتعريف مجموعة مرضية تتضمن المزاج الاكتئابي حيث تكون الاضطرابات الجسدية هي مسرح الاكتئاب و تتضمن المنظومة الاكتئابية (النوبة الاكتئابية الأساسية - المختلطة - الهوسية) الاضطرابات المزاجية اضطرابات الاكتئاب الأساسي - اعتلال المزاج والكآبة) اضطرابات ثنائية القطب (اكتئاب - هوس). (بن خليوي، 2017، ص71)

3- أعراض الإكتئاب

من بين أهم أعراض الإكتئاب نصنفها على الشكل التالي:

1.3- الأعراض النفسية و الانفعالية : و منها

- اليأس واليأس والأسى وهبوط الروح المعنوية والحزن الشديد الذي لا يتناسب مع سببه.
- إنحراف المزاج وتقلبه والانكفاء النرجسي على الذات.
- عدم ضبط النفس وضعف الثقة والشعور بالنقص وعدم الكفاية، والشعور بعدم القيمة والتفاهة.
- القلق والتوتر والأرق.
- فتور الانفعال والانطواء والانسحاب والوحدة والانزلال والصمت والسكون والشروذ حتى الذهول.
- التشاؤم المفرط وخيبة الأمل والنظرة السوداء للحياة واجترار الأفكار السوداء والاعتقاد بأن لا أمل في الشفاء والانخراط في البكاء أحيانا، والتبرم بأوضاع الحياة، و عدم القدرة على الاستمتاع بمباهجها.

- اللامبالاة بالبيئة، و نقص الميول والاهتمامات و نقص الدافعية و إهمال النظافة و المظهر الشخصي و الإهمال العام وعدم الاهتمام بالأمر العادية (في المنزل وفي العمل وفي وقت الفراغ).
- بطء التفكير والاستجابة وصعوبة التركيز و التردد و بطء و قلة الكلام و انخفاض الصوت.
- الشعور بالذنب و إتهام الذات و تصيد أخطاء الذات و تضخيمها.
- أفكار الانتحار أحيانا. (البناء، 2006، ص ص163-164)

2.3- الأعراض الفسيولوجية: ومنها

- انقباض الصدر و الشعور بالضيق و الوجه المقنع.
- فقدان الشهية و رفض الطعام.
- الصداع و التعب لأقل جهد.
- خمول الهمة و الألم خاصة آلام الظهر.
- ضعف النشاط العام و التأخر النفسي الحركي.
- الضعف الحركي و البطء وتأخر زمن الرجوع.
- الرقابة الحركية و اللزيمات الحركية.
- توهم المرض و الانشغال على الصحة. (البناء، 2006، ص ص162-163)

3.3- الأعراض المعرفية:

تتمثل في التشرد ، التفكير المطلق ، نقد الذات ، الصعوبة في التركيز و التذكر ، تشتت الانتباه و فقدان الاستبصار ، وجود أفكار انتحارية (غانم، 2006، ص109).

4.3- الأعراض السلوكية: ومنها

- تجنب الناس و عدم الاكتراث بهم، عدم الخروج من المنزل.
- إهمال الأعمال المنزلية و عدم القيام بالأنشطة اليومية المعتادة .
- الصراخ لأتفه الأسباب، الخلافات الكثيرة .
- فقدان القدرة على التحكم في النفس. (العبيدي، 2009، ص251)
- نقص الإنتاج عن ذي قبل و عدم التمتع بالحياة كما كان من قبل.
- سوء التوافق الاجتماعي.
- انكسار النفس وانقباضها.
- فقد المشاركة مع الآخرين. (البناء، 2006، ص164)

4- أنواع الاكتئاب

توجد العديد من الأنواع المختلفة للاكتئاب، و يرجع الاختلاف إلى تباين الخلفيات، و التوجهات النظرية للعلماء و منها:

1.4- الاكتئاب العصابي:

يشير إلى اضطراب غير مصحوب بالهلوس و الهذات، و يطلق عليه أيضا الاستجابة الاكتئابية، حيث تسيطر على المريض حالة من الهم و الحزن، و عدم الاستمتاع بمباهج الدنيا و الرغبة في التخلص من الحياة مع هبوط النشاط و نقص الحماس و الإنتاج، و يصاحب ذلك أرق و اضطراب في النوم. (الشريبي، 2001، ص219)

و نجد الاكتئاب العصابي يصنف بدوره إلى عدة أنواع و هي:

- **الاكتئاب الموسمي:** و هو تغير مزاجي موسمي، يظهر في فصل الشتاء و يرتبط شريطيا بالمناخ الشتوي، و ما يميزه من غيوم و برودة.
- **الاكتئاب البسيط:** توجد فيه أعراض خفيفة من الشعور بالحزن و التأخر، و قد يعود حدوثه إلى مشاكل أسرية أو مهنية، و تبدو أعراضه الرئيسية على شكل حزن و شعور بالضعف و العجز أمام المواقف و المشكلات الحياتية. (العبيدي، 2009، ص246)
- **اكتئاب ما بعد الصدمة:** هو اضطراب ناتج عن أحداث ضاغطة و مزعجة، إذ يستذكر الشخص المصاب باضطراب ما بعد الصدمة الحدث المؤلم (فايد، 2001، ص101).

2.4- الاكتئاب الذهاني:

يشير إلى اضطراب مصحوب بأعراض ذهانية، كالهذاء و الهلوس و عدم الاستبصار، و الهياج، و الإحساس بالعظمة و الاضطهاد، و ينقسم هو الآخر إلى أنواع و هو:

- **اكتئاب ثنائي القطب:** حيث تتناوب على المريض نوبات من الحزن الشديد، ثم نوبات من الفرح و البهجة الزائدة، الحركة و النشاط و الحيوية. (العبيدي، 2009، ص245)
- **اكتئاب ما بعد الولادة:** هو نمط من الاكتئاب قد يصيب بعض السيدات المستهدفات عقب الولادة، و عادة ما تكون له بعض المؤثرات أثناء الحمل ذاته، و قد يرتبط بكثرة الإحساس بالألم أثناء الحمل و الولادة.
- **الذهول الاكتئابي:** هو من أشد أنواع الاكتئاب خطورة، و هي حالة نكوص بالفرد إلى مرحلة الطفولة البدائية، حيث يلزم فيها الفراش، و لا يتحدث أبدا، و لا يشارك في شيء، حيث لا بد من مساعدته على القيام بنشاطاته اليومية. (عبد المعطي، 2003، ص236)

جدول رقم (01): يوضح الفرق بين الاكتئاب العصابي والذهاني.

عنصر المقارنة	الاكتئاب العصابي	الاكتئاب الذهاني
1	الإنتشار	أقل شيوعا
2	الوراثة	ضعيفة التأثير
3	الشخصية	واهنة، متقلبة المزاج، غير ناضجة انفعاليا
4	التاريخ العائلي	ضعيف
5	نوبات سابقة	محتمل
6	الأسباب	داخلية، أسباب بيوكيميائية وعدم توازن هرمون الوراثة اجتماعية، بيئية خارجية
7	الأعراض	أقل شدة، و أهم الأعراض الواضحة هي: الحزن، الأسى، لوم الذات، صعوبة النوم، التفكير السلبي، التفكير في الانتحار
8	الجمود الانفعالي	لا يصاحبه جمود انفعالي تام
9	الاتصال بالواقع	موجود
10	التقويم الذاتي	سلبي
11	النكوص السلوكي	درجة ضعيفة أو عادية
12	النشاط العقلي	بطيء نسبيا
13	الأوهام والهلاوس والهذات والضلالات	لا توجد
14	الانتحار	فكرة الانتحار تراود بعض المرضى، ولكن ليس عن نية صادقة، وبعد تردد و إعلان و تهديد بالانتحار، و الخوف من الإقدام عليه، والهدف هو إيقاع الألم بالآخرين و صرخة الانتحار استغاثة
15	الاستبصار	مستبصر
16	الاستجابة للعلاج	الاستجابة خاصة للعقاقير المضادة للاكتئاب (عقاقير معينة بالذات

(أبو زيد، 2001، ص ص52-53)

5- أسباب الاكتئاب

يعتبر الاكتئاب من الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها مختلف الفئات العمرية، و لهذا عدة عوامل تساهم في ظهوره و قد اختلفت الآراء و النظريات حول أسباب ظهوره حيث نجد تداخل بين الأسباب و تعددها و تفاعلها مع بعضها البعض حيث يكون من الصعب تحديد سبب محدد لكل حالة، و سنوضح أهم الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب:

1.5- عوامل نفسية

من العوامل النفسية الهامة ما يحدث في فترة الطفولة المبكرة من خبرات أليمة حيث تولد هذه الصدمات نوعا من الحساسية النفسية تمهد لظهور الاضطراب النفسي فيما بعد، و كذلك الإحباط الذي يعاني منه أي إنسان نتيجة لإدراكه و جود عائق ما يحول دون تحقيقه لرغباته و مصالحه، و تكون الاستجابة لهذا الإحباط هي الشعور بخيبة الأمل و المحصلة النهائية في الغالب تكون حالة المرض، و في هذا المجال لا بد أن نذكر أن الإنسان لديه وسائل و حيل للدفاع النفسي ضد المؤثرات التي تسبب الصراع النفسي، و الاحتفاظ بالثقة بالنفس و تحقيق التوافق و الصحة النفسية و عليه فإن حالة المرض ليست سوى إخفاق لهذه الأسلحة الدفاعية، فينهار التوازن النفسي و يظهر الاضطراب نتيجة لهذا الخلل. (الشرييني، 2001، ص ص44-43)

2.5- عوامل اجتماعية و بيئية

يرتبط الإنسان بعلاقات اجتماعية مع أسرته و الآخرين من حوله و مع المجتمع الذي يعيش فيه و هو يتفاعل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثر فيهم و يؤثرون فيه و ترجع معظم الاضطرابات النفسية إلى اختلال التوازن بين الفرد و الآخرين و من أهم الأسباب الاجتماعية:

- 1- الحرمان و فقدان الحب و المساندة العاطفية كفقد حبيب أو فقد وظيفة أو ثروة أو مكانة اجتماعية أو فقد الكرامة و الشرف.
- 2- علاقة الطفل بأمه فإذا كانت الانطباعات التي كونها عن هذه العلاقة حسنة فإن الحياة مبهجة و إذا لم تكن كذلك فإن الحياة قاسية و مملوءة بالآلام.
- 3- امتصاص الطفل أسلوب الوالدين الخاطئ في مواجهة المشاكل.
- 4- التربية الخاطئة كالتفرقة في المعاملة و التسلط و الإهمال.
- 5- موت الأحبة و التوتر.
- 6- أسلوب التنشئة المدرسية.
- 7- أثر الرفاق.

8- الهجرة من الوطن.

9- الوحدة و العنوسة و التقاعد و الفشل العاطفي. (الجبوري، 2010، ص29)

ومن العوامل المتصلة بالبيئة الاجتماعية: وفاة أحد أفراد أسرته، و النزاعات العائلية أو الاجتماعية، انهيار العلاقات الاجتماعية، أحداث الحياة الضاغطة، الأمراض الخطيرة و المزمنة.

وقد أثبتت بعض الدراسات و البحوث أن بعض الأدوية تؤدي إلى ظهور آثار جانبية كالاكتئاب، كما أن المخدرات تساهم في ظهور الاكتئاب و لها ارتباط وثيق به و بذلك تربط بالانتحار أيضا (الخطر، 1991، ص26).

3.5- عوامل وراثية

يرى الأطباء أن معظم الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب ترجع إلى تأثير العوامل الاجتماعية و النفسية أكثر من الوراثة و تقرر منظمة الصحة العالمية أن نسبة انتشاره تقدر بـ 3 % بين السكان، وفي الأقارب 11% و بين الأشقاء بنسبة 23 % و غير الأشقاء بنسبة 17 % أما الطريقة التي تنقل بها الوراثة فما زالت غير معروفة و تعمل بعض مراحل العمر كعامل مسبب للمرض ففي مرحلة الشيخوخة يحدث الاكتئاب بسبب الضعف و العزلة وكثرة الأمراض و الخوف من الموت، و يحدث في مرحلة منتصف العمر بسبب شعور الإنسان أن المتبقي من عمره أقل مما ذهب و أنه لم يحقق آماله فيعاني من الإحباط و يمر بأزمة المفاهيم الوجودية و يفقد المعنى و الهدف من الحياة لاسيما عندما يغادر الأولاد البيت بسبب الزواج و العمل، و يحدث في المراهقة بسبب الصراعات و المتناقضات و تضاعف الضغوط المختلفة على المراهق و يكون المرض في هذه الحالة شديدا و تتكرر المحاولات الانتحارية، و النساء أكثر إصابة بالاكتئاب من الرجال بنسبة الضعف بسبب التغير الهرموني لديهن و النوع المكتنز أكثر الناس عرضة للمعاناة من الاكتئاب. (الجبوري، 2010، ص30)

نلاحظ أن للاكتئاب عدة عوامل وأسباب سواء كان ذلك من الناحية النفسية أو الوراثة أو الاجتماعية و البيئية، فكل هذه الأسباب تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب مما تسبب صراعات و ضغوطات للفرد و تعيق حياته و تفقده نشاطه وحيويته، فالإصابة بالاكتئاب هو نتاج لسلسلة من العمليات تبدأ من مرحلة الطفولة أو هو نتاج للبيئة التي يعيش فيها الفرد أو نتاج لاستعداد وراثي.

6- مدى انتشار الاكتئاب

تؤكد معظم الدراسات المسحية أن 50-70 % من محاولات الإنتحار الناجحة بين المجموع العام سببها الاكتئاب. ومن العسير تحديد نسبة انتشار هذا المرض نظرا لأن الحالات البسيطة تشفى تلقائيا ولا تتردد على الأطباء (Sartorius, 1993, pp 47-155).

يتوقع الأخصائيون والعياديون تزايد عدد المصابين بهذا المرض في المستقبل بإطراد، فحسب المنظمة العالمية للصحة OMS يوجد 100 مليون مكتئب في العالم على امتداد سنة واحدة. كما أن مآل هذا الاضطراب يتميز بالارتداد حيث 50 % من الحالات تعرف انتكاسا في العام الموالي للظهور، ولهذا يحتل الاكتئاب المرتبة الرابعة بين أسباب الإعاقة والموت المبكر.

(Blackburn et Cottraux, 2004, p10)

نسبة ظهور الاكتئاب لدى الرجال تقدر بـ 2 % إلى 3 % في حين تسجل نسبة الظهور لدى النساء ما بين 5 % إلى 10 % بينما احتمالية الإصابة بالاكتئاب خلال الحياة، فنجد نسبة 10% لدى الرجال مقابل 20% إلى 25 % لدى النساء (Kacha, 1996, p60).

و هناك بعض الدراسات التي وجدت نسبة انتشار الاكتئاب لدى النساء أكثر من الرجال، منها دراسة (إبراهيم و إبراهيم ، 1997) التي هدفت للتعرف على مدى انتشار الاضطرابات النفسية، بما فيها القلق و الإكتئاب و الإستعداد للمرض النفسي، حيث تكونت عينة الدراسة من 1024 من الذكور، و 989 من الإناث، و استخدمت مقاييس مقننة للقلق و الاكتئاب و العداوة، و توصلت إلى أن الإناث سجلن درجات مرتفعة أكثر من الذكور في جميع المتغيرات. (محسن، 2000).

و نذكر أيضا دراسة (الأنصاري، 2003)، الموسومة بـ : "الفروق بين طلبة و طالبات جامعة الكويت في القلق و الاكتئاب"، و التي حاولت الكشف عن الفروق بين الذكور و الإناث في أعراض القلق و الاكتئاب، حيث تكونت العينة من 1103 طالب و طالبة، و توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في القلق و الاكتئاب لصالح الطالبات. (علي، 2017).

وأيضا دراسة Kessler, Ronald C.; McGonagle, Katherine A.; Swartz, Marvin; Blazer, Dan G.; Nelson, Christopher B. (1993) في دراسة استقصائية حول الجنس

والإكتئاب ، توصلت بأن النساء أكثر اكتئابا من الرجال ، و على الرغم من اختلاف هذه الدراسات من حيث العينة و الظروف و أدوات الدراسة إلا أنها إتفقت و توصلت للنتيجة نفسها.

كما يزداد تواتر الاكتئاب لدى الرجال ابتداء من 50 سنة، أما لدى النساء فيبلغ ذروته نحو سن 35 عاما خاصة بالنسبة للنساء المتزوجات. يزداد تواتر الاكتئاب لدى المسنين في حدود 70 أو 80 عاما. (Lou et Lou, 2001, pp 49, 75)

اكتئاب الأطفال لم يتبلور إلا في العشرين سنة الأخيرة. و يبدو أن انتشار الاكتئاب بين مجتمع الأطفال يتراوح بين 2 و 5 % في الولايات المتحدة (عبد الحكيم، 1998، ص258).

نذكر في هذا الشأن دراسة (هبد، 2013)، و التي كانت بعنوان دراسة الأعراض الشائعة لاضطراب الاكتئاب لدى الأطفال (مرحلة رياض الأطفال-مرحلة تلاميذ الابتدائية)، و التي هدفت لدراسة المظاهر الشائعة لاكتئاب الأطفال في المرحلتين الأفتتين الذكر، و أيضا محاولة إنشاء أداة نفسية إلكترونية للكشف عن أعراضه لدى الأطفال ما بين سن (4-10). استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي، وكان عدد العينة (54) طفلا من رياض الأطفال والابتدائية، وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب بين أطفال الرياض وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور، وفروق دالة إحصائية في الاكتئاب بين أطفال الرياض والابتدائية. على الرغم من أن هذه الدراسة أكدت على مدى انتشار الاكتئاب لدى الأطفال لكن صغر حجم العينة يحتمل أن يضعف إمكانية تعميم هذه النتائج.

أما فيما يخص مرحلة المراهقة، نجد دراسة ريان و معاونيه **Ryan et al.** فإن نسبة 34 % من المراهقين الذين أصيبوا بالاكتئاب الأساسي أقدموا على محاولة أو عدة محاولات للانتحار.

(Lou et Lou, 2001, p84).

تدل أعمال برتشي و معاونيه **Bretchi et al.** على نسبة 3 إلى 5 % من الأفراد المصابين بالاضطرابات الوجدانية ينتحرون كل عام. كما أشارت أرقام أخرى إلى أن 10 إلى 20 % من مجموع المكتئبين يموتون بالانتحار و 10 % من الأفراد الذين قاموا بمحاولة إنتحارية يموتون بالانتحار في العشر سنوات الموالية. (Lou et Lou, 2001, p74)

حسب معطيات الوكالة لتطوير التقييم الطبي الفرنسية ANDEM فقد قدر عدد المنتحرين بفرنسا سنة 1996 بـ 11300 فردا. بينما يتضاعف عدد المحاولات أكثر من 10 مرات، يشخصون منهم من 30 إلى 50 % كأفراد مصابين بالإكتئاب (Matillon, 2001, p24).

كما أشارت إحصائيات أخرى أن الإكتئاب يشكل نسبة 30 إلى 35 % من أسباب الموت بالإنتحار مقابل 30 إلى 40 % من الإضطرابات الخطيرة للشخصية: السيكوباتية والحالات البينية و 5 إلى 10 % للفصاميين (Levy-Soussan, 2002, p95).

7- الشخصية الإكتئابية

تتسم الشخصية الإكتئابية أو شبه الإكتئابية، قبل أن تتحول إلى مرض الإكتئاب بالصفات التالية:

- **تقلب العاطفة:** حيث تنتقل الشخصية من إنفعال إلى آخر دون مقدمات، فمن الفرح إلى الحزن، و من التوتر الشديد إلى الهدوء النسبي.
- **الكآبة:** تقيم الكآبة في نفس المكتئب و هي تدل بإستمرار على وجود الحزن لديه و كثيرا ما قد تشكل الكآبة أحد دوافع الشخص المكتئب إلى الإنتحار.
- **الغيرة:** إن صفة الغيرة البارزة و النابعة من الداخل لدى الشخصية تشير بشكل أو آخر على إستعداد قوي لديها لتكوين شخصية إكتئابية.
- **الضجر و السأم:** إن شعور الفرد بالضجر و عدم رغبته في العمل ستؤدي به إلى الشعور باليأس و عدم القدرة على تحقيق رغباته، فيكون الفراغ هو المسيطر خلال حياته اليومية. (أذار، 2002، ص25-26)

و يرى أكيسكال (1983) Akiskal أنه وفقا للتصنيف الذي قدمه شنايدر Schneider

للشخصية الإكتئابية، هناك سبع مجموعات من السمات تميز تلك الشخصية، و هي:

- الهدوء، الإنطواء، السلبية، التردد و عدم الحسم.
- الحزن، التشاؤم و عدم القدرة على التمتع.
- نقد الذات، لوم الذات، توبيخها، إزدراء الذات و الحط من قدرها.
- الشك، النقد الزائد، و صعوبة إرضائها لشخصه.

- الضمير الحي، المسؤولية، و التنظيم الذاتي.
- النزعة أو الميل للقلق.
- الإنشغال بالأحداث السلبية، و عدم الكفاءة و النقاىص الشخصية. (عبد الله، 2000، ص161)

و يذهب كل من تريبولي و براداس (2000) **Tribolet et Paradas** إلى أن العديد من الشخصيات المريضة منها الشخصيات البيئية، الشخصية الهستيرية، الشخصية الهذائية، الشخصية السيكوباتية قد تطور الإكتئاب في حالة تحللها.

و على العموم فإن العديد من العصابات تؤول إلى الإكتئاب إذا لم تلق أصحابها العلاج المناسب، مثلما تتحلل الكثير من الشخصيات المريضة لتطور إكتئابا. و يستخلص من ذلك أن الإكتئاب قد أصبح يمثل المآل النهائي لمعظم الإضطرابات العصابية و الشخصيات المرضية.

8- معايير تشخيص الإكتئاب

من الوجهة التاريخية يوجد في النصوص السيكاترية و النفسية الإكلينيكية العديد من تصنيفات الإكتئاب تتضمن الإكتئاب الداخلي المنشأ مقابل الخارجي المنشأ و الإكتئاب العصابي مقابل الذهاني و الإكتئاب النشط التهيجي مقابل الإكتئاب الكامن و الإكتئاب الذاتي في مقابل الإكتئاب التفاعلي الإستجابي.

لكن الباحثين تخلو عن معظم تلك الفئات والتصنيفات بسبب صعوبة القيام بعمل تشخيصات ثابتة و يعتمد عليها، لذلك تم إعتقاد نظامان من أكثر الأنظمة التصنيفية و التشخيصية إستخداما الآن في العالم هما:

- التصنيف الدولي للأمراض النفسية (ICD).
- الدليل التشخيصي الإحصائي للأمراض النفسية (DSM).

1.8- التصنيف الدولي للأمراض النفسية (ICD)

هو يصدر عن منظمة الصحة العالمية نشرت عام 1952 أول طبعة منه، و تولت الطبقات و نشرت الطبعة العاشرة ICD-10 عام 1993، و التي يجري العمل وفقا لها في تصنيف و تشخيص الأمراض النفسية في معظم دول العالم الآن.

فيما يلي الصورة الإكلينيكية العامة لتصنيف ICD:

1.1.8 - أعراض إكتئابية

الأعراض شديدة أول النهار و تقل شدتها بإتجاه الليل، تبدأ الأعراض بسيطة تتدرج في الشدة إن لم تعالج في بدء الأمر، حيث يشكو المريض من فقدان القدرة على التمتع بمباهج الحياة السابقة مع إنكسار النفس وهبوط الروح المعنوية.

يعيش الفرد سحابة من اليأس و الجزع، هنا تبدأ نوبات من البكاء الهادئ، ثم تزيد وطأة الإكتئاب و يشعر المريض بفقدان الأمل حيث يصيبه الإرتباك الشديد و يشعر المعالج بآلام المريض و يجد نفسه مندفعاً لمساعدته عكس ما يحصل مع المريض الفصامي. عادة ما يصاحبه أعراض عضوية مختلفة أثناء الصباح مثل الصداع و القيء و الدوخة و آلام جسمية مختلفة.

2.1.8 - أعراض سيكولوجية

يظهر على المريض البطء و قلة الانتباه و الشرود و عدم القدرة على التركيز، إختفاء سرعة البديهية و الإستجابة الإنفعالية، تتأثر الذاكرة نظراً لصعوبة التركيز و إستدعاء الأفكار الماضية مع تردد في إتخاذ القرارات و إرتباك في السلوك.

الإحساس بالذنب و تأنيب الضمير و إتهام النفس بالخطيئة و الدونية و التلوث الخلقي.

توهم العلل البدنية: صداع دائم أعلى الرأس - دوار - طنين الأذن - ضيق التنفس - صعوبة الهضم - إنتفاخ البطن - آلام الذراعين و الساقين و الكتفين - حرقان الجلد.

الشعور بعدم الأهمية و التقليل والخط من قيمة الذات و الإحساس بالدونية. ظهور بعض الضلالات وتتمثل في العدمية - الفقر - الإفلاس - الإضطهاد - هلاوس سمعية و بصرية و عادة يتوافق محتواها مع باقي محتوى التفكير - أعراض عصابية هستيرية أو قهرية.

3.1.8- أعراض فسيولوجية

إضطراب النوم - أرق شديد - صعوبة في الدخول في النوم - الإستيقاظ المبكر - فقدان الشهية للطعام - إمساك مزمن - ضعف جنسي و إضطراب الطمث لدى النساء.

4.1.8- أعراض سلوكية

يبدو على المريض الحزن و الكآبة، تقل القدرة على العمل و يرفض الذهاب إليه، إهمال النظافة الذاتية - سبات أو تهيج في النشاط و الحركة. الإنتحار حيث أن نسبة 50 إلى 70% من محاولات الإنتحار الناجحة سببه الإكتئاب.

نوبة إكتئاب: و يتفرع منها:

- أ. نوبة إكتئاب خفيفة الشدة مع أو بدون أعراض جسمية.
- ب. نوبة إكتئاب متوسطة الشدة مع أو بدون أعراض جسمية.
- ج. نوبة إكتئاب شديدة مع أو بدون أعراض ذهانية.
- د. إضطراب إكتئابي متكرر (خفيف-متوسط-شديد).
- هـ. إضطراب وجداني مستمر : المزاج النواحي - عسر المزاج.
- و. إضطراب وجداني غير محدد.

2.8- الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض العقلية (DSM)

يصدر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي، نشرت أول طبعة منه عام 1952 و توالى الطبعات ونشرت الطبعة الخامسة **DSM-V** عام 2013 و يجرى العمل بها حالياً كنظام للتصنيف والتشخيص بشكل رسمي في الولايات المتحدة الأمريكية.

فيما يلي الصورة الإكلينيكية العامة لتصنيف **DSM -V**:

- اضطراب الإكتئاب الأساسي (الجسيم):

أ. توجد خمسة (أو أكثر) من الأعراض التالية لنفس الأسبوعين وتمثل تغييرا عن الأداء الوظيفي السابق، على الأقل أحد الأعراض يجب أن يكون إما (1) مزاج منخفض أو (2) فقد الإهتمام أو المتعة.

ملاحظة لا تضمن الأعراض التي تعزى بصورة جلية لحالة طبية أخرى.

1. المزاج منخفض معظم اليوم، كل يوم تقريبا و يعبر عنه إما ذاتيا (مثل الشعور بالحزن أو الفراغ أو اليأس) أو يلاحظ من قبل الآخرين (مثل أن يبدو دامعا).
2. إنخفاض واضح في الإهتمام أو الإستمتاع في كل الأنشطة أو معظمها وذلك معظم اليوم في كل يوم تقريبا (و يستدل على ذلك بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين).
3. فقد وزن بارز بغياب الحمية عن الطعام أو كسب وزن (مثل التغير في الوزن لأكثر من 5 % من وزن الجسم خلال شهر، أو إنخفاض الشهية أو زيادتها كل يوم تقريبا).
- ملاحظة ضع في الحسبان الإخفاق في كسب الوزن المتوقع عند الأطفال.

4. أرق أو فرط النوم كل يوما تقريبا.
5. هياج نفسي حركي أو خمول كل يوم تقريبا (ملاحظا من قبل الآخرين، و ليس مجرد أحاسيس شخصية من التملل أو البطء).
6. تعب أو فقدان الطاقة كل يوم تقريبا.
7. أحاسيس بإنعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب (و الذي قد يكون توهميا) كل يوم تقريبا و ليس مجرد لوم الذات أو الشعور بالذنب لكونه مريضا.
8. إنخفاض القدرة على التفكير أو التركيز، أو عدم الحسم، كل يوم تقريبا (إما بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين).
9. أفكار متكررة عن الموت (وليس الخوف من الموت فقط)، أو تفكير المتكرر في الإنتحار دون خطة محددة، أو محاولة الإنتحار أو خطة محددة للإنتحار.

ب. تسبب الأعراض إنخفاضا في الأداء الإجتماعي أو المهني أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.

ج. لا تعزى الأعراض لتأثيرات فيزيولوجية لمادة (مثل سوء استخدام عقار، تناول دواء) أو عن حالة طبية أخرى، المعايير أ-ج تشكل نوية إكتئابية جسيمة.

ملاحظة: الإستجابة لخسارة كبيرة (فقد عزيز، الإنهيار المالي، الخسائر الناجمة عن الكوارث الطبيعية، مرض طبي خطير أو إعاقة) قد تتضمن مشاعر الحزن الشديد وإجتزار الخسارة و أرق و فقدان الشهية و فقدان الوزن حيث تتواجد هذه الأعراض في المعيار (أ) و التي قد تشبه على الرغم أن مثل

هذه الأعراض قد تكون مفهومة أو تعتبر مناسبة للخسارة فإن وجود نوبة إكتئاب بالإضافة إلى الإستجابة الطبيعية للخسارة الكبيرة يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار. هذا القرار يتطلب حتما الخبرة السريرية للمحاكمة المبنية على تاريخ الفرد والمعايير الثقافية للتعبير عن الكرب في سياق الخسارة.

(الحمادي، 2015، ص ص 147-148)

9- نظريات الإكتئاب

هناك العديد من النظريات التي تصدت لتسليط الضوء على هذا المفهوم كل وفق مبادئه وتطلعاته، و سوف نعرض لها كالتالي:

1.9- نظرية التحليل النفسي

إن الإكتئاب هو نتاج لعملية الصراع بين الدوافع و الرغبات من جهة و بين الجوانب الوجدانية من جهة أخرى بما يحتوي هذا النتاج من مشاعر الذنب، و يعبر علماء التحليل النفسي عن مفهوم الإكتئاب بأنه ناتج عن عدم تلبية الفرد لرغباته الجنسية المبكرة و إشباع حاجة الحب و هنا تتناوب الفرد حالة من الشعور بالغضب و الكراهية والعداء نحو موضوع الحب و تتحول هذه المشاعر و بفعل شعوره بالذنب إلى الداخل أي نحو الذات، لذا فإن الإكتئاب من وجهة نظر هذه النظرية ما هو الأحنق و غضب بسبب الإحباط و خيبة الأمل في إشباع الحاجة إلى الحب.

و يرى أصحاب هذه النظرية بأن الإكتئاب هو عملية نكوص للمرحلة الفمية و السادية وأن الشخص المكتئب يحمل شعورا متناقضا من ناحية موضوع الحب الأول (الأم)، و نتيجة لإحباط و عدم الإشباع في مراحل نموه الأولى يتولد لديه إحساس بالحب والكراهية والحرمان و النبذ و بعمليات دفاعية لاشعورية من الإسقاط والإدماج و النكوص ولتناقض عواطفه إزاء موضوع الحب المفقود يمتص طاقته و يدمجها نحو ذاته أي نحو (الأنا). (محمد، 2012، ص 109)

2.9- النظرية السلوكية

و قد وصفت النظرية السلوكية الإكتئاب، بأنه فقدان عملية تدعيم السلوك، حيث يرى فيرستر Ferster أن السلوك المرضي هو نتيجة مباشرة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، ومحصلة تعليمية لسيرة الفرد و هو يرى بأن وجود الإكتئاب يقل بالتدرج عن طريق التدعيم الإيجابي للسلوك.

3.9 - النظرية المعرفية

ويفترض هذا المنظور وجود نموذجين معرفيين من الإكتئاب:

• **النموذج الأول:** أسسه بيك **Beck**، و الذي يقسم المفهوم الخاطئ للشخص المكتئب إلى مفهوم ثلاثي المعرفة أو ما يسمى بالثالوث المعرفي و المتضمن معرفة المريض لذاته و لمستقبله، و أن للمرضى المكتئبين مجموعة من الخصائص الإدراكية و التي تتمثل في الأفكار السالبة عن الذات و التي تؤدي إلى انخفاض تقدير و فقدان الذات ولوم الذات ومطالب الذات والرغبات الإنتحارية.

و غالبا ما تكون الأفكار السالبة التشاؤمية غير واقعية و محرفة و غير منطقية، و يتحرك الحزن عن طريق تفسير خبرات الفرد ضمن حدود الحرمان و النقص و الإنهزام، و يرتبط الوجدان في الإكتئاب مع العنصر المعرفي (بن خليوي، 2017، ص72).

• **النموذج الثاني:** أسسه **سيلجمان Seligman** و يسمى نموذج العجز المتعلم و قلة الحيلة ويرى أن التعرض لأحداث خارجية عن نطاق السيطرة و إدراكها في هذا الإطار يؤدي إلى توقعات عن فقدان السيطرة على الأحداث التالية في المستقبل، و تؤدي هذه التوقعات حالة من القصور تتمثل في حالة العجز و قلة الحيلة و يدرك المرء نفسه عاجزا لا يمكنه السيطرة على المواقف و الأحداث وقد ربط بين الإكتئاب والعجز المتعلم، فالمريض المكتئب تعلم وأعتقد بأنه لا يستطيع السيطرة على مهام حياته بالتخفيف من معاناته أو تحقيق إشباعاته، ومن الأحداث المعجلة للإصابة بالإكتئاب موت أحد الوالدين أو المحبوب وال فشل المهني والدراسي مما يفقد المريض قوته ويجعله ضعيفا في قدرته، فتتزايد لديه الأمراض البدنية، والإحساس بالعجز بدرجة كبيرة و يجد المصاب أن إستجاباته الخاصة ليست مؤثرة و في الغالب يلقي بنفسه تحت رعاية الآخرين وأشار **سيلجمان** إلى الدلالات الاكلينيكية على الإكتئاب، و أنه في حالة العجز يتم إستنزاف كل **النورينفرين Norepinephrin** في الدماغ (عسكر، 2001، ص52).

4.9 - نظرية العزو السببية

ترى أن الإكتئاب يرجع إلى الطريقة التي يعزو بها الفرد أسباب فشله و عجزه، فعجز الفرد يمثل خبرة سلبية و الإكتئاب ينشأ من خلل التقييم السلبي للذات لدى المكتئبين و إلى إنتقائهم للمعلومات السلبية عند قيامهم بعملية تقييم و مراقبة الذات، فالمكتئب يبالغ عند وصفه لأهدافه و مسارات أفعاله و يتشدد فيما يتوقعه عن نفسه من مستويات مما يعرضه للإكتئاب نظرا لإحتمال تكرار هذا الفشل. (بن خليوي، 2017، ص72)

10- علاج الإكتئاب

و يشمل أنواع مختلفة تتمثل في:

- **العلاج النفسي:** و يتضمن جلسات علاجية فردية أو جماعية، و يضم عدة أساليب منها إستخدام الإيحاء، و المساندة، و التدعيم، أسلوب التحليل النفسي، و العلاج السلوكي، و لكل هذه الأساليب فنيات دقيقة يقوم بها المعالجون النفسيون (الشربيني، 2001، ص238).
- **العلاج البيئي:** و نعني به إيجاد بيئة ملائمة يتعامل معها المريض بعيدا عن الضغوط و المواقف التي تسببت له في المرض ويتم ذلك بانتقال المريض إلى وسط علاجي أو في مكان للإستشفاء و من وسائل هذا العلاج و الترويج عن المريض و شغل فراغه في العمل و تأهيله حتى يندمج في بعض العلاقات التي تمهد إلى عودته للحياة مرة أخرى. (الشربيني، 2001، ص239)
- **العلاج بالأدوية:** تستخدم مضادات الإكتئاب تحت إشراف طبيب مختص منها دواء التوفرانيل Tofranil، أنافرانيل Anafranil، ليدوميل Ludiomil، سيروكسات Seroscat، سيبرام Sipran، فافرين Favrin، بروزاك Prozac... وأدوية أخرى و يقوم الطبيب بإختيار الدواء المناسب و الجرعات حسب نوع الإكتئاب، و درجة شدته، و سن المريض و عوامل أخرى تتعلق بالصحة العامة للمريض و نتائج فحوصاته. (الحجار، 1990، في خميس، 2012).

خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى متغير الإكتئاب الذي يعد حالة نفسية تشتد فيها الأحاسيس بحيث تؤثر سلبا على ذات الفرد و على سلوكه و شخصياته و نشاطاته اليومية، و يعتبر أحد الأمراض النفسية الأكثر إنتشارا في الوقت الحالي. و حاول العديد من العلماء تفسيره كل من وجهة نظره الخاصة، و تعكس مجمل تفسيراتهم وحدة و تكامل جوانب حياة الإنسان.

و قد ارتبط الإكتئاب في العديد من الدراسات بمشكلات منها الإفراط في إستخدام الإنترنت، و رغم كثرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، إلا أنها لم تتفق في النتائج التي وصلت إليها، و بالتالي فإن الأمر يتطلب البحث المستمر لتأكيد هذا الارتباط من عدمه، و هو ما يسعى إليه الجانب الميداني من هذه الدراسة.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- عينة الدراسة

1.2- مجتمع الدراسة الأصلي

2.2- الدراسة الاستطلاعية

3.2- الدراسة الأساسية

3- أدوات القياس المستعملة في الدراسة و خصائصها السيكومترية

1.3- مقياس برغن لإدمان الفيس بوك

2.3- قائمة آرون ت. بيك الثانية للاكتئاب

4- الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد

يتم العرض في هذا الفصل الخطوات و الإجراءات المتبعة في الجانب الميداني الكمي في هذه الدراسة من حيث منهجية البحث و مجتمع الدراسة الأصلي و العينة التي طبقت عليها الدراسة، و حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة و كذا المعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات المتحصل عليها و التوصل إلى النتائج النهائية للدراسة.

1- منهج الدراسة

بما أننا نسعى إلى محاولة كشف طبيعة العلاقة القائمة بين إدمان استخدام الفيس بوك و مستوى الاكتئاب، فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، و الذي يهدف إلى رصد موضوع محدد يهدف فهم مضمونه و قدرته على التحليل الكمي و وصفها وصفا دقيقا و معمقا.

فهذا المنهج يحاول الإجابة على السؤال الأساسي في العلم و ماهية و طبيعة الظاهرة موضوع البحث، و يشمل ذلك تحليل الظاهرة وبيئتها، و بيان العلاقة بين مكوناتها، و معنى ذلك أن الوصف يتم أساسا بالوحدات أو الشروط أو العلاقات أو الفئات أو التصنيفات أو الأنساق التي توجد بالفعل، و قد يشمل ذلك الآراء حولها و الاتجاهات إزائها، و كذلك العمليات التي تتضمنها و الآثار التي تحدثها والمتجهات التي بزغ عليها ومعنى ذلك أن المنهج الوصفي يمتد إلى تناول كيف تعمل الظاهرة. (أبو حطب و صادق، 1991، ص104)

2- عينة الدراسة

1.2- مجتمع الدراسة الأصلي

يتكون المجتمع الأصلي من جميع الطلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة، وقد بلغ عددهم (30539) طالبا وطالبة وهذه الإحصائية تم الحصول عليها من مصلحة الإحصاء والاستشراف لدى نيابة مديرية الجامعة للتنمية والاستشراف والتوجيه (2019-2020) بجامعة قاصدي مرباح ورقلة (أنظر الملحق رقم1).

جدول رقم (02): مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس و التخصص

العدد	المتغيرات	
13017	ذكور	الجنس
17522	إناث	
30539	المجموع	
15275	علمي	التخصص
15264	أدبي	
30539	المجموع	

2.2- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الممهدة للدراسة الأساسية، وهي تلك الإجراءات التي يقوم بها الباحث من خلال بحثه بغرض الإلمام الموضوعي بحوثيات البحث، فمن خلال فهم العقبات و الصعوبات التي تقف أمام الباحث أثناء تطبيقه لأدوات الدراسة يستطيع تجنب هذه العقبات في الدراسة الأساسية، و هذا ما تم السعي إليه في تحقيق الأهداف التالية:

- استطلاع الظروف المحيطة المراد دراستها.
- تحديد جوانب القصور في إجراءات التطبيق.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث في الدراسة الأساسية.
- التعرف على الخصائص العينة و المتمثلة في الطلبة الجامعيين المدمنين على استخدام موقع الفيس بوك بجامعة قاصدي مرياح بورقلة.
- تحديد نوع و حجم عينة الدراسة الأساسية.
- تحديد الخصائص السيكومترية لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك.
- تحديد الخصائص السيكومترية لقائمة بيك الثانية للاكتئاب.

- شملت عينة الدراسة الاستطلاعية (70) طالبا و طالبة من طلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة و تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من الكليات المختلفة، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، من خلال إيجاد معاملات الصدق و الثبات لمقياس الدراسة.

3.2- الدراسة الأساسية

1.3.2- إجراءات التطبيق

فيما يخص إجراءات التطبيق فقد قامت الطالبتان بما يلي:

- التقدم بطلب لنيابة مديرية الجامعة للتنمية والإستشراق و التوجيه بجامعة قاصدي مرباح بورقلة بهدف الحصول على الموافقة لإجراء البحث على العينة التي تم تحديدها، و ذلك للحصول على الإذن بتطبيق الأدوات على عينة البحث، و قد تعهدت الطالبتان بالحفاظ على خصوصية المعلومات و اقتصارها على البحث العلمي فقط و تم الموافقة شفهيًا من قبل هذه الإدارات بحجة أننا طلبة جامعة ورقلة نكتفي بالموافقة الشفهية و في حالة الصعوبات يقدم لنا موافقة كتابية.
- طلب الاستئذان الكتابي إلى كل من الدكتورة بن جديدي سعاد، مترجمة مقياس برغن للإدمان على الفيس بوك لأندرسون وآخرون 2012 وغريب عبد الفتاح غريب مترجم قائمة بيك الثانية للاكتئاب، وتحصلنا على الموافقة كتابيا(أنظر الملحق رقم 4).
- الاستئذان الشفهي من الطلبة مباشرة في كل مقياس بهدف توضيح مسار الاستجابات عليها وإعطائهم نبذة عن موضوع البحث، مع التعهد للمفحوصين بأن هذه المعلومات التي سيتم جمعها ستبقى سرية بحيث لم يطلب تسجيل اسم المفحوص على أداة البحث وأن البيانات التي سيتم جمعها ستقتصر على إجراءات البحث العلمي.
- التطبيق فرديا من خلال كل مفحوص له استمارة خاصة به ويقوم بالإجابة عليها على حدا.

لقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من 450 طالبا و طالبة من طلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة، تم أخذ العينة بطريقة عشوائية طبقية فقد تم أخذ نسبة (0.5 %) من مجتمع الدراسة ليصل عدد النسخ الموزعة إلى 450 نسخة إلا أن 28 نسخة لم يتم استرجاعها من طرف طلاب ليصل عددها إلى 422

نسخة و بعد فرزها و مراجعتها تم استبعاد 14 نسخة من المقياسين لم تتم الإجابة عنها، ليصبح العدد الإجمالي للعينة 408 نسخة.

جدول رقم (03): المتغيرات الديموغرافية لأفراد عينة الطلبة الجامعيين بجامعة قاصدي مرياح بورقلة

النسبة %	التكرار	المتغيرات	
42.89	175	ذكور	الجنس
57.11	233	إناث	
100	408	المجموع	
50	204	علمي	التخصص
50	204	أدبي	
100	408	المجموع	
31.37	128	الأول	المستوى الدراسي
27.45	112	الثاني	
17.40	71	الثالث	
14.47	59	ماستر (1)	
9.31	38	ماستر (2)	
100	408	المجموع	
13.97	57	أقل من ساعة	عدد ساعات استخدام الفيس بوك
14.21	58	أكثر من ساعة	
71.81	293	4 ساعات فأكثر	
100	408	المجموع	
7.59	31	أقل من 6 أشهر	مدة استخدام الفيس بوك
2.94	12	سنة	
89.46	365	أكثر من سنة	
100	408	المجموع	

يتضح من الجدول السابق أن العينة الكلية للدراسة المكونة من (408) فردا تتوزع حسب:

- **الجنس:** عدد الذكور 175 بنسبة 42.89 % بينما الإناث بلغ 233 و هو ما يمثل 57.11 %.
- **التخصص:** شمل التخصص العلمي 204 بنسبة 50 % و التخصص الأدبي 204 بنسبة 50 %.
- **المستوى الدراسي:** شمل خمس فئات الفئة الأولى (سنة أولى جامعي) يبلغ عددها 128 فردا بنسبة 31.37 %، و الفئة الثانية (سنة ثانية جامعي) و البالغ عددها 112 فردا بنسبة 27.45 % و الفئة الثالثة (سنة ثالثة جامعي) و عددها 71 فردا بنسبة 17.40 % و الفئة الرابعة (أولى ماستر) و البالغ عددها 59 فردا بنسبة 14.47 %، والفئة الخامسة (ثانية ماستر) و عددها 38 فردا بنسبة 9.31 %.
- **عدد ساعات استخدام الفيس بوك:** و صنفت من خلال عدد ساعات الاستخدام في اليوم (أقل من ساعة) بلغ 57 فردا بنسبة 13.97 % و (أكثر من ساعة) و البالغ عددها 58 فردا بنسبة 14.21 % و (4 ساعات فأكثر) عددها 293 فردا بنسبة 71.81 %.
- **مدة استخدام الفيس بوك:** و صنفت إلى (أقل من 6 أشهر) و بلغ عددها 31 فردا بنسبة 7.59 %، (أكثر من 6 أشهر و أقل من سنة) و عددها 12 فردا بنسبة 2.94 %، (الأكثر من سنة) بلغ عددها 365 فردا و بنسبة 89.46 %.

2.3.2- خصائص عينة الدراسة الأساسية

تتميز عينة الدراسة الأساسية بما يلي:

- تشمل الطلبة المدمنين على موقع الفيس بوك.
- أفراد العينة من الطلبة الجامعيين للسنة الدراسية 2019-2020.
- أفراد العينة من جنس مختلف (ذكور، إناث).
- وجود العينة ضمن مجال عمري محدد ما بين 17 - 49 سنة.
- أن يتوفر في أفراد العينة الشروط التالية من خلالها يتم تحديد الإدمان على استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب و المتمثلة في:
- عدد ساعات الاستخدام: أكثر من 4 ساعات يوميا.

- سنوات الاستخدام للموقع: أن يتجاوز استعمال الفرد للموقع أكثر من سنة، لتفادي الأشخاص من ذوي الاستخدام الجديد، فقد يكونوا في مرحلة الانبهار بمزايا الموقع و محاولة استكشافه و بالتالي استبعدوا من الدراسة.
- أن يتحصل في اختبار برغن لإدمان الفيس بوك على 36 درجة فأكثر، و حسب المقياس يعتبر الفرد مدمنا كلما تحصل على أعلى الدرجات.

3.3.2- تحديد حجم العينة

من أجل تحديد حجم مناسب لعينة الدراسة و تحديد الطلبة المدمنين على الفيس بوك التي تتوفر فيهم الشروط، نجد أن من بين 408 نسخة استخرجنا منهم ما يلي:

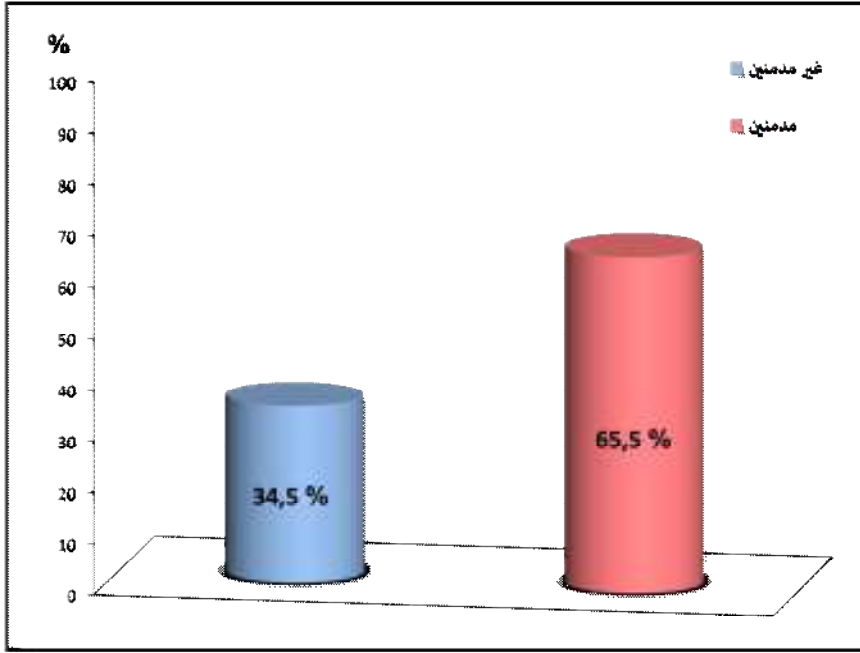
– 118 طالب لديهم حسابات على الفيس بوك إلا أنه لا تتوفر فيهم شروط الدراسة فهم يملكون الفيس بوك لمدة تقل عن سنة و يستخدمونه لأقل من أربع ساعات يوميا.

– 290 طالب من بينهم 267 طالب مدمن على الفيس بوك توفرت فيهم شروط الدراسة أما 23 طالب غير مدمن بالرغم من أنهم يستخدمون موقع الفيس بوك لمدة تفوق 4 ساعات يوميا ويستخدمونه لأكثر من سنة إلا أنهم لم يسجلوا الدرجة المطلوبة لتحديد الإدمان، و يمكن تصنيفهم ضمن مفرطي الاستخدام.

والجدول التالي يوضح توزيع الطلبة المدمنين و غير المدمنين على استخدام موقع الفيس بوك.

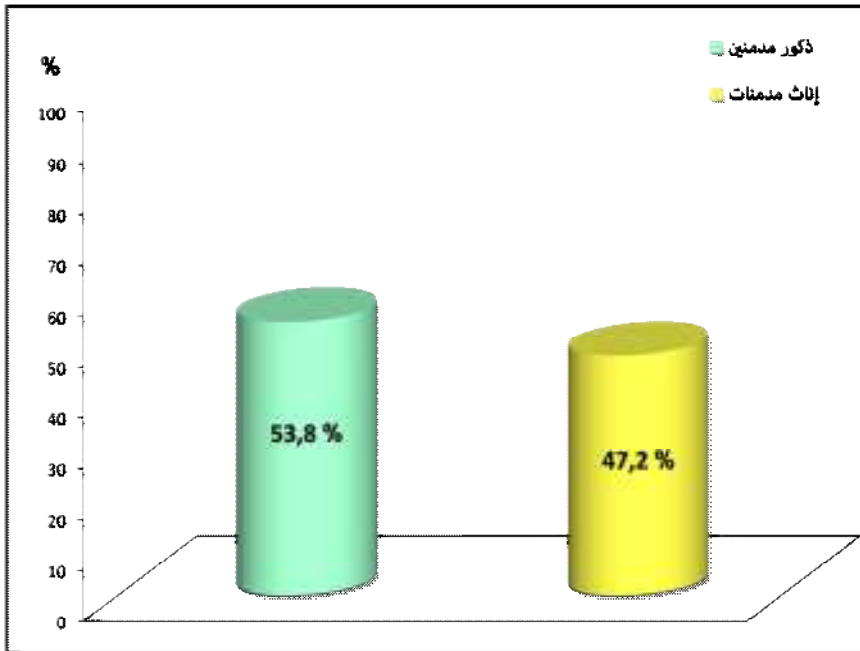
الجدول رقم (04): يوضح توزيع الطلبة المدمنين وغير المدمنين على استخدام موقع الفيس بوك.

الطلبة المدمنين	الطلبة المفرطين في الاستخدام	الطلبة غير المدمنين		
أكثر من 4 ساعات أكثر من سنة أقل من 36 درجة	أكثر من 4 ساعات أكثر من سنة أقل من 36 درجة	لم تتوفر فيهم الشروط	الشروط	
126	11	38	ذكور	الجنس
141	12	80	إناث	
267	23	118	المجموع	



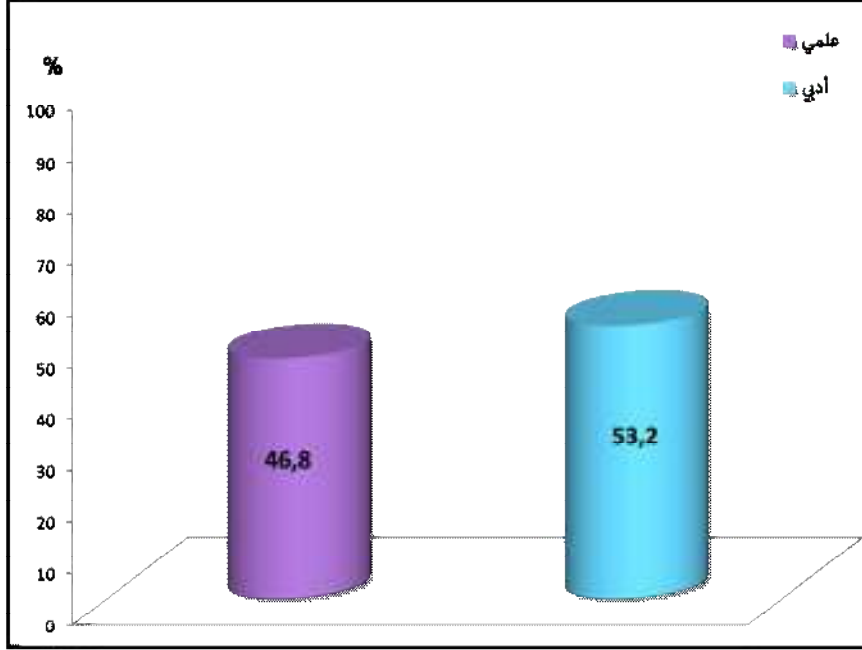
الشكل رقم (07): يوضح النسب المئوية للطلبة المدمنين و غير المدمنين على الفيس بوك.

يتضح من خلال الشكل رقم (07) أن نسبة الطلبة المدمنين على موقع الفيس بوك قدرت بـ 65.5 % في حين بلغت نسبة الطلبة غير المدمنين بـ 34.5 % .
أما بالنسبة لتوزيع أفراد العينة من الطلبة المدمنين حسب متغير الجنس فهو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (08): يوضح النسب المئوية للذكور و الإناث المدمنين على استخدام موقع الفيس بوك.

يتضح من خلال الشكل رقم (08) أن نسبة الطلاب المدمنين على موقع الفيس بوك قدرت بـ 53.8%، وجاءت نسبة الطالبات المدمنات على الموقع بنسبة 47.2%. أما بالنسبة لتوزيع أفراد العينة من الطلبة المدمنين حسب متغير التخصص فهو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (09): يوضح النسب المئوية للطلبة المدمنين على الفيس بوك حسب التخصص

يتضح من خلال الشكل رقم (09) أن نسبة الطلبة المدمنين على موقع الفيس بوك تخصص علمي قدر بـ 46.8%، وجاءت نسبة الطلبة المدمنين على الفيس بوك تخصص أدبي بـ 53.2%.

3- أدوات القياس المستعملة في الدراسة وخصائصها السيكمترية

استخدمت الدراسة الحالية أداتان لجمع البيانات و هما:

✓ مقياس برغن للإيمان على الفيس بوك لأندرسون وآخرون (2012) تم ترجمته من طرف الدكتورة بن جديدي سعاد (2016).

✓ قائمة بيك الثانية للاكتئاب (1996) ترجمة غريب عبد الفتاح غريب (2000).

فيما يلي وصف للمقياسين:

1.3- مقياس برغن لإدمان الفيس بوك

1.1.3- وصف المقياس

قامت بإعداد هذا المقياس Cécilie Schow Andreassen وزملائها بجامعة برغن بالنرويج سنة 2012 ويطلق عليه BAFS وهي اختصار The Bergen face book addiction scale، و تم ترجمته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية من طرف سعاد بن جديدي بجامعة محمد خيضر ببسكرة 2016.

يهدف المقياس للتعرف على إدمان استخدام موقع الفيس بوك، وتضمن في صورته 18 عبارة كل عبارة لها تعبير عن درجة الإدمان ولديه 06 أبعاد يحتوي كل بعد على 03 عبارات، وتدرج الإجابة عن عبارات المقياس وفق التدرج الخماسي، نبدأ الإجابة الأولى نادرا جدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما، ويضع المفحوص إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبّر عن مشاعره والإجابات كلها صحيحة و بها تدرج وتبدأ بالنفي وتنتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر، ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات التي أمام العبارة. وفيما يلي وصف مختصر لتلك الأبعاد على الأفكار الأساسية لكل منها:

- **البعد الأول "البروز"** يقصد به استخدام موقع الفيس بوك و الانشغال الدائم و التفكير المتواصل به ليصبح من أهم الأنشطة و أكثرها قيمة في حياة الفرد فتسيطر على تفكيره و مشاعره.
- **البعد الثاني "التحمل"** يشير إلى رغبة الفرد في زيادة ساعات استخدام موقع الفيس بوك لوقت أكبر من أجل الحصول على المتعة، فالمدمن عليه قد يضطر تدريجيا لزيادة استخدامه حتى يشعر بنفس المتعة التي كان يحصل عليها أساسا من استخدامه لساعات قليلة.
- **البعد الثالث "تغيير المزاج"** يشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد كنتيجة لاستخدامه لموقع الفيس بوك من أجل تغيير حالته المزاجية، و كاستراتيجية لتجنب المشاكل والتوترات و الصراعات التي يعيشها.
- **البعد الرابع "الانتكاس"** يقصد به عدم قدرة الفرد على الاستغناء عن استخدام موقع الفيس بوك ليعود لاستخدامه مرة أخرى بعد التوقف عنه لمدة.
- **البعد الخامس "الانسحاب"** تظهر على الفرد بعد الانقطاع من استخدام موقع الفيس بوك أو تقليبه فجأة ومجموعة من الأعراض النفسية مثل الإحساس بعدم الراحة، القلق، الكآبة... و الأعراض الجسمية مثل الارتعاش و التعرق...
- **البعد السادس "الصراع"** يقصد به الصراعات التي تدور بين المدمن على استخدام موقع الفيس بوك والمحيطين به نتيجة التضارب بين مهامه وواجباته،... كالأسرة، الدراسة، الحياة الاجتماعية، الهوايات و الاهتمامات.

جدول رقم (05): يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس برغن لإدمان الفيس بوك.

رقم	أبعاد برغن لإدمان الفيس بوك	رقم العبارات	عدد العبارات
1	البروز	3-2-1	3
2	التحمل	6-5-4	3
3	تغيير المزاج	9-8-7	3
4	الانتكاس	12-11-10	3
5	الانسحاب	15-14-13	3
6	الصراع	18-17-16	3

2.1.3- تصحيح المقياس

تتراوح درجات هذا المقياس من 18 درجة حتى 90 درجة، و تقع الإجابة على الاستبانة في خمس مستويات، و تمنح لها درجات وفق استجابة المفحوص (نادرا جدا = 1، نادرا = 2، أحيانا = 3، غالبا = 4، دائما = 5) و الذي يسجل 36 درجة فأكثر على المقياس يصنف أنه مدمن على استخدام موقع الفيس بوك (أنظر الملحق رقم 2).

طبقت مقياس برغن لإدمان الفيس بوك (Andreassen et al., 2012) على عينة مكونة من 423 طالب جامعي بجامعة برغن بالنرويج (196 ذكور، 228 إناث)، حيث قدر معامل ألفا كرونباخ بـ 0.83 ومعامل الارتباط المستخرج بطريقة إعادة الاختبار بـ 0.82 و الذي طبق بعد ثلاثة أسابيع على الاختبار الأول، مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق وثبات مرتفع.

3.1.3- الخصائص السيكومترية لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك

للتعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الطالبتان بتطبيق مقياس برغن للإدمان على الفيس بوك على عينة أولية استطلاعية قوامها (70) من طلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة، و ذلك بهدف التحقق من صلاحية المقياس للتطبيق على البيئة المحلية ومن خلال حساب الصدق و الثبات بالطرق الإحصائية الملائمة .

أولاً: الصدق

يعرف **جيفورد 1954 Guilford** الصدق على أنه: "تحديد لمعامل الارتباط بين الاختبار و بعض مقاييس أو محكات الأداء في مواقف الحياة". (معمرية، 2012، ص180). و للتحقق من صدق المقياس تم احتسابه بطريقتين هما:

أ- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد و الدرجة الكلية للمقياس مع بيان مستوى الدلالة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (06): يوضح الاتساق الداخلي لل فقرات و كذلك الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك.

معامل الارتباط (ن=70)	الفقرات	الأبعاد	معامل الارتباط (ن=70)	الفقرات	الأبعاد
** 0.83	10	الانتكاس	** 0.75	1	البروز
** 0.87	11		** 0.72	2	
** 0.90	12		** 0.71	3	
** 0.71	الدرجة الكلية للبعد		** 0.77	الدرجة الكلية للبعد	
** 0.93	13	الانسحاب	** 0.68	4	التحمل
** 0.89	14		** 0.71	5	
** 0.83	15		** 0.82	6	
** 0.83	الدرجة الكلية للبعد		** 0.76	الدرجة الكلية للبعد	
** 0.89	16	الصراع	** 0.85	7	تغيير المزاج
** 0.87	17		** 0.87	8	
** 0.87	18		** 0.86	9	
** 0.77	الدرجة الكلية للبعد		** 0.70	الدرجة الكلية للبعد	

** دالة عند مستوى 0.01

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- بأن معاملات الارتباط بين فقرات المقياس تراوحت ما بين (0.68 - 0.93) و هي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 و هذا يدل على أن جميع فقرات المقياس تتضح بمعاملات ارتباط قوية و دالة إحصائياً، و عليه نستنتج أن عبارات كل بعد متسقة و متماسكة فيما بينها.
- كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس و تراوحت الارتباطات بين (0.70 - 0.83) و جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالي مما يشير إلى صلاحيته للإجابة على تساؤلات و فرضيات الدراسة.

ب- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): تم حساب القدرة التمييزية للمقياس من حيث قدرته على التمييز حيث رتبت درجاتهم ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة، و من ثم تقسيم الدرجات المرتبة إلى طرفين متساويين علوي و سفلي معتمدين في تحديد المجموعتين على نسبة 33.33 % من الدرجات، فالطرف العلوي يمثل الطلبة الذين تحصلوا على مستوى مرتفع للإدمان من العينة الاستطلاعية، أما الطرف السفلي يمثل الطلبة الذين تحصلوا على مستوى منخفض للإدمان من العينة الاستطلاعية، و تم بعد ذلك استخراج قيمة (ت) المحسوبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا و الدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس و هو ما يوضحه الجدول التالي :

جدول رقم (07): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للدلالة على الصدق التمييزي لمقياس برغن للإدمان على الفيس بوك.

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد (ن=70)	مقياس برغن للإدمان على الفيس بوك
0.001**	20.59	6.18	64.09	23	مرتفعي الدرجات
		5.32	29.04	23	منخفضي الدرجات

** دالة إحصائية عند 0.01 * دالة إحصائية عند 0.05

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين منخفضي و مرتفعي الدرجات على مقياس برغن للإدمان على الفيس بوك قيمة ت = 20.59 و عليه توجد فروق جوهرية دالة لصالح الدرجات المرتفعة بمتوسط قدره 64.09، و بانحراف معياري 6.18، في حين بلغ متوسط الدرجات المنخفضة 29.04 بانحراف معياري 5.32، و هذا يدل على أن المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا والأفراد ذوي الدرجات السفلى في مقياس برغن للإدمان على الفيس بوك، مما يعني أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق تمييزي عال.

ثانياً: ثبات المقياس

يعرف الثبات في القياس النفسي على أنه: "ضمان الحصول على نفس النتائج تقريبا، إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس الفرد، أو نفس مجموعة الأفراد". (معمرية، 2012، ص 250).
للتحقق من معاملات الثبات للمقياس تم حساب الثبات بطريقتين و هما:

أ- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث تم قسمة بنود المقياس الكلي إلى نصفين و من ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين مجموع الفقرات النصف الأول و مجموع فقرات النصف الثاني للمقياس و الجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (08): يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك.

طريقة التجزئة النصفية (ن=70)		عدد الفقرات	مقياس
معادلة جثمان	معامل ارتباط بيرسون		
0.77	0.63	18	برغن لإدمان الفيس بوك

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) فإن معامل الارتباط المحسوب بمعادلة بيرسون يقدر بـ 0.63 و بعد تعديله باستعمال معادلة جثمان قدر بـ 0.77، أي أنها قيمة دالة إحصائياً مما يدل أن المقياس يتمتع بمستوى عال من الثبات.

ب- طريقة ألفا كرونباخ: لقد تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ فقدرت قيمة معامل الدرجة الكلية لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك 0.92 و هي دالة و بالتالي يتمتع المقياس بثبات عال يمكن استخدامه في هذه الدراسة كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (09): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس برغن لإدمان الفيس بوك

معامل ألفا كرونباخ (ن=70)	عدد البنود
0.92	18

بناء على النتائج المحصل عليها نعتبر أن مقياس برغن للإدمان على الفيس بوك يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يشير إلى صلاحية المقياس لقياس الظاهرة المدروسة و دقة النتائج التي سيتم التوصل إليها.

2.3- قائمة آرون ت. بيك الثانية للاكتئاب

1.2.3- وصف القائمة

يعتبر آ.ت. بيك، الطبيب النفسي الأمريكي وزملائه، أول من قام ببناء قائمة لقياس الاكتئاب وهناك 03 صور أو نسخ ظهرت للقائمة.

ظهرت النسخة الأولى عام 1961، ويرمز لها اختصاراً بالرمز **B.D.I** أي Beck Depression Inventory. وقد استعملت القائمة في حوالي 1000 بحث منذ صدورها إلى غاية 1988.

وظهرت الصورة الأولى المعدلة عام 1979، ويرمز لها اختصاراً بالرمز **B.D.I-IA**، وتم ترجمة هذه النسخة إلى اللغة العربية في مصر عام 1981.

ثم ظهرت الصورة الثانية للقائمة عام 1996 والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز **B.D.I-II**، وتم تعريبها كذلك في مصر عام 2000. (غريب، 2000-ب، ص5).

تعد قائمة آ. ت. بيك الثانية **B.D.I-II** لقياس الاكتئاب، أحدث صورة لقوائم بيك لقياس الاكتئاب وتتكون من 21 مجموعة بنود لقياس شدة الاكتئاب ابتداءً من عمر 16. وتتميز هذه القائمة بأن بنائها تم بهدف تقييم أعراض الاكتئاب المتضمنة في محكات تشخيص الاكتئاب في الدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع (DSM-IV) للاضطرابات العقلية، الصادرة عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي عام 1994 في القائمة الثانية 1996، فقد صار يطلب من المفحوص أن يختار العبارات الأكثر تعبيراً عن حالته خلال الأسبوعين الآخرين بما في ذلك اليوم. ويلاحظ أن نطاق الوقت الذي تحدث فيه أعراض الاكتئاب قد اتسع إلى أسبوعين ويوم الإجابة على بنود القائمة، وهذا كله من أجل أن تتسق إجابات المفحوصين مع محكات الدليل الإحصائي والتشخيصي الرابع للاضطرابات العقلية.

وضع لكل بند من بنود القائمة الـ 21 عنوان فرعي يشير إلى العرض الذي تقيسه البنود الأربعة. وذلك من أجل جعل المفحوص يركز انتباهه على العرض. (غريب، 2000-أ، ص ص6-7).

و الأعراض الـ 21 التي تقيسها قائمة بيك الثانية للاكتئاب، هي:

- 1- الحزن. 2- التشاؤم. 3- الفشل السابق. 4- فقدان الاستمتاع. 5- مشاعر الإثم. 6- مشاعر العقاب. 7- عدم حب الذات. 8- نقد الذات. 9- الأفكار الانتحارية. 10- البكاء. 11- التهيج والاستثارة. 12- فقدان الاهتمام أو الانسحاب الاجتماعي. 13- التردد في اتخاذ القرارات. 14- انعدام القيمة. 15- فقدان الطاقة. 16- تغيرات في نمط النوم. 17- القابلية للغضب أو الانزعاج. 18- تغيرات في الشهية. 19- صعوبة التركيز. 20- الإرهاق أو الإجهاد. 21- فقدان الاهتمام بالجنس (غريب، 2000-أ، ص599).

و تستعمل قائمة بيك الثانية للاكتئاب في مجال البحث النفسي، و في مجال التشخيص العيادي للمراهقين والبالغين ابتداءً من عمر 16 سنة في الولايات المتحدة الأمريكية.

2.2.3- طريقة تصحيح القائمة

إن القائمة تتكون من 21 مجموعة أعراض، ويتكون كل عرض من أربعة عبارات (ما عدا المجموعتين اللتين تقيسان تغيرات في نمط النوم و تغيرات في الشهية، فإنهما تتكونان من سبع عبارات لكل مجموعة) نقيس العرض بطريقة متدرجة من لا وجود للعرض إلى موجود بدرجة مرتفعة. و بالتالي توجد أربع درجات في مقابل ذلك متدرجة من صفر (لا وجود للعرض) إلى ثلاث درجات (العرض موجود بدرجة مرتفعة) (0 - 1 - 2 - 3) (معمرية، 2010، ص101).

و تنص التعليمات على أنه عند الإجابة على القائمة، يطلب من المفحوص أن يضع دائرة حول رقم العبارة التي يختارها من العبارات، سواء كانت 0 أو 1 أو 2 أو 3. بحيث تكون العبارة التي يختارها تصف بطريقة أفضل حالته خلال الأسبوعين الماضيين بما في ذلك اليوم الذي يجب فيه عن العبارة. و يقوم الباحث بجمع الأرقام الواحد والعشرين التي وضع عليها المفحوص دوائر، فيحصل على الدرجة الخام لكل مفحوص و بهذا تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر (لا يوجد اكتئاب) و 63 (أقصى درجات الاكتئاب) (أنظر الملحق رقم 3).

جدول رقم (10): يوضح تقدير درجات الاكتئاب باستخدام قائمة بيك الثانية للاكتئاب

مدلول الدرجة	مدى الدرجة
الحد الأدنى	4 - 0
معتدل	7 - 5
متوسط	15 - 8
شديد	16 فما فوق

3.2.3- الخصائص السيكومترية لقائمة بيك الثانية للاكتئاب

للتعرف إلى الخصائص السيكومترية للقائمة تم حساب معاملات الثبات و الصدق، و سنقوم بعرض النتائج:

أولاً: صدق القائمة

يعد صدق القائمة عاملا مهما و رئيسيا في تقدير مدى صلاحية قياس ما وضع لأجله و نظرا لتعدد طرق قياس الصدق فقد تم اختيار منها مايلي:
 - صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق، عن طريق معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة و الدرجة الكلية للقائمة مع بيان مستوى الدلالة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (11): يوضح الاتساق الداخلي لل فقرات مع الدرجة الكلية لقائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب.

معامل الارتباط (ن=70)	المجموعة	رقم المجموعة	معامل الارتباط (ن=70)	المجموعة	رقم المجموعة
**0.67	فقدان الاهتمام أو الانسحاب الاجتماعي	12	**0.60	الحزن	01
**0.69	التردد في اتخاذ القرارات	13	**0.59	التشاؤم	02
**0.57	انعدام القيمة	14	**0.55	الفشل السابق	03
**0.76	فقدان الطاقة على العمل	15	**0.57	فقدان الاستمتاع بالحياة	04
**0.49	تغيرات في نظام النوم	16	**0.46	مشاعر الإثم (تأنيب الضمير)	05
**0.59	القابلية للغضب أو الانزعاج	17	**0.55	الشعور بالتعرض للعقاب أو للأذى	06
**0.56	التغيرات في الشهية	18	**0.40	عدم حب الذات	07
**0.70	صعوبة التركيز	19	**0.47	نقد الذات ولومها	08
**0.62	الإرهاق أو الإجهاد	20	**0.48	الأفكار أو الرغبات الانتحارية	09
**0.41	فقدان الاهتمام بالجنس	21	**0.48	البكاء	10
** دالة عند مستوى 0.01			**0.46	الهيجان الإثارة (عدم الاستقرار)	11

تبين من خلال الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة مع الدرجة الكلية للقائمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وتراوحت الارتباطات بين (0.40 - 0.76) و هذا يعني أن قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب تتصف بإتساق داخلي يدل على صدقها، مما يعطي مؤشراً على أن كل فقرة تنسجم مع ما تقيسه القائمة ككل ودلالة على أن القائمة تتصف بمؤشرات صدق إتساق داخلي عالية بالنسبة لفقراتها.

ب- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): تم حساب القدرة التمييزية للقائمة من حيث قدرتها على التمييز حيث رتبت درجاتهم ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة، و من ثم تقسيم الدرجات المرتبة إلى طرفين متساويين علوي و سفلي معتمدين في تحديد المجموعتين على نسبة 33.33 % من الدرجات، فالطرف العلوي يمثل الطلبة الذين تحصلوا على مستوى مرتفع للاكتئاب من العينة الاستطلاعية، أما الطرف السفلي يمثل الطلبة الذين تحصلوا على مستوى منخفض للاكتئاب من العينة الاستطلاعية، و تم بعد ذلك استخراج قيمة (ت) المحسوبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا و الدنيا لكل فقرة من فقرات القائمة و هو ما يوضحه الجدول التالي :

جدول رقم (12): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للدلالة على الصدق التمييزي لقائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب.

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد (ن=70)	قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب
0.001**	10.94	8.27	26.30	23	مرتفعي الدرجات
		3.84	5.48	23	منخفضي الدرجات

** دالة إحصائية عند 0.01 * دالة إحصائية عند 0.05

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين منخفضي ومرتفعي الدرجات على قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب قيمة ت = 10.94 وعليه توجد فروق جوهرية دالة لصالح الدرجات المرتفعة بمتوسط قدره 26.30 وانحراف معياري 8.27، في حين بلغ متوسط الدرجات المنخفضة 5.48 وانحراف معياري 3.84، وهذا يدل على أن المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا والأفراد ذوي الدرجات السفلى في قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب، مما يعني أن القائمة بفقراتها تتمتع بمعامل صدق تمييزي عال.

ثانياً: ثبات القائمة

للتأكد من ثبات القائمة تم قياس الثبات بالطرق التالية:

أ- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل ثبات الأداة بطريقة التجزئة النصفية لإظهار مدى التماسك والارتباط بين نصفي الأداة، حيث تم قسمة بنود القائمة إلى نصفين، ومن ثم حساب معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (13): يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لقائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب

طريقة التجزئة النصفية (ن = 70)		عدد الفقرات	قائمة
معامل ارتباط بيرسون	معادلة جثمان		
0.80	0.89	21	بيك الثانية لقياس الاكتئاب

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (13) فإن معامل الارتباط المحسوب بمعادلة بيرسون يقدر بـ 0.80 و بعد تعديله باستعمال معادلة جثمان قدر بـ 0.89 و هي دالة إحصائية و هذا دليل كافي على أن الأداة يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

ب- طريقة ألفا كرونباخ: لقد تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ فقدرت قيمة معامل الدرجة الكلية لقائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب بـ 0.89 وهي دالة إحصائية وبالتالي تتمتع الأداة بثبات عال كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (14): يوضح معامل ألفا كرونباخ لقائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب.

معامل ألفا كرونباخ (ن=70)	عدد البنود
0.89	21

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب، تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان في مجال الدراسة الحالية.

4- الأساليب الإحصائية

استدعت معالجة البيانات المتحصل عليها في الدراسة لاستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون Pearson و تم استخدامه في الفرضية العامة للتحقق من وجود علاقة بين إدمان استخدام الفيس بوك و الاكتئاب لدى الطالب الجامعي، إضافة لقوة و حجم هذه العلاقة و اتجاهها.

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.
 - التكرارات و النسب المئوية.
 - اختبار (ت) T. test لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين و استخدم في التعرف على الفروق في إيمان استخدام الفيس بوك و الاكثاب و التي تعزى لمتغير الجنس و التخصص.
- و كان ذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS23.

خلاصة

تم تناول في هذا الفصل إلى كل ما يخص الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، من المنهج المعتمد و العينة الاستطلاعية التي ساهمت في دقة اختيارنا للعينة الأساسية، كما تم القيام بحساب و عرض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة و التي من خلالها تم التأكد من معاملات صدق و ثبات المقياسين بمختلف الطرق من أجل التأكد من قدرتهما على قياس ما وضع لأجله من أجل التطبيق على عينة الدراسة الأساسية، لنخلص في الأخير إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات والتي سنتناولها عرضا وتحليلا في الفصل الموالي لنصل إلى النتائج التي من خلالها نخلص إلى فهم الدراسة جيدا.

الفصل الخامس

عرض و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة

1.1- عرض نتائج الفرضية الأولى

2.1- عرض نتائج الفرضية الثانية

3.1- عرض نتائج الفرضية الثالثة

4.1- عرض نتائج الفرضية الرابعة

5.1- عرض نتائج الفرضية الخامسة

2- تفسير و مناقشة نتائج الدراسة

1.2- تفسير نتائج الفرضية الأولى

2.2- تفسير نتائج الفرضية الثانية

3.2- تفسير نتائج الفرضية الثالثة

4.2- تفسير نتائج الفرضية الرابعة

5.2- تفسير نتائج الفرضية الخامسة

تمهيد

فيما يلي عرضاً للنتائج التي تم الحصول عليها باستخدام أدوات الدراسة و المعالجات الإحصائية وفقاً لأسئلة الدراسة و فرضيتها، و سيتم عرض النتائج الخاصة بتساؤلات الدراسة ثم عرض النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة.

1- عرض نتائج الدراسة

من أجل الكشف عن نسبة شيوع إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى أفراد العينة تم تصنيف الطلبة إلى فئتين حسب مقياس برغن لإدمان الفيس بوك، كما تم احتساب التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطلبة على المقياس ككل، و كانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (15): يوضح توزيع النسب المئوية للطلبة المدمنين و غير المدمنين على استخدام موقع الفيس بوك.

التصنيف	التكرار	النسبة المئوية %	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطلبة المدمنين على استخدام موقع الفيس بوك	267	65.44	51.72	10.70
الطلبة غير المدمنين على استخدام موقع الفيس بوك	141	34.55	33.74	11.46
المجموع الكلي	408	100	85.46	22.16

يشير الجدول رقم (15) إلى توزيع الطلبة اللذين توفرت فيهم معايير الإدمان على الفيس بوك المتعلقة بعدد الساعات ومدة الاستخدام و اختلفوا في درجاتهم على المقياس، حيث بلغت نسبة الطلبة المدمنين 65.44 % و بمتوسط حسابي 51.72 و إنحراف معياري 10.70.

أما الطلبة غير المدمنين على استخدام الموقع فبلغت نسبتهم 34.55 % و بلغ المتوسط الحسابي لهذه الفئة 33.74 و بانحراف معياري 11.46، و هم الفئة اللذين تحصلوا على أقل من 36 درجة على المقياس و لقد تم استبعادهم من عينة الدراسة.

أما للتعرف على نسب انتشار مستوى الاكتتاب لدى الطالب الجامعي، قمنا بحساب التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و الجدول الموالي يوضح ذلك.

جدول (16): يوضح توزيع أفراد العينة على مستويات الاكتتاب.

مستويات الاكتتاب	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
لا يوجد اكتتاب (0 ← 4)	11	4.12	1.18	0.98
يعاني من اكتتاب معتدل (5 ← 7)	10	3.75	6.50	0.70
يعاني من اكتتاب متوسط (8 ← 15)	96	35.95	11.99	2.23
يعاني من اكتتاب شديد (16 فما فوق)	150	56.18	24.01	7.72
المتوسط العام لدرجات الطلبة	267	100	43.68	11.63

تشير النتائج في الجدول رقم (16) إلى أن مستوى الاكتتاب لدى الطالب الجامعي قد جاء ضمن الفئة الرابعة (اكتتاب شديد)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على القائمة ككل 43.68 و إنحراف معياري 11.63.

و بالنسبة لتوزيع أفراد العينة وفق مستويات الاكتتاب يلاحظ ما يلي:

- أن ما مجموعه 150 و بنسبة 56.18 % من الطلبة يعانون اكتتاب شديد و بلغ المتوسط الحسابي لهذه الفئة 24.01 و إنحراف معياري 7.72.
- أن ما مجموعه 96 بنسبة 35.95 % من الطلبة يعانون اكتتاب متوسط و بلغ المتوسط الحسابي لهذه الفئة 11.99 و بانحراف معياري 2.23.
- أن ما مجموعه 10 و بنسبة 3.75 % من الطلبة يعانون اكتتاب معتدل، و بمتوسط حسابي 6.50 و إنحراف معياري 0.70.
- أن ما مجموعه 11 و بنسبة 4.12 % من الطلبة لا يعانون من الاكتتاب إطلاقاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الفئة 1.18 و إنحراف معياري 0.89.

1.1- عرض نتائج الفرضية الأولى

والتي تنص على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة".

للتحقيق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" بين الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة الطلبة على مقياس إدمان برغن للفيس بوك وبين الدرجات التي حصلوا عليها على قائمة بيك للاكتئاب، و هذا بعد المعالجة الإحصائية بنظام (SPSS 23) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (17): يوضح معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي.

المتغيرات	العينة	معامل ارتباط بيرسون	درجة الحرية	مستوى الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة	قوة العلاقة الارتباطية
إدمان الفيس بوك / الاكتئاب	267	0.165	265	0.007 **	0.01	دالة إحصائية	ضعيفة

** دالة عند مستوى 0.01

يتضح الجدول رقم (17) أن قيمة معامل الارتباط بين درجة إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي بلغ 0.165 كما قدر مستوى الدلالة لهذا المعامل بـ 0.007 و هو أقل من مستوى الدلالة 0.01، و هي قيمة تدل على أن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة وضعيفة القوة و دالة إحصائية، و بالتالي يمكن القول أنه كلما زادت درجة إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي فإن هذا يؤدي إلى زيادة الشعور بالاكتئاب، و هذا ما أكد قبول الفرضية.

2.1- عرض نتائج الفرضية الثانية

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة تعزى لمتغير الجنس". و لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، و النتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (18): يوضح الفروق بين المتوسطات وقيمة (ت) لدرجات أفراد العينة في مقياس برغن لإدمان الفيس بوك تبعا لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

المقياس	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة المحسوبة	اتجاه الدلالة
إدمان الفيس بوك	ذكور	126	52.05	11.22	265	0.47	0.63	غير دالة عند 0.05
	إناث	141	51.42	10.24				

تشير النتائج في الجدول (18) أن متوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس إدمان الفيس بوك قدر بـ 52.42 بانحراف معياري 11.22 أما متوسط الحسابي لدرجات الإناث فقدر بـ 51.42 بانحراف معياري 10.24، و قدرت قيمة (ت) بـ 0.47 وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يدل على أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في استجابتهم على مقياس إدمان الفيس بوك.

و بالتالي نقول أن الفرضية الثانية لم تتحقق و نقبل بالفرضية البديلة بعدم وجود فروق في إدمان استخدام موقع الفيس بوك بين الذكور والإناث.

3.1- عرض نتائج الفرضية الثالثة

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة تعزى لمتغير الجنس". للتحقق من الفروق تم استخدام المتوسطات الحسابية واختبار (ت) لمتوسطين مستقلين كما هو مبين في الجدول الموالي:

جدول رقم (19): يوضح الفروق بين المتوسطات و قيمة (ت) لدرجات أفراد العينة في قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب تبعا لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

قائمة	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة المحسوبة	اتجاه الدلالة
بيك الثانية لقياس الاكتئاب	ذكور	126	17.21	10.21	265	1.48	0.14	غير دالة عند 0.05
	إناث	141	18.88	8.21				

أظهرت النتائج في الجدول رقم (19) أن متوسط درجات الذكور على قائمة بيك الثانية للاكتئاب بلغ 17.21 بانحراف معياري 10.21 أما متوسط درجات الإناث فقد بلغ 18.88 بانحراف معياري 8.21 و قدرت قيمة (ت) ب 1.48 و هي قيمة غير دالة مما يدل على أنه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في استجاباتهم على القائمة لقياس الاكتئاب و بالتالي يمكن القول أن الفرضية الثالثة لم تتحقق و عليه نقبل الفرضية البديلة بعدم وجود فروق في الاكتئاب بين الذكور و الإناث.

4.1- عرض نتائج الفرضية الرابعة

والتي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة تعزى لمتغير التخصص".

و لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير التخصص (علمي - أدبي) والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (20): يوضح الفروق بين المتوسطات و قيمة (ت) لدرجات أفراد العينة في إدمان استخدام موقع الفيس بوك تبعاً لمتغير التخصص (علمي - أدبي).

قائمة	التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة المحسوبة	اتجاه الدلالة
بيك الثانية لقياس الاكتئاب	علمي	125	51.98	10.71	265	0.38	0.70	غير دالة عند 0.05
	أدبي	142	51.48	10.73				

يتبين من النتائج في الجدول رقم (20) عدم وجود فروق بين متوسطي درجات طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية في استجاباتهم على مقياس برغن لإدمان الفيس بوك و قدرت قيمة (ت) ب 0.38 و هي قيمة غير دالة إحصائياً.

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان استخدام موقع الفيس بوك حسب متغير التخصص بين أفراد العينة وقد تبين تحقق الفرضية.

5.1- عرض نتائج الفرضية الخامسة

والتي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة تعزى لمتغير التخصص". و للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدراسة الفروق في درجات الاكتئاب لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير التخصص (علمي - أدبي) و النتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (21): يوضح الفروق بين المتوسطات و قيمة (ت) لدرجات أفراد العينة في قائمة بيك الثانية لقياس الاكتئاب تبعا لمتغير التخصص (علمي - أدبي).

قائمة	التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة المحسوبة	اتجاه الدلالة
بيك الثانية لقياس الاكتئاب	علمي	125	18.42	9.45	265	0.55	0.58	غير دالة عند 0.05
	أدبي	142	17.80	9.06				

تشير النتائج في الجدول رقم (21) عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية حيث قدرت قيمة (ت) بـ 1.55 و هي غير دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للاكتئاب لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير التخصص (علمي - أدبي) أي أن الطالب الجامعي باختلاف نوع التخصص مستوى اكتئاب لديهم واحد. و قد توصلت النتائج إلى تحقق الفرض حيث لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاكتئاب لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير التخصص.

2- تفسير و مناقشة نتائج الدراسة

هدفت دراستنا للكشف عن علاقة إدمان استخدام موقع الفيس بوك Facebook بالاكنتاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة، وسنقوم بعرض وتفسير النتائج حسب ترتيب الفرضيات.

1.2- تفسير نتائج الفرضية الأولى

و التي تنص على أنه : "توجد علاقة ارتباطية بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك وبين الاكنتاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة " .

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (17) أن قيمة معامل الارتباط بين درجة إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكنتاب لدى الطالب الجامعي بلغ 0.165 كما قدر مستوى الدلالة لهذا المعامل بـ 0.007 وهو أقل من مستوى الدلالة 0.01، وهي قيمة تدل على أن هناك علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائيا لكنها ضعيفة القوة ، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدمان استخدام الفيس بوك و الاكنتاب لدى الطالب الجامعي.

و اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (بن خليوي، 2017) و التي توصلت إلى أن سوء استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي بين أوساط الطلبة له علاقة ارتباطية طردية موجبة مع اضطراب الاكنتاب و القلق و الانطواء، كما اتفقت أيضا مع دراسة كل من (سعيد و معوش، 2018)، و التي حاولت اختبار العلاقة بين الإدمان على استخدام الفيس بوك و الاكنتاب بين المستخدمين، و خلصت إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بينهما.

و اتفقت أيضا مع نتيجة دراسة (Norman, Elavarasan, Dhandapani, 2017) التي كانت بعنوان إدمان الفيس بوك والاكنتاب لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 19 سنة إلى 64 سنة، و كان طلاب الجامعات ضمن عينة الدراسة، و توصلت إلى وجود 64 % من المشاركين كانوا مدمنين على موقع الفيس بوك، منهم 40.66 % كانوا يعانون من أعراض الاكنتاب و هذا ما يعزز احتمال وجود علاقة بينهما.

كما حاولت دراسة (Al-Mamun, Griffiths, 2019)، دراسة العلاقة نفسها على طلبة جامعة بنغلاديش، و توصلت إلى نتيجة تفيد بإمكانية التنبؤ بظهور أعراض للاكتئاب طبقا لعدة عوامل أهمها قضاء أكثر من خمس ساعات يوميا على موقع الفيس بوك.

و أكد على هذه النتيجة أيضا دراسة (Donnelly & Kuss, 2016)، التي استندت على قاعدة الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن الإفراط في استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية يمكن أن يؤدي للإدمان و الإدمان يحتمل أن يسبب الاكتئاب.(سعدي، معوش، 2018). و توصلت لوجود علاقة دالة إحصائيا بين إدمان استخدام هذه المواقع و الاكتئاب.

كما نشير إلى أن نتيجة دراستنا اتفقت أيضا مع نتيجة دراسة كل من: (Seabrook, Kern, (2017، منير، (2017)، (حسين، أحمد، منير، 2017)، (Rickard, 2016)، (يونس، 2016)، (Keles, McCrae & Grealish, 2018).

و نفسر هذه النتيجة المتوصل إليها، بأن إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطلبة و الذي يعنى بقضاء كم هائل من الساعات في تصفحه، جعلهم يقلصون دائرتهم الاجتماعية الواقعية، بدءا بالأسرة حيث توصلت دراسة (سعودي، 2014) الموسومة بـ "إدمان الفيس بوك و علاقته بالتوافق الأسري لدى الطالب الجامعي" إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بينهما، فكلما زاد إدمان الفيس بوك قل التوافق الأسري لدى الطالب الجامعي، و قلت التفاعلات الأسرية. و من جهة أخرى تسبب هذا النوع من الإدمان في هروب الطلبة الجامعيين و توجيههم لدائرة اجتماعية افتراضية بعيدة عن مجتمعهم، مما يؤدي إلى الوحدة و العزلة و الانسحاب و هذا ما أكدت عليه دراسة (Tang & Livingston, 2012)، التي كانت بعنوان الارتباط بين استخدام الفيس بوك و بين الوحدة و الاكتئاب؛ حيث توصلت إلى أن الأشخاص الذين يقضون أوقات طويلة على موقع الفيس بوك يميلون بشكل أكبر إلى الوحدة و بالتالي للاكتئاب. (سعدي، معوش، 2018، ص 69).

و هذا الانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة سيؤدي بدوره لانسحاب من الأنشطة اليومية و ممارسة هواياتهم المختلفة، مما يفقدهم لذة الحياة بسبب انغماسهم في نشاطات غالبا ما تكون عديمة المعنى على هذا الموقع مثل التصفح غير الهادف، الذي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض المزاج و الشعور بالذنب بسبب ضياع الوقت و إهمال الواجبات الضرورية، و أيضا يزيد احتمالات تعرضهم للتتمر الإلكتروني، التحايل،

الابتزاز و التحرش و تجارب سلبية أخرى تتسبب في أساليب تفكير خاطئة حول الذات تعزز فرص الإصابة بالالاكتئاب؛ حيث أوضح آرون بيك أنه "عندما نكون مكتئبين، تكون لدينا أفكار سلبية حول أنفسنا (انتقاد ذاتي)، و تجاربنا (سلبية عامة)، و مستقبلنا (اليأس)". (جرينبرجر و بادسكي، 2018، ص214).

كما أكدت دراسة (Tandoc Edson, Patrick Ferrucci & Duffy Margaret, 2015)، الموسومة بـ"استخدام الفيس بوك بين الحسد والاكتئاب"، و التي أجرتها على جميع طلبة جامعة ميداوسترن (midwestern) في الولايات المتحدة الأمريكية، على أن المشاعر السلبية التي يتسبب بها استخدام موقع الفيس بوك لدى الطلبة مثل مشاعر الحسد و الغيرة؛ بسبب ما يشاهدونه من منشورات تخص الآخرين و التي تجعلهم يفكرون بأن حياة الآخرين أفضل من حياتهم على الرغم من عدم مصداقيتها؛ إلا أنها تجعلهم غير راضين عن حياتهم، كما تزيد من إحساسهم بالعجز و اليأس و الكآبة.

إن هروب شريحة الطلبة من عالمهم الواقعي لعالم افتراضي بسبب إدمان استخدام الفيس بوك، يعزى لعدة متغيرات، أهمها هو طبيعة الحياة التي يعيشها الشاب الجامعي الجزائري على أرض الواقع؛ والتي لا ترتقي لمستوى طموحاته و آماله التي يكافح من أجل تحقيقها مما جعله في حالة إحباط متكرر و ظهور بعض أعراض الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب، و أيضا غياب فرص التحوار مع الطلبة و منحهم فرصة التعبير عن انشغالاتهم و احتياجاتهم المختلفة، تسبب لهم بنفور من واقعهم و توجيههم لاستخدام موقع الفيس بوك الذي يعد منصة اجتماعية خصبة لعرض الأفكار و الطموحات و التعبير عن الآراء بكل حرية و في جميع المجالات، و الذي أسفر عن اعتمادهم عليه و الشعور باليأس و الإحباط من محاولاتهم الفاشلة في التخلي عنه.

على الرغم من كل ما سبق، يجدر بنا ذكر بأنه كان هناك بعض من الدراسات التي لم تتفق نتائجها مع نتيجة دراستنا هاته، على غرار دراسة (Leodoro & Labrague, 2014) و التي خلصت إلى أن الإدمان على استخدام الفيس بوك لا يعد سببا مباشرا للإصابة بالاكتئاب، لأن هذا الأخير هو نتاج العديد من العوامل النفسية و الاجتماعية و البيولوجية و الوراثية. (سعيد، معوش، 2018).

و هناك دراسات أخرى توصلت إلى النتيجة نفسها بعدم وجود علاقة ارتباطية بين هذين المتغيرين مثل دراسة (Njoroge, 2011) و (Jelenchick et al., 2013)

(Jesus Alfonso Datu et al., 2012). و التي رأت بأن ارتفاع درجات الاكتئاب لا يعني بالضرورة أن إيمان استخدام الفيس بوك أو أي مواقع تواصل اجتماعي آخر هو السبب، و أن احتمال اكتئاب هؤلاء الأشخاص قبل إيمان هذه المواقع قائم؛ حيث يمكن أن يكون الاكتئاب هو الدافع وراء الإيمان من أجل الحصول على الدعم الاجتماعي على منصات التواصل الاجتماعي.

2.2- تفسير نتائج الفرضية الثانية

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات إيمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة تعزى لمتغير الجنس".

نلاحظ من خلال الجدول (18) أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس إيمان الفيس بوك قدر بـ 52.42 بانحراف معياري 11.22 أما متوسط الحسابي لدرجات الإناث فقدر بـ 51.42 بانحراف معياري 10.24، وقدرت قيمة (ت) بـ 0.47 وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يدل على أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في استجابتهم على مقياس إيمان الفيس بوك.

وبالتالي نقول أن الفرضية لم تتحقق ونقبل بالفرضية البديلة بعدم وجود فروق في إيمان استخدام موقع الفيس بوك بين الذكور والإناث. و جاءت هذه النتيجة متوافقة مع دراسة كل من: (يونس، 2016)، (Malek & Khan, 2013)، (الشناوي، عباس، 2013)؛ حيث توصلت لعدم وجود فروق دالة إحصائياً في إيمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس، لكنها اختلفت مع نتائج دراسة كل من: (كوسار و آخرون، 2015)، (صباح و آخرون، 2018) و (عبدش، 2016).

و يمكن أن نفسر هذه النتيجة أن كلا الطلاب و الطالبات من ذكور و إناث يعيشان الظروف نفسها، أي أن واقعهما مشترك، هذا الواقع الاجتماعي الذي يدفع بكلا الجنسين للهروب إلى العالم الافتراضي و قضاء جل أوقاتهم فيه، بسبب عدم النضج الاجتماعي و العاطفي، وعدم الرضا عن تفاعلهم مع الآخرين، أو إمكانية أنه تم نبذهم من قبل زملائهم بسبب اهتماماتهم وإمكانياتهم، أو أنهم لم يحظوا بشعبية خاصة في الوسط الجامعي، لهذا توجههم لهذا الموقع و الإيمان على استخدامه يكون في الأساس بدافع تأكيد الذات، البحث عن الانتماء، التقبل، البحث عن الدعم الاجتماعي، فسحر تكوين علاقات صداقة مع مختلف الأشخاص والتعرف على مختلف الثقافات في العالم، و محاولة الانتماء إلى مجموعات تتشارك الاهتمامات و الأفكار و أساليب الحياة نفسها، سيطرت على الطلبة من ذكور و إناث،

إضافة إلى ضمان التعبير عن الآراء و التوجهات و الطموحات بكل حرية و التي هي من أهم متطلبات مرحلة الشباب و بهذا أصبح هذا الموقع أكبر متنفس لهم على جميع الأصعدة، كما لا يمكن أن ننسى أهمية هذا الموقع فيما يوفره لهم من خدمات تخص متطلبات الدراسة الجامعية، كالتواصل مع الأساتذة، إعداد البحوث، معرفة آخر المستجدات بالجامعة و إعلاناتهم التي تخص الطلبة و الأساتذة، مواعيد الامتحانات...إلخ.

أيضا يمكن أن نعزو عدم وجود فروق بين الجنسين في إيمان استخدام الفيس بوك، لتلاشي الفروق الاجتماعية شيئا فشيئا بين الطلبة والطالبات الجزائريين، خاصة فيما يخص ثورة التكنولوجيا والاتصالات التي من أهم مظاهرها انتشار مواقع التواصل الاجتماعي؛ بينما كانت فيما سبق مقتصرة لوقت قريب على الذكور، أما حاليا أصبح للإناث الفرصة مثلهم للخوض في هذه المنصات و إنشاء حسابات فيها، و إنشاء علاقات اجتماعية بأنواعها مع مختلف الأجناس و الدردشة و تفريغ الشحن العاطفية بكل حرية و هذا ما لا يمكن أن يقمن به في العالم الواقعي مثلن مثل الذكور بسبب رفض المجتمع الجزائري لهذا تصرفات من الفتاة و تقبلها بالنسبة للشباب.

و هذا يعني أن كلا الجنسين لديهما الفرص نفسها لبناء وتشكيل رأس مال اجتماعي ضخم، و بالتالي التعلق و هوس استخدام هذا الموقع و الإفراط في قضاء أوقات طويلة في تصفحه؛ و الذي يتضمن تعلقهم بالشخصيات و العلاقات الافتراضية الموجودة فيه، و كنتيجة لهذا الأمر أصبحوا أكثر ميلا للانسحاب عن أي نشاط اجتماعي واقعي و استمرارهم في التفوق حول الشاشة.

3.2- تفسير نتائج الفرضية الثالثة

و التي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة تعزى لمتغير الجنس".

أظهرت النتائج في الجدول رقم (19) أن متوسط درجات الذكور على قائمة بيك الثانية للاكتئاب بلغ 17.21 بانحراف معياري 10.21 أما متوسط درجات الإناث فقد بلغ 18.88 بانحراف معياري 8.21 و قدرت قيمة (ت) بـ 1.48 و هي قيمة غير دالة مما يدل على أنه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في استجاباتهم على القائمة لقياس الاكتئاب و بالتالي يمكن القول أن الفرضية الثالثة لم تتحقق و عليه نقبل الفرضية البديلة بعدم وجود فروق في الاكتئاب بين الذكور و الإناث.

و قد جاءت هذه النتيجة موافقة لنتيجة دراسات كل من (يونس، 2016)، (رضوان، 2000)، (البوسعيدي و آخرون، 2011)، (محسن، 2012)، (رجيعة و إبراهيم، 2002) و التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الجامعية ذكور و إناث في درجات الاكتئاب، و كما اتفقت أيضا مع دراسة (معمرية، 2000) و التي كانت بعنوان "مدى انتشار الاكتئاب النفسي بين طلبة الجامعة من الجنسين" و هدفت إلى التعرف على نسبة انتشار الاكتئاب النفسي عند طلاب و طالبات جامعة باتنة، و معرفة الفروق بين الجنسين في الاكتئاب؛ حيث توصلت إلى عدم وجود فروق في نسبة الاكتئاب و شيوعه بين الطلاب و الطالبات. (علي، 2017).

كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (المشعان، 2009) و (Ibrahim & Ibrahim, 1987) و (الأنصاري، 2003) التي توصلت إلى أن الطالبات الجامعيات أكثر إكتئابا من الطلبة.

ويمكن تفسير نتيجة الفرضية؛ بأن طلاب الجامعة من ذكور و إناث، يمرون بالضغوطات نفسها خلال سنوات الدراسة، و حتى استراتيجيات التكيف مع هذه الضغوط و الأزمات متقاربة لدى الجنسين مثل فترة ما قبل الامتحانات، و ذلك بسبب التقارب الفكري و المرحلة الدراسية نفسها، و حتى تفسير الأحداث و الخبرات التي يتعرضون لها، فطبيعة حياة الطالب الجامعي تقتضي تعرضه لأحداث حياة مجهدة يحتمل أن لا يعرف كيف يتعامل معها بشكل صحيح سواءا كان ذكرا أو أنثى بسبب إدراكاته و تفسيراته التي يحملها عنها. و أي خطأ أو تشوه في هذه الإدراكات أو الأفكار، يمكن أن تكون سببا في الإصابة بالاكتئاب حسب بيك؛ حيث يرى بأن الناس يستجيبون للأحداث انطلاقا من المعاني التي يعطونها لها، و أن هناك أساليب تفكير معينة هي من تصنع اضطراب الاكتئاب مثل التعميم و المبالغة و التهويل، فيمكن مثلا أن تتردد هذه الأفكار في ذهن الطالب و الطالبة: يجب أن أنجح دائما، يجب أن تكون جميع الظروف مهيأة أمامي حتى أستطيع الحصول على ما أريد، يجب علي أن أحصل على استحسان دائم من زملائي و أساتذتي و إلا فسأكون فاشلا و منبوذا... إلخ. ويشير ألبرت إليس و زملائه في هذا الخصوص إلى وجود ثلاث معتقدات على الأقل تتسبب في التطرف الفكري و اللاعقلانية، و يمكن أن تتسبب في الاضطراب النفسي، و هي:

- يجب أن أكون دائما قادرا على النجاح والفوز بتأييد الآخرين ودعمهم.
- على الآخرين أن يعاملوني دائما معاملة جيدة، تتفق تماما مع ما أرغب فيه من معاملة.

- يجب أن تكون الظروف حولي ممهدة بحيث أحصل بسهولة على كل ما أريد.
(إبراهيم، 1998، ص192).

كما تتفق عقيدتنا الإسلامية مع بيك في تأثير البنية المعرفية، فقد اهتمت بتفكير الإنسان و تبصره و جعلته عاملاً مهماً في تحقيق السعادة. "و في القرآن الكريم إشارات واضحة، تكشف عن أن ما عليه الإنسان من شقاء أو سعادة، ما هو إلا مسؤوليته و نتاج فكره، و أنه إذا أراد أن يغير من حاله فما عليه إلا أن يغير ما بنفسه (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) (سورة الرعد، الآية 11)".
(إبراهيم، 1998، ص 146).

كما يمكن أيضاً أن نعزو عدم وجود فروق بين الجنسين، لخروج المرأة للدراسة و العمل، مما جعلها أكثر قرباً لمعاونة الذكور في هذه المجالات، و أصبح الطلبة و الطالبات لديهم المخاوف نفسها التي يحتمل أن تصيبهم بالاكنتاب إذا لم تكن لديهم القدرة على التكيف النفسي معها مثل: الخوف من الفشل الأكاديمي، ضغوطات النجاح، الخوف من عدم الحصول على فرص للعمل، مخاوف حول المستقبل المجهول و خطط ما بعد التخرج...إلخ، كل هذه الضغوط قربت بين الجنسين و قللت من الفروق بينهما فيما يخص الإصابة بالاكنتاب، "ووفقاً (لمايرز، 1995) فقد أكد على أن الفروق بين الجنسين في معدلات الاكنتاب لم تلاحظ بين طلبة الجامعة و اليتامى". (أحمد حسين الشافعي، 2002)

4.2- تفسير نتائج الفرضية الرابعة

و التي تنص على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة تعزى لمتغير التخصص".

نلاحظ من نتائج الجدول رقم (20) عدم وجود فروق بين متوسطي درجات طلاب الكليات العلمية وطلاب الكليات الأدبية في استجاباتهم على مقياس برغن لإدمان الفيس بوك حيث قدرت قيمة (ت) بـ 0.38 وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان استخدام موقع الفيس بوك حسب متغير التخصص بين أفراد العينة و تبين تحقق الفرضية.

واتفقت نتيجة دراستنا هاته مع دراسة كل من: (يونس، 2016)، (العمار، 2014) في عدم وجود فروق جوهرية في إيمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعة تعزى لنوع التخصص (أدبي، علمي). في حين أنها اختلفت مع نتيجة دراسة (خاطر، 2015)، والتي هدفت لدراسة مدى اعتماد طلبة الجامعات الفلسطينية على شبكات التواصل الاجتماعي أثناء العدوان الإسرائيلي على غزة عام (2014)، وتوصلت إلى هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق في إيمان استخدام الفيس بوك بين طلبة التخصصات العلمية و الأدبية، بشعبية هذا الموقع بين أوساط طلبة الجامعة بكل تخصصاتها، حيث يعد الأكثر زيارة و استخداما بين الشباب الجامعي الجزائري، فهو يوفر أداة اجتماعية للطلاب من جميع التخصصات من أجل الحفاظ على علاقاتهم المتعلقة بالجامعة باعتبار أن هدف مارك زوكربيرج من تأسيس هذا الموقع بالدرجة الأولى كان من أجل مساعدة طلبة الجامعة على التفاعل.

إن انتشار تكنولوجيا الاتصالات وثورتها، شملت جميع شرائح المجتمع، وبالأخص طلبة الجامعة، فلم تقتصر على تخصص أدبيا كان أو علميا، فدراساتهم في الجامعة نفسها على الرغم من اختلاف التخصص، قرب بين ظروفهم واهتماماتهم واحتكاكهم بهذه الثورة التكنولوجية عن طريق استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. كما لا ننسى انتشار الهواتف الذكية، وإمكانيتها في تشغيل شبكة الإنترنت فيها، وهذا ما سهل على الطلبة تسجيل الدخول للموقع وقضاء وقت كبير في تصفحه على الرغم من تنقلاتهم، وبرنامج حصصهم الدراسية دون الحاجة لجهاز كمبيوتر من أجل التحقق من حساباتهم الشخصية أو التعرف على آخر الأخبار أو مشاركة معلومات معينة مع أصدقائهم أو زملائهم من الجامعة أو التخصص نفسه، وهذا ما يزيد احتمالية الميل نحو الاستخدام المفرط لهذا الموقع.

وقد أشارت العديد من الدراسات على ازدياد خطر الإصابة بإدمان الفيس بوك لدى طلاب مرحلة التعليم العالي بتخصصاتهم وبدون استثناء، وذلك بسبب مرحلة نموهم؛ حيث أن هناك شريحة كبيرة منهم من لا يزالون في مرحلة المراهقة، التي من أهم مظاهرها البحث عن كل ما هو جديد وحب المغامرة والاكتشاف، والرغبة في إقامة علاقات اجتماعية تتخطى الحدود الجغرافية والعرقية وهو ما يوفره موقع الفيس بوك، حتى لغة الدردشة أصبحت مميزة ولغة تواصل خاصة بهم.

والأهم من ذلك وجود أزمة للهوية في هذه المرحلة؛ فحسب إريكسون يتم في هذه الأزمة اختبار المراهق لعدة خيارات قبل أن يلتزم بشكل جدي ونهائي ببعض القيم والأهداف. (ريتا مرهج، 2012)

و بهذا يشمل تشكيل الهوية تحديد القيم والأهداف في الحياة من أجل الإنجاز وتحقيق الذات، وهو الشغل الشاغل بالنسبة للطلاب الجامعي سواء كان علميا أو أدبيا.

5.2- تفسير نتائج الفرضية الخامسة

و التي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة تعزى لمتغير التخصص".

نلاحظ في الجدول رقم (21) عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية حيث قدرت قيمة (ت) بـ 1.55 و هي غير دالة إحصائيا في الدرجة الكلية للاكتئاب لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير التخصص (علمي- أدبي) أي أن الطالب الجامعي باختلاف نوع التخصص مستوى الاكتئاب لديهم واحد. و اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (يونس، 2016) و (محسن، 2012)، (البوسعيدي و آخرون، 2011).

يمكن عزو هذه النتيجة لسبب واحد، و هو أن طبيعة الحياة الجامعية و ضغوطاتها تسبب نوعا من الإجهاد لجميع طلبة التخصصات باختلاف أنواعها؛ حيث يشير مفهوم الضغط - في أبسط معانيه- إلى أي تغير داخلي، أو خارجي، من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة. (إبراهيم، 1998، ص106).

ويمكن أن تؤدي هذه الضغوط بالطلبة لنوع من سوء التكيف و فشل في إدارتها، مما يرجح التعبير عنه باضطرابات مزاجية مثل الاكتئاب، كإنداز لتزايد الإجهاد و عدم التحمل، هذا يعني أن جميع الطلبة سواء كانوا علميين أو أدبيين يتعرضون لظروف و أعباء دراسية صعبة دون استثناء، فعلى سبيل المثال لا الحصر، ترك المنزل بالنسبة للطلاب و العيش في الإقامة مع طلاب آخرين و بداية استقلالته و تحمله للمسؤولية و التعامل مع الصعوبات المادية للمرة الأولى ، قد يعرضه لفقدان بعض الدعم والمساندة الأسرية و الوجدانية التي لطالما استفاد منها في مراحل الدراسة السابقة، و قد تبين من خلال

الدراسات السابقة في مجال الاكتئاب، أن فقدان و الخسارة من أكثر أنواع الضغوط ارتباطا بهذا الاضطراب.

في الواقع، لا ينطبق هذا بالضرورة على جميع الطلبة، ولا يعني هذا أن التعرض للضغوط سيؤدي بشكل آلي للإصابة بالاكتئاب، إنما عملية ترجمة و تفسير هذه الأحداث وكيفية إدراك خطورتها الرمزية من طرف الفرد. "عندما نكون مكتئبين، نميل إلى ملاحظة و - نذكر - الجوانب السلبية من تجاربنا بصورة أسرع مما نفعل مع الجوانب الإيجابية أو المحايدة. كما أننا نكون أكثر عرضة لتفسير الأحداث في حياتنا بتحيز سلبي عندما نكون مكتئبين". (جرينبرجر & إيه بادسكي، 2018). فقد لا يسبب الضغط الواحد الاضطراب نفسه لدى شخصين، كما يمكن أن يكون الحدث الإيجابي لدى شخص ثالث منبعا للضغط والتهديد.

مسألة أخرى مطروحة لدى الطالب الجامعي، وهي العلاقات الاجتماعية، وهي تمثل مصدر خوف لديه بغض النظر عن اختصاصه، وتتمحور حول الخوف من الفشل في علاقاته سواءا كان مع زملائه أو أساتذته أو حتى علاقاته مع الجنس الآخر، والمرحلة الجامعية أكثر مرحلة تنتشر فيها العلاقات العاطفية مع الطرف الآخر، وأي صدمة فقدان أو فشل أو خسارة ستشعره باليأس والعجز وبالتالي فقدان الثقة بالنفس وتدني تقدير الذات التي تنمي مشاعر الاكتئاب.

و لا ننسى أيضا معاناتهم من الإحباط حول ما تم تحقيقه، و توقعاتهم المستقبلية على الصعيد المهني و الشخصي، مما يدفع بهم إلى الشعور بنوع من التهديد و العجز المؤدي لاضطراب في التكيف، و طبقاً لبورتر، فقد غادر ما يصل إلى 60 % من طلاب الجامعة دون إنهاء دراستهم بسبب عدم القدرة على إدارة الحالات النفسية مثل الاكتئاب والقلق وسوء التكيف. (البوسعيدي و آخرون، 2011).

استنتاج عام

إذا كانت مواقع التواصل الاجتماعي تسهل الاتصال بالأخرين وتقرب المسافات بين الأفراد فإنها بالمقابل تنتزعهم من الحياة الواقعية لتلقي بهم في الحياة الافتراضية، فقد ضحوا بالمحادثة وجها لوجه وبالعلاقات الإنسانية مقابل مجرد الاتصال بشخص بعيد، فقد أفرزت العديد من السلبيات وأسهمت فيما يسمى بـ "اضطراب إدمان الفيس بوك"، وبالفعل لم تعد مجرد مواقع على الأنترنت، ولم يقتصر استخدام هذا الموقع عند الشباب على التواصل فقط، بل بات يحتل جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية والاجتماعية للعديد من الأفراد، و بات يحقق مختلف الإشباع لمستخدميها، ليزداد عدد ساعات استخدامهم له للهروب من واقعهم و الابتعاد عن الحياة الاجتماعية للانعزال ضمن إطار افتراضي يرغبون فيه، ليصبح الإدمان على موقع الفيس بوك من الأمور الخطيرة التي تعمل على تشتيت حياتهم النفسية والاجتماعية. لقد تم تسليط الضوء في هذه الدراسة إلى معرفة مشكلة إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي و ما يترتب عنه من مشكلات نفسية و التي تمثلت في الاكتئاب، حيث خصصت هذه الدراسة جانب من البحث و التقصي لكشف عن طبيعة هذه العلاقة لدى الطالب الجامعي المدمن على استخدام الفيس بوك باختلاف الجنس و التخصص.

و تظهر أهمية هذه الدراسة باعتبارها تلقي الضوء على ظاهرة من أخطر الظواهر المنتشرة اليوم، و تناولها بشكل علمي و منهجي قدر المستطاع، مما يتوجب المزيد من البحث في هذا السياق، مما يتيح المجال لدراسات أخرى التعرض إلى ما غفلت عنه هذه الدراسة أو الكشف عن جوانب جديدة لهذه الظاهرة.

و يمكن تلخيص أهداف هذه الدراسة في معرفة العلاقة بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك و الإكتئاب لدى أفراد العينة و معرفة الفروق في إدمان استخدام موقع الفيس بوك و الاكتئاب باختلاف الجنس و التخصص.

خلصت هذه الدراسة من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك والإدمان لدى أفراد عينة الدراسة الحالية.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي باختلاف الجنس و التخصص، وكذلك عدم وجود فروق في الاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف الجنس و التخصص.

ويمكن القول أن اختلاف نتائج الدراسة مع نتائج ما وصلت إليه الدراسات التي تناولت هذا الموضوع قد يعود إلى اختلاف الأدوات المستخدمة في هذه الدراسات أو إلى طريقة تطبيق الأدوات.

كما أن التعميم في العلوم الإنسانية والاجتماعية يبقى مسألة نسبية تعود إلى وجود الفروق الفردية بين الأشخاص، وأن الأفراد كذلك يتميزون بتغير الحالات المزاجية والانفعالية وعدم الثبات التام في شتى الأحوال.

مقترحات

- في الأخير يمكن القول أن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة تمهد لنا الطريق لإجراء دراسات أخرى تطبيقية لإعطاء صورة أوضح و أشمل، و قد نقترح منها:
- دراسة العلاقة بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك والاكتئاب تبعاً لمتغيرات أخرى كالسن والمستوى الدراسي و الحالة الاجتماعية والوضع الاقتصادي.
 - إجراء مزيد من البحوث الميدانية حول إمكانية تسبب إدمان موقع الفيس بوك في اضطرابات نفسية أخرى.
 - القيام بدراسات حول العلاقة السببية بين إدمان الفيس بوك و الاكتئاب لدى شريحة المراهقين.
 - إنشاء مراكز مساعدة نفسية بالجامعة حتى تستطيع مرافقة الطالب الجامعي والتكفل به إذا ما وقع فريسة لهذا الإدمان و مساعدته على التخلص منه.
 - القيام بندوات مكثفة لتبيين مساوئ و أضرار الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للطالب.
 - القيام بدراسات حول كيفية إعداد برنامج وقائي ضد هذه الظاهرة المستفحلة في المجتمع الجزائري.
 - الكشف عن الفئة الجامعية المصابة بإدمان استخدام الفيس بوك، و مرافقتها لأن هذا النوع من الإدمان لا يختلف عن الإدمان التقليدي و يحتاج لبرنامج إرشادي و علاجي.
 - يجب أن تتضمن الدراسات المستقبلية في هذا الموضوع عينات أكثر تنوعاً و أكبر لزيادة إمكانية تعميم النتائج.
 - القيام بدراسة حالة لهذه الفئة المدمنة من أجل إعداد برنامج تدخل علاجي.
 - نقترح أن تعمل الجامعة بشكل تعاوني مع هيئة التدريس و المستشارين و مراكز المساعدة النفسية على تطوير التدخلات واستراتيجيات الوقاية مثل إعداد الندوات و المطويات والملصقات، و كذلك عقد جلسات إرشادية للطلبة المدمنين.
 - نشر الوعي لدى طلبة الجامعة بإمكانية إجراء تدابير بسيطة يمكن أن تساعد على التغلب على اعتمادهم على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مثل قضاء بعض الوقت مع الأسرة والأصدقاء والأحباء، والخروج في رحلات، وحضور التجمعات الطلابية، فالقيام بهكذا أنشطة تقلص من الوقت الذي يقضونه على مواقع التواصل الاجتماعي و تزيد من فعاليتهم في محيطهم الاجتماعي.

- إجراء دراسة مشابهة في مواقع جغرافية مختلفة.
- العمل على إجراء المزيد من هذه الدراسات المتخصصة بالإدمان على موقع الفيس بوك مثل علاقة مستوى القلق الاجتماعي بإدمان استخدام موقع الفيس بوك.
- تفعيل وسائل الإعلام و خاصة المرئية منها بظاهرة إدمان موقع الفيس بوك و بث برامج توعية تساعد على حل مشاكل هذه الظاهرة.
- تفعيل دور الوحدات الإرشادية و العيادات النفسية بالجامعات و الكليات لتوعية الشباب من طلبة الجامعة بمخاطر إدمان استخدام موقع الفيس بوك.
- ضرورة الاهتمام بالتدخل الوقائي من أجل تحقيق التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة و ذلك بإشراك أخصائيين نفسانيين و اجتماعيين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، عبد الستار. (2008). *الاكتئاب اضطراب العصر الحديث: فهمه وأساليبه علاجه*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- ابن منظور، جمال الدين الأنصاري الرويفعي الإفريقي. (1990). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر.
- أبو حطب، فؤاد و صادق، أمل. (1991). *منهاج البحث و طرق التحليل الإحصائي*. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- أبو زيد، مدحت عبد الحميد. (2001). *الاكتئاب دراسة في السيكيوياتومتري*. الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- أذار، عباس عبد اللطيف. (2002). *الاكتئاب مرض العصر*. دمشق، سوريا.
- البناء، أنور. (2006). *الأمراض النفسية والعقلية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- الجبوري، محمد عبد الهادي. (2010). *قياس الاكتئاب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى أبناء الجالية العربية المقيمين في الدنمارك*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأكاديمية العربية المفتوحة الدنمارك.
- الحجار، محمد حمدي. (1990). *فن العلاج في الطب النفسي السلوكي*. بيروت، لبنان: دار الملايين.
- الحلو، كلير، جريج، طون، قرقماز، جوزف، يوسف، إيليان. (2018). *مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الحالة النفسية للطلاب الجامعي - دراسة مقارنة متعددة الدول*. المجلة الدولية للدراسات التربوية و النفسية، 3، 2، 235-268.
- القرني، محمد بن سالم محمد، إيمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (75)، الجزء (03)، يناير 2011. تم الاسترجاع:

<https://msalgarni.kau.edu.sa/Content-0007409-AR-106002>

- الحمادي، أنور. (2015). *خلاصة الدليل التشخيصي و الإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية DMS 5*. بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون.
- الخالدي، أديب محمد. (2006). *مرجع في علم النفس الإكلينيكي، التشخيص والعلاج*. ط1، عمان، الأردن، دار وائل للنشر.
- خاطر، عبد الله. (1991). *الحزن و الاكتئاب على ضوء الكتاب و السنة*. الرياض: المنتدى الإسلامي.

- الشاعر، عبد الرحمان.(2015). *مواقع التواصل الاجتماعي و السلوك الإنساني*. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.
- الشافي، أحمد. (2002). *أثر كل من وجهة الضبط والفروق بين الجنسين على الاكتئاب لدى طلبة الجامعة (دراسة إمبريقية)*.
- الشربيني، لطفي. (2001). *الاكتئاب المرض والعلاج*. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- الشهري حنان بنت شعشوع ، *أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية، "الفيس بوك" و"تويتر" نموذجا، دراسة ميدانية على عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة*، رسالة ماجستير، كلية الآداب و العلوم الانسانية 1433،1434هـ. تم الاسترجاع من موقع : https://www.academia.edu/32435296/The_Effects_of_Using_Electronic_Social_Networks_on_Social_Relations
- العبيدي، محمد جاسم. (2009). *علم النفس الاكلينيكي*. ط2، عمان، الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- العمار، خالد. (2014). *إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق- فرع درعا . كلية التربية*.
- العنزي، مناور بن عبيد صالح، (2017). *التنمر الإلكتروني عبر موقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بأنماط العنف المدرسي*. أطروحة دكتوراه منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم الاجتماع، تخصص علم اجتماع الجريمة.
- https://library.nauss.edu.sa/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=25560&shelfbrowse_itemnumber=48040
- المحمداوي، حسن إبراهيم. (2008). *دراسة بعض أعراض الاكتئاب لدى المسنين من الجالية العربية في السويد*. السويد: مؤسسة النور للثقافة و الإعلام.
- المشعان، عويد سلطان. (2011). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج. 12، ع. 4، ديسمبر 2011، ص ص. 255-284
- بن عبد الرشيد، عزيز أحمد.(2015). *وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الفرد والمجتمع*. الرياض: جامعة الإمام.
- <https://www.academia.edu/29616133/>

- بن خليوي، أسماء بنت فراج. (2017). *الإضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 25، 4، 101-61.
- بن حسين، عبد العزيز بن محمد. (2008). *العلاقة بين الاكتئاب بمقياس بك (BDP) و الحالات الانفعالية بمقياس الانفعالات الفارق (DES) لدى عينة سعودية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود، السعودية.
- بن جديدي، سعاد. (2016). *علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الإجتماعي الفيس بوك لدى المراهق الجزائري*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- بن علي، عبد العزيز. (2010). *تأثير القلق الاجتماعي والاكتئاب على بعض العمليات المعرفية*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الرياض، السعودية.
- بوعايدة، يمينة. (2016). *مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" أنموذجاً و علاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة. تم الاسترجاع من:*
- http://these.univ-msila.dz/pmb/opac_css/doc_num.php?explnum_id=388
- جرينبرجر، دينيس. إيه بادسكي، كريستين. (2018). *العقل قبل المزاج غير مشاعرك بتغيير افكارك*. ط1، المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- حسين علي، مروة. (2017). *العوامل النفسية المؤثرة على الأداء المدرسي*. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع: https://www.elmarjaa.com/2019/10/blog-post_22.html
- حقي، ألفت. (1995). *الاضطراب النفسي*. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- حويتي، أحمد. (2016). *دليل التوثيق في العلوم الاجتماعية*. بن عكنون . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- حمودة، سليمة. (2015). *الإدمان على الأنترنت. اضطراب العصر*. مجلة الدراسات النفسية والاجتماعية. 21، 213-224.
- <https://revues.univ-ouargla.dz/index.php/numero-21ssh/2764-2016-01-21-10-19-46>

- خاطر, ترنيم. (2015). *اعتماد طلبة الجامعات الفلسطينية على شبكات التواصل الاجتماعي أثناء العدوان الإسرائيلي على غزة عام 2014م (دراسة ميدانية)*. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الصحافة و الإعلام، كلية الآداب، الجامعة الإسلامية، فلسطين(قطاع غزة).
- <https://iugspace.iugaza.edu.ps/handle/20.500.12358/16403>
- خميس، محمد سليم. (2012). *فاعلية برنامج علاجي معرفي- سلوكي في التخفيف من حدة القلق و الإكتئاب لدى المصابين بالأمراض المزمنة*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة قاصدي مراح، ورقلة.
- رجيعه، عبد الحميد. الشافعي، إبراهيم(2002). *المهارات الاجتماعية و التوافق الدراسي و علاقتها بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.
- رضوان، سامر. (2000). *الاكتئاب والتشاؤم - دراسة ارتباطية مقارنة*. مجلة العلوم التربوية النفسية- جامعة البحرين، 14-48، آذار 2001، 1-2.
- زهران، حامد. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- سعودي، عبد الكريم. (2014). *إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطلاب الجامعي*. مختبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. جامعة بشار، الجزائر، 13، 41-52.
- <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=111022>
- سعدي، طارق السيد، معوش، عبد الحفيظ. (2018). *استخدام الفيس بوك في الجزائر: اختبار العلاقة بين الإدمان و الاكتئاب في أوساط المستخدمين*. المجلة الجزائرية التربية والصحة النفسية، 1، 1، 65-82.
- شناوي، سامي. (2013). *استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) و علاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين*.رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس و الإرشاد و التربية الخاصة، كلية العلوم التربوية و النفسية، جامعة عمان العربية ،الأردن.
- عبد المعطي، حسين مصطفى. (2003). *منهج البحث أسسه تطبيقاته*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عبد الله، عادل محمد. (2000). *العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات*. مصر: دار الرشاد.
- عبديش، صونية.(2016). *الشباب الجزائري و الفيس بوك..بين فرص الاستخدام و معضلة الإدمان*. الدويرة-الجزائر العاصمة: طاكسيج.كوم للدراسات و النشر و التوزيع.

- عسكر، عبد الله. (2001). *الاكتئاب النفسي بين النظرية و التطبيق*. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- غانم، محمد حسن. (2006). *الاضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية*. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- غالي، عبد الكريم محسن. (2013). *الاكتئاب لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالجنس والتخصص*. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، ع. 37، 2013، ص ص. 106-138
- غريب، عبد الفتاح غريب. (2000-ب). *مقياس الإكتئاب (د - 2): التعليمات و دراسات الثبات و الصدق و قوائم المعايير و الدرجات الفاصلة*. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- غريب، عبد المفتاح غريب. (2000-أ). *المواصفات السيكومترية لمقياس بيك الثاني للإكتئاب B.D I-II في البيئة المصرية*. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 10، 4، 593 - 624.
- فايد، حسين علي. (2001). *العدوان و الاكتئاب في العصر الحديث*. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
- مركز المحتسب للاستشارات. (2017). *دور مواقع التواصل الاجتماعي في الاحتساب (تويتر نمونجا)*. الرياض: دار المحتسب للنشر و التوزيع.
- <https://platform.almanhal.com/Details/Article/112223?lang=ar>
- قرقوري، ايمان. (2019). *إدمان الفايسبوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهق الجزائري - ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية طارق ابن زياد بقسنطينة*. مجلة المعيار، 23، 1، 706-734.
- كايسر و آخرون. (2015). *وسائل التواصل الاجتماعي. دليل عملي للهيئات المعنية بالإدارة الانتخابية*. ستوكهولم: المؤسسة الدولية للديموقراطية و الانتخابات.
- معمريّة، بشير. (2010). *تقنين قائمة آرون بيك الثانية للإكتئاب على عينات من الجنسين في البيئة الجزائرية صورة الراشدين B.D I-II*. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية. شتاء & ربيع، 26-25.
- مرهج، ريتا. (2012). *أولادنا من الولادة حتى المراهقة المرشد الشامل في تطور الأولاد*. بيروت- لبنان: أكاديميا انترناشيونال.
- معمريّة، بشير. (2012). *أساسيات القياس النفسي و تصميم أدواته للطلاب و الباحثين في علم النفس و التربية*. القبة القديمة-الجزائر: دار الخلدونية للنشر و التوزيع.

- وازي، ط. و. حمودة، س. (2020). البروفيل النفسي لدى الطالب الجامعي المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي (الفايسبوك نموذجا) من خلال تطبيق اختبار الشخصية المتعدد الأوجه (MMPI2). مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الإجتماعية، 12(1)، 155-164. تم الاسترجاع <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/111399>
- عبد الحكيم، إيمان أحمد زايد. (1998). قلق الموت و اكتئاب الموت لدى بعض فئات مرضية. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عين شمس، مصر.
- محمد، هبة محمود. (2012). سمات الشخصية الخمس الكبرى وأساليب مواجهة المشقة كمنبئات بأعراض الاكتئاب و القلق لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة حلوان، مصر.
- مراكشي، مريم. (2014). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي و علاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (فايسبوك-انموذجا) - دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة - بسكرة-. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- نومار، مريم (2012). استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية دراسة عينة من مستخدمي موقع الفاييسبوك. (د.ت). استرجع في 19 يونيو، 2020، من http://theses.univ-batna.dz/index.php/theses-en-ligne/doc_details/2847
- هتهات، مسعودة. (2014). المشكلات النفسية والإجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمي الإنترنت : دراسة ميدانية بمدينة ورقلة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- يونس، بسمة. (2016). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي و علاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية-جامعة الأزهر-غزة. http://www.alazhar.edu.ps/arabic/He/archive_masterstd.asp?stdno=20130188

ثانيا: المراجع الأجنبية

- American Psychiatric Association. (2013). *Manufactured in the United States of America on acid-free paper. The correct citation for this book is American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.*

- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J. & Pallesen, S. (2012). ***Development of a work addiction scale***. Scandinavian Journal of Psychology, 53, 265–272.
- Al-Busaidi, Z., Bhargava, K., Al-Ismaily, A., Al-Lawati, H., Al-Kindi, R., – Al-Shafae, M., & Al-Maniri, A. (2011). ***Prevalence of Depressive Symptoms among University Students in Oman***. Oman Medical Journal, 26(4), 235–239. <https://doi.org/10.5001/omj.2011.58>
- Balci, Ş., Tiryaki S. (2014). ***Facebook Addiction among High School Students in Turkey. The International Institute of Social and Economic Sciences***. Vienna 10th Academic Conference, 120–134.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Pantic, I. (2015). ***Internet use Facebook intrusion and depression: Results of a cross-sectional study***. Eur Psychiatry, 30, 6, 681–684.
- Blackburn, I.M., & Cottraux, J. (2004). ***Thérapie cognitive de la dépression***. 3^{ème} Ed., collection médecine et psychothérapie, Paris.
- Datu, J., Valdez, J., & Datu, N. (2012). ***Does Facebooking make us sad? Hunting relationship between Facebook use and depression among Filipino adolescents. International Journal of Research Studies in Educational Technology***, 1(2), 83–91.
- Donnelly, E. & Kuss D.J. (2016). ***Depression among Users of Social Networking Sites (SNSs): The Role of SNS Addiction and Increased Usage***. J Add Pre Med 2, 1, 107.
- DSM5. (2013). ***Manual of Mental Disorders***. Fifth Edition. Arlington, VA.
- Hughes, S. (2018). ***The Effects of Social Media on Depression Anxiety and Stress***. 50.
https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/3481/ba_hughes_s_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ingvadóttir A.B. (2014). ***The Relationship between Facebook Use and Loneliness: A Comparison Between High-School Students and***

- University Students.** BSc in Psychology. Department of Psychology School of Business. Reykjavík University. <http://hdl.handle.net/1946/19420>
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). **“Facebook Depression?” Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents.** *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128–130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>
 - Kacha, F. (1996). **Psychiatrie et psychologie médicale.** Alger: SNAG.
 - Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2018). **A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents.** *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
 - Labrague, L. (2014). **Facebook use and adolescents emotional states of depression, anxiety, and stress.** *Health Science Journal*, 8, 1, 80 – 89.
 - Lauren A., Jelenchick, M.P.H, Jens C. Eickhoff, Ph.D., Megan A. Moreno, M.D., M.S.Ed., M.P.H. (2013). **Facebook Depression? Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents.** *Journal of Adolescent Health*, 52, 128 –130.
 - Levy– Sussan, P. (2002). **Psychiatrie.** Paris: Collection Med–Line.
 - Li, J.–B., Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Su, X.–F., Zhang, X., Wu, A. M. S., Mai, J.–C., & Chen, Y.–X. (2018). **Online social networking addiction and depression: The results from a large–scale prospective cohort study in Chinese adolescents.** *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 686. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.69>
 - Lou. P. & Lou. H. (1991). **La dépression.** Paris: Puf.
 - Malik, S., & Khan, M. (2015). **Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self–esteem among students.** *J Pak Med Assoc*, 65(3), 5.

-
- Mamun, M. A. A., & Griffiths, M. D. (2019). *The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. Psychiatry Research*, 271, 628–633. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.039>
 - Matillon, Y. (2001). *Prise en charge d'un épisode dépressif isolé de l'adulte ambulatoire*. Paris: EDK.
 - Moreno, M., MD, MSED, MPH, Jelenchick, L., Egan, K., Cox, E., MD, PhD, Young, H., PhD, Gannon, K., & Becker, T., PhD. (2011). *Feeling Bad On Facebook: Depression Disclosures by College Students on a Social Networking Site. Depression and Anxiety*, 1091–4269, 28, 6, 447–455.
 - Njoroge, R. (2013). *Impacts of social media among the youth on behavior change: A case study of University students in selected universities in Nairobi, Kenya* [Thesis, University of Nairobi]. <http://erepository.uonbi.ac.ke/handle/11295/59256>
 - Norman, P., Elavarasan, K., & Dhandapani, T. (2017). *Facebook addiction and depression in adults [19 years–64 years]. International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 4, 2999. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20173361>
 - Raymer, K. (2015). *The effects of social media sites on self-esteem. Theses and Dissertations. Rowan University*. United States, 284. <https://rdw.rowan.edu/etd/284>
 - Royal Society for Public Health, *#StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing*, John Snow House, 59 Mansell Street, London, E1 8AN <https://www.rsph.org.uk/work/campaigns/status-of-mind.html>
 - Sartorius, N. (1993). *Who's work on the Epidemiology of mental disorders. Social psychiatry and psychiatric Epidemiology*, 28, 147–155.

- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). ***Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. JMIR Mental Health***, 3(4), e50. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Shanayyara, M., Umer F., (2014). ***Facebook addiction: a study of big-five factors and academic performance amongst students of IUB. Global Journal of Management and Business Research***, 14, 5.
- Silvermist, (2017). ***Social Media, Depression and Addiction.*** <https://www.silvermistrecovery.com/blog/2017/august/social-media-depression-and-addiction/>
- Tandoc, E., Ferrucci, P., Duffy, M. (2015). ***Facebook use envy and depression among college students: Is Facebooking depressing? Computers in Human Behavior***, 43, 139–146
- Tang, J. & Livingston, M. (2012). ***Correlation between Facebook Usage and Loneliness and Depression.*** College of Saint Benedict and Saint John's University.
- Traywick L. (2007). ***Depression In The Elderly.*** University Of kansa. Landon.
- Zaremohzzabieh, Z., Abu Samah, B., Zobidah, S. Jusang O., Nurul, B., Kamarudin, A. (2014). ***Addictive Facebook Use among University Students.*** Journals of Asian Social Science, 10, 6.

3/ مواقع الكترونية:

- <https://www.expandcart.com/ar/21383-2018>
- <https://zephoria.com/top-15-valuable-facebook-statistics/>
- <https://ar.wizcase.com/blog>
- <https://www.statista.com/statistics/346167/facebook-global-dau/>
- <http://www.fluidrivemedia.com/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide-as-of-4th-quarter-2018-in-millions/>
- <https://www.statista.com/statistics/1029177/facebook-user-share-in-algeria-by-age/>

- <https://www.statista.com/statistics/376128/facebook-global-user-age-distribution/>
- <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp-rj>
- <https://dictionary.apa.org/internet-addiction>.
- <https://www.silvermistrecovery.com>
- <https://www.psychiatryadvisor.com/home/topics/mood-disorders/depressive-disorder>
- <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10>
- <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/social-network>
<https://www.yourdictionary.com/facebook>
- <https://alkhaleejonline.net> إنفوجر افيك/إنفوجر افيك-أحدث-إحصائيات-مستخدمي-فيسبوك-حول 2019 العالم
- <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>
- <http://www.techaddiction.ca/facebook-addiction-disorder.html>
- <https://www.oberlo.com/blog/facebook-statistics>

الملاحق

الملحق رقم (1): تعداد الطلبة الإجمالي حسب الكليات السنة الجامعية (2020/2019)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة
تعداد الطلبة الاجمالي حسب الكليات السنة الجامعية : 2020/2019

المجموع	المجموع		الطور الثاني		الطور الأول		نظام الكلاسيكي		الكليات والمعاهد			
	اثاث	ذكور	المجموع	اثاث	المجموع	اثاث	ذكور	المجموع		اثاث	ذكور	
3182	1132	2050	650	267	383	2532	865	1667	كلية التكنولوجيا الحديثة للمعلومات والاتصال			
2342	1967	375	734	635	99	1608	1332	276	كلية الرياضيات وعلوم المادة			
3395	951	2444	1329	425	904	2066	526	1540	كلية العلوم التطبيقية			
3446	537	2909	1179	147	1032	2267	390	1877	كلية المحروقات والطاقت المتجددة وعلوم الارض والكون			
2220	2085	135	543	522	21	1677	1563	114	كلية علوم الطبيعة والحياة			
4401	2615	1786	1299	730	569	3102	1885	1217	كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير			
1890	1010	880	558	296	262	1332	714	618	كلية الحقوق والعلوم السياسية			
4518	3476	1042	1124	860	264	3394	2616	778	كلية العلوم الانسانية والاجتماعية			
458	21	437	230	14	216	228	7	221	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			
218	75	143	0			218	75	143	معهد التكنولوجيا			
472	375	97	0			0			كلية الطب			
3997	3278	719	1266	1058	208	2731	2220	511	كلية الآداب واللغات			
30539	17522	13017	8912	4954	3958	21155	12193	8962	472	375	97	المجموع الكلي لطلبة الجامعة

الملحق رقم (2): مقياس برغن لإدمان الفيس بوك

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي الطالب / أختي الطالبة:

تأتي هذه الاستبيانات في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر علم النفس العيادي، وبأمل التكرم والإجابة على أسئلة هذه الاستبيانات بوضع (X) أمام الإجابة التي تتوافق معكم... علما أن جميع المعلومات الواردة فيها مخصصة للبحث العلمي فقط.

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام على حسن

تعاونكم

بيانات عامة

الجنس : ذكر أنثى

السن:

المستوى الدراسي : الأول الثاني الثالث أولى ماستر ثانية ماستر

التخصص الدراسي : علمي أدبي

نوع التخصص :

الحالة الاجتماعية : أعزب متزوج

تاريخ إجراء المقياس:

اسم الفيس بوك الخاص بك (اختياري):

عدد ساعات استخدامك للفيس بوك: أقل من ساعة أكثر من ساعة 4 ساعات فأكثر

مدة استخدامك للفيس بوك: أقل من 6 أشهر سنة أكثر من سنة

التعليمات: العبارات التالية تشير إلى مدى استخدامك للفيس بوك وأمام كل عبارة هناك خمس خيارات (نادر جدا؛ نادرا؛ أحيانا؛ غالبا؛ دائما) المطلوب منك :

- 1- أن تقرأ كل العبارة بإمعان وتضع إشارة (x) أمام العبارة تحت أحد الاختيارات.
- 2- لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة، إذا أن انطباعك الأول يعتبر أدق انطباع.
- 3- لا تضع أكثر من إشارة أمام العبارة الواحدة.

الرقم	العبارات	نادرا جدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	هل تمضي الكثير من الوقت تفكر في الفيس بوك أو تخطط لاستعماله؟					
2	هل فكرت حول كيف يمكنك تفريغ المزيد من وقتك لتقضيه على الفيس بوك؟					
3	هل تفكر كثيرا حول ما حدث في الفيس بوك عند غيابك؟					
4	هل أمضيت وقتا أكثر على الفيس بوك في البداية متعمدا؟					
5	هل شعرت برغبة ملحة في استعمال الفيس بوك أكثر فأكثر؟					
6	هل شعرت بأنه عليك أن تستعمل الفيس بوك أكثر فأكثر من أجل الحصول على نفس المتعة؟					
7	هل استعملت الفيس بوك من أجل نسيان المشاكل الشخصية؟					
8	ها استعملت الفيس بوك للتقليل من الشعور بالذنب، القلق، العجز، الاكتئاب؟					
9	هل استعملت الفيس بوك للتقليل من الضجر؟					
10	هل نصحك الآخرون عن تجربة بأن تقلل من استعمال الفيس بوك لكن لم تستمع لهم؟					
11	هل حاولت التقليل من استعمال الفيس بوك لكنك لم تنجح؟					
12	هل قررت التقليل من استخدام الفيس بوك لكن لم تتمكن من القيام بذلك؟					
13	هل أصبحت قلقا أو مضطربا إذا حرمت من استعمالك للفيس بوك؟					
14	هل أصبحت سريع الغضب إذا حرمت من استعمالك للفيس بوك؟					
15	هل شعرت بالسوء ولأسباب مختلفة إذا لم تتمكن من تسجيل دخولك للفيس بوك لبعض الوقت؟					
16	هل استعملت الفيس بوك كثيرا لدرجة انه كان له أثرا سلبيا على دراستك؟					
17	هل أعطيت أولوية أقل للهوايات، النشاطات والتمارين الترفيهية بسبب الفيس بوك؟					
18	هل أهملت أفراد عائلتك أو أصدقائك بسبب الفيس بوك؟					

الملحق رقم (3): قائمة بيك الثانية للإكتتاب

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي الطالب / أختي الطالبة:

تأتي هذه الاستبيانات في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر علم النفس العيادي، وبأمل التكرم والإجابة على أسئلة هذه الاستبيانات بوضع (X) أمام الإجابة التي تتوافق معكم... علما أن جميع المعلومات الواردة فيها مخصصة للبحث العلمي فقط.

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام على حسن

تعاونكم

بيانات عامة

الجنس : ذكر أنثى

السن:

المستوى الدراسي : الأول الثاني الثالث أولى ماستر ثانية ماستر

التخصص الدراسي : علمي أدبي

نوع التخصص :

الحالة الاجتماعية : أعزب متزوج

تاريخ إجراء المقياس:

تعليمات:

تتضمن هذه القائمة 21 مجموعة من العبارات المطلوب منك أن تقرأ كل مجموعة على حدة وبعناية، ثم تختار من كل منها عبارة واحدة فقط، تصف بطريقة أفضل مشاعرك في الأسبوعين الأخيرين بما في ذلك اليوم، ثم تضع دائرة حول الرقم الذي يشير إلى العبارة التي اخترتها 0 أو 1 أو 2 أو 3. وإذا تبين لك أن أكثر من عبارة في مجموعة واحدة تنطبق عليك بصورة متساوية، ضع دائرة حول أعلى رقم في هذه المجموعة. وتأكد أنك تختار دائما عبارة واحدة فقط من كل مجموعة، حتى المجموعة رقم 16 المتعلقة بـ (تغيرات في نظام النوم) والمجموعة رقم 18 المتعلقة بـ (تغيرات في الشهية).

1	<p>0- لا أشعر بالحزن.</p> <p>1- أشعر بالحزن معظم الوقت.</p> <p>2- أشعر بالحزن طول الوقت.</p> <p>3- أشعر بالحزن إلى درجة أنني لا أستطيع تحمل ذلك.</p>
2	<p>0- لم تضعف همتي فيما يتعلق بمستقبلي.</p> <p>1- أشعر بضعف همتي فيما يتعلق بمستقبلي بطريقة أكثر مما تعودت.</p> <p>2- أتوقع ألا تسير الأمور بشكل جيد بالنسبة لي.</p> <p>3- أشعر بأنه لا أمل لي في المستقبل وأنه سوف تزداد الأمور سوءا.</p>
3	<p>0- لا أشعر بأنني شخص فاشل.</p> <p>1- لقد فشلت أكثر مما ينبغي.</p> <p>2- كلما نظرت إلى حياتي السابقة أرى الكثير من الفشل.</p> <p>3- أشعر بأنني شخص فاشل تماما.</p>
4	<p>0- أستمتع بالحياة بنفس قدر استمتاعي بها من قبل.</p> <p>1- لا أستمتع بالحياة بنفس القدر الذي أعتدت عليه.</p> <p>2- احصل على قدر قليل جدا من الاستمتاع بالحياة مما تعودت عليه من قبل.</p> <p>3- لا أستطيع الحصول على أي استمتاع بالحياة كما تعودت أن أستمتع من قبل.</p>
5	<p>0- لا أشعر بالذنب.</p> <p>1- أشعر بالذنب عن العديد من الأشياء التي قمت بها، أو أشياء كان يجب أن أقوم بها ولم أقم بها.</p> <p>2- أشعر بالذنب في معظم الأوقات.</p> <p>3- أشعر بالذنب في كل الأوقات.</p>
6	<p>0- لا أشعر بأنني يمكن أن أتعرض للعقاب أو للأذى.</p> <p>1- أشعر بأنني يمكن أن أتعرض قليلا للعقاب أو للأذى.</p> <p>2- أشعر بأنني سوف أتعرض كثيرا للعقاب و للأذى.</p> <p>3- أشعر بأنني سوف أتعرض دائما للعقاب أو للأذى.</p>
7	<p>0- شعوري نحو نفسي عادي.</p> <p>1- فقدت الثقة في نفسي.</p> <p>2- أصبت بخيبة أمل في نفسي.</p> <p>3- لا أحب نفسي.</p>
8	<p>0- لا أنقد و لا ألوم نفسي.</p> <p>1- أنقد و ألوم نفسي أكثر مما تعودت.</p> <p>2- أنقد و ألوم نفسي على كل أخطائي.</p> <p>3- أنقد و ألوم نفسي على كل ما يحدث بسببي من أشياء سيئة.</p>
9	<p>0- ليس لدي أي أفكار للإنتحار.</p> <p>1- لدي أفكار للإنتحار و لكن لا يمكنونني تنفيذها.</p> <p>2- أريد أن أنتحر.</p> <p>3- قد أنتحر لو سمحت لي الفرصة.</p>
10	<p>0- لا أبكي أكثر مما تعودت.</p> <p>1- أشعر برغبة في البكاء.</p> <p>2- أبكي أكثر مما تعودت.</p> <p>3- أبكي بكثرة جدا.</p>

11	<p>0- أشعر بالهيجان و الإثارة بدرجة عادية.</p> <p>1- أشعر بالهيجان و الإثارة أكثر مما تعودت.</p> <p>2- أتهدج و أتور إلى درجة أنه من الصعب علي البقاء مستقرا.</p> <p>3- أتهدج و أتور إلى درجة تدفعني إلى الحركة أو إلى فعل شيء ما.</p>
12	<p>0- لم أفقد الاهتمام بالآخرين أو بالأنشطة العادية.</p> <p>1- أنا قليل الاهتمام بالآخرين أو بالأنشطة العادية.</p> <p>2- فقدت معظم إهتمامي بالآخرين و بكثير من الأمور الأخرى.</p> <p>3- من الصعب علي أن أهتم بأي شيء.</p>
13	<p>0- اتخذ القرارات بنفس كفاءتي التي تعودت عليها.</p> <p>1- أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.</p> <p>2- لدى صعوبة في اتخاذ القرارات أكثر بكثير مما تعودت عليه.</p> <p>3- لا أستطيع اتخاذ القرارات.</p>
14	<p>0- لا أشعر أنني عديم القيمة.</p> <p>1- أنا لست ذا قيمة كما تعودت أن أكون.</p> <p>2- أشعر أنني عديم القيمة بالمقارنة بالآخرين.</p> <p>3- أشعر أنني عديم القيمة تماما.</p>
15	<p>0- لدي نفس القدر من الطاقة كما تعودت.</p> <p>1- لدي قدر من الطاقة أقل مما تعودت.</p> <p>2- ليس لدي طاقة كافية لعمل كثير من الأشياء.</p> <p>3- ليس لدي طاقة لعمل أي شيء.</p>
16	<p>0- لم يحدث لي أي تغير في نظام نومي.</p> <p>1- أ - أنام أكثر مما تعودت إلى حد ما.</p> <p>ب - أنام أقل مما تعودت إلى حد ما.</p> <p>2- أ - أنام أكثر مما تعودت بشكل كبير.</p> <p>ب - أنام أقل مما تعودت بشكل كبير.</p> <p>3- أ - أنام معظم اليوم.</p> <p>ب - أستيقظ من نومي مبكرا ساعة أو ساعتين أو أكثر، و لا أستطيع أن أعود إلى النوم مرة أخرى.</p>
17	<p>0- أغضب بدرجة عالية.</p> <p>1- أغضب أكبر مما تعودت.</p> <p>2- أغضب أكبر بكثير مما تعودت.</p> <p>3- أكون في حالة غضب طول الوقت.</p>
18	<p>0- لم يحدث أي تغير في شهيتي.</p> <p>1- أ - شهيتي أقل مما تعودت إلى حد ما.</p> <p>ب - شهيتي أكبر مما تعودت إلى حد ما.</p> <p>2- أ - شهيتي أقل كثيرا مما تعودت.</p> <p>ب - شهيتي أكبر كثيرا مما تعودت.</p> <p>3- أ - ليست لدي شهية على الإطلاق.</p> <p>ب - لدي رغبة قوية إلى الطعام طوال الوقت.</p>
19	<p>0- أستطيع التركيز بكفاءة كما تعودت.</p> <p>1- لا أستطيع التركيز بنفس الكفاءة كما تعودت.</p> <p>2- من الصعب علي أن أركز عقلي على أي شيء لمدة طويلة.</p> <p>3- أجد نفسي غير قادر على التركيز على أي شيء.</p>
20	<p>0- لست أكثر إرهاقا أو إجهادا مما تعودت.</p> <p>1- أصاب بالإرهاق أو الإجهاد عن عمل الكثير من الأشياء التي تعودت عليها.</p> <p>2- يعوقني الإرهاق أو الإجهاد عن عمل الكثير من الأشياء التي اعتدت عليها.</p> <p>3- أنا مرهق و مجهد جدا بحيث أجد صعوبة لعمل معظم الأشياء التي اعتدت عليها.</p>
21	<p>0- إن إهتمامي بالجنس عادي في هذه الأيام.</p> <p>1- أنا أقل اهتماما بالجنس في هذه الأيام مما تعودت.</p> <p>2- أنا أقل اهتماما بالجنس بدرجة كبيرة في هذه الأيام.</p> <p>3- فقدت الاهتمام بالجنس تماما.</p>

الملحق رقم (4): الموافقة الكتابية بتطبيق الأداة على عينة البحث

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من يهمله الامر

أوافق انا د. غريب عبد الفتاح غريب على استخدام / لمقياس الاكتئاب الثاني و الذي قمت بأعداده باللغة العربية ، في اجراء البحوث.

أد. غريب عبد الفتاح غريب

أستاذ الصحة النفسية، كلية التربية- جامعة الازهر

عضو الجمعية الامريكية النفسية

الملحق رقم (5): نتائج التحليل الإحصائي

نتائج الدراسة الإستطلاعية

Correlations

البعد الاول وعلاقته بالفقرات مقياس الفيس بوك

		Correlations			
		VAR00004	VAR00001	VAR00002	VAR00003
VAR00004	Pearson Correlation	1	,751**	,724**	,708**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	70	70	70	70
VAR00001	Pearson Correlation	,751**	1	,326**	,337**
	Sig. (2-tailed)	,000		,006	,004
	N	70	70	70	70
VAR00002	Pearson Correlation	,724**	,326**	1	,221
	Sig. (2-tailed)	,000	,006		,066
	N	70	70	70	70
VAR00003	Pearson Correlation	,708**	,337**	,221	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	,066	
	N	70	70	70	70

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

البعد الثاني وعلاقته بالفقرات

		Correlations			
		VAR00008	VAR00005	VAR00006	VAR00007
VAR00008	Pearson Correlation	1	,680**	,714**	,817**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	70	70	70	70
VAR00005	Pearson Correlation	,680**	1	,121	,338**
	Sig. (2-tailed)	,000		,318	,004
	N	70	70	70	70
VAR00006	Pearson Correlation	,714**	,121	1	,487**
	Sig. (2-tailed)	,000	,318		,000
	N	70	70	70	70
VAR00007	Pearson Correlation	,817**	,338**	,487**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	,000	
	N	70	70	70	70

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

البيد الثالث وعلاقته بالفقرات

Correlations

		VAR00012	VAR00009	VAR00010	VAR00011
VAR00012	Pearson Correlation	1	,853**	,872**	,855**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	70	70	70	70
VAR00009	Pearson Correlation	,853**	1	,621**	,577**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	N	70	70	70	70
VAR00010	Pearson Correlation	,872**	,621**	1	,629**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000
	N	70	70	70	70
VAR00011	Pearson Correlation	,855**	,577**	,629**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	N	70	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

البيد الرابع وعلاقته بالفقرات

Correlations

		VAR00016	VAR00013	VAR00014	VAR00015
VAR00016	Pearson Correlation	1	,826**	,874**	,895**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	70	70	70	70
VAR00013	Pearson Correlation	,826**	1	,536**	,598**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	N	70	70	70	70
VAR00014	Pearson Correlation	,874**	,536**	1	,735**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000
	N	70	70	70	70
VAR00015	Pearson Correlation	,895**	,598**	,735**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	N	70	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

البيد الخامس وعلاقته بالفقرات

Correlations

		VAR00020	VAR00017	VAR00018	VAR00019
VAR00020	Pearson Correlation	1	,926**	,887**	,829**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	70	70	70	70
VAR00017	Pearson Correlation	,926**	1	,784**	,651**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	N	70	70	70	70
VAR00018	Pearson Correlation	,887**	,784**	1	,556**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000
	N	70	70	70	70
VAR00019	Pearson Correlation	,829**	,651**	,556**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	N	70	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

البيد السادس وعلاقته بالفقرات

Correlations

		VAR00024	VAR00021	VAR00022	VAR00023
VAR00024	Pearson Correlation	1	,886**	,873**	,871**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	70	70	70	70
VAR00021	Pearson Correlation	,886**	1	,639**	,668**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	N	70	70	70	70
VAR00022	Pearson Correlation	,873**	,639**	1	,654**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000
	N	70	70	70	70
VAR00023	Pearson Correlation	,871**	,668**	,654**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	N	70	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

	الخاصية	1بعد	2بعد	3بعد	4بعد	5بعد	6بعد	
الخاصية	Pearson Correlation	1	,766**	,759**	,701**	,714**	,829**	,768**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	70	70	70	70	70	70	70
1بعد	Pearson Correlation	,766**	1	,642**	,531**	,490**	,581**	,436**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	70	70	70	70	70	70	70
2بعد	Pearson Correlation	,759**	,642**	1	,513**	,419**	,577**	,488**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	70	70	70	70	70	70	70
3بعد	Pearson Correlation	,701**	,531**	,513**	1	,190	,584**	,374**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,116	,000	,001
	N	70	70	70	70	70	70	70
4بعد	Pearson Correlation	,714**	,490**	,419**	,190	1	,476**	,624**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,116		,000	,000
	N	70	70	70	70	70	70	70
5بعد	Pearson Correlation	,829**	,581**	,577**	,584**	,476**	1	,587**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	70	70	70	70	70	70	70
6بعد	Pearson Correlation	,768**	,436**	,488**	,374**	,624**	,587**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001	,000	,000	
	N	70	70	70	70	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1	23	64.09	6.186	1.290
	0	23	29.04	5.321	1.110

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	.357	.553	20.597	44	.000	35.043	1.701	31.614	38.472
	Equal variances not assumed			20.597	43.039	.000	35.043	1.701	31.612	38.475

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	70	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	70	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.831
		N of Items	9 ^a
	Part 2	Value	.893
		N of Items	9 ^b
	Total N of Items		18
Correlation Between Forms			.637
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.778
	Unequal Length		.778
Guttman Split-Half Coefficient			.770

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	70	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	70	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	18

علاقة الخاصية بالفقرات المكتتاب

	VAR00022	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021	
VAR00022	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 .000 70	.584 ^{**} .000 70	.592 ^{**} .000 70	.580 ^{**} .000 70	.572 ^{**} .000 70	.461 ^{**} .000 70	.545 ^{**} .000 70	.403 ^{**} .001 70	.472 ^{**} .000 70	.483 ^{**} .000 70	.476 ^{**} .000 70	.458 ^{**} .000 70	.670 ^{**} .000 70	.684 ^{**} .000 70	.566 ^{**} .000 70	.782 ^{**} .000 70	.487 ^{**} .000 70	.594 ^{**} .000 70	.557 ^{**} .000 70	.704 ^{**} .000 70	.619 ^{**} .000 70	.413 ^{**} .000 70
VAR00001	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.584 ^{**} .000 70	1 .000 70	.435 ^{**} .000 70	.209 ^{**} .082 70	.198 ^{**} .098 70	.084 ^{**} .487 70	.300 ^{**} .012 70	.084 ^{**} .489 70	.220 ^{**} .067 70	.193 ^{**} .110 70	.321 ^{**} .007 70	.288 ^{**} .025 70	.448 ^{**} .000 70	.369 ^{**} .000 70	.136 ^{**} .000 70	.551 ^{**} .000 70	.386 ^{**} .001 70	.362 ^{**} .002 70	.403 ^{**} .001 70	.199 ^{**} .099 70	.475 ^{**} .000 70	.216 ^{**} .073 70
VAR00002	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.582 ^{**} .000 70	.435 ^{**} .000 70	1 .069 70	.218 ^{**} .249 70	.140 ^{**} .012 70	.298 ^{**} .003 70	.354 ^{**} .335 70	.117 ^{**} .015 70	.290 ^{**} .004 70	.343 ^{**} .024 70	.269 ^{**} .133 70	.181 ^{**} .005 70	.331 ^{**} .003 70	.348 ^{**} .014 70	.293 ^{**} .000 70	.479 ^{**} .000 70	.411 ^{**} .000 70	.270 ^{**} .024 70	.181 ^{**} .009 70	.311 ^{**} .004 70	.337 ^{**} .001 70	.391 ^{**} .001 70
VAR00003	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.550 ^{**} .000 70	.209 ^{**} .069 70	.218 ^{**} .069 70	1 .000 70	.489 ^{**} .000 70	.233 ^{**} .052 70	.174 ^{**} .053 70	.232 ^{**} .150 70	.346 ^{**} .255 70	.138 ^{**} .077 70	.213 ^{**} .012 70	.300 ^{**} .012 70	.374 ^{**} .001 70	.254 ^{**} .034 70	.321 ^{**} .007 70	.498 ^{**} .000 70	.183 ^{**} .129 70	.513 ^{**} .000 70	.128 ^{**} .292 70	.128 ^{**} .001 70	.384 ^{**} .001 70	.227 ^{**} .058 70
VAR00004	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.572 ^{**} .000 70	.199 ^{**} .098 70	.140 ^{**} .249 70	.489 ^{**} .000 70	1 .000 70	.122 ^{**} .316 70	.277 ^{**} .020 70	.173 ^{**} .151 70	.165 ^{**} .090 70	.166 ^{**} .172 70	.068 ^{**} .574 70	.310 ^{**} .009 70	.473 ^{**} .000 70	.497 ^{**} .000 70	.433 ^{**} .000 70	.274 ^{**} .022 70	.414 ^{**} .000 70	.363 ^{**} .002 70	.445 ^{**} .000 70	.232 ^{**} .053 70	.099 ^{**} .416 70	.099 ^{**} .416 70
VAR00005	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.461 ^{**} .000 70	.084 ^{**} .487 70	.289 ^{**} .012 70	.233 ^{**} .052 70	.122 ^{**} .316 70	1 .002 70	.369 ^{**} .002 70	.147 ^{**} .226 70	.390 ^{**} .001 70	.044 ^{**} .716 70	.309 ^{**} .009 70	.088 ^{**} .468 70	.186 ^{**} .122 70	.146 ^{**} .009 70	.308 ^{**} .001 70	.404 ^{**} .001 70	.252 ^{**} .035 70	.131 ^{**} .279 70	.059 ^{**} .527 70	.436 ^{**} .000 70	.371 ^{**} .002 70	.138 ^{**} .256 70
VAR00006	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.545 ^{**} .000 70	.300 ^{**} .012 70	.354 ^{**} .003 70	.174 ^{**} .150 70	.277 ^{**} .020 70	.389 ^{**} .002 70	1 .045 70	.205 ^{**} .089 70	.240 ^{**} .097 70	.200 ^{**} .036 70	.285 ^{**} .017 70	.347 ^{**} .003 70	.260 ^{**} .015 70	.327 ^{**} .006 70	.261 ^{**} .029 70	.237 ^{**} .048 70	.295 ^{**} .013 70	.346 ^{**} .003 70	.256 ^{**} .033 70	.348 ^{**} .003 70	.360 ^{**} .002 70	.002 ^{**} .447 70
VAR00007	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.403 ^{**} .001 70	.084 ^{**} .489 70	.117 ^{**} .335 70	.232 ^{**} .053 70	.173 ^{**} .151 70	.147 ^{**} .226 70	1 .089 70	.078 ^{**} .530 70	.168 ^{**} .164 70	.192 ^{**} .112 70	.068 ^{**} .574 70	.151 ^{**} .212 70	.260 ^{**} .030 70	.244 ^{**} .042 70	.338 ^{**} .004 70	.075 ^{**} .536 70	.018 ^{**} .880 70	.119 ^{**} .326 70	.473 ^{**} .000 70	.064 ^{**} .599 70	.069 ^{**} .570 70	.069 ^{**} .570 70
VAR00008	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.473 ^{**} .000 70	.220 ^{**} .015 70	.290 ^{**} .003 70	.346 ^{**} .003 70	.204 ^{**} .090 70	.390 ^{**} .001 70	.240 ^{**} .045 70	1 .036 70	.252 ^{**} .076 70	.084 ^{**} .469 70	.046 ^{**} .702 70	.348 ^{**} .003 70	.269 ^{**} .024 70	.213 ^{**} .076 70	.297 ^{**} .013 70	.082 ^{**} .502 70	.350 ^{**} .003 70	.075 ^{**} .536 70	.194 ^{**} .108 70	.194 ^{**} .108 70	.454 ^{**} .001 70	.125 ^{**} .302 70
VAR00009	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.483 ^{**} .000 70	.193 ^{**} .110 70	.343 ^{**} .004 70	.138 ^{**} .255 70	.165 ^{**} .172 70	.044 ^{**} .716 70	.200 ^{**} .097 70	1 .164 70	.252 ^{**} .036 70	.283 ^{**} .042 70	.283 ^{**} .018 70	.243 ^{**} .043 70	.435 ^{**} .000 70	.411 ^{**} .000 70	.246 ^{**} .040 70	.205 ^{**} .089 70	.169 ^{**} .117 70	.134 ^{**} .270 70	.372 ^{**} .002 70	.318 ^{**} .007 70	.327 ^{**} .006 70	.327 ^{**} .006 70
VAR00010	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.476 ^{**} .000 70	.321 ^{**} .007 70	.269 ^{**} .024 70	.213 ^{**} .077 70	.068 ^{**} .574 70	.399 ^{**} .009 70	.285 ^{**} .017 70	.192 ^{**} .112 70	.084 ^{**} .489 70	.244 ^{**} .042 70	1 .766 70	.038 ^{**} .043 70	.242 ^{**} .005 70	.176 ^{**} .005 70	.335 ^{**} .001 70	.389 ^{**} .001 70	.197 ^{**} .103 70	.155 ^{**} .201 70	.346 ^{**} .003 70	.389 ^{**} .001 70	.213 ^{**} .077 70	.077 ^{**} .527 70
VAR00011	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.458 ^{**} .000 70	.268 ^{**} .025 70	.181 ^{**} .133 70	.300 ^{**} .012 70	.310 ^{**} .009 70	.068 ^{**} .468 70	.347 ^{**} .003 70	.068 ^{**} .574 70	.046 ^{**} .762 70	.283 ^{**} .018 70	.038 ^{**} .758 70	1 .019 70	.279 ^{**} .003 70	.354 ^{**} .013 70	.285 ^{**} .023 70	.271 ^{**} .038 70	.251 ^{**} .038 70	.351 ^{**} .003 70	.204 ^{**} .091 70	.184 ^{**} .128 70	.248 ^{**} .038 70	.228 ^{**} .057 70
VAR00012	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.670 ^{**} .000 70	.448 ^{**} .000 70	.331 ^{**} .005 70	.374 ^{**} .001 70	.473 ^{**} .000 70	.186 ^{**} .122 70	.290 ^{**} .015 70	.151 ^{**} .212 70	.348 ^{**} .003 70	.243 ^{**} .043 70	.242 ^{**} .043 70	.279 ^{**} .019 70	1 .000 70	.548 ^{**} .005 70	.334 ^{**} .005 70	.560 ^{**} .000 70	.241 ^{**} .044 70	.430 ^{**} .000 70	.416 ^{**} .000 70	.405 ^{**} .001 70	.427 ^{**} .000 70	.180 ^{**} .135 70
VAR00013	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.694 ^{**} .000 70	.369 ^{**} .003 70	.348 ^{**} .003 70	.254 ^{**} .034 70	.501 ^{**} .000 70	.148 ^{**} .227 70	.327 ^{**} .006 70	.260 ^{**} .030 70	.435 ^{**} .000 70	.176 ^{**} .146 70	.354 ^{**} .003 70	.548 ^{**} .000 70	1 .000 70	.425 ^{**} .000 70	.544 ^{**} .000 70	.166 ^{**} .169 70	.430 ^{**} .000 70	.353 ^{**} .003 70	.545 ^{**} .000 70	.474 ^{**} .000 70	.317 ^{**} .007 70	.007 ^{**} .007 70
VAR00014	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.566 ^{**} .000 70	.136 ^{**} .262 70	.293 ^{**} .014 70	.321 ^{**} .007 70	.497 ^{**} .000 70	.308 ^{**} .009 70	.261 ^{**} .029 70	.244 ^{**} .042 70	.411 ^{**} .000 70	.335 ^{**} .005 70	.295 ^{**} .013 70	.334 ^{**} .005 70	.425 ^{**} .000 70	1 .000 70	.445 ^{**} .000 70	.132 ^{**} .276 70	.168 ^{**} .165 70	.237 ^{**} .049 70	.555 ^{**} .000 70	.322 ^{**} .007 70	.054 ^{**} .857 70	.054 ^{**} .857 70
VAR00015	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.762 ^{**} .000 70	.551 ^{**} .000 70	.478 ^{**} .000 70	.488 ^{**} .000 70	.433 ^{**} .000 70	.404 ^{**} .001 70	.237 ^{**} .048 70	.336 ^{**} .013 70	.297 ^{**} .040 70	.246 ^{**} .040 70	.389 ^{**} .001 70	.271 ^{**} .023 70	.560 ^{**} .000 70	.544 ^{**} .000 70	.445 ^{**} .000 70	1 .000 70	.174 ^{**} .150 70	.417 ^{**} .008 70	.315 ^{**} .008 70	.651 ^{**} .000 70	.383 ^{**} .001 70	.297 ^{**} .013 70
VAR00016	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.497 ^{**} .000 70	.386 ^{**} .001 70	.411 ^{**} .000 70	.183 ^{**} .129 70	.274 ^{**} .022 70	.282 ^{**} .035 70	.295 ^{**} .013 70	.076 ^{**} .536 70	.082 ^{**} .502 70	.205 ^{**} .089 70	.197 ^{**} .103 70	.241 ^{**} .036 70	.166 ^{**} .044 70	.132 ^{**} .169 70	.174 ^{**} .276 70	.105 ^{**} .150 70	1 .000 70	.105 ^{**} .388 70	.490 ^{**} .000 70	.207 ^{**} .086 70	.208 ^{**} .083 70	.233 ^{**} .052 70
VAR00017	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.594 ^{**} .000 70	.362 ^{**} .002 70	.270 ^{**} .024 70	.513 ^{**} .000 70	.414 ^{**} .000 70	.131 ^{**} .279 70	.346 ^{**} .003 70	.018 ^{**} .880 70	.350 ^{**} .003 70	.189 ^{**} .117 70	.155 ^{**} .201 70	.351 ^{**} .003 70	.430 ^{**} .000 70	.430 ^{**} .000 70	.168 ^{**} .165 70	.417 ^{**} .000 70	.105 ^{**} .386 70	1 .000 70	.235 ^{**} .050 70	.394 ^{**} .001 70	.408 ^{**} .000 70	.350 ^{**} .003 70
VAR00018	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.557 ^{**} .000 70	.403 ^{**} .001 70	.311 ^{**} .009 70	.128 ^{**} .262 70	.363 ^{**} .002 70	.059 ^{**} .033 70	.256 ^{**} .027 70	.119 ^{**} .326 70	.075 ^{**} .270 70	.134 ^{**} .270 70	.345 ^{**} .003 70	.204 ^{**} .091 70	.416 ^{**} .000 70	.353 ^{**} .049 70	.237 ^{**} .000 70	.315 ^{**} .000 70	.490 ^{**} .000 70	.235 ^{**} .050 70	1 .000 70	.212 ^{**} .078 70	.257 ^{**} .032 70	.353 ^{**} .003 70
VAR00019	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.704 ^{**} .000 70	.199 ^{**} .099 70	.337 ^{**} .004 70	.384 ^{**} .001 70	.445 ^{**} .000 70	.436 ^{**} .003 70	.348 ^{**} .003 70	.478 ^{**} .000 70	.194 ^{**} .108 70	.372 ^{**} .002 70	.386 ^{**} .001 70	.386 ^{**} .128 70	.405 ^{**} .001 70	.555 ^{**} .000 70	.551 ^{**} .000 70	.207 ^{**} .086 70	.394 ^{**} .001 70	.212 ^{**} .078 70	1 .000 70	.311 ^{**} .009 70	.244 ^{**} .042 70	.042 ^{**} .079 70
VAR00020	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.619 ^{**} .000 70	.475 ^{**} .000 70	.391 ^{**} .001 70	.227 ^{**} .053 70	.232 ^{**} .053 70	.371 ^{**} .002 70	.369 ^{**} .002 70	.084 ^{**} .599 70	.454 ^{**} .000 70	.318 ^{**} .007 70	.219 ^{**} .073 70	.248 ^{**} .038 70	.427 ^{**} .000 70	.474 ^{**} .000 70	.322 ^{**} .007 70	.383 ^{**} .001 70	.208 ^{**} .083 70	.409 ^{**} .032 70	.267 ^{**} .009 70	.311 ^{**} .009 70	1 .000 70	.211 ^{**} .079 70
VAR00021	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.413 ^{**} .000 70	.216 ^{**} .073 70	.072 ^{**} .227 70	.099 ^{**} .553 70	.138 ^{**} .416 70	.092 ^{**} .256 70	.069 ^{**} .447 70	.125 ^{**} .570 70	.327													

T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1	23	26.30	8.271	1.725
	0	23	5.48	3.848	.802

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
VAR000	Equal variances assumed	2.893	.096	10.949	44	.000	20.826	1.902	16.993	24.659
01	Equal variances not assumed			10.949	31.098	.000	20.826	1.902	16.947	24.705

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	70	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	70	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.780
		N of Items	11 ^a
	Part 2	Value	.823
		N of Items	10 ^b
		Total N of Items	21
		Correlation Between Forms	.807
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.893
	Unequal Length		.894
	Guttman Split-Half Coefficient		.892

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	70	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	70	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.891	21

Frequencies

Statistics

درجة ادمان الفيس بوك

N	Valid	267
	Missing	0
	Mean	51.72
	Median	50.00
	Std. Deviation	10.705

درجة ادمان الفيس بوك

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	6	2.2	2.2
	37	8	3.0	5.2
	38	11	4.1	9.4
	39	7	2.6	12.0
	40	8	3.0	15.0
	41	14	5.2	20.2
	42	10	3.7	24.0
	43	10	3.7	27.7
	44	9	3.4	31.1
	45	6	2.2	33.3
	46	8	3.0	36.3
	47	10	3.7	40.1
	48	7	2.6	42.7
	49	13	4.9	47.6
	50	9	3.4	50.9
	51	10	3.7	54.7
	52	16	6.0	60.7
	53	4	1.5	62.2
	54	4	1.5	63.7
	55	7	2.6	66.3
	56	6	2.2	68.5
	57	6	2.2	70.8
	58	6	2.2	73.0
	59	9	3.4	76.4
	60	6	2.2	78.7
	61	6	2.2	80.9

62	4	1.5	1.5	82.4
63	8	3.0	3.0	85.4
64	6	2.2	2.2	87.6
65	2	.7	.7	88.4
66	6	2.2	2.2	90.6
67	2	.7	.7	91.4
68	1	.4	.4	91.8
69	2	.7	.7	92.5
70	5	1.9	1.9	94.4
71	1	.4	.4	94.8
73	2	.7	.7	95.5
74	2	.7	.7	96.3
75	3	1.1	1.1	97.4
76	1	.4	.4	97.8
78	2	.7	.7	98.5
79	1	.4	.4	98.9
80	2	.7	.7	99.6
83	1	.4	.4	100.0
Total	267	100.0	100.0	

Frequencies

Statistics

درجة الاكتاب

N	Valid	267
	Missing	0
	Mean	18.09
	Median	17.00
	Std. Deviation	9.235

درجة الاكتاب

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	1.1	1.1
	1	4	1.5	2.6
	2	3	1.1	3.7
	3	1	.4	4.1
	5	1	.4	4.5
	6	3	1.1	5.6
	7	6	2.2	7.9
	8	6	2.2	10.1

	9	12	4.5	4.5	14.6
	10	11	4.1	4.1	18.7
	11	9	3.4	3.4	22.1
	12	14	5.2	5.2	27.3
	13	15	5.6	5.6	33.0
	14	12	4.5	4.5	37.5
	15	17	6.4	6.4	43.8
	16	13	4.9	4.9	48.7
	17	14	5.2	5.2	53.9
	18	12	4.5	4.5	58.4
	19	13	4.9	4.9	63.3
	20	13	4.9	4.9	68.2
	21	6	2.2	2.2	70.4
	22	7	2.6	2.6	73.0
	23	13	4.9	4.9	77.9
	24	4	1.5	1.5	79.4
	25	5	1.9	1.9	81.3
	26	8	3.0	3.0	84.3
	27	7	2.6	2.6	86.9
	28	5	1.9	1.9	88.8
	29	1	.4	.4	89.1
	30	3	1.1	1.1	90.3
	31	3	1.1	1.1	91.4
	32	1	.4	.4	91.8
	33	3	1.1	1.1	92.9
	34	5	1.9	1.9	94.8
	35	3	1.1	1.1	95.9
	36	1	.4	.4	96.3
	37	1	.4	.4	96.6
	39	2	.7	.7	97.4
	40	1	.4	.4	97.8
	41	1	.4	.4	98.1
	42	2	.7	.7	98.9
	47	1	.4	.4	99.3
	54	1	.4	.4	99.6
	60	1	.4	.4	100.0
Total	267		100.0	100.0	

Reliability Frequencies

Statistics

فئات

N	Valid	267
	Missing	1
	Mean	3.4419
	Median	3.5244 ^a
	Std. Deviation	.75556

a. Calculated from grouped data.

فئات

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	11	4.12	4.1	4.1
	2.00	10	3.75	3.7	7.9
	3.00	96	354.95	36.0	43.8
	4.00	150	56.18	56.2	100.0
	Total	267	99.6	100.0	
Missing	System	1	.4		
	Total	268	100.0		

Correlations

Correlations

		درجة الاككتاب	درجة ادمان الفيس بوك
درجة الاككتاب	Pearson Correlation	1	.165**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	267	267
درجة ادمان الفيس بوك	Pearson Correlation	.165**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	267	267

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

T-Test

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجة ادمان الفيس بوك	ذكور	126	52.05	11.228	1.000
	اناث	141	51.42	10.246	.863

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
درجة ادمان الفيس بوك	Equal variances assumed	1.380	.241	.479	265	.633	.629	1.314	-1.959	3.217
	Equal variances not assumed			.476	254.443	.634	.629	1.321	-1.972	3.231

T-Test

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجة الاكتناب	ذكور	126	17.21	10.216	.910
	اناث	141	18.88	8.218	.692

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
درجة الاكتناب	Equal variances assumed	2.510	.114	-1.481	265	.140	-1.673	1.130	-3.897	.551
	Equal variances not assumed			-1.463	239.772	.145	-1.673	1.143	-3.925	.579

T-Test

Group Statistics

	التخصص الدراسي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجة ادمان الفيس بوك	علمي	125	51.98	10.713	.958
	ادبي	142	51.48	10.731	.900

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
درجة ادمان الفيس بوك	Equal variances assumed	.000	.995	.384	265	.701	.505	1.315	-2.084	3.094
	Equal variances not assumed			.384	260.832	.701	.505	1.315	-2.084	3.094

T-Test

Group Statistics

	التخصص الدراسي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجة الاكتئاب	علمي	125	18.42	9.455	.846
	ادبي	142	17.80	9.061	.760

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
درجة الاكتئاب	Equal variances assumed	.003	.959	.554	265	.580	.628	1.134	-1.605	2.861
	Equal variances not assumed			.552	257.526	.581	.628	1.137	-1.611	2.868