

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس و علوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علم النفس وعلوم التربية

التخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبة: شيماء المقدم

بعنوان

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاكنتاب لدى المراهقين
- دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانويات تقرت-

امام لجنة المناقشة المكونة من الاساتذة :

| الاسم واللقب | الصفة |
|------------------|--------------|
| أ.د حيزير سارة | رئيسا |
| أ.د بوعافية خالد | مشرفا ومقررا |
| د. طارق صالح | مناقشا |

الموسم الجامعي: 2024/2023

الشكر والعرفان

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم وبعد....

قال الله تعالى في كتابه الكريم: "ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه".

وفي بداية كلمتي لا بد لي من أتوجه أولاً بالشكر لله عزّ وجلّ الذي وفقني للوصول الى هذه المرحلة العلمية ، ومهد لي الطريق لأن أكون بينكم اليوم لأناقش مذكرتي في الماستر .

كما انني أتوجه بالشكر والامتنان لكل من:

كما أتوجه بالشكر والامتنان لكل من الاستاذ " خالد بوعافية " حفظه الله ورعاه وأطال في عمره، فقد كان لإشرافه ومنحه الكثير من الوقت لي اليد الأولى في خروج هذه الرسالة العلمية بالشكل الذي ظهرت عليه، كما كان لتوجيهاته ونصائحه دور أساسي في إتمام دراستي العلمية.

والشكر موصول إلى الأساتذة ، أعضاء لجنة التحكيم والمناقشة، الذين منحوني وقتهم لقراءة المذكرة والحكم عليها، فلهم مني كل الشكر والتقدير على ما أسدوه لي من نصح لإظهار هذه الرسالة بأبهي حلة

والشكر موصول أيضا إلى كل من مد يد العون لإنجاز هذا العمل ، وكل من شجعني ووقف معي لإتمامه وأخص بالشكر الجزيل أُمي الغالية وأبي الغالي رعاهم الله ، وزوجي رفيق دربي في حياتي وزميلتي وصديقتي شيماء والشكر الخاص للأستاذ "خالد بوعافية" .

الإهداء

الحمد والشكر الله رب العالمين على عبادته بنور العلم ، فأنعم وتفضل علي بتوفيقني في إنهاء إنجاز هذا العمل في سبيل العلم . ثم أركى الصلاة والسلام على صفيه وخليليه سيدنا محمد، خير من تعلم ثم علم

إلى:

نبت حياتي و سبب وجودي والدي الكريمين أطال الله عمرهما بالصحة والعافية في الخير وللخير ومن أجل الخير . وجعل ما قمت به من جهد في ميزان حسناته ما كلما استفاد منه طالب دراسة أو بحث أو العلم.

والى رفيق حياتي ادامه الله لي

إلى سندي بعد الله في الحياة إخوتي وأخواتي و أزواجهم وأولادهم، حفظهم الله تعالى بحفظه ووقفهم إلى الخير بتوفيقه، كل واحد باسمه،والى عائلتي الثانية عائلة زوجي حفظهم الله . إلى كل الأقارب من أعمام وأخوال وأولادهم . إلى جنود الخفاء من أحباب وأصدقاء وزملاء الدراسة لا يسع المقام لذكرهم كل واحد باسمه، وخاصة من قدم العون و الدعم والتحفيز والتوجيه والود ولم يبخل بأي شيء يمكنه تقديمه .

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بالكلمة الطيبة .

إلى كل هؤلاء

أهدي ثمرة

شكرهم

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب لدى المراهقين .

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته, موضوع و أهداف الدراسة, وتكونت عينة الدراسة من (50) تلميذ وتلميذة, منهم (16) تلميذا, (34) تلميذة من ثانويات تفرت. اختيروا بطريقة عشوائية وللإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من فرضياتها طبقت الباحثة مقياس بسمة حسن عيد يونس (2016) للإدمان مواقع التواصل الاجتماعي , ومقياس بيك للاكتئاب . وتحليل البيانات و معالجتها إحصائيا، تم استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss). تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة الدراسة
 - توجد فروق بين الجنسين في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي
 - لا توجد فروق بين الجنسين في الاكتئاب
- الكلمات المفتاحية: ادمان مواقع التواصل الاجتماعي,الاكتئاب,المراهقين.

Abstract :

This study aimed to investigate the relationship between social media addiction and depression among adolescents. The method used by the researcher was descriptive to align with the study's topic and objectives. The study sample consisted of 50 students, including 16 male and 34 female students selected randomly from secondary schools in Touggourt.

To answer the study's questions and verify the validity of its hypotheses, the researcher utilised the scale of Basma Hassan Eid Younis (2016) for social media addiction, the scale for depression of Beck, and Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for statistical analysis and data processing.

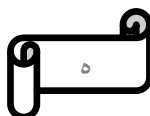
The research obtained the following findings :

-among the study sample There is a significant relationship between addiction to social media and depression .

-There are differences between genders in social media addiction.

-There are no differences between both genders in social media addiction .

..Keywords: social media addiction, dépression, adolescents



فهرس المحتويات

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|---|--|-------|
| أ | شكر والعرهان | 01 |
| ب | الاهداء | 02 |
| ج | ملخص الدراسة | 03 |
| هـ | فهرس المحتويات | 04 |
| ح | فهرس الجداول | 05 |
| ط | فهرس الملاحق | 06 |
| 03-01 | مقدمة | 07 |
| الباب الأول: الجانب النظري | | |
| الفصل الأول: الإطار العام للدراسة | | |
| 06 | تحديد إشكالية الدراسة | 01 |
| 11 | تساؤلات الدراسة | 02 |
| 11 | فرضيات الدراسة | 03 |
| 12 | أهمية الدراسة | 04 |
| 12 | أهداف الدراسة | 05 |
| 12 | التعاريف الإجرائية لمتغيرات للدراسة | 06 |
| 13 | حدود مجال الدراسة | 07 |
| 14 | الدراسات السابقة | 08 |
| الفصل الثاني : إيمان مواقع التواصل الاجتماعي | | |
| 24 | تمهيد | 01 |
| 24 | تعريف الإيمان | 02 |
| 24 | مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي وتعريفها | 03 |
| 26 | تعريف إيمان مواقع التواصل الاجتماعي | 04 |
| 27 | الاتجاهات النظرية المفسرة لإيمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي | 05 |
| 30 | اهم مواقع التواصل الاجتماعي | 06 |

| | | |
|--|---|----|
| 32 | بعض خصائص ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي | 07 |
| 33 | انواع خصائص ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي | 08 |
| 34 | اعراض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي | 09 |
| 35 | أهم اثار مواقع التواصل الاجتماعي | 10 |
| 37 | مميزات مواقع التواصل الاجتماعي | 11 |
| 37 | مزايا وعيوب مواقع لتواصل الاجتماعي | 12 |
| 38 | اساليب وقائية لعلاج ادمان مواقع الاجتماعي | 13 |
| الفصل الثالث: الاكتئاب | | |
| 41 | تمهيد | 01 |
| 41 | تعريف الاكتئاب | 02 |
| 42 | نظرية المفسرة للاكتئاب | 03 |
| 46 | أسباب الاكتئاب النفسي | 04 |
| 48 | أعراض الاكتئاب | 06 |
| 48 | أنواع الاكتئاب | 07 |
| 49 | تشخيص الاكتئاب | 08 |
| 50 | علاج الاكتئاب | 09 |
| 53 | الأدوية المضادة للاكتئاب | 10 |
| 54 | خلاصة الفصل | 11 |
| الباب الثاني: الجانب الميداني | | |
| الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية | | |
| 57 | تمهيد | 01 |
| 57 | منهج الدراسة | 02 |
| 58 | حدود الدراسة | 03 |
| 58 | مجتمع الدراسة | 04 |
| 58 | وصف عينة الدراسة | 05 |
| 59 | ادوات الدراسة | 06 |
| 59 | خصائص السيكمترية للمقياس | 07 |
| 63 | الاساليب الاحصائية المستخدمة | 08 |
| 63 | خلاصة الفصل | 09 |
| الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة | | |

| | | |
|----|-------------------------------------|----|
| 65 | تمهيد | 01 |
| 65 | عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى | 02 |
| 65 | عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية | 03 |
| 66 | عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة | 04 |
| 67 | تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى | 04 |
| 68 | تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية | 05 |
| 69 | تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة | 06 |
| 71 | خاتمة | 07 |
| 72 | قائمة المراجع | 08 |
| 74 | الاقتراحات والتوصيات | 09 |

فهرس الجداول

| صفحة الجدول | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|-------------|--|------------|
| 59 | يوضح توزيع العينة حسب الجنس | 01 |
| 61 | يوضح ابعاد المقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب | 02 |
| 62 | يوضح تقديرات بدائل الاجابة على مقياس الدراسة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي | 03 |
| 63 | يوضح تقديرات بدائل الاجابة على مقياس الدراسة | 04 |
| 65 | يوضح نتائج معامل الارتباط بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة الدراسة | 05 |
| 66 | يوضح الفرق في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بين الجنسين | 06 |
| 67 | يوضح الفرق بين الجنسين في الاكتئاب | 07 |

فهرس الملاحق

| رقم الملحق | عنوان الملحق |
|------------|---|
| 01 | نتائج التحليل الاحصائي |
| 02 | استبيان الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي |
| 03 | استبيان الاكتئاب |

مقدمة

في ظل التطور المذهل لتكنولوجيا الاتصالات والانفجار المعرفي غير السابق النظير، ظهرت شبكات للاتصال ونقل المعلومات عبر النت بما تحمله من خصائص ومميزات متخطية حاجز المكان والزمان، محدثة تغيرات كبيرة في حياة الأفراد بمختلف مجالاتها حيث طورت مدركاتهم ومعارفهم وسهلت عليهم تمرير المعلومات واتخاذ القرارات دون تكلفة، متجاوزة بذلك هرميات البيروقراطية وتحديات القيود الاجتماعية. وتعرف هذه الشبكات والمواقع إقبالا لا متناهيا من جميع فئات المجتمع خاصة الشباب منهم والمراهقين المتعطشين لبناء علاقات إنسانية في العالم الافتراضي مع شرائح قد تكون متماثلة لهم أو مختلفة عنهم، فاتحين بذلك امل جال للحوار والتفاعل بشكل أكثر توسعا وتطورا ما قد يوقعهم في تحديات تشتت الأهداف والغايات الناجم عن ضعف القدرة على التمييز بين ما هو إيجابي وما هو سلبي منها. ومثل أي وسيلة اتصال أخرى، فإن استخدام الشبكة العنكبوتية ومن ضمنها مواقع التواصل الاجتماعي سيكون له عواقبه السلبية إلى جانب مترتباته النافعة، فبقدر ما تقدمه هذه المواقع من آفاق جديدة في عصر الاتصال والتفاعل بين البشر، إلا أنها وفي جانب آخر قد تنمي مخاوف ناتجة عن الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد يحدثها الاستخدام المفرط لها. (مرغاني، حمري، 2020، ص607)

وبحكم ان وسائل التكنولوجيا هي سلاح ذو حدين، اذ يتضمن جانب ايجابي وجانب سلبي، فانه يمكن الاشارة الى ان الاستخدام العقلاني، والذي لا يخل بجوانب حياة المراهق، بحيث يمارس حياته الاجتماعية بشكل عادي، في حين نجد بعض المراهقين ممن يقضون اوقات جد طويلة على الحواسيب او الهواتف مستخدمين مواقع التواصل الاجتماعي هروبا من العالم الواقع الى العالم الافتراضي الذي يشبعون فيه بعض الرغبات غير المحققة في عالمهم الحقيقي، فيؤدي بهم هذا الامان على مواقع التواصل الاجتماعي الى التقصير في علاقاتهم الاجتماعية وعلى جوانب شتى من حياتهم. (الموشي، 2017، ص56)

فقدت انتشرت هذه المواقع بشكل كبير في الآونة الأخيرة وأصبحت هي الوسيلة الوحيدة التي فرضت سيطرتها على جميع المجتمعات وأصبح مستخدميها يتجاوزون المليارات وأصبحت وسيلة شديدة التأثير في المجتمعات بشكل كبير وخطير وذلك لأنها أصبحت تستخدم أساليب جذب لا حصر لها فهي

تستهوي متابعيها من جميع الفئات ومن جميع الأعمال وهو ما يجعلها سلاح ذو حدين فهي من شأنها
زيادة ثقافة

المرء وحثه على العديد من القيم الإيجابية ولكنها على النقيض ساهمت بشكل كبير في فرض الكثير من
السلوكيات السيئة والتي أصبح المجتمعات تعاني منها معاناة شديدة (خطوط، حنة، ص3)

كما يستطيع أي شخص الوصول الى مواقع التواصل الاجتماعي عبر الانترنت والتسجيل بها مجانا ويقوم
بالإتصال مع الآخرين والتفاعل معهم، إلا أنه على الرغم من فوائده على نطاق واسع فقد أصبح
الاستخدام المفرط له مصدر للقلق والبحث فالأشخاص الذين يسيئون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
قد يشهدون تغيرات سلبية في شخصياتهم مثل: العزلة، التعرض لبعض المشكلات التي تبدو في صورة
قلق وتوتر واكتئاب. (منعو، دفرور، 2021، ص2)

والإدمان من أخطر المشكلات النفسية التي تفرزها مواقع التواصل الاجتماعي وما قد ينتج عنها الاكتئاب
التي قد تستهدف المراهقين، تأتي أهمية هذه الدراسة كونها من الابحاث الحديثة التي تناولت موضوعا
من مواضع الساعة الذي يعني بأحد اشكاليات الاعلام الجديد يتمثل في مشكلات الاعتيادية والتعلق
بمواقع التواصل الاجتماعي عامة، والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي خاصة المراهقين في الوسط
المدرسي وعلاقته بظهور اضطراب الاكتئاب لديهم (يمينة، 2016)، وعليه اشتملت الدراسة الحالية على
جانبيين، احدهما نظري والآخر تطبيقي، واحتوت الفصول النظرية على ثلاث فصول .

وتمثل هدف الدراسة في معرفة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بالاكتئاب لدى

المراهقين

وبناء على ما حصلنا عليه من الجانب النظري تم تقسيم الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وجانب

ميداني.

حيث احتوى الجانب النظري على خمسة فصول:

الفصل الأول: ويمثل الإطار العام للدراسة ,حيث تضمن إشكالية الدراسة وتساؤلات وفرضيات الدراسة ,والأهمية والأهداف المتوخاة منها وحددت المفاهيم والمصطلحات وحدود الدراسة وعرض لأهم الدراسات التي تناولت متغيراتها.

الفصل الثاني: بعنوان الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي , حيث اشتمل على التعرف على ماهية كل من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي .

الفصل الثالث: بعنوان الاكتئاب حيث اشتمل تعريف الاكتئاب وأسبابه والنظريات المفسرة للاكتئاب وعلاجه وتشخيصه ,والأدوية المضادة للاكتئاب.

أما الجانب الميداني فاستوفى فصلين, الفصل الرابع : تم التطرق فيه إلى إجراءات الدراسة الميدانية, حيث تم تبني المنهج المناسب ,ثم وصف مجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة ,واختيار الأدوات المناسبة في جمع البيانات.

الفصل الخامس: عرض عام للنتائج و تحليلها ومناقشتها.

وختمت الدراسة بخلاصة عامة و أخيرا المراجع التي اعتمدت عليها في انجاز هذه المذكرة ثم الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تمهيد

- 1- تحديد إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أهداف الدراسة
- 6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.
- 7- حدود مجال الدراسة.

1- تحديد إشكالية الدراسة:

أدى التطور التكنولوجي السريع الى حدوث طفرة شملت جميع المستويات العلمية، وكانت اعلانا بانطلاق ثورة حقيقة في عالم الاتصال الافتراضي، حيث انتشرت شبكات التواصل الاجتماعي في كافة أنحاء المعمورة، فلفتت اقبالا واسعا من جميع فئات المجتمع، خاصة فئة الشباب، باعتبارها الفئة الاجتماعية الأكثر انفتاحا على تكنولوجيا الاتصال واستخداماتها. فسهلت عليهم التواصل والحصول على المعلومات والمعارف وتكوين عائلات اجتماعية افتراضية، فالواقع الافتراضي reality Virtual هو واحد من أهم تقنيات التصميم اليوم وكلمة الواقع الافتراضي، أو الحقيقة الافتراضية، يقصد بها التمثيل الشبه الواقعي للأشياء والأشخاص وبيئات تواجدها، مضافا اليها فكرة التفاعلية الدائمة، وبناء معاني اجتماعية مشتركة بين الأفراد من خلال الرموز واللغة التي يكتسبها الفرد من المجتمع ومن وسائل الاتصال الجماهيرية، ويشير أيضا الى ما يسمى بالانغماس في الافتراض، ويعني هذا الانغماس في الحقيقة الافتراضية، أن يصبح المستخدم مغمورا تماما في عالم ثلاثي الأبعاد. (غيلامي، طبعلي، 2023، ص226)

كما شهدت الازمنة الاخيرة تزايدا ملفتا وسريعا وإعداد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي من مختلف الفئات العمرية وذلك لما لها من تأثير ايجابي ودور فعال في كثير من المجالات بالإضافة الى ما حققته هذه المواقع لمستخدميها من اشباعات نفسية واجتماعية إلا ان هذه الزيادة ترتب عليها ادمان مبالغ فيه لهذه المواقع رافقة العديد من السلبيات والاضطرابات النفسية والاجتماعية والتي انعكست على شريحة كبيرة من المجتمع ولا سيما طلاب الثانوية، حيث انه يعد طلاب الثانوية من اكثر الفئات استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي، فقد ارتبط ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لديهم بالعديد من الاضطرابات النفسية وذلك حسبما اشارت العديد من الدراسات حيث ارتبط ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بالاكنتاب.

كما وجد تور كل (Turkle 2017)، أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أو تكثيف مشاعر العزلة الاجتماعية (كيوص، 2022، ص15)

تستحوذ مواقع التواصل الاجتماعي على جزء مهم من حياة الأفراد، فقد أصبحت من المواقع التي لا يمكن الاستغناء عنها بالنظر ملا تمتلكه من قدرات فنية ووسائط تقنية، وهو ما دعم امتدادها أكثر فأكثر لتتقحم بذلك كافة مجالات الحياة وكافة الأصعدة والأنشطة الانسانية. وتظهر الإحصائيات العالمية عبر مواقعها المختلفة تزايد القبال على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في جميع أرجاء المعمورة فوفق آخر الإحصائيات المقدمة من بعض طرف موقعي (com.Oberlo و com.Smartinsights فإن عدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في العالم قد فاق ثالث بليون مستخدم ويحتل الفاييسبوك فيها مركز الصادرة من حيث عدد المشتركين .وعلى المستوى الوطني بحسب إحصائيات قدمها موقع (com.statcounter.gs لشهر نو فمبر 2019 احتل الفاييسبوك مركز الصدارة من بين مواقع التواصل الاجتماعي العالمية بنسبة 76.49% تاله اليوتيوب بنسبة 19.36% وفي قراءة لعيساني (2015) حول مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في الوطن العربي، تبين أن هناك ارتفاعا ملحوظا في أعداد المستخدمين لهذه الشبكات في منطقة الشرق الأوسط والبلدان العربية، وقد قدرت هذه الزيادة وفق التقارير والبحوث العلمية المتلاحقة بالماليين سنويا، وأن أشكال الاستخدام لهذه المواقع يغلب عليها الطابع التواصلي والترفيهي (مرغاني، حمري، 2020، ص608)

وتعد مواقع التواصل الاجتماعي او ما يعرف بالشبكات الاجتماعية ، نوعا ما جديدا من انواع الاتصال الذي نشا وتبلور في بيئة الانترنت والتكنولوجيا الوسائط المتعددة ،حيث تلعب دورا بارزا في عملية تحصيل وتحليل الاخبار والمعلومات وتبادلها بين المستخدمين ،يكون فيها المتلقي الحلقة الاساسية في بناءها وصياغتها ،وتبادلها على نطاق واسع ،على اعتبار ان الواصل الاجتماعي هو استخدام شبكة الانترنت وتكنولوجيا الهواتف النقالة لتحويل عملية الاتصال الى حوار تفاعلي فهي منبر يقوم على تسهيل التفاعل والتعاون وتبادل المعلومات ،يتم عبره تداول الصور ، والفيديوهات، والأخبار والمقالات

والمدونات الصوتية بين مشتركى الشبكة ,وقد تعددت شبكات التواصل الاجتماعي على غرار " يوتيوب
",وتويتر " ,الفيس بوك".

ولابد من الإشارة إلى أن الحديث عن الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي يرد تحت عناوين
أخرى هي: استعمال الإنترنت المرضي ,المشكّل,والمفرط,وإساءة الاستعمال الانترنت,والاستعمال غير
ملائم,واستعمال الانترنت الادمانى والاعتماد على الانترنت ,وأخيرا استعمال الانترنت القسري ومن المهم
الإشارة على أن هناك بعد مؤقتا للإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، فقد أظهرت young في د
ارستها أن غالبية المدمنين على الإنترنت هم من مستخدمي الإنترنت الجدد نسبيا على عكس، من غير
المعتمدين الذين كانوا يستخدمون الإنترنت لأكثر من (12) شهرا ,وبالكلمات أخرى فإن كون على
الإنترنت هو ظاهرة مؤقتة بالنسبة لغالبية الأفراد ومن المحتمل إنها ترتبط بالقيمة الجديدة الأساسية وإنها
تتناقص تدريجيا مع زيادة الاستعمال والتالف.

أما على ماذا يدمن المدمنون على شبكات التواصل الاجتماعي, فقد أشارت (يونغ) إلى أن هناك
تطبيقات محددة في الإنترنت مسببة للإدمان بدرجة أكبر وهي التطبيقات التفاعلية interactive، فضعف
القابلية للاتصال مع الآخرين في العالم الواقعي تجعل الفرد يقدم نفسه كونه مرغوبا والحميمية معً ويطور
درجة من الارتباط بعض الأفراد مما قد يجعله منغمسا في هذه الفعاليات إلى حد الإدمان في حين أن
مجرد جمع المعلومات أو إرسال الإيميلات لا تجعل الفرد كذلك(ناير,76,2016)

ولمواقع التواصل الاجتماعي برغم فوائدها المتعددة لجميع فئات المجتمع في جميع مجالات المعرفة
إلا انها لا تخلو من بعض السلبيات التي لا تتوافق مع القيم المجتمع ,مثل الغزو الفكري وخصوصا
لأصحاب الفكر الصحي وإدمان التواصل الالكتروني مع الآخرين وخصوصا من الجنس الآخر
(احمية,موسوفي,2022,ص5).

كما تبينت في دراسة حياة لموشي ان مدمني الانترنت من طلاب مرحلة الثانوية بمدينة الرياض تتفق مع المعدلات العالمية الادمان الإنترنت ,ففي دراسة اجبير وروتيربرج(1996) حددت النسبة المئوية لعدد مدمني الانترنت 10 على اساس انهم يقضون وقتا طويلا على شبكة الانترنت ويشعرون انهم اكثر قلقا اذا تم اعاقه استخدامهم للانترنت ,ومن المحتمل ان تكون لديهم الشعور بالاكنتئاب وعدم الراحة في حال الابتعاد عنها.

ومنه لاقت مواقع التواصل الاجتماعي إقبالا واسعا من قبل جمهور المتلقين وأصبحت متنفسا لكل فئات المجتمع العامة وتلاميذ المرحلة الثانوية على وجه الخصوص ,حيث يعد هؤلاء من الفئات المهمة في المجتمع باعتبارها الجيل الصاعد الذي يعتبره اداة للتغير والبناء والتطور مستقبلا ,بالإضافة الى انهم الاكثر تقبلا للتكنولوجيا ,حيث ان هذه المواقع غيرت انماط حياة التلاميذ وطريقة تواصلهم الاجتماعي مع مجتمعاتهم الافتراضية والحقيقة ,حيث استفدت مواقع التواصل الاجتماعي طاقات الكثير من التلاميذ الذين يقضون معظم أوقاتهم امام شاشة الحاسوب والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية بشكل وصل الى حد الادمان وبات معه من الصعب على لتلاميذ التركيز في الدراسة ,ورغم كل هذا فهناك من يتخذها وسيلة للفائدة ,اذ تحولت هذه المواقع الى مصدر لتوسيع دائرة معارفهم وصدقاتهم ومصدر للمعلومات والخبرات بين الكثيرين منهم فضلا عن ان هذه المواقع تساهم بشكل كبير في ملء فراغاتهم .(بورسيس ,بورسيس 2018,ص4)

وإِذا كان الأمر هكذا بالنسبة لكل مرحلة من مراحل النمو الإنساني ،فإن الوضع يختلف بعض الشيء بالنسبة لمرحلة المراهقة بصفة خاصة، وذلك نتيجة لكل التغيرات والتطورات النمائية الهائلة، حيث تشير بعض التقارير والبحوث الإكلينيكية إلى أن هناك حوالي 66 % من طلاب وطالبات المدارس المتوسطة والثانوية يعانون من مشكلات ترتبط في معظمها باضطراب الشعور بالوحدة النفسية (فهد، 2004، ص08) ومما لاشك فيه أن معاناة المراهقين من الشعور بالوحدة النفسية، تمثل أزمة نفسية

عميقة تهز كيانهم ،وتهدد أمنهم واستقرارهم الداخلي ،فيختل توازنهم النفسي نتيجة لانهايار توافقهم الاجتماعي ،ويترتب على ذلك بطبيعة الحال عواقب وأضرار مرضية ،تظهر في عديد من أشكال الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية .الفصل الأول الإطار العام للدراسة 8ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية المسيلة.(شاكرا ،2018،ص7)

ومن خلال الملاحظة لاستخدام المفرط الذي يصل لمرحلة الإدمان لشبكات التواصل الاجتماعي - وبشكل خاص عند المراهقين - الأمر الذي قد يتسبب بالوحدة النفسية حيث أشاركوس وجرفتش (2011 Griffiths & Kuss) إلى أن انخفاض المشاركة المجتمعية في جوانب الحياة الفعلية للمجتمع وفي التحصيل الأكاديمي والمشكلات التي تطرأ على العلاقات الإنسانية، هو ما يجعل منها مؤشرا على احتمالية التعرض للإدمان، وملا لمسناه من جوانب سلبية خفية لشبكات التواصل الاجتماعي؛ بخلاف جوانبها الإيجابية الظاهرة حيث أكد خضر (2009) أن الآثار النفسية السلبية ل"فيس بوك" أكثر من الإيجابية وتتمثل السلبية في إصابة الشباب بالقلق وعدم التركيز و الاكتئاب وتراجع العلاقات الاجتماعية الصحية القائمة على التفاعل وجها لوجه (دغريبي،2018،ص90)

فالإكتئاب هو المزاج الذي يسبب شعور متواصل بالحزن ، وفقدان المتعة والاهتمام بالأمور المعتاد ،ونقص التركيز. وقد يكون مصحوبا بالشعور بالذنب ، وعدم الأهمية، ونقص تقدير الذات ،ويؤثر المرض في المشاعر ،والتفكير وتصرفات ، مما يسبب كثيرا من المشكلات العاطفية والجسدية التي تؤدي إلى نقص النظرة من خلال نظراته الكثير في الشاشات الساطعة ضوء بالإضافة إلى التأثيرات داخلية نفسية كالاكتئاب الذي ينجز عن التعامل مع هذا الموقع آفات واضطرابات .واحتلال خطير يعاني الشخص فيه فترات طويلة من الحزن والسلبية والأسى وخيبة الأمل والام وخطورة الاكتئاب تعتبر مشكلة كبيرة عندما لا يشعر الفرد بأنه مصاب ويستمر بحياته يتصرف بطريقة سلبية ويفكر أو حتى يفكر في

إدء نفسه أو المحيطين به.حيث أن معظم الدراسات التي عالجت ركزت على إدمان المراهق على مواقع التواصل الاجتماعي فقط ولكن قل ما نجد دراسات تتناول إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاكنتاب الذي يؤثر سلبيا على المراهق .(منعو,دفرور 2021,ص8)

وانطلاقا من الخلفية النظرية، سنحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي واضطراب الاكنتاب لدى المراهقين ، فهل هناك علاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي واضطراب الاكنتاب لدى المراهقين وعلى هذا الأساس تطرح الدراسة الحالية التساؤل الرئيسي التالي :

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاكنتاب لدى عينة من المراهقين ؟

التساؤلات الفرعية التالية :

1-ما مستوى ادمان المراهقين عينة الدراسة على مواقع التواصل الاجتماعي ؟.

2- هل توجد علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و الاكنتاب لدى المراهقين ؟.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاكنتاب لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس؟.

2-فرضيات الدراسة :

من خلال اطلعنا على الدراسات السابقة وفي سياق المشكلة التي نريد علاجها وضعنا الفرضيات

التالية :

1-يعاني المراهقون عينة الدراسة من الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ؟

- 2- توجد علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و الاكتئاب لدى المراهقين ؟
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس؟

2-الدراسات السابقة :

1-دراسة يمينة بوبعاية (2016):

مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفايس بوك" انموذجا وعلاقته بظهور بعض

المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوي.

تكمن اهمية هذه الدراسة في انها تهتم بدراسة مشكلة الادمان على الانترنت ولاسيما مواقع التواصل

الاجتماعي "الفايس بوك"،لانه الاكثر انتشارا على اطلاق في العالم عامة والجزائر خاصة لدى فئة واسعة

من الافراد ,خاصة فئة الشباب والمراهقين وماقد ينجم عنها من مشكلات نفسية تعيق مستقبلهم الدراسي

.هناك فائدة من الناحية الوقائية في جانب التوجيه والإرشاد النفسي التربوي لهذه الفئة الدراسية هذا من

الناحية الوقائية في جانب التوجيه والإرشاد النفسي التربوي لهذه الفئة الدراسية هذا من ناحية وفائدة علمية

ومعرفية نظرية تتمثل في الحصول على معلومات كافية حول هذا الموضوع من ناحية اخرى .

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

-درجة الاعتياد على استخدام مواقع التواصل لاجتماعي "الفايسبوك"انموذجا متوسط لدى عينة من تلاميذ

المرحلة الثانوية .

-مستوى الاستخدام السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي "الفايسبوك" انموذجا ضعيف لدى عينة من تلاميذ

المرحلة الثانوي.

- درجة تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "الفايسبوك"انموذج على المردود المدرسي متوسط لدى

عينة من تلاميذ المرحلة الثانوي

-مستوى الأمان على المواقع التواصل الاجتماعي "الفايسبوك" نموذجاً متوسط لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوي .

-لا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى الأمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفايسبوك" نموذجاً لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوي تعزى لمتغير الجنس .

- لا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى الأمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفايسبوك" نموذجاً لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوي تعزى لمتغير الشعبة الدراسة لدى عينة الدراسة .

2- دراسة بشير سعيد حسن القحطاني(2022).

"ظاهرة ادمان الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي"

تكمن أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع نفسه " ظاهرة ادمان الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي" حيث استقطبت هذه المواقع شريحة كبيرة من أفراد المجتمع كمطلب فرضه تعايش المجتمع مع التطورات التكنولوجية الاتصالية، وقدرة هذه المواقع على حشد الشباب، وينشر فيها العديد من الحقائق والآراء والمعلومات، كما تكمن أهمية الدراسة في التعرف على أثر ظاهرة ادمان الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر طالب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، وقد تسهم الدراسة في التعرف على الظواهر الإيجابية والسلبية لظاهرة ادمان الانترنت على طالب المرحلة الثانوية، وقد تسهم نتائج هذه الدراسة معالجة ادمان الشباب على الانترنت عن طريق التوصيات التي اظهرتها الدراسة. وتوصلت نتائج الدراسة الى :

-إدمان طلبة المرحلة الثانوية في مدينة جازان لمواقع التواصل الاجتماعي.

-دوافع طالب الثانوية في جازان لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

-يؤثر إدمان طالب الثانوية على استخدام الانترنت على التحصيل الدراسي.

-التأثيرات النفسية والاجتماعية لمواقع التواصل الاجتماعي على الطالب .

3-دراسة حليلة مزغراني وصارة حمري(2020):

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي .

تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث مسألة خطيرة ومعقدة تشهدنا مجتمعاتنا المعاصرة وهي مسألة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في نشر بعض القيم الثقافية والسلوكيات الاجتماعية الغربية التي من شأنها أن تؤثر بشكل كبير في خصوصية وطبيعة العائلات الاجتماعية والأسرية لأفراد المستخدمين لها، سيما عند الشباب الجامعي كما أن قضية تحقيق التوافق الشخصي والأسري تعد من بين أهم القضايا التي تشغل اهتمام العديد من الباحثين لتحقيق أساسيا عن الصحة النفسية لأفراد وعاملا حقيقي السيكولوجيين باعتبارها مؤشرَ الفعالية في الأداء. وبالتالي إن الفهم الدقيق لهذه المسألة يمكن أن يرفع من درجة الوعي لدى المؤسسات والهيئات الاجتماعية والتربوية، ويبرز خطورة هذه الظاهرة، ومن ثم استغلال النتائج في بناء طرق وقائية وتطوير برامج إرشادية وعلاجية قائمة على العالقة بين متغيرات الدراسة.

كما توصلت نتائج الدراسة الى وجود عالقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و كل من التوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي. كما تبين وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي لصالح الإناث وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفي التوافق الأسري تعزى إلى متغير الجنس. وقد أشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفي التوافق الشخصي والأسري تعزى إلى متغير التخصص وقد فسر الباحثان هذه النتائج في ضوء معطيات الدراسة..

4-دراسة صافية مقدم (2023):

أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الاغتراب النفسي لدى تلاميذ السنة

الثالثة ثانوي .

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من مشكلتها وأهدافها و متغيراتها و كذلك موضوعها الذي يعتبر حديث في الميدان النفسي في ما يلي :

-تنبثق أهمية الدراسة من أهمية الظاهرة و هي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و الاغتراب النفسي .

- تكمن في أنها تتناول مرحلة مهمة، وما لهذه المرحلة من دور كبير مؤثر على مستقبل أمة كاملة.

-يمكن أن تخدم الدراسة مختصين في المجال التربوي في كيفية التعامل مع مشكلات الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و الاغتراب النفسي

قد تكون نتائج هذه الدراسة بداية لدراسات أخرى.

- كما توصلت النتائج الدراسة إلى أن الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي له أثر على

الاجتراب النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي, كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في الشعور بالاجتراب النفسي حسب الجنس في حين عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في الاجتراب النفسي حسب التخصص, وتمت مناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري

وخصائص العينة .

5-دراسة احمية ايمان وموسوني شفيعة (2022):

ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالاجتراب النفسي لدى الطالب الجامعي :

تستند الدراسة الحالية اهميتها من المجال الذي نهتم به وهو مجال ادمان مواقع التواصل الاجتماعي الذي اصبح من المستحدثات التكنولوجية الجديدة التي احرزها التقدم العلمي والتكنولوجي الهائل وكذلك الاهداف التي تسعى لتحقيقها من خلال :

- ابراز اهمية فئة الشباب والتي باعتبارها الركيزة الاساسية لبناء المجتمع وتطوره
 - اثراء المكتبات الوطنية بموضوعات الوطنية بموضوعات عن الاغتراب النفسي .
 - تتيح الفرصة للتعرف على درجة انتشار الادمان على الانترنت في اوساط الجامعة وظهور مشكلات اجتماعية نفسية .
 - تحت القائمين على العملية التعليمية بضرورة اعطاء العناية بالمشاكل النفسية والسلوكية التي تظهر لدى طلبة الجامعيين وإيجاد الحلول لها.
 - وبعد الاعتماد على الاساليب الاحصائية المناسبة ,تم التوصل الى النتائج التالية :
 - توجد علاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى الطالب الجامعي .
 - يظهر افراد العينة مستوى مرتفع من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي .
 - يظهر افراد العينة مستوى مرتفع من الاغتراب النفسي .
 - توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين افراد العينة في الاغتراب النفسي تعزي الى متغيرات الجنس .
 - لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي تعزي الى متغير الجنس.
- 6- دراسة ربيحة كيوص (2022):

إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة

الجامعة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كإدمان سلوكي ترتب عن التطور السريع و البارز في مجال الاتصال خاصة، و الذي أفرزه التقدم العلمي والتكنولوجي الهائل مع الانتشار الواسع لهذه المواقع بين الشرائح و الفئات المختلفة للمجتمع وعلى طليعتهم فئة الشباب عموماً والشباب الجامعي خصوصاً .

أنها تلقي الضوء على دور مواقع التواصل الاجتماعي في إمكانية التأثير على الجانب النفسي للطلبة بالإدمان على استخدامها، والجانب الاجتماعي لهم باغترابهم عن مجتمعهم باعتبارهم يمثلون فئة هامة من فئات المجتمع، من حيث كونهم شباب فهم طاقة بشرية مهمة ومؤثرة في كيان أي المجتمع يعكسون مستقبله وواقعه واستمراره وتقدمه وتمينه، لذا فان أي خطر يواجهه هذه الفئة سينعكس سلباً على المجتمع . وصحة الشباب النفسية وسلامتها تعني صحة وسلامة المجتمع ككل، والاهتمام بمختلف مشكلات الشباب هو الخطوة الأولى نحو الحل واقتراح أساليب التكفل والمرافقة المناسبة

-إضافة مقياس لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة

-قد تفيد نتائجها في التعرف على العلاقة بين إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب الاجتماعي، لذا فتعتبر هذه الدراسة إضافة إلى الأطر النظرية بما يفيد في معرفة العلاقة بين المتغيرين المدروسين ومتابعة البحوث والدراسات التي سبقتها في هذا مجال من جهة، كما قد تساعد في تفسير البحوث والدراسات المستقبلية في نفس المجال من جهة أخرى.

- توضيح الواقع الحالي للتعامل مع الإنترنت ومواقعها الاجتماعية من قبل طلبة الجامعة بوجه عام، وطلبة جامعة غرداية بشكل خاص والتعرف على مدى انتشار الإدمان عليها لديهم، مما قد يساعد في

تزويد القائمين على رعاية الطلبة بالجامعة بالمعلومات اللازمة التي تساعدهم في وضع خطط وقائية، وبناء البرامج الإرشادية للتخفيف من الآثار السلبية لهذه الظاهرة، والتوجيه نحو الاستخدام الإيجابي والفعال والمفيد مع الإنترنت ومواقعها.

- تبصير المسؤولين بحقيقة المشكلات النفسية الاجتماعية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين هؤلاء الطلبة من أجل العمل على التخفيف من آثار هذه المشكلات.

كما توصلت نتائج هذه الدراسة الى :

-توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة غرداية.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في العلاقة بين درجة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة غرداية تعزى إلى (الجنس : /ذكر أنثى، الحالة الاجتماعية : متزوج/عازب، عدد ساعات الاستخدام في اليوم : أقل من 5.05 ساعات/أكثر من 5.05 ساعات).

- إن درجة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة غرداية متوسطة.

إن مستوى الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة غرداية متوسط -

-الفيسبوك هو أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة غرداية.

7- دراسة ايمان طيبي وهاجر بوعنان (2020):

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة :

تمكن أهمية هذه الدراسة في الكشف عن مدى أهمية الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في مستوى إدمانهم على مواقع التواصل الاجتماعي . كما تكمن الأهمية في فهم هذه الظاهرة المتفشية بين فئات المجتمع حيث أصبح الإقبال على هذه المواقع يتزايد بأعداد هائلة في الآونة الأخيرة، وبتحديد بين طلبة الجامعة، لدى فإنه يتطلب الجهود من أجل الحدة و تقليل في التصفح عبر هذه المواقع لعدم الوقوع في دائرة الإدمان خصوصا الذين يعانون من مشكلات نفسية حيث تأثر سلبا على صحتهم النفسية.

كما اتضحت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية، وقد تم تفسير نتائج هذه الدراسة في ضوء بعض الدراسات السابقة، وختمت الدراسة القائمة ببعض لاقتراحات الموجهة إلى المهتمين بالموضوع.

8- دراسة علي بن حمد بن أحمد دغري (2018):

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدي المراهقين :

تكمن أهمية هذا البحث كون شبكات التواصل الاجتماعي أصبحت جزءا من حياتنا اليومية، وبالأخص المراهقين والمراهقات، الأمر الذي ساهم بشكل كبير في تغيير نمط التواصل الاجتماعي، كما ترجع أهمية البحث إلى حداثة موضوعه كون ظهور شبكات التواصل الاجتماعي في السنوات القليلة الماضية، وإلى عدم وجود دراسات نفسية عربية - في حدود علم الباحث - تناولت هذا الموضوع رغم أهميتها النظرية والتطبيقية. مما يؤكد على أهمية هذا البحث أن العينة المستهدفة من المراهقين والمراهقات، و تعتبر المراهقة من أكثر المراحل التي تشكل وتبلور شخصية الفرد داخل المجتمع، كما يعتبر المراهقون والمراهقات أكثر فئات المجتمع تعرضا للضغوط الحياتية وللاضطرابات في زمن العولمة و

الانفتاح الثقافي والإعلامي على العالم ويعتبرون أيضا أكثر من يستخدم شبكات التواصل الاجتماعي حيث أكد (Taylor 2009) وجود علاقة بين عمر المستخدم لشبكة الإنترنت ومستوى استخدامه لها، حيث ظهر طالب علم النفس ممن هم في سن صغيرة لديهم نسبة أعلى من حيث امتلاكهم لصفحات خاصة بهم على مواقع شبكات التواصل الاجتماعي وذلك مقارنة ممن هم أكبر منهم سنا.

توصلت الباحثة الى النتائج التالية :

- يوجد مستوى عالي من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بين المراهقين في محافظة صامطة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.
- لا توجد فروق دالة احصائيا بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والوحدة النفسية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية.

3- أهمية الدراسة :

ترجع أهمية الدراسة الى الخدمة التي تقدمها البحوث النفسية في هذا المجال للمدرسة بصفة خاصة كونها تخوض في الاهتمام بمعاينة جوانب تأثير العالم الافتراضي الواسع الذي يستهوي الجميع خاصة تلاميذ مرحلة الثانوية والذين يعانون من اضطرابات نفسية وتغيرات فسيولوجية ومشكلات اجتماعية تلازمت وفرط استخدام هذه الفئة لمواقع التواصل الاجتماعي باعتبارها ملاذا لقضاء معظم الاوقات على حساب اوقات الدراسة , الامر الذي يؤدي الى تعرضهم لاضطرابات نفسية كالاكتئاب .

4-اهداف لدراسة :

- يهدف البحث الى التعرف على العلاقة الموجودة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و الاكتئاب لدى المراهقين من خلال التحقق من صحة الفرضيات .

- التعرف على مستوى ادمان مواقع التواصل لدى عينة الدراسة.
- التعرف على طبيعة الاكتئاب لدى المراهقين .
- التعرف على فروق بين الجنسين في الاكتئاب والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

5-التعريف الإجرائية لمتغيرات للدراسة:

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

هو الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وهو اقرب ما يكون لإدمان ، يجمع بينهما تغير

المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدر والوحدة التي غالبا ما تظهر

اعراضها عند توقف الفرد من استخدام المواقع. (القحطاني,2022,ص693)

و يعرف إجرائيا:الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهقين في مقياس الإدمان على مواقع التواصل

الاجتماعي في الدراسة الحالية.

(2)الاكتئاب :

يعرف "بيك" الاكتئاب بأنه اضطراب في التفكير أكثر من كونه اضطرابا في الوجدان, حيث يرجع

إلى التشويه المعرفي الذي يؤدي إلى تكوين اتجاه سالب نحو الذات والعالم و المستقبل ,وينتج من جراء

ذلك ظهور مجموعة من الأعراض الاكتئابية.

(مخالفة,2014,ص22)

ويعرف الاكتئاب إجرائيا:بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس (بيك)

للاكتئاب.

(3)المراهقة :

هي مرحلة النمو الذي تبدأ في سن البلوغ وتنتهي مع سن النضج اي حوالي الثامنة عشر او

العشرين من العمر وهو سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي .(باشه ,2021,ص149)

وتعرف المراهقة اجرائيا :انها الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج .

6-حدود مجال الدراسة :تحدد الدراسة وفق الحدود التالية:

الحدود البشرية: عينة عشوائية من تلاميذ مرحلة الثانوية .

الحدود الزمانية:يتم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام (2024/2023).

الحدود المكانية:يتم إجراء الدراسة بثناويات ولاية تفرت .

الفصل الثاني: ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد

- 1- تعريف الإدمان
- 2- مفهوم ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتعريفها.
- 3- تعريف ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- 4-الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
- 5-اهم المواقع التواصل الاجتماعي
- 6-بعض خصائص الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي .
- 7-انواع الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي .
- 8-اعراض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي .
- 9- اهم اثار مواقع التواصل الاجتماعي
- 10-مزايا وعيوب مواقع التواصل الاجتماعي.
- 11-اساليب وعيوب مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد:

يعرف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على أنه نوع من أنواع إدمان الانترنت والذي يندرج ضمن أنواع الادمان السلوكي حيث يتشابه في أسبابه، سريرته، مراحلها وكذا مظاهره مع أنواع الادمان الاخرى ألتبغ المخدرات...اخل). وقد تطور خلال السنوات الاخيرة كاضطراب نفسي يتطلب علاجاً لدرجة أن المستشفيات و العيادات أصبحت تقدم خدمات في هذا الخصوص نظراً لتأثيري الاستخدام المفرط والمرضي لهذه المواقع على ظهور العديد من الاضطرابات على المستوى الاجتماعي ، النفسي وحتى الصحي.

1/ تعريف الادمان :

أ- التعريف اللغوي: المداومة على الشيء او الاعتماد عليه .

ب- التعريف الاصطلاحي:

عرفت المنظمة الصحية العالمية الادمان على انه :حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار او المادة ,ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوكية تشمل دائما الرغبة الملحة على تعاطي او الممارسة بصورة متصلة او دورية ,للشعور بآثاره النفسية او تجنب الاثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفيره .(نقيلو ,بن سونة ,2019,ص15)

2/ مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي وتعريفها :

1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي : وضع الباحثون جملة من المفاهيم لمواقع التواصل الاجتماعي يمكن الاستفادة منها في فهم آلية عملها في مختلف أشكال الاتصال والتفاعل بين مستخدميها وفهم دوافعهم من خلال عملية التواصل . ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر النظرية التي ينطلقون منها " . فمواقع التواصل من منظور علم النفس هي مجموعة هويات اجتماعية ينشئها أفراد أو منظمات لديهم

روابط نتيجة التفاعل الاجتماعي ويمثلها هيكل أو شكل ديناميكي لجماعة اجتماعية . وهي من منظور سوسيولوجي تعني مجموع العلاقات بين الكيانات الاجتماعية (أفراد ،) ويمكن أن يقتصر الاتصال بين هؤلاء الأفراد على علاقات تعاونية، من صداقة، استشهادات ببليوغرافية، وتكون هذه المصادر رسمية وغير رسمية، ملموسة وغير ملموسة.

لقد تعددت تسميات مواقع التواصل الاجتماعي، فهناك من يسميها منصات التواصل الاجتماعي، وهناك من يسميها وسائل التواصل الاجتماعي، وهناك من يسميها تقنيات التواصل الاجتماعي وهناك من يسميها الوسائط الاجتماعية، وهناك من يسميها شبكات التواصل الاجتماعية أو الاجتماعي أو الإلكتروني و...، الباحثة وجدت أن تسمية شبكات التواصل الاجتماعي هي الأكثر شهرة من خلال رحلة بحثها إلا أنها تتبنى تسمية مواقع التواصل الاجتماعي وذلك لأن كما يرى المطيري "أن شبكات التواصل الاجتماعي توحى بالاتساع والعمومية في هذا الحقل الاتصالي لكن مصطلح مواقع التواصل أكثر تحديدا ويشير إلى نوع معين ومحدد من المنصات الموجودة عبر الإنترنت ". أما التواصل فهو في اللغة كما أشار الفيومي بقوله (: وصلت الشيء بغيره وصلا فاتصل) .به والوصل ضد الهجر، وبينهما تواصل أي اتصال مستمر لا ينقطع)تسميو هذه المواقع إجتماعية لأنها أتت من مفهوم بناء مجتمعات، وتصنف ضمن مواقع الجيل الثاني للويب (كويص ,2022,ص38)

وعرفها محمد عواد بأنها: تركيبة إجتماعية تتم صناعتها من أفراد أو جماعات أو المؤسسات ويتم تسمية الجزء التكويني الأساسي باسم العقدة، بحيث يتم إيصال هذه العقدة بأنواع مختلفة من العالقات تشكل فريق معين، وقد تصل هذه العالقات لدرجات أكثر عمق كطبيعة الوضع الاجتماعي أو المعتقدات أو الطبقة التي ينتمي إليها الشخص.

ويعرفها الباحثان بو يد واليسون: انها عبارة عن خدمات توجد على شبكة الويب تتيح لأفراد بناء نشاء وا شخصية عامة أو شبه عامة ضمن نظام محدد، ويمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم التواصل ورؤية قوائم التي يصنعها(طبيبي واخرون ,2020,ص20)

3/تعريف ادمان مواقع التواصل الاجتماعي:

يختلف العلماء في تعريف الادمان فيرى البعض منهم أن الكلمة ال تتطبق إلا على مواد قد يتناولها الانسان ثم ال يستطيع الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض تبايعه بالغة، بحيث تجعله ال يستغني عنها مرة واحدة بل يحتاج الى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي كما هو الحال في أغلب حالات الادمان على المخدرات، في حين يعترض البعض منهم على هذا المفهوم الضيق للتعريف ليعبروا الادمان على أنه عدم قدرة الانسان الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن طبيعة هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الادمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجاته حين يحرم منه، وهو ما جعل الحديث اليوم عن إدمان جديد أصبح ينتشر في المجتمعات ويغزو كافة الفئات العمرية من الجنسين هو الادمان على الشبكة العنكبوتية ومواقع التواصل الاجتماعي فقد أضحي شغلهم الشاغل وأصبح أغلبهم مقبلا عليها بشكل قهري إلى أن وصل بهم الأمر إلى حد الإدمان ويسميه البعض الاعتماد النفس ي أو الاستخدام المرضي للانترنت أو الاستخدام المشكل للانترنت. ويبقى ما يميز إدمان المخدرات عن غيره من الادمانات هو الاعتماد الفسيولوجي الذي يتوفر في إدمان المخدرات دون غيره من الامور التي أدخلت ضمن فئة الادمان في الونة الاخيرة.

وتعرف يونس (2016 ،ص. 24)الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي على "أنها الرغبة

التي ال يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل لأجتماعي والإفراط في استخدام هذا

العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع مع التجاهل والاستغناء عن أداء أعمال

أخرى في حياة الفرد."(مرغاني ,حمري,2020,ص612)

ولقد أشارت الموسوعة الحرة (ويكيبيديا) إلى مصطلح الاستخدام المفرط لمواقع التواصل

الاجتماعي وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي واضطراب الإدمان على الإنترنت والأشكال الأخرى من

إفراط استخدام الإعلام الرقمي . وعرفته على أنه نوع من الاعتماد النفسي والسلوكي على منصات التواصل الاجتماعي . ويعرف عامة بأنه الاستخدام القهري لمنصات التواصل الاجتماعي والذي ينتج عنه ضرر فادح في أداء الأفراد في مختلف مجالات الحياة لمدة طويلة. (كيوص، 2022، ص57)

4/الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي :

تعددت الاتجاهات المفسرة لإدمان الإنترنت ومواقعها ما بين الاتجاه المعرفي والاتجاه السلوكي والاتجاه السيكودينامي والاتجاه الثقافي الاجتماعي والاتجاه الطبي، ومن هذه الاتجاهات ما يلي:

1- النظرية السلوكية : يوفر الإنترنت مكافآت عديدة كالترفيه والمرح وإشباع حاجات الفرد ويعد فرصة لتواصل الفرد الخجول مع الآخرين تجعله يشعر بالرضا والارتياح بما يعزز إشباع الحاجة إلى الاهتمام والتقدير والحب الذي قد لا يتحقق على أرض الواقع .

ومن تم و وفقا للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الإنترنت، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الإنترنت في أي عمر وفي أي وقت وأيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد . حسب الاتجاه السلوكي ليس فقط مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضا لابد من ممارسة هذه السلوك لمرات عديدة، ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترنت في كل مرة . والأدهى والأمر من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد ، مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية .

حيث أشار سكينر للاشتراط الإجرائي إلى أن الفرد يقوم بالسلوك ويحصل إما على ثواب أو عقاب تبعا لنوعية السلوك، وهكذا فإن الإدمان يعطي عدة مكافآت مثل : المرح و التسلية ، الحب والإثارة ، الراحة النفسية والجسدية والمادية والهروب من مشكلات الواقع، و غير ذلك مما يمكن اعتباره أنواعا من المكافئات أو المعززات لسلوك الإدمان فكل ما يشعر الفرد بالحاجة أو الضيق أو التوتر، فإنه يرجع إلى الإنترنت وهكذا تتكون العادة وتتحول إلى إدمان

النظرية المعرفية : يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الشبكة المعلوماتية يرجع إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة التي تجعل من الشبكة محور حياتها وتستعويض بها عن الواقع .

وتشمل هذه التشوهات المعرفية حول الذات: الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الفرد وتقدير الذات مثل : "لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الإنترنت، ولكن عندما أكون على الإنترنت فإنني أفخر بنفسي " ، "والإنترنت هو المكان الذي أشعر فيه بالاحترام" ، فهذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد و الذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة ، يحملون مدركات سلبية عن ذواتهم وشخصياتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الإنترنت لأنه يعد أقل تهديدا من التفاعل المباشر في الواقع.

تفترض أن هناك أنواع من الشخصية الإدمانية تسببها تغييرات في العوامل الوراثية والخلقية معينة، وتؤدي إلى اختلالات في النواقل العصبية والهرمونية، وتحدث هذه التغييرات في أغلب الأحيان في حالات الاضطراب العاطفي، والتي بحكم طبيعتها تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص، فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات أن اللعب الإ على إنترنت يؤدي إلى إطلاق الدوبامين في الأنوية العصبية كما أشارت دراسة سولر (1999) أن هناك بعض العقاقير التي تؤدي إلى زيادة واستثارة الن شاط لدى الفرد، مما يؤدي إلى به الاستمتاع بالجلوس على شبكة الإنترنت لفترة زمنية طويلة.

2-نظرية البحث عن الإثارة :

يرى شافيز (1996) Shaffer، أن استخدام الإنترنت يرتبط بسلوك البحث عن الإثارة والذي يعد سمة فرعية من الاندفاعية التي ينظر إليها على أنها عامل مخاطرة لتطوير الإدمان على الإنترنت أو على غيره، فالأفراد الإندفاعيون يميلون لاستخدام الإنترنت كونه وسيلة لتحصيل الإثارة وربما يصبحون مدمنين على هذه الوسيلة .

3- نظرية الاستخدامات والإشباعات : من أجل المزيد من الفهم لاستخدام الإنترنت

ودوره المجتمعي ولبعض أنماط السلوك الإلكتروني المعضل والمتمثل في حالات الاستخدام الزائد للإنترنت وأيضا بعض الفئات التي لا تنعم بالقسط الكافي من استخدامه . وعند التعرض أيضا إلى تفسير جماهيرية وسائل الإعلام يصبح نموذج الاستخدامات والإشباعات هو أبرز مثال في مجال دراسات الاتصال ، حيث تؤمن هذه النظرية بأن جماهير وسائل الإعلام تقبل على مشاهداتها بهدف الوصول إلى إشباع احتياجاتهم المختلفة والمتعددة . حيث يركز الأساس القاعدي لنموذج الاستخدامات والإشباعات على سلوك الأشخاص تجاه وسائل الإعلام إذ . كشفت الدراسات عن اختلاف دوافع الأشخاص عند استخدام وسائل الإعلام حيث إن اختيارات الفرد تحددها الأهواء والأهداف الشخصية . وفيما يتعلق باستخدام الإنترنت ، يقدم لنا مفهوم الاستخدامات والإشباعات الإطار النظري لفهم الدوافع التي توجه استخدام الشبكة ، حيث يمثل النشاط من الجماهير المعتمد الرئيس لتلك النظرية .

فمن خلال منظور الاستخدامات لم تعد الجماهير مجرد مستقبلين سلبيين لرسائل الاتصال وإنما يختار الأفراد بوعي وسائل الاتصال التي يرغبون في التعرض لها، ونوع المضمون الذي يلبي حاجاتهم النفسية والاجتماعية من خلال قنوات المعلومات والترفيه المتاحة . ولقد استلزم الاستناد إلى نظرية الاستخدامات والإشباعات، النظر إلى الجمهور المبحوث على أنه جمهور فعال ونشط وقادر على تحديد اهتماماته ودوافع استخدامه للإنترنت وهو ما يحدد في الأخير طبيعة استخداماته

لقد قدمت هذه النظريات تفسيراً لاستخدام الإنترنت والإقبال على استخدامها أو الاستخدام المفرط لها أو الإدمان عليها، و الذي يندرج تحته إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي . لأن هذه المواقع جزء لا يتجزأ من الإنترنت. وبما أن هذه النظريات متعددة، فلقد اختارت الباحثة منها النماذج التي ترى أنها من الممكن أن تعتمد عليها في تفسير مدى إدمان استخدام طلاب الجامعة لمواقع التواصل الاجتماعي ويمكن أن تسهم في تحليل و تفسير نتائج الدراسة(كيوص،2022،ص61).

5/ أهم مواقع تواصل الاجتماعي:

❖ **تعريف تويتر:** هو أحد شبكات تواصل والإعلام الموجود على الإنترنت وهو من الشبكات الاجتماعية التي تمكن مستخدميها من إرسال وقراءة النص القائم على المشاركات التي تصل إلى أكثر من مائة وأربعة حرفا ويعود تاريخ إنشاء "تويتر" إلى شهر مارس 2006، من قبل شخص يدعى "جاك دروسي" وما لبث تويتر أن انتشر واكتسب شعبية بسرعة في جميع أنحاء العالم ، حيث بلغ عدد مستخدمييه (200) مليون مستخدم ، في عام 2011. وارتفع رقم الاستخدام هذا ليصل إلى 50 مليون مستخدم في نهاية عام 2013 ومطلع 2014 على شبكة الانترنت .

❖ **تعريف جوجل:** محرك البحث المعرب الذي يحمل اسم جوجل أو google هو عبارة عن شبكة ومحرك بحث آخر مهم على شبكة الانترنت العملاقة حيث يعتبره العديد من الكتاب والمهتمين بهذا الموضوع ، شبكة وموقعا منافسا للفييس بوك من حيث التوسع والخدمات ، وقد كان جوجل، ولايزال يقدم خدماته المختلفة والتي يصنف العديدة منها على أنها خدمات التواصل الاجتماعي والإعلامي ، أيضا ومن الجدير بالذكر هنا أن جوجل كان قد أنشأها طالب في جامعة ستانفورد الأمريكية في عام 1998 ، وهو المحرك البحث ، الذي يعتبره البعض الأكثر على شبكة الانترنت الذي يستقبل على الأقل 200 مليون طلب بحث يوميا ، ويعمل في شركة "جوجل" ما يزيد عن خمسة آلاف مواطن ، ويعمل برنامج الفهرسة في جوجل بشكل تلقائي بحيث ينتقل من المواقع ويترجمها بشكل تلقائي في قائمة الفهرسة

❖ **ماي سبيس:** عبارة عن موقع يقدم خدمات الشبكات اجتماعية وإعلامية أخرى على الانترنت ، وعلى الويب فهو قدم شبكة تفاعلية بين الأصدقاء المسجلين في الخدمة ،بالإضافة إلى تقديمه خدمات أخرى مثل:

1- خدمة تكوين أو مدونات.

2- نشر الصور والموسيقى ومقاطع من الفيديو.

3- خدمات الجماعات البريدية.

4- ملفات المواصفات الشخصية للأعضاء المسجلين.

❖ **تعريف اليوتيوب:** يرى الباحث هو: موقع لمقاطع فيديو متفرع من "غوغل" ، يتيح إمكانية التحصيل عليه او منه لعدد هائل من مقاطع الفيديو وهناك أعداد كبيرة للمشاركين فيه ويوره الملايين يوميا وتستفيد منه وسائل الإعلام بعرض مقاطع الفيديو التي لم تتمكن شبكات مراسيلها من الحصول عليها كما يستفيد مرتادي الفيس بوك من مقاطع الفيديو التي تتعلق بالانتفاضات الجماهيري في كل البلدان العربية والشرق الأوسط وعرضها على صفحات الفيس بوك ويعتبر من شبكات التواصل الاجتماعية العامة.

❖ **المدونات:** ظهرت المدونات في عام (1997) على أن انتشارها على نطاق واسع لم يبدأ إلا بعد عام (1999) وهو موقع شخصي على شبكات تتوفق بدون فيه آراءه ومواقفه زمنية وتصاعديا ، وهذه المدونات منظمة تنظيما ذاتيا ، تساعد الأفراد على التفاعل من خلال المشاركة والتعليم عبر تبادل أفكار والمعلومات فضلا عن حل المشكلات الاجتماعية والسياسية.(مريم ، وآخرون, 2019, ص19.18)

❖ **الانستغرام:** هو برنامج يعمل على الهواتف الذكية يستخدم لمشاركة الصور عبر البرنامج ومواقع التواصل الاجتماعي (facbook.Twitter.Flickr.Tumblr.foursquare) وما يميزه أنه يتيح لنا خاصية الهاشتاغ مثلا عالم احتراف الكمبيوتر وتخصص لكل مناسبة هاش تاق لتنتشر فيه صورك ويراهها أحبائك أو المهتمين في نفس التخصص بالإضافة إلى إمكانية التعديل على الصورة وإضافة تأثيرات عليها عن طريق أدوات مختلفة لمعالجة الصور ، الفلاتر المخصصة للمبتدئين والخبراء في العالم معالجة الصور وإضافة بعض التأثيرات.

❖ **الفييس بوك:** مصطلح الفييس بوك كما معروف في أروب يشير إلى دفتر ورقي يحمل صورة أو معلومات الأفراد في جامعة معينة أو مجموعة ، من هنا جاءت تسمية الموقع وتعتبر هذه الطريقة شائعة لتعريف الأشخاص خصوصا في الجماعات الأجنبية ببعضهم حيث يتصفح المنتسبون في الجامعة هذه الدفاتر لمعرفة المزيد على الطلبة المتواجدين في نفس الكلية .

فييس بوك موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجانا وتديره شركة "فييس بوك" محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام إلى شبكات التي تنظمها المدينة أو جهة لعمل المدرسة أو الإقليم وذلك من أجل الاتصال بالآخرين وتفاعل معهم كذلك يمكن المستخدمين من إضافة أصدقاء إلى إقامة أصدقاتهم وإرسال الرسائل إليهم .

❖ **السنا بشات:** السنا بشات هو أحد تطبيقات التواصل الاجتماعي في وقت الحاضر ، وهو من أول التطبيقات التي أصدرت عام 2011 من قبل مجموعة من المطورين المشهورين مثل "ايفيانشيغل" و"روبرت مورفي" لاقى التطبيق نجاحا كبيرا وأخذ بالتطور لذلك عرض على المطورين للسنا بشات بيع التطبيق لشركة جوجل مقابل 4مليار دولار أمريكي لكن الرئيس التنفيذي للموقع "افيان شبيغل" رفض هذا العرض كما أنه رفض العرض المقدم من إدارة الفييس بوك مقابل 3مليار دولار ،قائلا بأن قيمة التطبيق سترتفع وتتجاوز تلك المبالغ نتيجة التطور الذي يشهده التطبيق وزيادة إقبال المستخدمين عليه.

(أسماء وآخرون، 2018، ص 69.66.56)

6/ بعض خصائص الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

من أهمها مايلي :

- الشعور بأن ما يجري على شبكات التواصل الاجتماعي هو الطريق للوصول للعالم بأسره.
- الشوق إلى الجلوس والتحدث مع الآخر داخل هذه الشبكات قبل النوم او ما يسمى بالتعلق.

• توقع قوي للفرد المدمن بتسجيل الدخول لمعرفة ورؤية ما يحدث داخل الحساب الخاص ضمن هذه الشبكات .

* التكرار من الدخول العشوائي إلى مواقع التواصل الاجتماعي, بحيث يجد الشخص المدمن نفسه امام عالم مختلفة تماما عن الواقع الحقيقي.

* التسلسل لفترة زمنية طويلة بهذه المواقع .

* النعاس الطويل بسبب ليلة طويلة من الاتصال بهذه المواقع (بمينة ,2016,ص68)

7/أنواع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

يشمل ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي مختلف السلوكيات والمشكلات التي تتطوي على ضبط الدافع ,ولقد اشار هاردي الى اكثر المواقع جذبا لمدمني على مواقع التواصل الاجتماعي هي الفايسوك تستحوذ على 35% من الوقت الذي يقضي فيه الناس على شبكة الانترنت ,بليها الجماعات اليوتيوب بنسبة 15% من الوقت على موقع الانستقرام وبليها البحث في موقع التيك توك وتليها البحث في شبكة الويب ويستغرق 7 % من الوقت .بينما البحث وجمع المعلومات يستغرق فقط 2% من الوقت المقتضي في تويتر .

وتتمثل انواع ادمان الانترنت في مايلي :

1-الادمان الجنسي :يقوم المدمون بتنزيل المواد الاباحية الالكترونية واستخدامها والاتجار بها

كما انهم غالبا يشاركون في غرف الدردشة الخاصة بالبالغين,وهم مهووسون بالجنس السيبراني والمواد الاباحية الالكترونية .

2-ادمان العلاقات السيبرانية :يتبين ان المدمنين متورطين كثيرا في العلاقات الالكترونية

ويمكن حتى ان قعوا في الزنا عبر الانترنت .

3- ادمان الشبكات الاجتماعية: جميع المجتمعات الافتراضية التي يمكن للأشخاص انشاء

ملفات تعريف عامة او شبه عامة ,ويعتبر الفايسبوك هو اشهر شبكة اجتماعية اذ يضم 60 مليون مستخدم يتزايدون باستمرار.

4- ادمان الالعاب : يتضمن مجموعة واسعة من السلوكيات مثل المقامرة وألعاب الفيديو

والتسوق والتداول الالكتروني الالكتروني المهوس.وهذه الاتاحة ايضا تشجع على وجود جل جديد من مدمني الانترنت من المراهقين وطلاب الجامعة ,فالشباب الان يمكنهم الدخول بحرية الى مثل هذه المواقع التي تتطلب تأكيد على السن او الهوية .

5- المعلومات الزائدة :يعرف ايضا باسم ادمان المعلومات الزائدة ,وتخلق وفرة المعلومات

على الانترنت سلوكا قهريا جديدا يتعلق بتصفح الويب او البحث في القواعد البيانات ,المدمن هنا يستخدم المزيد من الوقت للبحث عن البيانات وتنظيمها .

6- ادمان الحاسوب :بحيث ان برمجة الالعاب في الاجهزة الكومبيوتر ادت الى اللعب

المهوس بهذه الالعاب والذي اصبح مشكلة في الاعدادات التنظيمية .(احمية ,موسوفي,2022,ص17)

8/ اعراض ادمان مواقع التواصل :

لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي العديد من الاعراض يمكن اجمالها في النقاط التالية :

- * حاجة قهرية وملحة لاستخدام المواقع .
- * فقدان السيطرة (استخدام الموقع اكثر من الوقت المقرر)مصحوب بمشاعر الاحساس بالذنب .
- * اضطرابات علائقية مع المحيطين (الزوج ,العائلة ,الاصدقاء ...الخ)بسبب هذا الاستخدام.
- * تناقص في الاداء الوظيفي او الدراسي بسبب الاستخدام المفرط للموقع .
- * محاولات عديدة فاشلة للإنقاص او التخلص من هذا الشغف .

* اعراض الفطام والمتمثلة في :هيجان في حالة الامتناع عن استخدام الموقع يظهر عن طريق

العصبية والاكتئاب

*الميل الى النشوة والإحساس بالراحة الناتجان عن استخدام الموقع ,والإحساس بالضيق والتوتر

عند استحالة الاستخدام

*عدم القدرة على التوقف

*الحاجة الى زيادة التدريجية في الوقت المنقضي على الشبكة للحصول على نفس اللذة السابقة

الناتجة عن استخدام وقت اقل .

وبالإضافة الى اعراض السابقة ,هناك العديد من الاعراض الجسمية والمتمثلة في :

-متلازمة النفق الرسغي وهي حالة طبية تتمثل في اعتلال اعصاب اليد والذراع وتظهر

الاعراض على شكل الام وتتميل في الاصابع وتمتد الى اعلى الذراع).

*جفاف العينين .

*الام الراس والإصابة بالشقيقة والمزمنة .

*الام الظهر .

*اهمال النظافة الشخصية .

*ارق وتغيرات في دورة النوم.

*عدم الانتظام في الاكل .

(مرحباوي ,فنتازي ,2018,ص345)

9/هم آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

يسبب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي آثارا سلبية على حياة الافراد سواء جسدية وعقلية

وفيما يأتي شرح لهذه الاعراض :

أولاً: الآثار الجسدية:

-متلازمة النفق الرسغية وهي مشكلة غالباً ما تحدث في اليدين أو الرسغين بسبب الكتابة الكثيرة المتواصلة.

- تعمل بالضغط على أوتار الأصابع بسبب الكتابة على الهواتف.

- تعمل على إجهاد العين نتيجة التركيز الشديد في الشاشة لفترات طويلة.

ثانياً: الآثار النفسية والعقلية :

- تعمل على انخفاض تقدير الذات .

- تعمل على توليد مشاعر الحسد عند النظر إلى حياة الآخرين التي تبدو مثالية على وسائل التواصل الاجتماعي .

- عدم الرغبة في الحصول على تفاعلات اجتماعية حقيقية إذا أمكن قول شيء واحد لمئات الأشخاص بنقرة واحدة.

- انشغال العقل في أمور لا تعود بالفائدة بدلاً من تعلم شيء جديد. (القحطاني, 2022,ص697)

10/مزايا وعيوب مواقع التواصل الاجتماعي :**1- إيجابيات المواقع التواصل الاجتماعي :****الاستخدامات الاتصالية الشخصية :**

وهو الاستخدام الأكثر شيوعاً ، ولعل الفكرة الأولى للشبكات التواصل الاجتماعي اليوم كانت بهدف التواصل الاجتماعي اليوم كانت بهدف التواصل الشخصي بين الأصدقاء في منطقة معينة أو مجتمع معين وهذا الهدف الموجود حتى الآن برغم تطور الشبكات الاجتماعية على مستوى الخدمات ، وعلى مستوى التقنيات البرمجيات ،ويمكن من خلال الشبكات الاجتماعية الخاصة تبادل المعلومات والملفات الخاصة والصور ومقاطع الفيديو.

الاستخدامات التعليمية :

تلعب الشبكات الاجتماعية دوراً في تعزيز العملية التعليمية من خلال تطوير التعليم الإلكتروني حيث تعمل على إضافة الجانب الاجتماعي له، والمشاركة من كل الأطراف في منظومة التعليم لمدير المدرسة والمعلم والأولياء الأمور والطلاب وعدم الاقتصار على التركيز على تقديم المقرر .

الاستخدامات الإخبارية :

أتاحت الشبكات الإلكترونية نقل الأخبار حال حدوثها ومن مصادرها الرئيسية وبصياغة المرسل نفسه بعيداً عن الرقابة ما يجعلها أحياناً ضعيفة المصداقية لما قد يضاف إليها من مبالغيات مقصودة أو غير مقصودة لتحويل الخير أو تدويله أو تسييسه بغرض التأثير على الرأي العام .

الاستخدامات الدعوية :

أتاحت الشبكات الاجتماعية الفرصة للتواصل والدعوة مع الآخرين مسلمين أو غير المسلمين ، وانشأ الكثير من الدعاة صفحاتهم الخاصة ومواقعهم الثرية ن وهو انتقال إيجابي للتواصل الاجتماعي في ظل أنظمة تعوق التواصل المباشر وتتميز الدعوة عن طريق الشبكات الاجتماعية بسهولة في الاستخدام والتواصل ن والتوفير في الجهد والتكاليف .(عبد الرحمن بن إبراهيم الشاعر، 2015، ص68)

2-سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

من أهم سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي غياب المسؤولية الاجتماعية وضبط الاجتماعي للذات يعدان من أهم المقومات السلوك الاجتماعي والتي تؤدي إلى :

- نشر الإشاعات والمبالغة في نقل الأحداث .
- النقاشات التي تبتعد عن الاحترام المتبادل وعدم تقبل الرأي الآخر .
- إضاعة الوقت في التنقل بين الصفحات والملفات دون فائدة .
- عزل الشباب والمراهقين عن واقعهم الأسري وعن مشاركتهم في الفعاليات التي يقيمها المجتمع

- ظهور اللغة الجديدة بين الشباب من شأنها أن تضعف لغتنا العربية وإضاعة هويتها
- انعدام الخصوصية الذي يؤدي إلى أضرار معنوية ونفسية ومادية (عبد الرحمن بن إبراهيم الشاعر، 2015، ص69)

11/الاساليب وقائية لعلاج ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

تؤكد Elizabet Rosset طبيبة نفسية بمستشفى Marmiton بباريس بان الادمان على المواقع التواصل الاجتماعي يسبب الاغتراب النفسي والانطواء ,وبان الشفاء من هذا المرض التخلص منه ممكن من خلال الحوار الصريح بين المدمن والأخصائي النفسي ,كما تؤكد ان اكبر عقبة تواجهه في العلاج هذه الظاهرة تمكن في وعي الفرد بخطورتها والاعتراف بأنه يعاني من حالة الادمان على هذه المواقع (فيسوك,تويتر,الانسقرام,تيك توك).

-تحديد اوقات معينة لاستخدام هذه المواقع :تكون في التقليل وتنظيم ساعات استخدامه ,بحيث اذا كان مثلا يدخل في سبوك وتويتر (40)ساعة اسبوعيا ,نطلب منه التقليل الى (20)ساعة اسبوعيا ,وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على ايام الاسبوع .

-المعالجة الاسرية : في بعض الاحيان تحتاج الاسرة بأكملها الى تلقي علاج بسبب المشاكل الاسرية التي يحدثها الادمان هذه المواقع ,بحيث يوضع برنامج يساعد على استعادة النقاش والحوار فيما بينهما وتعم السرية بمدى خطورة تجاوز الحد المعقول ففي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي الى ادمان . عمل العكسي : اذا اعتاد المدمن مثلا استخدام موقع الفيس بوك طيلة ايام الاسبوع نطلب منه الانتظار حتى اجازة اسبوع ,واذا كان يفتح انسقرام اول شئ حين يستيقظ من النوم نطلب منه ان ينتظر حتى يتناول فطوره.

-البحث عن نشاط مختلف : يجب استبدال موقع التيك توك او اليوتيوب مثلا بشئ او نشاط اخر حتى يقضي يومه إلا فسيجد الشص الدمن الملل وياخذ العودة الى تلك المواقع والى الادمان من جديد

وكان شيئاً لم يكن, لذا من الاحسن التفكير بالأشياء التي يستمتع بها كالرسم او العزف على آلة موسيقية وغيرها .

-الحصول على الفائدة من المواقع التواصل الاجتماعي :اي جعل هذه المواقع الاجتماعية ذات فائدة وأداة للحصول على المعلومات ,فمثلا جعل موقع الفي سبوك ويوتيوب جلسة دراسية بين الاصدقاء لمناقشة الدروس معينة.

-معرفة القيمة الحقيقية بعيدا عن عدد المتابعين :ضرورة البحث عن طرق تنمية الثقة بالنفس بعيدا عن عدد المتابعين وعدد الاعجاب التي تم الحصول عليها صورة على مواقع الانستقرام وتويتر والتيك توك ,فالإنسان له قيمة اهم .(احمية ,موسوفي,2022,ص24-25)

خلاصة الفصل :

يعد ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي اضطرابا عاديا يتطلب التكفل كغيره من انواع الادمان الاخرى ,فالإدمان عادة او سلوك كالاستخدام القهري لإحدى مواقع التواصل الاجتماعي.

الفصل الثالث: الاكتئاب

تمهيد

1-تعريف الاكتئاب

2-نظرية المفسرة للاكتئاب

3-اسباب الاكتئاب

4-اعراض الاكتئاب

5-انواع الاكتئاب

6-تشخيص الاكتئاب

7-علاج الاكتئاب

8-ادوية المضادة للاكتئاب

خلاصة

تمهيد

إن كل إنسان يتعرض خلال حياته اليومية لسلسلة من التغيرات في المزاج، و الذبذبات الانفعالية، لكن تلك التغيرات والذبذبات لا تدوم عادة أكثر من بضع ساعات أو أيام قليلة، لكن إذا استمرت لمدة طويلة، وظل الوجدان في حالة سوداوية، فإن ذلك يشير إلى إصابة الشخص بالاكتئاب، ويظهر عليه اليأس و القنوط، والخمول، وعدم القدرة على القيام بنشاطه اليومي المعتاد، ويأس من مواجهة المستقبل، ولا يرغب في انتظاره، ويفقد القدرة على العمل والتعامل مع الآخرين ويصعب عليه التركيز، ويغلب عليه الشعور بالإرهاق و الإجهاد دون أن يبذل مجهودا يبهر ذلك، كما يضطرب نومه وطعامه، وتكثر أحلامه المزعجة (الكوابيس).

ونحن في هذا الفصل بصدد التعريف عن الاكتئاب و أسبابه و نظرياته و أعراضه و أنواعه وعلاجه و مظاهره وأدوية الاكتئاب

1/تعريف الاكتئاب :

ويعرفه كل من لوتر و بلات (1993) Blatt & Luther، أن هناك أنماط متميزة من الاكتئاب قائمة علي الخبرات والقضايا التي أدت بالأفراد إلي أن يصبحوا مكتئبين فميزوا بين نوعين من الاكتئاب ب وهما :- الأول: الاكتئاب الحدي أو الاعتمادي dependent or Analytic An والذي يركز علي قضايا العلاقات الشخصية المتبادلة مثل الاعتمادية ومشاعر العجز والافتقاد والهجر والثاني: الاكتئاب الإستدماجي أو الناقد للذات or introjective An depression والذي يركز علي قضايا خاصة بالذات Critical-Self depression مثل الاستقلال ونقد الذات ومشاعر الفشل والذنب.(حمودة،2020،ص145)

فقد أشار "أوليريوويلسون" OLeary.Wilson "إلى أن الاكتئاب "يعبر عن استجابة عادية، تثيرها خبرة مؤلمة، كالفشل في علاقة، أو خيبة أمل، أو فقدان شئ مهم مثل العمل، أو وفاة غالي، وما يميز

هذا النوع العادي من الاكتئاب أنه يحدث لفترات قصيرة قد لا تزيد عن أسبوعين، كما أنه عادة ما يكون مرهونا بالموقف أو بالحدث الذي أثاره". (محمود، ، 2009، ص39)

ويذهب بعض الأطباء النفسيين في تعريف الاكتئاب على أنه: "حالة من الإنقباض في المزاج واجترار الأفكار السوداء، وهبوط في الوظائف الفسيولوجية وقد يكون مرضا في حد ذاته أو يكون عرضا لبعض الأمراض العقلية مثل: الذهان، أو الهوس المصحوب باكتئاب". (علا، ، 2009، ص15)

مما سبق نستنتج أن الاكتئاب هو اضطراب المزاج الذي يسبب شعورا متواصلا بالحزن وقد يكون مصحوبا بالشعور بالذنب ونقص تقدير الذات. ويؤثر المرض في المشاعر والتفكير والتصرفات مما يسبب كثيرا من المشكلات العاطفية والجسدية.

2/نظريات المفسرة للاكتئاب :

حاولت بعض النظريات النفسية تفسير ظاهرة الاضطراب الاكتئابي، ومن بين تلك النظريات:

1- النظرية التحليلية:

حيث تنظر إلى الاكتئاب على أنه ينشأ كنتيجة للصراع بين رغبات الأنا ومعايير الأنا العليا، وفي بعض الحالات يفسر الاكتئاب بوصفه نكوصا لمرحلة طفولية سابقة، وبهذا فالمكتئب يحمل شعورا متناقضا إلى جانب ما قد يتكون لديه من احباطات وقصور في إشباع بعض الحاجات في مراحل نموه المبكرة، فتتولد لديه إحساسات متناقضة مثل الحب والكره، الأمل واليأس والتي قد تؤدي بالمكتئب إلى الانغلاق والإحساس بالدونية والعدوان. (عديلة، ، 2012، ص55)

يرى Freud أن العصاب ينشأ نتيجة لصدمة نفسية خلال السنوات الأولى من حياة الإنسان وهو أساس الصراع الأوديبي بين الطفل وأحد الوالدين من الجنس الآخر ويعبر عن الصراع الشديد بين مكونات الشخصية.

وافترض أن الاكتئاب يشبه الحزن ويختلف من السوداوية في مسألة إتهام الذات حيث ينقلب العدوان في الحالات التي تقدم على الانتحار إلى الذات وقد أرجع حالة السوداوية إلى المرحلة الفمية. (مخالفة، 2014، ص23)

1- النظرية البيولوجية:

تركز النظرية البيولوجية على أن الخبرات الانفعالية تؤثر على النشاط الكيميائي للدماغ وبالتالي فالمشاعر والأفكار والسلوك قد تتغير تبعاً للتغيرات الكيميائية للدماغ، إن الخلايا العصبية ترسل الرسائل الكهربائية عن طريق الموصلات العصبية المتمثلة في المواد الكيميائية، وعليه فالخلل في الخلايا العصبية أو نقص مقدار المنقول من المادة الكيميائية أو أي خلل وظيفي في عمل خاليا الاستقبال كلها عوامل تسهم بشكل أساسي في الإصابة بالاكتئاب. (بوغازي، مجالدي، 2017، ص31)

وتركز هذه النظرية على الخلل الحادث في كيان المخ وبالذات المواد الخاصة بالتوصيل العصبي، فالنقص في النوربينفرين يقترن بالاكتئاب على حين أن زيادة هذه المادة يرتبط بالهوس. (لارا، 2014، ص39)

2- النظرية السلوكية:

تنظر إلى الاكتئاب على أنه وظيفة للتعزيز الخاطئ أو التعزيز غير الكافي، كما يمكن للاكتئاب أن يحدث نتيجة لانقطاع أو ضعف التعزيز، كانقطاع الحب أو العلاقة الودية من خلال فقد احد الأقراب، أو من خلال فقدان البيئة التي توفر نوعاً من التدعيم الإيجابي، وقد أسست تفسيرات الاكتئاب في هذه النظرية وفقاً للاعتبارات التالية:

- تظهر الأعراض الاكتئابية مثل الانعزال، والشعور بالإرهاق عندما ينخفض مستوى التعزيز.
- قد تنشأ أعراض الاكتئاب من خلال العقاب المفرط.
- يحدث الاكتئاب نتيجة لفقدان تعزيز الفرد لذاته أو عند المبالغة في عقاب ولوم الذات.
- يرتبط الاكتئاب بندرة المدعمات الإيجابية التي توفرها البيئة التي ينتمي إليها الفرد.

3- النظرية الإدراكية المعرفية:

يرى بيك أن الاكتئاب انعكاس لما يحمله الإنسان من أفكار ومعارف، وهو ينشأ في المقام الأول من اضطراب التفكير، ومن اضطراب الحالة المزاجية. وقد استند بيك في تفسيره للاكتئاب على ثلاثة مفاهيم معرفية: I الخبرات والمحاولات المعرفية، 2 المخطط المعرفي، 3 التشويه المعرفي.

ففيما يتعلق بالخبرات و المحاولات المعرفية فإنها تبني أشكال التفكير طبقا لتقويم الفرد لذاته وتبعاً لتفسيره للمواقف والمثيرات المختلفة. فالشخص المكتئب يميل إلى إدراك الموقف بطريقة غير صحيحة، ومن ثم ينتقل إلى تفسيرات خاطئة، فهو يميل إلى فهم الموقف بطريقة سلبية عندما تكون التفسيرات الايجابية معقولة وممكنة، ويتبع ذلك تبني المكتئب لأساليب انهزامية وانعزالية، أما بالنسبة للمخطط المعرفي فيشير إلى تمثيل ثابت ومنظم للخبرات السابقة التي تشكل الأساس في تأكيد قناعة المكتئب بأنه يواجه مشكلات ومواقف صعبة، وهو بذلك يعمم خبرته السابقة، وعندما تستثار الأفكار أو البنى الذهنية المضطربة التي تكونت لدى الفرد فإنها تقود إلى تفكير وسلوك سلبي يتمثل في صورة الاكتئاب، أما التشويه المعرفي ويتضمن التشويه الذي يحدث أثناء عملية معالجة المعلومات مثل: (أ) التجريد الانتقائي ويعني الوصول إلى استنتاجات بالنسبة لحادثة معينة وذلك على أساس تفضيلات مستقلة، مع تجاهل الفرد للبراهين، والحكم على الموقف من خلال جزئية سلبية في الموقف (ب) المبالغة في التعميم والوصول إلى قاعدة أو فكرة من نواتج موقف معين وتعميمه على مواقف كثيرة مماثلة (ج) تضخيم الأحداث أو تقزيمها، ويعني التطرف في تقدير دلالة المعلومات والأحداث إما بالمبالغة في أهميتها وحجمها، أو بالمبالغة في تهميش دلالتها وتصغير شأنها (د) شخصنة الأحداث، ويقصد بها ان يضفي الفرد على الأحداث أو المثيرات الخارجية صبغة شخصية، حتى ولو أن مثل هذه الأحداث لا تمس ذاته على الإطلاق. (هـ) التطرف في التفكير، أي التفكير من خلال أضاد مطلقة لا وسط بينها، كرؤية الأحداث على أنها ابيض أو اسود. (عديلة ، 2012، ص56)

إن هذه النظريات حاولت تفسير ظاهرة الاضطراب الاكتئابي وركزت على خطورة الاكتئاب لدى تلاميذ وذلك لاستخدامهم المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي

3/ اسباب الاكتئاب :

تعدد وتفاعل الأسباب المؤدية للأمراض النفسية، ومن المبادئ الرئيسية في أسباب الأمراض

النفسية مبدأ تفا

عل وتعدد الأسباب إلى الحد الذي قد يصعب فيه الفصل بينها أو تحديد مدى اثر كل منها،

وتتلخص أسباب الأمراض النفسية نتيجة تفاعل قوى كثيرة ومتعددة ومعقدة داخلية في الإنسان (جسمية ونفسية) وخارجية في البيئة مادية واجتماعية وفيما يلي أهم الأسباب التي يعتقد أن لها دور في حدوث الاكتئاب.

العوامل البيولوجية

أ- الوراثة: أسفرت دراسات عديدة حول التوائم والتبني والعوامل الأسرية عن وجود خلفية وراثية

لاحتمالات التعرض لنوبات الاكتئاب الكبرى .كما تؤكد نتائج بعض الدراسات شيوع الاضطرابات

الوجدانية عموما والاكتئاب خصوصا بين التوائم المتشابه والأقارب، وقد كشفت نتائج دراسية منظمة

الصحة العالمية(1983)عن وجود اضطراب وجداني لدى أقرباء مرضى الاكتئاب في 3.28 % من

الحالات الداخلية المنشأ ولدى % 7.19 من الحالات النفسية المنشأ أي لدى 48 % من أفراد العينة

الإجمالية.

امين القريطي، 1998، ص393) وتوضح الدراسات الحديثة أن العوامل الوراثية تلعب دورا مؤثرا في

الإصابة بالاضطرابات الوجدانية ، وتشير هذه الدراسات إلى وجود عوامل في الجينات الوراثية لها دور

مهم في الإصابة بالاكتئاب . لا حظ الأطباء النفسيون، من خلال متابعتهم لحالات المرضى، بأن

الاكتئاب والاضطرابات الوجدانية تنتشر في حالات معينة. وقد وجد أن حوالي 50 % من حالات

الاضطراب الوجداني (ثنائي القطب) يكون فيها أحد الوالدين مصابا بالمرض نفسه فإذا كان الأب أو الأم مصابا بهذا المرض، فإن طفلها يكون عرضة للإصابة بنسبة 24-30 % أما إذا كان الوالدان مصابين بالمرض نفسه ، فإن نسبة إصابة طفلها ترتفع إلى 60%

ب- النظرية البيوكيميائية: لاحظ الأطباء والباحثون وجود علاقة بين مادة الـ reserpine والـ

dopamine والـ serotonin وبين نوبات الاكتئاب الكبرى. هذه العلاقة أسفرت عن النظرية

البيوكيميائية الخاصة بنقل الإشارات عبر الخلايا العصبية -Hypothalamic .pituitary- - - :

- Hypothalamic -pituitary -thyroid axis .adrenal axis دراسات النوم: اضطرابات النوم

من أهم خصائص الاكتئاب حيث يكون مصحوبا إما بأرق أو بنوم لفترات طويلة، ولقد أظهرت

دراسات رسم المخ في أثناء النوم للأشخاص المصابين بالاكتئاب عدم استمرارية النوم، ونقص مدة

النوم، ونقص الزمن بين الاستغراق في النوم وبداية مرحلة الأحلام REM، وزيادة كثافة الـ REM

، ونقص الـ REM non.

عوامل بيوكيميائية: نتيجة اضطراب الإفرازات الهرمونية أو الجهاز العصبي، وحيث يلاحظ ظهور

أعراض الاكتئاب لدى الإناث مثلا أثناء فترة الطمث، وأثناء ما يطلق عليه سن اليأس أي بعد توقف

إفرازات الهرمونات الجنسية كما يبدو المزاج المتقلب مسيطرا أثناء فترة ما بعد الو لادة، ومع تناول

أقراص منع الحمل.

عوامل نفسية : وجد رينيه عام 1942 في بحثه عن أسباب الاكتئاب في 2008 من مرضى ذهان

المرح الاكتئابي أن 80 % من مرضاه يعود السبب على وجود عوامل نفسية ولم يستطع إثبات هذه

الأسباب في باقي الحالات . ولعل العوامل النفسية كثيرة تلك التي تدفع بالفرد إلى الاكتئاب منها

الإحباط الذي يلقاه الفرد للعديد من دوافعه ورغباته و الإحباط هو المنع أو الإعاقة وهذا يسبب ألما

نفسيا وشعورا بالتعاسة، كذلك عدم قدرة الفرد على تحقيق التوافق والالتزان بين قدراته و ما يطمح له و

ما يطلب منه، أيضا فقدان موضوع الحب قد يؤدي على الاكتئاب وشعور الفرد بالفراغ و اللاجدوى،

كذلك كشفت العديد من الدراسات النفسية في هذا الصدد وجود علاقة مباشرة بين هذه الاكتئاب

والحرمان الأبوي أو عمر الأبوين أو ترتيب الابن بالمقارنة بإخوته ومدى الحماية والاهتمام الذي يلقاه

ومدى تحقيق وإشباع رغباته.

-التوتر الانفعال والظروف المحزنة والخبرات الأليمة والكوارث القاسية (مثل موت عزيز أو طلاق أو

سجن برئ أو هزيمة...إلخ) ، والانتهزام أمام هذه الشدائد.

-الحرمان (ويكون الاكتئاب استجابة لذلك) كفقد الحب والمساندة العاطفية وفقد الحبيب أو فر اقه

أو فقد وظيفة أو فقد ثروة، أو فقد المكانة الاجتماعية، أو فقد الكرامة أو فقد الشرف، أو فقد الصحة أو

فقد وظيفة حيوية- .

الصراعات اللاشعورية.

- الإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق

- .ضعف الأنا الأعلى واتهام الذات والشعور بالذنب الذي لا يغنفر بالنسبة لسلوك سابق - -

العنوسة وسن القعود (سن اليأس) وتدهور الكفاية الجنسية والشيخوخة والتقاعد - . الخبرات الصادمة

والتفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات.

- التربية الخاطئة التفرقة في المعاملة والتسلط والإهمال...إلخ .

-عدم التطابق بين مفهوم الذات الواقعي أو المدرك وبين مفهوم الذات المثالي- .

- سوء التوافق ويكون الاكتئاب شكلا من أشكال الانسحاب ووجود الكره أو العدوان المكبوت ولا يسمح

الأنا الأعلى للعدوان أن يتجه للخارج ويتجه نحو الذات حتى لقد يظهر في شكل محاولة الانتحار .

أسباب بيئية اجتماعية: ومن بينها -

الأساليب الوالدية اللاسوية في التنشئة، كإهمال الأبناء ونبذهم والقسوة الشديدة عليهم

-الخصائص المزاجية الاكتئابية للوالدين أو أحدهما.

-التفكك الأسري والانفصال المبكر للوالدين أو عنهما.

- الخلافات الوالدية الشديدة واضطراب المناخ الأسري (بجياوي, 2014, ص242)

4- أعراض الاكتئاب:

تتمثل أعراض الاكتئاب في أربع فئات أساسية هي

الأعراض المزاجية: وتعتبر تلك الأعراض بمثابة الشكل المحدد والأساسي لاضطرابات الوجدانية

مثل: حدوث مزاج حزين معظم اليوم، تقريبا كل يوم لمدة أسبوعين على الأقل..

الأعراض الدافعية: وتتمثل الأشكال السلوكية التي تشير إلى التوجه نحو الهدف فالناس المكتئبون

غالبا ما يعانون قصورا في هذا المجال، وقد يخبر البعض صعوبة شديدة في القيام بأدنى عمل.

الأعراض البدنية: وتشير إلى التغيرات الجسمية التي قد تصاحب الاكتئاب وتشمل تغييرات في

أنماط النوم والشهية والاهتمام الجنسي .

الأعراض المعرفية: وتشير إلى قدرة الأفراد على التركيز دائما، واتخاذ القرار وكيفية تقويمهم

أنفسهم. (عامر, لهمك, بالقندوز, 2023, ص15)

5/ أنواع الاكتئاب :

وفي دراسة قام بها كل من لوتر و بلات (1993) Blatt & Luther, أن هناك أنماط متميزة من

الاكتئاب قائمة علي الخبرات والقضايا التي أدت بالأفراد إلي أن يصبحوا مكتئبين فميزوا بين نوعين من

الاكتئاب وهما :-

الأول: الاكتئاب الحدي أو الاعتمادي dependent or Analytic An والذي يركز علي قضايا

العلاقات الشخصية المتبادلة مثل الاعتمادية ومشاعر العجز والافتقاد والهجر . والثاني: الاكتئاب

الإستدماجي أو الناقد للذات or introjective An depression والذي يركز علي قضايا خاصة

بالذات Critical-Self depression مثل الاستقلال ونقد الذات ومشاعر الفشل

والذنب. (حمودة، 2020، ص19)

6/تشخيص الاكتئاب :

يصنف الكتيب DSM4 أنواع الاكتئاب المختلفة تبعا لأعراض الموجودة التي تتبع تشخيصا محددًا، وبالرجوع إلى قائمة الأعراض والتحقق من وجودها يمكن للطبيب النفسي أن يصنف حالة المريض في فئة بعينها فنجد مثال في الكتيب توضيحا لمرحلة من مراحل الاكتئاب الشديد على أنها تدوم أسبوعين على الأقل، يسيطر خلالها على المريض مزاج اكتئابي وفقدان للاهتمام والمتعة بجميع نشاطاته اليومية تقريبا. بالإضافة إلى ذلك فالبدن من توافر خمسة أعراض على الأقل من الأعراض التالية:

• اكتئاب في المزاج معظم اليوم

* تقلص في الشعور بالاهتمام والاستمتاع.

* زيادة ملحوظة أو نقصان ملحوظ بالوزن.

• اختلاف عدد ساعات النوم بالزيادة والنقصان.

* نقص القدرة على السيطرة على حركات الجسم .

• الإرهاق • الشعور بالتفاهة أو الذنب .

• فقدان القدرة على السيطرة على حركات الجسم.

• التفكير بالموت أو الانتحار.

لا يزال الحد الفاصل بين الاكتئاب الشديد والاكتئاب المزمن الأقل حدة غير واضح تماما، أما الحد

بين الاكتئاب الخفيف وذاك الشديد فهناك مسافة وعرة قد تعد متسلسلة أحيانا وعلى الطبيب أن يقرر أين

يقع تصنيف مريضه بالتحديد ضمن تلك المتسلسلة لكن احتمال اختلاف الاكتئاب الشديد في النوع والشدة

يظل أمرا واردا. أما الاكتئاب المزمن فيتم قياسه بدخول المريض في مزاج مكتئب مدة أسبوعين على

الأقل مع وجود عارضين من الأعراض التالية:

• فقدان الشهية أو الشراهة

• اختلاف عدد ساعات النوم زيادة أو نقصان

*الارهاق وفقدان الطاقة

* الشعور بالتفاهة

• انخفاض القدرة على التركيز واتخاذ القرارات.

•الشعور باليأس.

لا تتضمن المقاييس التي وضعتها منظمة الصحة العالمية في التصنيف العالمي للمرض استخدام

مصطلح "الاضطراب الاكتئابي الشديد بل مصطلحي "الاضطراب الاكتئابي و "الاضطراب الاكتئابي

المكرر"، ويتطلب الاضطراب الخفيف وجود أربعة عوارض اكتئابية، أما الاضطراب المتوسط فيتطلب

وجود ستة عوارض، ويتطلب الاضطراب الحاد وجود ثمانية عوارض، ويشير اختلاف التصنيفات السابقة

إلى عدم وجود تشخيص واحد ومحدد للاكتئاب أو حتى تشخيص واحد محدد للتفريق بين الاكتئاب الحاد

والخفيف. (بوغالي، مجالدي، 2017، ص40)

7/ علاج الاكتئاب:

إن علاج حالات الاكتئاب النفسي في العيادات النفسية يتم عن طريق عدة وسائل يمكن استخدام

بعضها معا أو اختيار المناسب منها لكل حالة من الحالات وهذه الوسائل هي :

❖ **العلاج النفسي:** ويشمل جلسات علاجية فردية أو جماعية، وجمع عدة أساليب منها: استخدام

الإيحاء، والمساندة، والتدعيم، وأسلوب التحليل النفسي والعلاج السلوكي، ولكل هذه الأساليب فنيات دقيقة

يقوم بها المعالجون النفسيون.

❖ **العلاج البيئي:** يعني إيجاد بيئة ملائمة يتعامل معها المريض بعيداً عن الضغوط والمواقف التي تسببت له في المرض ويتم ذلك بانتقال المريض إلى وسط علاجي أو في مكان للاستشفاء، ومن وسائل هذا العلاج الترويج عن المريض وشغل فراغه في العمل وتأهيله حتى يندمج في بعض العلاقات التي تمهد إلى عودته للحياة الاجتماعية مرة أخرى.

❖ **العلاج بالأدوية النفسية:** ويشمل استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب تحت إشراف الأطباء النفسيين، يقوم الطبيب باختيار الدواء المناسب ومتابعة المريض لفترة كافية حتى تتحسن حالته. (الشرييني ، 2001 ، ص249)

❖ العلاج بالكهرباء(الصدمة الكهربائية):

هو نوع من أنواع علاج الأمراض العقلية، والاضطرابات الوجدانية الحادة، ويلجأ إليه الأطباء في الحالات الآتية:

- الاكتئاب الشديد والحاد وصعوبة الأعراض وخاصة الاكتئاب الذهاني.
- عدم استجابة المريض للأدوية.
- وجود آثار سلبية للدواء لا يتحملها المريض.
- وجود أمراض عضوية مزمنة تمنع من استعمال الأدوية المضادة للاكتئاب مثل أمراض الكبد والقلب.
- وجود ميول انتحارية عند المريض وصعوبة السيطرة على سلوكه.
- إذا كان المريض في ظروف لا يستطيع الانتظار بأعراض الاكتئاب حتى تظهر فاعلية الأدوية وهي مدة الشهرين، لأن استخدام الجلسات الكهربائية يمكن أن يؤدي إلى ظهور التحسن في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

- وللسيدات الحوامل خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى للحمل و أثناء تكون الجنين حيث يحظر استخدام مضادات الاكتئاب في هذه الفترة خوفا من التأثيرات الجانبية السلبية للدواء على الجنين.
(علا، 2009، ص126)

❖ العلاج السلوكي للاكتئاب:

هو نوع من أنواع العلاج النفسي يهدف إلى تحقيق تغييرات في سلوك الفرد تجعل حياته و حياة المحيطين به والمتعاملين معه أكثر إيجابية وفاعلية، ويعتمد في ذلك على نظريات التعلم ونظريات الشخصية و الاجتماعية.

وينجح العلاج السلوكي بنسبة عالية في علاج اكتئاب الأطفال بصفة خاصة دون الحاجة إلى الأنواع الأخرى من العلاجات النفسية و ذلك لملائمة فنياته ووسائله لتلك المرحلة العمرية . والعلاج السلوكي يبدأ بتحديد السلوكيات المرضية و الاستجابات الاكتئابية. ثم تعد خطة علاجية تعتمد على تنمية السلوكيات المعارضة للسلوكيات المرضية، وتصحيح الاستجابات الاكتئابية الخاطئة لتحل محلها استجابات صحيحة إيجابية .(علا، 2009، ص134)

العلاج التحليلي : يهدف إلى كشف محتويات اللاشعور وإخضاعها للمحاكم الشعورية بتقوية الانا بهدف جعل السلوك مبنيًا على الواقع بشكل أكبر وتركز الأساليب التحليلية على إعادة بناء خبرات الطفولة، وفهمها ومناقشتها، وتحليلها لتطوير مستوى جيد من فهم الذات ثم أحداث التغيير اللازم في بناء الشخصية. أما أهم الأساليب العلاجية فتتضمن التداعي الحر الذي ينفس فيه المكتئب عما يجول في خاطره من أفكار ومشاعر بحيث يتم من خلال هذا التداعي، الكشف عن الرغبات والتخيلات والصراعات والدوافع اللاشعورية لديه وتجميع الخبرات السابقة واسترجاع المشاعر المكبوتة.

وبالتداعي الحر والأساليب الأخرى مثل تحليل الاحلام ،وزالت اللسان ،والاختبارات الاسقاطية والعالقة العلاجية نفسها يتم الكشف عن اللاشعور وتفسير السلوك الدفاعي والانفعال والصراع الذي ترتكز عليه.ومن خلال هذا التفسير يسمح لألنا باستيعاب الأحداث الجديدة المكتشفة اللاشعورية ويحدث الشفاء (بوغالي ،مجالدي ،2017،ص43).

8/الأدوية المضادة للاكتئاب :

هناك قائمة طويلة تضم مجموعات من الأدوية المضادة للاكتئاب فيما يلي نقدم عرضاً للأدوية الرئيسية المستخدمة لعلاج الاكتئاب في الوقت الحالي:

❖ الأدوية ثلاثية الحلقات Tircyclic:

ومن أمثلتها امتربتلين (تربتزول) نورتربتلين، امبرامين (تفرانيل)، كلوامبرامين (انا فرانيل).

❖ الأدوية رباعية الحلقات Tetracyclic:

ومنها مابروتلين (لوديوميل).

❖ مثبطات أحادي الأمين MAOI:

ومن أمثلتها :فنلزين، ايزوكربوكسزيد.

ولا يتم استخدام هذه الأدوية حالياً نظراً لآثارها الجانبية المزعجة ولكن هناك دواء حديث من هذه

المجموعة يتم استخدامه حالياً تحت اسم (اروركس).

❖ مجموعة منشطات مادة السيروتونين:

ومن أمثلتها :فلوكستير (بروزاك)، سرتراين (لسترال)، فلوفاكسامين (فافرين)، وستالرام (سبرام)،

وتمثل هذه المجموعة الجيل الحديث من الأدوية المضادة للاكتئاب.(لطفى، 2001، ص245)

خلاصة الفصل:

من خلال دراستنا لهذا الفصل نستطيع أن نقول بأن الاكتئاب حالة مزاجية تظهر على الفرد انطلاقاً من أحداث الحياة المختلفة سواء الأسباب أو العوامل المؤدية له ويختلف من فرد لآخر. فنجد أن فقدان الذي يحدث للإنسان سواء بالموت أو الفراق من أهم مسببات الاكتئاب مما يعني ظهور الأعراض الاكتئابية المختلفة على هؤلاء الأفراد باختلاف الأسباب إذ توجد أعراض متعلقة بالمزاج وأخرى خاصة بالنوم، وأخرى بالأكل والوزن وتقدير الذات

الجانب الميداني

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
 - 2- حدود الدراسة
 - 3- مجتمع الدراسة
 - 4- وصف عينة الدراسة
 - 5- ادوات الدراسة
 - 6- وصف المقياس
 - 7- الاساليب الاحصائية المستخدمة
- خلاصة

تمهيد:

تعرض الباحثة في هذا الفصل الخطوات والإجراءات المتبعة في الجانب الميداني في هذه الدراسة من حيث منهجية البحث ,ومجتمع الدراسة الاصيلي ,والعينة طبقت عليها الدراسة والأدوات التي استخدمتها الباحثة في دراستها ,والمعالجات الاحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار الصدق والثبات والتوصل الى النتائج النهائية للدراسة ,وضمن الخطوات الاستدلالية التي زدنا بها من برنامج الدراسات العليا وحسب اليات وخطوات البحث العلمي الصحيح والمتفق عليه ,للولصول الى نتائج دقيقة يمكن لنا ان نقدمها الى الاخرين مبسطة وذات بناء علمي .

1- منهج الدراسة :

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الاحصائي الذي يحاول الاجابة على السؤال الاساسي في العلم وماهية وطبيعة الظاهرة موضوع البحث ,ويشمل ذلك تحليل الظاهرة ,وبيئتها ,وبيان العلاقة بين مكوناتها ,ومعنى ذلك ان الوصف يتم اساسا بالوحدات او الشروط او العلاقات او الفئات او التصنيفات او الانساق التي توجد بالفعل ,وقد يشمل ذلك الاراء حولها والاتجاهات ازائها ,وكذلك العمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها والمتجهات التي بزغ علمها ومعنى ذلك ان المنهج الوصفي يمتد الى تناول كيف تعمل الظاهرة .(بسة,2021,ص95)

2- حدود الدراسة الأساسية :

حدود الدراسة الحالية تمثلت فيما يلي:

1-حدود المكانية :يتم اجراء الدراسة الحالية بثانويات تقرت.

2-حدود الزمنية :تم اجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي خلال الفترة الممتدة من

2024/2/20 الى 2024/04/26

3-حدود البشرية: تم اجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي على مراهقين المرحلة الثانوية من جميع

الشعب الدراسية ذكورا وإناثا من التخصصات العلمية والأدبية .

3-مجتمع الدراسة:

المجتمع هو الهدف الاساسي من الدراسة حيث الباحث في النهاية يعمم النتائج استنادا عليه
(يمينة,2016,ص116).

يتكون مجتمع الدراسة التالية من تلاميذ الثانوي بمختلف المستويات ثانويات بتقوت من العام الدراسي
(2024/2023) تم تحديد هذا المجتمع من خلال المعلومات المتحصل عليها من الدراسة الاساسية .

4-وصف العينة الدراسة :

يعرف عبيدات (1999) العينة بأنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها
بطريقة معينة و إجراء البحث عليها ومن استخدام النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة.
وقد اشتملت عينة الدراسة(50) منها (16) ذكور (34) إناث، بثانويات تقوت. تم اختيارها بطريقة
عشوائية.

والسبب الذي دفعني لاختيار لعينة المراهقين بثانويات تقوت هو:

- بحكم مسكني بالقرب من ثانويات أثرتني ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي واستخدامها المفرط
و الدائم لدى مراهقين في الثانوية .
 - اخذ الكثير من الوقت لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى مراهقين بالثانوية .
- عينة دراسة :

يعد اختيار العينة من الأمور الضرورية والمهمة في الدراسة، ومن المعروف أن هناك عدة طرق تساعد
في اختيار العينة المطلوبة للدراسة، ويمكن تعريف العينة على أنها هي جزء من المجتمع يتم اختياره
لتمثيل المجتمع اجمله .(مقدم,2023,ص514)

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 50 مراهق ومراقبة من تلاميذ في المستويات الثلاثة بثانوية ، من
بثانويات تقوت من مختلف الشعب(العلمية والأدبية) بطريقة عشوائية. توزع أفراد العينة المختارة حسب
متغيرات الجنس أمام مواقع التواصل الاجتماعي.

| المتغير | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| ذكور | 16 | 32.0% |
| إناث | 34 | 68.0% |
| المجموع | 50 | 100% |

جدول (1) يوضح توزيع العينة حسب طبيعة الجنس.

ومن خلال الجدول رقم (1) يتضح ان عينة الدراسة تكونت من (16) ذكر ونسبة (32.0 %) و(34) انثى نسبتهم (68.0 %)

5- ادوات الدراسة :

استخدمت أداتين لقياس متغيرات الدراسة، مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد بسمة حسين عيد يونس ,ومقياس الاكتئاب تأليف ارون بيك.

1-استبيان الادمان مواقع التواصل الاجتماعي :

-وصف المقياس :

يتكون المقياس من (30) عبارة يحددها المستجيب بمدى انطباق كل منها عليه وفقا لثلاثة

مستويات أو بدائل تمثل الفئات التالية على الترتيب :لا ,الى حد ما ,نعم ,وتتراوح درجات

من مقياس 0-60 درجة ,فالإجابة نعم تحصل على درجتين والإجابة الى حد ما تحصل على

درجة واحدة وإجابة لا تحصل على صفر درجة ,وتحسب الدرجات حسب الاجابات حيث يشير الارتفاع

الدرجة الى ارتفاع مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي .

6- الخصائص السيكومترية للمقياس :

للتعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي على عينة أولية استطلاعية قوامها (50) من الطلبة جامعة الأزهر بغزة وذلك بهدف التحقق من صلاحية المقياس للتطبيق على البيئة الفلسطينية، ومن خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

اولا : معاملات الصدق :

للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي، والنتائج موضحة من خلال التالي:

(أ) صدق المحكمين :

عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلا من {جامعة الأزهر - جامعة الأقصى} وعلى مختصين في العلوم الإنسانية (تخصص علم النفس) ، والبحث العلمي وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين: انظر إلى الملحق رقم (1) وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية الذي يضم ثلاثون عبارة يستغرق الإجابة على المقياس عشرة دقائق ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية والعينة الفعلية، في صورته اقبل النهائية .

(ب) صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

ثانيا : معاملات الثبات للمقياس :

للتحقق من معاملات الثبات للمقياس قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين وهما :طريقة ألفاكر و نباخ وطريقة التجزئة النصفية.

1-عاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حي تم قسمة بنود المقياس الكلي إلى نصفين، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس والبعد، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون لدرجات للمقياس بهذه الطريقة (84.0)، وبعد استخدام معادلة سبيرمان- براون المعدلة أصبح ومعامل الثبات (91.0)، ويعد هذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

2- معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ

وبعد تطبيق المقياس تم حساب معامل الفا كرونباخ لقياس الثبات ،حيث وجد ان قيمة الفا كرونباخ للمقياس تساوي 0.92، وهذا دليل كافي على ان المقياس يتمتع بمعامل الثبات عالي ومرتفع .

(يونس , 2016, ص100)

1 - مقياس الاكتئاب ل "بيك":

عبارة عن (قائمة بك للاكتئاب) من تأليف ارون بيك. ترجمة (الانصاري 2000).

وتم استخراج الصدق و الثبات للمقياس ويتكون المقياس من (21) مجموعة من العبارات وكل مجموعة تضم أربع (احتمالات) ويطلب من المفحوص وضع علامة (X) امام الاحتمال الذي يصف تماما الحالة التي يشعر بها .

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (39) فقرة كما موضح في الجدول (2)

| رقم البعد | اسم البعد | عدد العبارات |
|-----------|-------------------------------|--------------|
| 1 | ادمان مواقع التواصل الاجتماعي | 30 |
| 2 | الاكتئاب | 21 |

جدول رقم (2) يوضح أبعاد المقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب.

توضيح طريقة الإجابة:

• عدد البنود ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (30) حيث تم الإجابة على (30) عبارة يحددها المستجيب بمدى انطباق كل منها عليه وفقا لثلاثة مستويات أو بدائل تمثل الفئات التالية على الترتيب: (لا، الى حد ما، نعم) بتقدير الإجابات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (3) يوضح تقديرات بدائل الإجابة على مقياس الدراسة ادمان مواقع التواصل الاجتماعي .

| البدائل | لا | الى حد ما | نعم |
|---------|----|-----------|-----|
| تقديرات | 0 | 1 | 2 |

• بنود مقياس الاكتئاب:

وبذلك يكون المقياس قد تكون من (84) عبارة وتقيس قائمة بيك للاكتئاب بصيغتها الأصلية (21) اتجاهها وهي كما يلي: 1- الحزن، 2- التشاؤم، 3- الفشل، 4- عدم الرضا، 5- الذنب والندم، 6- العقاب، 7- النفس، 8- اللوم، 9- أفكار الانتحار، 10- البكاء، 11- الضيق، 12- الاهتمام، 13- الفرار والتردد، 14- الشكل والصورة، 15- العمل، 16- النوم، 17- الإجهاد، 18- شهية الطعام، 19- الوزن، 20- الصحة، 21- الجنس.

تحتوي أداة الدراسة على مقياس بيك للاكتئاب حيث يتكون المقياس من واحد وعشرين فقرة ، أمام كل منها أربع عبارات فرعية على المفحوص أن يحدد مدى انطباق أي من العبارات الفرعية عليه وذلك بوضع علامة (×) حول رقم العبارة التي تتفق مع رأيه .

وتتراوح درجة كل عبارة فرعية من عبارات المقياس من (0 . 3) درجات ، بحيث إذا وضع ،

المفحوص علامة (×) حول العبارة الأولى يحصل على 3 درجات وإذا وضع علامة (×) على العبارة

الثانية فإنه يحصل على درجتين وإذا وضع علامة (×) على العبارة الثالثة فإنه يحصل على درجة واحدة وإذا وضع علامة (×) على العبارة الرابعة فإنه لا يحصل على درجة وتتراوح درجة المقياس بين (0) .
63) درجة وتدل الدرجة المنخفضة على أن المفحوص غير مكثب ، بينما تدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من الاكتتاب لدى المفحوص كما هو موضح في الجدول التالي :

| رقم العبارة | أ | ب | ت | ث |
|-------------|---|---|---|---|
| درجة | 3 | 2 | 1 | 0 |

جدول (4) يوضح تقديرات بدائل الإجابة على مقياس الدراسة الاكتتاب.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

استخدمت في هذه الدراسة مجموعة من الأساليب لمعالجة البيانات إحصائياً وقد قمت بالمعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتتمثل الأساليب الإحصائية فيما يلي:

- معامل بيرسون.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

خلاصة الفصل :

بعد عرضي لأهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية لهذه الدراسة ، والتي تعد الركيزة الأساسية لأي بحث علمي، و ذلك بإتباع أسلوب المعاينة الغير احتمالية في اختيار عينة الدراسة من مختلف الجنسين و الأعمار، تم ذلك باستخدام المنهج الوصفي واعتمدت على أداة الاستبيان في جمع البيانات. بحيث تم إجراء الدراسة على عينة من المراهقين بثانويات (2023-2024) وتوزيع الاستمارات عليهم في يومين

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير
ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

خلاصة

تمهيد :

الغاية من كل بحث علمي هو تحليل البيانات والنتائج التحصل إليها ، في ضوء الفرضيات التي تم طرحها من طرفي، ولهذا سأناقش انقدم عرض تحليليا عن النتائج التي تم التحصل عليها من الدراسة الميدانية التي طبقت على العينة من المراهقين بالثانويات باستخدام الأساليب الإحصائية . حيث تم التوصل إلى مجموعة من النتائج وتحليلها حسب الفرضيات بداية بالفرضية الأولى على فرضية الثانية.والفرضية الثالثة

1- عرض وتحليل النتائج:

❖ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية في يعاني عينة الدراسة من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول

التالي:

| المتغيرات | درجة "ر" | مستوى الدلالة |
|---|----------|---------------|
| الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاكنتاب | 0.44 | 0.001 |

جدول رقم (05) يوضح نتائج معامل الارتباط بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

والاكنتاب لدى عينة الدراسة .

يتضح من الجدول أن درجة معامل الارتباط بيرسون بلغت (0.44) بمستوى دلالة (0.001) ,وهذا يدل أنه توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاكنتاب لدى المراهقين.

❖ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على انه توجد فروق بين ادمان

مواقع التواصل الاجتماعي والاكنتاب لدى المراهقين ,قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري لدرجات ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ,ويتضح ذلك من خلال

الجدول التالي :

| المتغيرات | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مستوى الدلالة |
|--|----|-----------------|-------------------|---------------|
| الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الذكور | 16 | 26.43 | 8.97 | 0.04 |
| الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الإناث | 34 | 19.70 | 13.20 | |

جدول رقم (06) يوضح الفروق في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي بين الجنسين .

يتضح من خلال الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي للذكور اكبر من الاناث حيث قدرت قيمته ب26.43 اما الاناث فكان مقداره ب19.70, وان الانحراف المعياري للذكور بلغ 8.97 اما عند الاناث قد كانت قيمته 13.20, وهي قيمة دالة عند 0.04 وهنا نقول انه توجد فروق بين الجنسين في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي .

❖ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

❖ تنص الفرضية الثالثة على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والاكنتاب لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس, قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الادمان على الاكنتاب , ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

| المتغيرات | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مستوى الدلالة |
|--|----|-----------------|-------------------|---------------|
| الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الذكور | 16 | 33.88 | 5.86 | ليست دالة |
| الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الإناث | 34 | 30.47 | 9.63 | |

جدول (07) يوضح الفرق بين الجنسين في الاكتئاب.

يتضح من خلال الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي للذكور اكبر من الاناث حيث قدرت قيمته ب33.88 اما الاناث فكان مقداره ب30.47, وان الانحراف المعياري للذكور بلغ 5.86 اما عند الاناث قد كانت قيمته 9.63, وهي قيمة غير دالة وهنا نقول انه لا توجد فروق بين الجنسين في الاكتئاب

تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بعد مراجعة الاحصائيات ظهر لنا ان هناك علاقة ارتباطية بين ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة الدراسة ,حيث نفسر العلاقة الموجودة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب للمراهق في لاستخدامه المفرط لهذه المواقع لساعات طويلة مما تؤدي بيه الى قلة التواصل بين افراد اسرته وأقرانه وكذلك مشاهدته لحياة الغير عبر مواقع التواصل الاجتماعي و تصور حياتهم انها اكثر سعادة ونجاح وهذا التصور الخاطئ الذي يؤدي بيه الى الكآبة النفسية, وأيضاً لمتابعته لمقاطع الفيديوهات والصور الحزينة التي تحتوي على معاناة وقسوة فيما يحدث في غزة حول القضية الفلسطينية ومشاهدة لمعاناتهم يؤدي ذلك به للاكتئاب الناتج عن الحزن ,و كما نلاحظ ايضا في السنوات الاخيرة كثرة الحرائق المهولة في بعض مدن في الجزائر التي احدثت الاكتئاب لدى المشاهد عبر مواقع التواصل الاجتماعي ,ولإدمان المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي التي قد تأثر على التحصيل الدراسي

للمراهق وتراجعته في الدراسة مما يؤدي بيه الى الاكتئاب .ومنه الفرضية محققة حيث اتفقت دراسة مع دراسة علي بن حمد بن أحمد(2018) , انه توجد علاقة موجبة بين ادمان شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين . ودراسة ليلي وصباح (2020) انه توجد علاقة ارتباطية بين إدمان استخدام موقع الفيس بوك وبين الاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة ودراسة امحمد وعلال (2023) , وأيضاً مع دراسة اسامة حسن جابر (2020) انه توجد علاقة دالة احصائياً بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والوحدة النفسية, حيث اختلفت الدراسة مع دراسة اسماء ونهاد(2022) لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى عينة الكلية للمراهقين .

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

بعد مراجعة الاحصائيات ظهرت لنا نتيجة انه توجد فروق بين الجنسين في ادمان التواصل الاجتماعي, حيث تنص الفرضية الثانية على انه توجد علاقة بين ادمان مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب لدى المراهقين ,ومنه يمكن تفسير النتائج المتحصل عليها بان التطور الذي عرفته المجتمعات ادى الى انتشار التكنولوجيا والهاتف الذكي الذي اصبح من الضروريات الملحة في المجتمع , حيث اظهرت النتائج ان نسبة الذكور في الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي اكبر من نسبة الاناث وهذا ما يدل على ان ذكور المجتمعات العربية لاسيما المجتمع الجزائري يعطي فرصة للذكور اكثر من الإناث وبهذا تأثير العوامل الاجتماعية تمنح التحكم في تدني مستوى الادمان لدى الاناث مقارنة بالذكور وهذا راجع الى طبيعة التنشئة والأعراف الاجتماعية السائدة في المجتمع التي يتعيش فيه الاناث وكذا سيطرة النظام الاجتماعي التقليدي عليهم , حيث تكون نسبة الذكور اعلى من الاناث في حرية خروجهم للعمل إلا ان عدم وجود مرافق لتسلية وكثرة البطالة وحتى بسبب البعد عن الاهل والرفقة بسبب العمل الذي يكون بعيد عنهم مثال العمل في الصحراء او الخدمة الوطنية يلتجأ الى مواقع التواصل الاجتماعي على عكس الاناث الذين يملئون وقت فراغهم بالإشغال المنزلية وما شابه ذلك ,وبالتالي استمرارية التفاعل لدى الذكور على الاناث ومنه الفرضية محققة حيث اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة صافية (2023) , التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في شعور بالاغتراب النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف الجنس لصالح الذكور ,واتفقت ايضا مع دراسة امحمد وعلال (2023) في انها توجد فروق ذات دلالة إحصائية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين الجنسين , واختلفت مع دراسة حليلة وصارة (2020).

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

والتي تنص على نتيجة الفرضية" بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في الاكتئاب لدى المراهقين"

حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة نهاد وأسماء (2022) والتي توصلت من خلال دراستها الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في الاكتئاب .

كما نفسر هذه النتيجة ان الاكتئاب يؤثر على الجنسين بشكل متساوي ومشارك وهذا يؤدي الى عدم وجود فروق بينهم ,و حيث نفسر ان الضغوط النفسية الحياتية من مشكلات الامن النفسي والشخصي التي قد تؤدي بالمراهق الاكتئاب لدى المراهق تؤثر على الجنسين و طبيعة التنشئة الاجتماعية وحتى الثقافات والأفكار بكل ضغوطاتها حيث ان تفكير وانشغال البال في المشكلات الصحية الى درجة عدم التفكير بشئ اخر و وهذا ما يدل على انه لا وجود لفروق بين الاناث والذكور في الاكتئاب كما ان المراهقين في الثانوية يتشاركون نفس الحزن والمشاعر وتقلبات في المزاج وعجز ,فالكثير منهم من ينظرون الى مستقبلهم بنظرة سلبية لعدم قدرتهم على تحقيق متطلباتهم ورغباتهم وكذا لصعوبتهم في اتخاذ قراراتهم و حتى عدم قدرة على اتخاذها وهذا ما قد يؤدي بهم الى اليأس و والتذمر وهذان يلعبان دورهما في ظهور اعراض الاكتئاب لديهم,كما ان المراهقين في مرحلة الثانوية يبدعون في ابراز ذاتهم واهتمام بصورتهم الشخصية وهذا يؤدي بهم الى رؤية و يرو انفسهم غير جذابين ولا يشعرون بالرضى عن شكلهم وهذا ما قد يؤدي بيهم الى الاكتئاب .

خاتمة

الاستنتاج العام :

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي من تقنيات والخدمات اتصال الحديثة التي قابلت رواجاً كبيراً من قبل مستخدميها ، من خلال ما تهيأ من خدمات وفرص في بناء علاقات كثيرة ومختلفة مع أشخاص من كل أنحاء العالم ومختلف مستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية والثقافية. مما ساهم في زيادة تفاعل مستخدميها مع بعضهم ومع محيطهم الاجتماعي حيث يؤثر فيها ، أي أننا لا يمكن أن نتجاهل انعكاساتها التي تظهر سلبية أم إيجابية ، لدى سعيت من خلال هذه الدراسة إلى تناول موضوع استخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاكتئاب لدى المراهقين الذي يعتبر أكثر الاضطرابات انتشاراً في عصرنا هذا

ولتحقيق الهدف من هذه الدراسة حسب خطوات البحث العلمي، نبدأ بالافتراضات النظرية من خلال الجانب النظري والجانب الميداني بحث مدى صحة أو خطأ تلك الفروض وهذا ما التزمت به في الدراسة الحالية ، قد انطلقت من افتراض عام يعاني مراهقين عينة الدراسة من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي للعام الدراسي (2023.2024).

بالإضافة إلى فرضية الأخرى توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان والاكتئاب تعزي متغير الجنس ، وتم تحصل على نتائج الفرضيات محققة.

الاقتراحات والتوصيات:

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:

- اجراء مزيد من البحوث الميدانية حول إمكانية تسبب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في اضطرابات نفسية أخرى.

- القيام بدراسات حول كيفية إعداد برنامج وقائي ضد هذه الظاهرة المستقلة في المجتمع الجزائري.

- مراقبة الأولياء للتلاميذ في مدة بقائهم أمام مواقع التواصل الاجتماعي.

- تقنين التعليمات الوزارية حول إعطاء البحوث على مواقع التواصل الاجتماعي وتقديم الدروس على هاته المواقع .

- القيام ببحوث مماثلة باستخدام مقاييس وأدوات أخرى .

- إقامة ندوات ومحاضرات وأيام تحسيسية وتوعوية لتوضيح الجوانب السلبية والايجابية للانترنت.

- إجراء دراسة مشابهة في مواقع جغرافية مختلفة.

-تنظيم دورات لتوعية الفتيات على حسن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واستثمار الفوائد العلمية والثقافية والاجتماعية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- ابو هلال ,ياسمين حسن , (2019), مستوى ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي ودافعية الانجاز لدى طلبة المدارس الحكومية في مدينة نابلس ,مجلة العلوم التربوية والنفسية ,كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية ,بفلسطين ,المجلد 3,العدد22,ص.ص170-192.
 - 2-احمية ,ايمان ,موسوفي شفيعة (2022), ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقاته بالاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي ,دراسة ميدانية لبعض كليات جامعة جيجل ,مذكرة ماستر علم النفس التربوي ,كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ,جامعة محمد الصديق بين يحي ,جيجل.
 - 3- الدوسري ,نايف عبد العزيز مندال (2022),اضطراب الاكتئاب وعلاقته بالإدمان على المخدرات بعض المتغيرات لدى عينة من المدمنين بمجتمع ادارة الصحة النفسية في مدينة الدمام ,ورقة علمية مقدمة اكمالا لمتطلبات درجة الماجستير تخصص علم النفس الاجرامي ,كلية الاداب والعلوم الانسانية ,جامعة الملك جدد العزيز ,المملكة العربية السعودية العدد 45
- www.ajsp.net
- 4-الشيبياني,رحمة الحوسين(2023), ادمان الانترنت والتحصيل الدراسي لطلاب مرحلة الثانوية ,دراسة ميدانية على عينة من طلاب التعليم الثانوي بمدينة سرت ,مجلة كلية التربية ,كلية الاداب ,جامعة سرت ,المجلد 02,العدد 03.
 - 5-الشربيني ,لطفي ,2001,الاكتئاب الأسباب والمرض والعلاج , ط1 ,دار النهضة العربية ,بيروت,لبنان.
 - 6-الصوافي ,عبد الحكيم بن عبد الله بن راشد (2015),استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة اثنانية من التعليم الاساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته بالمتغيرات ,رسالة ماجستير ,كلية العلوم والاداب ,جامعة نزوى.
 - 7-القحطاني ,بشير سعيد حسن (2022),ظاهرة ادمان الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي ,المجلة العربية لنشر العلمي ,العدد 41.

- 8-المرواني ,ناير سعد(2016), ادمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ,مجلة كلية الاداب جامعة ينها,العدد46.
- 9- بن دبيلي,اسماعيل (2016),الادمان على استخدام الانترنت ,وعلاقته بالاكتئاب ولعزلة الاجتماعية ,دراسة على عينة من الطلبة الجامعة بالجزائر العاصمة ,اطروحة دكتوراه في علوم والاتصال ,كلية علوم الاعلام والاتصال ,جامعة الجزائر .
- 10-بن إبراهيم الشاعر عبد الرحمن (2015),مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني , الطبعة الأولى , دار الصفاء للنشر والتوزيع , عمان .
- 11-بورويس,ليلي ,بورويس,رقية (2018),استخدام تلاميذ الثانويات مواقع التواصل الاجتماعي والاشباعات المحققة ,دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانويات جيجل ,مذكرة ماستر في علوم الاعلام والاتصال ,كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ,جامعة محمد الصديق بن يحي ,جيجل .
- 12-بوغازي ,امنة ,مجالدي ,مروة (2017),الاكتئاب عقد مرض القصور الكلوي,دراسة (03)حالات بالمؤسسة العمومية الاستشفائية ابن زهر ,قالمة ,مذكرة ليسانس في علم النفس العيادي ,كلية علوم الانسانية والاجتماعية ,جامعة 8ماي 1945قالمة
- 13-حمودة,بسمة على حامد(2020),الاكتئاب لدى الاطفال,المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ,جامعة لمنصورة ,المجلد7,العدد.2.
- 14- خطوط ,رمضان ,حنة ,عبد القادر ,الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ظاهرة تهدد الصحة النفسية للمراهقين ,المؤتمر الدولي الرابع الصحة النفسية والتطبيقات العلاجية ,جامعة المسيلة ,الجزائر 2.
- 15-دغريبي ,علي بن محمد بن احمد(2018),ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين ,المجلة العربية للعلوم ونشر الابحاث ,العدد الاول المجلد الثاني ,جامعة خالد الملك -ايبها-المملكة العربية السعودية .

- 16- دفرور, نور الهناء ,منعو, شيماء(2021),ادمان مواقع التواصل الاجتماعي"الفايس بوك نموذجاً"وعلاقته بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة, مذكرة ليسانس في علم النفس العيادي, كلية علوم انسانية والاجتماعية, جامعة قاصدي مرياح ورقلة, الجزائر.
- 17- سيد احمد, اليشماة محمود باشه,(2021),ادمان مواقع التواصل وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين, مجلة بحوث "العلوم الانسانية والاجتماعية",رسالة ماجستير في علم النفس, كلية البنات, جامعة عين شمس مصر, العدد05,الجزء الاول.
- 18- شاكر, ريمة (2015),الادمان على الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية لدى تلاميذ الثانوي, دراسة ميدانية بثانوية ابراهيم ابن الاغلب التميمي بالمسيلي, مذكرة ماستر في علم النفس, جامعة محمد بوضياف المسيلة, الجزائر .
- 19- شرفي, نجم الدين, مرابطي, فؤاد (2020),دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز المسؤولية التنظيمية لدى الطلبة, دراسة ميدانية, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, مذكرة الماستر في علوم الاعلام والاتصال, جامعة العربي التبسي,تبسة .
- 20- طيبي, ايمان, بوغنان هاجر (2020),ادمان مواقع التواصل الاجتماعي واثره على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة, دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمه لخضر الوادي, مذكرة الماستر في علوم التربية, كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية, جامعة حمه لخضر الوادي, الجزائر.
- 21- غيلامي, نادية, طعيلي, محمد الطاهر (2023),الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) لدى شباب الشباب الجامعي, دراسة ميدانية, جامعة ابو قاسم سعد الله, الجزائر, المجلد 11,العدد 1,ص.ص223-238.
- 22- عامر, جيهان, لهمك,دينا, بالقندوز,ريان (2023),درجة الاكتئاب لدى المرأة الحامل مابعد الولادة, دراسة ميدانية بمستشفى سليمان عميرات, بالمسيلة, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, مذكرة ليسانس في علم النفس, جامعة محمد بوضياف, المسيلة.

- 23- عبد الرزاق, اسامة, حسن جابر (2020), المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية, ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية, وسمات القلق الاجتماعي, لدى طلاب الجامعة, كلية التربية, جامعة نجران, العدد. 1.
- 24- عديلة, ابتسام داود عبد الله (2012) مفهوم الذات والاكتئاب لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الجسمية الحركية في محافظة بيت لحم, كلية الدراسات العليا, جامعة القدس, فلسطين.
- 25- علا, عبد الباقي إبراهيم (2009), الاكتئاب أنواعه أعراضه أسبابه وطرق علاجه والوقاية منه ط1, عالم الكتب, القاهرة.
- 26- عمير, اميمة, سويعد, شيماء (2019), ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى طلبة علوم التربية, دراسة ميدانية بجامعة جيجل, مذكرة ليسانس في علوم التربية, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, جامعة محمد الصديق بن يحيى, جيجل.
- 27- فطوح, زهرة علي ابو قاسم (2019), ادمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس, مجلة كلية التربية, دراسة ميدانية, كلية التربية حبنزور, جامعة طرابلس, العدد. 16.
- 28- كيوص, ربيحة (2022), ادمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة, دراسة ميدانية على عينة من الطلبة جامعة غرداية, اطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي, كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية, جامعة غرداية, الجزائر.
- 29- محمود عيد, مصطفى (2009), العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب برنامج علاجي تفصيلي, ط1, دار الهندسية, القاهرة.
- 30- مخالفة, نريمان (2014), اكتئاب ما بعد الولادة, كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية, جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 31- مرحباوي, سارة, فنتازي, كريمة (2018), الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي (مقاربة نفسية نظرية), كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية, جامعة باجي مختار, عنابة.

- 32-مزغراني, حليلة, حمري, صارة (2020), ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي, مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية, مجلد 5, العدد 2, ص.ص 605-632.
- 33-مقدم, صافية (2023), اثر ادمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الاغتراب النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي, جامعة المولود معمري, تيزي وزو.الجزائر.
- 34-لموشي, حياة (2019), الادمان على الفايس بوك وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين, مجلة الافاق للعلوم, جامعة البليدة 2, العدد 9.
- 35-نقيلو عبد المالك, بن سونة عبد الله (2019), تأثير ادمان الانترنت على التحصيل الدراسي للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا, دراسة ميدانية بثناوية خالد بن الوليد بالادار, مذكرة ماستر في علم النفس, كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية, جامعة احمد دراية ادرا, الجزائر
- 36 يحياوي, وردة (2014), إختبار فعالية برنامج علاجي إنتقائي متعدد الأبعاد لعلاج الاكتئاب لدى المراهقة المتمدرسة (نموذج أنولد لازاروس), دراسة ميدانية بمدينة سيدي عقبة, اطروحة ودكتوراه في علم النفس, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, جامعة محمد خيضر, بسكرة.
- 37-يونس, بسمة حسين عيد (2016), ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة, رسالة ماجستير في علم النفس, كلية التربية, جامعة الازهر, غزة.

الملاحق

الملحق رقم واحد : نتائج التحليل الاحصائي

نتائج الدراسة الاساسية .

جدول العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

Corrélations

| | | VAR00001 | VAR00002 |
|----------|------------------------|----------|----------|
| VAR00001 | Corrélacion de Pearson | 1 | ,443** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,001 |
| | N | 50 | 50 |
| VAR00002 | Corrélacion de Pearson | ,443** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,001 | |
| | N | 50 | 50 |

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

جدول الفرق بين الجنسين في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

Statistiques de groupe

| | VAR00005 | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|----------|----------|----|---------|------------|-------------------------|
| VAR00004 | 1,00 | 16 | 26,4375 | 8,97380 | 2,24345 |
| | 2,00 | 34 | 19,7059 | 13,20131 | 2,26401 |

جدول العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب والادمان

Corrélations

| | | VAR00001 | VAR00002 |
|----------|------------------------|----------|----------|
| VAR00001 | Corrélation de Pearson | 1 | ,443** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,001 |
| | N | 50 | 50 |
| VAR00002 | Corrélation de Pearson | ,443** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,001 | |
| | N | 50 | 50 |

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

ذول الفروق بين الجنسين في الادمان

Statistiques de groupe

| | VAR00005 | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|----------|----------|----|---------|------------|-------------------------|
| VAR00004 | 1,00 | 16 | 26,4375 | 8,97380 | 2,24345 |
| | 2,00 | 34 | 19,7059 | 13,20131 | 2,26401 |

Test des échantillons indépendants

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test t pour égalité des moyennes | | | | |
|----------|-------------------------------|--|------|----------------------------------|-----|------------------|--------------------|------------|
| | | F | Sig. | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Différence |
| VAR00004 | Hypothèse de variances égales | 1,358 | ,250 | 1,844 | 48 | ,071 | 6,73162 | |
| | Hypothèse de variances | | | | | | | |

ملحق رقم (1): استبيان ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

ضع علامة (X) امام العبارة المناسبة

معلومات أولية:

الجنس: ذكر أنثى

السن:

مستوى التمدرس: الأول ثانوي الثانية ثانوي الثالثة ثانوي

| الرقم | العبارات | لا | الى حد ما | نعم |
|-------|--|----|-----------|-----|
| 1 | أهمل دراستي بسبب اهتمامي الزائد بشبكات التواصل الاجتماعي | | | |
| 2 | شغلتنى صدقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعية المباشرة | | | |
| 3 | عندما اجلس على مواقع التواصل لا اشعر بمضي الوقت | | | |
| 4 | اتناول طعامي وانا امام شاشة الجوال لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي | | | |
| 5 | يفاجئني من حولي بتبنيهم الى انني امضيت وقتا طويلا امام الانترنت | | | |
| 6 | يشكو افراد اسرتي من انشغالي بالجوال لفترات طويلة بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي | | | |
| 7 | افتقدت الكثير من الاصدقاء القدامى الا من يرسلوني عبر مواقع التواصل الاجتماعي | | | |
| 8 | حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي | | | |
| 9 | استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتهنئة اصدقائي بجميع المناسبات العامة والخاصة | | | |
| 10 | احاول الاقلال من فترات بقائي امام مواقع التواصل الاجتماعي و لكن دون جدوى | | | |
| 11 | استثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالبا في التواصل مع الاصدقاء | | | |
| 12 | اتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي | | | |
| 13 | ان انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك اثرا ايجابيا على انشطة حياتي | | | |
| 14 | اتمنى ان يتم تحول التعليم من الجامعات الى شبكات التواصل الاجتماعي | | | |
| 15 | افضل قضاء اوقاتي على شبكات التواصل الاجتماعي على افراد اسرتي | | | |
| 16 | اشعر بضيق والكآبة والملل عندما احرم نفسي من الاستمتاع بالجلوس امام شبكات التواصل الاجتماعي | | | |
| 17 | اشعر بأنني اصبحت اسيرا لشبكات التواصل الاجتماعي | | | |
| 18 | المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي | | | |
| 19 | بدأت حاسة البصر لديا تضعف نظرا للجلوس امام شبكات التواصل الاجتماعي | | | |

| | | | |
|--|--|--|----|
| | | عندما يزورني بعض اصدقائي في البيت اشعر بأنني حرمت من متعتي الوحيدة وهي التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي | 20 |
| | | افضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون حتى بقتواته الفضائية | 21 |
| | | انسى الجوع والعطش حينما اجلس ساعات طويلة امام مواقع التواصل الاجتماعي | 22 |
| | | منذ ان بدا انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل | 23 |
| | | اتناول طعامي وأنا امام شاشة الكمبيوتر لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي | 24 |
| | | اغفل عن حاجاتي الى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي | 25 |
| | | اجد نفسي مجبرا بان اجل بضع ساعات اخرى على مواقع التواصل الاجتماعي | 26 |
| | | شبكات التواصل الاجتماعي تسهل عليا كل المهام التي اقوم بها | 27 |
| | | لو اصبحت الكهرباء متواجدة دائما لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي | 28 |
| | | استثمر كل لحظة من حياتي للاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي | 29 |
| | | بعد انقضاء دراستي في الجامعة اتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي | 30 |

ملحق رقم 02: استبيان الاكتئاب

عزيزتي وعزيزي المستجيب الفاضل

يبين يديك مجموعة من المواقف الحياتية. الرجاء قراءتها و وضع علامة "x" أمام الحرف المناسب الذي ينطبق محتواه

وتصرفاتك في كل بند من بنود الأداة هذه. كما تعبر استجابتك الصادقة جزء من الوعي العلمي.

ولكم جزيل الشكر

1- الحزن :

أ . أشعر بالحزن.

ب . أنا حزين طول الوقت ولا أستطيع الخروج من هذه الحالة .

ت . أنا حزين جداً و غير سعيد لدرجة أنني لا أستطيع تحمل هذه الحالة .

ث . لا أشعر بالحزن .

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

2- التفاؤم :

أ . أشعر أن المستقبل ميؤوس منه . وأنه لا سبل إلى أن تتحسن الأمور

ب . لا أشعر بأن عزيمتي ضعيفة تجاه المستقبل.

ت . أشعر بأن عزيمتي ضعيفة تجاه المستقبل .

ث . أشعر أنه لا يوجد شئ أتطلع إليه خلال المستقبل .

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

3- الفشل :

أ . أشعر أنني واجهت من الفشل أكثر مما يواجه الشخص العادي .

ب . أشعر أنني شخص فاشل تماماً .

ت . لا أشعر بالفشل .

ث . عندما أسترجع حياتي الماضية فكل ما أراه هو الكثير من الفشل .

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

4- عدم الرضا :

أ . لم أجد متعة حقة في أي شئ بعد .

ب . لا أزال أستمتع بالأشياء كما كنت من قبل .

ت . أشعر بعدم الرضا و الملل من كل شئ .

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

ث . لا أستمتع بالأشياء كما أعتدت أن أستمتع بها من قبل .

5- الذنب والندم :

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

أ . أشعر بالذنب لفترات طويلة من الوقت .

ب . لا أشعر بالذنب بوجه خاص .

ت . أشعر بالذنب طول الوقت .

ث . تتناوبني الشعور بالذنب تماما معظم الوقت .

6- العقاب :

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

أ . أشعر أن عقاباً يحل بي الآن .

ب . أشعر و كأن عقاباً قد يحل بي .

ت . لا أشعر أن عقاباً يحل بي الآن .

ث . أتوقع أن يجلب عقاب .

7- النفس :

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

أ . أكره نفسي .

ب . أشعر بأن أملني قد خاب في نفسي .

ت . أشعر بالاشمئزاز من نفسي .

ث . لا أشعر أن أملني قد خاب في نفسي .

8- اللوم :

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

أ . ألوم نفسي على كل شيء سئ يحدث .

ب . أنتقد نفسي على نقاط ضعفي أو أخطائي .

ت . لا أشعر بأنني أسوء من أي شخص آخر .

ث . ألوم نفسي طول الوقت على أخطائي .

9- الانتحار :

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

أ . لا تراودني أي أفكار للتخلص من حياتي .

ب . أرغب في قتل نفسي .

ت . تتتابني أفكار للتخلص من حياتي .

ث . لو أتيحت لي الفرصة للانتحار فسوف أفعل ذلك

10- البكاء :

أ . أبكي الآن أكثر مما تعودت .

ب . تعودت أن أكون قادراً على البكاء . أما الآن فلا أستطيع البكاء حتى لو أردت ذلك .

ت . أبكي الآن طول الوقت .

ث . لا أبكي أكثر من المعتاد .

11- الضيق :

أ . أشعر بأنني مستثار الآن طول الوقت .

ب . لست مستثاراً الآن أكثر مما كنت دائماً .

ت . لا تثيرني بالمرّة الاشياء التي تعودت أن تثيرني .

ث . أصبح مزعجاً أو مستثاراً بسهولة أكثر مما كنت معتاداً .

12- الاهتمام :

أ . لم أفقد الاهتمام بالآخرين .

ب . فقدت معظم اهتمامي بالآخرين .

ت . أنني أقل اهتماماً بالآخرين بالمقارنة بما كنت عليه فيما مضى .

ث . فقدت كل اهتمامي بالآخرين .

13- القرار والتردد :

أ . أجد في اتخاذ القرارات صعوبة أكبر مما كنت أجد قبل .

ب . أقوم بتأجيل القرارات أكثر مما تعودت .

ت . لم أعد أستطيع إتخاذ القرارات .

ث . أتخذت القرارات بنفس الكفاءة التي كنت أصدرها بها .

14- الشكل والصورة :

أ . أعتقد أنني أبدو قبيحاً .

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

- ب . أشعر أن هناك تغيرات دائمة في مظهري تجعلني أبدو غير جذاب .
ت . أنا قلق لأنني أكبر سناً أو أقل جاذبية .
ث . لا أشعر أنني أبدو أسوأ مما كنت .

15- العمل :

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

- أ . أضطر إلى أن أضغط على نفسي بشدة كي أعمل أي شيء .
ب . لا أستطيع القيام بأي عمل على وجه الإطلاق .
ت . أستطيع أن أعمل بنفس الكفاءة التي كنت أعمل بها من قبل .
ث . أشعر أن البدء في عمل أي شيء أصبح يتطلب مني الآن جهداً إضافياً .

16- النوم :

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

- أ . لا أنام جيداً كما كنت معتاداً .
ب . أستيقظ مبكراً عدة ساعات مما تعودت ثم لا أستطيع العودة إلى النوم ثانية .
ت . أستطيع النوم بشكل جيد كما تعودت .
ث . أستيقظ مبكراً ساعة أو ساعتين عن المعتاد، ثم أجد صعوبة في العودة إلى النوم .

17- الإجهاد :

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

- أ . أصبح التعب يدركني بسبب القيام بأي عمل تقريباً .
ب . لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد .
ت . أشعر بالإرهاق حتى أنني لا أستطيع القيام بأي عمل .
ث . أشعر بالتعب بسرعة أكبر مما تعودت .

18- شهية الطعام :

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

- أ . شهيتي الآن أسوأ مما كانت بكثير .
ب . شهيتي للطعام ليست أسوأ من المعتاد .
ت . لم يعد لدي شهية على الإطلاق .
ث . لم تعد شهيتي طيبة كما كانت من قبل .

19- الوزن :

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

- ا . نقص وزني أكثر من 2 كلغ.
ب . نقص وزني أكثر من 7 كلغ.
ت . لم أفقد كبراً من وزني مؤخراً .
ث . نقص وزني أكثر من 5 كلغ.

20- الصحة :

ا . أشعر بأن بالي مشغول جداً بخصوص مشكلاتي الصحية لدرجة أنني لا أستطيع التفكير في أي شيء .

- ب . تشغل بالي مشكلات صحية مثل بعض الأوجاع و الألام أو اضطراب المعدة و الأمساك .
ت . أشعر بانشغال البال كثيراً بسبب مشكلات صعبة ،ومن الصعب علي التفكير في أي شيء آخر .
ث . لست منشغل البال على صحتي أكثر من المعتاد .

21- الجنس :

- ج . أنني أقل اهتماماً بالجنس الآن بشكل كبير .
ح . فقدت الاهتمام بالجنس تماماً .
خ . لم لاحظ أي تغيير في اهتمامي بالجنس في الفترة الأخيرة .
د . أصبح اهتمامي بالجنس أقل مما تعودت .