



جامعة وهران 2 محمد بن أحمد  
كلية العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس والأرطفونيا  
أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه LMD  
تخصص: علم النفس العيادي

الاكتئاب لدى المراهق المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي  
(فيسبوك أنموذجاً)

—دراسة ميدانية بولاية سيدي بلعباس —

إشراف الدكتورة: كلفاح آمال

إعداد الطالبة: رحال نور الهدى

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	المؤسسة الأصلية	الصفة
أ.د. كبداني خديجة	أستاذة التعليم العالي	جامعة وهران 2	رئيساً
د. كلفاح آمال	أستاذة محاضرة (أ)	جامعة وهران 2	مشرفاً ومقرراً
أ.د. محرزى مليكة	أستاذة التعليم العالي	جامعة وهران 2	مناقشاً
أ.د. عبد الرحيم ليندة	أستاذة التعليم العالي	جامعة سيدي بلعباس	مناقشاً
د. سعدون سمية	أستاذة محاضرة (أ)	جامعة عين تموشنت	مناقشاً

السنة الجامعية: 2023-2024



## ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين إدمان موقع الفيسبوك وظهور الاكتئاب لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بولاية سيدي بلعباس. استخدمت الدراسة منهجًا مختلطًا جمع بين الشقين الكمي والكيفي. في الشق الكمي، تم اختيار عينة قوامها **314مراهقًا**، حيث تم تطبيق أربعة مقاييس رئيسة تتعلق بكثافة التعرض للفيسبوك، إدمان الفيسبوك، سلوك المستخدم على الفيسبوك، واكتئاب المراهقين. تم قياس كثافة التعرض باستخدام مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)، بينما تم قياس الإدمان من خلال مقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك (BFAS) ومقياس سلوك المستخدم على الفيسبوك (PAUM)، في حين تم استخدام مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الويائية (CES-D).

أظهرت نتائج الدراسة الكمية وجود علاقة طردية بين الإدمان على الفيسبوك وكثافة التعرض للسلوك السلبي، وبين هذه المتغيرات وظهور أعراض الاكتئاب لدى المراهقين. كما تبين أن المراهقين الذين يظهرون مستويات مرتفعة من الإدمان على الفيسبوك يعانون أيضًا من مستويات عالية من الاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، كانت كثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين مرتفعة جدًا، في حين كان سلوكهم النشط على الفيسبوك منخفضًا جدًا مقارنة بسلوكهم السلبي. وقد أظهرت النتائج أن الإناث أكثر تأثرًا من الذكور فيما يتعلق بالإدمان على الفيسبوك والسلوك السلبي، كما كان المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة أكثر عرضة للإدمان والسلوك السلبي والاكتئاب مقارنة بالمراهقين في مرحلة المراهقة المتوسطة. كما كشف تحليل المسارات في الدراسة عن أن زيادة الإدمان على الفيسبوك تساهم بشكل غير مباشر في زيادة الاكتئاب لدى المراهقين من خلال زيادة كثافة التعرض والسلوك السلبي على الفيسبوك.

أما في الشق الكيفي، فقد تم اختيار خمس حالات دراسية (3 إناث و2 ذكور) ممن حصلوا على درجات مرتفعة في مقاييس الدراسة. تم استخدام الملاحظة المباشرة، المقابلات العيادية نصف الموجهة، واختبار تفهم الموضوع (TAT) أظهرت نتائج الشق الكيفي أن دوافع استخدام الفيسبوك لدى الحالات شملت البحث عن الترفيه والتسلية، تجربة العلاقات العاطفية، والهروب من المشاكل العائلية والضغط النفسية. كما كان تأثير الإدمان على الفيسبوك واضحًا في تفاقم الصراعات العائلية وتدهور العلاقات الاجتماعية، فضلاً عن تدني الصحة النفسية التي تجلت في مشاعر الوحدة والعزلة، وتراجع الأداء الدراسي، مع مشاكل في النوم والشعور بالخمول. أدى المحتوى الموجود على الفيسبوك إلى زيادة مشاعر الحزن والانكسار لدى الحالات، حيث كان يعيد استحضار الذكريات السلبية ويثير مشاعر الحسد والمقارنة، مما يعزز الاكتئاب وانعدام الرضا عن الذات. وقد تميز إنتاج الحالات في اختبار تفهم الموضوع بنقص القصص، والنهاية المأساوية، وندرة صور الحب، مما يعكس صورة سلبية للذات والجسد.

**الكلمات المفتاحية:** إدمان الفيسبوك، السلوك السلبي والنشط، كثافة التعرض على موقع الفيسبوك، الاكتئاب، المراهقين المتدربين.

## **Abstract :**

This study aimed to examine the relationship between Facebook addiction and the onset of depression among adolescent students in middle and high schools in Sidi Bel Abbes. The research utilized a mixed-methods approach, combining both quantitative and qualitative methods. The quantitative section involved a sample of 314 adolescents and applied four main scales: the Facebook Intensity Scale (FIS) to measure exposure, the Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) to assess addiction, the Facebook User Behavior Scale (PAUM) to evaluate user behavior (active/passive), and the CES-D scale to measure depression.

The quantitative study results revealed a positive correlation between Facebook addiction, the intensity of exposure to negative behavior, and the appearance of depressive symptoms among adolescents. Adolescents with higher levels of Facebook addiction were found to suffer from more severe depression. Furthermore, the intensity of exposure to Facebook among adolescents was remarkably high, while their active engagement on the platform was notably low compared to their negative behavior. The findings also showed that females were more affected than males in terms of Facebook addiction and negative behavior. Additionally, late adolescents were more vulnerable to addiction, negative behavior, and depression compared to their mid-adolescent counterparts. The path analysis further revealed that increased Facebook addiction indirectly amplifies depression in adolescents by intensifying exposure to and engagement in negative behaviors on the platform.

In the qualitative section, five case studies (3 females and 2 males) who scored highly on the study scales were selected. Data were collected using direct observation, semi-structured interviews, and the Thematic Apperception Test (TAT). The findings revealed that the main reasons for Facebook use among the cases included seeking entertainment, forming emotional relationships, and escaping family issues as well as psychological and academic pressures. The impact of Facebook addiction was evident in worsening family conflicts, deteriorating social relationships, and declining mental health, which manifested in feelings of loneliness and social isolation, poor academic performance, and sleep disturbances. Additionally, Facebook content triggered negative memories and feelings of envy and comparison, further exacerbating depression and dissatisfaction with oneself. The projective responses in the TAT were characterized by short narratives, negative endings, a lack of love imagery, poor self-image, and an absence of positive body image, reflecting a negative view of self and body.

**Keywords:** Facebook addiction, active and passive behavior, Facebook exposure intensity, depression, adolescent students.

## Résumé:

Cette étude visait à examiner la relation entre l'addiction à Facebook et l'apparition de la dépression chez les adolescents scolarisés dans les collèges et lycées de la wilaya de Sidi Bel Abbès. Une approche méthodologique mixte a été utilisée, combinant des méthodes quantitatives et qualitatives. La section quantitative a impliqué un échantillon de 314 adolescents et a utilisé quatre échelles principales : l'échelle d'intensité de l'exposition à Facebook (FIS), l'échelle d'addiction à Facebook de Bergen (BFAS), l'échelle du comportement de l'utilisateur sur Facebook (PAUM) et l'échelle CES-D pour évaluer la dépression.

Les résultats de l'étude quantitative ont révélé une corrélation positive entre l'addiction à Facebook, l'intensité de l'exposition aux comportements négatifs, et l'apparition de symptômes dépressifs chez les adolescents. Les adolescents présentant des niveaux élevés d'addiction à Facebook étaient également plus susceptibles de souffrir de dépression sévère. De plus, l'intensité de leur exposition à Facebook était extrêmement élevée, tandis que leur participation active sur la plateforme était nettement inférieure en comparaison avec leurs comportements négatifs. Les résultats ont également montré que les filles étaient plus affectées que les garçons en termes d'addiction à Facebook et de comportements négatifs. Par ailleurs, les adolescents en fin d'adolescence se sont révélés plus vulnérables à l'addiction, aux comportements négatifs et à la dépression que leurs pairs en milieu d'adolescence. Enfin, l'analyse des trajectoires a mis en lumière que l'augmentation de l'addiction à Facebook contribue indirectement à l'aggravation de la dépression chez les adolescents, en renforçant l'intensité de l'exposition et des comportements négatifs sur la plateforme.

Dans la section qualitative, cinq études de cas (3 filles et 2 garçons) ayant obtenu des scores élevés sur les échelles de l'étude ont été sélectionnées. Les données ont été collectées par observation directe, entretiens semi-structurés et l'utilisation du test d'aperception thématique (TAT). Les résultats ont montré que les principales motivations d'utilisation de Facebook chez les cas étudiés comprenaient la recherche de divertissement, l'établissement de relations émotionnelles et l'évasion des problèmes familiaux ainsi que des pressions psychologiques et académiques. L'impact de l'addiction à Facebook s'est manifesté par une aggravation des conflits familiaux, une détérioration des relations sociales et une détérioration de la santé mentale, avec des sentiments de solitude et d'isolement social, une performance académique réduite et des troubles du sommeil. De plus, le contenu sur Facebook a ravivé des souvenirs négatifs et suscité des sentiments d'envie et de comparaison, exacerbant ainsi la dépression et l'insatisfaction de soi. Les réponses projectives dans le TAT ont été caractérisées par des récits courts, des fins négatives, un manque d'images d'amour et une image négative du soi et du corps, reflétant une perception dévalorisante de soi-même et de son corps.

**Mots-clés :** Addiction à Facebook, comportements actifs et passifs, intensité de l'exposition à Facebook, dépression, adolescents scolarisés.

# الإهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد إلى:

روح والدي الحبيب، الذي يظل حاضراً في قلبي رغم غيابه، رحمه الله وأسكنه فسيح جناته.

أمي الغالية، التي كانت ولا تزال دعماً وسنداً لي، أطال الله في عمرها وأدام صحتها.

إخوتي الأعزاء وعائلي الكريمة، الذين كانوا لي سنداً في كل مرحلة من مراحل هذا العمل، وقدموا لي الدعم والتشجيع المستمر، حفظهم الله ورعاهم.

لكل من علموني وأرشدوني، ولو بكلمة، وزرعوا في نفسي القيم والآداب النبيلة خلال رحلتي الدراسية.

كل من يؤمن بأن العلم هو نور الحياة ويقدر جهود العلماء.

أصدقائي الأعزاء وكل من دعم مسيرتي بصدق ومحبة، من دون استثناء.

# شكر وتقدير

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نحمد الله ونشكره كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، ونحمده حمداً كثيراً مباركاً فيه على توفيقه لنا ومنحنا العزم والصبر، وأعاننا على إنجاز هذا العمل المتواضع..

نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة المشرفة، الدكتورة كلفاح آمال، على كل إرشاداتها وتوجيهاتها القيمة في جميع مراحل إنجاز هذه الدراسة. جزاها الله عنا كل خير.

كما نعبر عن امتناننا العميق للسادة الدكاترة الذين تحلّوا بروح النقد البناء وأثروا الدراسة بملاحظاتهم وتحكيمهم الدقيق، مما ساهم بشكل كبير في تحسين جودة أدوات الدراسة؛ نشكر كل من نهلنا من علمهم واستنرنا بأرائهم.

نوجه شكرنا إلى مدراء المؤسسات التربوية الذين رحبوا بعملنا وساهموا في إنجازه من خلال توفير جميع الظروف وتقديم كل التسهيلات، ولا ننسى عينة الدراسة "التلاميذ المراهقين" الذين وافقوا على إجراء الدراسة عليهم بكل موضوعية وجدية، وفقهم الله لكل خير

تقديرنا أيضاً موجه إلى مدراء المؤسسات التربوية الذين رحبوا بعملنا وقدموا لنا الدعم الكامل والتسهيلات اللازمة لإجراء الدراسة، فضلاً عن شكرنا الخاص لعينة الدراسة من "التلاميذ المراهقين" الذين شاركوا بموضوعية وجدية، سائلين الله لهم كل خير ونجاح.

ولا يفوتنا أن نتقدم بخالص الشكر إلى الأساتذة الأجلاء أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بقراءة ومناقشة الأطروحة، وقدموا من وقتهم وجهدهم الثمين، فجزاهم الله عنا خير الجزاء وبارك في مساعيهم.

## رجال نور الهدى

## قائمة المحتويات:

العناصر	رقم الصفحة
الملخص باللغة العربية	/
الملخص باللغة الأجنبية الأولى (الانجليزية)	/
الملخص باللغة الأجنبية الثانية (الفرنسية)	/
الإهداء	أ
شكر وتقدير	ب
قائمة المحتويات	ج
قائمة الجداول	ل
قائمة الأشكال	ن
قائمة الملاحق	س
المقدمة	4-1
<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة</b>	
تمهيد	6
1. مشكلة الدراسة	6
2. أهداف الدراسة	12
3. أهمية الدراسة	13
4. دواعي اختيار الموضوع	14
5. تعاريف الإجرائية	15
6. عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها	16
خلاصة الفصل	38
<b>الإطار النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: المراهقة</b>	
تمهيد	40
1. النظرة التاريخية للمراهقة وتطور الاهتمام بها	40
2. مفهوم المراهقة	41



41	1.2 المراهقة لغة
42	2.2. المراهقة اصطلاحاً
43	3. آراء بعض العلماء بشأن المراهقة
45	4. الفروق بين المراهقة والبلوغ والشباب
47	5. وصف مرحلة المراهقة
49	6. النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة
49	1.6. النظرية البيولوجية
49	2.6. النظرية الأنثروبولوجية
50	3.6. نظرية التحليل النفسي
51	4.6. النظرية الاجتماعية
52	5.6. نظرية التعلم
53	6.6. نظرية المعرفة
53	7.6. نظرية المجال
54	7. المراهقة في نظر علم النفس الحديث
55	8. مراحل مرحلة المراهقة
57	9. مميزات مرحلة المراهقة
58	10. العوامل المؤثرة في المراهق
58	11. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
59	1.11. النمو العضوي (الجسمي):
59	2.11. النمو النفسي
60	3.11. النمو الانفعالي
62	4.11. النمو الجنسي
62	5.11. النمو العقلي
64	6.11. النمو الديني
64	7.11. النمو الخلقى
65	8.11. النمو الاجتماعي
66	12. حاجات المراهق الأساسية

67	13. أهمية دراسة مرحلة المراهقة
68	14. أشكال المراهقة
69	15. المراهق والأسرة
69	1.15. ثورة المراهق على سلطة الأسرة
70	2.15. أثر الأسرة على المراهق
71	3.15. نصائح للعلاقة السليمة بين الأسرة والمراهق
72	16. المراهق والمدرسة
72	1.16. ثورة المراهق على سلطة المدرسة
73	2.16. أثر المدرسة على المراهق
73	3.16. نصائح للعلاقة السليمة بين المدرسة والمراهق
73	17. مشاكل مرحلة المراهقة
77	18. الحلول والنصائح لتجاوز مرحلة المراهقة
79	الخلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي – الفيسبوك أنموذجاً-</b>	
81	تمهيد
81	1. إدمان على الإنترنت
82	2. أسباب إدمان الإنترنت
83	3. تعريف مواقع التواصل الاجتماعي
83	4. نشأة مواقع التواصل الاجتماعي
85	5. أنواع مواقع التواصل الاجتماعي
87	6. إحصائيات عن المواقع التواصل الاجتماعي
88	7. خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
89	8. مميزات مواقع التواصل الاجتماعي
90	9. تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي
91	1.9. التأثيرات الإيجابية
92	2.9. التأثيرات السلبية
93	10. نشأة الفيسبوك

95	11. تعريف الفيسبوك
96	12. إحصائيات حول استخدام موقع الفيسبوك
98	13. سمات الفيسبوك
101	14. إيجابيات وسلبيات موقع الفيسبوك
101	1.14. إيجابيات الفيسبوك
102	2.14. سلبيات الفيسبوك
104	15. الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي - فيسبوك أمودجاً-
105	1.15. الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
105	2.15. تعريف إدمان الفيسبوك أمودجاً في الدراسة الحالية
107	16. نظريات المفسرة لإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي - فيسبوك-
109	17. دوافع إقبال المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي
111	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع : الاكتئاب</b>	
113	تمهيد
111	1. الاكتئاب عبر العصور
114	2. تعريف الاكتئاب
114	1.2. لغوياً
116	2.2. اصطلاحاً
118	3. الحزن والاكتئاب
119	4. انتشار الاكتئاب
120	5. عوامل الخطر
121	6. أعراض الاكتئاب
121	1.6. أعراض نفسية
121	2.6. أعراض الجسمية
122	7. أسباب الاكتئاب
122	1.7. الأسباب البيولوجية الجسمية للاكتئاب
123	2.7. الجنس

123	3.7. العمر
123	4.7. الأسباب النفسية والاجتماعية للاكتئاب
125	5.7. أسباب بيئية
125	6.7. أسباب أخرى
125	8. النظريات المفسرة لحدوث الاكتئاب
125	1.8. النظرية البيولوجية Biological theories
127	2.8. نظرية التحليل النفسي (السيكودينامية):
128	3.8. نظرية السلوكية
129	4.8. نظرية المعرفة
131	5.8. نظرية الإنسانية
131	6.8. نظرية البينشخصية
131	7.8. النظرية الوجودية
132	8.8. النظرية الظاهرياتي (الفنومولوجي):
132	9.8. نظرية الاجتماعية
133	9. أنواع الاكتئاب وتصنيفاته
133	1.9. التصنيف حسب المنشأ
133	2.9. التصنيف حسب الدرجة والشدة
134	3.9. التصنيف حسب السبب
135	4.9. حسب الأعراض السريرية
136	5.9. أنواع أخرى من الاكتئاب
136	10. الاكتئاب عند المراهقين
136	11. دماغ المراهق المكتئب
138	12. أنواع اكتئاب عند المراهقين
138	13. عوامل تؤدي إلى اكتئاب المراهقين
138	14. عواقب الاكتئاب لدى المراهقين
139	15. علاج الاكتئاب
139	1.15. العلاج بالصدمات الكهربائية

139	2.15. العلاج الدوائي
139	3.15. العلاج بالضوئي
139	4.15. العلاج بالتحفيز المغناطيسي
140	5.15. العلاج التحليلي
140	6.15. العلاج المعرفي السلوكي
140	7.15. العلاج النفسي الينشخصي
140	8.15. العلاج القائم على الذات
141	خلاصة الفصل
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الخامس: الإجراءات الدراسات</b>	
144	تمهيد
164_ 144	أولاً- الدراسة الكمية
144	1. منهج الدراسة
144	2. عينة الدراسة ومواصفاتها
145	3. الدراسة الاستطلاعية ونتائجها
145	1.3. عينة الدراسة الاستطلاعية
146	2.3. نتائج الدراسة الاستطلاعية
147	4. الدراسة الأساسية
147	1.4. خصائص العينة في الدراسة الأساسية
147	2.4. مجالات الدراسة
147	3.4. خصائص عينة الدراسة
148	4.4. تحديد حجم العينة
153	5. أدوات الدراسة
153	1.5. مقياس إدمان الفيسبوك (BFAS)
154	2.5. مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)
155	3.5. مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سليبي) (PAUM)
156	4.5. مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات البوابة (CES-D)

156	6. الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة
157	1.6. صدق المقاييس
157	1.1.6. صدق المحكمين
157	2.1.6. حساب صدق الاتساق لداخلي لمقاييس الدراسة
162	3.1.6. حساب صدق المقارنة الطرفية لمقاييس الدراسة
163	2.6. ثبات المقاييس
164	7. الأساليب الإحصائية
164-171	<u>ثانياً: الدراسة الكيفية</u>
164	1. المنهج المستخدم
165	2. أدوات الدراسة
165	1.2. الملاحظة
166	2.2. المقابلة العيادية
168	3.2. اختبار تفهم الموضوع TAT
170	3. إجراءات الدراسة الكيفية
171	خلاصة الفصل
<b>الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة</b>	
173	تمهيد
173-185	<u>أولاً: نتائج الدراسة الكمية</u>
173	1. عرض نتائج الدراسة الكمية
173	1.1. عرض نتائج التساؤل الأول
175	2.1. عرض نتائج التساؤل الثاني
176	3.1. عرض نتائج التساؤل الثالث
177	4.1. عرض نتائج التساؤل الرابع
178	5.1. عرض نتائج التساؤل الخامس
178	6.1. عرض نتائج التساؤل السادس
179	7.1. عرض نتائج التساؤل السابع

180	8.1. عرض نتائج التساؤل الثامن
181	9.1. عرض نتائج التساؤل التاسع
181	10.1. عرض نتائج التساؤل العاشر
182	11.1. عرض نتائج التساؤل الحادي عشر
183	12.1. عرض نتائج التساؤل الثاني عشر
184	13.1. عرض نتائج التساؤل الثالث عشر
185	14.1. عرض نتائج التساؤل الرابع عشر
280_191	<u>أولاً: نتائج الدراسة الكيفية</u>
191	عرض الحالة الأولى
214	عرض الحالة الثانية
231	عرض الحالة الثالثة
244	عرض الحالة الرابعة
259	عرض الحالة الخامسة
273	نتائج عامة لـ الدراسة الكيفية
280	خلاصة الفصل
<b>الفصل السابع: مناقشة نتائج الدراسة</b>	
282	تمهيد
	<u>أولاً: مناقشة نتائج الدراسة الكمية</u>
302-282	1. عرض نتائج الدراسة الكمية
282	1.1. عرض نتائج التساؤل الأول
289	2.1. عرض نتائج التساؤل الثاني
290	3.1. عرض نتائج التساؤل الثالث
291	4.1. عرض نتائج التساؤل الرابع
293	5.1. عرض نتائج التساؤل الخامس
293	6.1. عرض نتائج التساؤل السادس
294	7.1. عرض نتائج التساؤل السابع
295	8.1. عرض نتائج التساؤل الثامن

296	9.1. عرض نتائج التساؤل التاسع
298	10.1. عرض نتائج التساؤل العاشر
299	11.1. عرض نتائج التساؤل الحادي عشر
300	12.1. عرض نتائج التساؤل الثاني عشر
301	13.1. عرض نتائج التساؤل الثالث عشر
302	14.1. عرض نتائج التساؤل الرابع عشر
304_306	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة الكيفية
306	مناقشة التساؤل الأول
307	مناقشة التساؤل الثاني
308	مناقشة التساؤل الثالث
309	مناقشة التساؤل الرابع
309	خلاصة الفصل
310	خاتمة
312-311	توصيات واقتراحات
352_315	قائمة المصادر والمراجع
373-354	الملاحق



## قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
147	يبين توزيع أفراد العينة على الثانويات والمتوسطات التي كانت محل الدراسة	1
149	يبين تحديد حجم عينة الدراسة	2
151	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	3
152	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير السن ومرحلة التعليم	4
153	يبين الخيارات المكونة للسلم المعتمد في مقياس برغن لإدمان الفيسبوك	5
153	يبين توزيع البنود على أبعاد مقياس برغن لإدمان الفيسبوك	6
154	يبين الخيارات المكونة للسلم المعتمد في مقياس برغن لإدمان الفيسبوك	7
154	يبين الخيارات المكونة لسلم ليكرت في مقياس كثافة التعرض لموقع الفيسبوك	8
155	يبين الخيارات المكونة لسلم ليكرت في مقياس الاستخدام الفيسبوك النشط والسلي	9
155	يبين قيمة الوسط المرجح لدرجة مقياس كثافة التعرض ومقياس الاستخدام الفيسبوك السلي والنشط	10
156	يبين الخيارات المكونة للسلم المعتمد في مقياس الاكتئاب	11
157	يبين اختبار الاتساق الداخلي لمقياس برغن لإدمان على الفيسبوك	12
159	يبين اختبار الاتساق الداخلي لمقياس كثافة التعرض للفيسبوك	13
160	يبين اختبار الاتساق الداخلي لبعث السلوك النشط والسلي في موقع الفيسبوك	14
161	يبين اختبار الاتساق الداخلي لمقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الباثية (CES-D)	15
162	يبين اختبار صدق المقارنة الطرفية لمقاييس الدراسة	16
164	يبين معاملات ثبات أدوات الدراسة	17
169	يبين بطاقات TAT التي تم تطبيقها على حالات الدراسة	18
174	يبين اختبار العلاقة بين الإدمان الفيسبوك وكثافة التعرض والسلوك السلي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس.	19
175	يبين مستوى الإدمان على موقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس.	20
176	يبين مستوى كثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس.	21
177	يبين مستوى السلوك السلي والنشط في موقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس	22

178	يبين مستوى الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس	23
179	يبين اختبار الفروق الإحصائية للإدمان لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب الجنس.	24
180	يبين اختبار الفروق الإحصائية لكثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب الجنس.	25
180	يبين اختبار الفروق الإحصائية لسلوك السليبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب الجنس.	26
181	يبين اختبار الفروق الإحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب الجنس	27
182	يبين اختبار الفروق الإحصائية للإدمان لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة.	28
183	يبين اختبار الفروق الإحصائية كثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة	29
183	يبين اختبار الفروق الإحصائية لسلوك السليبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة	30
184	يبين اختبار الفروق الإحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة	31
187	يبين مؤشرات مطابقة نموذج الدراسة	32
189	يبين التأثيرات المباشرة في نموذج الدراسة	33
191	يبين التأثير غير المباشر في نموذج الدراسة	34
192	يبين درجات الحالة (هـ. ك) التي تحصلت عليها في مقاييس الدراسة الحالية.	35
215	يبين درجات الحالة (م.م) التي تحصلت عليها في مقاييس الدراسة الحالية.	36
231	يبين درجات الحالة (خ.هـ) التي تحصلت عليها في مقاييس الدراسة الحالية.	37
244	يبين درجات الحالة (ج.و) التي تحصلت عليها في مقاييس الدراسة الحالية	38
259	يبين درجات الحالة (ن.ي) التي تحصلت عليها في مقاييس الدراسة الحالية	39

## قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
87	يوضح عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي حول العالم من 2017 إلى 2027	1
96	يوضح الشبكات الاجتماعية الأكثر شعبية في جميع أنحاء العالم اعتباراً من أكتوبر 2023، مرتبة حسب عدد المستخدمين النشطين شهرياً (بالملايين)	2
98	يوضح عدد مستخدمي Facebook النشطين يومياً في جميع أنحاء العالم اعتباراً من الربع الثالث 2023	3
96	يوضح عدد مستخدمي Facebook النشطين يومياً في الجزائر سنة 2021	4
150	يوضح تحديد حجم عينة الدراسة	5
151	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	6
152	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن ومرحلة التعليم	7
185	يوضح نموذج الدراسة المقترح	8
188	يوضح التقديرات اللامعيارية لمسارات نموذج الدراسة	9
189	يوضح التقديرات المعيارية لمسارات نموذج الدراسة	10

## قائمة الملاحق:

الصفحة	عنوان الملحق	رقم
354	قائمة أسماء السادة المحكمين	1
355	طلب تحكيم أدوات الدراسة	2
356	استمارة المعلومات الأولية	3
357	ترجمة مقياس كثافة استخدام الفيسبوك	4
358	مقياس كثافة استخدام الفيسبوك الأصلي باللغة الإنجليزية	5
359	مقياس برغن لادمان الفيسبوك الأصلي باللغة الإنجليزية	6
360	ترجمة مقياس برغن لادمان الفيسبوك	7
361	مقياس الاستخدام الفيسبوك السلبي والنشط (PAUM) الأصلي باللغة الإنجليزية	8
362	ترجمة مقياس الاستخدام الفيسبوك السلبي والنشط (PAUM)	9
363	مقياس الدراسات الوبائية للاكتئاب	10
365-364	دليل المقابلة العيادية من إعداد الباحثة	11
369-366	لوحات إختبار TAT (Planches du TAT)	12
370	استمارة تفسير الاختبار TAT وفق طريقة موراي	13
371	رخصة تربص الميداني من قسم علم وعلوم التربية - جامعة وهران 2	14
372	رخصة التربص التطبيقي من مديرية التربية لولاية سيدي بلعباس	15
373	ختم وإمضاء مدرء المؤسسات التربوية بولاية سيدي بلعباس	16

# مقدمة

إن الاكتئاب اضطراب عاطفي يتميز بانخفاض الحالة المزاجية وخيبة الأمل واليأس وهو مشكلة صحية عقلية شائعة لدى الأطفال والمراهقين (Shabab et al., 2021). وقد عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO, 2017) بأنه: "اضطراب مزاجي يسبب مشاعر الحزن المستمرة وفقدان الاهتمام".

وقد لخص (Mojtabai et al. 2016) بيانات المسح ليخلص إلى أن الاضطراب الاكتئابي الرئيسي العالمي لدى المراهقين ارتفع من 8.7% في عام 2005 إلى 14.3% في عام 2014؛ وقد خلص Shorey et al. (2022) إلى أن معدل الانتشار العالمي لأعراض الاكتئاب بين المراهقين قد ارتفع من 24% بين عامي 2001 و2010 وإلى 37% بين عامي 2011 و2020. وجدت العديد من الدراسات أن الاكتئاب يشكل خطرًا جسيمًا على المراهقين بل إنه أصبح أحد المخاطر بل ومن الأسباب الرئيسية لوفيات المراهقين (Thapar et al., 2012; Vos et al., 2015; Liu et al., 2022)

ولذلك، فإن اكتئاب المراهقين، باعتباره قضية هامة ذات اهتمام عالمي، يحتاج إلى فهم وتحديد كعامل خطر للوقاية والتدخل الفعال. تم إجراء العديد من الدراسات لتحليل ذلك، لكن معظمها كان يقتصر على أحجام عينة صغيرة نسبيًا أو يركز على بلد واحد لذلك من المهم زيادة الاهتمام في تحليل الاكتئاب لدى المراهقين في سياقات مختلفة في جميع أنحاء العالم. (Cairns et al., 2014; Wahid et al., 2021)

وقد سعى الباحثون إلى تحديد العوامل التي تؤثر على ظهور الاضطراب، والحفاظ عليه، وتكراره لدى المراهقين. وكان التركيز بشكل خاص على التغيرات البيولوجية التي تحدث أثناء فترة البلوغ؛ وبعد بداية البلوغ، يرتفع معدل انتشار الاكتئاب بشكل كبير (أقل من 1% في معظم دراسات الطفولة). يتغير معدل انتشار الاضطراب إلى إثنان من الفتيات مقابل ذكراً واحد (Thapar et al., 2012) مع ذروة الاختلاف بين الجنسين عند سن 16 عامًا طوال العمر (Salk et al., 2017)

ومنذ ذلك الحين؛ تزايد نشاط البحوث العلمية التي سلطت الضوء على الاكتئاب عند المراهقين محاولين إيجاد أسباب أخرى مؤدية له، وخاصة في الآونة الأخيرة؛ ازداد الاهتمام الأكاديمي أكثر بقضايا الإنترنت وما ينشأ عنه من مجتمعات افتراضية؛ وذلك منذ أن شكل الإنترنت فضاءه المعلوماتي ونجاحه في تأسيس جماعته

الافتراضية، وعبره إلى الملايين بصورة ملفتة للانتباه، فلقد أصبح الإنترنت بتفاعلاته جزءاً من الحياة اليومية للعديد من البشر (عبد الغفار، 2015: 8)

بحيث يُعد الإنترنت من أكثر وسائل التواصل مع الآخرين، حيث قدم عدداً من التطبيقات والبرامج والمواقع المجانية لتحقيق هذا الغرض، ومن هذه المواقع ما يُعرف باسم مواقع التواصل الاجتماعي أو "السوشيال ميديا Social media" (خطاب، 2016)

ويحتل موقع فيسبوك بين هذه المواقع مكانة مميزة نظراً لكثرة أعداد مستخدميها مقارنة بمواقع التواصل الأخرى بما يتحيه من خدمات تعليمية وترفيهية وسياسية وتجارية وعلاجية، مما دفع العديد من المتخصصين في مجالات علم النفس وعلوم التربية، وعلم الاجتماع إلى دراسة ظاهرة استخدام الفيسبوك، ومدى تأثيرها على السلوك الانساني. (Guedes et al.;2016)

بحيث ينخرط العديد من هؤلاء المستخدمين في استخدام فيسبوك المكثف من خلال قضاء الكثير من الوقت على الفيسبوك، ووجود عدد كبير من الأصدقاء على الفيسبوك، (Gugushvili, et al. 2022)

وأصبح إدمان فيسبوك حقيقة واقعية؛ وهذا مع تزايد عدد مستخدمي فيسبوك وطول مدة الاستخدام، مما جعل هذه الظاهرة السلبية تنتشر بسرعة أكبر. (Błachnio et al., 2015) وخاصة في أوساط المراهقين الذين يستخدمون هذا الموقع على نطاق واسع، وذلك بشكل أساسي للمتعة والتفاعل مع الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة والبقاء على اتصال مع الأصدقاء القدامى؛ ليشكل موقع الفيسبوك جزءاً كبيراً من روتينهم اليومي، مما يؤثر عليهم أحياناً لإهمال واجباتهم ومسئولياتهم (Dhaha, I., Igele,2014)

كما يعمل هذا الموقع على تلبية طبيعة وخصائص نمو هذه المرحلة العمرية التي يزيد فيها اهتمام الفرد ببناء المزيد من العلاقات الاجتماعية التي تقوده في النهاية إلى الشعور بالارتباط العاطفي بالفيسبوك وإدمان عليه (Marino, 2013; Gugushvili, et al. 2022)

وهناك من يرى أن إدمان الشباب للفيسبوك ما هو إلا أداء تعويضي للانفعالات السلبية التي يعاني منها هؤلاء الشباب، ومحاولة هروبهم من المشاعر السلبية والمواقف المؤلمة بسبب فشلهم في التحكم في سلوكهم، وخوفهم من المستقبل، وشعورهم بالقلق والاكتئاب (Kwon, 2014)

ولقد أشار Hankin (2006) إلى الاكتئاب باعتباره أحد أخطر المشكلات التي يواجهها طلاب الجامعة.

وعلى وجه الخصوص، يرغب الطلاب الذين لديهم رغبة قوية في إقامة اتصالات من خلال التفاعلات الاجتماعية في البقاء على اتصال مستمر مع الآخرين (Przybylski et al., 2013) والإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للهروب من المشاعر السلبية. (Fox and Moreland, 2015).

وأشارت العديد من الدراسات التجريبية إلى أنه كلما زادت قوة عادة قضاء الوقت في الوسائل التواصل الاجتماعي واستخدامها، كلما أدى في النهاية إلى حالات نفسية وعاطفية مثل شعور بالاكئاب (Błachnio et al., 2015)(Donnelly and Kuss, 2016),(Steers et al., 2014, Pantic, ) (2014, Young and Rogers, 1998).

ولذلك، تشير التقديرات إلى أن طلاب الذين يستخدمون الفيسبوك بكثافة عالية لديهم ميل أكبر للإصابة بالاكئاب. (Hyun Jee Park ,2022).

ومن هنا جاءت الدراسة الحالية لمحاولة تحقق من اتجاه العلاقة القائمة بين إدمان الفيسبوك وظهور الاكئاب في اوساط المراهقين المتمدرسين بمتوسطات وثانويات مدينة سيدي بلعباس، وعلى أساس هذه الدراسة، من الممكن أن نستنتج أن هناك بعض المتغيرات ومن أجل الإلمام بجميع جوانب الدراسة، لقد تم تقسيم الدراسة إلى جانبين:

**الجانب الأول:** يتناول الإطار النظري الذي يتضمن متغيرات الدراسة (المراهقة، الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك نموذجاً، والاكئاب)

**الجانب الثاني:** يحتوي الإطار التطبيقي الذي يتضمن إجراءات الدراسة الكمية (السيكومترية)، والدراسة الكيفية (الكلينيكية)، وأدوات الدراسة، وعرض النتائج الدراسة؛ وتفسيرها ومناقشة الفرضيات الدراسة في ضوء الدراسات السابقة، ثم تليها مجموعة من توصيات والاقتراحات.

يمثل البناء الهيكلي للدراسة المقترحة جزءاً أساسياً من البحث العلمي، حيث يوفر إطاراً منظماً يساعد على تقديم المعلومات بشكل منطقي ومترابط. يتكون البناء الهيكلي للدراسة من عدة فصول رئيسية، كل منها يسلط الضوء على جوانب محددة من البحث ويسهم في تحقيق أهدافه.

**الفصل الأول:** يشمل تقديم المشكلة التي تهدف الدراسة إلى حلها، بالإضافة إلى صياغة فرضيات البحث وتحديد أهمية الدراسة وأهدافها. كما يتناول هذا الفصل دواعي اختيار الموضوع وتعريفات المصطلحات



الأساسية، بالإضافة إلى استعراض الدراسات السابقة وتعليقات عليها لتوضيح الثغرات والنقاط التي يمكن تحسينها.

**الفصل الثاني، الثالث، والرابع:** يركزون على إطار نظري لكل من متغيرات المراهقة والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك)، ومتغير الاكتئاب على التوالي. يقدم هذه الفصول تحليلاً شاملاً للمفاهيم والنظريات المتعلقة بكل متغير، ويوضح كيفية تأثيرها على موضوع الدراسة.

**الفصل الخامس:** يتناول منهج الدراسة بشكل مفصل، بما في ذلك وصف عينة الدراسة ومواصفاتها، والإجراءات المتبعة في جمع البيانات، والأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات.

**الفصل السادس:** يقدم نتائج الدراسة الكمية والكيفية بشكل دقيق ومنهجي، ويعرض النتائج الرئيسية التي تم الوصول إليها من خلال التحليلات والاستنتاجات.

**الفصل السابع:** يتناول مناقشة النتائج وتفسيرها، ويقدم التحليل العميق للنتائج والعوامل التي قد تؤثر عليها، بالإضافة إلى استنتاجات الدراسة وتوصياتها للبحوث المستقبلية والتطبيقات العملية.

بهذه الطريقة، تم بناء الدراسة الحالية بشكل متسلسل ومترابط، مما ساعدنا على فهم وتحليل الظاهرة المدروسة بشكل شامل وعلمي.

1

الأول

# مدخل الدراسة

**تمهيد:**

- 1- مشكلة الدراسة
  - 2- أهداف الدراسة
  - 3- أهمية الدراسة
  - 4- دواعي اختيار الموضوع
  - 5- تعاريف الإجرائية
  - 6- عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها
- خلاصة الفصل

## تمهيد:

إن تحديد الإشكالية يُعد من الخطوات الضرورية لإعداد أي دراسة، فمن خلالها يتم التعرف على شيء مجهول في موضوع الدراسة حتى يصبح معلوماً. يبدأ البحث بمشكلة لا نعرف حيويتها، ولذلك نحاول جمع البيانات عنها حتى تتضح معالمها. وعليه، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى إشكالية الدراسة، أهميتها وأهدافها، دواعي اختيار الموضوع، ثم ننتقل إلى التعريفات الإجرائية والدراسات السابقة مع التعقيب عليها.

## 1 - مشكلة الدراسة:

إن التكنولوجيا الحديثة جعلت الإنسان اليوم قادراً على الاتصال بكل أنحاء العالم فقط في ثوانٍ معدودة، حتى أطلق على العصر الآني عصر المعلومات نظراً لإمكانية الإنسان على جمع المعلومات والأبحاث بكل بساطة عن طريق ما يُعرف بشبكة الانترنت والتي تعتبر وسيلة الاتصال الأبرز قد ساهمت في إحداث التغيير الجذري في طريقة التفاعل والاتصال بين أطراف العملية الاتصالية. (العبا جي، 2006: 11)

ففي العقود التي سبقت ظهور هذه الوسيلة ظل الأفراد مجرد مستقبلين للمحتوى وإن مارسوا جزءاً من عملية السيطرة في الاختيار والتنقل بين المضامين والوسائل التي يرغبون بمتابعتها، لكن الوضع اختلف عما كان عليه سابقاً خاصة مع ظهور الإنترنت وتطبيقاتها، فبذلك انتقل الأفراد من مجرد مستقبلين للرسائل إلى المشاركين وصناع المحتوى، هذه الطبيعة قد بلغت مراحلها المتقدمة أكثر مع ظهور مواقع التواصل الاجتماعي (الصالح والكافي، 2016: 10) والتي تُعرف على أنها برامج تستخدم لبناء مجتمعات على شبكة الإنترنت أي يمكن للأفراد أن البعض لغايات متعددة (الجبوري، ب ت: 12) وهي عبارة عن تطبيقات تكنولوجية إلكترونية ظهرت مع الجيل الثاني للويب، بحيث تساعد الأفراد على التواصل والتفاعل من خلال مراسلات مكتوبة أو مسموعة ومرئية مع تحقيق الاتصال الفوري في بيئة المجتمع الافتراضي التي يجمعهم غالباً اهتمام أو شبه انتماء أو مشاركة في قضية بعينها. (وداعة الله، 2020: 22)

ومع التطور التاريخي الذي وصلت إليه مواقع التواصل الاجتماعي بشكل عام، والتي كانت بدايتها عبارة عن رسائل تحملها الطيور من مكان إلى آخر تعكس من خلالها حال الشعوب سواء كانت فرحاً أو حزناً أو حرباً أو سلماً؛ فهي حالات صادقة لا يتدخل فيها مزاج الشخص الذي يكتبها حتى وصلنا إلى يومنا هذا، حيث أدى تسارع التطور التكنولوجي إلى حدوث طفرة على كافة المستويات العلمية و انطلاق ثورة حقيقية في عالم الاتصال الافتراضي، حيث انتشرت شبكات التواصل الاجتماعي في جميع أرجاء العالم، التي

ربطت العالم كله بأجزائه المترامية، وأصبح مثل قرية صغيرة تتحكم، أو على الأقل لها تدخلات غير مباشرة، في شتى سلوكيات و نشاطات الإنسان المختلفة (يونس، 2016: 2)

فقد وفرت هذه المواقع للمستخدمين بنية تفاعلية افتراضية احتلت مساحة واضحة من وقتهم وفكرهم واهتمامهم ووجدانهم وعقولهم؛ وذلك من خلال إبداء الرأي والمشاركة في مختلف القضايا الاجتماعية للتوصل إلى حلول مشتركة وفعّالة ومما يؤدي إلى تغيير السلوك والعاطفة والأفكار بما يتماشى مع العصر الحالي. (حسن، 2009: 567)

ويجد الإشارة على أن هذه المواقع التواصل الاجتماعي تتيح لمستخدميها أيضاً فرصة الهروب من مجتمعهم والعيش في عالم من الأحلام، ويؤثر التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي أيضاً على رؤية المستخدم لنفسه وليس فقط لمجتمعه حيث تضع تلك المواقع مستخدميها تحت المجهر وتجعلهم في محاولة دائمة للظهور بصورة مثالية وتقديم أنفسهم للعالم الافتراضي بصورة مغايرة للواقع عن طريق نشر صورهم وأخبارهم وما يحدث بحياتهم من أحداث هامة، وينتظرون الحكم عليها من قبل أصدقائهم. وهو ما يؤدي إلى تزايد القلق والتربُّب الدائم للحكم الذي يحكمه الأصدقاء على ما هو منشور على الصفحة الشخصية للمستخدم، وهو ما يشعره بالأمان والأهمية الوهمية. (عيد، 2016).

وبرغم تأثيراتها السلبية على الأفراد، فقد حاولت جميع وسائل التواصل الاجتماعي الوصول إلى أكبر عدد ممكن من المستخدمين، وكان التسجيل فيها مجانياً ولا يزال. إلا أن موقع الفيسبوك فاقهم جميعاً كوسيلة تمييز بشيء مختلف عن باقي الوسائل، وهو يطور نفسه يوماً بعد يوم وبوتيرة متسارعة. فإن موقع الفيسبوك، إن لم يكن يحتوي على كل الميزات التي يحتاج إليها المستخدم، فهو يحتوي على معظمها؛ وأخرها كان إضافة التسجيل المرئي المباشر. ويتفاوت استخدام الفيسبوك وبقية وسائل التواصل الاجتماعي من بلد إلى آخر؛ فقد نجد في بعض البلدان موقعاً معيناً يُستخدم أكثر من الفيسبوك، ولكن النسبة الكبرى تبقى دائماً لصالح الفيسبوك وبدرجة عالية جداً. لذلك، سُمِّيَ عملاق وسائل التواصل الاجتماعي نظراً لكونه الموقع الأكثر شهرة واستقطاباً للإنترنتيين (قمحية، 2017: 12).

وقد قدم موقع Statistics إحصائيات حول أكثر الشبكات الاجتماعية شيوعاً واستخداماً في جميع أنحاء العالم ابتداءً من 27 من شهر أكتوبر سنة 2023، وقد بلغ عدد مستخدمي موقع الفيسبوك في جميع أنحاء العالم ما يقرب من 3 مليارات مستخدم شهرياً (Statista, 2023) ولعل من أكثر رواده نجد فئة الشباب والمراهقين، كونهم فئة تعيش مرحلة انتقالية غير مستقرة فسيولوجياً ونفسياً يحاول المراهق فيها اكتشاف ذاته،

فيتيه فيها بين رغبات في الانفتاح وتكوين أكبر قدر ممكن من العلاقات (عبد الله، 2011:10) فنجدهم أكثر حبًا وتطلعًا لاستكشاف، ما يجعل مواقع التواصل الاجتماعي من الميادين التي تثير اهتمامهم. إذ تشير الإحصائيات إلى أنّ 93% من المراهقين حول العالم يستخدمون الإنترنت. (هتهات، 2013: 16)

وتبقى مرحلة المراهقة هي مرحلة تحديات وتغيرات مع الذات والأسرة والمجتمع ككل. وفي هذه المرحلة العمرية يزداد إقبال المراهقين على موقع الفيسبوك أكثر من أي مرحلة أخرى، ويكثر تواصلهم في السياق الافتراضي، وهذا ما أكدته دراسة الغامدي (2010) بأن أغلب مستخدمي موقع الفيسبوك هم من فئة المراهقين (شناوي، 2013). في حين أشارت دراسة (Sherman, 2011) إلى أن 48% من المستخدمين يعملون على تحديث صفحاتهم على الفيسبوك بعد الذهاب إلى السرير، و56% يشعرون أنهم مجبرون على زيارته مرة واحدة على الأقل في اليوم الواحد (سعودي، 2014: 44). وهذا ما أوضحتها أكثر دراسة نومار التي كانت بعنوان "استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية على عينة من مستخدمي الفيسبوك في الجزائر"، إذ أثبتت نتائجها أن الشباب الجزائري يقضي أكثر من 3 ساعات على الفيسبوك، وهذا ما ترتب عنه ظهور مصطلح جديد ألا وهو الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدرجة أن المستشفيات والعيادات أصبحت تقدم الخدمات فيما يخص العلاج (نومار، 2012).

وبرغم من أن التواصل هو أساس الحياة الاجتماعية للإنسان، إلا أنه بالصورة والطريقة التي يتم بها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي له العديد من التأثيرات السلبية على الحياة الاجتماعية والجانب النفسي لدى المراهقين جراء استخدامهم المكثف لهذه التطبيقات الحديثة. وأصبح بمثابة بديل للتفاعل الاجتماعي مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء، وذلك من خلال تفضيل هؤلاء المراهقين قضاء الساعات الطويلة في استكشاف والاستمتاع بمواقع الإنترنت المتعددة، فهي أصبحت صديقهم الوحيد، وتقوم بمصاحبتهم بشكل يومي، وتعمل على سد أوقات فراغهم. (الصقر وهنداوي، 2016: 43).

وقد أشار مورينو وآخرون (2016) إلى أنه في الواقع لا يفضل مستخدمو الفيسبوك من فئة المراهقين تلك التفاعلات الاجتماعية التي تتطلب تفاعل المراهقين وجهًا لوجه، بل يميلون إلى استخدام الفيسبوك من أجل تنظيم مزاجهم ولانشغالهم المعرفي، بالإضافة إلى استخدامهم للفيسبوك بشكل قهري يصعب التحكم فيه؛ وبالتالي سوف يجدون أنفسهم في عواقب سلبية تخص الحياة الواقعية مثل الصعوبات في إدارة حياتهم أو فقدان الآخرين المهمين وغير المتصلين بالإنترنت. (Mario et al, 2017)

وفي السنوات الأخيرة، تزايدت الأبحاث حول استخدام موقع الفيسبوك، مما يشير إلى وجود ارتباط محتمل بين إساءة الاستخدام للفيسبوك وظهور المشكلات النفسية مثل القلق والأعراض الاكتئابية والمشكلات المدرسية وحتى الأكاديمية. (Satici & Uysal, 2015) وبالتالي، فإن المخاوف المرتبطة بالتأثير السلبي للفيسبوك على رفاهية المستخدمين دفعت الباحثين إلى افتراض أن إساءة استخدام الفيسبوك يمكن اعتبارها إدماناً؛ وفي الواقع، على الرغم من أن إدمان الفيسبوك غير معترف به كاضطراب يمكن تشخيصه، إلا أن هناك أبحاثاً متزايدة تدعم وجهة النظر القائلة بأن استخدام الفيسبوك يمكن أن يصبح مشكلة، كونه تطبيقاً متواجداً على الإنترنت، ويمكن اعتباره ضمن إطار إدمان الإنترنت (Mario et al, 2017)، باعتباره متلازمة متعددة الأبعاد تتكون من أعراض معرفية وعاطفية وسلوكية تؤدي إلى صعوبات في إدارة الحياة خارج الإنترنت. والدافع وراء القلق بشأن استخدامه هو النتائج السلبية التي تترتب عن كثافة استخدامه، مثل المشاكل المتعلقة بالعمل أو المدرسة وعجز المهارات الاجتماعية. (LucaChittaro et al, 2013)

وقد استخدم الباحثون عدة مصطلحات للتعبير عن ظاهرة الإدمان على الفيسبوك، من بينها: "الإدمان"، "الاستخدام الإشكالي"، "الاستخدام القهري". (Mario et al, 2017) "وتم مؤخراً تعريف استخدام الفيسبوك المثير للمشاكل "على أنه اضطراب في التحكم في الانفعالات، حيث يطور الأفراد اهتمامات معرفية وسلوكيات قهرية ويختبرون ضغوطاً وإثارة متزايدة للانخراط في أنشطة الفيسبوك مع الشعور بالسرور أو الراحة في القيام بذلك. (Yu, L, 2011)

وقد ذكر WALKER سنة 2014 أن هناك احتمال أن يؤدي هذا الاستخدام المكثف على موقع الفيسبوك إلى ظهور اضطرابات نفسية كالإكتئاب (Mulugeta, 2019)؛ وعلى المدى الطويل، يمكن أن يؤدي استخدام السليبي للفيسبوك إلى مقارنات اجتماعية تصاعدية، تجعلهم يقارنون حياتهم بحياة الآخرين، وتؤدي بهم هذه المقارنة إلى مشاعر الحسد وعدم الرضا، لأن الأعضاء الآخرين في نظرتهم يُعتبرون أكثر سعادة من أنفسهم. (Julia et al, 2022)

وقد نشر موقع Psychology Today دراسة حول اكتئاب الفيسبوك وأسبابه، مشيراً إلى إمكانية حدوثه لعدة أسباب، من بينها الاطلاع المستمر على الأخبار السيئة والمشاهد الصادمة 7/24. كما نجد أن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، وهي من الجهات المؤيدة لفرضية اكتئاب الفيسبوك، تحذر دائماً من اكتئاب الأطفال والمراهقين بسبب الفيسبوك، كون هذه الفئة العمرية هي الأكثر حساسية للرفض الاجتماعي

(مجلة زهرة الخليج، 2022). وهذا ما أكدته أيضًا دراسة مورينو، التي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين استخدام الفيسبوك والاكتئاب. (Moreno, 2012)

حددت الدراسات السابقة إدمان الفيسبوك كعامل خطر كبير للإصابة بالاكتئاب لدى مستخدميه، حيث أن قضاء الوقت على الفيسبوك والإفراط في استخدامه يزيد من أعراض الاكتئاب لديهم. ويُعرف الاكتئاب على أنه: "اضطراب مزاجي يؤثر على الطريقة التي يشعر بها الشخص أو يفكر فيها أو يتصرف بها، مما يضعف الأداء الاجتماعي أو المهني". (Thi Truc Quynh Ho, 2021)

إلا أن هناك بعض من الدراسات السابقة مثل دراسة (Cunningham et al. 2021) Soon Li Lee et al (2023) تنفي تماماً وجود علاقة مباشرة بين استخدام الفيسبوك وظهور الاكتئاب؛ وبارجاعها لمتغيرات أخرى التي يمكن بدورها أن تتوسط أو تمنع حدوث الارتباط بينهما.

كما تُعد العلاقة بين الإدمان على الفيسبوك والاكتئاب مجالاً رئيسياً للدراسة والاستقصاء، لما لها من تأثيرات معقدة ومتداخلة على الصحة النفسية للأفراد. يعتبر الفيسبوك، كأحد أكثر منصات التواصل الاجتماعي شيوعاً، منبراً واسعاً للتفاعل والتواصل، لكنه في الوقت ذاته قد يؤدي إلى نتائج سلبية، مثل الإدمان عليه، الذي يتجلى في استخدام مفرط يصعب السيطرة عليه.

وقد أظهرت الأبحاث أن الإدمان على الفيسبوك يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على الصحة النفسية للمستخدمين، حيث يزيد من مشاعر العزلة والوحدة، ويقلل من التفاعلات وجهًا لوجه التي تعد حاسمة للصحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، يعزز الفيسبوك من المقارنات الاجتماعية السلبية، حيث يقارن الأفراد أنفسهم بالآخرين الذين قد يظهرون حياة أكثر سعادة أو نجاحًا على الموقع، مما يؤدي إلى مشاعر النقص والاكتئاب.

بالتالي، من الضروري استكشاف هذه العلاقات بشكل أعمق، بهدف توفير فهم شامل حول كيفية تأثير استخدام الفيسبوك على الرفاهية النفسية، وتحديد الآليات التي تفسر كيف يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط والمدمن والسلوك المرتبط به (سلي/نشط) إلى تطوير الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين.

وقد جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على هذه العلاقة، باعتبارها مجالاً خصباً للبحث والاختبار، ولما لها من آثار نظرية وعملية مهمة. ومن جهة أخرى، تهدف الدراسة إلى سد الفجوة الموجودة في الأدبيات حول هذا الموضوع. وعلى هذا الأساس، يمكن تفكيك إشكالية الدراسة الحالية إلى العديد من التساؤلات، كما يلي:

- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على موقع الفيسبوك وكثافة التعرض والسلوك السلبي لموقع الفيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس؟
- هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية للإدمان على موقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس؟
- هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية لكثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس؟
- هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية لسلوك المستخدم في موقع الفيسبوك ببعديه السلبي والنشط لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس؟
- هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإدمان على الفيسبوك وكثافة التعرض والسلوك السلبي لموقع الفيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لكثافة التعرض للفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسلوك السلبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس تعزى لمرحلة المراهقة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسلوك السلبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس تعزى لمرحلة المراهقة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة؟



- هل يوجد أثر غير مباشر ذو دلالة إحصائية بين الإدمان والاكتئاب من خلال كثافة التعرض والسلوك السلبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات لسيدى بلعباس؟

### أسئلة الدراسة الإكلينيكية:

- ما هي الدوافع والأسباب وراء استخدام حالات الدراسة لموقع الفيسبوك والإدمان عليه؟
- ما هي تأثيرات إدمان موقع الفيسبوك على حالات الدراسة؟
- هل يتأثر مزاج حالات الدراسة بالمحتوى والمضامين الموجودة على موقع الفيسبوك؟
- ما هو الإنتاج الإسقاطي على لوحات TAT لدى حالات الدراسة المدمنين على موقع الفيسبوك؟

### 2- أهداف الدراسة:

- ✓ الهدف الرئيسي من الدراسة، يتمثل في الكشف عن العوامل المساهمة في ظهور الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين والمدمنين على الفيسبوك، باستخدام تحليل المسار (Path Analysis) من خلال تحقيق الأهداف الفرعية الآتية:
- ✓ تقديم فهم شامل عن العلاقة بين الإدمان على الفيسبوك وظهور الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين
- ✓ تقييم كيفية التواصل الفعال مع المراهقين المتمدرسين.
- ✓ يمكن استخلاص استنتاجات افتراضية حول السببية القائمة بين الإدمان على الفيسبوك وظهور الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين.
- ✓ الكشف عن التوظيف النفسي لدى المدمنين على الفيسبوك.
- ✓ تحديد نموذج الدراسة المقترح حسب الدراسات السابقة للمتغيرات المساهمة في زيادة درجة الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين والمدمنين على الفيسبوك.
- ✓ التحقق من مقاييس الدراسة المتعلقة بالنموذج المقترح في الدراسة الاستطلاعية، للتحقق من الخصائص السيكومترية من خلال تحديد عينة من المراهقين المتمدرسين والمدمنين على الفيسبوك ولديهم أعراض اكتئابية في المتوسطات والثانويات لسيدى بلعباس.
- ✓ التأكد من وجود علاقة ارتباط بين متغيرات نموذج الدراسة المتمثلة في الإدمان وكثافة التعرض والسلوك السلبي على الفيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين بالمتوسطات والثانويات لسيدى بلعباس.
- ✓ الكشف عن مستويات الإدمان وكثافة التعرض والسلوك السلبي على الفيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين بالمتوسطات والثانويات لسيدى بلعباس.

- ✓ الكشف عن الاختلافات، في درجات الإدمان وكثافة التعرض والسلوك السلبي على الفيسبوك والاكنتاب لدى المراهقين المتمدرسين بالمتوسطات والثانويات لسيدي بلعباس، حسب جنس الذكور والإناث وحسب مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة.
- ✓ الكشف عن الآثار المباشرة والأثر غير المباشر، للإدمان على الاكنتاب من خلال كثافة التعرض والسلوك السلبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات لسيدي بلعباس، بالتحقق من جودة المطابقة لنموذج الدراسة المقترح.

### 3- أهمية الدراسة:

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن علاقة أحد أشهر المواقع التواصل الاجتماعي وهو موقع الفيسبوك مع الاكنتاب لدى المراهقين، ومما يعطي الأهمية في إجراء هذه الدراسة كونها موضوع الساعة ونستخلص أهميتها على مستويين النظري والعملي الميداني ونستعرضها كالتالي:

#### أولاً: الأهمية النظرية:

- أهمية هذه الدراسة تكمن في قلة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت موضوع الدراسة الحالية بمتغيراته الحديثة (سلوك الاستخدام، كثافة الاستخدام) \_ وهذا في حدود اطلاع الباحثة\_ التي تناولت الدور الذي تلعبه المواقع التواصل الاجتماعي، في التوظيف النفسي لمستخدميها.
- التأصيل النظري لمتغيرات الدراسة والتي قد تثرى المكتبة العربية والسيكولوجية.
- يمكن أن تضيف هذه الدراسة بعض المعلومات عن خطورة الإدمان على الفيسبوك وعلاقته بظهور الاكنتاب لدى المراهقين.
- تفتح هذه الدراسة الباب والمدخل للباحثين، لمعرفة علاقة الاستخدام الإشكالي (الإدمان) على موقع الفيسبوك وظهور متغيرات نفسية مرضية أخرى على فئة المراهقين.
- تتمثل أهمية الدراسة الحالية في تناول أحد أبرز المتغيرات النفسية، وهو الاكنتاب، الذي يعاني منه عدد كبير من الأفراد حول العالم، بما في ذلك المراهقون، وهذا مع تزايد معدلات انتشاره بين مختلف فئات المجتمع.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- يمكن أن تفيد هذه الدراسة مرشدين التربويين والمدرسين وكل القائمين على العملية التربوية، لمعرفة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة تطبيق الفيسبوك عليهم.

- تُستخدم نتائج الدراسة الحالية في توجيه الجهود في التثقيف والتوعية حول الاستخدام الصحيح لوسائل التواصل الاجتماعي في برامج التربية.
- العمل على توفير أدوات الدراسة الأكثر ملائمة مع فئة المراهقين المتمدرسين وذات صلاحية على البيئة المحلية، قد تفيد الباحثين في إجراء دراسات ذات صلة بهذا الموضوع.
- إن دراسة الاكتئاب لدى مستخدمي فيسبوك يلعب دورًا هامًا في تحسين فهمنا لتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية وتطوير السبل لتعزيز استخدامها بطرق إيجابية.
- يمكن أن تساعد الدراسة الحالية في تعزيز التواصل بين الأسرة والمدرسة.
- تساعد نتائج الدراسة الحالية في تحديد السلوكيات الرقمية الصحية وتوجيه الفرد نحو استخدام أكثر إيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي.
- لفت أنظار أولياء الأمور والمشرفين في مجال التربية والتعليم حول مخاطر التي تنجم من وراء كثافة استخدام المراهق موقع الفيسبوك والادمان عليه.

#### 4-دواعي اختيار الموضوع:

- ضرورة الإلمام النظري بإدمان الشبكات الاجتماعية لدى المراهقين، بسبب توجه وزارة التربية والتعليم الجزائرية إلى اعتماد على استخدام أجهزة التابلت وتلازم هذا مع توافر شبكات الانترنت Wi fi في متوسطات وثانويات، مما يعني زيادة استخدامهم لشبكات الاجتماعية حتى في المؤسسات التربوية، وهذا يتسوجب تكوين إطار نظري شامل ومتكامل عن ذلك.
- التأكيد على الزيادة الملحوظة في حالات الاكتئاب بين المراهقين، مما يعكس الاهتمام الشخصي بالتأثيرات النفسية المحتملة.
- فحص العلاقة المتزايدة بين استخدام فيسبوك وتفاقم أعراض الاكتئاب لدى المراهقين
- التركيز على كيف أصبح استخدام فيسبوك جزءًا مؤثرًا في نمط حياة المراهقين وتأثير ذلك على الصحة النفسية.
- التأكيد على الاهتمام الشخصي بفهم كيف يؤثر الإدمان على فيسبوك في ظهور الاكتئاب عند المراهقين.
- التركيز على كيف يمكن للبحث توجيه الفهم للتحديات النفسية التي يواجهها الشباب في عصر وسائل التواصل الاجتماعي.
- الرغبة في المساهمة في تحسين الفهم لكيفية معالجة هذه التحديات وتقديم دعم فعال للمراهقين.

- التحديد الشخصي لرغبة في المساهمة في المجال العلمي، وتوفير أسس جديدة للتفكير حول التداول بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية.

### 5- تعاريف الإجرائية:

- **المراهقين:** وهم المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (11 إلى 18 سنة) متمدرسين بالمؤسسات التربوية لولاية سيدي بلعباس (ثانويات/متوسطات)
- **إدمان على موقع الفيسبوك:** هو الدرجة الإجمالية المرتفعة التي يحصل عليها المراهق المتمدرس في مؤسسات ولاية سيدي بلعباس على مقياس إدمان الفيسبوك لبرغن الذي قامت الباحثة بترجمته واعتماده. يعتمد المقياس على الأبعاد السلوكية المعتمدة لتشخيص الإدمان، وهي: **البروز**، الذي يتمثل في سيطرة الفيسبوك على أولويات المراهق في حياته اليومية؛ **التحمل**، الذي يظهر في الحاجة المتزايدة للوقت لتحقيق نفس مستوى الإشباع؛ **تعديل المزاج**، الذي يتمثل في استخدام الفيسبوك لتحسين الحالة المزاجية؛ **الانتكاس**، الذي يعني العودة للاستخدام بعد محاولة التوقف أو التقليل منه؛ **الانسحاب**، الذي يظهر في إهمال الحياة الواقعية والتركيز على الحياة الرقمية؛ **الصراع**، الذي يشير إلى المشكلات السلوكية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للموقع.
- **كثافة استخدام الفيسبوك:** هي الدرجة الإجمالية المرتفعة التي يحصل عليها المراهق المتمدرس في المؤسسات التعليمية (المتوسطات والثانويات) بولاية سيدي بلعباس، استناداً إلى مقياس كثافة استخدام الفيسبوك الذي تم ترجمته واعتماده من قبل الباحثة. يتضمن المقياس جوانب سلوكية متعددة، مثل الوقت الذي يقضيه المستخدم على موقع الفيسبوك، مستوى تفاعله مع المحتوى، حجم شبكة الأصدقاء التي يكونها، ومدى صعوبة تقليص استخدامه للموقع.
- **سلوك المستخدم: (نشط/سلي):** هو الدرجة الكلية المرتفعة التي يحصل عليها المراهق المتمدرس في مؤسسات ولاية سيدي بلعباس على مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سلي) الذي تم ترجمته واعتماده من قبل الباحثة. يشمل **السلوك النشط** الأنشطة التفاعلية مثل نشر التحديثات، وضع الصور، التعليق على التحديثات، والمشاركة في المحادثات، بينما يشمل **السلوك السلي** الأنشطة غير التفاعلية مثل تصفح التحديثات والملفات الشخصية أو قراءة الرسائل الخاصة دون المشاركة الفعالة.

● الأكتئاب: هو الدرجة الكلية المرتفعة التي يحصل عليها المراهق المتمدرس بمتوسطات وثنائيات بسيدي بلعباس على مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية ترجمة (عبد الخالق، 2003) والذي تم اعتماده في الدراسة الحالية.

#### 6- عرض الدراسات السابقة وتعقيب عليها:

إن الإشارة إلى الدراسات السابقة تعتبر محطة أساسية في رحلة البحث، حيث تمثل لنا إطاراً لفهم البحث الحالي. هذه الدراسات السابقة تعتبر مصدرًا حيويًا لتحديد الثغرات في المعرفة وتوجيه البحث لملء هذه الفجوات. بالتركيز على البحوث والأفكار السابقة، يمكننا بناء فهم أعمق حول تأثير ادمان الفيسبوك في ظهور الإكتئاب لدى المراهقين. يُظهر الاهتمام المستمر بهذا الموضوع الحاجة الملحة إلى مزيد من البحث، ويعزز أهمية إضافة تحليل جديد ورؤية متقدمة في هذا المجال.

على هذا الأساس تم مسح الكثير من الدراسات المتاحة حول ادمان الفيسبوك وعلاقته بالاكتئاب، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والاجنبية، وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها، مع تقديم تعليقاً عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية؛ وتود الباحثة أن تشير بأن الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين 2010 إلى غاية 2023، وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والبيئي.

هذا وقد تم تصنيف الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة وحسب كونها عربية أو أجنبية إلى ثلاثة تصنيفات هي: المحور الأول: الدراسات التي تناولت متغير الإدمان المواقع التواصل الاجتماعي -فيسبوك-، والمحور الثاني شمل الدراسات التي تناولت متغير الإكتئاب والمحور الثالث تمثل في الدراسات التي تناولت الإكتئاب وعلاقته بالادمان على مواقع التواصل الاجتماعي -الفيسبوك- نموذجاً؛ وفيما يلي نقدم عرضاً لهذه الدراسات، ثم نبين جوانب الاتفاق والاختلاف بينهما، ثم نوضح الفجوة العلمية من خلال التعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، وأخيراً تقديم جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:

#### أولاً: استعراض الدراسات السابقة:

➤ المحور الأول: الدراسات التي تناولت متغير الإدمان المواقع التواصل الاجتماعي -فيسبوك-

أ- الدراسات العربية التي تناول محور الأول:

## ❖ دراسة بن جديدي سعاد (2015)

بعنوان: "علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك لدى المراهق " دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة بسكرة / الجزائر، كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى النرجسية والإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك لدى المراهق الجزائري، وقد تكونت الدراسة من شقين: كمي تضمن المنهج الوصفي الارتباطي، والشق الكيفي الذي تضمن دراسة كيفية استخدام فيها المنهج العيادي من خلال تطبيق المقابلة نصف الموجهة، واختبار الروشاخ على ثلاثة حالات مدمنين على الفيس بوك تحصلوا على درجات مرتفعة في مستوى النرجسية

توصلت نتائج الدراسة الكمية على وجود علاقة طردية بين مستويات الادمان على الفيسبوك ومستويات النرجسية، كما تبين أن هناك فروق في الادمان على الفيسبوك تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في مستويات النرجسية تعزى لمتغير الجنس، وقد أسفرت نتائج الدراسة الكيفية في أن حالات الدراسة يحاولون من خلال إدمانهم على موقع الفيسبوك توظيف وترميم جروحهم النرجسية واستثمارها في العالم الافتراضي بدل العالم الواقعي، تجنباً لأي صراع يعيد إحياء الجرح النرجسي لديهم ويشعرهم بتقدير ذاتهم المنخفض، فمزايا الموقع تسمح لهم بإبراز نرجسيتهم بشكل مبالغ فيه وهو ما يساهم في إدمانهم على الموقع.

## ❖ دراسة بارزان صابر خالد، عمر ياسين إبراهيم (2014)

بعنوان: "أثر برنامج إرشادي لعلاج الإدمان على الفيسبوك لدى طلبة المرحلة الإعدادية بمركز مدينة أربيل \_العراق"، هدفت هذه الدراسة إلى إعداد مقياس للإدمان على الفيسبوك وبناء برنامج إرشادي لعلاج الإدمان على الفيسبوك وتطبيقه. تم الاستخدام المنهج التجريبي، على عينة 24 طالباً وطالبة من الذين يستخدمون الفيسبوك، وتم اختبار 12 طالب وطالبة في المجموعة التجريبية و 12 طالب وطالبة للمجموعة الضابطة، تم اختيارهم بطريقة قصدية، واعتمد البحثان على تطوير مقياس أندرسون لإدمان الفيسبوك، ويتكون هذا المقياس من 18 فقرة ضمن 6 أبعاد، أخذ البحثان 16 فقرة من المقياس المذكور: كما أخذ 6 فقرات أخرى من الدليل الإحصائي للأمراض النفسية النسخة الخامسة DSM V وكما تم الأخذ 8 فقرات من كل دراستي (Teke 2011) و(أرنوط، 2007) وبذلك أصبح العدد النهائي لفقرات المقياس 30 فقرة ضمن 8 أبعاد وقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس حيث بلغ معامل، وقد تم بناء برنامج إرشادي لعلاج الإدمان على الفيسبوك وعرض على مجموعة من الخبراء المختصين للتأكد من صدقه وقد تضمن البرنامج إستراتيجيات عديدة نفذت بطريقة الإرشاد الجمعي وتبنى الباحثان نظرية الإرشاد الواقعي للعالم وليام جلاسر إذ بلغ عدد

الجلسات 04 جلسة ومدة كل جلسة لا تقل عن ساعة واحدة بواقع جلستين في الأسبوع. أظهرت نتائج الدراسة التالي:

- نسبة الإدمان على الفيسبوك بين الطلبة تصل إلى طالب واحد من عشرة.
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان على الفيسبوك.
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان على الفيسبوك.
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### ❖ دراسة عبد الكريم سعودي (2014)

بعنوان "إدمان الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطلاب الجامعي" تهدف إلى معرفة كيف يؤثر إدمان الفيسبوك على التوافق الأسري للطلاب الجامعي بالجزائر. تم تطبيق المنهج الوصفي الإرتباطي ومن خلال تطبيق أداتين لقياس الظاهرة تتمثل في استبيان قياس إدمان الفيسبوك إعداد الباحث ومقياس التوافق الأسري ل محمد عبد الحميد (1986) على عينة بلغت 810 طالبا من جامعة بشار بأسلوب العينة القصدية.

أسفرت النتائج الدراسة كتالي:

- وجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين إدمان الفيسبوك والتوافق الأسري
- يؤثر إدمان الفيسبوك سلبا على التوافق الأسري للطلاب الجامعي،
- تختلف علاقة إدمان الفيسبوك بالتوافق الأسري باختلاف أبعاد التوافق الأسري
- عدم وجود فروق كبيرة بين متوسطي الذكور والإناث فيما يخص تأثير إدمان الفيسبوك على التوافق الأسري للطلاب الجامعي.

#### ❖ دراسة مريم مراكشي (2014)

بعنوان "استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين \_الفيسبوك\_ أمودجا" دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بسكرة. الجزائر، هدفت هذه إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" والشعور بالوحدة النفسية ودراسة الأثر المحتمل لكل من المتغيرات التالية: الجنس، والسن.

تم الاستخدام المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، وتم تطبيق الدراسة المتمثلة في مقياس استخدام موقع " الفيسبوك " من إعداد الباحثة، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لمعده الأصلي راسيل سنة 1996 وترجمته الباحثة، على عينة تكونت من 240 طالب وطالبة، وكشفت الدراسة على النتائج التالية:

- يقضي الطلبة الجامعيون معظم وقتهم في استخدام موقع " الفيسبوك " خاصة في أوقات فراغهم فأغلبهم يتصفح موقعه أكثر من ثلاث ساعات يوميًا.
- أكثر المجالات التي يفضلها الطلبة الجامعيون على موقع " الفيسبوك " هو الدردشة أو لتواصل مع الأصدقاء.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي " فيسبوك، والشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات استخدام " الفيسبوك " لدى الطلبة الجامعيين تبعًا لمتغير الجنس (ذكور، إناث).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات استخدام " الفيسبوك " لدى الطلبة الجامعيين تبعًا لمتغير السن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعًا لمتغير الجنس (ذكور، إناث).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعًا لمتغير السن.

#### ❖ سامي أحمد سليمان شناوي (2013)

بعنوان: " استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين " — عمان، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) وعلاقته مع التوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين من خلال الإجابة عن خمسة أسئلة تشمل جميع متغيرات الدراسة الحالية، وقد تم الاستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، إذ تم تطوير مقياس للكشف عن علاقة استخدام الفيسبوك في التوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين، وقد تكون المقياس من (63) فقرة موزعة على أربعة مجالات، وهي التوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الأسري، والتوافق الأكاديمي، وتم التحقق من الصدق باستخدام الصدق الظاهري، أما بالنسبة للثبات، فقد كان معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة (76%)، وكان معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (89%)، وتم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من (466) طالباً



وطالبةً ونسبتهم (18%) من مجتمع الدراسة من صفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر في القرى التابعة لسهل البطوف في الجليل، ممن يستخدمون موقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك)

وقد أظهرت نتائج الدراسة كالتالي:

- الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة المراهقون في استخدام الفيسبوك، والتي حصلت على أعلى تكرار هي الفترة أقل من ساعتين يومياً
- مستوى التوافق النفسي لدى طلبة المراهقين الذين يستخدمون الفيسبوك مرتفع
- وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الفترة الزمنية التي يقضيها الطلبة المراهقون في استخدام الفيسبوك ومستوى التوافق النفسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس على فترة استخدام الفيسبوك لدى طلبة المراهقين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي تعزى لأثر الجنس، ولصالح الذكور في مجال التوافق الشخصي، بينما كانت لصالح الإناث في مجالات التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي والتوفيق الأكاديمي وفي الدرجة الكلية.

#### ❖ دراسة العقبي الأزهر، نوال بركات (2012)

بعنوان: "شبكات التواصل الاجتماعي والتغير في العلاقات الاجتماعية بين الشباب الجامعي" الفيسبوك نموذجاً" دراسة ميدانية بجامعة بسكرة\_ الجزائر، هدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع الشباب لاستخدام شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك والإشباع المحققة منه، وكذا تأثير استخدامهم لهذا الموقع على علاقاتهم الاجتماعية مع أفراد أسرهم ومع أصدقائهم. وقد طبقت الدراسة على طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وكذا الاستمارة كأداة لجمع البيانات تحتوي على 41 سؤال مقسمة إلى ثلاث أقسام بحيث تعلق القسم الأول من الاستمارة بالبيانات الشخصية (الجنس، السن، الكلية) وذلك لتحديد خصائص عينة الدراسة، أما القسم الثاني فقد تعلق بدوافع استخدام الفيسبوك، أما القسم الأخير فقد تعلق بالفيسبوك والتغير في العلاقات الاجتماعية بين الشباب الجامعي وهو عبارة عن مقياس على طريقة ليكرت الثلاثية تكون من 18 عبارات. أما عينة الدراسة فقد تمثلت في عينة كرة الثلج وقدر حجمها ب 30 مفردة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة والمستخدمين لموقع الفيسبوك من مختلف الكليات. وكانت النتائج كما يلي:

- أن المستخدمين للفيسبوك تعرفوا عليه من خلال أصدقائهم، فالأصدقاء هم الأكثر تأثيراً على بعضهم البعض.
- أظهرت البيانات أن الاهتمام بموقع الفيسبوك قد ازداد بشكل كبير في السنوات الأخيرة حيث أن المستخدمون يقضون وقتاً طويلاً على موقع الفيسبوك، خاصة كلما كان لديهم وقت فراغ حتى بين الحصة في الجامعة يتوجهون إلى قاعات الإنترنت المتواجدة على مستوى كلياتهم.
- أتاح موقع الفيسبوك لمستخدميه فرصة توسيع شبكة علاقاتهم مع الكثير من الشباب والأصدقاء من مختلف المجتمعات والثقافات، وحتى أصدقاءهم الحقيقيون يقضون معهم أوقات أطول على الفيسبوك أكثر مما يقضونها معهم وجهاً لوجه.
- الوقت الذي يقضيه المستخدمون على الفيسبوك أكثر من الوقت الذي يقضونه مع أسرهم مما جعل الأسرة تشتكي كثيراً انشغالهم بموقع الفيسبوك فقلت نشاطاتهم وزياراتهم وتحديثهم إليهم وأصبح جل اهتماماتهم ومعظم وقتهم يقضونه في استخدام الفيسبوك، كل ذلك أدى بالمستخدمين للموقع يشعرون أن تفاعلهم وصدقائهم الحقيقية أصبحت تقل شيئاً فشيئاً كلما طال بهم استخدام موقع الفيسبوك. وأدى ذلك أيضاً بهم للعيش في واقع افتراضي مبحرين بين مختلف الثقافات والأصدقاء يتبادلون الصور والفيديوهات والحالات والأفكار وغيرها، ويناقشون ويعلقون عليها متفرجين متفرغين لها، دون حساب للوقت الطويل وعلى حساب أسرهم وأصدقائهم الحقيقيين، فأصبح الشباب يتفاخر بكثرة عدد أصدقائه على الفيسبوك والإعجابات التي تأتيه من أناس افتراضيين وأهل جل ما هو في واقعه الحقيقي.

الدراسات الأجنبية التي تناول محور إدمان موقع الفيسبوك:

### ❖ دراسة (2022) Ahammad Hossain, Al Muktadir Munam

بعنوان: "العوامل المؤثرة في إدمان الفيسبوك بين طلاب جامعة فاريندرا في الإغلاق أثناء تفشي COVID-19 كان الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو تحديد تنبؤات إدمان على الفيسبوك بين طلاب الجامعات وإيجاد ارتباط بين متغيرات النشاط الاجتماعي والديموغرافي والسلوكي والفيسبوك. أجريت هذه الدراسة بين يوليو 2020 ويناير 2021 وشارك فيها 326 مشاركاً من 11 قسمًا في كليات مختلفة بجامعة فاريندرا، وراجشاهي، تم توقع عوامل الخطر على أنها الجنس، والحالة الأسرية، ومقدار النوم اليومي، وساعات الدراسة الأسبوعية، ومراقبة الوالدين، والعمر، ومستوى التعليم، وأعضاء هيئة التدريس، ونتائج الاختبارات السابقة، والحالة الاجتماعية، وعدد الأصدقاء الذكور والإناث على الفيسبوك، وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- أكثر من 22.7٪ من طلاب جامعة فاريندرا لديهم أعراض إدمان معتدل وشديد على فيسبوك. تم إجراء عدد قليل من الأبحاث حول انتشار إدمان الفيسبوك
- لم يُظهر العمر أي ارتباط تقريبًا باستخدام الفيسبوك يوميًا، ولكن كلما زاد استخدام الفيسبوك كلما انخفضت ساعات الدراسة أسبوعيًا.
- أظهر عدد أفراد الأسرة أيضًا ارتباطًا سلبيًا باستخدام الفيسبوك وكان ارتباطًا إيجابيًا للغاية بين إجمالي عدد الأصدقاء على الفيسبوك، كما أظهرت مراقبة الوالدين ليس لها أي تأثير.
- كان طلاب كلية العلوم مدمنين أكثر من طلاب الكليات الأخرى.
- وأظهرت سنوات الخبرة في استخدام الفيسبوك تأثيرًا كبيرًا في إدمان على الفيسبوك.
- كشفت مجموعات مختلفة من العمر، وأنماط النوم، ومستويات الدراسة، والمشاعر بعد أي ردود فعل، واستخدام الهاتف الذكي، وما إلى ذلك عن مستويات مختلفة من الارتباط. أنماط النوم عامل مؤثر.

#### ❖ دراسة Emily Grekin et al (2022)

بعنوان: "الاستخدام الإشكالي لموقع الفيسبوك: التعريف والتقييم وملفات تعريف المستخدم"، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي وبالأخص للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، كان هناك القليل من الاختبارات الخاضعة للرقابة لتأثيرات هذه المجموعات. فحصت تجربة العشوائية هذه تأثيرات مجموعات.

#### ❖ دراسة Élodie Verseillie (2021)

بعنوان: "لاستخدام الإشكالي الفيسبوك: التعريف والتقييم وملفات تعريف المستخدم، تهدف الدراسة إلى استكشاف دور القلق في تطوير إشكالية استخدام الفيسبوك بطريقة طويلة. على وجه استكشاف وجهة نظر مستخدمي الإنترنت بشأن تعريفهم للاستخدام الإشكالي للشبكات الاجتماعية من خلال دراسة نوعية. تركز الدراسة على التقييم النفسي لمقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS). في تحليلات العوامل، تم اختيار حل العامل الواحد لخصائصه النفسية الجيدة وإحساسه السريري. ركزت الدراسة على ملفات تعريف مستخدمي الفيسبوك وتحدد ثلاثة: مستخدمون عاديون ومشاركون لهم استخدام إشكالي. يشمل التمييز بين هذه المجموعات مستوى الضيق النفسي، وهو أعلى بين مستخدمي الإشكالي منه بين ملفات تعريف المستخدم الأخرى وتوصلت النتائج إلى:

- كان لدى المستخدمين الذين يعانون من مشاكل مستويات أقل من احترام الذات والدعم الاجتماعي، سلطت النتائج الضوء على دور الوساطة للقلق في العلاقة بين الرضا عن الدعم الاجتماعي والاستخدام الإشكالي لفيسبوك (بعد عام واحد)
- أن مستخدمي الإنترنت يدركون هذا الاستخدام الإشكالي من خلال فقدان التحكم المعرفي والسلوكي وأعراض الانسحاب
- أظهرت النتائج اتساقًا داخليًا جيدًا وارتباطًا بين BFAS والمتغيرات النفسية المرضية.

### ❖ دراسة (2019) Roxanne Hébert-Ratté , François Poulin

بعنوان: "الملفات الشخصية لمستخدمي الفيسبوك والشخصية والرفاهية في بداية مرحلة البلوغ"، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد ملامح استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين مستخدمي فيسبوك، ثم مقارنة هذه الملفات الشخصية فيما يتعلق ببعض متغيرات الشخصية (الإيجابية والسلبية). تم إجراء تحليل عنقودي على عينة قوامها 321 شابًا، تم عرض ثلاث ملفات تعريف للمستخدمين ووجدوا أنها مرتبطة بشكل مختلف بمتغيرات الشخصية والرفاهية. تشير النتائج إلى أدوار متنوعة لاستخدام الوسائط الاجتماعية لأنواع مختلفة من المستخدمين.

### ❖ دراسة (2016) Kathy Steenackers et al

بعنوان: "قياس إدمان الفيسبوك بين البالغين: التحقق من صحة مقياس إدمان الفيسبوك لبرغن على عينة غير طلابية"، هدفت هذه الدراسة للفحص مدى انتشار وارتباط إدمان الفيسبوك فقط في عينات الطلاب. نظرًا لأن مستخدم الفيسبوك العادي يتقدم في السن، فمن المثير للاهتمام التحقيق فيما إذا كان إدمان الفيسبوك يؤثر أيضًا على مستخدمي الفيسبوك البالغين واستكشاف محدداته، خاصة لهذه الفئة العمرية. الهدف من هذه الدراسة أيضًا كان في تحديد صلاحية وبنية العوامل الأساسية لمقياس إدمان الفيسبوك لبرغن. (BFAS)، الذي تم تطويره واستخدامه بشكل شائع بين عينات الطلاب، وللسكان غير الطلاب. تم إجراء مسح بين مستخدمي الفيسبوك البلجيكيين البالغين (الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و80 عامًا)، مما أدى إلى توليد 1188 إجابة قابلة للاستخدام (متوسط العمر 49.5 عامًا). تضمنت الأسئلة مقياس BFAS المكون من 18 عنصرًا، والذي تمت ترجمته بترجمة خلفية باللغتين الهولندية والفرنسية، بالإضافة إلى إدمان الفيسبوك المعلن ذاتيًا. يتم إجراء تحليل العوامل الاستكشافية على مقياس BFAS من أجل تحديد هيكل العامل الأساسي له وترتيب إدمان الفيسبوك المعلن ذاتيًا. ثبت أن الاتساق الداخلي ل BFAS المكون من 18

عنصرًا مرتفعًا، ومع ذلك، فيما يتعلق بهيكل العوامل الأساسية، يبدو أن أربعة فقط من العوامل الفرعية الستة الأصلية تظهر: الصراع، والمكانة البارزة، والانسحاب، وتعديل المزاج. لا يمكن استرجاع العوامل الفرعية الأصلية التسامح والانتكاس كأبعاد منفصلة.

تشير النتائج إلى أن إدمان الفيسبوك يسود أيضًا بين مستخدمي الفيسبوك البالغين. علاوة على ذلك، بين سكان البالغين، سجلت BFAS المكونة من 18 عنصرًا درجات عالية جدًا في الاتساق الداخلي.

#### ❖ دراسة Espinoza, R. Pezoa (2013):

بعنوان: "إدمان الفيسبوك في المكسيك: تقرير حالة"، تم تقييم مريضة، لم تخضع للعلاج النفسي في المستشفى بريفوس، كانت المشكلة الفعلية هي إدمانها على الفيسبوك. تم تطبيق مقياس ( Bergen Facebook BFAS) الذي يتكون من ست بيانات من المفترض الرد عليها (نادرا جدا، نادرا، في بعض الأحيان، في كثير من الأحيان، كثير جدا). من خلال اختيار البديل الذي يعبر عن الحالة.

ولقد تحصلت على النتيجة الأولية 88 درجة، وتم بدأ في العلاج الدوائي والمعرفي السلوكي. هذا البث كان بمثابة تقرير حالة. وتم التوصل إلى نتيجة مفادها بأن الإدمان على الفيسبوك هو نوع من المشاكل العقلية الجديدة في عصرنا.

#### ❖ دراسة A. Moreau, O. Roustit, E. Chauchard , H. Chabrol (2012) :

بعنوان: "استخدام الفيسبوك والمراهقين: جودة الدراسة استخدام الفيسبوك وقضايا الأسرة والأقران في سن المراهقة: دراسة نوعية، ركزت هذه الدراسة النوعية على استثمار المراهقين على ملفهم الشخصي على الفيسبوك. وتمثلت أهداف هذه الدراسة في تحسين فهم قضايا استخدام فيسبوك بين المراهقين والشباب؛ الكشف عن النزاعات المتعلقة بالمراهقة التي قد تظهر على الفيسبوك؛ ومقارنة استخدام المراهقين والشباب. أجريت مقابلة شبه منظمة مع 20 مراهقًا (تتراوح أعمارهم بين 11 و21 عامًا) من أجل استكشاف استخدام الفيسبوك بالإضافة إلى التعرف عن علاقة الآباء والأقران. ونُسخت المقابلات بكاملها وأجريت تحليلات مواضيعية وأبرزت التحليلات المواضيعية هي:

- المراهقين لا يستخدمون الفيسبوك لإنشاء علاقة حميمة جديدة، ولكن بدلاً من ذلك للحفاظ على العلاقة الموجودة بالفعل مع أقرانهم في الحياة غير المتصلة بالإنترنت وإجراء تجربة اجتماعية. يختبر المراهقون التنافس، والغيرة، والخيانة، وكذلك الدعم الاجتماعي، والصورة الذاتية الإيجابية أو السلبية.
- بالنسبة للمراهقين، يعد الفيسبوك وسيلة اتصال تستخدم لتوسيع العلاقات اليومية والاتصالات.

- ظهرت قضايا المراهقة من خلال علاقة المراهقين والآباء والصورة الذاتية. أبلغ بعض المشاركين عن تدخلات الوالدين على استخدامهم على الفيسبوك، وأراد 35٪ حماية علاقتهم الحميمة/الخصوصية. نشر نصف العينة صورًا ترويجية ذاتية. علاوة على ذلك، أفاد 70٪ أنهم ينتظرون ردود فعل إيجابية عندما نشروا عناصر على الفيسبوك. أبلغ أربعة مشاركين عن معتقدات غير عقلانية مرتبطة بردود وتعليقات «الأصدقاء».
- لا يختلف استخدام الفيسبوك لدى المراهقين عن الشباب، باستثناء نوع من الصور، وللعلاقة الحميمة مع الآباء.

#### ❖ دراسة T. Paparrigopoulos ،G. Balta ،E. Tzavellas ،Karaiskos (2010) :

بعنوان: "إدمان الشبكات الاجتماعية: اضطراب إكلينيكي جديد؟"، وكانت هذه الدراسة تتمثل في حالة امرأة تبلغ من العمر 24 عامًا، على الرغم من عدم استيفائها لمعايير الإدمان، تمت إحالتها إلى عيادتنا بسبب الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية التي تدخلت بشدة في حياتها اليومية. حضرت امرأة إلى العيادة برفقة والديها لأنها كانت تقضي حوالي 5 ساعات يوميًا في فحص صفحاتها على موقع الفيسبوك كانت قد اشتركت في الفيسبوك قبل 8 أشهر من امتحانها ولديها بالفعل أكثر من 400 صديق فقط خلال الأشهر السبعة الماضية، توقفت عن العديد من أنشطتها، وبقيت في المنزل معظم اليوم لتتصفح حسابها على فيسبوك وفقدت وظيفتها كنادلة لأنها تركت وظيفتها مرارًا وتكرارًا لتذهب إلى أقرب مقهى إنترنت. جدير بالذكر أنه خلال الفحص، أخرجت هاتفها المحمول وحاولت إنشاء اتصال بالإنترنت والتحقق من موقع الفيسبوك في الفحص السريري، كان القلق الخفيف، واضطرابات النوم موجودة، لكنها رفضت أي علاج نفسي أو علاج دوائي إضافي.

وفقًا لوجهة النظر السائدة بشأن الإدمان، يمكن اعتبار إدمان الفيسبوك على أنه "اضطراب مدفوع بالبحث" مع مكون قهري قوي. على الرغم من أن الحالة كانت تستخدم الإنترنت على مدار السنوات السبع الماضية، إلا أنها لم تكن مدمنة من قبل على استخدام الإنترنت. نقترح أن إدمان الفيسبوك قد يكون فئة فرعية أخرى من اضطرابات إدمان طيف الإنترنت.

### ❖ دراسة Nicole B. Ellison, Charles Steinfield, Cliff Lampe (2007)

بعنوان: "فوائد "أصدقاء" الفيسبوك: رأس المال الاجتماعي واستخدام طلاب الجامعات لمواقع الشبكات الاجتماعية على الإنترنت"؛ تتناول هذه الدراسة العلاقة بين استخدام الفيسبوك، وهو موقع شبكة اجتماعية شعبية على الإنترنت، وتكوين رأس المال الاجتماعي والحفاظ عليه. بالإضافة إلى تقييم الترابط وتحسين رأس المال الاجتماعي، الذي يقيم قدرة الفرد على البقاء على اتصال مع أعضاء مجتمع مأهول سابقاً، وهو ما تم تسميته برأس المال الاجتماعي المحتفظ به.

تشير تحليلات الانحدار التي أجريت على نتائج دراسة استقصائية للطلاب الجامعيين (العدد = 286) إلى وجود ارتباط قوي بين استخدام فيسبوك والأنواع الثلاثة لرأس المال الاجتماعي، حيث كانت العلاقة الأقوى هي سد رأس المال الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، وجد أن استخدام فيسبوك يتفاعل مع مقاييس الرفاهية النفسية، مما يشير إلى أنه قد يوفر فوائد أكبر للمستخدمين الذين يعانون من تدني احترام الذات وانخفاض الرضا عن الحياة

### 7-2- المحور الثاني: الدراسات التي تناولت متغير الإكتئاب

#### ➤ الدراسات العربية التي تناولت المحور الثاني

#### ❖ دراسة عبد الكريم غالي محسن (2014)

بعنوان: "الاكتئاب لدى لطلبة الجامعة وعلاقته بالجنس والتخصص"، هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق في مستوى الاكتئاب تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، وقد تحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الرابعة من كلية التربية جامعة البصرة، تم استعمال مقياس بيك للاكتئاب. وتوصلت نتائج الدراسة إلى التالي:

- طلبة الجامعة غير مصابين بالاكتئاب
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.

#### ❖ دراسة دانيا الشبؤون وأمل الأحمد (2011):

بعنوان: القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة والفروق بين القلق بوصفه حالة وسمة وبين الاكتئاب عند المراهقين، تكونت عينة البحث من (655) طالباً وطالبة في

الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية، طبق عليهم اختبار حالة وسمة القلق للكبار من اعداد عبد الرقيب أحمد البحيري، واختبار شعور بالاكتئاب لدى المراهقين من اعداد الباحثة وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود ارتباط بين القلق بوصفه حالة وسمة وبين الاكتئاب لدى المراهقين من الجنسين
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في القلق بوصفه حالة
- تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في القلق بوصفه سمة لصالح الاناث.
- تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الاكتئاب لصالح الاناث.

#### ❖ دراسة سماح أحمد الذيب وأحمد محمد عبد الخالق (2006):

بعنوان: "زملة التعب المزمن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت: رسالة ماجستير \_ باشراف أحمد محمد عبد الخالق، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد معدلات انتشار زملة التعب المزمن، وفحص الفروق بين الجنسين في هذه الزملة، وبحث العلاقة بين التعب والقلق والاكتئاب، واستكشاف العامل (أو العوامل) التي تجمع بين المتغيرات الثلاثة السابقة، تكونت العينة من 1346: من الذكور (ن=686) والاناث (ن=678) من مختلف كليات جامعة الكويت، راوحت أعمارهم بين (18، و37) عاماً، وطبق عليهم في موقف جمعي: المقياس العربي لزملة التعب المزمن من تأليف الباحثين، والمحكات العشرة لزملة التعب المشتقة من التصنيف الدولي للأمراض، ومقياس جامعة الكويت للقلق، ومقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية.

وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في معدلات انتشار زملة التعب المزمن بين الجنسين في المقياس العربي لزملة التعب المزمن، حيث بلغت هذه النسبة للإناث 6.19%، والذكور 2.04%، كما كشفت الدراسة ارتباطات موجبة ومرتفعة بين كل من زملة التعب والقلق والاكتئاب، واستخرج عامل واحد مرتفع التشبعات سمي بالعامل العام للاضطراب النفسي.

#### ➤ الدراسات الأجنبية التي تناولت محور الثاني:

#### ❖ دراسة Yanhui Xiang, Rong Cao, Xiaojun Li (2023)

بعنوان: " مستوى تعليم الوالدين واكتئاب المراهقين: تحليل متعدد البلدان"؛ هدفت الدراسة لمعرفة مستوى تعليم الوالدين باكتئاب المراهقين؛ ولذلك استخدمت هذه الدراسة تقنيات التحليل التلوي وتحليل الاستجابة للجرعة لاستكشاف العلاقة الشاملة بين الاثنين، ومواصلة استكشاف العوامل المعتدلة التي تؤثر على العلاقة



بين الاثنتين من خلال تحليل المجموعة الفرعية وتحليل الانحدار التلوي. وبعد البحث في الأدبيات وفحصها، تم تضمين ما مجموعه 22 كتابًا، بما في ذلك 634821 مراهقًا تتراوح أعمارهم بين 9 و25 عامًا، موزعة في 10 دول. أظهرت النتائج أن: (1) مستوى تعليم الوالدين بشكل عام كان مرتبطًا سلبيًا بأعراض الاكتئاب لدى المراهقين، أدار بشكل كبير وأثر على الارتباط بين مستوى تعليم الوالدين واكتئاب المراهقين، وتسلب الضوء على أهمية ضرورة مراعاة العوامل الأسرية والاقتصادية والثقافية عند دراسة وحل مشاكل الاكتئاب لدى المراهقين.

### 7-3- المحور الثالث : الدراسات التي تناولت الاكتئاب وعلاقته بالادمان على مواقع التواصل الاجتماعي -الفيسبوك أنموذجاً

#### ➤ الدراسات العربية التي تناولت المحور الثالث

#### ❖ دراسة سليمان ليلى وشراك صباح (2020):

بعنوان: إدمان استخدام موقع الفيسبوك وعلاقته بالاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة/الجزائر. هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين استخدام موقع الفيسبوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي ومعرفة الفروق في الدرجات الادمان الفيسبوك والاكتئاب لدى الطالب الجامعي وفق المتغيرات الديموغرافية (الجنس والتخصص)، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي على عينة مكونة من (408) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم استخدام مقياس اندرسون ترجمة جديد سعاد وقائمة بيك الثانية من ترجمة غريب عبد الفتاح، وأسفرت نتائج الدراسة إلى:

- نسبة الطلاب المدمنين على موقع الفيسبوك قد بلغت 65.44%
- مستوى الاكتئاب مرتفع 56,18%
- كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 0.05 في درجة إدمان استخدام موقع الفيس بوك لدى الطالب الجامعي تعزى لنوع الجنس (ذكور، إناث) و نوع التخصص (أدبي، علمي).
- عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مستوى الاكتئاب لدى الطالب الجامعي تعزى لنوع الجنس (ذكور، إناث) ونوع التخصص (أدبي، علمي).

#### ❖ دراسة طارق السيد سعيدي وعبد الحفيظ معوش (2018)

بعنوان: " استخدام الفيسبوك في الجزائر اختبار العلاقة بين الادمان والاكتئاب في أوساط المستخدمين " ، هدفت هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة بين استخدام الفيسبوك وإدمانه وبين ظهور أعراض الاكتئاب عند المستخدمين في الجزائر، تم الاعتماد على المنهج المسحي واستخدمت هذا الدراسة الاستبانة الالكترونية في جمع البيانات بالاعتماد على مقياس استخدام الفيسبوك ( AT ) ومقياس الاكتئاب (CESD) بالإضافة الى بعض الاسئلة لجمع البيانات الخاصة على عينة (239) تتراوح اعمارهم بين 20 و 29 سنة وقد خلصت نتائج الدراسة إلى 66.1% يستخدمون الفيسبوك لأكثر من ساعتين ومتوسط عدد الأصدقاء على الفيسبوك 351 صديق، خلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين ادمان استخدام الفيسبوك والاكتئاب والمدة الاستخدام اليومي، وهناك علاقة ارتباطية سلبية بين عدد الاصدقاء على الفيسبوك وبين الاكتئاب.

### ➤ دراسات أجنبية التي تناولت محور الثالث:

#### ❖ دراسة (2023) Soon Li Lee , Cai Lian Tam , Sivakumar Thurairajasingam

بعنوان: " الاكتئاب على الفيسبوك مع المستخدمين المكتئبين: الآثار الوسيطة للتبعية والنقد الذاتي على الإدمان والاكتئاب على الفيسبوك "، هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقات بين إدمان الفيسبوك والتجارب الاكتئابية (النقد الذاتي والتبعية) وشدة الاكتئاب، تم إجراء هذا البحث الطولي بموجتين مع عينة من مستخدمي الفيسبوك المكتئبين. نجح هذا البحث في تحديد 250 مستخدمًا على Facebook في ماليزيا تم تشخيص إصابتهم بالاكتئاب. تم إجراء هذا المسح الطولي مع موجتين بفجوة ستة أشهر، وقياس ميول المستجيبين للإدمان اتجاه الفيسبوك، والتجارب الاكتئابية، وشدة الاكتئاب. بشكل عام، وجد هذا البحث أن إدمان الفيسبوك يزيد من حدة حالات الاكتئاب الحالية والمقبلة. بدون تأخير الوقت، يؤدي إدمان الفيسبوك إلى تصعيد الشعور بانعدام القيمة الذاتية، كما يتضح من التجارب الاكتئابية، والتي تتجلى في النهاية في الاكتئاب. هذه الآثار غير المباشرة لم تستمر أكثر من ستة أشهر، جعل إدمان الفيسبوك مؤشراً مباشراً لحالة الاكتئاب القادمة.

#### ❖ دراسة (2022) Julia Brailovskaia & Jürgen Margraf

عنوان الدراسة: " العلاقة بين الاستخدام النشط والسلي على الفيسبوك وكثافة الفيسبوك وأعراض الاكتئاب وإدمان على الفيسبوك: تحقيق لمدة ثلاثة أشهر "، بحثت الدراسة في رابط الاستخدام النشط والسلي على الفيسبوك وتدفق الفيسبوك وأعراض الاكتئاب مع إدمان الفيسبوك. تم تقييم بيانات 127 مستخدمًا ألمانيًا

على (7.03) (Facebook Mage (Sdage) = 25.10)، النطاق: 18-58) في نقطتين زمنيتين للقياس على مدى ثلاثة أشهر (القياس الأول = T1، القياس الثاني = T2) عبر الاستطلاعات عبر الإنترنت، تم الاعتماد على مقياس برغن لدمان الفيسبوك، مقياس كثافة التعرض على الفيسبوك ومقياس السلوك النشط والسليبي ومقياس الدراسات الوبائية للاكتئاب.

توصلت نتائج الدراسة إلى: ارتبط (FA) (T2) بشكل إيجابي بشكل كبير باستخدام الفيسبوك النشط (T1) وتدفق (T1) الفيسبوك وأعراض الاكتئاب (T1). كانت علاقتها باستخدام الفيسبوك السلبي (T1) غير مهمة. توسط (Facebook flow (T1) بشكل إيجابي في الارتباط بين الاستخدام النشط لـ الفيسبوك ((T1 و (FA (T2) في المقابل، لم يكن استخدام Facebook النشط (T1) بمثابة وسيط بين تدفق (T1) (Facebook) (T2) و (FA). وأظهرت النتائج الدراسة إلى:

- الاستخدام النشط الفيسبوك يمكن أن يساهم في تجربة التدفق. وهذا مهم بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من زيادة أعراض الاكتئاب.

- يجب أن تكون النتائج موضوع مناقشة في برامج التعليم والوقاية، وفي السياق العلاجي.

#### ❖ دراسة Thi Truc Quynh Ho (2021)

عنوان الدراسة: "إدمان فيسبوك والاكتئاب: الوحدة كوسيط وسوء جودة النوم كوسيط"، تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الآثار الوسيطة والمتوسطة لنوعية النوم السيئة والوحدة في الارتباط بين مستويات الإدمان على الفيسبوك والاكتئاب بين مستخدمي الفيسبوك الفيتناميين. تم إجراء دراسة مقطعية في أكتوبر 2020 عبر استطلاع عبر الإنترنت. تلقى المشاركون دعوة للانضمام إلى الدراسة مع رابط للاستبيان عبر الفيسبوك. أكمل 354 مستخدمًا على الفيسبوك استطلاعًا حول إدمان الفيسبوك وجودة النوم والوحدة والاكتئاب، توصلت النتائج إلى أن:

- جودة النوم الرديئة توسطت جزئيًا في الارتباط بين إدمان والاكتئاب وقللت الوحدة هذه العلاقة لا يثري هذا البحث نظرية الارتباط بين إدمان الفيسبوك والاكتئاب فحسب، بل يثري أيضًا أساسًا لتطوير برامج التدخل لمنع الاكتئاب لمدمني الفيسبوك. وفقًا لذلك، يجب الاهتمام بالتدخل لتحسين جودة النوم وتقليل الشعور بالوحدة لمستخدمي الفيسبوك.

#### ❖ دراسة M.L.N. Steers, R.E. Wickham, L.K. Acitelli (2014).

بعنوان: " كيف يرتبط استخدام الفيسبوك بأعراض الاكتئاب"، بحثت دراستان في كيفية تأثير المقارنة الاجتماعية مع أقرانهم من خلال التفاعلات عبر الكمبيوتر على الفيسبوك على الصحة النفسية للمستخدمين. كشفت الدراسة 1(ن=180) عن وجود علاقة بين الوقت الذي يقضيه في الفيسبوك وأعراض الاكتئاب لكلا الجنسين. ومع ذلك، أظهرت النتائج أن إجراء المقارنات الاجتماعية على فيسبوك ساهم في العلاقة بين الوقت الذي يقضيه الشخص على فيسبوك وأعراض الاكتئاب لدى الرجال فقط. باستخدام تصميم مذكرات مدتها (14 يوماً) العدد (ن=152)، وجدت الدراسة 2 أن العلاقة بين مقدار الوقت الذي يقضيه في الفيسبوك وأعراض الاكتئاب تم توسطها بشكل فريد من خلال المقارنات الاجتماعية على فيسبوك التصاعدي وغير الاتجاهية والهبوطية. وبالمثل، فإن الأنواع الثلاثة من المقارنات الاجتماعية على فيسبوك توسطت في العلاقة بين عدد مرات تسجيل الدخول إلى فيسبوك وأعراض الاكتئاب. على عكس الدراسة 1، فإن الجنس لم يخفف من هذه الارتباطات. تقدم كلتا الدراستين دليلاً على أن الناس يشعرون بالاكتئاب بعد قضاء وقت طويل على الفيسبوك لأنهم يشعرون بالسوء عند مقارنة أنفسهم بالآخرين.

#### ❖ دراسة J. Tang and M. Livingston (2012)

بعنوان: "الارتباط بين الاستخدام الفيسبوك وبين الوحدة والاكتئاب"، هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة التي تجمع بين استخدام الفيسبوك كمصدر لبناء علاقة الصداقة وتكوين الرفقة وبين شعور المستخدم بالوحدة والاكتئاب. قد الاعتماد على الاستمارة الالكترونية لجمع البيانات، وقد شملت على العديد من الأسئلة حول استخدام مفردات العينة للفيسبوك، وتتعلق هذه الأسئلة بالجنس والوقت الذي يقضيه المستخدمون في تصفح موقع الفيسبوك وكذا عدد الأصدقاء على الفيسبوك بالإضافة إلى توظيف مقياس خاص بالوحدة يتضمن 20 فقرة ومقياس آخر، استخدام لقياس الاكتئاب، ويتكون أيضا من 20 فقرة، تفاعل مع هذا الاستبيان الالكتروني لعديد من المستهدفين لكن مع نهاية الأمر استقر العدد في حدود 257 مشترك وذلك بعد إقصاء الإجابات غير المكتملة وغير السليمة وتجدد الإشارة إلى أن الإناث تشكل 58 بالمائة من مجموع عينة الدراسة، توصلت نتائج الدراسة إلى التالي :

- عدد الساعات التي يقضيها المستخدمون تقترب من 2.78 ساعة يوميا ومعدل الأصدقاء في حدود 552 صديق على الفيسبوك
- عدم وجود دلالة إحصائية بين عدد الأصدقاء على الفيسبوك وبين متغير الاكتئاب

- الأشخاص الذين يقضون أوقات طويلة على الفيسبوك يميلون بشكل أكبر إلى الوحدة وبالتالي إلى الاكتئاب.
- تم الكشف عن عدد الساعات التي يتم إنفاقها يوميا على الفيسبوك دون التفاعل مع الأشخاص والاكتئاب
- تظهر النتائج أن الأشخاص الذين يقضون وقتًا أطول على Face book يميلون إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب. قد تُعزى هذه العلاقة إلى عدم وجود تفاعلات وجهًا لوجه يمكن للمرء أن يحصل عليها إذا لم يقضي الكثير من الوقت على الفيسبوك.

#### ❖ دراسة Lauren A Jelenchik, M,P,H وزملاؤها (2013)

بعنوان: "استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب عند كبار المراهقين - اكتئاب الفيسبوك-"، هدفت هذه الدراسة على تقييم العلاقة بين استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وبين الاكتئاب عند المستخدمين المراهقين، وقد تم الاستعمال الاستمارات الالكترونية لاكتشاف الاكتئاب، بالإضافة إلى بعض الأسئلة المتعلقة باستخدام مواقع الشبكات الاجتماعية، وقد تم الحصول على ردود من طرف 190 مستخدم للمواقع وكان حجم عينة بالنسبة للإنانث المراهقات 58 بالمائة، وخرجت الدراسة بالنتائج التالية:

- أغلب المراهقين من عينة الدراسة يقضون أقل من نصف ساعة على مواقع الشبكات
- 74.39 بالمائة يقضون أوقات تتراوح بين نصف الساعة وساعتين.
- 16.8 بالمائة يستخدمون مواقع الشبكات الاجتماعية أكثر من ساعتين يوميًا.
- متوسط أجوبة المستخدمين فيما يتعلق باختبار الاكتئاب هو 5.5 بانحراف معياري يقدر ب 4.2
- لم يلاحظ أي ارتباطات بين الاستخدام الفيسبوك والاكتئاب فُدرت قيمته الإحصائية 0.51
- لم يلاحظ أي اكتئاب شديد أو معتدل على أفراد عينة الدراسة المستخدمين للفيسبوك.

#### ❖ دراسة M. Delfour, A. Moreau, S. Laconi , N. Goutaudier, H. Chabrol (2015):

بعنوان: " الاستخدام الإشكالي للفيسبوك في سن المراهقة والشباب إشكالية استخدام الفيسبوك عند المراهقين والشباب"، كان هدفنا الرئيسي هو مقارنة الخصائص النفسية المرضية لمستخدمي الفيسبوك الذين يعانون من الاستخدام الإشكالي والغير الإشكالي، من حيث أسلوب الوالدين والشخصية والأعراض النفسية

المرضية والدوافع. تم افتراض أن مستخدمي الفيسبوك الإشكاليين يختلفون عن المستخدمين غير المشككين من حيث أسلوب الوالدين والشخصية والاضطرابات النفسية المرضية والدوافع. تم إجراء البحث على عينة قوامها أربعمائة وستة وخمسون 456 من المراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 سنة [108 فتیان أي 24 %] ؛ أكملت 348 فتاة (76%) مع حساب على الفيسبوك استبياناً عبر الإنترنت يتكون من عدة جداول: اختبار إدمان الإنترنت (IAT) المصمم للاستخدام الإشكالي على الفيسبوك، واستبيان الدوافع لاستخدام الفيسبوك، ومركز الدراسات الوبائية - مقياس الاكتئاب (CES-D10) ، ومقياس القلق الاجتماعي للمراهقين (SAS-A) ، ومقياس الإحساس الموجز للبحث عن الوالدين PDQ-4 (BBS) ، وأداة الارتباط الأبوي (PBI) وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- 12 % من الفتيات و 5% من الأولاد لديهم مشكلة في استخدام الفيسبوك.
- كانت الدوافع الرئيسية لاستخدام الفيسبوك هي صيانة العلاقات والترفيه وتبرير الوقت لمستخدمي الفيسبوك الذين يعانون من مشاكل والذين لا ليست لديهم مشاكل.
- كان لمستخدمي الفيسبوك المشككين (n = 47) درجات أعلى كبيرة لكل دافع لاستخدام الفيسبوك ولأعراض الاكتئاب والقلق الاجتماعي وسمات الشخصية الحدية والرعاية المتصورة من الأم.
- يتعلق استخدام الفيسبوك الإشكالي بأقلية كبيرة من المراهقين والشباب، والأهم من ذلك النساء.
- اتسم مستخدمو الفيسبوك الذين يعانون من مشاكل بمستوى أعلى من الأعراض النفسية المرضية مقارنة بمستخدمي الفيسبوك غير المشككين.
- تشير النتائج إلى الحاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث في هذا المجال ومنع هذا الاستخدام الإشكالي المحدد على الفيسبوك.

#### ❖ دراسة (Kuss, E. (2017)

بعنوان: "الاكتئاب بين مستخدمي مواقع الشبكات الاجتماعية (SNSs) دور إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة استخدامها، تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد العلاقات بين استخدام خدمات الشبكات الاجتماعية وإدمان خدمات الشبكات الاجتماعية والاكتئاب، مع التركيز على خدمات الشبكات الاجتماعية المستخدمة اليوم والتي لم يتم بحثها من قبل، وهي Instagram و Twitter و Snapchat الطرق: أجريت دراسة مقطعية عبر الإنترنت على عينة مكونة من 103 من الشباب. قام كل مشارك بملء استبيان يتكون من مركز الدراسات الوبائية لمقياس الاكتئاب المنقح (CESD-R)، واختبار إدمان الإنترنت الخاص

بـ (IAT) Young ، إلى جانب الأسئلة العامة المتعلقة باستخدام SNS. تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن استخدام Instagram ( $\beta = .24$ ) ، ( $p \geq .05$ ) وإدمان SNS ( $\beta = .32$ ) ، ( $p = .001$ ). كانا منبئين مهمين للاكتئاب.

أظهرت النتائج أيضًا بأنه لا توجد مثل هذه العلاقة بين فيسبوك أو تويتر أو سناب شات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي أو الاكتئاب. وأشارت النتائج إلى أن استخدام Instagram وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي كانا مرتبطين بالاكتئاب، وأن استخدام Instagram كان مرتبطًا بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

#### ❖ دراسة Teague E. Simoncic (2014)

بعنوان: "استخدام الفيسبوك وأعراض الاكتئاب: التحقيق في دور العصائية والانبساط لدى الشباب قمنا بفحص ما إذا كان الارتباط بين استخدام الفيسبوك وأعراض الاكتئاب يتم التحكم فيه من خلال عوامل فردية (مثل الشخصية والجنس). ولتحقيق هذه الغاية، قمنا بقياس استخدام الفيسبوك، وأعراض الاكتئاب، ومجالات الشخصية (أي الانبساط والعصائية) بين 237 من الشباب البالغين. ولم يتم العثور على ارتباط مباشر بين استخدام الفيسبوك وأعراض الاكتئاب. ومع ذلك، بالنسبة للإناث ذوات العصائية العالية، كان استخدام الفيسبوك بشكل متكرر مرتبطًا بانخفاض أعراض الاكتئاب. أشارت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة معقدة بين استخدام الفيسبوك وأعراض الاكتئاب التي يبدو أنها تختلف حسب الجنس والشخصية.

- قد يكون استخدام الفيسبوك وقائيًا ضد أعراض الاكتئاب لدى المستخدمين الإناث اللاتي يعانين من مستويات عالية من العصائية، في حين أن استخدام الفيسبوك قد لا يكون له علاقة بأعراض الاكتئاب بين الذكور.

#### ❖ دراسة Cecilie Schou Andreassen et al (2012):

بعنوان: "تطوير مقياس الفيسبوك"؛ تم إنشاء مقياس بيرغن فيسبوك للإدمان (BFAS)، في البداية مجموعة من 18 عنصرًا، ثلاثة منها تعكس كل عنصر من العناصر الأساسية الستة للإدمان (البروز، وتعديل المزاج، والتسامح، والانسحاب، والصراع، والانتكاس)، وتم إنشاؤه وإدارته على 423 طالبًا معًا مع العديد من مقاييس التقرير الذاتي الموحدة الأخرى (مقياس الميول الإدمانية، ومقياس التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت،

ومقياس موقف فيسبوك، ومقياس NEO-FFI ، ومقياس BIS/BAS ، وأسئلة النوم). تم الاحتفاظ بهذا العنصر ضمن كل عنصر من عناصر الإدمان الستة ذات أعلى ارتباط مصحح بين العناصر في المقياس النهائي. كان هيكل عامل المقياس جيداً (RMSEA = 0.046 ، CFI = 0.99) وكان معامل ألفا 0.83. وكان معامل موثوقية الاختبار وإعادة الاختبار لمدة 3 أسابيع هو 0.82. وتقاربت النتائج مع نتائج مقاييس أخرى لنشاط فيسبوك. كما أنها كانت مرتبطة إيجابياً بالعصائية والانبساطية، وسلبية بالضمير. وارتبطت الدرجات العالية على المقياس الجديد بتأخير أوقات النوم وأوقات الاستيقاظ.

### ثانياً: أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة

- اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو الكشف عن تأثيرات استخدام الفيسبوك بشكل مكثف أو مدمن على الصحة النفسية وعلاقته بظهور الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، بإستثناء دراسة (Yanhui et al, 2023) بعنوان: "مستوى تعليم الوالدين واكتئاب المراهقين: تحليل متعدد البلدان"، كان هدف هذه الدراسة هو معرفة علاقة مستوى تعليم الوالدين باكتئاب المراهقين وتسلسل الضوء على أهمية وضرورة مراعاة العوامل الأسرية والاقتصادية والثقافية عند دراسة وحل مشاكل الاكتئاب لدى المراهقين.
- اتفقت الدراسات السابقة في عينتها حيث التطبيق الدراسة على عينة من المراهقين المتدربين في مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة، باستثناء دراسة (طارق السيد سعدي وعبد الحفيظ معوش، 2018)، التي كانت عبارة عن مسح شامل لمستخدمي موقع الفيسبوك في الجزائر، ودراسة (Emily et al, 2022) على مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي وبالأخص للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.
- استخدمت الدراسات السابقة مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D)، نذكر بتحديد دراسة (الذيب وعبد الخالق، 2006) ؛ ودراسة (سعدي ومعوش، 2018) ودراسة (Julia et Jürgen, 2022) ودراسة (M. Delfour et al, 2015) و (Kuss, E. et al, 2017)؛ وقد استخدمت دراسة (Nicole B. et al, 2007) مقياس كثافة الاستخدام الفيسبوك ، أما دراسة Julia (et Jürgen, 2022) فقد استخدمت مقياس سلوك المستخدم النشط والسليبي؛ وتم الاعتماد على دراسة (Andreassen, 2012) في توفير مقياس يرغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS) وقد وظفته الدراسات السابقة كأداة لجمع البيانات نخص بالذكر دراسة (خالد، إبراهيم، 2014) ؛ (2021) (Élodie Verseillie, 2016) ودراسة (Kathy et al, 2016) ودراسة (Espinoza et al, 2013)



- باستثناء دراسة (مراكشي، 2014) التي قامت ببناء مقياس استخدام موقع الفيسبوك، ودراسة (شناوي، 2013) الذي قام بتطوير مقياس للكشف عن علاقة استخدام الفيسبوك في التوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين
- وظفت دراسات السابقة المنهج الوصفي التحليلي؛ باستثناء دراسة (سعيد ومعوش، 2018) ودراسة ((Soon Li Lee et al, 2023) اعتمدوا على المنهج المسحي، أما دراسة Espinoza, R. (2013) ودراسة (Pezoa, 2013) ودراسة (A. Moreau, 2012) ودراسة (T. Paparrigopoulos et al, 2010) لقد استخدموا المنهج الإكلينيكي عن طريق دراسة الحالة.

### ثالثاً: الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية:

من خلال استعراض أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة، نشير أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في موضوعها الرئيسي وهدفها العام؛ إلا أنها تختلف عنها في عدة جوانب تمثل الفجوة العلمية التي تعالجها هذه الدراسة وهي:

1. تضمنت هذه الدراسة ربط المشكلة البحثية بالمتغيرات المعاصرة (كثافة التعرض لموقع الفيسبوك، سلوك المستخدم النشط والسلي).
2. استخدمت هذه الدراسة مدخلين بحثين (المدخل الكمي / المدخل الكيفي)؛ وذلك لتكوين فكرة دقيقة عن مشكلة الدراسة.
3. تضمنت الدراسة الحالية تنوعاً في منهج الدراسة لتشمل منهجين (المنهج الوصفي الارتباطي / المنهج العيادي) من أجل ضمان الوصول إلى نتائج أكثر دقة.
4. تظهر دراستنا الحالية تحليلاً دقيقاً للتأثير المحتمل على الاكتئاب في سياق المراهقين لتفتح الباب أمام فهم عميق حول العلاقة بين ادمان موقع الفيسبوك والاكتئاب؛ تعددت أدوات هذه الدراسة حيث شملت مقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)، ومقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)، ومقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سلي) (PAUM)؛ ومقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D) وذلك من أجل جمع البيانات بدقة أكبر.

ومن العرض السابق يتضح أن الدراسة الحالية قد عاجلت فجوة علمية متعددة الجوانب بتطرقها لموضوع الاكتئاب عند المراهق الدمن على مواقع التواصل الاجتماعي\_فيسبوك\_أمودجاً؛ وشمول عينتها للمراهقين

المتدرسين بمتوسطات وثانويات مدينة سيدي بلعباس؛ وتعددت أدواتها بين المقاييس الموضوعية والاختبارية الاسقاطية واستخدامها لمنهج الوصفي الارتباطي في شقها الكمي السيكمومتري؛ أمّا شق الثاني من الدراسة وهو كفي تحليلي تم الاعتماد على المنهج العيادي الإكلينيكي.

#### رابعاً: جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة

مما لا شك فيه ان الدراسة الحالية استفادت كثيراً مما سبق من دراسات السابقة، حيث حاولت أن توظف كثيراً من الجهود السابقة للوصول إلى تشخيص دقيق للمشكلة ومعالجتها بشكل شمول، ومن جوانب الاستفادة العلمية للدراسات السابقة ما يلي:

- 1) استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول للمنهج الملائم لهذه الدراسة.
- 2) وظفت الدراسات الحالية توصيات ومقترحات الدراسات السابقة في دعم مشكلة الدراسة وأهميتها.
- 3) استفادت الدراسة الحالية من:
  - دراسة (Andreassen,2012) في توفير مقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS) وترجمته من طرف الباحثة ونقله للبيئة العربية.
  - دراسة (Nicole B.et al,2007) في توفير مقياس كثافة الاستخدام الفيسبوك وترجمته من طرف الباحثة ونقله للبيئة العربية
  - استفادت الدراسة الحالية من دراسة (Julia et Jürgen, 2022) في توفير مقياس سلوك المستخدم النشط والسلي وتمت ترجمته من طرف الباحثة ونقله إلى البيئة العربية.
  - دراسة (الذيب وعبد الخالق، 2006) من مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات البائية وتوظيفه كأداة في الدراسة الحالية.
- 4) استفادت الدراسة الحالية من دراسة (بن جديدي، 2015) في إثراء الإطار النظري للدراسة.
- 5) استفادت الدراسة الحالية من دراسة (Julia et Jürgen, 2022) ومن دراسة (M. Delfour et al, 2015) ودراسة (Soon Li Lee et al, 2023)، ودراسة (سليمان وشراك، 2020)؛ ودراسة (سعيد ومعوش، 2018) في صياغة فرضيات الدراسة الحالية.
- 6) استفادت الدراسة الحالية من دراسة (Julia et Jürgen, 2022) في صياغة النموذج المقترح في الدراسة الحالية.

خلاصة الفصل:

لقد تناولنا في هذا الفصل إشكالية الدراسة التي تمت صياغتها من العام إلى الخاص ليتم تذييلها بسؤال رئيسي يُعبر عن مشكلة الحقيقة لدراسة الحالية، ثم حددنا أهداف الدراسة التي نسعى إلى تحقيقها، ثم أبرزنا أهمية الدراسة ودواعي اختيارنا لهذا الموضوع، بعد ذلك تطرقنا إلى تعريفات الإجراءات التي تزودنا بالمعايير أو الخطوات المحسوسة اللازمة لقياس مفهوم موضوع الدراسة، حتى نحصل على حقائق مؤكدة نبني عليها استنتاجاتنا.

# 2

## الفصل الثاني

# المراهقة

### تمهيد

- 1- النظرة التاريخية للمراهقة وتطور الاهتمام بها
  - 2- مفهوم المراهقة
  - 3- آراء بعض العلماء بشأن المراهقة
  - 4- الفروق بين المراهقة والبلوغ والشباب
  - 5- وصف مرحلة المراهقة
  - 6- النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة
  - 7- المراهقة في نظر علم النفس الحديث
  - 8- مراحل مرحلة المراهقة
  - 9- مميزات مرحلة المراهقة
  - 10- العوامل المؤثرة في المراهق
  - 11- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
  - 12- حاجات المراهق الأساسية
  - 13- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
  - 14- أشكال المراهقة
  - 15- المراهقة والأسرة
  - 16- المراهقة والمدرسة
  - 17- مشاكل مرحلة المراهقة
  - 18- الحلول لتجاوز مرحلة المراهقة
- خلاصة

## تمهيد:

تعتبر المراهقة ذلك المفهوم الذي يصف الفترة الزمنية أو مرحلة عمرية يمر بها الفرد؛ والتي يكون فيها غير ناضج انفعالياً وتكون خبرته في الحياة محدودة، وقد يكون قد اقترب من النضج الجسمي والجنسي والعقلي و النفسي، كونها فترة انتقالية وحرحة تقع ضمن سلسلة من تغيرات المتعلقة بجوانب النمو المختلفة؛ ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة نحو الأنوثة أو الرجولة؛ محددًا بذلك اختياراتهم الهامة بما تتناسب مع دوره الجندي وهويته الجنسية. وفي هذا الفصل سنستعرض مفهوم المراهقة؛ وخصائص النمو في هذه المرحلة وكذلك النظرية المفسرة لها، و التطرق إلى مراحلها وأنواعها؛ مركزين على تأثير جميع التغيرات على الجانب النفسي للمراهق، وصولاً إلى سيكولوجية المراهق في البيئة الرقمية الافتراضية وتأثيراتها عليه.

## 1- النظرة التاريخية للمراهقة وتطور الاهتمام بها:

منذ العصور القديمة، كانت النظرة إلى المراهقة تتسم بالتشاؤم، حيث اعتبرها العديد من النفسانيين مرحلة تتميز بالتمرد والعواصف الهوجاء، وكانت تشكل مرحلة انتقالية صعبة من الطفولة إلى الرشد. كانوا يرونها فترة مليئة بالصعوبات والتمزقات الداخلية التي يتوجب على الفرد تجاوزها للوصول إلى مرحلة النضج. ففي هذا السياق، يُعتبر المراهق في هذه الفترة كائنًا مستقلًا عن مراحل النمو الأخرى، ويتعين عليه أن يمر بفترة من التوتر والضيق حتى يصل إلى الاستقرار والنضج (غباري وأبو شعيرة، 2009: 224). وعُرفت المراهقة في تلك الفترة بمرحلة حافلة بالتناقضات الانفعالية والنفسية، حيث يتأرجح المراهق بين الانفتاح والانغلاق، النشاط والخمول، السرور والكآبة، ما يجعلها مرحلة صعبة بالنسبة للمراهقين وأسرهم (ثائر وآخرون، 2009: 224).

من ناحية أخرى، في دراسة مرجيت ميد على إحدى القبائل البدائية، تبين أن المراهقة لم تكن تمثل أزمة أو فترة تمرد، بل كانت انتقالاً طبيعياً نحو نضج الاهتمامات والنشاطات الحياتية. لم تشغل الفتيات في تلك القبيلة أنفسهن بمسائل فلسفية أو طموحات بعيدة، بل كان تركيزهن الأساسي على الزواج والإنجاب ضمن بيئتهن الاجتماعية (سليم، 2002: 374).

وفي السياق الغربي، لم يعرف المجتمع الروماني المراهقة بالمعنى الذي نعرفه اليوم إلا مع بداية القرن الثاني قبل الميلاد، حيث كانت الحياة مقسمة إلى ثلاث مراحل رئيسية: الطفولة، الرجولة، والشيوخوخة، دون وجود مرحلة مراهقة مستقلة. لكن مع ظهور المجتمع الصناعي في أوروبا، ومع تحولات الحياة الاجتماعية والاقتصادية، بدأ المفهوم الحديث للمراهقة يظهر، وكان مرتبطاً أساساً بالمدرسة والعمل، مما جعل هذه المرحلة تتخذ شكلاً خاصاً، حيث أصبحت المراهقة معترفاً بها كمرحلة انتقالية مهمة بين الطفولة والرشد (الحافظ، 1990: 27).

وقد ظهرت المراهقة كمفهوم في الأدب العلمي خلال القرن التاسع عشر، لكن الاهتمام الحقيقي بها بدأ بعد الثورة الصناعية، حيث بدأت الرعاية الأبوية تستمر حتى سن الزواج. (Calixte, 2007) ومع مرور الوقت، أصبح لهذه المرحلة أهمية كبيرة في الدراسات النفسية والاجتماعية، حيث أثبتت الدراسات أن المراهقة لا يجب أن تُعتبر بالضرورة مرحلة أزمة، بل هي مرحلة انتقالية ضرورية، تُحدث نضجاً تدريجياً عند الفرد.

بعد الحرب العالمية الثانية، بدأ الاهتمام بالمراهقة يتزايد، خاصة من قبل وسائل الإعلام وعلماء النفس وعلماء الاجتماع. إذ أصبح النظر إلى المراهقة لا يقتصر على كونها مرحلة من التمرد والاضطرابات النفسية فقط، بل مرحلة من التحولات الداخلية التي تؤدي إلى إعادة بناء الهوية الشخصية للفرد، وتتيح له فرصاً لاختيار مهنتهم وهويتهم (صلاح مخيمر، 1969م). وكان هذا التحول في النظرة إلى المراهقة مدفوعاً بالتطورات الحضارية والدراسات الأنثروبولوجية التي أظهرت أن المراهقة ليست دائماً مرحلة صراعية، بل هي عملية انتقالية تُسهّم في تطوير الذات الفردية، مما يجعلها واحدة من أكثر المراحل تعقيداً وأهمية في دورة حياة الإنسان (زهران، 1999: 322).

إذاً، المراهقة اليوم تُعتبر فترة انتقالية حتمية ومهمة تساهم في نضج الفرد تدريجياً، وليست مجرد أزمة كما كان يُعتقد في الماضي. ومع تزايد الدراسات حول هذا الموضوع، أصبح من الواضح أن هذه المرحلة يمكن أن تكون مليئة بالتحديات لكنها ضرورية لبلوغ النضج الشخصي والاجتماعي.

## 2- مفهوم المراهقة:

### 2-1- المراهقة لغة:

قال ابن المنظور في (لسان العرب) في مادة الرهق: "ومنه قولهم: غلام مراهق، أي مقارب الحلم، قاربه. وفي حديث موسى والخضر: فلو أنه أدرك أبويه لأرهقهما طغياناً وكفراً أي: أغشاهما وأعجلهما.

وفي تنزيل: أن يرهقهما طغياناً وكفراً ويقال: طلبت فلاناً حتى أرهقته. أي حتى دنوت منه، فرمما أخذه وربما لم يأخذه. ورهق شخوص فلان أي: ظلماً، وقال الأزهري: في هذه الآية الرهق اسم من الإرهاق، وهو أن يحمل عليه ما لا يطيقه، ورجل مرهق إذا كان يظن به السوء". (ابن المنظور، 2003)

يستنتج (رياض، 2014: 228) المراهقة لغوياً: على أنها جاءت من رهق الغلام فهو مراهق إذا اقترب الاحتلام، ومادة رهق تعني أيضاً: "السفه والعجلة وركوب الشر، ويؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا".

تأتي كلمة المراهقة Adolescence مشتقة من الكلمة اللاتينية (Adolescere) وتعني الزيادة والنمو التدريجي نحو النضج. (مجدي، 2003: 223). أي الفرد الذي يكبر أو الذي هو بصدد النمو، حيث تمثل المرحلة

الانتقالية الاكثر أهمية في حياة ونمو الفرد، فهي بمثابة مرحلة مركزية تتميز بالعديد من التحولات المهمة التي تمس تقريباً جميع مظاهر النمو. (Calixt,2007)

ويرجع ظهور مصطلح المراهقة والمراهق مع بداية القرن الثاني عشر في اللغة الفرنسية؛ والذي كان يعني لغوياً: راهق أي ذلك الذي كبر، وقولنا راهق الفتى وراهقت الفتاة بمعنى أنهما قد نما نمواً مستطرداً. (Pierre,1996 :32)

وتعني المراهقة المقاربة، فراهقته معناه أدركته وأرهقته تعني دانيتها، فراهق الشيء معناه قاربه، وراهق البلوغ معناه سن البلوغ، وراهق الغلام معناه قارب الحلم؛ والحلم معناه القدرة على إنجاب النسل. (معوض،1993: 330)

فالعنى اللغوي للمراهقة وهو التدرج من الحلم واكتمال النضج الذي يميز الراشد عن الطفل.

## 2-2- المراهقة اصطلاحاً:

حددها سيلامي (sillamy, 1983) بأنها: "المرحلة من مراحل الحياة التي تبدأ من الطفولة وتستمر حتى الرشد. حيث يرى أن المراهقة تمثل مرحلة يتم فيها التعرف على الإمكانيات والطاقات الكامنة في كل فرد، مما يسمح للأفراد باختيار الطريق الذي يؤدي إلى عالم الرشد".

وفي هذه المرحلة، يحمل الفرد معه مخططاً وراثياً يحدد أفكاره ومشاعره وسلوكه، فهو بذلك ليس كصفحة بيضاء. واتحاد هذا المخطط مع خبراته يرسم مسار النمو خلال هذه المرحلة، التي تتطلب التكيف مع التغيرات في الذات والأسرة والرفاق. كما أنها فترة مليئة بالإثارة والقلق، السعادة والمشاكل، والارتباك والاكتشاف، وذلك وفقاً لمنظور الآباء" (شريم، ب. ت: 22).

إنها مرحلة يسعى فيها المراهق للتخلص من قيود الطفولة وسلوكيات الأطفال، وتعد مرحلة انتقالية؛ ومن شأن المراحل الانتقالية أن تحمل الاضطراب والغموض" (بكار، 2010: 15).

ويشير سليم (2002: 373) إلى أن المراهقة هي الفترة الأطول التي تفصل الطفولة عن الرشد. أما خوري (2003: 111) فيذكر أن المراهقة هي مرحلة يبلغ فيها الطفل مرحلة النضج، حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح. فيبدو المراهق إنساناً يرغب في أخذ مكانة في المجتمع، وبالتالي يتوقع منه المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

ويذكر الجسماني (1994) أن المراهقة يمكن اعتبارها مرحلة وسطى، حيث لا يكون الفرد فيها طفلاً ولا كبيراً، ولا يتحمل أية مسؤوليات اجتماعية. ولكن في المقابل، يمكنه أن يمارس ويستكشف ويجرب أدواراً مختلفة.

وتنظر منظمة الصحة العالمية (OMS) إلى المراهقة على أنها: "فترة نمو وتطور تمتد من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد، أي بين المرحلة العمرية 10 و19 سنة، وتعتبر فترة انتقالية حرجة في الحياة، تتميز بنسبة عالية من النمو والتغيير".

### 3- آراء بعض العلماء بشأن المراهقة:

- سيلامي (N. Sillamy) عرف المراهقة بأنها فترة من الحياة تقع بين الطفولة وتمتد حتى الرشد؛ وهي فترة جاحدة معروفة بالتغيرات الجسدية والنفسية التي تبدأ في حوالي 12-13 سنة وتستمر حتى 18-20 سنة (زهير، 2012: 82).
- ستانلي هول (Stanley Hall) عرف المراهقة بأنها مرحلة من العمر تتميز بتصرفات الفرد التي تتسم بالعواصف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة (أبو سيف؛ 2011: 305).
- هيرلوك (Hurlock, 1980) يرى أن المراهقين هم الأفراد الذين يمرون بالمراحل العمرية ما بين (12-18) سنة، وتنقسم هذه الفترة إلى مرحلتين عمريتين: المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة.
- كوب (Cobb, 2001: 19) يرى أن المراهقة هي مرحلة من الحياة تبدأ بالنضج البيولوجي، حيث يستطيع الأفراد خلالها إنجاز مهام نمائية معينة، وتنتهي عندما يتمكنون من تحقيق حالة الاعتماد على الذات في مرحلة الرشد كما يحددها المجتمع الذي يعيشون فيه.
- دوتش (H. Deutch) تعتبر المراهقة بالنسبة للفتاة مرحلة من النشاط المفرط ومواجهة العالم لتدعيم الأنا، والانفصال عن الأسرة، والابتعاد عن الأم رغبة في تأكيد الذات؛ كما تماهي الفتاة مع المثل العليا، والاهتمام بالجنس والحمل والولادة، وتصبح جميع الأمور لها دلالات جنسية (العلمان، 2006: 66).
- دوبيس (Debesse) يرى أن المراهقة عادة ما تكون مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد (شرادي، 2011: 235).
- كستيمبرغ (Kestenberg) يوضح أن المراهقة هي مرحلة إعادة التنظيم النفسية التي تمهد لها الطفولة، وهي نتيجة لاستثمارات معقدة حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون (شرادي، 2011: 236). توضح كستيمبرغ أن مرحلة المراهقة ليست عفوية، ولا منفصلة عن باقي مراحل



النمو السابقة، بحيث أن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها، وعلى هذا الأساس تبنى مرحلة المراهقة، ما إذا تخلفه الطفولة من آثار يؤثر وضوح في المراهقة. كما تعتبر كستيمبرغ المراهقة فترة تعديل أو تنظيم لبنية سابقة للأنا، وذلك بسبب التغير الجسدي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجسدي، يفرض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظامه العلائقي اللبدي.

- **لوهال (Lehalle):** يرى أن المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماج بالمجتمع الذي لا تتوسطه العائلة، وبالتالي فهي تمثل مرحلة انتقالية حاسمة تهدف إلى تحقيق الاستقلالية النفسية.
- **سيجموند فرويد (S. Freud):** يعتبر المراهقة ظاهرة علمية تعمل التغيرات الفسيولوجية التي تصاحب البلوغ على إيقاظ اللبدي، ويعتبر الصراع في هذه المرحلة بمثابة تجربة لإعداد المراهق للمرحلة الجنسية اللاحقة (زهير، 2012: 82).
- **بلوس (Blos, 1979):** يرى أن المراهقة هي الفترة التي يترك فيها الفرد جميع مظاهر الارتباط الطفولي، لكي يتحول إلى مظاهر أخرى من الارتباطات والعلاقات. (Calixte, 2007)
- **إريك إريكسون (E. Erickson):** يرى أن تكوين الهوية الشخصية هو نتاج مرحلة المراهقة، ويعتبر اضطرابات الدور أو انغلاق الهوية التي قد يعايشها المراهق نتيجة لفشل في الإجابة على أسئلة أساسية تتصل بالهوية، هي نتاج سلبي لهذه المرحلة (الريماوي، 2003: 34). وبذلك، ينظر إريكسون إلى المراهقة على أنها تمثل البحث عن الذات في مقابل الضياع وتشتت الدور (جلال، ب.ت: 287).
- **جان جاك روسو:** يرى أن المراهقة هي رحلة قصور وتدريب ووصاية، تتسم بتغيرات في المزاج والشكل وسحنة الوجه.
- **ستور وشارش (Store & Church, 1973):** يريان أن المراهقة هي "طريقة الوجود" التي تبدأ تقريباً مع البلوغ وتنتهي عندما يكتسب الفرد الاستقلالية العملية، بمعنى عندما يصبح ناضجاً اجتماعياً وانفعالياً، ويملك الخبرة والدافعية الضروريتين لتحقيق دور الرشد. (Calixte, 2007)
- **هوروكس (Harrocks, 1962):** يعرف المراهقة بأنها "الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه."

من خلال استعراض آراء العلماء المتنوعة حول مفهوم المراهقة، يتبين أن هذه المرحلة تمثل فترة معقدة من التحولات الجسدية والنفسية والاجتماعية التي يصعب تحديدها بدقة. تختلف التعريفات بناءً على منظور كل عالم والمجال الذي يدرسه، حيث يرى بعضهم أن المراهقة هي مرحلة انتقالية حاسمة تستدعي بحث الفرد عن هويته واستقلالته، بينما يعتبرها آخرون مرحلة من التوترات والانفعالات الحادة. هذا التنوع يعكس التحديات التي يواجهها الباحثون في محاولة فهم هذه المرحلة الفريدة التي تتداخل فيها العوامل البيولوجية، النفسية والاجتماعية. وفي النهاية، يتفق معظم العلماء على أن المراهقة ليست مرحلة مفصّلة فقط في حياة الإنسان، بل هي مرحلة غنية بالتغيرات التي تساهم بشكل كبير في تكوين الهوية الشخصية والاندماج الاجتماعي.

تختلف آراء العلماء النفسيين حول طبيعة التكوين الجبلي للمراهقين. فبعضهم يرى أن البيئة تلعب دوراً رئيسياً في تشكيل سلوك المراهق من خلال الحوافز المثيرة والمعايير الاجتماعية، مما يسبب له الاضطراب والبلبلية الذهنية نتيجة التناقضات بين العوامل الدافعة والرافضة. في المقابل، هناك اتجاه آخر يؤكد على دور الوراثة، حيث يعتقد بعض العلماء مثل هولنجورث وثورندايك أن الغرائز هي مصدر الطاقة الحيوية التي تبقى خاملة ثم تفتح فجأة بعد تجاوز فترة معينة. كما انقسم المختصون في الدراسات النفسية حول المراهقة، حيث يرى البعض أنها امتداد طبيعي للطفولة، بينما يعتقد آخرون أنها مرحلة مستقلة تحدث بطفرة مفاجئة في حياة الفرد (الجسماني، ب. ت.: 194).

وفي هذا السياق، قدم سليمان عبد الواحد (2011) تعريفاً للمراهقة يُعد من أبرز التعريفات التي تبرز أهمية هذه المرحلة في حياة الفرد، حيث وصفها بأنها "القنطرة التي يعبر عليها الفرد من طفولته بكل ما فيها من صعوبات واعتمادية إلى رشده بكل ما فيه من قدرات واستقلالية". وتنقسم المراهقة، وفقاً لهذا التعريف، إلى ثلاث مراحل أساسية:

- المراهقة المبكرة: من عمر 12 إلى 14 سنة، وتوافق المرحلة الإعدادية.
- المراهقة المتوسطة: من عمر 15 إلى 17 سنة، وتوافق المرحلة الثانوية.
- المراهقة المتأخرة: من عمر 18 إلى 22 سنة، وتوافق المرحلة الجامعية (سليمان، 2011: 71).

هذه المراحل تعكس الانتقال التدريجي نحو الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات، مما يظهر التغيرات النفسية والجسدية التي يمر بها المراهق في هذه الفترة الحاسمة من حياته.

#### 4- الفروق بين المراهقة والبلوغ والشباب:

يخلط البعض بين كلمة "المراهقة" (Adolescence) وكلمة "البلوغ" (Puberty)، لذلك ينبغي أن نميز بينهما.

- **البلوغ**: يعني للمراهق القدرة على الإنجاب، أي في اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة، وقدرتها على أداء وظيفتها.
- **المراهقة**: تشير إلى ذلك التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي (عاطف وآخرون، ب. ت: 9)

ونجد الاتفاق الوحيد الإيجابي الذي يتفق بشأنه الاختصاصيون حول موضوع المراهقة هو أنها عملية نفسية تتوافق بطريقة أو بأخرى مع البلوغ. وهي أيضًا عملية تختلف من شخص إلى شخص، ومن أسرة إلى أسرة، ومن مجتمع إلى مجتمع، وتختلف أيضًا من الناحية الزمنية باختلاف الفترة أو العصر أو العقد أو القرن (كابن، 1998، 15).

يشير عبد الرحمان العيسوي في كتابه "سيكولوجية النمو: دراسة في نمو الطفل والمراهق" إلى أن لفظ المراهقة تعني به ذلك التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والنفسي. أما عن الأصل اللغوي للكلمة فيرجع إلى الفعل "راهق"، بمعنى "اقترب من..."، بينما يقصد بالبلوغ هو نضج الأعضاء الجنسية واكمال وظائفها سواء عند الذكر أو الأنثى. وبناءً على ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقتصر على جانب واحد من جوانب النضج في المراهقة. هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى، فإنه يأتي قبل الوصول إلى المرحلة التي يطلق عليها المراهقة. ففي بداية مرحلة المراهقة تحدث تغيرات كثيرة على المراهق، من أهمها النضج الجنسي حيث تبدأ في هذه المرحلة الغدد الجنسية في القيام بوظائفها (العيسوي، ب. ت: 35).

أما بالنسبة للشباب، فيرى موريس دوبيس (Debesse) أنه كثيرًا ما يتم الخلط اصطلاحياً بين الشباب والمراهقة؛ فالمراهقة ذات مدلول عام وتعني مجموع التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث بين سني الطفولة والكهولة. وعندما نتحدث عن "الحلم"، فإننا نقصد الجانب العضوي للمراهقة، وخاصة ظهور بداية الوظائف الجنسية؛ أما الشباب فيعني الجانب الاجتماعي للمراهقة، ويتجلى في الجيل الذي وصل إلى اكتمال النضج، أي امتلاك كل القدرات التي تؤهله لإزاحة الجيل الذي سبقه، وذلك بما يتمتع به من حيوية وحماسة (رضوان، 2004: 143-144).

وعليه، نستنتج أن المراهقة كمصطلح أشمل من البلوغ؛ والبلوغ كمصطلح يقصد به جانب واحد فقط من النضج، ألا وهو النضج الجنسي؛ أما بالنسبة لمصطلح الشباب، فيعني فقط المراهقة من جانبها الاجتماعي.

## 5- وصف مرحلة المراهقة:

عرفت الثقافة العربية العديد من المفاهيم والمصطلحات القريبة من مصطلح المراهقة، مثل البلوغ، والفتي، والمراهق، والراشد... وقد استُعمل مصطلح "البالغ" أو "البلوغ" كثيراً في مجال الفقه لأن التكليف مرتبط بالبلوغ والتمييز والعقل (الهنداوي، 2001: 55).

وتطلق تسمية المراهقة على تلك الفترة الغامضة من الحياة التي تمتد من نهاية الطفولة إلى بداية مرحلة ظهور خصائص الأنوثة والرجولة. ويقول جان جاك روسو في كتابه سنة (1762): "يتجاوز البلوغ إطار الحدث الفسيولوجي. ومن ثم، ليست المراهقة مجرد مرحلة انتقالية عابرة للوصول إلى مرحلة الرشد، بل يتجاوز هذا المفهوم ما هو بيولوجي إلى ما هو اجتماعي. وأكثر من هذا، فإن المراهقة تمثل ولادة ثانية. ومن هنا نفهم أن روسو قد سبق الباحثين الغربيين إلى تناول المراهقة" (عبد الحميد سليم، 2009: 21).

المراهقة كمصطلح تشير إلى الفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً وذا خبرة محدودة، ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي. يتطلع فيها المراهق إلى هذا العالم "بعيون جديدة" (الشربيني، ب. ت: 75)، مما يعكس التغيرات التي يمر بها في هذه الفترة الحاسمة من حياته.

وفقاً لدسوقي (2003)، تُعتبر المراهقة مرحلة نمائية تندرج بين الطفولة والرشد، حيث تمثل فترة حرجة في حياة الفرد تتطلب تكيفاً مع متطلبات جديدة. كما أن لهذه المرحلة آثار بيولوجية كبيرة، إذ تعتبر "ولادة جديدة" لما يطرأ على تفكير المراهق من تغيرات فسيولوجية لم يكن قد اعتادها من قبل. ولأن المراهق يواجه هذه التغيرات، يسعى إلى تفسيرها وفقاً لاجتهاده الخاص، مسترشداً بمن يثق بهم. وفي هذا السياق، يسعى للتوفيق بين الآراء المختلفة من أجل الوصول إلى الاطمئنان، ولكن قد يتعرض أيضاً للارتباك والحيرة، وربما الانحراف، خاصة مع ظهور دوافع مفاجئة مثل الدافع الجنسي (الجسماني، 1994: 169).

المراهقة ليست فترة هادئة خالية من الفوضى كما يعتقد البعض، بل هي "ثورة عارمة من الصراع المرير" وبحر من المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعصف بها المراهق. تُعد المراهقة بمثابة عالم غريب، يصعب على المراهق اكتشافه، حيث يواجه تحديات وصراعات داخلية وخارجية في ظل هذه الفوضى النفسية (فهيم، ب. ت: 6).

وبالحديث عن تطور المراهقة، فإن هذه المرحلة تعتمد على توفر النضج اللازم في الوقت المناسب وفقاً للظروف البيئية، مما يعزز من قدرة الفرد على التكيف مع الآخرين. كما أن نجاح تطور أي مرحلة في حياة الفرد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمرحلة السابقة.

في هذا الصدد، يمكن القول إن المراهقة تمثل التغيرات الجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تحدث في فترة العقد الثاني من العمر. تُسمى هذه المرحلة أحياناً "Teen Ages" لأنها تقع بين الطفولة ومرحلة النضوج، حيث يرتبط البلوغ بالنضوج الجنسي واكتساب معالم جنسية جديدة نتيجة نضوج الغدد التناسلية (الأشول، 2007: 507).

كما أن المرور بالمراهقة يشمل تقليد المراهق للراشدين واندماجه في مجتمع الكبار، حيث يشاركونهم في مختلف أنشطتهم، مما يساعده على بناء هويته الشخصية والاجتماعية (سليم، 2002: 373).

ولقد حُددت الفترة الزمنية لهذه الفترة (المراهقة) بالعقد الثاني من العمر، وهناك ثلاثة معاني شاملة تحدد طبيعة المراهقة:

- **المعنى الأول:** أن المراهقة ظاهرة بيولوجية.
- **المعنى الثاني:** أن المراهقة ظاهرة اجتماعية.
- **المعنى الثالث:** أن المراهقة ظاهرة نفسية (الداهري، 2012: 19).

**المعنى الأول:** يعتبرون المراهقة ظاهرة بيولوجية، يرون أن في جوهرها تتألف من المتغيرات التي تصيب أعضاء الجسم في وظائفها وتركيبها وأشكالها. ولعل من أبرز هذه التغيرات تلك التي تتناول الأعضاء التناسلية، والتي تعرف أحياناً بالخصائص الجنسية الأولية، ثم تليها الخصائص الجنسية الثانوية حيث ينمو عامة الجسم. ونجد ستانلي هول يؤكد على أن المراهقة تحدث فيها تغيرات سريعة تستند إلى أسس بيولوجية من خلال نضج الغرائز وظهورها بصورة مفاجئة (الموسوي، 2013: 166). وكذلك نجد أصحاب نظرية التحليل النفسي يؤيدون آراء ستانلي هول في إعطاء أهمية للنضج الجنسي الذي يكون نتيجة للتغيرات الفسيولوجية (جلال، ب. ت: 287).

**المعنى الثاني:** يعتبرون المراهقة ظاهرة اجتماعية. يمكن اعتبار هذه الوجهة الاجتماعية جانباً من حركة فكرية واسعة ترى في العوامل البيئية، على اختلاف طبيعتها من مادية واجتماعية، القوى التي تكيف شخصية الإنسان وتطبعه بطابعها. وقد ظهرت هذه الحركة في الاتجاه السلوكي على رأسهم واطسون، وقد استمدتها آخرون من تجارب العالم بافلوف، وكتاهما ترى في الفرد جسداً يستجيب للعوامل المادية في البيئة (الموسوي، 2013: 167).

**المعنى الثالث:** يعتبرون المراهقة ظاهرة نفسية حيث يرى أغلب الباحثين أن المراهقة ظاهرة نفسية في طبيعتها العامة، مهما كانت أسبابها سواء بيولوجية أم اجتماعية. لكل فريق رأيه الذي يتمسك به ويدافع عنه (الداهري، 2012: 19). كذلك نجد عالم النفس لفين، وهو أحد أصحاب مدرسة الهيئة أو ما يُطلق عليها

"الجشطات"، التي عرفت نظريته التي توصل إليها بنظرية المجال، والتي نشأت في ظل علم النفس الاجتماعي. وهو أحد الباحثين الذين يرون أن المراهقة ظاهرة نفسية في طبيعتها العامة (الموسوي، 2013: 169).

## 6- النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة:

### 6-1- النظرية البيولوجية:

يزعم أصحاب هذا الاتجاه، وعلى رأسهم ستانلي هول، الذي يُعد من أوائل من تصدوا لمعالجة ظاهرة المراهقة. وقد سُمي مرحلة المراهقة بأنها "مرحلة ميلاد جديد" لأنها تمثل مرحلة تتسم بخصائص وصفات تختلف عن مرحلة الطفولة. في هذه المرحلة، تحدث تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز وظهورها بشكل مفاجئ، مما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين التي تؤثر في سلوكهم (أبو سيف، 2011: 314).

لم يهتم ستانلي هول بالمؤثرات الاجتماعية أو البيئية المكتسبة، بل ركز بالخصوص على ما هو عضوي في علاقة تامة بما هو نفسي. لذا، تقترب أفكاره كثيراً من آراء فرويد الذي ألف بحثاً حول المراهقة سنة 1905م، حيث يشير إلى البلوغ والنضج الجنسية. ويرتبط ستانلي هول بنظرية التلخيص والاستعادة، بمعنى أن الفرد المراهق يعيد أثناء نموه الشخصي وتطوره ما مر به من مراحل سابقة (حمداوي، ب. ت: 23).

### 6-2- النظرية الانثروبولوجية:

يركز هذا الاتجاه على المحددات الاجتماعية والثقافية في تفسير المراهقة، حيث يختلف سلوك المراهق من مجتمع إلى آخر وفقاً للثقافة السائدة في تلك المجتمعات. وقد أشار الأنثروبولوجيون الثقافيون مثل "ماجريت ميد" و"روث بندكت" إلى أن المراهقة ليست فترة أزمة في جميع المجتمعات. فقد ذكرت ميد في عام 1954، عندما قارنت سلوك المراهقة في جزر ساموا مع سلوك المراهقة في الولايات المتحدة الأمريكية، أن المراهقة في جزر ساموا لا تعد أزمة عند الفتاة، في حين تعد أزمة عند الفتاة الأمريكية. وعللت ميد ذلك بناءً على ما يسود في مجتمع جزر ساموا من بساطة، وما يسود المجتمع الأمريكي من تعقيد في الحياة الاجتماعية وكثرة مطالب حياة الإنسان الراشد. ففي المجتمعات التي يتم فيها تحديد مبادئ وقواعد الكبار بوضوح، وحيث لا يوجد مجال كبير للاختيار أمام المراهقين، نجد أن آباء المراهقين يميلون إلى تقاسم نفس القيم والقرارات فيما بينهم (أبو سيف، 2011: 317).

وفي النظرة الحديثة، ظهر رأي حديث يدعم عملية الانتقاء والاصطفاء في تحديد المرحلة في حياة الإنسان، مع إبقاء أثر المجتمع، ومجموعة الرفاق، والعادات والتقاليد على النمو والتكوين (غباري وأبو شعيرة، 2009: 230).

## 6-3- نظرية التحليل النفسي:

أكد أصحاب نظرية التحليل النفسي على أهمية الغريزة الجنسية والعوامل اللاشعورية وخبرات الطفولة الأولى في تكوين وتطوير شخصية المراهق. وقد لاحظ "أرنست جونس" أن هناك تشابهاً وثيقاً بين الطفولة الأولى والمراهقة، حيث يواجه كل من الطفل والمراهق مشكلة السيطرة على وظائفه الجسمية، ومشكلة الخلاص من النزعات الذاتية والاهتمام بالآخرين، بالإضافة إلى مشكلة تحويل الدوافع الجنسية إلى موضوعات مقبولة اجتماعياً وأخلاقياً. وتؤدي الطفولة الأولى إلى هدوء الطفولة الثانية واستقرارها، كما تنتهي المرحلة الأولى من المراهقة، بما فيها من اضطراب وشدة، إلى مرحلة ثانية تتميز بقسط من الثبات والاستقرار. وتعتبر طبيعة المشكلات وأساليب معالجتها مماثلة في الحالتين مع مزيد من التعقيد في مرحلة المراهقة، وهو ما يتناسب مع التطور الذي يبلغه المراهق (الداهري، 2012: 20).

يعتبر "سيجموند فرويد" من العلماء الذين دعموا آراء "ستانلي هول"، حيث حاول تدعيم الآراء القديمة التي أكدت وجود اختلاف حاد بين صفات الذكور والإناث والدور البارز للذكور في المجتمع بالمقارنة مع دور الإناث. كما أكد فرويد على تركيب المجتمع الذي كان يؤمن بسلطة الأب في الحياة الاجتماعية في نهاية القرن التاسع عشر. وأصبح هذا الاتجاه سائداً ويجب الالتزام به. كان هذا الاتجاه مقبولاً من قبل الكثير من الناس، إلا أن "فرويد" يختلف مع "هول" في أن الغريزة الجنسية تظهر لأول مرة عندما يصل الطفل إلى سن البلوغ، حيث يرى "فرويد" أن هذا يتناقض مع ديناميات نظرية التحليل النفسي للنمو والمراهقة. إذ تعتبر المراهقة فترة من الاضطرابات في التوازن النفسي نتيجة النضج الجنسي، وما يتبع ذلك من يقظة القوى الليبيدية وعودة نشاطها (الزعيبي، 2013: 27).

## من آراء فرويد في المراهقة:

- الجنس والغريزة تظهر في فترة مبكرة قبل البلوغ.
  - للطفل نشوة تأتي منه ومن الخارج.
  - الغريزة الجنسية يجب ضبطها وحصرها مع إعطاء التنفيس الجنسي لكي ينمو الفرد بعيداً عن العقد.
  - يعزو الحضارة والتقدم إلى إعطاء الدافع الجنسي حقه لدى المراهق، بحيث يفسح المجال للجوانب الأخرى من النمو بالتطور.
  - يصبح الفرد عضواً مقبولاً في المجتمع بعد أن يتحرر بنفسه من سلطة الوالدين ليتوقف سلوكه الصبياني.
- (غباري وأبو شعيرة، 2009: 229)

- وتشير "أنا فرويد" (1946) إلى أن هذه الفترة تعتبر هامة في تكوين الخلق، حيث تشتعل الطاقة الجنسية والدافع الجنسي، مما يهدد التوازن بين الأنا والهو، مما يؤدي إلى القلق والخوف والأعراض العصبية. لذا، يستخدم المراهق ميكانيزمات دفاعية لحماية الأنا (جلال، ب ت: 287).

تشير "أنا فرويد" إلى وجود عواقب في المراهقة قد تكون لها نتائج سلبية على الفرد، وتتمثل في:

✓ **الأولى:** تدفق الطاقة الغريزية قد يجعل "الهو" قويًا جدًا، مما يمكنه من السيطرة على الأنا، والنتيجة هي أن يصبح الفرد راشدًا يتصف بالاندفاعية وعدم القدرة على تحمل الإحباط، والرغبة العالية في الإشباع الذاتي.

✓ **الثانية:** تكمن في الاستجابات الدفاعية التي تتصف بالجمود من قبل الأنا، والتي تفرض أي وجه من أوجه الغريزة الجنسية، مما يسهم في اضطرابات المراهق. (شريم، 2009: 44)

يمكن القول إنه لا ينبغي المبالغة في حماية المراهق أو النظر إليه وكأنه لا يزال طفلاً تحت رعاية الوالدين. وهذا ما أكده العديد من المفكرين في المدرسة التحليلية مثل فرويد وأدلر ويونغ، حيث إن فترة المراهقة تستوجب التقبل من جانب الراشدين لفكرة فرص الاستقلال الذاتي، مع النصح والإرشاد وتوفير الفرصة للمراهق للشعور بالمسؤولية لممارسة هذه الفرص، والتي تعد من حقوقه الطبيعية. وفي هذا السياق، يمكن أن يحدث النمو النفسي للمراهق، وهو أمر ضروري لتطور شخصيته. وإذا وصفت مرحلة الطفولة بأنها مرحلة الذات والتفكير المحدود، فإن فترة المراهقة قد نُعتت بدور "الولادة الثانية" (الجسماني، 1993-1994).

#### 6-4- النظرية الاجتماعية:

إن علماء الاجتماع الأمريكيين يعتبرون السابقين في نقد النظرة السيكولوجية الضيقة للمراهقة وفي تطوير نظرية جديدة. وتعتبر التنشئة الاجتماعية مرحلة لخلق التلاؤم المتدرج مع القيم والأدوار الاجتماعية. ولقد أصدرت المجلة السوسولوجية الأمريكية (American Sociological Review) سنة 1936 جردًا للبحوث الصادرة حول المراهقة وأوردت المقولة التالية: "لا يمكن تحديد المراهقة - بما أنها تجربة اجتماعية - بمفاهيم الحلم والنضج الفسيولوجي، بل يجب البحث عن بدايتها عندما لا ينظر المجتمع إلى الإنسان على أنه طفل، وعندما يتوقع منه أن يتحمل مسؤوليات راشدة... إلخ". وانطلقت بناءً على هذه الرؤية لتعالج الصراعات والتناقضات بين طموحات الشباب وسلطة الآباء، مركزة على الدور الذي يؤديه المحيط الاجتماعي في تحديد ملامح المراهقة وخصائصها. ومن ثم، تم التأكيد على أنه لا يمكن اعتبار المراهقة واقعًا ثابتًا تتقاسمه البشرية أينما وجدت في ظل أي ظروف اجتماعية كانت. (رضوان، 2004: 143)



يهدف هذا الاتجاه إلى أن سلوك المراهقين راجع إلى عملية التنشئة الاجتماعية. كما أن مشاهدة الأبناء لبرامج تلفزيونية عنيفة وعدوانية تؤدي بهم إلى تقليد تلك النماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، وخاصة عندما يشعرون بالإحباط. ويؤكد علماء النفس أن الفرد، عندما يتعلم السلوك العدواني في طفولته، يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته ورشده، فالطفل العدواني يصبح مراهقاً عدوانياً. فهناك استمرارية في سلوك الإنسان ما لم يتعرض للتغيير الاجتماعي. (أبو سيف؛ 2011: 318)

من اللواتي تزعمن هذه الحركة هي العاملة "كارين هورناي"، التي ترى أن القلق الذي يعانيه الفرد ينتج عن استجابته لعوامل البيئة القاسية المليئة بالعداء والبغضاء. وهو يستجيب لهذا الانصياع والانقياد مرة، وبالتحدي مرة أخرى، بالانكماش والانتواء في حالات ثالثة. وجميعها استجابات غير موفقة تتصارع فيما بينها. وكلما اشتد الصراع أو اندفع الفرد إلى أحدها بصورة جبرية، نشأ العصاب. ولهذه الدراسات فضلت تأكيد أهمية العوامل الاجتماعية في تطور الشخصية وتكاملها. (الداهري؛ 2012: 23)

ويقول ريموند ريفي ب" (Reymond-Rivier B.): مهما يكن السياق الاجتماعي والثقافي، فالمراهقة هي مرحلة أزمة وعدم التوازن؛ ولكن الفرق بين مراهق وآخر، ومن ثقافة إلى أخرى، يكمن في الحدة والشدة للأزمة وكذلك في الأشكال التي تتخذها والحلول التي تعطى لها". فالمراهقة إذن تأخذ طابعاً خاصاً حسب البيئة الطبيعية والوسط الاجتماعي الذي يحتضنها، فهي تستجيب لخصائص الجهاز النفسي لكل فرد. (شرادي، 2011: 234)

### 6-5- نظرية التعلم:

وقفت هذه النظرية في وجه نظريات البيولوجيا، ولم تهتم بالتمييز بين المراحل، ولها عدة أوجه في الدراسات. ورغم مخالفتها للبيولوجيا، إلا أنها تعرف المراهقة بيولوجياً مستعينة بالعمر. ترتكز آراء هذه النظرية على أن المراهق لا يجد ما يجب أن يتعلمه، وأسلوب تعلمه يقوم على الثواب والعقاب من الوالدين. كذلك اهتمت بتطوير الذات، وتحقيق الشخصية، وإبراز الهوية (أي دمج الذات بفئة من الناس يفتخر بالانتماء إليها). (غباري وأبو شعيرة؛ 2009: 230)

يفسر أصحاب نظرية التعلم سلوك المراهقين على أساس الثقافة السائدة والتوقعات الاجتماعية، ويفترضون أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل الذي تعلم أدواراً معينة. وبالتالي، فإن عملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوك الفرد في سوائه وانحرافه. (أبو سيف؛ 2011: 318)

## 6-6- نظرية المعرفة:

تظهر إسهامات هذه النظرية بقيادة العالم جون بياجيه من خلال ما قدمه عن النمو المراهق، باعتبارها فترة تتم في مراحل متتابعة وثابتة وفي ثقافات مختلفة، حيث ناقش عملية النمو في إطار النزعة البيولوجية، على الرغم من أنه لم يكن من مؤيدي النضج ولا من مؤيدي التعلم. فهو يرى الطفل كائنًا نشطًا فاعلاً في بيئته، يبني نفسه بنفسه وعالمه المعرفي. ويرى أن الذكاء هو القدرة على التفكير المنطقي. وقد قسم بياجيه مراحل النمو المعرفي إلى أربع مراحل رئيسية هي: (المرحلة الحسية الحركية؛ مرحلة ما قبل العمليات الإجرائية؛ مرحلة العمليات العيانية الحسية؛ مرحلة العمليات المجردة الشكلية).

وتقع مرحلة العمليات المجردة بين الحادية عشرة والخامسة عشرة من العمر، وتستمر طيلة دورة الحياة عند الإنسان. حيث يتجاوز المراهق العالم المحسوس ويعبر الخبرات الحسية إلى الخبرات المجردة، ويعمل على تطوير تفكيره المنطقي. وبفعل هذا التفكير المنطقي المتطور، يصبح المراهق أكثر تنظيمًا وقدرة على وضع الفروض التفسيرية واختبارها بالاستقراء. كما يحدث في هذه الفترة تغير هائل في المعرفة الاجتماعية، حيث يطور المراهق نوعًا جديدًا من التمرکز حول الذات. (عبد الغني، 2016: 46)

## 6-7- نظرية المجال:

يتزعم هذا الاتجاه كيرت ليفين (Kurt Lewin)، حيث اهتمت هذه النظرية بدراسة سلوك الفرد على أساس أنه محصلة عدد كبير من العوامل والقوى. ولقد جاءت هذه النظرية كمحاولة للتوفيق بين التفسيرات النفسية المتطرفة والتفسيرات الاجتماعية، وبين تفاعل المحددات الداخلية والخارجية للسلوك. كما تركز على صراع أثناء الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، ويصور المراهقة على أنها فترة تغيير في الانتماء من جماعة الأطفال إلى جماعة الراشدين. وهو ذلك الانتقال من وضع معروف إلى وضع مجهول بالنسبة للمراهق، حيث يصعب على المراهق التحرك نحو هدفه بوضوح. بالإضافة إلى تلك التغيرات الفيزيولوجية التي يعيشها المراهق، تجعل اهتمامه يتركز على ذاته من خلال مراقبتها، ساحبًا انتباهه من العالم الخارجي. كما قد تظهر عند المراهق أهداف واهتمامات جديدة، وقد لا يستطيع بلوغها كلها، وهذا ما قد يولد لديه أحيانًا القلق والتوتر. (ملحم، 2004: 354)

تظهر إسهامات هذه النظرية بقيادة العالم جون بياجيه من خلال ما قدمه عن النمو المراهق، باعتبارها فترة تتم في مراحل متتابعة وثابتة وفي ثقافات مختلفة، حيث ناقش عملية النمو في إطار النزعة البيولوجية، على الرغم من أنه لم يكن من مؤيدي النضج ولا من مؤيدي التعلم. فهو يرى الطفل كائنًا نشطًا فاعلاً في بيئته، يبني نفسه بنفسه وعالمه المعرفي. ويرى أن الذكاء هو القدرة على التفكير المنطقي. وقد قسم بياجيه مراحل النمو

المعرفي إلى أربع مراحل رئيسية هي: (المرحلة الحسية الحركية؛ مرحلة ما قبل العمليات الإجرائية؛ مرحلة العمليات العيانية الحسية؛ مرحلة العمليات المجردة الشكلية).

وتقع مرحلة العمليات المجردة بين الحادية عشرة والخامسة عشرة من العمر، وتستمر طيلة دورة الحياة عند الإنسان. حيث يتجاوز المراهق العالم المحسوس ويعبر الخبرات الحسية إلى الخبرات المجردة، ويعمل على تطوير تفكيره المنطقي. وبفعل هذا التفكير المنطقي المتطور، يصبح المراهق أكثر تنظيمًا وقدرة على وضع الفروض التفسيرية واختبارها بالاستقراء. كما يحدث في هذه الفترة تغير هائل في المعرفة الاجتماعية، حيث يطور المراهق نوعًا جديدًا من التمرکز حول الذات. (عبد الغني، 2016: 46)

### 7- المراهقة في نظر علم النفس الحديث:

كان الكثير من الباحثين يعتبرون المراهقة مرحلة مستقلة قائمة بذاتها، وكانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتمرد والثورة والقلق والصراع؛ إلا أن علم النفس الحديث يتجه إلى اعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة عن مراحل النمو الأخرى، تتضمن تدريجًا في نمو النضج البدني والجنس والعقلي الانفعالي. معنى ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة، ثم أخذت تسير نحو النضج في فترة المراهقة. فعلم النفس الحديث ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بعث جديدة في الحياة، ولا ينظر إلى مرحلة المراهقة على أنها فترة من فترات النمو مصحوبة بمظاهر سلوكية تدل على الانحراف أو العجز. (الشرييني، ب ت: 99-98)

في نهاية هذا العرض، نجد أن النظريات التي تناولت مرحلة المراهقة تتنوع بتوجهاتها المختلفة بين التركيز على العوامل البيولوجية، النفسية، الاجتماعية، أو المعرفية. لكن من الواضح أن كل نظرية تنظر إلى المراهقة من زاوية معينة، مما يحد من قدرتها على تفسير هذه المرحلة بشكل شامل. فالنظريات البيولوجية تركز على التغيرات الجسدية التي تحدث في هذه الفترة، بينما تعطي النظريات النفسية أهمية كبيرة للاضطرابات الداخلية والصراعات النفسية. من جهة أخرى، تشير بعض النظريات الاجتماعية إلى تأثير البيئة الاجتماعية والثقافية في تشكيل سلوكيات المراهقين. إلا أن علم النفس الحديث، كما تم ذكره، ينظر إلى المراهقة كمرحلة تتداخل فيها جميع هذه العوامل بشكل تدريجي ومتسلسل، مما يعكس حقيقة أن هذه المرحلة ليست مستقلة بذاتها بل هي جزء من عملية تطور طويلة تبدأ منذ الطفولة.

إن عدم وجود نظرية شاملة تجمع بين جميع الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية يجعل من الصعب تقديم تفسير كامل للظواهر المختلفة التي يمر بها المراهق. لذلك، من المهم تبني نهج متعدد الأبعاد عند دراسة مرحلة المراهقة، يدمج بين تأثيرات النمو الجسدي، التطور المعرفي، والتحول الاجتماعي، مع مراعاة السياق الثقافي والنفسي لكل فرد.

## 8- مراحل مرحلة المراهقة:

يرى سيلامي أنه يصعب علينا تحديد مرحلة المراهقة بدقة لأنها خاضعة لاختلاف السلالات البشرية، واختلاف الظروف الجغرافية، والمحيط الاجتماعي-الاقتصادي، والثقافي (sillamy,1983: 14)

من الصعب أيضاً الإشارة إلى حدود المراهقة: عند أي نقطة تبدأ؟ وعند أي نقطة تنتهي؟ الإجابة أسهل عند النظر إلى بداية المرحلة بدلاً من نهايتها. تظهر مواصفات المراهقة عند السن 10 أو 11 أو 12 سنة من العمر، مع التغيرات الدقيقة في السلوك والمظهر التي نسميها مظاهر المراهقة. وتصبح بداية المراهقة أكثر وضوحاً عند البلوغ، مع بدء الدورة الشهرية عند الفتيات، والقذف الأول أو ظهور شعر العانة عند الصبيان.

تحديد نهاية مرحلة المراهقة مسألة مربكة. في الحقيقة، عندما نحاول أن نحدد النقطة التي تنتهي فيها المراهقة أو يبدأ عندها سن البلوغ، نجد أن ما نسميه بالمراهقة هو إلى حد بعيد نتاج ثقافي، كما أنها مسألة زمان ومكان. وكان سن 21 سنة هو الحد الأقصى التقليدي الفاصل بين المراهقة والرشد لعدة سنوات. وحتى عندما كان ذلك متعارفاً عليه، كانت أكثر الولايات تسمح بالزواج في الأعمار التي يبدأ فيها سن 12 كحد أدنى، بينما في ثقافة بسيطة كالبدو، تكون المراهقة قصيرة ويبدأ سن الرشد مبكراً عند حدود 15 سنة، حيث يعدون لأخذ دور أساسي في مجتمعهم (واطسون وآخرون، 2004: 575-576).

عادةً ما تبدأ المراهقة بين سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة عند الفتيات، وسن الثالثة عشرة والرابعة عشرة عند الفتيان (أبو سيف، 2011: 206).

وقد اختلف علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة؛ فبعضهم يتجه إلى توسيع تحديدها، فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تضم الفترة التي تسبق البلوغ، فيعتبرونها بين العاشرة والحادية والعشرين (10-21) عاماً، بينما يحددها بعض العلماء في الفترة بين الثالثة عشرة والتاسعة عشرة (13-19) عاماً، ويطلقون عليها «The Teen Years» (مخائيل، 1994: 330).

لكن يتفق غالبية علماء النفس النمائيين على أن للمراهقة المراحل الفرعية التالي:

➤ **المراهقة المبكرة:** تبدأ من البلوغ وتنتهي في العمر الخامس أو السادس عشر سنة (القذافي، 1997:

349). في هذه المرحلة، تبدأ المظاهر الجسمية، الفسيولوجية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية المميزة

للمراهقة في الظهور. ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي (زهران،

1986: 297).

تتزامن هذه المرحلة مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ. وفي هذه المرحلة، يهتم المراهق اهتماماً

كبيراً بمظهر جسمه، وليس من المستغرب أن تسمع من المراهق تعليقات تدل على أنه يكره نفسه.

وفي هذه السن، يمثل ضغط الأقران أهم ما يشغل بال المراهق (بشير وآخرون، 2004: 8). لذا، يلجأ المراهق إلى التشبه بأقرانه وتقليدهم حتى يكون مقبولاً بينهم. وتتميز هذه المرحلة بالحساسية المفرطة الناتجة عن التغيرات الفسيولوجية التي يعيشها المراهق، حيث يتجه فيها المراهق إلى سلوك المعارضة والتفاعل المحدود مع الآخرين، مع ميل نحو العزلة والانطواء. كما يصعب عليه التحكم في انفعالاته، وهذا ما يعيق تكيفه وتقبله للقيم والعادات والاتجاهات داخل وسط الجماعة التي ينتمي إليها. كذلك، فإن ظهور التغيرات الجسمية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، يؤدي إلى اختفاء السلوكيات الطفولية، مما يزيد من حساسية المراهق (مختار، 1982: 164).

➤ **المراهقة الوسطى:** تبدأ من حيث انتهت المراهقة المبكرة، وتنتهي في سن الثامن أو التاسع عشر سنة (القذافي، 1997: 349). يؤدي الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية في بداية هذه المرحلة إلى اطراد الشعور بالنضج والاستقلال. كما يتزايد عدد التلاميذ في المدارس الثانوية باستمرار، مما يقابله زيادة في المتطلبات المتعلقة بالأماكن، المباني، وأعضاء هيئة التدريس (زهران، 1986: 335).

➤ **المراهقة المتأخرة:** تبدأ بنهاية المراهقة الوسطى، وتستمر حتى بداية مرحلة الرشد (القذافي، 1997: 349). هذه هي مرحلة التعليم العالي، وهي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل مسؤوليات حياة الرشد. يطلق البعض على هذه المرحلة اسم "مرحلة الشباب"، وهي مرحلة اتخاذ القرارات المهمة، حيث يتخذ الفرد قرارات رئيسيين في حياته: اختيار المهنة، واختيار شريك الحياة. مع بداية هذه المرحلة، يتخرج عدد كبير من المراهقين من المدارس الثانوية، ويكتفي بعضهم بالحصول على الشهادة الثانوية العامة أو المتوسطة. قد يضطر بعضهم إلى الانضمام إلى القوى العاملة في المجتمع، وبعد عدم إكمال التعليم العالي من أكبر المشكلات التي تواجه المراهقين، سواء في الحاضر أو المستقبل. في المقابل، يتزايد عدد المراهقين الذين يتابعون التعليم العالي، مما يتطلب زيادة في أعضاء هيئة التدريس بالجامعات والمعاهد العليا (زهران، 1986: 362).

ويذكر العالمان ستون (L.J. Stone) وتشرش (E. Church) في كتابهما عن الطفولة والمراهقة أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ، وأن بداية المراهقة غير محددة تمامًا، كما أن نهايتها تأتي مع تمام النضج الاجتماعي من دون تحديد لهذا النضج. أما العالمة هيرلوك (E.B. Hurloock)، فتري في كتابها عن نمو الطفل أن مرحلة المراهقة تقسم إلى ثلاثة مراحل:

- **المرحلة الأولى:** وتسمى مرحلة ما قبل الفتوة، وتمتد من (10-12) سنة.

- المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة الفتوة المبكرة، وهي بين (13-16) سنة.
- المرحلة الثالثة: وتسمى مرحلة الفتوة المتأخرة، وتمتد بين (17-21) سنة.

وترى هيرلوك أن بداية المراهقة تتحدد من الناحية الفسيولوجية، بينما يتحدد استمرارها وتوقفها من الناحية النفسية، إذ يصبح الفرد مراهقاً بمجرد النضج الجنسي والقدرة على الإنجاب، وتنتهي الفترة نفسياً وزمنياً ببلوغ مستوى معين من النضج (الزراد، 2004: 14).

## 9- مميزات مرحلة المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بعدة سمات، أهمها:

- التخلي عن مرحلة الطفولة السابقة.
- النمو البدني السريع.
- القدرة على التفكير المجرد.
- النضج الجنسي.
- وضوح الانفعالات وتميزها (القذافي، 1997: 348).
- النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة.
- النضج العقلي.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات من خلال تعرف المراهق على قدراته وإمكاناته.
- اتخاذ فلسفة في الحياة، ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر، والتخطيط للمستقبل (أبو سيف، 2011: 308).

ومن آراء (ليفن)، أحد أصحاب مدرسة الهيئة (الكشتالت)، أن المراهقة تمثل بصورة عامة فترة انتقال تتميز بناحيتين:

- أولاً: اتساع نطاق المواقف التي يواجهها المراهق من الزمان والمكان والمجتمع. فالمراهق ينتقل إلى أماكن جديدة ومتعددة، وهو ينظر إلى المستقبل البعيد ويتطلع إلى مصيره فيه، ولذلك يتصل بجماعات جديدة خارج نطاق أسرته ومدرسته.
- ثانياً: غموض تلك المواقف الجديدة وعدم انتظامها في أشكال محددة ومستقرة، مما يصعب عليه إدراكها وفهم طبيعتها (الداهري، 2012: 24).

## 10- العوامل المؤثرة في المراهق:

- مرور بعض المراهقين بتجارب شاذة مريرة أو اصطدامهم بصدمات عاطفية عنيفة.
- انعدام الوقاية الأسرية أو تحاذلها أو التدليل الزائد للمراهق.
- القسوة الشديدة في معاملة المراهقين في الأسرة وتجاهل رغباتهم وحاجات نموهم.
- الصحبة السيئة مع الجيران أو مع الأقران في المدرسة.
- النقص الجسماني أو الضعف البدني.
- التأخر الدراسي وارتباطه بضعف القدرة العقلية واهتمام المدرسة بالتحصيل فقط.
- الحالة الاقتصادية السيئة.
- يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات حيث تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي، وذلك أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية.
- وسائل الإعلام وغيرها من العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي.
- يتأثر المراهق بنوعية التعليم في إبراز الفروق الفردية في النمو العقلي، كما يؤثر نظام التعليم في النمو العقلي، ويشمل ذلك المنهج وشخصيات المدرسين وأوجه النشاط في المجتمع. كذلك، يؤثر الحرمان الثقافي والفشل الدراسي والإهمال وسوء الرعاية ونقص الدوافع.
- يتأثر المراهق بالنمو الانفعالي هنا بالتغيرات الجسمية الداخلية والخارجية، والعمليات والقدرات العقلية، ومعايير الجماعة، والشعور الديني.
- يتأثر المراهق بالعوامل الوراثية، حيث للعوامل الوراثية دور في وجود فروق فردية في الذكاء. كما يؤثر سرعة معدل النمو الجسمي في التحصيل الدراسي.
- تأثير النمو الجسمي، والذي يشمل العوامل الوراثية والبيئية والتغذية وإفرازات الغدد، ويلاحظ أن للغدة النخامية وإفرازها هرمون النمو دوراً مهماً في حياة المراهق.
- المشكلات التي تتخلل مرحلة المراهقة، سواء كانت نفسية، اقتصادية، أو جنسية. فالمراهق قد يكون مؤهلاً جنسياً، إلا أنه غير مسموح له أن يمارس الجنس إلا في الحلال شرعاً (زغير، 2009: 266).

## 11- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

ثمة مجموعة من التحولات التي تنتاب المراهق أثناء انتقاله من عالم الطفولة إلى عالم النضج والرجولة، وتتمثل في التحولات الفيزيولوجية والنفسية والجنسية والعقلية والانفعالية. ويستند نمو الفرد إلى مجموعة من

العوامل الأساسية، وهي: عامل الوراثة، التكوينات العضوية، الغذاء، وعامل البيئة والمجتمع والثقافة. وهذه العوامل هي التي تتحكم في مرحلة المراهقة بشكل من الأشكال. وفيما يلي سوف نستعرض بعض مظاهر النمو في مرحلة المراهقة.

### 11-1 - النمو العضوي (الجسمي):

ويتمثل النمو العضوي في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق مثل الطول، الوزن، العرض، والتغيير في ملامح الوجه، وغير ذلك من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو والتي سيكون لها أثرها ونتائجها التي يجب أن يتقبلها المراهق ويكيف حياته وسلوكه وفقاً لمتطلباتها. (أبو الخير؛ 2004: 150)

ومن بين التحولات العضوية التي تلحق بالمراهق، سرعة النمو العضوي والجسدي الذي يشبه نمو الطفل خلال التسعة أشهر الأولى بعد ميلاده. ويلاحظ أن هذا النمو يتحقق قبل سنة من فترة البلوغ، بإتساع الكتفين والمنكبين، وظهور شعر الذقن واللحية والعانة والإبط، وتغير الصوت من الرقة إلى الغلظة، وتغير ملامح الوجه بالتخلص من الملامح الطفولية والأنثوية، واكتساب الملامح الذكورية، واتساع الجبهة والفكين، وانتفاخ الأنف، وامتداد القامة والساقين والأطراف، وزيادة نمو العضلات بشكل سريع، وانجذاب الهيكل العظمي نحو الأعلى.

أما فيما يخص البنت المراهقة، فهي عادة أطول قامة وأثقل وزناً مقارنة بالذكور، ويتحقق ذلك في السن بين الحادية عشر والرابعة عشر. (حمداوي؛ ب ت: 39)

المراهق في هذه الفترة يكون مذهولاً بالتغيرات التي تحدث، ويسعى للبحث عن شكل يتوافق مع فكرته السابقة عن نفسه، ويتتبع النمو الجسمي عند أقرانه من المراهقين. فالشذوذ في النمو الجسمي، مثل ظهور حب الشباب بصورة سيئة، قد يسبب أزمة تكيف خصوصاً إذا صاحبها السخرية. (غباري وأبو شعيرة؛ 2009: 233)

ونستطيع القول إن النمو في فترة المراهقة يحدث على شكل تغيرات جسمية خارجية يستطيع المراهق أن يلاحظها بنفسه، كما يلاحظها المحيطون به. وهناك أيضاً تغيرات فسيولوجية داخلية تظهر جلياً في وظائف الأعضاء الجديدة.

### 11-2 - النمو النفسي:

تحدث التحولات العضوية والفسيولوجية لدى المراهق مجموعة من التغيرات النفسية الشعورية واللاشعورية، مثل الإحساس بشعور غامض ومضطرب، وعدم التوازن، نتيجة لعدم فهم تلك التغيرات بشكل حقيقي. كما يشعر المراهق بتغير ذاته فسيولوجياً وعضوياً، مما يؤثر في نفسيته إيجاباً أو سلباً. بالإضافة إلى ذلك، يسبب



الاضطراب الناتج عن إدراك المراهق لذاته وجسده حالات من التوتر والصراع والانقباض والتهيج الانفعالي، مما يساهم في شعوره بالنقص. (حمداوي؛ ب ت: 40)

وخلال هذه المرحلة، تنمو لدى المراهقين رغبة في الاستقلال العاطفي، حيث يرغبون في اكتساب مزيد من الاستقلالية والاكتفاء الذاتي. وقد تكون الرغبة الفطرية لاستمرار النوع هي السبب في أن يتعد المراهقون عن إطار العائلة، من خلال تكوين صداقات ورفقاء محتملين. حيث يغير المراهقون اهتمامهم تدريجياً من الآباء إلى الزملاء (أو بشكل مفاجئ بالنسبة للوالدين الذين لا يتوقعون ذلك). وغالباً ما يظهر المراهقون غير مكترئين أمام البالغين. (فينشاتين، 2007: 82)

ويجب الإشارة إلى أن مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة تختلف باختلاف البيئة التي يعيش فيها المراهق.

### 11-3- النمو الانفعالي:

يحتل النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة منزلة كبيرة، وذلك نظراً لأن التغيرات الانفعالية التي تركز حول الدافع الجنسي تصاحبها تغيرات في الناحية الجسدية. فنلاحظ أن جسم الصبي أو الفتاة يأخذ شكله النهائي تقريباً في مرحلة المراهقة، مما يحدث قلقاً انفعالياً. فالمرهق هنا لم يعد ذلك الصغير الذي لا يهتم بالجنس الآخر. (حبيب، 2006: 27)

وتؤكد الدراسات التي قام بها العديد من الباحثين أن الانفعالات التي يمر بها المراهق ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراته واستجاباته، وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعوره الوجداني وتغيراته الفسيولوجية والكيميائية. (أبو الخير؛ 2004: 150)

كما قد يتعرض الشباب في هذه المرحلة للتوتر الانفعالي بسبب المشكلات الجديدة التي يواجهونها، والتي تكون غالباً بسبب التمرد على الكبار وسلطتهم. وتزداد قدرة المراهق على التحكم في انفعالاته، ويُعد انفعال الغضب هو الأكثر حدوثاً. في هذه المرحلة، يكون المراهق قادراً على مواجهة المشكلات بطريقة موضوعية، وقادراً على اتخاذ القرارات والسعي لتحقيقها، ما لم تتوفر أدلة على خطأ القرارات. (الفيفي؛ 1438هـ: 24)

وعند حديثنا عن الخصائص الانفعالية لدى المراهق، لابد من الإشارة إلى الأنماط التي يتبعها المراهق لإدارة غضبه. فنجد بعض المراهقين يغضبون ويهدؤون بنفس السرعة لأتفه الأسباب، ويعبرون عن غضبهم لفظياً، بينما بعضهم الآخر يكتنم مشاعر الغضب لفترة طويلة ثم ينفجر غضبه فجأة ويعبر عنه لفظياً وجسدياً لسبب غير واضح. كلا النمطين من الغضب غير صحي، لا جسدياً ولا نفسياً. فالمرهقون الكاظمون للغضب قد يطورون بعض الحالات الجسمية مثل: الصداع، مشكلات الجهاز الهضمي، فقدان الشهية، واضطرابات النوم.

أما المراهقون الذين ينفجرون غضباً بسهولة، فمن المتوقع أن يعانون من ارتفاع ضغط الدم. (الريماوي، 2003: 343)

وقد يُصاب بعض المراهقين بسلوكيات خاطئة مثل التمرد والعصيان، والانسحاب من الحياة الاجتماعية، وعدم حبهم لمخالطة الناس، وخوفهم من الاجتماع بالآخرين. ولا شك أن كثرة وتنوع الانفعالات لدى المراهق أمر طبيعي نتيجة التطور الجسمي الذي يمر به، ويعتبر انفعال حب الذات من أقوى انفعالات هذه المرحلة. لذا، يعتني المراهق بذاته الجسمية ويصرف كل جهده للتحلي بالصفات التي تجذب انتباه الآخرين إليه. (عبد الله؛ ب ت: 9)

تتميز هذه المرحلة بخصائص ومميزات عدة، من أهمها:

- حساسية شديدة: يتأثر المراهق بسرعة لأنفه المثيرات الانفعالية، فهو مرهف الحس، رقيق الشعور، تسيل مدامعه سراً وعلانية، ويتأثر كثيراً عندما ينتقده الآخرون.
- مظاهر يأس وقنوط: يكتفم انفعالاته، مما يشعره بالفشل والإحباط، وكثيراً ما يدفعه ذلك إلى الانطواء الذاتي والميل إلى الوحدة.
- تمرد وعصيان: يعتقد المراهق أن والديه يحاولان فرض السلطة عليه وكأنه لا يزال طفلاً، فيرغب في إثبات شخصيته بالتمرد والعصيان.
- كثرة أحلام اليقظة: يجد المراهق في أحلام اليقظة متنفساً لرغباته وإشباعاً لآماله التي يجرمها المجتمع من التحقق. فيحلم بمستقبل زاهر.
- قلق وعدم استقرار: يتتاب المراهق كثيراً من القلق بسبب تدفق السائل المنوي أثناء النوم، وهو مصحوب بأحلام نومية جنسية تكون مصدر قلق وهم زائدين، وهي طبيعية نتيجة لنشاط الغدد التناسلية.
- الاكتئاب: قد يصاب المراهقون بالاكتئاب. وتكمن خطورة الاكتئاب لدى المراهقين في أن بعض الآباء لا يعتقدون أن أبناءهم المراهقين يمكن أن يصابوا بالاكتئاب، معتقدين أنه اضطراب مزاجي مرتبط بالبلوغ. هذا الاعتقاد قد يؤدي إلى ارتفاع معدلات الانتحار بين المراهقين. إذ نجد أن 30% من المراهقين يشعرون بالاكتئاب الشديد، الذي يتميز بالمزاج التشاؤمي. كما أن أعراض الاكتئاب لدى المراهقين تتشابه مع تلك التي تصيب الكبار، مثل اضطرابات النوم، عدم القدرة على التركيز، التأخر الدراسي، فقدان الشهية للطعام، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت تشغف المراهق سابقاً. تتفاقم هذه الأعراض في بعض الحالات لتتحول إلى اضطرابات سلوكية مثل تعاطي المخدرات، العنف

المدرسي، أو مواجهة مشاكل مع الأهل، وقد تصل الحالة إلى محاولة الانتحار. (محمود رزق، ب ت: 26)

#### 11-4- النمو الجنسي:

إن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس بالضرورة أن يؤدي إلى حدوث أزمات للمراهقين، لكن التجارب دلت على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة. (عيسوي، ب ت: 43)

ويُذكر أن المراهقة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية، حيث تبدأ التغيرات البيولوجية عند الذكور والإناث، وتظهر فيها الخصائص التالية:

- الخصائص الجنسية الأولية: تتمثل في الأعضاء الضرورية للتناسل. عند الإناث، تشمل المبيضين، الرحم، والمهبل، بينما عند الذكور تشمل الخصيتين، غدة البروستات، القضيب، والحويصلات المنوية. يؤدي النمو التدريجي لهذه الأعضاء خلال فترة البلوغ إلى النضج الجنسي. ويعد الطمث أو الدورة الشهرية عند الإناث الإشارة الرئيسية لوصولهن إلى النضج الجنسي، بينما يكون وجود السائل المنوي عند الذكور هو الدليل الرئيسي على نضوجهم الجنسي. (أبو جادو؛ 2004: 411)
- الخصائص الجنسية الثانوية: تظهر هذه الخصائص في المرحلة الجنسية الثانوية. عند الإناث، تشمل نمو الصدر، استدارة الأفخاذ، ظهور شعر العانة ثم الحيض. أما عند الذكور، فتشمل تضخم الصوت، ظهور شعر العانة، وطفرة في نمو الجسم، وهي الطفرة التي تحدث أيضاً عند الإناث، بالإضافة إلى ظهور شعر في الوجه. هناك أيضاً تغيرات أخرى ومعايير اجتماعية تحدد ما إذا كان الفتى أو الفتاة قد تجاوزا فترة المراهقة.

وتواجه المراهق خلال هذه الفترة مشكلات جديدة عليه، وغالباً ما يعجز عن حلها. وهذا يُشير إلى أهمية دراسة علم النفس العام والاجتماعي والصحة النفسية في إعداد المعلم، ليفهم طبيعة هذه المشكلات وكيفية مساعدة المراهق على حلها. (عوض؛ 1999: 140)

#### 11-5- النمو العقلي:

بلغت الدراسات الخاصة بالنمو العقلي وتطور القدرات لدى المراهقين نصيباً وافراً من الدقة، وكلها تؤكد على أن هناك عوامل تفضي إلى تمايز القدرة العقلية العامة، وازدياد أهمية العوامل الفئوية مع اقتراب مرحلة المراهقة.

وتعتبر العوامل المؤثرة في هذا التمايز أغلبها وراثية ونمائية، كما أن المحيط وما يتعرض له المراهق من تربية ومكتسبات تعد من العوامل المؤثرة في نمو القدرات الموروثة وفي الذكاء العام. (الجسماني؛ 1994: 179)

يصل الذكاء إلى قمة نضجه خلال فترة المراهقة. يعتقد علماء النفس أن نمو الذكاء يتوقف بين سن (16) - 20 سنة، إلا أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن هذا ما هو إلا وصول إلى مستوى نضج الذكاء. كما تدل الأبحاث الحديثة على أن ذكاء الأذكيا والمتفوقين والعباقرة يستمر في النمو، لكن بشكل بطيء جداً حتى العقد الخامس من العمر. وتزداد قدرة المراهق على اتخاذ القرارات والتفكير بشكل مستقل. (زغير؛ 2009: 259)

وفي هذه الفترة، يستطيع المراهق الاستقلال في التفكير، كما يمكنه إدراك العديد من حقائق الأشياء. فقد أمد الله سبحانه وتعالى الإنسان بمواهب كثيرة لاستخدامها والإفادة منها في دعم إيمانه وبقينه، وتمكينه من الترقى في العلوم والمعارف. والعقل الناضج يعد دعامة أساسية تساعد المراهق على فهم دينه، وتركيز روحه، وتحذير سلوكه، كما يعينه على التكيف الأفضل مع بيئته الاجتماعية. ويختلف الإدراك العقلي عند المراهق عن الإدراك العقلي عند الطفل، حيث إن إدراك المراهق يتسع ليشمل الماضي والحاضر والمستقبل، ويحاول المراهق أن يتعمق في إدراكه ليفهم الأسباب المباشرة وغير المباشرة والنتائج القريبة والبعيدة. (عبد الله؛ ب ت: 8)

من أبرز خصائص النشاط العقلي في فترة المراهقة أنه يبدأ في التبلور والتركيز حول نوع معين من النشاط، كأن يتجه المراهق نحو الدراسة العلمية أو الأدبية بدلاً من تنوع نشاطاته واختلاف اهتماماته. (عيسوي، ب ت: 40)

#### أهم مظاهر النمو العقلي في فترة المراهقة:

- **الذكاء:** ينمو الذكاء نمواً مضطرباً حتى سن الثانية عشرة ثم يتعثر قليلاً في أوائل فترة المراهقة بسبب حالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة.
- **الانتباه:** تزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء من حيث المدة أو المدى، حيث يستطيع استيعاب المشكلات المعقدة بسهولة.
- **التذكر:** يصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو في قدراته على التعلم والتذكر.
- **التخيل:** يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ، مما يعكس اكتمال عملية اكتساب اللغة.
- **الاستدلال والتفكير:** التفكير هو حل المشكلات القائمة، ومن الضروري أن تهدف عملية التربية إلى مساعدة المراهقين على اكتساب القدرة على التفكير الصحيح في جميع مشاكلهم.

- **المبول**: تتنوع ميول المراهقين، فقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن الميل نحو أعمال التجارة ونشاط الأندية يزداد لدى البنين أثناء المراهقة، في حين يقل ميلهم نحو اللعب الميكانيكي والطلاء والرسم. (زغير؛ 2009: 260)
  - **نقد أفكار الآخرين**: يظهر المراهقون في هذه المرحلة ميلاً لتوجيه الانتقادات إلى ما يفعله الآخرون وما يعتقدونه.
  - **نقد الذات**: يبدأ المراهقون في توجيه النقد إلى أنفسهم، حيث يراجعون ما يصدر منهم من كلام وتصرفات.
  - **الشغف بالجديد ونقد القديم**: يظهر المراهقون انبهاراً بالجديد واحتقاراً للقديم، وبيتعدون عنه. (زيدان، 1985: 158)
- وتأسيساً على ما سبق، يجب أن نولي اهتماماً كبيراً للنشاط العقلي للمراهقين والعمل على تنميته، وتعويدهم على استخدام التفكير المنطقي لحل مشكلاتهم اليومية.
- كما قال كمال الدسوقي (1979): "في المراهقة ينمو الذكاء العام وتنضج الاستعدادات والقدرات الخاصة على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا، مثل التفكير والتذكر والتخيل والتعلم وإدراك العلاقات وحل المشكلات".

### 11-6- النمو الديني:

لقد أظهرت إحدى الدراسات الشاملة التي أجريت على عينة من 200 حالة حول جريمة زنا المحارم، التي للأسف أصبحت منتشرة في بعض المجتمعات، أن معظم حالات زنا المحارم كانت نتيجة النوم المشترك في نفس الفراش مع الأخت أو الأم أو غيرها. وهو ما حذرنا منه النبي صلى الله عليه وسلم في حديثه الشريف: "وفرقوا بينهم في المضاجع". كما تشير دراسة أخرى عن زنا المحارم إلى أن أحد أهم الأسباب لدى مرتكبي هذه الجرائم هو الانخفاض الشديد في مستوى التدين. (الفيهي؛ 1438 هـ: 28)

إن للدين تأثيراً واضحاً على النمو النفسي والصحة النفسية والعقيدة، حيث إن الدين، عندما يتغلغل في النفس، يدفعها إلى سلوك إيجابي. يساعد الدين الفرد على الاستقرار، ويؤدي الإيمان إلى الأمان، ويضيء الطريق أمام الفرد من طفولته عبر مراهقته وصولاً إلى رشده ثم شيخوخته. (زهران؛ 1986: 394)

### 11-7- النمو الخلقى:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق". وروي أن الرسول صلى الله عليه وسلم سُئل: "أي المؤمنين أفضل إيماناً؟" فقال: "أحسنهم خلقاً".

خلال هذه المرحلة، يجب على المراهق أن يتبع معتقداته الأخلاقية التي اكتسبها خلال السنوات الماضية من عمره، وما مر به من خبرات، وما تعلمه من معايير السلوك الأخلاقي المتعلقة بالصدق، والعدالة، والتعاون، والولاء، والمودة، والمرونة، والطموح، وتحمل المسؤولية.

من بين أنماط السلوك التي تتعارض مع المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد مضايقة المدرسين، مشاغبة الزملاء، التخريب، الغش في الامتحانات، ارتياد أماكن غير مرغوبة، التأخر خارج المنزل، والعدوان. (زهران؛ 1986: 398)

قد يقع الآباء أو المعلمون في بعض الأخطاء عندما لا يهتمون بتدريب المراهق على إدراك العلاقة بين المبادئ الخاصة التي تعلمها سابقًا والمبادئ العامة التي تُعد جوهرية في ضبط السلوك خلال مرحلة المراهقة وفي المرحلة التالية. ولا يكون المراهق مستعدًا لتقبل المفاهيم الأخلاقية دون أن يقتنع بها، مما يؤدي إلى قلقه واضطرابه.

وتظهر في حياة المراهق ازدواجية في المعايير، حيث يُسمح للذكور بأشياء يُمنع منها الإناث، وهناك كذب مقبول وآخر غير مقبول، والغش في الامتحانات، ومغازلة الجنس الآخر، وهي أفعال يتساهل فيها المجتمع. والمراهقة تعكس صورة المجتمع، لذا يجب على المربين والآباء مراعاة ذلك. (الفيفي؛ 1438 هـ: 22)

### 11-8- النمو الاجتماعي:

وتتضمن هذه المرحلة شعور المراهق بالحاجة إلى الانفصال عن الأسرة أو الوالدين، والبحث عن بديل مثل العم أو العممة أو المعلم أو الأصدقاء. كما يتجلى رفض أسلوب المعاملة كطفل، والشعور بالانتماء إلى عالم الكبار، والاتجاه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس، والميل أحيانًا إلى الانطواء والابتعاد عن الناس. كما يزداد اهتمامه بالمظهر الخارجي أكثر مما كان عليه من قبل، والميل إلى الزعامة. بالإضافة إلى زيادة وعيه بالمكانة الاجتماعية، والاندماج في جماعات الأصدقاء والخضوع لها، مع عدم التوافق والرضا وفقًا لوجهة نظر الكبار. (لرينونة، 2015: 102-103)

ويرتقي المراهق إلى النضج الاجتماعي عندما يوفر المحيط والوالدان فرصًا لتنمية كفاءات الاتصال بالآخرين والتوافق مع الأقران. وعندما يشعر المراهق بذاته ويحترمها ويتقبلها، وكذلك يقتنع بالمعايير التي يتبناها. فالإرتقاء النفسي الاجتماعي يسمح له بالقيام بأدوار متعددة ومتنوعة، وفي كل هذه الأدوار يتعلم أن يرى نفسه كما يراه الآخرون في مختلف المواقف الاجتماعية وأثناء الأدوار التي يمارسها. فالعلاقة الاجتماعية الإيجابية تعزز الصورة الذاتية وتقدير الذات بشكل إيجابي. (Alain, 1998)

إن جميع هذه المظاهر التي تظهر لدى المراهق في مرحلة المراهقة تجعلها مرحلة نمائية تتميز بخصوصيتها، وفي نفس الوقت توضح لنا أهمية دراسة وتسليط الضوء على الخصائص النمائية التي تتجلى في تغيرات بيولوجية وجسدية ونفسية ومعرفية ولغوية واجتماعية، والتي تتحكم في مدى تطورها عدة عوامل متداخلة فيما بينها.

## 12- حاجات المراهق الأساسية:

إن جميع هذه المظاهر التي تظهر لدى المراهق في مرحلة المراهقة تجعلها مرحلة نمائية تتميز بخصوصيتها، وفي نفس الوقت توضح لنا أهمية دراسة وتسليط الضوء على الخصائص النمائية التي تتجلى في تغيرات بيولوجية وجسدية ونفسية ومعرفية ولغوية واجتماعية، والتي تتحكم في مدى تطورها عدة عوامل متداخلة فيما بينها.

تُعد مرحلة المراهقة مرحلة نمو طبيعي يتجه نحو الاكتمال والنضج. وقد يواجه المراهق في هذه المرحلة بعض صعوبات التكيف والتوافق، مما يدفعه إلى البحث عن الحلول المناسبة. وقد ينجح في الوصول إليها أو لا، رغم جهوده ومحاولاته لإشباع حاجاته الأساسية التي تُسهم في اكتمال نموه العام. ومن هنا، يُعد من المهم على الراشدين توفير الحاجات الأساسية للمراهقين، وهي كما يلي:

- الحاجة إلى الأمان: وتشمل الأمان الجسدي والصحة البدنية، بالإضافة إلى الحياة الأسرية الآمنة.
- الحاجة إلى الحب والقبول: تشمل الحاجة إلى الحب والقبول الاجتماعي والانتماء إلى الجماعات.
- الحاجة إلى تأكيد الذات: وتضم الحاجة إلى المركز الاجتماعي والشعور بالعدالة.
- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: تشمل الحاجة إلى التفكير العميق والخبرات الجديدة والتعبير عن الذات.
- الحاجة إلى التوجيه الجنسي السليم: ويشمل ذلك التربية الجنسية السليمة والاهتمام بالجنس الآخر. (الوافي، 2013: 172).
- الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه: يحتاج المراهق إلى الإرشاد في اتخاذ قراراته المهمة، وذلك نظرًا لنقص خبراته.
- الحاجة إلى العمل: يمثل العمل الحقل الذي يثبت فيه المراهق قدرته على تحمل المسؤولية، ويحقق ذاته.
- الحاجة إلى الاستقلالية: يتمتع المراهق بثقة في قراراته، ولكنه يحتاج إلى الخبرة لضمان صحتها، كما يحتاج إلى استقلال انفعالي عن الوالدين الآخرين.
- الحاجة إلى الشعور بالأمن والاستقرار والطمأنينة: يعتبر الشعور بالأمان ضروريًا للإنتاج الفكري في أي مرحلة عمرية.
- الحاجة إلى القبول بالجسم: ويشمل ذلك استغلال الجسد بشكل سليم، وتحقيق أدوار جنسية اجتماعية تتناسب مع الجنس. (أبو سعد، 2015: 367)

كما أن المراهق في حاجة ماسة إلى المعلومات الجنسية والاجتماعية والعملية، بحيث تتماشى مع التطور النمائي النفسي والجسدي الذي يحدث في هذه المرحلة، من أجل التكيف الجيد في المراحل القادمة. وقد توسع طلعت حسين عبد الرحيم (1986) في تعداد الحاجات النفسية لدى المراهقين، فبلغ تعدادها إلى عشرة حاجات هي كالتالي:

- الحاجة إلى الأمان.
- الحاجة إلى الحب والمحبة.
- الحاجة إلى الانتماء.
- الحاجة إلى التحقيق.
- الحاجة إلى الحرية.
- الحاجة إلى النجاح.
- الحاجة إلى المجازاة.
- الحاجة إلى المخاطرة.
- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات. (مصباح، 2003: 186)

### 13- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة بداية جديدة للفرد في الحياة الاجتماعية، حيث يبدأ في اكتساب فهم جديد للمجتمع والواقع من حوله. فالطفل يرى الحياة والمجتمع في البداية من منظور بسيط، حيث يعيش في ظل رعاية الآخرين. أما المراهق فيبدأ في النظر إلى الحياة الاجتماعية بمنظور جديد، فيرى فيها مزيجاً من الجدية والهزل، والقسوة واللفظ، ويبدأ في تحمل نصيبه من الأعباء والمسؤوليات.

المراهقة تمثل نقطة فاصلة في تكوين الشخصية وتحديد ملامحها. وتساعد دراسة هذه المرحلة الفرد، وكذلك من يتولى رعايته من الآباء والمدرسين، على توجيه المراهق نحو سلوكيات صحيحة وحمايته من الانحراف. (أبو سيف؛ 2011:307)

تعتبر المراهقة مرحلة حساسة اجتماعياً، حيث قد تواجه العلاقات التفاعلية بين المراهق ووالديه أو مع الكبار بعض الصعوبات. كما يبدأ المراهق في التفكير في الزواج وما قد يترتب عليه من تأسيس أسرة وتحمل مسؤوليات تجاهها. (الزعيبي؛ 2013:23)



تُعد مرحلة المراهقة مرحلة حساسة في حياة الإنسان، مليئة بالتحديات بالنسبة للناشئ، حيث يكون فيها الفرد في أمس الحاجة إلى الرعاية والتوجيه. فهو يشبه برعمًا ينمو في مرحلة تفتح، يحتاج إلى الاهتمام والرعاية لتوجيهه إلى الطريق الصحيح. (معوض؛ 20:2004)

ويمكن تلخيص أهمية دراسة مرحلة المراهقة في النقاط التالية:

- مرحلة دقيقة وفاصلة من الناحية الاجتماعية، يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية.
  - تعد حلقة وصل بين مرحلة الطفولة والشباب.
  - هذه المرحلة ذات أبعاد اجتماعية ونفسية وأخلاقية ترتبط بسلوك الآباء والمجتمع بشكل عام.
- (الريسي، 2007: 133)

وتظهر أهمية دراسة المراهقة من خلال النمو الجسمي والعقلي والمعرفي والاجتماعي والجنسي الذي يطرأ على حياة المراهق، مما يساعده على أن يصبح راشدًا مهياً للاندماج في مجتمعه. ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة ليس فقط للمراهقين بل أيضاً للوالدين والمربين وكل من يتواصل مع المراهق، حيث تقدم لهم فهماً شاملاً لما يعيشه المراهق في هذه المرحلة، وتمكنهم من التعرف على خصوصية هذه المرحلة وتجنب الاصطدام والصراع معها

#### 14- أشكال المراهقة:

في الواقع، لا يوجد شكل واحد من المراهقة يعيشه جميع المراهقين؛ فلكل فرد شكله الخاص بناءً على ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية. كما أن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، وتختلف أيضاً بحسب الأنماط الحضارية التي يتربى فيها المراهق. فهي في المجتمعات البدائية تختلف عنها في المجتمعات المتحضرة. (عبد الغني، 2016: 37)

هناك أشكال مختلفة للمراهقة كما يلي:

- **المراهقة المتوازنة (المتوافقة - المتكيفة):** تتميز بالاستقرار والهدوء والتوازن العاطفي، حيث لا توجد مشكلات انفعالية تؤثر على الصحة النفسية. كما تتميز بتكوين علاقات أسرية متفاهمة ومترابطة، مما يؤثر إيجاباً على حياة الأطفال ويسهم في الحفاظ على توازن الأسرة. (حسن، 1981: 24)
- **المراهقة الإنسحابية (الانطوائية):** يتسم هذا النوع من المراهقة بالاكئاب والحجل والقلق، ويشعر المراهق بالنقص والانطواء. وغالبًا ما يكون الانطواء نتيجة لصراعات نفسية، حيث يعجز المراهق عن

التكيف مع مواقف الحياة اليومية. وقد يتجه إلى أحلام اليقظة هروبًا من الواقع. (نعيمه، ب. ت: 160)

• **المراهقة المتمردة العدوانية:** تتسم هذه المراهقة بالتمرد على الأسرة والمدرسة والمجتمع، مع الانحرافات الجنسية والعنف. كما يشعر المراهق بنقص تقدير الذات ويظهر سلوكًا عدوانيًّا تجاه الآخرين. (اشوال، 1989: 321)

• **المراهقة المنحرفة:** تتميز بالانحلال الخُلقي والانهيار النفسي، حيث ينخرط المراهق في سلوكيات منحرفة مثل الإدمان على المخدرات والكحول. وتعد هذه الحالة نتيجة لعوامل مثل قسوة الأسرة وغياب الرقابة. (اشوال، 1989: 321)

وتؤثر العوامل الأسرية والتنشئة الاجتماعية بشكل كبير على كيفية عبور المراهق لهذه المرحلة وتحديد نوعية حياته المستقبلية. وتعد مرحلة المراهقة من أخطر المراحل في حياة الإنسان وتتطلب عناية ورعاية خاصة.

فيمكننا القول أن المعاملة الأسرية وطبيعة الظروف الاجتماعية وحتى الثقافية التي تتسم بها الأسرة وتفرضها على المراهق لها تأثير كبير على تغيير سلوكيات المراهقين والتأثير على إنفعالهم، وهذا ما يخلق مشاكل لدى المراهقين ويجعل مراهقته تأخذ شكلاً معيناً وقد يكون مضطرباً بعيداً عن معايير السواء، وبهذا تصبح مرحلة المراهقة من أخطر المراحل النمائية وأدقها التي يمر بها الإنسان؛ بمعنى تتطلب عناية ورعاية كبيرة بإعتبارها المحطة الفاصلة والأساسية لبناء شخصية الفرد. والمعاملة الأسرية تلعب دوراً هاماً في اتخاذ المراهقة شكلاً معيناً، وذلك حسب الظروف الاجتماعية وحتى الثقافية التي تتسم بها الأسرة وتفرضها على المراهق.

وحسب (ندى نصر الدين، 2011) شكل المراهقة يتحدد وفقاً لعدد من العوامل منها:

- التغيرات الجسمية والجنسية والانفعالية.
- البيئة الجديدة للمراهق.
- أساليب المعاملة الأسرية.
- تأثير الرفاق والراشدين.
- كثرة الإحباطات التي يواجهها المراهق.
- الخبرات التي مر بها المراهق ومراحل نموه.

## 15- المراهق والأسرة:

بالرغم من حاجة المراهق للحرية لكي يتمكن من اختبار الحياة، إلا أنه من الضروري التأكيد على أن الإرشاد والحماية من الظروف الخطرة يبقى واجباً على الأهل خلال هذه المرحلة. فالتربية الفاعلة في المنزل

تضمن للمراهق الانتقال السلس من الارتباط الآمن بالأهل إلى مرحلة الانفصال عنهم. وتشير الدراسات إلى أن وجود الدفء والتقبل داخل الأسرة، مع التوجيه غير المتسلط، يسهم في تكوين مراهقة متوازنة وكفئة، قادرة على التكيف بشكل إيجابي مع تحديات الحياة. (أبو جادو، 2004: 456)

### 15-1-ثورة المراهق على سلطة الأسرة:

ليس من الضروري أن تُظهر ثورة المراهق وتمرده أي دليل على انحرافه أو شذوذه أو جنوحه. فالثورة في هذه المرحلة لا تعني الكره أو الحقد، بل هي سمة طبيعية وعادية تتميز بها مرحلة المراهقة، وهي جزء من خصائصها الأساسية. وغالبًا ما تكون هذه الثورة موجهة ضد أقرب الناس إلى قلب المراهق، وهم والديه، حيث يحاول المراهق كسر القيود التي تفرضها الأسرة عليه. فهذه القيود تذكره بأيام الطفولة التي كانت مليئة بالخضوع والتبعية. (دويدار، 1994: 272)

من الطبيعي أن يمر المراهق خلال هذه المرحلة بفترة يتوقف خلالها عن رؤية والديه كمثاله الأعلى. وعندما يحدث ذلك، نلاحظ أن الخضوع لسلطة الوالدين يتقلص بشكل ملحوظ، مما يؤدي إلى نشوء مواجهات سلبية بين الأهل والمراهقين. (أبو جادو، 2004: 456)

هذه الثورة لا تكون موجهة من المراهق إلى الخارج فحسب، بل موجهة أيضًا نحو ذاته، إذ يشعر بتناقض بين تمسكه بمرحلة الطفولة ورغبته في الانتقال إلى المرحلة الجديدة التي تتطلب منه أن يكون رجلاً.

ويُراود المراهق في هذه المرحلة نزعة الهرب، وهو ما يحدث غالبًا في الأسر المتشددة والمتساهلة على السواء. فالهروب من الأسرة المتشددة غالبًا ما يكون ناتجًا عن رغبة المراهق في التخلص من القيود المفروضة عليه، سعيًا لتحقيق الاعتراف بقدره وقيمه. أما الهروب من الأسرة المتساهلة فهو بمثابة ثورة ضد التساهل المفرط من الأسرة، التي لم تُعده بشكل كافٍ للرجولة، مما يجعله يسعى للهرب بحثًا عن بيئة أكثر صرامة وتحمله المسؤولية.

وفي كثير من الأحيان، نجد أن هناك فجوة كبيرة بين الأبناء والآباء. يرى بعض الآباء في التفاهم والتسهيل مع الأبناء تراجعًا لسلطتهم، مما يدفع الأبناء إلى عدم اللجوء إلى الآباء لحل مشكلاتهم، خاصة إذا بالغ بعض الآباء في التمسك بالسلطة الأبوية. (دويدار، 1994: 274)

### 15-2- أثر الأسرة على المراهق:

يمر المراهق بسلسلة من الصراعات والأخطاء والتجارب المريرة، ولعل أهم ملامح تلك الصراعات هي:

➤ **التفاوت الاجتماعي والتفوق الشخصي:** يلاحظ المراهق المكانة الاجتماعية التي تحتلها أسرته، مما

يولد لديه مشاعر من الرضا والثقة بالنفس ويشعر بشيء من الزهو والتفوق على الأصدقاء والزملاء.

- يبدأ الصراع حينما يختلط مع أقرانه، حيث يدخل الجميع في سباق لإثبات التفوق الشخصي والاجتماعي. وكثيراً ما يكتشف المراهق من خلال المقارنات نقاط ضعفه في العلاقات الاجتماعية.
- **التحرر والانضباط:** يميل المراهق إلى العيش بحرية، ويشعر بثقل القيود الاجتماعية والعرفية التي يراها في كثير من الأحيان غير منطقية. يظهر ذلك في عدم رغبته في الجلوس مع الضيوف والانصياع لتقاليد المحادثات والمشاركة في خدمتهم، كما يتجنب الذهاب مع والده لزيارة الأقارب والأصدقاء لأن موضوعات الكبار لا تثير اهتماماته. (بكار؛ 2010: 28)
- **الخلافات بين الآباء والأبناء:** تؤثر الخلافات بين الآباء والأبناء بشكل كبير على النمو الاجتماعي للمراهق. تتركز هذه الخلافات في إصرار الآباء على معاملة أبنائهم كأطفال، وفي الوقت ذاته مطالبتهم بتحمل مسؤوليات الكبار. ويعود السبب في ذلك إلى القيود التي يفرضها الآباء على الأبناء بهدف تدريبهم على النظام، مما يؤدي إلى ردود فعل من الأبناء الذين يشعرون أنهم قد تجاوزوا هذه القيود. (الزعي؛ 2013: 86)
- **أسلوب تعامل الوالدين مع المراهقين:** يتأثر نمو المراهق الاجتماعي والنفسي بشكل كبير بأسلوب تعامل الوالدين معه. فالحماية الزائدة أو الرفض الشديد أو التقييم المبالغ فيه يمكن أن يعيق نضوج المراهق اجتماعياً. الحماية الزائدة لا تسمح له بإقامة علاقات طبيعية مع الأقران، كما تعرقل قدرته على الاستقلال بسهولة.
- **الرفض أو التقييم المبالغ فيه:** المراهق الذي يشعر بالرفض من قبل أسرته يصبح معطلاً من الناحية الانفعالية، مما يؤثر سلباً على نموه الاجتماعي والانفعالي. في المقابل، المراهق الذي يُبالغ الوالدان في تقييمه وتلبية رغباته بسهولة دون أي معاناة يصبح غير قادر على مواجهة تحديات الحياة بشكل صحيح. (الزعي؛ 2013: 85)

### 15-3- نصائح للعلاقة السليمة بين الأسرة والمراهق:

حتى يتمكن الآباء من استيعاب أبنائهم في هذه المرحلة، لابد لهم من توفير جو نفسي اجتماعي خالٍ من الضغوطات، وإتاحة الفرص الكافية لأبنائهم لممارسة الأنشطة التي يرغبون فيها، وتدريب الأبناء على محاولة اكتشاف ما يحيط بهم عن طريق التفكير والاستقصاء، ومساعدة الأبناء على تقييم أفكارهم وتجاربهم دون الشعور بالذنب أو خيبة الأمل، وتقبل الأفكار الجديدة واحترام حب الاستطلاع والتساؤلات المستمرة، وعدم المبالغة في مساعدة الأبناء لتشجيعهم على الاستقلال، وأن يزودوا أبنائهم بالحقائق والخبرات الثقافية والاجتماعية كي تضيف إليهم حقائق جديدة تشكل لهم نوعاً من التحدي لقدراتهم العقلية، وتوفير وسائل

الثقافة المختلفة داخل الأسرة وتوجيه الأبناء إلى حسن استخدام هذه الوسائل والمعنويات (أبو جادو؛ 2004: 456).

يمكن القول إن الآثار السيكولوجية المصاحبة لتلك التغيرات الفيسيولوجية والبيولوجية والاجتماعية واللغوية والمعرفية والنفسية لدى المراهق، تجعل الآباء وحتى المراهقين في هذه المرحلة في حيرة وإثارة وقلق وسعادة ومشاكل وارتباك والاكتشاف وبعض من المخاوف، مما يقتضي ضرورة التسلح بالمعرفة الكافية عن هذه المرحلة دون اللجوء إلى القرارات الارتجالية أو استخدام أسلوب المحاولة والخطأ، نظراً لحساسية المرحلة ولأهميتها في إرساء ملامح النمو السوي وحمایته من خطر اتخاذه شكلاً معيناً من الاضطراب.

## 16- المراهق والمدرسة:

### 16-1- ثورة المراهق على سلطة المدرسة:

إن السبب الرئيسي في ثورة المراهق على المدرسة هو مشكلات المدرسين الذين يريدون تعليم الشباب أشياء لا يريد الشباب تعلمها، وهي أيضاً تعتبر مشكلات المجتمع الذي يفرض على الشباب قيوداً جامدة يثور الشباب عليها أو يخضعون لها مكرهين.

أما المدرسة، فليس من السهل أن يُفعل فيها ذلك كذلك في أغلب الأحيان، وقد يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته مثل اصطناع الغرور والوقار المتكلف أو الاستهانة بالدرس. أو قد تصل به الثورة أحياناً إلى درجة التمرد والخروج على السلطة المدرسية بوجه عام وعلى المدرسين بوجه خاص، لدرجة قد تصل إلى العدوان.

والتمرد المراهق على السلطة المدرسية يزيده قريباً من رفاقه في المدرسة، لأن هؤلاء الرفاق إنما هم امتداد لذاته، فهم يحسون بإحساسه، ويشعرون بنفس شعوره. وتبادل هذه الأحاسيس والرغبات يشعر المراهق بأن ما يقوم به من مقاومة للسلطة المدرسية أو تمرد عليها ليس فيه أي إحساس بالذنب، أو أي شذوذ، لأنه يفعل ذلك وهو ليس وحيداً، بل في ظل شلته ورفاقه (زغير؛ 2009: 272).

ونتيجة اعتزاز المراهق بذاته، وإدراكه لفرديته، فإنه يكون أقل امتثالاً لما يطلب منه لتنفيذه أو لما توجد آلية من تعليمات. وهذا ما يجعل الهوة بينه وبين الكبار قد تزداد اتساعاً، أو ينظر إليه أحياناً كأنه متمرد على الأبوين في الأسرة وعلى المعلمين في المدرسة. ولكن متى عرفنا الدوافع، فإننا نكون على علم ودراية بحقائق سلوكه، ومن ثم ننطلق في التفاعل معه (الغامدي، 2001).

**16-1- أثر المدرسة على المراهق:**

إن الاستقلال بالعمل ضمن جماعة متساندة أمر ممكن دائماً. كما أن حرية التخطيط واتخاذ القرارات، والنجاح أو الإخفاق، كلها عناصر محتملة في كل نشاط. وقائد الجماعة الذي يتميز بالنضج في العمل والتعاون في علاقاته بالمراهقين يفسح دائماً المجال للتعاون بوصفه وسيلة لمواجهة تحديات الفرد والجماعة. ومن الممكن أن يصل الفرد إلى فهم ذاته في علاقاتها بغيرها من الذوات عن طريق المشاركة الإيجابية والفعالة. ومما يساعد أيضاً على فهم نفسه وفهم المجتمع أن يعرف حقائق الحاجات الجسمية والنمو الانفعالي والاجتماعي، والبيت والأسرة والبيئة والمجتمع.

ويقع القسط الأكبر من مسؤولية تزويد المراهق بالخبرات اللازمة لانتقاله من مرحلة الأثرة إلى مرحلة الإيثار على المناشط التربوية الهادفة. فكل من هذه الحالات التربوية تعالج بحكم طبيعتها مادة الحياة اليومية، وفي وسعها أن توفر الكثير من شتى أنواع الخبرات الاجتماعية والفردية المتصلة بفهم الناس عن طريق التدريس غير الشكلي، وإتباع طريقة التجريب في الأنشطة.

كذلك فإن العلاقة الوثيقة والاتصال القوي بين المراهقين والمدرسين الذين يقومون بتوجيههم بوجه خاص كفيلة بتزويد الطلاب بالخبرات النافعة في مجال العلاقات الإنسانية (الداهري؛ 2012: 122).

**16-2- نصائح للعلاقة السليمة بين المدرسة والمراهق:**

إن البيئة المضطربة لا تصلح لرعاية النمو السليم عند المراهق، فالأب المضطرب المزاج والذي يثور لأتفه الأسباب يعكس آثار اضطرابه على أبنائه. كما أن المدرس شديد الانفعال لا ينشئ إلا جيلاً مضطرباً وضعيفاً. فخير رعاية للمراهق تكون بتهيئة البيئة المنزلية والمدرسية المناسبة بعيداً عن الاضطراب والتوتر والعصبية الزائدة. (الزعي؛ 2013: 80)

**17- مشاكل مرحلة المراهقة:**

ليس من الشك أن هناك مواقف كثيرة حرجة يمر بها الفرد، وأصعبها فترة المراهقة ومشكلاتها. ويرجع هذا إلى أن الدور الاجتماعي الذي ينبغي أن يلعبه الفرد غير واضح في مرحلة المراهقة. فرغم أن المراهق قد أصبح في جسمه يناهز أو يشابه جسم أباه في ضخامته، إلا أنه يحرم من أن يسلك مسلك أبيه أو أن يلعب دوراً كدوره. هنا يقع المراهق في حيرة شديدة، فإن عاد إلى طفولته يؤنبونه لأنه أصبح ناضجاً ويتعدى مرحلة الطفولة، وإذا ما ذهب مذهب الرجال ردوه إلى الطفولة، فيصبح عاجزاً عن تفهم طبيعة دوره المطلوب منه على الوجه الصحيح. (عوض؛ 1999: 141)

اتضح نتيجة البحوث التي أجراها عدد من الباحثين أن مرحلة المراهقة هي فترة خوف وقلق شديدين يستحوذان على المراهق، مما يجعله يعيش في عالم مختلف عن عالم الراشدين. ومن أبرز المشكلات التي يواجهها المراهق نذكر:

- **مشكلات النضج المبكر أو المتأخر** : إن تطور النمو المبكر، خاصة لدى المراهقات، يؤدي إلى شعورهن بأنهن ظاهرات للعيان في الوقت الذي لا يكون فيه حاجة لهذا البروز؛ فيشعرن بالحرج من الطول المفرط أو الوزن الزائد أو تضخم الثدي بدرجة أكبر مما يروونه طبيعياً، بينما أقرأنهن من الذكور ممن هم في سنهن يختلفون عنهن في نموهم الجسمي بثلاث أو أربع سنوات، مما يؤدي إلى عدم تقبلهن. أما المراهقات ذوات النضج المتأخر، فهن أكثر مسابرة في نموهن لأقرأنهن الذكور من نفس السن، لذا يكون من السهل إشباع اهتمامهن بالنشاطات المختلفة. وإذا حاولنا أن ننظر إلى مشكلات المراهق الذكر صاحب النضج المتأخر، نجد أن صورته تختلف عن صورة البنات المتأخرات في النضج، فالمراهق بطيء النضج لا يجد لنفسه مكاناً في الألعاب الرياضية ويواجه صعوبة في الاختلاط مع المراهقات اللواتي في سنه، مما يولد لديه مشاعر النقص والقصور. (نور، 2004: 38-36)
- **مشكلة البدانة** : تعد البدانة من أكبر مشكلات التغذية انتشاراً في وقتنا الحالي، ولها تأثيرات سيئة على الوضع الصحي والنفسي لدى المراهق. يتم قياس مؤشر كتلة الجسم خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، ويغير هذا المؤشر مع تقدم السن. وعلى طبيب الأطفال أن يأخذ دوره من خلال عدة إجراءات هامة، من بينها: المعرفة والفهم لكافة أسباب البدانة ونتائجها واختلاطاتها. (الزبيدي، 2014: 396)
- **مشكلات تتصل بالصحة والنمو** : من أبرز هذه المشكلات الأرق، الشعور بالتعب بسرعة، معاناة الغثيان، قضم الأظافر، عدم الاستقرار النفسي، قبح المنظر، وعدم تناسق أعضاء الجسم. هذه الأمور قد لا تهم الراشدين كثيراً، لكن بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق، وخاصة إذا جعلته معرضاً للسخرية والتهكم من الآخرين أحياناً.
- **مشكلات خاصة بالشخصية** : وأبرزها الشعور بالنقص، وعدم تحمل المسؤولية، نقص الثقة بالنفس، الشعور بعدم الاحترام من جانب الآخرين، القلق الدائم حول أتفه الأمور، المجاملة الكثيرة بسبب أو بدون سبب، وخشية التعرض للسخرية والانتقاد، وأحلام اليقظة. (فهيم؛ ب ت: 24)
- **مشكلات وجدانية** : تتمثل في غرق المراهق في الخيالات وأحلام اليقظة التي قد تستغرق وقته وجهده وتبعده عن عالم الواقع. يميل المراهق إلى فكرة الحب من أول نظرة فيقع في حب الفتاة معتقداً أن هذا الحب حقيقي ودائم، ولكنه في الواقع ينقصه النضج والالتزان، وكثيراً ما تنتهي الزيجات التي تتم في سن

مبكرة بالفشل لأنها لا تقوم على أساس من النضج الوجداني ولا تستند إلى منطق سليم. (العيسوي، 1999: 13)

- **مشكلات جنسية:** يرجع اهتمام المراهقين بالمسائل الجنسية إلى نموهم الجسمي والفسولوجي والجنسي، واكتمال الوظائف التناسلية في مرحلة المراهقة وما يصاحب ذلك من تغيرات جسمية تشمل الأعضاء الجنسية الأولية والتغيرات الثانوية التي تؤدي إلى تحول المراهق من طفل إلى رجل. في هذه الفترة، تستيقظ الدوافع والرغبات الجنسية الملحة، ويواجه المجتمع هذه التغيرات بشتى وسائل القمع، خاصة في مجتمعات تقتضي فيها التقاليد والقيم الاجتماعية. (دويدار، 1993: 275)
- **الصراع الداخلي:** يعاني المراهق من وجود صراعات داخلية، مثل: صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، وصراع ديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة بالحياة، وصراع ثقافي بين جيله الذي يعيش فيه وبين الجيل السابق.
- **الاغتراب والتمرد:** يشعر المراهق أن والديه لا يفهمانه، فيحاول الانفصال عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفرده وتمييزه. وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل، حيث يعد أي سلطة أو توجيه استخفافاً بقدراته العقلية التي أصبحت موازية لقدرات الراشدين. هذا يؤدي إلى ظهور سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب.
- **الخنجل والانطواء:** التدليل الزائد أو القسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتقاد على الآخرين في حل مشكلاته. لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، مما يزداد حدة الصراع لديه، فيلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخنجل.
- **العصبية والعناد:** يتصرف المراهق من خلال عصبية وعناده، حيث يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف، ويكون متوترًا بشكل يسبب إزعاجًا كبيرًا للمحيطين به. (الفيفي؛ 1438هـ: 12)
- **العدوانية:** يكثر انتشار هذا النمط من السلوك العدواني بين تلاميذ المدارس الإعدادية والثانوية، ويتجسد في مظاهر عديدة، منها التهيج في الفصل، الاحتكاك بالمعلمين، عدم احترامهم، العناد والتحدي، وتخريب أثاث المدرسة، والإهمال المتعمد لنصائح وتعليمات المعلم. هذا السلوك العدواني لا يمكن ربطه بعامل واحد، بل ترجع هذه الأنماط السلوكية إلى عوامل عديدة، مثل الشعور بالخيبة الاجتماعية، المبالغة في تقييد الحرية، التغيير في السلطة (الضابطة)، وتوتر الجو المنزلي. (دويدار، 1993: 268)



- **مشكلات تمس المعايير الأخلاقية:** عدم تلقي المراهق توجيهات بشأن العرف والتقاليد التي ينبغي الحفاظ عليها، الاضطراب الناشئ عن عدم التمييز بين الخير والشر، الخلط بين الحق والباطل، وعدم إدراك مغزى الحياة، والقلق بشأن أي سبيل أفضل للإصلاح. (فهيم؛ ب ت: 25)
- هناك فجوة بين التقدم العلمي والتقني وبين القيم الأخلاقية لدى المراهق، وهذا يتضح عندما يدفع الثراء الأسرة إلى شراء سيارات لمراهقيها، ويؤدي إلى مواقف مثل قتل الأبرياء أو قتل المراهق نفسه. من ذلك، العبث في معاكسة النساء أو الخروج عن قواعد المرور، وكذلك الإفراط في استخدام الهاتف في المعاكسات أو السب والقذف أو الثرثرة الزائدة. كما أن الإفراط في مشاهدة التلفاز يؤدي إلى ضرر صحي، ويحول المراهق إلى مدمن مشاهدة، مما يؤثر على سلوكه بشكل سلبي. (العيسوي، 2009: 11)
- **مشكلات تتعلق بالدين:** الدين في فترة المراهقة من الأمور الحيوية، فالاهتمامات الدينية تظهر بشكل واضح في هذه المرحلة، سواء كانت هذه الاهتمامات في جانب الدين أو مضادة له. والشعور الديني لا يقتصر على القيام بوظيفة الضبط والتحكم في النزوات، بل يشبع حاجات نفسية أكثر عمقاً عند المراهق. فبعد أن كان الشعور الديني عند الطفل يتسم بالوضوح والسلبية والهدوء، يصبح الطابع العام للشعور الديني عند المراهق هو اليقظة الدينية المصحوبة بشحنة انفعالية مضطربة. وقد يأخذ التفتح صورة منحرفة كالانخراط في نشاط عصابات إجرامية، وقد يأخذ شكل يقظة دينية كالحماس الديني والشك والنزوع إلى الإلحاد. (دويدار، 1993: 180-181).
- **مشكلة الفراغ:** لا شك أن مشكلة الفراغ هي من أهم المشكلات التي يعاني منها المراهقون ذكوراً وإناثاً، باعتبارها المشكلة الأولى والأساسية للشباب. ويعود ذلك إلى عدة أسباب، من بينها: انحسار الفترة الزمنية المخصصة للدراسة لدى الأبناء، سواء كانوا في المدرسة أو الجامعة، وانشغال الوالدين في تحسين مستوى المعيشة، وبالتالي غياب الأب والأم عن المنزل، مما يشعر الأبناء بالغرابة، بالإضافة إلى انعدام الحوار بينهم. (نور، 2015: 143)
- ويجب ألا ننسى مشكلة غياب المرافق في الدول المتخلفة أو تلك التي تسير نحو طريق النمو، فهي واحدة من الأسباب التي تخلق مشكلة الفراغ الكبير لدى المراهقين. بالإضافة إلى الانتشار الهائل لتكنولوجيا الاتصال، التي أصبح من خلالها المراهق يسد فراغه ويرفه عن نفسه.
- **مشكلة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والانتماءات للتعرف على الذات:** يطور المراهقون إحساساً بأنفسهم من خلال علاقاتهم مع الآخرين، وقد يسعى البعض إلى الحصول على تلك الروابط عبر مواقع التواصل الاجتماعي. قد يرغب بعض المراهقين في التعرف على الأشخاص

والعلاقات خارج منطقة الراحة في تفاعلاتهم اليومية. قد يشعر الشباب الآخرون بالحرمان الاجتماعي في تجاربهم وجهاً لوجه، أو قد يسعون إلى عدم الكشف عن هويتهم لدعم الأقران بين الأفراد الذين لا يرونهم بشكل يومي. قد تكون مجموعات خدمات ومواقع الشبكات الاجتماعية التي تستهدف المراهقين الذين يتشاركون في سمة محددة تمكينية بشكل خاص من حيث المعلومات المشتركة والدعم الذي يتم تلقيه. (Lauren A et al., 2014).

وهذا هو محور اهتمامنا في الدراسة الحالية، وسوف نفضل فيه أكثر أثناء مناقشتنا لنتائج الدراسة الميدانية التي أُقيمت على مراهقين مدمنين على موقع الفيسبوك.

### 18- الحلول والنصائح لتجاوز مرحلة المراهقة:

لتحقيق واجبات النمو التي حددها العلماء، وحاجات المراهق في هذه المرحلة، على الأهل تهيئة ابنهم المراهق لدخول هذه المرحلة وتجاوزها دون مشاكل. يمكن أن يتم ذلك بخطوات كثيرة منها:

- **إعلام المراهق بأنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى:** يجب أن يُعلم المراهق أنه يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة، مما يعني أنه كبر وأصبح مسؤولاً عن تصرفاته. تُسمى هذه المرحلة "مرحلة التكليف"، حيث يصبح الإنسان محاسباً أمام الله تعالى لأنه وصل إلى النضج العقلي والنفسي الذي يجعله قادرًا على تحمل نتائج أفعاله واختياراته.
- **التغيرات الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية:** يجب أن يُفهم المراهق أن هناك تغيرات تحدث في نفسه وفي بناءه، فهو لم يعد طفلاً يلعب ويلهو، بل أصبح له دور في الحياة. لذا، فإن إحساسه العاطفي نحو الجنس الآخر أو شعوره بالرغبة يجب أن يُوظف لأداء هذا الدور بشكل إيجابي.
- **التفهم الكامل لما يعاني منه المراهق من قلق وعصبية وقرود:** يجب على الأهل أن يُظهروا تفهمًا لما يمر به المراهق من مشاعر قلق وعصبية، وأن يحاولوا امتصاص غضبه. حيث أن هذه المرحلة هي مرحلة الإحساس المرهف، مما يجعل المراهق شخصًا سهل الاستثارة والغضب. لذلك، يجب أن يُبث الأمان والاطمئنان في نفسه. لقد أثبتت الدراسات أن عبارات المديح الحبية إلى قلوب الأبناء المراهقين، لذا يجب الحرص على استعمال أساليب التشجيع والثناء الجسدية، مثل: (الابتسامة، الاحتضان، مسك الأيدي، المسح على الرأس).

بالإضافة إلى توصية أولياء الأمور بمراعاة عدد من القواعد والتوجيهات العامة في التعامل مع الأولاد في مرحلة المراهقة:

- اهتم بإعداده لمرحلة البلوغ: يجب توضيح له أن مرحلة البلوغ هي من أجل أوقات حياته.
- اشرح له بعض الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة بشكل بسيط.
- أظهر له الاهتمام والتقدير لما يقوله عند تحدته إليك.
- اهتم بمظهره، واترك له حرية الاختيار.
- استضف أصدقائه وتعرف عليهم عن قرب، وأبدِ احترامًا شديدًا لهم.
- شجعه على تكوين أصدقاء جيدين: لا تشعره بمراقبتك أو تفرض عليه أحدًا لا يريده.
- أظهر فخرك به أمام أعمامه وأخواله وأصدقائه: فهذا سيسرهم بالخجل من أخطائهم.
- كافئه على أعماله الحسنة.
- محاولة الوصول إلى قلب المراهق قبل عقله. (الفيفي؛ 1438هـ: 34)
- تعويد المراهق على حياة الجد والرجولة:
- يجب إبعاده عن التراخي والميوعة والانحلال، وذلك بغرس أنبل معاني الرجولة والشجاعة والثقة في نفسه.
- التعامل مع المظاهر الخاطئة بين الشباب: تنتشر بين بعض شباب المسلمين بعض المظاهر الخاطئة مثل لبس السلاسل الذهبية وارتداء بعض الملابس غير اللائقة، مما يجعل المراهقين يظهرون في صور ممسوخة أقرب إلى أشكال الفتيات. الواجب على المربين هو توضيح أن الله لعن المتشبهين من الرجال بالنساء والمتشبهات من النساء بالرجال.
- توضيح أن الرجولة ليست مرتبطة بالتدخين: يجب إبراز الأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية للتدخين.
- التوعية بخطورة المخدرات والمسكرات: على المربين أن يبينوا لأولادهم المخاطر الجسيمة من تعاطي المخدرات والمسكرات، وأضرارها الصحية والنفسية والاقتصادية والخلقية والاجتماعية. كما يجب مساعدتهم على قضاء أوقات فراغهم فيما يفيدهم. (الفيفي، 1438 هـ: 31-33)

## خلاصة الفصل:

تظهر دراسة المراهقة أهمية فهم تلك المرحلة الحيوية في حياة الإنسان، حيث تشكل التغيرات الجسدية والهرمونية جزءاً أساسياً في تطور الفرد. يعمل هذا الفصل على إلقاء الضوء على التحولات البيولوجية التي يجتريها المراهقون وكيف تتأثر صحتهم الجسدية والنفسية بها. بالإضافة إلى ذلك، يسلط الضوء على مظاهر النمو في هذه المرحلة ومراحلها، وتحديد احتياجات المراهقين بفحص التأثيرات الاجتماعية والثقافية، يُظهر هذا الفصل في كيف يتأثر المراهق بالعوامل المحيطة به، وكيف تلعب هذه العوامل دوراً حاسماً في تشكيل هويته وقيمه. بالنظر إلى تفاعل المراهقين مع الأسرة والمجتمع، تبرز أهمية فحص تأثيرهم على بعضهم البعض وكيف يمكن للأسرة والمدرسة ومن خلال توجيهاتهم في هذه المرحلة الحساسة. وأخيراً، يركز البحث على تحديات المراهقة وضرورة توفير الدعم النفسي لهم، حيث يتم التركيز على مساعدتهم في التغلب على مشاكل الهوية والتوتر النفسي، والتعامل مع ضغوط المجتمع، لضمان تأثير إيجابي على مستقبلهم.

# 3

## الفصل الثالث الفصل

### الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي - الفيسبوك أنموذجاً -

#### تمهيد

- 1- إدمان على الإنترنت
- 2- أسباب إدمان الإنترنت
- 3- تعريف مواقع التواصل الاجتماعي
- 4- نشأة مواقع التواصل الاجتماعي
- 5- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي
- 6- إحصائيات عن المواقع التواصل الاجتماعي
- 7- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
- 8- ميزات مواقع التواصل الاجتماعي
- 9- تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي
- 10- نشأة الفيسبوك
- 11- تعريف الفيسبوك
- 12- إحصائيات حول استخدام موقع الفيسبوك
- 13- سمات الفيسبوك
- 14- إيجابيات وسلبيات موقع الفيسبوك
- 15- الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- 16- نظريات المفسرة لإدمان على مواقع
- 17- دوافع إقبال المراهقين على مواقع

#### خلاصة

## تمهيد:

يستحوذ الإنترنت على نصيب الأسد من الروتين اليومي لحياة الكثيرين، وهذا ما أظهرته إحدى استطلاعات الرأي عبر الإنترنت في الولايات المتحدة الأمريكية، التي أجريت بمشاركة 17,251 شخصاً. حيث أظهر حوالي 6% منهم علامات قهرية خطيرة في استخدام الإنترنت. (Greenfield, 1999)

وأشارت بعض الدراسات أيضاً إلى تزايد عدد الحالات الفردية الخاصة بإدمان الإنترنت التي تلتبس العون من الطب النفسي. وكما نعلم جميعاً، لا يزال البحث في مجال إدمان الإنترنت في مراحله المبكرة، وذلك نظراً لتغير عمق واتساع الإنترنت والشبكة العنكبوتية العالمية (WWW) بمعدلات عالية. حيث يشمل الإنترنت جميع مجالات الاتصال، الاجتماع، والاقتصاد، ويتم تسجيل ما يقارب عشرة آلاف مشترك جديد يومياً، مع قدرة فائقة على بلوغ أكثر من مليار مستخدم حول العالم (عبد الله راشد، 2013: 3).

## 1- إدمان على الإنترنت:

تعود المحاولات الأولى لدراسة الإدمان عبر الإنترنت إلى ما يقرب من عقدين من الزمن، عندما اقترحت كيمبرلي يونغ، وهي واحدة من أوائل الباحثين في المنطقة، معايير تشخيصية لظاهرة تُعرف باسم «إدمان الإنترنت» (Young, 1998)

تعود المحاولات الأولى لدراسة الإدمان عبر الإنترنت إلى ما يقرب من عقدين من الزمن، عندما اقترحت كيمبرلي يونغ، وهي واحدة من أوائل الباحثين في هذا المجال، معايير تشخيصية لظاهرة تُعرف باسم «إدمان الإنترنت». «إدمان الإنترنت» (Young, 1998)

يعد الطبيب النفسي الأمريكي "إيفان غولديبرغ" أول من تنبأ بفقدان السيطرة على استخدام الإنترنت، وقد استخدم لهذا المصطلح "إدمان الإنترنت" في عام 1995. (رحال، كلفاج، 2023: 347).

على الرغم من عدم تضمينه في DSM-5، يُعتقد أن إدمان الإنترنت يشترك في بعض السمات الرئيسية مع اضطرابات تعاطي المخدرات، مثل التسامح، والانسحاب، والتداعيات السلبية. (Block, 2008)

اليوم، يُنظر إلى إدمان الإنترنت على أنه مجموعة من الإدمانات عبر الإنترنت، بما في ذلك الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك. (Anindita, 2017)

يمكن تعريف إدمان الإنترنت على أنه اضطراب في التحكم في الدوافع. ورغم أنه يشبه إلى حد كبير استخدام المخدرات السامة، إلا أنه يتشابه أيضاً مع المقامرة المرضية (عبد الله راشد، 2013: 3).

أما إدمان الإنترنت فيُعرّف على أنه حالة سلوكية، يعتاد فيها الشخص على التعامل اليومي المستمر مع شبكة الإنترنت، ويشعر بتغيرات مزاجية قد تصل إلى الكآبة والانفعال عندما تحول الظروف دون ممارسة عاداته اليومية (إسماعيل، 2020: 177).

كما عرف (Bozoglan, 2017: 23) إدمان الإنترنت بأنه: "حالة فقد فيها الفرد السيطرة على استخدام الإنترنت، ويمضي في استخدامه بشكل مفرط، إلى الحد الذي يواجه فيه عواقب سلبية تؤثر على حياته".  
وأيضاً، عرف (Blachnio et al, 2019) إدمان الإنترنت بأنه: "المشاركة المفرطة في الإنترنت التي تؤدي إلى عواقب سلبية".

في حين عرف (مختار، 2019: 128) إدمان الإنترنت بأنه: "حالة من الاستخدام المرضي لشبكة الإنترنت، يصعب مقاومتها، وتؤدي بالضرورة إلى التعود الذي يتحول إلى نمط سلوكي يلي بشكل وهمي أو حقيقي حاجات أو رغبات نفسية وحياتية، وقد ينتج عنه اضطرابات متعددة في السلوك".  
ويعد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت سلوكاً جديداً نسبياً بين المراهقين، كنوع من الإدمان السلوكي المرتبط بالإنترنت. حيث يوجد تداخل بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والأعراض الكلاسيكية للإدمان التقليدي. (Griffiths, 2013, p.1)

## 2- أسباب إدمان الإنترنت:

يشبه إدمان الإنترنت إدمان القمار، حيث يحث تصفح الإنترنت على المدى الطويل الدماغ على إفراز المزيد من الدوبامين، مما يخلق شعوراً بالإنارة والمتعة. ويتأثر إدمان المراهقين للإنترنت بالعديد من العوامل، التي يمكن تقسيمها عمومًا إلى العوامل التالية:

- **العوامل الاجتماعية:** تشمل البيئة الأسرية للمراهقين، الثقافة الاجتماعية، وأحداث الحياة الاجتماعية. أظهرت بعض الأبحاث أن إدمان الإنترنت يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعوامل العائلية للمراهقين. البيئة الأسرية السيئة تعتبر ضارة للغاية بنمو الشباب.
- **العوامل النفسية:** سمات شخصية المراهق، العواطف السلبية، احترام الذات، الاندفاع، وغيرها من العوامل النفسية تؤثر جميعها على إدمان الإنترنت. (Guangming Li, 2023)

## 3- تعريف مواقع التواصل الاجتماعي:

يطلق على هذا المجال اسم "التراث النظري لشبكات التواصل الاجتماعي ووسائل التواصل الاجتماعي"، وهي منصات إعلامية أو مجموعة من قنوات الاتصال المباشر المتخصصة في النشر والتفاعل ومشاركة المحتوى (الرسائل، الصور، المقاطع الصوتية والمصورة) والتعاون على مستوى المجتمع والأفراد (قمحية، 2017: 23).

تعتبر المواقع الاجتماعية منظومة من الشبكات الإلكترونية عبر الإنترنت، تتيح للمستخدمين فيها إنشاء موقع خاص بهم، ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات، أو لتجمع أصدقاء الجامعة أو الثانوية أو غير ذلك (جرار، 2012: 37).

وهي أيضاً كل الأجهزة والمواقع التي تسمح لمستخدميها بمشاركة المعلومات عالمياً. تستخدم هذه المواقع في إزالة المسافات الافتراضية بين المشاركين للتجمع وطرح ومشاركة المعلومات (عبد الفتاح، 2017: 56).

يشير كل من Kumar, Hsiao, and Chiu إلى أن هذا المفهوم يُستخدم لوصف مجموعة من التقنيات الرقمية التي تُوظف لتقاسم المعلومات ومناقشتها وتبادل التجارب الإنسانية بين مستخدميها، بطريقة أكثر فاعلية قائمة على التفاعل وبناء العلاقات الاجتماعية، بصيغة تختلف عن تلك الموجودة في الواقع الفيزيائي (نبيح، 2019: 94).

ويعرفها موقع ويكيبيديا الموسوعة الحرة بأنها تُصنف ضمن مواقع الجيل الثاني للويب وتسمى مواقع الشبكات الاجتماعية. تقوم هذه المواقع على المستخدمين بالدرجة الأولى، وتتيح التواصل بينهم سواء كانوا أصدقاء تعرفهم في الواقع أو كانوا أصدقاء تعرفتهم في العالم الافتراضي (صبطي، 2018: 54).

## 4- نشأة مواقع التواصل الاجتماعي:

في السابق كان البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة يتطلب الكثير من الوقت والجهد، أما اليوم فالتواصل مستمر مع مئات الأشخاص، لا بل الآلاف، وذلك بفضل الاستخدام والانتساب إلى صفحات مواقع التواصل الاجتماعي الرقمية.

في السابق، كان البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة يتطلب الكثير من الوقت والجهد، أما اليوم فالتواصل مستمر مع مئات الأشخاص، بل وحتى الآلاف، وذلك بفضل الاستخدام والانتساب إلى منصات مواقع التواصل الاجتماعي الرقمية (نبيح، 2019: 91).

يرجع الفضل في صياغة مصطلح مواقع التواصل الاجتماعي إلى عالم الأنثروبولوجيا الشهير ج.آ. بارنز (J.A. Barnes) في عام 1954، حيث عرفها بأنها مجموعة الوحدات التي تربط البنية الاجتماعية من أفراد



ومنظمات من نسيج واحد متكامل (هارون، 2017: 17). وعند الحديث عن مراحل تطور مواقع التواصل الاجتماعي في الفضاء المعلوماتي، يجدر الإشارة إلى مرحلتين أساسيتين:

- **المرحلة الأولى:** يمكن وصف هذه المرحلة بالمرحلة التأسيسية لمواقع التواصل الاجتماعي، وهي المرحلة التي ظهرت مع الجيل الأول للويب Web 1 (عبد الغفار، 2015: 12). كان أول ظهور لهذه المواقع في بداية التسعينات الميلادية، ففي عام 1995 صمم راندي كونرادز موقع Classmates.com، وكان الهدف منه مساعدة الأصدقاء والزملاء الذين جمعتهم الدراسة في مراحل حياتية معينة وفرقتهم ظروف الحياة العملية في أماكن متباعدة. كان هذا الموقع يلبي رغبة هؤلاء الأصدقاء والزملاء في التواصل الإلكتروني فيما بينهم (عبد العزيز، 2015: 23).

وفي عام 1997، تم إطلاق موقع Six Degrees.com، الذي ركز على الروابط المباشرة بين الأشخاص. كانت فكرة الموقع الأساسية تقوم على مفهوم بسيط يُسمى "الدرجات الست للانفصال"، وهو الافتراض الذي ينص على أن أي شخص في العالم لا تفصله عن الآخر أكثر من ست درجات، وبالتالي يمكن الوصول إلى أي شخص في العالم عبر هؤلاء الستة (جرار، 2012: 38).

كما ظهرت عدة مواقع أخرى في أواخر التسعينات مثل LiveJournal وموقع GeoCities عام 1999. وكان أبرز ما ركزت عليه مواقع التواصل الاجتماعي في بداياتها هو خدمة الرسائل القصيرة، وخاصة بين الأصدقاء (قاسي وجداري، 2019: 18).

- **المرحلة الثانية:** يمكن وصف المرحلة الثانية بأنها مرحلة اكتمال مواقع التواصل الاجتماعي، ويمكن التأريخ لها بالموجة الثانية للويب Web 2. والمقصود هنا أنها ارتبطت بتطور الخدمات والمواقع (عبد الغفار، 2015: 13). حيث انتشرت هذه المواقع بشكل واسع في كافة أنحاء العالم، وجمعت ملايين المستخدمين. وكان من الواضح أنها أحدثت تغييراً كبيراً في كيفية الاتصال والمشاركة بين الأشخاص والمجتمعات وتبادل المعلومات.

ومن بين العشرات من شبكات التواصل الاجتماعي التي ظهرت في هذه المرحلة، نذكر أبرزها: تويتر (Twitter)، يوتيوب (YouTube)، لينكد إن (LinkedIn)، جوجل بلس (Google Plus)، تمبلر (Tumblr)، انستغرام (Instagram)، وغيرها الكثير. ومع ذلك، تظل منصة الفيسبوك (Facebook) وتويتر (Twitter) هما الأبرز على مستوى العالم والأكثر إثارة للجدل (الغفيلي، 2017: 32).

تم إنشاء موقع ماي سبيس (Myspace) الأمريكي في عام 2003، حتى أصبح أكبر مواقع التواصل الاجتماعي في عام 2006. وأهم ما يميز هذا الموقع هو إمكانية تخصيص الملفات الشخصية، مما يسمح للمستخدمين بإنشاء خلفيات أصلية، إلى جانب عرض الشرائح، مشغلات الصوت والصورة، إضافة إلى المدونات في كثير من الأحيان. كما اعتُبر ماي سبيس بمثابة موقع ويب خاص بالموسيقيين.

وفي عام 2004، انطلق الفيسبوك مع الشاب الأمريكي مارك زوكربيرغ، الذي كان في التاسعة عشرة من عمره، وكان يدرس في جامعة هارفارد (بلاط ولعربي، 2017: 34).

حيث مكن هذا الموقع موقع الفيسبوك مستخدميه من فتح ملفات شخصية وإرسال الرسائل إلى مجموعة من الأصدقاء. وقد شهد الموقع تطوراً ديناميكياً وانتشاراً واسعاً؛ ففي بدايته كان مجرد مجتمع افتراضي، ثم سرعان ما تحول مع مرور الوقت من أداة إعلامية نصية إلى أداة إعلامية سمعية وبصرية. (الأشهب، 2016: 30)

لذلك، لعبت مواقع التواصل الاجتماعي دوراً كبيراً وفعالاً في تحقيق المسؤولية الاجتماعية، شريطة أن يتم استثمارها واستخدامها وتوجيهها بشكل جيد (الأشهب، 2016: 30).

#### 5- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

- **المواقع الاجتماعية:** تسمح هذه المنصات التفاعلية للأفراد بفتح حسابات، والتواصل مع أصدقائهم، ومشاركة العديد من الأشياء مثل الصور والفيديوهات والمقاطع الصوتية، وغيرها (نبيح، 2019: 101). وتعد هذه الفئة من بين الأكثر شهرة وانتشاراً بين مواقع التواصل الاجتماعي المتاحة على الإنترنت. ومن أشهر الأمثلة على هذه الفئة: موقع ماي سبيس، الفيسبوك، وموقع بيبو (هارون، 2017: 90).
- **المواقع المهنية:** ظهرت وانتشرت في السنوات الأخيرة لمواجهة البطالة وتلبية احتياجات دول العالم في تنشيط العمل (عبدش، 2014: 67). تهتم هذه المواقع بتجميع أصحاب المهن المتشابهة لخلق بيئة تعليمية وتدريبية فعالة، مثل موقع لينكد إن (بن جديدي، 2015: 123). حيث يمكن هذا الموقع من إعطاء ملفات شخصية للمستخدمين من خلال السيرة الذاتية لهم وخبرتهم المهنية وأعمالهم السابقة والدراسات التي قاموا بها من خلال حياتهم المهنية، أو هو ذلك الموقع الذي يتكون من شبكة بشرية تمنح ملفات شخصية لذوي الكفاءات. (الأشهب، 2016: 32)

- **المواقع العربية:** ظهرت مؤخراً بعض المواقع الاجتماعية على الإنترنت، لكنها لم تصل إلى مستوى الخدمات التي تقدمها المواقع العالمية الكبرى (عبد الغفار، 2015: 12). من أشهر المواقع العربية موقع عربيز (rbeze)، الذي تم إنشاؤه في فبراير 2009 وكان مخصصاً للعرب في ألمانيا فقط. ومع مرور الوقت، انتشر هذا الموقع بسرعة بين الدول العربية. الجدير بالذكر أن هناك مواقع اجتماعية عربية أخرى، لكن العديد منها فقدت السيطرة على محتواها، حيث لا توجد رقابة على جودة المعروض داخلها، مثل الصور والملفات المخلة بالآداب العامة (جرار، 2012: 40).
- **مواقع مكرسة لخدمة هدف معين:** تهتم هذه المواقع بخدمة أغراض مجتمعية معينة، مثل مواقع التعارف والزواج، المواقع التجارية، مواقع الصداقة، مواقع الخريجين، ومواقع التسلية والترفيه (هارون، 2017: 88).
- **مواقع تجميع المعلومات:** تقوم هذه المواقع والبرامج بتجميع المعلومات التي تهمك فقط. ما يميز هذا العصر هو الكم الهائل من المعلومات المتداولة بشكل سريع عبر الإنترنت (عبد العزيز، 2015: 25). وتعمل هذه المواقع على تجميع المعلومات في مكان واحد بدلاً من أن يضيع المستخدم وقته في البحث عنها. من بين مواقع جمع المعلومات المشهورة Netvibes و Evri (العلي، 2015: 129).
- **خاصية معرفة الموقع:** تحتوي مواقع التواصل الاجتماعي على العديد من الخصائص المهمة، ومن أبرزها خاصية معرفة الموقع الحقيقي للمتصل. تعتمد هذه الخاصية على الطريقة المشهورة في الهواتف الذكية التي تستخدم GPS لتحديد الموقع ومشاركته على تلك المواقع، وذلك من خلال بعض العلامات الجغرافية. وتعود أسباب انتشار هذه الخاصية إلى كثرة استخدام الهواتف الذكية وانتشار التواصل الاجتماعي، مما أدى إلى إبعاد المستخدمين عن عالم الواقع شيئاً فشيئاً (عبد الفتاح، 2017: 64). من الفوائد العديدة لهذه الخدمة هي تمكين المستخدمين من التعرف على الأماكن الجديدة في مدينتهم أو في أي مدينة أخرى قد يزورونها. كما تقدم معلومات مفيدة عن الموقع، مثل أرقام الاتصال، عنوان الموقع الإلكتروني، رأي المستخدم الشخصي في الخدمة، أو حتى اقتراحات لتجربة شيء مميز في ذلك الموقع. من أبرز البرامج والمواقع التي تقدم خدمة تحديد المواقع Foursquare، Gowalla، Geoloqi، FacebookPlaces، The Hotlist (العلي، 2015: 128).
- **المدونات:** تعتبر المدونات منصات إلكترونية تسمح للأفراد بنشر محتوى شخصي، ويتميز كل نوع منها بموضوعه الخاص. فبعض المدونات تختص بنقل الأخبار بأنواعها المختلفة، بينما تركز

أخرى على الأمور الشخصية واليومية. من أبرز برامج المدونات التي تتيح إنشاء هذه الأنواع: Blogger، ExpressionEngine، LiveJournal، OpenDiary، TypePad، WordPress، Xanga (عبد العزيز، 2015: 23)

- **المدونات الجزئية:** هي نوع من المدونات التي تهدف إلى بث المعلومات بشكل سريع وبسيط. ما يميز المدونات الجزئية عن المدونات العادية هو حجم المعلومات المتداولة، والتي تكون عادة صغيرة وبسيطة (نصية، صور، صوتية، أو مرئية). هذا النوع من المدونات يساعد المستخدمين على تداول كميات صغيرة من المعلومات بشكل سريع ومستمر. من أبرز منصات المدونات الجزئية: Jaiku، Plurk، Posterous، Tumblr، Twitter، Google Buzz، (العلي، 2015: 128)

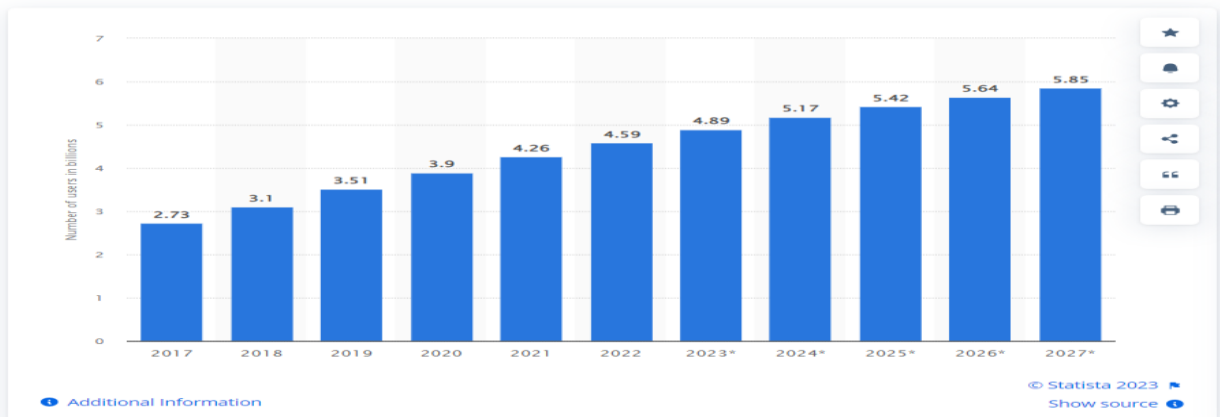
## 6- إحصائيات عن المواقع التواصل الاجتماعي:

تعد الشبكات الاجتماعية واحدة من الأنشطة الرقمية الأكثر شعبية في جميع أنحاء العالم، وليس من المستغرب أن يشهد انتشارها زيادة مستمرة في جميع المناطق. اعتباراً من يناير 2023، بلغ معدل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عالمياً 59 بالمئة. ومن المتوقع أن يستمر هذا الرقم في النمو مع لحاق الأسواق الرقمية الأقل تطوراً بالأسواق الأخرى، خاصة فيما يتعلق بتطوير البنية التحتية وتوافر الأجهزة المحمولة ذات الأسعار المناسبة. في الواقع، معظم النمو العالمي لوسائل التواصل الاجتماعي مدفوع بالاستخدام المتزايد للأجهزة المحمولة. وبالنظر إلى سوق الهاتف المحمول، تصدرت منطقة شرق آسيا الترتيب العالمي لانتشار شبكات التواصل الاجتماعي عبر الهاتف المحمول، تليها القوى الرقمية الراسخة مثل الأمريكيتين وشمال أوروبا.

(Biggest social media platforms, 2023)

الشكل رقم (01): يوضح عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي حول العالم من 2017 إلى 2027

Internet > Social Media & User-Generated Content  
Number of social media users worldwide from 2017 to 2027  
(in billions)



المصدر من Biggest social media platforms

يوضح الشكل مدى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي باعتبارها أحد الأنشطة الأكثر شيوعاً عبر الإنترنت. حيث بلغ في عام 2022 أكثر من 4.59 مليار شخص يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في جميع أنحاء العالم، ومن المتوقع أن يرتفع هذا الرقم إلى ما يقرب من ست مليارات في عام 2027.

### 7- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

تركز هذه المواقع على بناء وتدعيم العلاقات الاجتماعية المتبادلة عبر الإنترنت بين مجموعات من الأفراد الذين يتشاركون اهتمامات متشابهة. لذلك، فقد انتشرت الشبكات الاجتماعية على نطاق واسع بفضل خصائصها التقنية الفريدة التي تميزها عن باقي المواقع المتاحة على الإنترنت. يمكن لأي شخص الاستفادة من هذه الخصائص من خلال الاشتراك في تلك المواقع. (هارون، 2017: 53)

ويمكننا أن نلخص خصائص مواقع التواصل الاجتماعي في النقاط التالية:

- **الملفات الشخصية أو الصفحات الشخصية:** من خلال الملفات الشخصية يمكن التعرف على اسم الشخص، والمعلومات الأساسية عنه مثل الجنس، وتاريخ الميلاد، والبلد، والاهتمامات، والصور الشخصية، بالإضافة إلى معلومات أخرى. (جرار، 2012: 41)
- ويعد الملف الشخصي بوابة دخول إلى عالم الشخص، حيث يمكنك من خلال الصفحة الرئيسية للملف مشاهدة نشاط الشخص، وأصدقائه، والصور الجديدة التي قام برفعها، وغيرها من الأنشطة. (نبيح، 2019: 99)
- **التعريف بالذات:** هي الخطوة الأولى للدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يتم إنشاء صفحة معلومات شخصية يضعها المستخدم ويطورها، ويقوم بالتعريف بنفسه من خلال النصوص، الصور، التعليقات، الفيديوهات، وغيرها من الوظائف. (قاسي وجداري، 2019: 20)
- **المشاركة:** تشجع وسائل المواقع الاجتماعية المساهمات وردود الفعل من الأشخاص المهتمين، حيث تطمس الخط الفاصل بين وسائل الإعلام والجمهور. (كرمام، 2020: 25)
- **الإنفتاح:** يمثل المحتوى المرسل من المستخدمين الأغلبية الساحقة للمحتوى المنشور على مواقع التواصل الاجتماعي. هذا يخلق رغبة لدى الأعضاء في المزيد من التواصل والتفاعل، لأنهم هم من يقومون بإنتاج المحتوى، عكس وسائل الإعلام التقليدية التي يُعتبر فيها الشخص مجرد متلقٍ أو مستهلك للمحتوى. (هتيمي، 2015: 86)
- **المحادثة:** تتميز المواقع الاجتماعية بإتاحة المحادثة الثنائية الاتجاه (المشاركة والتفاعل مع الحدث).

- **الاجتماع**: تربط مواقع التواصل الاجتماعي بين المجتمعات المختلفة، وتجمعهم حول اهتمامات مشتركة مثل البرامج التلفزيونية، القضايا السياسية، المسابقات، التعلم، وغيرها، مما يجعل العالم بمثابة قرية صغيرة. (دغري، 2017: 94)
- **عالم افتراضي للتواصل**: أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي تزاخم الجلسات العائلية والاجتماعية، حيث لم يعد السفر مشروطاً لرؤية الأصدقاء أو سماع أصواتهم أو للبيع والشراء أو الدراسة. (هتيمي، 2015: 86)
- **الصفحات**: ابتكر موقع "الفيسبوك" هذه الفكرة، واستخدمها تجارياً بشكل فعال، حيث يُنشئ حملات إعلانية موجهة تسمح لأصحاب المنتجات التجارية أو الفعاليات بتوجيه صفحاتهم إلى فئة معينة من المستخدمين. كما يقوم "الفيسبوك" باستقطاع مبلغ عن كل نقرة يتم الوصول إليها من قبل المستخدم. تقوم فكرة الصفحات على إنشاء صفحة يتم فيها عرض معلومات عن المنتج أو الشخصية أو الحدث، ويقوم المستخدمون بتصفح هذه الصفحات حسب تقسيمات معينة، وإذا وجدوا ما يهمهم، يضيفون الصفحة إلى ملفاتهم الشخصية. (جرار، 2012: 42؛ نبيح، 2019: 100)

### 8- مميزات مواقع التواصل الاجتماعي:

تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بعدة ميزات، من أبرزها:

- **العالمية**: ألغت مواقع التواصل الاجتماعي الحواجز الجغرافية والمكانية، مما يسمح للأفراد في الشرق بالتواصل مع آخرين في الغرب بسهولة وفاعلية.
- **سهولة الاستخدام**: تطورت مواقع التواصل الاجتماعي لتكون سهلة الاستخدام، حيث لا يتطلب الأمر معرفة متقدمة في أسس التكنولوجيا. (بريش وآخرون، 2018: 21)
- **التفاعلية**: يتيح موقع التواصل الاجتماعي للمستخدم أن يكون مستقبلاً ومرسلاً في الوقت ذاته. فهو لا يقتصر على دور المتلقي كما في الإعلام التقليدي (التلفاز والصحف الورقية)، بل يوفر مساحة للمشاركة الفاعلة من قبل المشاهد والقارئ.
- **التوفير والاقتصادية**: تعد مواقع التواصل الاجتماعي اقتصادية من حيث الجهد والوقت والمال، فالمستخدم يمكنه الاشتراك والتسجيل مجاناً. بذلك، يتمكن الفرد البسيط من امتلاك مساحة على هذه المواقع، وهو أمر ليس مقتصرًا على أصحاب الأموال أو جماعات معينة. (العلي، 2015: 147)

- **التنوع وتعدد الاستعمالات:** تُستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لأغراض متنوعة، مثل التعلم للطلاب، أو بث العلم من قبل العلماء، أو التواصل بين الكتاب والقراء، وغيرها. (طبي، 2019: 21)
- **جماعات المصالح:** تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي جماعات مصالح، حيث تتشكل من خلال الاهتمامات والمصالح المشتركة بين الأفراد.
- **التضامن والقيم المشتركة:** يتقاسم أفراد هذه الجماعات نفس الاعتقادات والعادات والقيم، ولديهم إحساس بالتضامن.
- **الغياب الفيزيائي:** لا يوجد حضور فيزيائي أو تقارب جغرافي بين الأفراد، إلا في حالات نادرة، كما أن التواصل يتم في أوقات مختلفة وليس في وقت حقيقي.
- **الولاء والخضوع للقواعد:** يتميز أفراد هذه الجماعات بالولاء والانصياع لقواعد ومعايير المجتمع، إذ يتأثر كل فرد بالجماعة التي ينتمي إليها، مما يؤثر في سلوكياته ويجعله ينساق مع آرائها. (عبدش، 2014: 75)
- **التعبير عن الأفكار:** يمكن للمستخدمين التعبير عن أفكارهم ومشاركتها مع قائمة من المستخدمين الآخرين.
- **التفاعل مع المحتوى:** يتمكن المستخدم من عرض قائمة الأصدقاء والتفاعل مع تعليقاتهم وآرائهم ضمن النظام.
- **حرية المشاركة:** تتيح مواقع التواصل الاجتماعي للأفراد حرية اختيار من يشاركونهم اهتماماتهم وأفكارهم.
- **إتاحة المجال للتواصل:** تقدم هذه المواقع المجال للأفراد للدخول، والتعريف بأنفسهم، ثم التواصل مع الآخرين الذين يتشاركون نفس الاهتمامات.
- **إرفاق الملفات والتعليق:** تتيح المواقع للمستخدمين إرفاق الملفات، وكتابة مواضيع محددة والتعليق عليها. (دغيري، 2017: 94)

### 9- تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي:

بما أن لكل شيء إيجابيات وسلبيات فإن مواقع التواصل الاجتماعي كذلك لها إيجابياتها وسلبياتها، حيث تضاربت الآراء مع قبول ورفض لانتشار المواقع الاجتماعية على الشبكة العالمية العنكبوتية (الانترنت)، حيث

استنتج الباحثون الاجتماعيين والأطباء في مجال علم النفس والطب أيضاً أن هناك العديد من التأثيرات السلبية التي تنتج من الإدمان عليها لاسيما تلك العوارض النفسية، (العلي، 2015: 148)

كذلك يرى البعض الآخر من الأطباء يرون أن هناك حالة إيجابية، فهيتسمح للمشارك بالبوخ بكل ما في نفسه من دون خجل أو خوف. وبذلك فتحت أفاق كبيرة بأن يكون متفاعلاً وألا يكون متلقياً فقط للرسائل. (بلاط ولعربي، 2017: 39)

ونقسم هذه التأثيرات إلى قسمين:

### 9-1- التأثيرات الإيجابية:

✓ نافذة مطلة على العالم: حيث وجد الملايين في المواقع الاجتماعية نافذة حرة للإطلاع على الأفكار وثقافات العالم بأسره.

✓ أكثر انفتاحاً على الآخر: إذ أن التواصل مع الغير مهما كان مختلف في الدين أو العقيدة والثقافة والعادات والتقاليد فإنك قد اكتسبت صديقاً ذا هوية مختلفة. (طبي، 2019: 22)

✓ تقديم الخدمات الاجتماعية: يقصد بالخدمة الاجتماعية العمل التطوعي الذي يهدف إلى المساعدة الاجتماعية بصورة كلية أو في جزء منها، عن طريق نشر التعليم ومحاربة الجهل والأمية، والتعاون والتنسيق مع جهات ومؤسسات في مجال الخدمة الاجتماعية مساعدة المجتمعات الفقيرة، جمع التبرعات. (بن جديدي، 2015: 127)

✓ التسويق والإعلان: تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة فعالة في الترويج والتسويق؛ فقد أصبحت مختلف المؤسسات الاقتصادية والمؤسسات الناشئة وأصحاب المشاريع، والمحلات التجارية يعتمدون على مواقع التواصل الاجتماعي؛ ذلك من أجل الترويج والدعاية لمختلف منتجاتها عن طريق الومضات الإشهارية المتنوعة، كما أصبحت توفر المحيط الذي تقوم من خلاله بمختلف العمليات التسويقية

✓ الخدمات الطبية: ذلك من خلال ما تتيحه مواقع التواصل الاجتماعي من مختلف الصفحات المتعلقة بالإرشادات والنصائح الطبية، الطب عن بعد.



- ✓ الاستخدام البديل: تعد المواقع التواصل الاجتماعي من أهم وسائط ما يعرف بالإعلام الجديد، إذ يتبادل الأفراد المواقع الاخبارية، والروابط بأنفسهم بعيداً عن الاعلام التقليدي الذي يعتمد على الصحافة والقنوات الإذاعية والتلفزيونية. (نومار، ب ت: 77-78)
- ✓ التسلية والترفيه: لأن الثراء مواقع التواصل الاجتماعي وتنوع وما تبثه من أفلام وفيديوهات وموسيقى وأغانٍ يوفر الفرصة للتسلية والترفيه.
- ✓ التعبير عن الذات: معظم وسائل التواصل الاجتماعي تعكس رؤية صاحبها تعبر عن شخصيته واهتمامته وأفكاره وطموحاته. (السويدي، ب ت: 22)

بالإضافة إلى:

- ✓ تبادل الخبرات والاهتمامات والآراء فيها وإطلاق الإبداعات والمواهب الكامنة.
- ✓ نقل الأخبار المهمة منها السياسية.
- ✓ تعزيز التعاطف والمساعدة.
- ✓ نشر المعرفة وتوسيع دائرة العلاقات الاجتماعية. (كرمام، 2020: 28)

## 9-2-التأثيرات السلبية:

- ✓ ضياع الوقت: وهو أكبر خطر لهذه المواقع، وهو إضاعة الشباب للوقت في التنقل عبر صفحات هذه المواقع والتحدث في أمور ليس لها قيمة ولا فائدة، وهذا الجانب أخطر الجوانب السلبية حيث أن مضيعة الوقت تأتي بالسلب على المجتمع كله وعلى تقدمه، وليس على الشخص فقط.
- ✓ العزلة: هذه الواقع أيضاً تؤثر على الجانب الأسري حيث يؤدي الدخول عليها إلى العزلة الاجتماعية، وعدم اندماج الفرد مع أسرته وغيابه عن مشكلات وهموم الأسرة وعن المشاركة في المناسبات الاجتماعية وما إلى ذلك. (بلاط ولعربي، 2017: 40)
- ✓ إنعدام الخصوصية: إذ تواجه هذه المواقع مشكلة انعدام الخصوصية مما تسبب بالكثير من أضرار المعنوية والنفسية على الشباب قد تصل في البعض الأحيان الأضرار مادية. (طبي، 2019: 23)

✓ المخاطر الأمنية: إن مظاهر العولمة الثقافية التي باتت مواقع التواصل الاجتماعي تنقلها في الحياة اليومية أضحت تهدد استقرار الأفراد والأسر والمجتمعات، حيث باتت مختلف الظواهر الإنحرافية والإجرامية الإلكترونية في تزايد مستمر، وتتمثل في تشجيع التزوير، انتحال الشخصيات، انتشار عملية الاحتيال، التهديد بالصور الحقيقية والمفبركة، إضافة إلى الانحرافات الجنسية، وغيرها من الانحرافات والجرائم الأخرى. (بن جديدي، 2015: 130)

✓ إن الاستخدام المفرط لهذه الشبكات من قبل الفئات الشباب والذي يرافق معه استخدام إدراج لبعض اللغات وعلى رأسهم اللغة العربية سوف يؤدي إلى قتلها تدريجياً. ✓ فساد العلاقات الاجتماعية الحقيقية بث الأفكار الهدامة التي تأثر على الفرد وخاصة المراهقين. (بريش وآخرون، 2018: 22)

✓ إدمان الجلوس عليها مما يعطل كثير من الأعمال.

✓ نشر الأفكار الضالة مثل العنف والمشاركة فيه.

✓ غياب الرقابة وعدم شعور بعض المستخدمين بالمسؤولية. (الصوايفي، 2014: 31)

## 10- نشأة الفيسبوك:

عن انتشار (الفيسبوك) في المنطقة: "لقد بدأ (الفيسبوك) ومنصات الإعلام الاجتماعي الأخرى الآن بتحديد كيفية اكتشاف الأشخاص للمعلومات وتشاركهم بها وكيفية تشكيلهم لأرائهم وتفاعلاتهم، فقد لاحظ خبراء نفسيون الولع الشديد الذي حظي به هذا الموقع من قبل مستخدميه، الأمر الذي جعلهم يؤكدون أن ظاهرة إدمان استعمال (الفيسبوك) بدت واضحة، وأكدوا أن هذا الولع له آثار جدية على حياة الفرد. (جرار، 2012: 50)

قبل الحديث عن نشأة الفيسبوك سنعرج على تعريف موجز لصاحب هذا الموقع وهو مارك اليوت زوكربيرج. ولد في 14 ماي 1984 بنيويورك وهو مبرمج كمبيوتر ورجل أعمال أمريكي، كما أنه مؤسس موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك ورئيسه التنفيذي. ابن طبيب الأسنان وطبيبة نفسية لديه ثلاثة إخوة وثلاث أخوات، سنة 2003 تحصل على شهادة الثانوية من أكاديمية فيليس اكستر، ثم انتقل إلى جامعة هارفارد. كما أنه ولد خجول وحيد أنشأ لوالده نظام محادثات يربط من عيادة طب الأسنان ومسكن العائلة وعمره لم يتجاوز اثنتا عشر سنة. (براهمي وبودلال، 2017: 36)

تم إنشاء هذا الموقع في فبراير 2004 على يد الطالب مارك زوكربيرغ بالتعاون مع رفيقيه داستين موسكوفيتز وكريس هيز المتخصصين في علوم الحاسب أثناء دراستهما بجامعة هارفارد الأمريكية، (طبي وبوعنان، 2019: 26) وكان الهدف منه إنشاء شبكة اجتماعية لزملائه في الجامعة حيث يتبادلون من خلالها أخبارهم وصورهم وآراءهم، ولقيت هذه الشبكة رواجاً سريعاً بين الطلبة في جامعة هارفارد، واكتسب شعبية واسعة بينهم. (الرشيد، 2013: 38)

كانت عضوية الموقع قاصرة في بداية الأمر على طلبة هارفارد كوليديج أقدم كليات جامعة هارفارد، وخلال الشهر الأول من إتاحة الموقع للاستخدام، قام أكثر من نصف الطلبة الذين لم يتخرجوا بعد من الجامعة للتسجيل في هذه الخدمة. (أدمام وبن قسمية، 2014: 76) في شهر مارس 2004 فتح "الفيسبوك" أبوابه أمام جامعات ستانفورد (Stanford) وكولومبيا (Columbia) ويال (Yale)، بعد ذلك اتسع الموقع أكثر ليفتح أبوابه أمام جميع كليات مدينة بوسطن وشيما فشيما أصبح متاحاً لعدد الجوامعات في كندا والولايات المتحدة الأمريكية. (عبدش، 2014: 90) وفي شهر يونيو من عام 2004، تم نقل مقر الفيسبوك إلى مدينة بالو آلتو في ولاية كاليفورنيا. وقد قامت الشركة بإسقاط كلمة the من اسمها بعد شراء اسم النطاق facebook.com. (عبد الغفار، 2015: 44)

كما الفيسبوك بإصدار نسخة للمدارس الثانوية في سبتمبر من عام 2005 وهو ما أشار إليه زوكبيرج بالخطوة المنطقية التالية، من خلال هذه الفترة، كانت شبكات المدارس الثانوية بحاجة إلى دعوة للانضمام إلى الموقع. بعد ذلك، أتاح الموقع اشتراك الموظفين من العديد من الشركات، ومن بينها شركة آبل المندمجة وشركة مايكروسوفت. وفي 26 نوفمبر 2006 فتح الموقع أبوابه أمام جميع الافراد البالغين من العمر ثالثة عشر عاماً والذين لديهم بريد إلكتروني صحيح؛ وفي أكتوبر عام 2008 أعلن القائمون على إدارة الفيسبوك عن إتخاذ مدينة دبلين عاصمة أيرلند مقر دولياً له. (عبد الله، ب ت: 49).

وليتطور الموقع وخصائصه من مجرد موقع لإبراز الذات والصور الشخصية إلى موقع متخصص بالتواصل ترعاه شركة فيسبوك التي أصبحت تقدر بالمليارات عام 2007، نتيجة لاستدراك 21 مليون مشترك في هذا الموقع ذلك العام ليتحدى أي موقع للتواصل الاجتماعي ويصبح الأول على صعيد العالم، وبلغ عددهم حسب إحصائيات 2011 - 800 مليون مشترك. (شاحب، 2016: 38)

ويوماً بعد يوم يتطور هذا الموقع، وربما سنرى في المستقبل القريب ميزات جديدة أكثر إبداعاً وأكثر خدمة لمستخدمي الفيسبوك مثل:

- إتاحة التعليق الصوتي على المنشورات
- المنشور الصوتي المباشر

- تحميل الفيديوهات والمقاطع الصوتية بمختلف أشكالها مباشرة، مثلما يجري تحميل الصور، ومن دون اللجوء إلى برامج أخرى مساعدة لتحميل
- تغيير أنواع الخطوط وألوانها بشكل عام، وفي المنشور نفسه بحيث يضم المنشور أكثر من خط ولون، بالإضافة إلى وضع إطارات مختلفة للمنشورات وتنسيق النصوص، بمعنى آخر إكساب الفيسبوك ما أمكن من خصائص برامج التحرير والكتابة مثل التي متوفرة على برنامج وورد. (قمحية، 2007: 14-13)

وبذلك قد يصبح موقع الفيسبوك منصة تدريسية عن بعد يصنع فيها المعلم محتوى جيد ومفيد لطلابه.

### 11- تعريف الفيسبوك:

يعد الفيسبوك من أهم مواقع التواصل الاجتماعي، والتي يمكن تعريفها على أنها: خدمات على شبكة الانترنت تسمح للأفراد بإنشاء ملف عام أو شبه عام ضمن نظام محدد، ووضع قائمة بالمستخدمين الآخرين الذين يشاركون معهم في التواصل، وعرض وتنفيذ قائمة التواصل وتلك التي أدلى بها آخرون داخل المنظومة. (رحال وكلفاح، 2023: 374)

كما يمكن موقع الفيسبوك العضو في هذا الموقع أن يقوم بإعداد نبذة شخصية عن حياته تكون بمثابة بطاقة هوية وتعارف لمن يريد أن يتعرف عليه ويتواصل معه. (عثامنة، 2016: 21)

وهو موقع مجاني منتشر على الإنترنت، فإنَّ مُسْتَحْدِمِي يُنْفِقُونَ وقتًا عليه أكثر من أي مواقع أخرى. (قمحية، 2017: 24)

يري مخترع الفيسبوك مارك أن هذا الموقع هو عبارة عن حركة اجتماعية social movement وليس مجرد أداة أو وسيلة للتواصل وأنه سوف يسيطر على كل نواحي الأنشطة الاجتماعية على الشبكة العنكبوتية. (قاسي وجداري، 2019: 21)

وأنه موقع يتيح للأفراد العاديين أن يصنعوا من أنفسهم كياناً عاماً من خلال الإدلاء والمشاركة بما يرغبون من معلومات حول أنفسهم واهتماماتهم ومشاعرهم وصورهم الشخصية ولقطات الفيديو، ولذلك فإن الهدف من هذا الاختراع هو جعل العالم مكاناً أكثر انفتاحاً. (عبد المرزوك، 2020: 61)

تعرف الموسوعة العالمية الإلكترونية الويكيبيديا موقع الفيسبوك بأنه (شبكة اجتماعية يمكن الدخول إليها مجاناً وتديره شركة "الفيسبوك" محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها، فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام إليها، وذلك من أجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم. كذلك يمكن للمستخدمين إضافة أصدقاء إلى قائمة

أصدقائهم وإرسال الرسائل إليهم، وأيضاً تحديث ملفاتهم الشخصية وتعريف الأصدقاء بأنفسهم). (السعدي، 2016: 162)

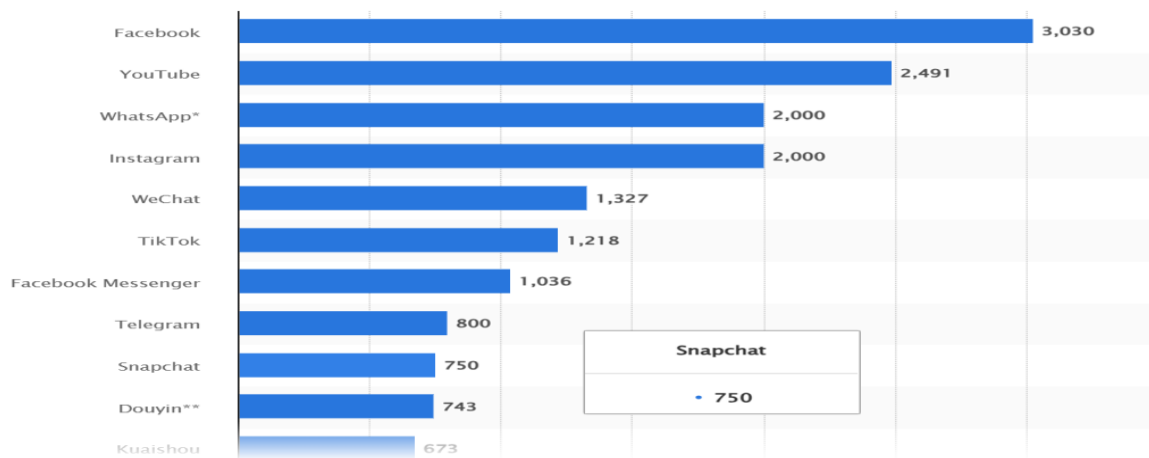
هو موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجاناً وتديره شركة "فيسبوك" محدودة المسؤولية كملية خاصة لها. (الفليف وآخرون، 2019: 31)

وهو موقع الكتروني للتواصل الاجتماعي، أي أنه يتيح للأشخاص العاديين والاعتباريين (كالشركات) أن يبرز نفسه وأن يعزز مكانته عبر أدوات الموقع للتواصل مع أشخاص آخرين ضمن نطاق ذلك الموقع أو عبر التواصل مع مواقع تواصل أخرى، وإنشاء روابط تواصل مع الآخرين. (بالعربي، 2021: 8)

## 12- إحصائيات حول استخدام موقع الفيسبوك:

نشرت من قبل ستايسي جو ديكسون نوفمبر 9، 2023 مع ما يقرب من ثلاث مليارات مستخدم نشط شهرياً اعتباراً من الربع الثاني من عام 2023، يعد الفيسبوك أكثر الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت استخداماً في جميع أنحاء العالم. تجاوزت المنصة ملياري مستخدم نشط في الربع الثاني من عام 2017، واستغرق الأمر ما يزيد قليلاً عن 13 عاماً للوصول إلى هذا الإنجاز. وبالمقارنة، استغرق "Instagram" المملوك لشركة Meta 11.2 عاماً، واستغرق "YouTube" من "Google" ما يزيد قليلاً عن 14 عاماً لتحقيق هذا المعلم. اعتباراً من يناير 2022، كانت قاعدة جمهور "Facebook" الرائدة في الهند، مع ما يقرب من 330 مليون مستخدم بينما احتلت الولايات المتحدة المرتبة الثانية بإجمالي تقريبي يبلغ 179 مليون مستخدم. تجتد المنصة أيضاً شعبية ملحوظة في إندونيسيا والبرازيل. (Biggest social media platforms, 2023).

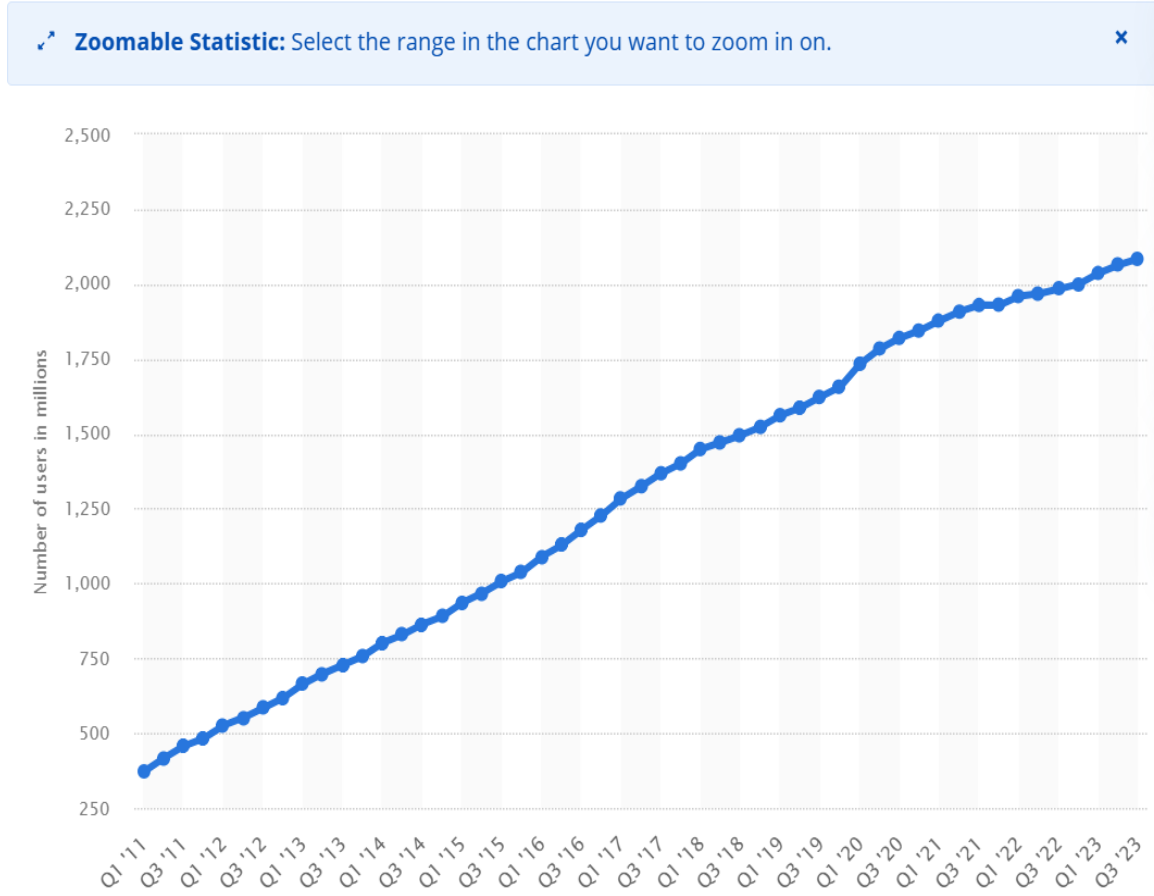
الشكل رقم (02): يوضح الشبكات الاجتماعية الأكثر شعبية في جميع أنحاء العالم اعتباراً من أكتوبر 2023، مرتبة حسب عدد المستخدمين النشطين شهرياً (بالملايين)



المصدر: Statista | Biggest social media platforms 2023

يبين الشكل رقم (02) نلاحظ أن موقع الفيسبوك كان في المرتبة الأولى كأكثر موقع استخداماً، ثم يليها اليوتيوب وموقع الواتس اب والانستغرام ويليه مواقع الأخرى بنسبة متفاوتة.

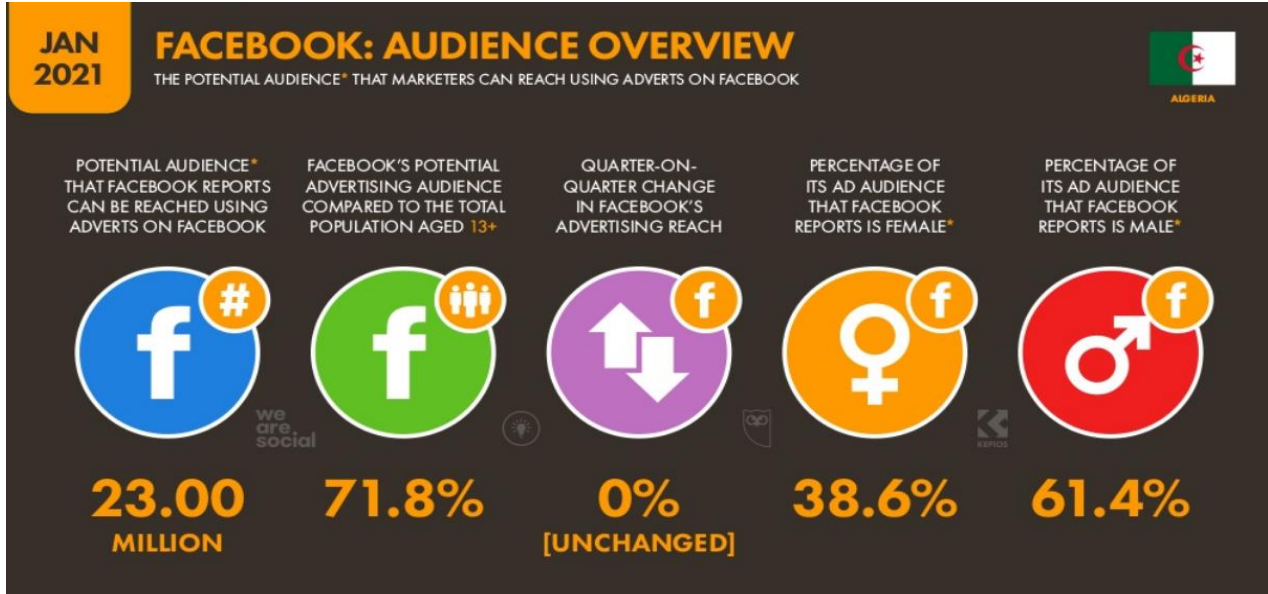
الشكل رقم (03): يوضح عدد مستخدمي Facebook النشطين يوميا في جميع أنحاء العالم اعتبارا من الربع الثالث 2023



المصدر: Statista | Biggest social media platforms 2023

الشكل رقم (03) يوضح احصائيات خلال الربع الثالث من عام 2023، حيث بلغ عدد المستخدمين الفيسبوك النشطين يوميا على 2.08 مليار، بزيادة طفيفة عن الربع السابق. عند مقارنتها بعدد المستخدمين النشطين يوميا في الربع الثاني من عام 2022، اكتسبت المنصة حوالي 96 مليون مستخدم. بلغ معدل انتشار Facebook للولايات المتحدة في عام 2022 71.43 في المائة، ارتفاعا من 70 في المائة في عام 2020. من المتوقع أن يصل جمهور الشبكة الاجتماعية إلى 75.79 بالمائة بحلول عام 2027.

الشكل رقم (04) : يوضح عدد مستخدمي Facebook النشطين يوميا في الجزائر سنة 2021:



المصدر: الشروق أونلاين، 2021

يوضح الشكل رقم (04) عدد مستخدمي Facebook النشطين يوميا في الجزائر ووفق التقرير سنة 2021 بلغ عدد مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك، بالجزائر إلى غاية جانفي 2021، أكثر من 23 مليون مستخدم يمثلون 71.8 بالمائة من عدد السكان الذين يتجاوز سنهم 13 سنة. (الشروق أونلاين، 2021).

### 13- سمات الفيسبوك:

- **سمة الصفحة الرئيسية Home:** يظهر بهذه الصفحة كل جديد من تعليقات وصور وروابط الأصدقاء المضافين، وقد تظهر كذلك التعليقات وصور أصدقاء الأصدقاء، وذلك حسب ما ينتجه المستخدم عبر إعدادات الخصوصية، بأن يشاهد محتويات صفحته.
- **سمة إنشاء صفحة خاصة على الفيسبوك:** تستطيع إنشاء صفحة خاصة بموضوع معين، ويكون إسم التخصص الخاص بها منتهيا بالفيسبوك، ويتيح لك أن تروج لفكرتك أو منتجك أو حزبك أو جريدتك. (زيغود وبلطيطن، 2018: 70)
- **سمة الملف الشخصي profile:** فعندما تشترك بالموقع عليك أن تنشئ ملفا شخصيا يحتوي على معلوماتك الشخصية، صورك، أمور مفصلة لك، وكلها معلومات مفيدة من أجل

التواصل مع الآخرين، كذلك يوفر معلومات للشركات التي تريد أن نعلن لك سلعتها بالتحديد. (شاحب، 2016: 39)

كما يسمح الفيسبوك للمستخدمين بإنشاء ملفات تعريف وتشكيل اتصالات مع مستخدمين آخرين يطلق عليهم اسم «الأصدقاء». قد يتفاعل الأصدقاء مع بعضهم البعض من خلال مراسلة ومشاركة الصور أو مقاطع الفيديو أو الاهتمامات الشخصية أثناء اجتياز المعلومات حول أنشطة أصدقائهم وأصدقاء أصدقائهم. يمكن للمستخدمين تحسين ملفاتهم الشخصية من خلال العديد من التطبيقات؛ على سبيل المثال، يمكن للمستخدمين ممارسة الألعاب والمقامرة وإنشاء استطلاعات الرأي، بالإضافة إلى دمج مواقع الشبكات الاجتماعية الأخرى مثل Twitter و Instagram. يمكن أيضاً استخدام Facebook من قبل المحترفين لتسويق خدماتهم والتواصل مع جمهورهم. يتم إخطار المستخدمين باستمرار بنشاط جديد عبر الإنترنت من خلال موجز إخباري مباشر، مما قد يشجع الإدمان من خلال العمل كإشارات مشروطة بشكل كلاسيكي في جدول تعزيز متغير متقطع (Hormes, & Timko, 2014).

- **سمة لوحة الحائط Wall:** وهي عبارة عن مساحة مخصصة في صفحة الملف الشخصي لأي مستخدم بحيث تتيح للأصدقاء إرسال الرسائل المختلفة إلى هذا المستخدم.
- **سمة الصور Photos:** هي التي تمكن المستخدمين من تحميل الألبومات والصور من أجهزتهم إلى الموقع. (عبد الغفار، 2015: 47).
- **سمة النكزة Pokes:** التي تتيح للمستخدمين إرسال "نكزة" افتراضية لإثارة الانتباه إلى بعضهم البعض (وهي عبارة عن إشعار يخطر المستخدم بأن أحد الأصدقاء يقوم بالترحيب به).
- **سمة المجموعات Groups:** وتمكن المشتركين من إعداد مجموعات نقاش في موضوع ما. (مرزوق، 2014: 110)
- **سمة الحالة Status:** تمكن المستخدمين من إبلاغ أصدقائهم بمكانهم وما يقومون به من أعمال في الوقت الحالي، وتكون متاحة لمدة زمنية محددة ليوم واحد أي (24) ساعة فقط من وقت مشاركتها.



- **سمة الأحداث والمناسبات Event:** تتيح هذه السمة للمستخدمين إمكانية الإعلان عن الأحداث التي تجري، وإخبار الأصدقاء عنها، ويمكن إنشاء مناسبة جديدة ومشاركتها مع الأصدقاء على الموقع. (عبد المرزوك، 2020: 63)
- **سمة إضافة صديق Add friend:** وبها يستطيع المستخدم إضافة أي صديق أو يبحث عن أي فرد موجود على موقع الفيسبوك بواسطة البريد الإلكتروني.
- **سمة wediocal:** هذه الخاصية أدخلها موقع facebook بالتعاون مع شركة skype بغرض المحادثات، حيث يستفيد المستخدمون من هذه الخاصية من خلال خيار موجود داخل إطار الدردشة. (براهمي وبودلال، 2017: 39)
- **سمة الهدايا GIFTS:** ميزة تتيح للمستخدمين إرسال هدايا افتراضية إلى أصدقائهم تظهر على الملف الشخصي للمستخدم الذي يقوم باستقبال الهدية. تكلف الهدايا 100 دولار لكل هدية، ويمكن إرفاق رسالة شخصية بها. (بن ورخو ورزيق، 2017: 41)
- **سمة التغذية الإخبارية News feed:** تم الإعلان عنها في 06 سبتمبر من عام 2006 تظهر هذه السمة على الصفحة الرئيسية للمستخدمين، حيث تقوم بتمييز بعض البيانات مثل التغييرات التي تحدث في الملف الشخصي وكذلك الأحداث المرتقبة وأعياد الميلاد الخاصة بالأصدقاء. (بولعام، 2016: 61)
- **سمة صفحات المعجبين Fans Pages:** وهي خاصة بالمشاهير والمؤسسات والشركات المحلية والعالمية لغرض الإشهار.
- **سمة الإعجاب Like:** هي خاصية لم تكن موجودة عند ظهور الفيسبوك لأول مرة، حيث قام المطورون بإصدارها وتعني إن أعجبت بشيء منشور من صور أو غير ذلك تقوم بنقر Like.
- **سمة المشاركة share:** تسمح للمستخدم أن يتقاسم (الصور، الفيديوهات، الأحداث... الخ) مع أصدقائه أو مع أي مجموعة هو منتمي إليها. (بن كحيل، 2014: 72)
- **سمة التعليقات Notes:** إضافة إلى كون المستخدم قادراً على رؤية ما يمكنه أو ما يشاركه الأصدقاء على الموقع فإن الموقع يمكنه من التعليق على مشاركاتهم، والتعليق كالمشاركة تماماً

من حيث التنوع في أصنافها، فقد تكون كلمات أو روابط أو غيرها. (الشريف وحرمة، 2020: 35)

- **سمة Nighlights:** وهي ميزة الموضوع معين بالضغط على النجمة الجانبية فهذا يجعل الموضوع يعرض بشكل عرضي على الصفحة الرئيسية.
  - **سمة Pin to top:** يمكن تثبيت موضوع معين بالضغط على القلم ثم لتثبيت المواضيع المميزة أعلى الصفحة. (طبي وبوعنان، 2019: 27)
  - **سمة السوق Marketplace:** أطلقت هذه السمة في 14 ماي 2008 التي تتيح للمستخدمين نشر إعلانات مبنية مجانية.
  - **إمكانية Facebook Beta:** قدم الفيسبوك هذه الإمكانية في 20 جوان 2008 كنسخة تجريبية، وهي عبارة عن إعادة تصميم مبتكرة لواجهات الاستخدام الخاصة بمستخدميه على مواقع محددة.
- كما تم دمج سميتي «Mini Feed» و «Wall»، كما تم بذل جهد بالغ من أجل التوصل إلى شكل أكثر تنظيماً. وبعد أن كانت حرية الانتقال إلى الإصدار الجديد متاحة للمستخدمين في بادئ الأمر، فإن الفيسبوك بدأ في إحالة المستخدمين إلى هذه النسخة الجديدة اعتباراً من سبتمبر 2008. (أدام وبن قسمية، 2014: 79)

#### 14- إيجابيات وسلبيات موقع الفيسبوك:

##### 1-15- إيجابيات الفيسبوك:

- متعددة الوسائط خالية من المشاحنة سهلة الاستعمال: تتيح أدوات الفيسبوك المجال لأعضاء المجموعة لتحميل فيديو والصور والتعليقات إلى جانب ذلك يمكنهم تخصيص الوقت الاضافة المحتوى على موقعك وإعلام الآخرين بوجوده. (طبي وبوعنان، 2019: 27)
- التواصل مع المجتمعات الافتراضية: هذه المجتمعات متخصصة في مواضيع شتى تفيد العضو في التدريب والتعليم من هذه المجتمعات وزيادة خبراته.
- متابعة أخبار الشخصيات المشهورة في كافة المجالات: كالشخصيات الاجتماعية والفنية والسياسية والعاملين في المجالات الاجتماعية والدينية حيث أصبح لهؤلاء حسابات على الفيسبوك

يمكن لمن يتواصل معهم أن يطلع على أخبارهم وأفكارهم وخواطرهم ووجهات نظرهم حول مختلف الأحداث والقضايا. (بولعام، 2016: 67)

#### - وسيلة لنشر الدعوة إلى الله :

- إذ يعرض الدعاة والمسلمون عموماً دعوتهم بمختلف الطرق والأساليب، وبسبب الإقبال الواسع للناس على الفيسبوك فيمكن أن يكون نقطة تأثير مهمة في هذا المجال.

- وسيلة للحصول على الأخبار ومختلف المجالات العلمية والدينية والثقافية.

- نافذة للإعلام ونشر الأخبار المختلفة فور حدوثها. أداة للتسلية والترويح عن النفس. (براهمي وبودلال، 2017: 42)

- خدمة الشركات وأصحاب الأعمال: في الإعلان عن الوظائف واختيار الموظفين، كأخذ ما ينشرونه من نبذ شخصية عن أنفسهم وخبراتهم على الفيسبوك بعين الاعتبار عند البدا في اختبار الموظفين من بين المتقدمين، كذلك يمكن للفيسبوك إسداء خدمات كبيرة في التسويق والترويح للمنتجات.

- إرشاد صديقين إلى بعضهما على هذا الموقع، حتى وإن كانا لا يعرفان بعضهما في الواقع الحقيقي.

- إمكانية التواصل والتفاعل مع الأصدقاء عن طريق الدردشة والرسائل والهدايا الافتراضية والتي تقوم بها حالياً بحيث يبقوا على اتصال مستمر عبر هذا الموقع الافتراضي. (الشريف وحرمة، 2020: 37)

#### 16-2- سليات الفيسبوك:

- **محتوى الموقع غير منظم**: حيث تتمتع شبكة الفيسبوك بقاعدة شعبية تشمل 80 مليون مستخدم تقريباً. ويوفر هذا العدد من المستخدمين محتوى هائلاً، كما أن هناك مجموعات أخرى منافسة. لذا، فأنت لا تنافس المجموعات الأخرى لاستحواذ على اهتمام العدد الأكبر من المستخدمين فحسب، بل عليك أيضاً أن تتوقع أن عدداً كبيراً من الملفات سيتم تحميله إلى حائط عرض المجموعة.

- انتهاك خصوصية المشتركين: يشمل ذلك ما ينشره الأعضاء من نبذات شخصية أو صور أو مقاطع فيديو على الفيسبوك. (طبي وبوعنان، 2019: 28)
- الحياتيات وارتفاع حالات الطلاق: ليس من الغريب أن ترتفع نسبة حالات الطلاق بسبب هذا الموقع. فنجد أن المرأة الضعيفة قد تستسلم لكل الإغراءات من قبل الرجل عبر الفيسبوك وغرف الدردشة، وربما يصبح هناك مقارنة بين هذا الشخص المفترض وبين زوجها، والعكس صحيح. هذا يؤدي إلى إهمال كل من الطرفين لبعضهما البعض.
- إضعاف العلاقات الاجتماعية والمهارات: أصبح الإدمان على استخدام الفيسبوك ظاهرة سلبية أثرت على علاقاتنا الاجتماعية وتواصلنا الاجتماعي. كما أثرت على مهارات اتصالنا، فإساءة استخدامه أدت إلى تفكيك الروابط الأسرية، حيث نجد الأب في جهة والأم في جهة أخرى، أو ربما كل منهما على جهاز. هذا ما يؤدي إلى عدم التواصل وفقدان الحوار وغياب المراقبة والإشراف على الأبناء. (براهمي وبودلال، 2017: 40)
- ظهور لغة جديدة بين الشباب: ظهرت لغة جديدة بين فئة الشباب يستخدمونها في جميع اتصالاتهم، سواء في رسائل الجوال أو المحادثات عبر الإنترنت. ومع استخدام الشبكات الاجتماعية، انتشرت هذه اللغة بشكل أكبر. وهي لغة ليست بالعربية وليست بالإنجليزية، بل تجمع حروف اللغتين بالإضافة إلى أرقام ورموز يفهمها المتعاملون بها فقط. ويزداد الخوف مع مرور الوقت من غزو هذه المفردات، وبالتالي ترسخ هذه اللغة بين جموع الجيل الجديد.
- إضاعة الوقت: بمجرد دخول المستخدم الموقع، يبدأ بالتنقل من صفحة إلى أخرى ومن ملف لآخر، ولا يدرك الساعات التي أضاعها في التعليق على صور أصدقائه دون أن يحقق أي فائدة له أو لغيره. فالفيسبوك يهدر الكثير من وقت الشباب دون فائدة. (الشريف وحرمة، 2020: 38)
- انتحال الشخصية: ما زالت عمليات انتحال شخصيات المشاهير مستمرة في الشبكة العنكبوتية، متخذة منها مكاناً خصباً للتشويه والابتزاز وترويج الشائعات وكسب المال.
- الإعلانات الدعائية المزعجة: ظهرت في الآونة الأخيرة، منذ منتصف عام 2010م، الكثير من البوستات الدعائية لكسب المال ودعوتك لزيارة أماكن معينة. وأصبحت تتكرر بطريقة مزعجة في المجموعات التي يزيد عدد أعضائها عن الألف عضو. (بولعام، 2016: 68)
- خطر الإدمان عليه: وهذا ما سوف نفضل فيه في العنصر الموالي.

## 17- الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي -فيسبوك أنموذجاً:

## 17-1-إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

على الرغم من أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لم يتم تصنيفه رسميًا على أنه اضطراب سلوكي مثل الإدمانات الأخرى (مثل الألعاب والمقامرة والشراء القهري)، حيث لا توجد أدلة علمية كافية، بما في ذلك نتائج علم الأعصاب، لدعم أن سلوكيات الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي تناسب جميع المعايير (مثل الضعف الوظيفي) الموجودة في الإدمان السلوكي الآخر (على سبيل المثال، اضطراب الشراء القهري) (Brand et al., 2022)

إلا أنه ينطوي على أعراض مشابهة، مثل الاستمرار في الانخراط في الإدمان على الرغم من التعرض للإدمان. العواقب السلبية (Griffiths et al., 2014 ; Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012).

وتؤكد العديد من الدراسات (Bányai et al., 2017; Frost & Rickwood, 2017; Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018) أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالي قد يكون له عواقب سلبية على الرفاهية، مما يؤدي إلى تدني احترام الذات وأعراض الاكتئاب والاضطراب النفسي.

ووفقًا لـ "نموذج المكونات" للإدمان، فإن الأفراد المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي غير قادرين على التحكم في الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي، ويستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي للتخفيف من حالات التأثير السلبي، والانخراط في تفكير مهووس حول مواقع التواصل الاجتماعي وتجربة سلبية. عواقب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في حياتهم الشخصية والمهنية

(Andreassen et al., 2012; Stănculescu & Griffiths, 2022). Mrad and Cui (2017, 2020)

إدمان العلامات التجارية على أنه ارتباط المستهلكين بعلامات تجارية محددة، مصحوبًا بمشاعر إيجابية وإشباع، وعدم ضبط النفس في شراء عناصر من هذه العلامات التجارية، والتفكير بها بشكل هوسي، والاعتماد عليها، وكذلك تحديد الأولويات. الأنشطة مع هذه العلامات التجارية على الأنشطة الشخصية الأخرى. (Cui, Mrad, & Hogg, 2018 ; Mrad & Cui, 2017 , 2020) الشراء الاندفاعي هو الميل إلى الانخراط في عمليات شراء عفوية وغير مخطط لها (Jones, 2003)

ويختلف عن الشراء القهري الذي يمثل رغبة ضارة لا يمكن السيطرة عليها لشراء السلع والخدمات باستمرار مما يؤدي إلى عواقب سلبية على الشؤون المالية والاقتصادية. الصحة العقلية (Brand et al., 2022)

ومع ذلك، وفقاً لـ "نموذج مكونات" الإدمان (Griffiths, 2005)، هناك أوجه تشابه في الأعراض بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والإدمان السلوكي (مثل الألعاب والقمار) وكذلك إدمان المواد (مثل المخدرات والتبغ)، فيمن حيث:

- البروز: (الإدمان يشغل الأفكار والمشاعر).
- تعديل المزاج: (الإدمان يرفع أو يحسن الحالة المزاجية للفرد).
- التسامح: (يستمر الشخص في زيادة الوقت أو التكرار أو التفاعل مع السلوك الإدماني من أجل تحقيق إشباع سابق)
- الانسحاب (سلبي): تحدث المشاعر عندما يتم تقليل النشاط الإدماني أو إيقافه.
- الصراع: (عواقب سلبية على العلاقات الشخصية والعمل والتعليم والأنشطة)
- الانتكاس: (العودة إلى الإدمان على الرغم من الجهود المبذولة للتوقف وعلى الرغم من التعرض لعواقب سلبية)

إن المستخدمين المدمنين يسعون من خلال السلوكيات المرتبطة بالإدمان (إدمان الإنترنت، الشراء القهري، إدمان الألعاب، إدمان وسائل التواصل الاجتماعي) إلى الإشباع/الملذات والتعويض/الإغاثة من الحالات السلبية. علاوة على ذلك، فإن البحث عن مكافآت اجتماعية (الموافقة، "الإعجابات") على وسائل التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى الاستمتاع بالمحتوى قد يؤدي إلى تعزيز إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

(Nikolinakou, Phua, 2024)

## 17-2- تعريف إدمان الفيسبوك \_ أنموذجاً في الدراسة الحالية:

لقد أثبتت بحوث سابقة أن الناس يمكن أن يدمنوا الإنترنت بشكل عام ولكن أبحاثاً جديدة أجريت على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل خاص مثل الفيسبوك لاحظت حدوث مثل هذا الإدمان أيضاً، ولقد استقصت تلك الدراسات دور بعض العوامل مثل طبيعة الشخصية وجنس وحالة الضجر والملل ومقدار الوقت الذي يقضيه الناس في تصفح الفيسبوك وربما يصلون إلى مرحلة فرط التعلق به أو ما يدعي بإدمان الفيسبوك. (بن زينة، 2020: 48)

حيث يعيش من خلال تكوينه لصداقات افتراضية ومجموعات تواصلية، نوعاً من الانفصام بين الواقع والافتراض أي بين الحقيقي والرمزي. (عبدش، 2014: 121)

وإدمان الفيسبوك هو مصطلح صاغه الباحثون؛ يتم تطبيقه على الأفراد الذين ينخرطون في استخدام الفيسبوك المفرط والقهري لأغراض تغيير الحالة المزاجية، مع نتائج شخصية سلبية. (Ryan & Xenos, 2014).

ويعرفه سعيدي ومعوش على أنه فقدان السيطرة على استخدام الفيسبوك وعدم تفويت الفرصة المواتية لاستخدامه مهما كانت ضئيلة والأوقات التي يقضيها المستخدم بعيداً عن الفيسبوك تجعله يشعر بأحاسيس سيئة، فمتغير إدمان استخدام الفيسبوك ينطوي على نوعين من الأحاسيس منها ما هو جيد يشعر به المستخدم أثناء فترات الاستخدام ومنها ما هو سيئ يراوده في فترات غيابه عن الاستخدام. (سعيدي ومعوش، ب ت: 68)

ويُضيف قرقوري (2019) وهو استخدام المراهق المفرط لموقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" وعدم القدرة على التخلي عنه، ويكون هذا الاستخدام لإشباع حاجة أو بغير حاجة، مع الميل إلى زيادة ساعات التعرض، كما أن جل تركيزه يدور حول ما فيه خصوصاً إذا ما أُجبر على الابتعاد عنه، مما قد يقلل من تفاعله الاجتماعي مع الآخرين وما يعطل مصالحه وواجباته. (قرقوري، 2019: 712)

ويرى بيرد وولف (Beard and wolf, 2001): "هو الاستخدام للموقع بالشكل الذي يخلق صعوبات نفسية، واجتماعية، مدرسية ومهنية في الحياة الشخصية".

ويعرفه رايس (Rice, 2005) هو الميل " والاتجاه الاضطراري لاستخدام الفيسبوك". (بن جديدي، 2015: 153)

بعبارة أخرى، قد يعاني الشخص المصاب بإدمان الفيسبوك بشكل شخصي من فقدان السيطرة مع الاستمرار في استخدام الفيسبوك بشكل مفرط على الرغم من آثاره الضارة على حياة الفرد. غير أنه لا يجوز اعتبار الاستخدام المفرط سبباً للإدمان ما لم يكن قهرياً؛ على سبيل المثال، قد يقضي المرء ساعات طويلة على الفيسبوك لأغراض العمل دون الإدمان عليه. (Ryan & Xenos, 2014)

نظراً لأن الفيسبوك هو حالياً موقع الشبكات الاجتماعية الأكثر شعبية، والدراسات التجريبية لاستخدام الفيسبوك تفوق دراسات مواقع الشبكات الاجتماعية الأخرى (Griffiths & Demetrovics, 2014).

يركز هذا الاستعراض على المشكلة الناشئة لإدمان للفيسبوك

ويشخص DSM الإدمان من خلال توافر المحاكات التشخيصية التالية: الاستخدام المستمر والمتكرر، الأعراض الإنسحابية، التحمل، محاولات غير ناجحة للتحكم في الاستخدام، فقد الاهتمام بالهوايات السابقة، الاستخدام المستمر على الرغم من معرفة المشاكل النفسية والاجتماعية المترتبة على الإدمان، الاستخدام المتكرر للتخفيف من المزاج السلبي (الشعور بالعجز، الشعور بالذنب والقلق)، فقد العلاقات مع الأشخاص المهمين في حياة الفرد. (رحال وكلفاح، 2023: 347)

## 18- نظريات المفصرة لادمان على مواقع التواصل الاجتماعي -فيسبوك-:

تم تفسير الإدمان السلوكي وإدمان المواد من منظور بيولوجي عصبي من خلال نظرية التحفيز التحفيزي (Robinson & Berridge, 2008)، ونموذج تثبيط الاستجابة الضعيفة وإسناد البروز (Goldstein & Volkow, 2011)، ومتلازمة نقص المكافأة (Blum et al., 1996)، مناهج العملية المزدوجة للإدمان (Bechara, 2005)، وفرضية العلامة الجسدية (Olsen, Lugo, & Sütterlin, 2015) فيما يتعلق بإدمان استخدام الإنترنت على وجه التحديد

تفترض النظرية السلوكية المعرفية (Davis, 2001) أن الصعوبات النفسية والاجتماعية الموجودة مسبقاً تقود المستخدمين إلى الانخراط في عمليات تفكير وإجراءات إشكالية تساهم في إدمان الإنترنت. وتؤكد نظرية الاستخدام التعويضي للإنترنت (Kardefelt-Winther, 2014) على العوامل النفسية الأخرى التي قد تؤدي إلى الإدمان، مثل الميل إلى تكوين علاقات شخصية إشكالية، والإجهاد، وعدم التنظيم الذاتي، وحالات التأثير السلبي.

علاوة على ذلك، يقترح نموذج قبول التكنولوجيا (Davis, Bagozzi, & Warshaw, 1992) أنه عند تقديم تقنية جديدة، يتخذ الأفراد قراراً بشأن اعتمادها على أساس سهولة الاستخدام وفائدتها. وقد وسعت الدراسات النموذج ليشمل، من بين عوامل أخرى، المعايير الذاتية تصورات استخدام الأقران للتكنولوجيا، والتطوع، ومدى تعزيز التبنى لمكانة الفرد أو أهميته الوظيفية، وتصورات أهمية التكنولوجيا وجودة المخرجات و تصورات الأداء من خلال استخدام التكنولوجيا (Venkatesh, Morris, Davis, & Davis, 2003) بالإضافة إلى ذلك، تفترض النظرية المعرفية الاجتماعية (Bandura, 1986) أن العوامل المعرفية "الشخصية" مثل المعرفة والتوقعات والمواقف، إلى جانب العوامل السلوكية مثل المهارات والكفاءة الذاتية والعوامل البيئية مثل الأعراف الاجتماعية، يجتمعون للتأثير على السلوك الاجتماعي للأفراد على سبيل المثال، ووجدوا (Khang, Han, and Ki, 2014) أن تجارب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي السابقة ونقص التنظيم الذاتي لدى الأفراد تنبأت بقوة العادة، والتي بدورها تحدد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

كما قد اشار ترول وسيرينك (Troll and Cerink) أن هناك ثلاثة نماذج يمكنها تفسيرها ادمان الفيسبوك:

✓ **النموذج المعرفي السلوكي:** يوضح هذا النموذج أن الافراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

ينشأ نتيجة عدم مقدرة الفرد على التوافق مع الظروف الحياتية المختلفة، مما يؤدي إلى استخدام

المفرط والقهري، ومن ثم الوقوع في الإدمان عليه.



✓ **نموذج المهارات الاجتماعية:** يوضح هذا النموذج المبالغة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ تنشأ لدى المستخدم الذي يفتقر إلى مهارات التواصل الاجتماعي المباشر مع الآخرين، فليجأ الشخص إلى الانخراط في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، ونتيجة لهذا الانخراط يقع الفرد في إدمان على الموقع.

✓ **النموذج المعرفي الاجتماعي:** بالنسبة لهذا النموذج فنجد أنه يؤكد على الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه الفرد من مواقع التواصل الاجتماعي، يكون له أثر إيجابي على حياة الفرد، فيشعره بالرضا؛ ولذلك يقوم الفرد بتكرار تصفح تلك المواقع مرات عديدة في اليوم الواحد، ونتيجة للمبالغة في الاستخدام يقع الفرد في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي. (هدية، 2023: 148)

يعد مدخل أو نظرية الاستخدامات والاشباع التي تساعد الباحثين للتعرف على الدوافع والحاجات والاشباع المحققة، والتأثيرات السلبية والإيجابية من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة موقع الفيسبوك من طرف الأفراد أو الجمهور المستخدم لهذه المواقع، لهذا تم الاعتماد على هذه النظرية من أجل التعرف على دوافع المراهقين من وراء تصفح مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة موقع الفيسبوك الذي يشهد إقبالا كبيرا من مختلف الفئات العمرية وبالأخص المراهقين والتي تمثل في الفئة الكبرى من هذا الجمهور الواسع. (براهمي وبودلال، 2017: 30)

كذلك نجد نظرية الاستخدامات والاشباع هذه النظرية جاءت برؤية جديدة ومختلفة تتمثل في إدراك التأثير الفروض الفردية والتباين الاجتماعي على السلوك المرتبط بوسائل الإعلام حيث يختار الجمهور المتلقين الوسيلة الإعلامية التي يريدونها من أجل إشباع حاجات معينة أو لتحقيق منفعة ما. (بريش وآخرون، 2018: 26)

تقوم نظرية الاستخدامات والاشباع على افتراضات مفادها عرض على الجمهور المواد إعلامية لإشباع رغبات كامنة معينة استجابة لدوافع الحاجات الضرورية. كما تقوم نظرية الاستخدامات والإشباع على ربط حاجات الفرد بوسائل الاتصال التي تنشأ في ظل بيئة اجتماعية ونفسية معينة، ولهذا يسعى المدخل لتفسير استخدام الأفراد لوسائل الاتصال ومعرفة الاحتياجات التي يسعون لتحقيقها من خلال تعرضهم لهذه الوسائل، حيث يفترض المدخل أن هناك دوافع معينة تجعل الفرد يتعرض لوسائل الاتصال ويتوقع أن تحقق له مجموعة من الإشباع.

وتقول هذه النظرية أن جزءا مهما من استخدام الناس لوسائل الإعلام موجهة لتحقيق أهداف يحددها الفرد وهم يقومون باختيار وسائل إعلامية معينة لإشباع حاجياتهم، مثل ما عبر عنه ماك ليفي هناك خمسة

أهداف من استخدام الناس لوسائل الإعلام (مراقبة البيئة، التوجه المعرفي، عدم الرضا، التوجه العاطفي، التسلية). (سعداوي، 2021: 12)

يلخص (كاتز) وزملاؤه افتراضات هذه النظرية في النقاط الآتية:

- جمهور المتلقين هو جمهور نشط، واستخدامه لوسائل الإعلام هو استخدام موجه لتحقيق أهداف معينة.
- يمتلك إرضاء الجمهور المبادرة في تحديد العلاقة بين إشباع الحاجات واختيار وسائل معينة يرى أنها تشبع حاجاته.
- تنافس وسائل الإعلام مصادر أخرى لإشباع الحاجات مثل الاتصال الشخصي، أو المؤسسات الأكاديمية، أو غيرها.
- الجمهور هو وحده القادر على تحديد الصورة الحقيقية لاستخدامه وسائل الإعلام لأنه هو الذي يحدد اهتماماته وحاجاته ودوافعه، وبالتالي اختيار الوسائل التي تشبع حاجاته.
- الأحكام حول قيمة العلاقة بين حاجات الجمهور واستخدامه لوسيلة أو محتوى معين يجب أن يحددها الجمهور نفسه، لأن الناس قد تستخدم المحتوى نفسه بطرق مختلفة بالإضافة إلى أن المحتوى يمكن أن يكون له نتائج مختلفة. (الرشيد، 2013: 11)

### 17. دوافع إقبال المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي:

كثيراً من الدراسات السابقة تحققت من الافتراض بوجود ارتباط بين الدوافع الشخصية والدوافع المتعلقة بالوسيلة لتحديد دوافع الاستخدام، وأن الناس يستخدمون الكمبيوتر لإشباع هذه الحاجات.

لقد طوّر "أليكس تان" قائمة أكثر عمومية وشمولية لحاجات الإنسان بالنسبة للرسائل الإعلامية، وهي:

- ✓ حاجات معرفية: مرتبطة بتدعيم المعرفة والمعلومات وفهم البيئة.
- ✓ حاجات وجدانية: وتمثل الحاجة إلى الحب والصدقة والسعي وراء البهجة.
- ✓ حاجات شخصية: وتهدف إلى تدعيم ثقة واستقرار ومكانة الفرد.
- ✓ حاجات اجتماعية: وهي التوحد الاجتماعي من أجل تقوية الروابط مع الأسرة والأصدقاء والهروب من الواقع، وهي مرتبطة بالهروب وإطلاق التوتر والرغبة في التسلية. (عبدش، 2014: 130)

أما عن الدوافع فيقسمها روبن (roben) إلى:

✓ **الدوافع الوظيفية (النفعية):** تعني اختيار الفرد لنوع معين من المضمون، ولوسيلة اتصالية معينة لإشباع حاجته من المعلومات والمعرفة.

✓ **الدوافع الطقوسية:** وتستهدف تضيئة الوقت، والتنفيس والاسترخاء، والهروب من الروتين اليومي والمشكلات. (كاتب وعقون، 2015: 30)

وقد وجهت مجموعة انتقادات إلى نظرية الاستخدامات تتمثل في الانتقادات الآتية:

➤ عدم الاتفاق على تعريفات محددة لعدد من المفاهيم لهذه النظرية مثل: الوظيفة، والدافع، والهدف، والإشباع.

➤ تقوم النظرية على افتراض أن استخدام الفرد لوسائل الإعلام استخدام متعمد ومقصود وهادف، والواقع يختلف في أحيان كثيرة عن ذلك، فهناك أيضاً استخدامات غير هادفة.

➤ أن نظرية الاستخدامات والإشباع لا تشكل نظرية مستقلة، وإنما هي إعادة صياغة مختصرة لعدد من أوجه نظريات التأثير الانتقائي.

➤ يرى عدد من الباحثين أن هذه النظرية عجزت عن إعطاء تفسير منتظم للحاجات والإشباع التي يحققها الفرد من جراء استخدامه لوسائل الإعلام. (المشهداني والعيدي، 2020: 42)

رغم الانتقادات الموجهة إليها إلا أن نظرية الاستخدامات والإشباع تعتبر من المداخل التي تساعد الباحثين للتعرف على الدوافع والحاجات والإشباع المحققة، والتأثيرات السلبية والإيجابية من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة موقع الفيسبوك من طرف الأفراد أو الجمهور المستخدم لهذه المواقع

لهذا تم الاعتماد على هذه النظرية من أجل التعرف على دوافع المراهقين من وراء تصفح مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة موقع الفيسبوك الذي يشهد إقبالا كبيرا من مختلف الفئات العمرية وبالأخص المراهقين والتي تمثل في الفئة الكبرى من هذا الجمهور الواسع. (براهمي وبودلال، 2017: 30)

ولقد اعتمدت الباحثة في دراستها الحالية في الشق الإكلينيكي على نظرية الاستخدامات والإشباع لتحديد دوافع حالات الدراسة لاستخدام الفيسبوك في سياقات اجتماعية متعددة. فالفيسبوك، كأداة تفاعلية، يتيح للمستخدمين إمكانية تحقيق مجموعة متنوعة من الأهداف الشخصية مثل الترفيه، التواصل الاجتماعي، والتعبير عن الذات، مما يجعله منصة مركزية لفهم دوافع المستخدمين في العصر الرقمي.

## خلاصة الفصل:

في ختام هذا الفصل، يظهر بوضوح أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، بما في ذلك موقع فيسبوك، أصبح تحديًا متزايد الأهمية في العصر الحديث. فقد تم التطرق إلى مظاهر الإدمان المتمثلة في الانخراط المفرط وفقدان السيطرة، من خلال استعراض نظريات المفسرة للسلوك الإدماني، تم تسليط الضوء على مفاهيم مثل نظرية الإشباع الحاجة، التي توضح كيف يمكن لموقع فيسبوك أن يلبي احتياجات الفرد ويؤدي إلى تطوير الإدمان.

# 4

## الفصل الرابع

# الاكتئاب

### تمهيد

- 1- الاكتئاب عبر العصور
  - 2- تعريف الاكتئاب
  - 3- الحزن والاكتئاب
  - 4- انتشار الاكتئاب
  - 5- عوامل الخطر
  - 6- أعراض الاكتئاب
  - 7- أسباب الاكتئاب
  - 7 - أسباب الاكتئاب
  - 8- النظريات المفسرة لحدوث الاكتئاب
  - 9- أنواع الاكتئاب وتصنيفاته
  - 10- الاكتئاب عند المراهقين
  - 11- علاج الاكتئاب
- خلاصة

## تمهيد:

يعتبر الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا وتأثيرًا في العالم اليوم، حيث يمس الأفراد على مختلف الأعمار والخلفيات الاجتماعية. يتميز الاكتئاب بطابعه المزمن والشديد، حيث يؤثر على الحالة المزاجية والسلوكية للشخص المتأثر، مما يؤدي إلى تقليل القدرة على التفاعل اليومي بشكل طبيعي. يتسم الاكتئاب بمجموعة واسعة من الأعراض التي تشمل التشاؤم الشديد، وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية، وتقلبات المزاج، والتعب الشديد، وفقدان الشهية، والاضطرابات في النوم. إن التأثير الشديد الذي يفرضه الاكتئاب على الحياة اليومية للأفراد يتطلب فهما عميقًا لأسبابه وتأثيراته، بالإضافة إلى الجهود المبذولة لتشخيصه وعلاجه بفعالية. سيتناول هذا الفصل جوانب مختلفة من الاكتئاب، بدءًا من الأسباب المحتملة وصولاً إلى العلاجات المتاحة وأثرها على الأفراد والمجتمع بشكل عام.

## 1- الاكتئاب عبر العصور:

يعدُّ الاكتئاب أقدم الأمراض النفسية؛ وقد ورد وصف لأوضاع تشابه ما نشخصه اكتئابًا في عدد من النصوص القديمة الدينية والدينيوية.

لقد وصف أبوقراط (أبو الطب) 377-460 ق.م المالنخوليا (Melancholia) كأول وأهم الأمراض العقلية وأوسعها انتشارًا، وعزا ذلك إلى اضطراب في التوازن بين السوائل الجسمية. وقد قال إن السوائل الجسمية هي مجموع خليط من أربعة سوائل: السوداء، والصفراء، والحمراء، والنخامية، وتغلب السوداء على الأخريات في حالة المالنخوليا. بينما أضاف جالين (Galen) بعد ذلك أن الاختلاط بين السوداء والصفراء وتزايد الاثنين يؤدي إلى حالة اضطراب المزاج (سرحان وآخرون، 2001: 12).

أما الرازي فقد أطلق على الاكتئاب تسمية "الوسواس"، ويرى أن كثرة التفكير وكثرة الأعمال الذهنية تجلب الوسواس الاكتئاب، وتؤدي إلى إصابة الإنسان بالحمى والهزال، ويؤكد أن الإفراط والتقصير في طلب العلم أو عدم إجادة المهن أو التمكن منها وتركها يؤدي إلى الإصابة بالهم والوسواس ومن ثم إلى الاكتئاب (عبد الصاحب، 2011: 105).

وقد كان لابن سينا اهتمامات عديدة، منها كتاباته الكثيرة في قضايا نفسية علاجية، عالج فيها موضوع الاكتئاب، وقد أسماها "الحزن والوجد"، وكان يؤكد ضرورة تعزيز العلاج النفسي بالعقاقير، ورفض رفضًا قاطعًا الآراء والمعتقدات التي تجعل الجن سببًا لحدوث الأمراض النفسية ومنها الاكتئاب.

أما الغزالي فقد أكد أن الإفراط في الهم والكرب يؤدي إلى حدوث الحزن الدائم (الاكتئاب)، وقد أشار في كتابه "المنقذ من الضلال" إلى أسلوب التأمل الباطني (الاستبطان) (لدراسة أحوال النفس وحواضها، وقد طبق هذا الأسلوب على حالات الاكتئاب التي سماها (الفتنوط).

وقد اهتم الفلاسفة الغربيون شأنهم شأن الفلاسفة العرب بموضوع الاكتئاب، وقد عرف باسم "السوداء". فقد بين أرسطو (Aristotle) (730 ق.م) أن السوداء موجودة عند كل الشعراء والمفكرين، وهي من خصائص العبقرية النفسية، بقوله: "إن العباقرة جميعًا مكتئبون"، وأن أسباب التعاسة التي تحتاح العبقرية تكمن في إدراكه بعقله المأساة التي تسببها إدارة الحياة؛ وهذا ما لا يدركه الآخرون. وهنا يتناسب حجم الاكتئاب طرديًا مع قدرة العبقرية العقلية على إدراك الإرادة وضغوطها.

ويكاد الفيلسوف الألماني "شوننهاور" أن يتفق مع آراء أرسطو؛ إذ يرى أن الاكتئاب هو السمة الرئيسية للعباقرة، والعباقرة جميعهم يشتركون فيه. والاكتئاب حسب ما هو إلا مظهر خارجي يعيشه العبقرية ويعبر عن شقاء (عبد الصاحب، 2011: 106).

كما بين فليكس بلاتر (Platter.F) في أواخر السنة 1500 أن المالنخوليا (أي الاكتئاب) (تعتبر نوعًا من الاغتراب العقلي الذي يؤدي إلى الحزن والخوف (زقعار، ب ت : 1).

قد نشر بيرتون (Burton) سنة 1631 كتابه "تحليل المالنخوليا" (The Anatomy of Melancholy)، وفيه تحدث بإسهاب عن هذا الموضوع. كان الكتاب القدامى والأطباء يعاملون المالنخوليا بوصفه مفهومًا قريبًا من الجنون أحيانًا، وأحيانًا أخرى بالاكتئاب. وما يلفت الأنظار فيما كتبه بيرتون عن هذا الموضوع منذ أكثر من ثلاثة قرون هو أنه وصف كثيرًا من أعراض هذا المرض، كما تصفه كتب الطب النفسي المعاصرة. بل إنه وضع أسبابًا نرى فيها كثيرًا من الإرهاصات العلمية المعاصرة في دراسة هذا الموضوع. فمن بين الأسباب التي اقترحتها بالنسبة لهذا الاضطراب يذكر الإصابة بمرض جسماني سابق، الإسراف في الدراسة والعمل الذهني، الاضطرابات العاطفية، وخيبات الأمل... إلخ. وهي عوامل لا يتردد علماء النفس المعاصرون في التعامل معها ووضعها أسبابًا مرجحة للاكتئاب. وما يجعل كتابات هذا العالم عن هذا الموضوع ذات أهمية خاصة أنه تحدث عن أسباب ومسببات موضوعية، مخالفًا بذلك كثيرًا من الخرافات والشعوذات التي كانت تسود في عصره (إبراهيمي، 1998: 25-26).

ويعتبر كرايلين (1899) أول من تحدث عن الاكتئاب بوضعه مرضًا بحد ذاته وارجعه إلى مجموعة من الأسباب بعضها وراثية وأخرى خلقية؛ أما فرويد فقد قدم نظرة أخرى وأرجع الاكتئاب إلى عوامل لاشعورية من شأنها إحداث إحساس بالحزن واليأس والتشاؤم. (زهاني، 2015: 72).

استخدم هذا المصطلح بوصفه خبرة ذاتية وجدانية تسمى حالة مزاجية أو انفعالية، والتي قد تكون عرضاً دالاً على اضطراب جسمي أو عقلي أو اجتماعي، وجملة مركبة من أعراض معرفية ونزوعية (إرادية وسلوكية) وفيزيولوجية بالإضافة إلى الخبرة الوجدانية. وقد أصبحت وجهة النظر الأخيرة الأكثر شيوعاً وخاصة في الطب النفسي؛ كما أن مفهوم الاكتئاب فيما يبدو قد انتشر في نطاق أبعد من مفهوم المرض ليصبح اضطراباً في الشخصية (العبيدي، 2009: 382-383).

ويبدو أننا في حقبة من تطور المجتمع الإنساني نتقل خلالها من عصر القلق الذي وسم به القرن العشرون، إلى عقد الاكتئاب الذي يسمي نهاية القرن العشرين، وفي عقد التسعينات منه خاصة (Holmes, 1994). ويبدو أن أكثر أشكال المعاناة الإنسانية تنتج عن الاكتئاب مقارنة بأي مرض آخر، ويعد ثاني مرض بعد الفصام الذي يأتي على رأس قائمة أكثر الاضطرابات النفسية خطورة، وتنبثق أهمية الاهتمام الكبير به من كونه ينطوي على احتمالات كبيرة أولها أنه قد يتطور ليصبح اضطراباً مهلكاً؛ وبمعنى آخر فإن له عواقب وخيمة مثل الانتحار، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن 50% ممن أقدموا على الانتحار كان تشخيصهم الأولي على أنهم حالات عانت الاكتئاب. (أبو غزال، 2013: 298).

لقد وثقت حالات القنوط والاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين منذ وقت مبكر في القرن السابع عشر، كما بدأت تظهر تقارير عن السوداء (Melancholia) لدى الشباب في منتصف القرن التاسع عشر. ولكن قبل التسعينات من القرن العشرين، لم يوجه اهتمام لاكتئاب الطفولة والمراهقة (عبد الخالق، ب ت: 19).

## 2-تعريف الاكتئاب:

### 2-1- لغوياً:

قد عرفه معجم المعاني على أنه: اكتأب يكتئب، اكتئاباً، فهو مُكْتَبٌ اكتأب قلبه لِلْحَوَادِثِ الدَّامِيَةِ: حَزَنٌ، تَأَلَّمٌ، اِكْتَأَبَ جَهْ الأَرْضِ: تَعَيَّرَ وَضَرَبَ إِلَى السَّوَادِ، وَكَتَبَ يَكْتُبُ كِتَاباً وَكِتَابَةً وَكِتَابَةً، كَنَشَاءٍ وَنَشَاءَةً، وَرَأْفَةً وَرَأْفَةً، وَاِكْتَأَبَ اِكْتِئَاباً: حَزِنَ وَاعْتَمَّ وَاِنْكَسَرَ، فَهُوَ كَتِيبٌ وَكَتِيبٌ، وَفِي الْحَدِيثِ: "أَعُوذُ بِكَ مِنْ كِتَابَةِ الْمُتَنَقِّلِ". وَالكِتَابَةُ: سُوءُ الْحَالِ تَعَيَّرَ النَّفْسَ بِالْاِنْكَسَارِ، مِنْ شِدَّةِ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَهُوَ كَتِيبٌ وَمُكْتَبٌ الْمَعْنَى: أَنَّهُ يَرْجِعُ مِنْ سَفَرِهِ بِأَمْرٍ يَحْزُنُهُ، إِذَا أَصَابَهُ مِنْ سَفَرِهِ وَإِمَا قَدِمَ عَلَيْهِ مِثْلُ أَنْ يَعُودَ غَيْرَ مَقْضِيٍّ الْحَاجَةَ، أَوْ أَصَابَتْ مَالَهُ آفَةٌ. (موقع المعاني ولكل رسم معنى، 2023)

ويعرف ابن المنظور الكتابة على أنها سوء الحال، والانكسار من الحزن، واكتأب اكتئاباً: حزن واغتم وانكسر، فهو كتيب، والكتابة تغير النفس بالانكسار من شدة الهم والحزن وهو كتيب ومكتب. (ابن المنظور، ب ت: 695)



وبهذا يكون اللغويون العرب قد نجحوا ومنذ أقدم العصور في نحت مصطلح لوصف الحالة، هو أقرب ما يكون إلى توصيف العلمي الوارد في التصنيفات الحديثة؛ وقد وردت العبارة بهذا الحديث: "اعوذ بك من كآبة المنقلب" أي الذي يرجع من سفره بأمر يحزنه. (سرحان وآخرون، 2008: 11)

## 2-2- اصطلاحاً:

وإدمان الفيسبوك هو مصطلح صاغه الباحثون؛ يتم تطبيقه على الأفراد الذين ينخرطون في استخدام الفيسبوك المفرط والقهري لأغراض تغيير الحالة المزاجية، مع نتائج شخصية سلبية. (Ryan & Xenos, 2014). تستخدم الكلمة المقابلة للاكتئاب في اللغة الإنجليزية وهي Depression على نطاق واسع وللتعبير عن معانٍ أخرى غير مرض الاكتئاب النفسي، فهي تحمل عند استخدامها معاني مختلفة في علم الاقتصاد، والعلوم الأرصاد الجوية، وعلم وظائف الأعضاء، أما في علم النفس؛ وهذا هو موضوع حديثنا الآن، فإن لمصطلح الاكتئاب أكثر من معنى ربما تشابهت ولكنها لا تنطبق تماماً. فالإكتئاب أحد التقلبات المعتادة للمزاج استجابة للمواقف الأليمة التي نصادفها، والمفهوم الأهم للإكتئاب هو أنه حالة من الاضطراب النفسي. (عاشور، 2018: 16)

لقد ظهرت تعريفات كثيرة للاكتئاب، وهناك العديد من المحاولات من قبل الباحثين لوضع تعريفات مختلفة للاكتئاب، وبلا شك فإن هناك صعوبة في حصر كل هذه المحاولات، وسنعرض فيما يلي العديد من التعريفات على سبيل المثال لا الحصر:

يعرفه سليجمان (Seligman, 1975: 23) على الاكتئاب هو: "مظهر للشعور بالعجز حيال تحقيق الأهداف، عندما تكون تبعية اليأس منسوبة إلى علل شخصية".

أما بيك (Beck, 1979: 34) يرى الاكتئاب هو: "استجابة لا تكيفية مبالغ فيها تتم بوصفها نتيجة منطقية لمجموع التصورات والإدراكات السلبية للذات أو الموقف الخارجي أو المستقبل أو للعناصر الثلاث مجتمعة تأخذ هذه التصورات شكل خبرة معرفية - وجدانية تظهر على شكل جملة من الأعراض المرضية.

أما (زهران، 1978: 169) يرى الاكتئاب على أنه: "حالة من الحزن الشديد والمستمر من الظروف المحزنة والأليمة تعبر عن شيء مفقود وأن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه".

أما عن تعريف المنظمة الصحية العالمية (OMS) للاكتئاب على أنه: "اضطراب في المزاج قد يكون خفيف أو متوسط أو شديد، وهو أكثر التناذرات النفسية انتشاراً، يوجد أكثر من مائتا مليون شخص يعاني من هذا الاضطراب نتيجة صدمات الحياة المختلفة؛ وأهم ما يتميز به: الحزن وانخفاض الطاقة دون الاستجابة للظروف المحيطة، البطيء النفسي، فقدان القدرة على الاستمتاع والاهتمام بالأشياء والتركيز، الشعور بالتعب

الشديد؛ وانخفاض في تقدير الذات والثقة بالنفس، اضطراب النوم سواء الأرق أو فرط النوم؛ فقدان الشهية؛ فقدان الرغبة الجنسية؛ وتشيع في الاكتئاب والأفكار الانتحارية. (Ande,1995:103)

وترى الجمعية الأمريكية للطب النفسي على أن الاكتئاب هو: "حالة مرضية تشمل مجموعة من الأعراض متمثلة في المزاج المكتئب؛ وفقدان المرح؛ وتغير في الجانب الحركي؛ وانعدام القيمة؛ ولوم الذات؛ والشعور بالإثم؛ والأفكار الانتحارية؛ تمتد هذه الأعراض لفترة زمنية معينة (2: carton,2001)

ويعرف عبد الخالق (1998) الاكتئاب بأنه: "حالة انفعالية وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق؛ وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والشؤوم، فضلاً عن مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز، وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والجسمية؛ ومنها نقص الاهتمامات؛ وتناقص الاستمتاع بمباهج الحياة، وتغير الوزن؛ اضطرابات في النوم والشهية، فضلاً عن سرعة التعب، وضعف في التركيز، والشعور بنقص الكفاءة، وانخفاض الجدارة، والأفكار الانتحارية." (عبد الخالق، ب ت: 38)

يرى السيد فهمي على (2009) بأن الاكتئاب في مفهومه السيكلوجي: "على أنه اتجاه انفعالي باثولوجي في النهاية أحياناً، ينطوي على شعور بعد الكفاية وبيقدان الأمل، وفي بعض الأحيان يكون ساحقاً ويصاحبه انخفاض في قيمة الذات."

كما يضيف على الاكتئاب بأنه "حالة عابرة تحدث نتيجة لبعض الأحداث المؤلمة وتتسم بالكآبة وتحدث كمحاولة من جانب الفرد لخفض قلقه الحاد ويصاحبها انخفاض في قيمة الذات. (على، 2009: 86)

عرف عبد الستار إبراهيم (1998) أن الاكتئاب يشكل مجموعة من الأعراض المركبة التي يطلق عليها العلماء مصطلح الزملة الاكتئابية depressive syndrome، وهو عبارة عن مرض عصابي يصيب الفرد نتيجة تعرضه لازمة خارجية أو فقدان قريب أو صديق، هذا الأخير ينتج عنه شعور المتواصل بالحزن والضيق، وقد يسيطر عليه بصورة أقوى وأطول مما هو معتاد، ويكون مصاحباً في كثير من الأحيان بالقلق واليأس والأرق ومشاعر الذنب وتأنيب المستمر للذات، ونسبي مثل هؤلاء بالمصابين بالاكتئاب. (إبراهيم، 1998)

ويعرف الاكتئاب كل من (خليفة، 2003) و(عباس وعبد الخالق، 2005) و(الأنصاري، 2007) على أنه هو ذلك الاضطراب النفسي الذي يصاحبه مجموعة من الأعراض الإكلينيكية التي تعبر عن الحالة النفسية والمزاجية للفرد المصاب بالاكتئاب والمتمثلة في: الحزن الشديد والإحباط، مع عدم الاستمتاع بأي شيء وفتور الهمة، والشعور بالتعب والإرهاق عند القيام بأي شيء، وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والشعور بالذنب والإحساس بعدم القيمة، وفقدان الثقة وعدم القدرة على النوم.

أما (الدسوقي، 2006: 7) الاكتئاب هو اضطراب نفسي يصاحبه مجموعة من الأعراض السريرية التي توضح الحالة النفسية والمزاجية للفرد.

ويعرف مصطفى زيور الاكتئاب بأنه: "حالة من الألم النفسي يصل في الميلانخوليا إلى ضرب جحيم العذاب مصحوباً بالإحساس بالذنب شعورياً وانخفاضاً ملحوظاً في تقدير النفس لذاتها، ونقصاناً في النشاط العقلي والحركي والحشوي (الخالدي، 2009: 354)

أما حامد زهران فيعرف الاكتئاب بأنه: "حالة من الحزن الشديد المستمر، تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة وتعبّر عن شيء مفقود، وأن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لذاته". (زهران، 1997)

يعرف ستور الاكتئاب كحالة انفعالية يعاني فيها الفرد من الحزن، وتأخر الاستجابة، والميول التشاؤمية، وقد يصل إلى درجة الميل للانتحار والشعور المفرط بالذنب (الخالدي، 2009: 354). وتضيف صبري جرجس أنه حالة تتسم بالانقباض المزاجي، مع اجترار الأفكار السوداء وهبوط في الوظائف الفسيولوجية، وقد يرتبط بأوجاع عقلية مرضية أو أحد أطوار المرض العقلي؛ أما بيك فيعترض على التركيز فقط على الناحية العاطفية في تعريف الاكتئاب، مشيراً إلى أهمية المظاهر المعرفية مثل انخفاض احترام الذات والشعور باليأس والعجز. كما يلفت النظر إلى أن المدركات المعرفية للمكتئب تكون مشوهة، حيث تؤثر الحساسية المفرطة على الاستجابة العاطفية له (الخالدي، 2009: 354).

ولقد قام العديد من العلماء والمختصون بتعريف الاكتئاب، وقد ظهرت بين تعريفاتهم الإختلاف الواضح في تحديد مفهوم كل نمط من الأنماط الاكتئابية تبعاً للإختلاف الأعراض التي يعاني منها المريض، بالإضافة الى توجه العالم والنظرية التي يتبناها.

### 3- الحزن والاكتئاب:

الحزن والاكتئاب لفظان بمعنى واحد، ويختلفان في الشدة والمدة الزمنية، فالحزن تعرفه العرب فيقولون: حزن الرجل حُزناً، وحزناً، بمعنى اغتم، وهو أحد صور العاطفة والمشاعر الإنسانية الفطرية، ولا أحد يستثنى من ذلك والأمثلة كثيرة في القرآن، كحزن يعقوب على يوسف عليهما السلام، وأيضاً حزن الرسول صلى الله عليه وسلم على قومه. وهذه الأحزان ينبغي ألا تستمر، ولتتجاوزها إلى حياة العمل والإنتاج، والحزن يحصل لكل الناس، لكنه قضية وقتية، وإذا ما استمر وطال وقته صار اكتئاباً ويصبح الفرد أقل إنتاجية ويقل تركيزه، وقد يفكر في أن هذه الحياة لا تساوي شيئاً، وأنه هو نفسه حقير في أن هذه الحياة لا تساوي شيئاً، وأن هذه الدنيا لا تستحق أن يعيش فيها الإنسان، وقد يتمنى الموت ويفكر في الانتحار. (الخاطر، ب ت)

## 4- انتشار الاكتئاب:

يعتبر الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً حيث تقدر إحصائيات منظمة الصحة العالمية عدد مرضى الاكتئاب في العالم بما يزيد على 500 مليون إنسان، وتشير بعض هذه الإحصائيات إلى أن نسبة انتشار الاكتئاب تصل إلى 7% من سكان العالم، ومن المتوقع أن تزيد هذه النسبة إلى 10% من خلال أعوام قليلة، وتشير إحصائية لمنظمة الصحة العالمية أجريت في عام 1994 إلى أن نسبة حالات الاكتئاب تصل إلى 18% من العينة التي شملتها الدراسة، وهذا الرقم يعني أن هؤلاء الأشخاص قد أصيبوا بالاكتئاب في مرحلة من مراحل حياتهم وتم تصنيف (4.6%) منهم كحالات اكتئاب شديدة، (7.7%) حالات اكتئاب متوسطة. (5.7%) حالات اكتئاب بسيطة. (الشرييني، ب ت: 5)

وتشير الإحصائيات عن انتشار مرض الاكتئاب في الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية، حيث ذكرت بعض الدراسات أن الاكتئاب ينتشر في كل الطبقات الاجتماعية وخصوصاً في طبقات المجتمع العليا، وفي دراسة أجريت في مدينة شيكاغو الأمريكية لانتشار الأمراض النفسية في أحياء المدينة لوحظ زيادة انتشار حالات الاكتئاب في الأحياء الراقية بالمدينة، وتشير الأرقام أن مرضى الاكتئاب في بعض الدول الأوروبية يشكلون (20-3%) من مجموع المرضى النفسيين، أما نسبة انتشار الاكتئاب في بقية بلدان العالم فقد وجد (كاروثر) أن هناك 5.1% في كينيا في حين وجد (نوثر) نسبة (19.4%) في الساحل الذهبي. (عوض، 1984: 213-214)

ويصاب كل عام ما لا يقل عن مائة مليون شخص في العالم بالاكتئاب الذي يمكن تمييزه إكلينيكيًا، ومن المرجح أن يزداد هذا العدد لأسباب عديدة منها:

- ✓ متوسط العمر المتوقع لأفراد المجتمع أخذ في الزيادة في أغلب بلدان العالم، ومن ثم فإن كلا من الأعداد المطلقة للمعرضين لإصابة بالاكتئاب ونسبهم تزايد أيضاً تبعاً لذلك.
- ✓ أن الأفراد يعيشون اليوم في بيئة اجتماعية وطبيعية سريعة التغير تتسبب في كثير من الأحيان في حدوث اضطراب نفسي اجتماعي حاد أو ممتد، وقد تؤدي إلى ردود أفعال اكتئابية.
- ✓ هذا في الوقت الذي تأخذ فيه الإجراءات الوقائية التقليدية لأفراد المجتمعات المختلفة في الانحيار، ويتعرض فيه كثير من الناس للآثار المقلقة الناجمة عن فقد الاستقرار والتفكك الأسري والعزلة الاجتماعي، وبعد هذا سبب لزيادة انتشار الاضطرابات الاكتئابية كاستجابة للعوامل النفسية والاجتماعية الضاغطة.

✓ زيادة مفرطة في الأمراض العضوية المزمنة، وقد تبين أن هذه الأمراض مرتبطة بحدوث الاكتئابية في حوالي 20% من جميع الحالات ويتوقع الباحثين حدوث زيادة في انتشار الاضطرابات الاكتئابية الجسمية المنشأ.

✓ استخدام الشديد والمتزايد للكحول والمجموعة من الأدوية (مسكنات، المهدئات، مضادات ارتفاع ضغط الدم...) فهي من العوامل المعجلة لظهور الاكتئاب. (عبد الله، 2000: 184-185)

**5- عوامل الخطر:**

غالبًا ما يبدأ الاكتئاب في فترة المراهقة، أو خلال مرحلة العشرينات والثلاثينات من حياة الشخص، لكنه قد يظهر في أي فترة عمرية. يتم تشخيص النساء بالاكتئاب أكثر من الرجال، لكن ربما يكون سبب ذلك أن النساء أكثر بحثًا عن العلاج.

تشمل العوامل التي قد تزيد خطر الإصابة بالاكتئاب ما يلي:

- بعض السمات الشخصية، مثل تراجع الثقة بالنفس والاعتماد على الآخرين بشكل كبير والنقد الذاتي أو التشاؤم
- الأحداث الصادمة أو المسببة للإجهاد النفسي كالانتهاك الجسدي أو الجنسي، وموت أو فراق شخص عزيز، والمشاكل المالية
- وجود أقارب بالولادة لديهم تاريخ إصابة بالاكتئاب، أو الاضطراب ثنائي القطب، أو إدمان الكحوليات، أو الإقبال على الانتحار
- أن تكون لديك إحدى السمات التالية في محيط لا يدعمك: المثلية الجنسية، أو ازدواج الميول الجنسية، أو التحول الجنسي، أو اختلاف في نمو الأعضاء التناسلية يجعلك غير واضح الجنس (ثنائية الجنس)
- لديك تاريخ مرتبط باضطرابات عقلية أخرى، مثل اضطراب القلق، واضطراب الشهية، أو اضطراب الكرب التالي للصدمة
- إساءة استخدام الكحول أو المخدرات الموهمة بالترفيه.
- أمراض مزمنة وخطيرة، كالسرطان، والسكتة الدماغية، والألم المزمن، وأمراض القلب
- بعض الأدوية، مثل بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم أو الأقراص المنومة (تحدث مع طبيبك قبل التوقف عن تناول أي دواء) (mayoclinic,2023)

## 6- أعراض الاكتئاب:

تتنوع أعراض الاكتئاب النفسية والجسدية المحتملة في الواقع ما يعاني منه البعض من أعراض الاكتئاب يمكن أن يختلف اختلافاً كبيراً لدى آخرين.

## 6-1- أعراض نفسية:

- الشعور بالخواء أو الفراغ الداخلي (إحساس بعدم القيمة)
- الإحساس بالتجمد وعدم القدرة على بدء ممارسة جديدة.
- فقد الاعتزاز بالنفس.
- فقدان الطاقة والحماس
- ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر (الحسيني، ب: 15)
- تعكر المزاج
- فقدان الاهتمام بأمورٍ تعودت أن تستمتع بها
- القلق
- فقدان القدرة على الإحساس
- تفكير كئيب
- مشكلات في التركيز والذاكرة
- التوهم
- أفكار انتحارية

## 6-1- أعراض الجسمية:

- مشكلات في النوم-صعوبة في النوم والاستيقاظ باكراً أو الإفراط في النوم.
- بطء ذهني وجسمي
- فقدان أو إفراط في الشهية
- زيادة الوزن أو انخفاضه
- عدم انتظام الدورة الشهرية -للإناث-(مكزي، 2015: 6)
- ضعف القدرة الجنسية لدى الرجال والسيدات في فقدان الرغبة الجنسية

- الشعور بالإجهاد والتعب عن بذل أي مجهود دون وجود مرض عضوي أو مشكلة الصحية تبرر ذلك

- اضطراب في وظائف القلب والدورة الدموية حيث أن حالة البطء والتثاقل تعكس على ضربات القلب وتؤدي إلى هبوط في ضغط الدم تصاحب الاكتئاب.

- اضطراب في وظائف الهضم ووجود شكوى من عسر الهضم والآلام في البطن يعتبر الإمساك

- الآلام متفرقة في الجسم أهمها الصداع، والآلام الظهر، والآلام المفاصل؛ مع عدم وجود أي سبب عضوي لهذه الأعراض التي تحدث نتيجة للاكتئاب. (الشربيني، ب ت: 123)

#### 7- أسباب الاكتئاب:

أسباب الاكتئاب كثيرة ومتنوعة بصفة عامة (منها ما هو مباشر ومنها ما هو غير مباشر)، كما أن بعض النظريات والافتراضات تتحدث عن أسباب نفسية للاكتئاب والبعض الآخر يعزوها لعوامل وراثية وبيئية واجتماعية، ولقد أجريت دراسات كثيرة حول أسباب الاكتئاب والمتغيرات المرتبطة بحدوثه، وفيما يلي العوامل المحددة للاكتئاب:

#### 7-1- الأسباب البيولوجية الجسمية للاكتئاب:

أ- أسباب وراثية: حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن العوامل الوراثية تلعب دوراً مؤثراً في الإصابة بالاكتئاب وتشير هذه الدراسات إلى وجود عوامل في الجينات الوراثية لها دور مهم في الإصابة بالاكتئاب أن أفراد العائلات المصابة بالاكتئاب تكون القابلية لديهم للإصابة بنفس أعراض الاكتئاب أكبر من أفراد العائلات التي لا تعاني من الاكتئاب .

#### ب- أسباب عضوية كيميائية :

-عدم التوازن في تركيز أملاح الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم .

-التغيرات التي تحدث في الهرمونات.

-زيادة إفراز الكورتزون بسبب زيادة الهرمون المسئول عن إفرازه من الغدة النخامية.

-النقص في إفراز الهرمون المنشط للغدة الدرقية.

-الخلل في إفراز المواد الكيميائية في نهايات الأعصاب.

-تعاطي بعض أنواع من الأدوية مثل الأدوية التي تستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم

-تعاطي الكحول (العوران، 1995 : 103)

- انخفاض مستوى نوع معين من الأحماض الأمينية مثل الكاثيريكول امين
- انخفاض مادة النورادرينالين في مناطق الاستقبال بالمخ وهي تختص بالسلوك العاطفي والوجداني .
- النقص في معدلات بعض مواد كيميائية في المخ مثل السيروتونين مما يؤثر على المزاج، وكذلك والتحكم في التصرفات. (شاذلي، 2001: 135) .

### 7-2- الجنس:

يذكر "روزمان" أن الاضطرابات الوجدانية أكثر احتمالاً للحدوث بين الإناث عنها بين الذكور، وأن التقديرات تشير إلى أن الإناث اللاتي يعالجن من الاكتئاب يبلغن ضعف عدد الذكور.

### 7-3- العمر:

ليس هناك شك في أن الاكتئاب يتأثر بالعمر، ففي مرحلة الطفولة قد يتعرض الأطفال للاكتئاب نتيجة الخوف من وفاة الآباء أو انفصال الآباء، مما قد يبدو على الأطفال على شكل بعض الأعراض السلوكية مثل المخاوف، في صورة رفض الذهاب للمدرسة أو رفض الطعام أو الشراهة في تناول الطعام.

وبالنسبة للمراهقين فإن أعراض الاكتئاب قد تتمثل في إهمال في المظهر، وإساءة استخدام العقاقير، والانسحاب من الحياة الاجتماعية والأسرية. وبالنسبة للراشدين بين سن الخامسة والأربعين والستين، يتسم بالاكتئاب في هذه المرحلة بالاكتئاب الارتدادى، ويميل الفرد إلى مراجعة إنجازاته الأسرية والمهنية وتقييمها. كما يتعرض المسنون أيضاً للاكتئاب بسبب تدهور صحتهم العامة، مما يؤدي إلى فقدان الاهتمامات، والانسحاب الاجتماعي، وتوهم المرض، واضطرابات النوم، واضطرابات جنسية، واضطرابات معرفية. (حسين أحمد، 2013: 103)

### 7-4- الأسباب النفسية والاجتماعية للاكتئاب وهي الأهم ومنها :

- افتقار الفرد وهو في مرحلة الطفولة المبكرة، مرحلة الاعتمادية الطبيعية والحاجة الحيوية إلى الرعاية والمساندة إلى الحب والعطف والحنان افتقاراً ملحوظاً من شأنه أن يؤلف نواة مشوهة لمستقبل علاقة الفرد بالمجتمع، نواة تثمر ثماراً مفسدة للروابط الإنسانية حيث يشب الفرد مشعباً بأحاسيس واستجابات صاغتها وحددتها طبيعتها نفس طبيعة العلاقات التي كانت تربط بينه وبين والديه وذويه (أي الممارسة الوالدية الخاطئة). (دويدار، 1995: 414)

- التوتر الانفعالي والظروف الاجتماعية المحزنة والخبرات الأليمة والكوارث القاسية (مثل الموت عزيز أو طلاق أو سجن أو هزيمة) مع الإهمال أمام هذه الشدائد.



- الحرمان كاستجابة للاكتئاب، كالحرمان من الحب والمساندة والعطف وفقد الحبيب أو فقراقه أو فقد وظيفة أو ثروة أو فقد مكانته الاجتماعية أو كرامة أو فقد الشرف أو فقد الصحة أو وظيفة حيوية والفقر الشديد.
- الصراعات اللاشعورية
- التعرض لأمر حياتية مرهقة
- التوتر الانفعالي والظروف المحزنة والخبرات الأليمة والكوارث القاسية (مثل موت عزيز أو طلاق أو سجن برئ أو هزيمة ... إلخ) والانهزام أمام هذه الشدائد
- الحرمان (ويكون الاكتئاب استجابة لذلك وفقد الحب والمساندة العاطفية وفقد حبيب أو فراقه أو فقد وظيفة أو فقد ثروة أو فقد المكانة الاجتماعية أو فقد الكرامة أو فقد الشرف أو فقد الصحة أو فقد وظيفة حيوية والفقر الشديد).
- الصراعات اللاشعورية.
- الإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق.
- ضعف الأنا الأعلى وإتهام الذات والشعور بالذنب الذي لا يعترف بالنسبة لسلوك سابق (خاصة حول أمور جنسية) والرغبة في عقاب الذات.
- الوحدة والعنوسة وسن القعود (سن اليأس) وتدهور الكفاية الجنسية والشيخوخة والتقاعد.
- الخبرات الصادمة والتفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات.
- عدم التطابق بين مفهوم الذات الواقعي أو المدرك وبين مفهوم الذات المثالي (السيد، 2010: 209)
- سوء التوافق ويكون الاكتئاب شكلاً من أشكال الانسحاب ووجود الكره أو العدوان المكبوت ولا يسمح الأنا الأعلى للعدوان أن يتجه للخارج ويتجه نحو الذات ، حتى قد يظهر في شكل محاولة الانتحار ، ويكون الاكتئاب هنا بمثابة الكفارة. (زهران، 1997: 430)
- عدم قدرة الفرد على أن يحب دون أن يكره، أو على أن يكره دون أن يحب، بحيث إذا أحب شخصاً أو موضوعاً عجز كل العجز عن كراهية هذا الشخص أو هذا الموضوع والتخلي عنه حتى لو تسبب فيما ينفر ويدعو للكراهية أو العكس إذا كره شخصاً أو موضوعاً عجز كل العجز عن محبة هذا الشخص أو هذا الموضوع حتى لو تسبب فيما يجذب ويدعو للمحبة (طبيعة صلبة غير مرنة)
- إستياء لا شعوري تحول ضد صاحبه بكبت موضوعات الإستياء، سواء كانت دوافع بغيضة أو مستقبحة أم كانت أشخاصاً أو أوضاعاً لم يعبر معها الإستياء موضوعياً. (دويدار، 1995: 414)

**7-5- أسباب بيئية:**

مثل كثرة التعرض للعنف والاعتداء النفسي أو الجسدي؛ كذلك كثرة الضغوط الخارجية على الإنسان دون وجود متنفس لها تدعو إلى الشعور بعدم جدوى الحياة وهي من أهم المؤديات للاكتئاب. (علامة، ب ت: 18)

**7-6- أسباب أخرى:**

كإحساس بوطأة المشكلات الحضارية مشكلات علمية إنسانية تتعلق بمستقبل البشرية كلها، ومثل هذا الإحساس يقع للمفكرين والفلاسفة والمشاركين في مسيرة الحضارة حين يجد الواحد منهم أن الطريق إلى الحرية أو الرخاء أو القضاء على العنصرية أو سيادة الأمن موصد أمامه فيصيبها الاكتئاب. (الطروانة، 2010: 86)

**8- النظريات المفسرة لحدوث الاكتئاب:**

قد تعددت آراء علماء والباحثين في تفسير حدوث الاكتئاب وفيما يلي سوف نعرض لكم مجموعة من نظريات التي فسرت حدوث الاكتئاب

**8-1- النظرية البيولوجية Biological theories:**

هناك حقيقة أثارت انتباه الحكماء والأطباء منذ القدم، حيث نجد كثيراً ما ينصح العالم العربي المشهور ابن سينا بالنوم جيداً والغذاء الطيب ومقاومة الهموم كطريقة من طرق معالجة الغم والمزاج الاكتئابي التي يراها الفيلسوف (هيبو قراط 460 - 355 ق.م) من قبل بمئات السنين نتاجاً سوداوياً ارتباطها بالفروق المزاجية (عبكة، 2012: 38)

تشير الأبحاث إلى وجود بعض التغيرات الكيميائية والبيولوجية المرتبطة بمرض الاكتئاب النفسي، وهناك بعض الفحوصات المعملية التي تدل على وجود التغيرات الكيميائية الطبيعية والمركبات التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بمرض الاكتئاب، وكان هدف الأبحاث هو التوصل إلى الطريقة المحدودة تؤكد من خلال التحليل المعملية إذا كان الشخص يعاني من الاكتئاب أم لا في محاولة أن يتم ذلك بنفس الثقة التي يتم بها تحليل عينة من دم المريض يستدل منها على عدد كرات الدم البيضاء والحمراء، ونسبة الهيموجلوبين في تشخيص حالة الأنيميا مثلاً، وقد حدث تقدم ملموس في هذا المجال نتيجة لفهم التغيرات الكيميائية التي تحدث في حالات الاكتئاب. (الشريبي، ب ت: 207)

من ناحية أخرى ينظر إلى الاكتئاب كخلل يصيب عدة مستويات في الدماغ تتضمن المناطق القشرية وتحت القشرية والبنى القاعدية كالجهاز اللمبي والنواقل العصبية، وأظهرت تقنيات التصوير للدماغ صغر حجم مناطق محددة مثل اللوزة وقرن آمون عند مرضى الاكتئاب بالمقارنة مع الشهود، بالإضافة إلى ذلك، دلت

دراسات الوظيفية على مستوى عال من النشاط في قشرة الفص الجبهي البطنية الأنسية ( Cvmpf(Ventromedialprefrontal Cortex) وانخفاض مستوى النشاط في قشرة الفص الجبهي الأمامي الظهراني الوحشي(Dorsolateral Prefrontal Cortex(DLPFC) واضطراب في التنظيم القشري-اللوزي في استقطاب الغلوكوز الدماغى، ويبدو أن مرضى الاكتئاب يبدون استثارة أقل في القشرة الحركية وفي النصف الكرة الأيسر. (العبد الله وآخرون، 2011: 3-4)

وقد يكون للاضطرابات الكيميائية البيولوجية دوراً في الاكتئاب، حيث تمثل الانتقال العصبي في العديد من أجزاء الجهاز العصبي، كما أن السلوك الطبيعي يتطلب توازن دقيق بينها، ويعتقد أن الناقلين العصبيين (نوفينفرين Novepinephrine وسيراتونين Serotonin)، يؤديان دوراً في اضطرابات المزاج، وهذا الناقلان يعودان إلى الصنف من الحزم الذي يدعى "الامنيات الحيوية" والذي يقع في مناطق من الدماغ لتنظيم السلوك العاطفي (الجهاز الحافي والهيابوثلامس)، ويرتبط الاكتئاب بسبب العجز في إحدى أو كلا هذين الناقلين العصبيين، ويرتبط الهوس بإفراط إحداهما أو كلايهما، غير أن الدليل غير مباشرة ويستند إلى تأثيرات عقاقير محددة على السلوك وعلى فعالية الانتقال العصبي. (حسين، 2013: 49)

كما يؤثر الاستيل كولين على الحالة النفسية للفرد، إذ أن زيادة نشاطه العصبي في الجهاز العصبي يؤدي إلى إصابة بالاكتئاب الحاد، وقد وجد أن الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب لديهم اضطراب في توزيع الصوديوم والبوتاسيوم من خلية عصبية إلى أخرى، إذ أن جسم المكتئب يحتفظ بكمية صوديوم تزيد عن معدل الطبيعي بنسبة (50%). (عبد الصاحب، 2011: 125)

ويعزى بعض العلماء إلى الوراثة في ظهور الاكتئاب، وقد وجد أنه إذ يصيب أحد التوائم المشابهة بهذا المرض، فسيصاب التوأم الآخر بنحو 40 إلى 60%، كذلك تتفاوت النسبة بين أبناء من يعانون من الاكتئاب بين 10 إلى 13%، ويقال إن الاكتئاب ينتشر على هيئة مورثات سائدة، ويكثر هذا المرض بين الشخصيات ذوي المزاج الدوري، أي الذين يتفاوتون في مزاجهم بين المرح والاكتئاب مباشرة، ويتميزون المصابون بهذا المرض بتكوين جسمي خاص، وهو ما سماه كرتشمير "الجسم المكتئب" وهو ذوو الرقبة الغليظة، والبطن الكبيرة والذين يملون إلى البدنة (عكاشة آخرون، 2011: 211)

كما توصل دراسة كالماتوكلاتر (Callman and Clater) إلى أن أقرباء المصابين بالاكتئاب يتعرضون للاصابة بهذا الاضطراب أكثر من غيرهم، فقد كانت نسبة اصابة الأقرباء من الدرجة الأولى تتراوح بين 10 - 15% (عبد الصاحب، 2011: 123)

## 7-2- نظرية التحليل النفسي (السيكودينامية):

يؤكد هذا الاتجاه أن الاكتئاب ينشأ من خبرات الطفولة المبكرة التي تمنع الطفل من تطوير إحساس إيجابي وقوي بذات؛ وبناءً على وجهة النظر هذه يصبح الأفراد المكتئبون معتمدين كلياً على تقييمات واستحسان الآخرين حول تقديرهم لذواتهم، والسبب الرئيسي لذلك هو التنشئة الوالدية غير الملائمة. (أبو غزال، 2013: 301)

كما ترى نظرية التحليل النفسي والمتمثل في رائدها سيجموند فرويد Frued أن الهوس والاكتئاب يمثلان ما يسمى باضطراب المانخوليا Melancholia والذي يتميز بحالة من الكآبة تسود المريض. (فرويد، 1987: 47)

والاكتئاب ينتج عن فقدان الحب؛ وفقدان الحب هو الباعث الأساسي للاكتئاب، وإذا كانت العلاقة بين المحب والمحبوب تشبه العلاقة بين الطفل والأم؛ فإذا حدث فقدان أو هجر المحبوب يترتب على ذلك الشعور بالخيبة الأمل واليأس فيحل الكره محل الحب لكن يظل الشخص في صراع بين الحب والكره (سعفان، 2013: 45)،

وبذلك ينتقل الصراع الذي كان يثيره الموضوع الخارجي إلى الأنا، فالليبدو والعدوان اللذان كانا متجهان نحو الموضوع الخارجي أصبحان يتجهان الآن نحو الأنا، وينشأ عن اتجاه العدوان نحو الأنا (فرويد، 1987: 47) ومن هذه الثنائية الوجدانية (الموجب والسالب) يتكون شعور بالاكتئاب؛ وغالباً ما يصاحب الاكتئاب؛ الشعور بالذنب؛ وقد يفكر في الانتحار. (سعفان، 2013: 45)

والشعور بالنقص وتأنيب بالضمير وفقدان الاهتمام بالعالم الخارجي، وفقدان القدرة على الحب، وكف جميع مظاهر النشاط والشعور بالنقص، وتأنيب الذات ولومها مما يؤدي إلى التوقع الوهمي للعقاب. (فرويد، 1987: 47). كما أن هذا الخليط من مشاعر الحب والكره سينتقل إلى مرحلة المراهقة والرشد عندما يتعرض الفرد في مرحلة الرشد إلى أحداث من فقدان (أبو غزال، 2013: 301)

وتنظر ميلاني كلاين M.Klein إلى الاكتئاب على أنه مرحلة أساسية للنمو السيكولوجي للفرد، ويرتبط في نظرها بأول تجربة فقدان موضوع الحب الأولي (الأم) الموضوع المحبوب؛ وعليه فإن المكتئب يعيش بفكرة فقدان، إذ الطفل الذي لن يستطيع أن يكون موضوع الحب الأول للأم حين اجتيازه الوضع الاكتئابي في حدود الشهر الثامن، فإن كل الخبرات الاكتئابية والانفصالية في الحياة تتشكل تبعاً للمرحلة الاكتئابية للشهر الثامن؛ فإذا لم يتوصل الطفل إلى إعادة استثمار علاقته بأمه بطريقة مقبولة في المرحلة الثانية ستكون لديه بنية اكتئابية، مما يجعله يعتمد أساساً على محيطه. (زهاني، 2015: 80)

وقد تحدث يونغ (Yung,1921) عن الإكتئاب من خلال مفهومه عن الانبساط والإنطواء، ويرى أن الطاقة النفسية الجنسية عند الإنطوائيين تتجه نحو الداخل (الذات)، بينما عند الانبساطيين تتجه إلى خارج الذات وعدم التوازن بين الطاقتين يعد الأساس لنشوء الاكتئاب وتطوره. (ياسين، 1988: 154)

أمّا أدلر (Ader,1934) فيرى الاكتئاب هو نتيجة حدوث آلية الفرد غير السوية لتحرير نفسه من مشاعر عالية النقص تأخذ حياته أسلوب ذا المنحى الاكتئابي. (عكاشة، 2003: 214).

### 8-3- نظرية السلوكية:

يذهب الاتجاه السلوكي في تفسيره للاكتئاب، إلى أن الاكتئاب ينشأ عن المستويات المنخفضة من المعززات أو المستويات المرتفعة من العقاب أو كليهما، وهناك تفسير سلوكي آخر للاكتئاب، إذ يعتبر الاكتئاب أنماطاً سلوكية متعلمة وتستمر هذه الأنماط وتكرر لأنها عادة ما تعزز أو يحصل الفرد على مزيد من تعاطف الآخرين ودعمهم (نظرية التعلم السلوكي). (أبو غزال، 2013: 301)

فإن نظرية التعلم السلوكي تتبنى إفتراض مفاده أن الأشخاص المياليين للاكتئاب لديهم مركز التحكم الخارجي أقوى External locus of control من مركز التحكم الداخلي فإنهم لا يعتقدون بأنهم يستطيعون التحكم في الأحداث لتحقيق أهدافهم. بعض مرضى الاكتئاب ينقصهم بعض المهارات كالمهارات الاجتماعية تلك التي تقودهم للحصول على المكافآت وإثبات الوجود.

فالإنسان قد يتعلم العجز والضعف والإعاقة، وأنه لا حول له ولا قوة؛ قد ينال الطفل الثواب أو المكافأة على عدم عمله أو أنه لم يفعل شيئاً. هذا العجز وتعلم عدم الفاعلية يشبه حالات الاكتئاب. بمعنى أن الإنسان قد يتعلم الاستجابة الاكتئابية أو الحزينة ويجد المكافأة على ذلك. (العيسوي، 2006: 42)

ويرى بافلوف (Pavlow) أن سبب الاكتئاب يتمثل بالصددمات التي يتعرض لها الطفل في الصغر وتكرار التجارب المؤلمة كالفشل والحرمان، إذ تُسبب له حالة من تطبيع المزاج اتجاه الاكتئاب، الذي يمكن أن يستثار في تجارب الكبر؛ خاصة إذا كانت هذه التجارب مشابهة لتجارب الصغر. (عبد الصاحب، 2011: 114)

ويعتقد أيضاً بافلوف أن مسببات الاكتئاب تعود إلى الاقترانات الشرطية المتكررة التي تولد ارتباطاً شديداً يسن النبذ والتحقير والاختناق والحرمان التي تؤدي إلى تشكيل المزاج النفسي من خلال مسارات تصل بالفرد إلى الاكتئاب؛ ويشير يونجرن Youngren أنّ الاكتئاب يظهر كاستجابة للمثيرات البغيضة أو ضعف التعزيز الاجتماعي. (اسحاق، 2001: 1).

أما في الاشتراط الاجرائي، فإن نوع الاحداث البيئية ومعدلاتها هي العوامل الاساسية للاكتئاب، والذي يحدث نتيجة أحد المواقف الثلاثة (انخفاض معدلات التعزيز، ارتفاع معدلات العقاب، استبعاد المثيرات المميزة لنتائج الاستجابة-التعزيز). (عبد الصاحب، 2011: 114)

أما مارتن سليجمان (87: Seligman, 1975) رائد نظرية التعلم الاجتماعي فسر حدوث الاكتئاب نتيجة تعرض الفرد ومواجهته لمواقف وأحداث خارجة عن سيطرته تتمثل مليئة بالمشقة والكرب؛ تولد فتور في الاستجابة ومن ثم انعدامه وميله إلى اللامبالاة والانسحاب ثم الإحساس بقلّة الحيلة إزاء الضاغط والشعور بالعجز واليأس.

ولقد ربط سليجمان الاكتئاب بالعجز المتعلم في إطار التشخيص للمظاهر الاكتئابية الآتية:

- السلبية أو الحمول، والتباطؤ في بدء الاستجابة، والتأخر النفسي الحركي وانخفاض معدل السلوك
- التوقعات السلبية والتأخر في القراءة الذي يفسره سلوك المرضى، حتى وإن كانوا ناجحين، لكونهم سيفشلون، أو لاطائل من وراء استجاباتهم.
- الإحساس بالعجز واليأس والوهن الذي يعبر عنه مرضى الاكتئاب. (عسكر، ب ت: 52)

أما مارتن سليجمان (87: Seligman, 1975) رائد نظرية التعلم الاجتماعي فسر حدوث الاكتئاب نتيجة تعرض الفرد ومواجهته لمواقف وأحداث خارجة عن سيطرته تتمثل مليئة بالمشقة والكرب؛ تولد فتور في الاستجابة ومن ثم انعدامه وميله إلى اللامبالاة والانسحاب ثم الإحساس بقلّة الحيلة إزاء الضاغط والشعور بالعجز واليأس.

ولقد استند (سليجمان) إلى وجهة نظر ليشنبرج (Lichenberg, 1957) الذي يرى أن العذر سمة محددة للاكتئاب.

وعليه فلقد حدد الاكتئاب بأنه: "مظهر للشعور بالعجز حيال تحقيق الاهداف، عندما تكون تبعية اليأس منسوبة إلى علل شخصية، وفي هذا السياق فإن الأمل يكون مفهوماً كوظيفة للإدراك مدى التحمل حدوث النجاح في صلته بتحقيق الهدف (عسكر، ب ت: 52)

#### 8-4- نظرية المعرفة:

إن جوهر النظرية المعرفية يشير إلى أن عمليات تفكير الفرد هي التي تحدد ردود فعله الانفعالية؛ ويكاد جميع المعرفيون أن يتفقوا على ان الاضطرابات النفسية هي حصيلة لعمليات التفكير الالعقلانية واللاتكيفية،

إذا اشاروا إلى وجود علاقة بين هذه الاضطرابات النفسية والمدرجات بما تتضمنه من معتقدات وأفكار وتوقعات. (عبد الصاحب، 2011: 115-116)

ويرى المعرفيون أن الاكتئاب يحدث للأشخاص الذين لديهم مفهوم ذات سلبي وناقص القدرة والكفاءة والذين يفسرون الأحداث تفسيراً سلبياً طرق تعكس الانهزام الذاتي Self Defeating، ويمتلكون توقعات سلبية حول المستقبل والذين لديهم إفراط في الخيال. (إبراهيم، 2013: 45)

ويعرف بيك Beck الاكتئاب بأنه: "خبرة معرفية \_وجدانية تتبدى في أعراض الحزن والتشاؤم، وعدم حب الذات ونقدها، والأفكار الانتحارية، والتهيج والاستثارة، وفقدان الاهتمام والتردد، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، وتغيرات في نمط النوم والقابلية للغضب والتغيرات في الشهية، وصعوبة التركيز والإرهاق، والإجهاد، وفقدان الاهتمام بالجنس. (عبد الخالق وآخرون، 2011: 170-171)

وتعد نظرية المخطط المعرفي السالب Negative Cognitive Schema لأرون بيك "Aron Bec" أبرز نظريات المعرفة التي فسرت الاكتئاب، ويقصد بالمخطط المعرفي تراكيب معرفية ثابتة تنظم معرفتنا عن العالم وتوجه إدراكنا للمعلومات وتخزينها واستداعائها. (أبو غزال، 2013: 301)

وقد أشار أرون بيك إلى انه ينظر للاكتئاب بوصفه تنشيطاً لثلاثة أنماط معرفية، ويسمى بيك هذه الأنماط "الثالوث المعرفي Negative Cognitive Triad للاكتئاب، وتمثل الأنماط الثلاثة في (التصور السلبي لذاته- النظرة سلبية تجاه عالمه- التقدير السلبي لمستقبله)، وتعد هذه تحريفات فكرية، وتتعلق التقييمات المحرفة لدى مريض الاكتئاب بتقلص نطاقه الشخصي، ومن ثم تؤدي إلى حزن، وتصوره لصفاته وعلاقته وإنجازاته وكما ماهو موضع تقدير فيه، هو تصور مشبع بفكرة فقدان. (أرون بيك، 2000: 98)

ولقد حدد بيك ثلاثة أنماط معرفية رئيسية لدى المكتئبين تجبرهم على النظلا إلى أنفسهم والبيئة والمستقبل نظرة سلبية هي:

- إدراك الأفراد لأنفسهم بأنهم عديموا الاستحقاق والكفاءة وإيمانهم بأنهم فاشلون ويعززون هذا الفشل إلى نقص غير واضح سواء كان جسماً، انفعالياً أم معنوياً. ويحدث رفض الذات نتيجة لهذه الإدراكات.
- ينظر المكتئبون إلى تفاعلاتهم مع العالم الاجتماعي على أنها فقيرة لإي أحسن الأحوال، وهم حساسون جداً إلى أي حاجز يكون في طريق تحقيق أهدافهم، فاي درجة من الصعوبة تفسر

بأنها مؤشر لعدم كفاءتهم التامة، والحقيقة الأخرى للتفسير السلبي للتفاعلات هي الحرمان إذ يدرك المكتئبون الأحداث التي تبدو للأخرين عادية بأنها خسارة خطيرة.

• توقعات المكتئبين السلبية للمستقبل، فكما أنهم يحملون تفسيرات سلبية عن أنفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية، فأهم يدركون المستقبل وكأنه محمل بكثير من المشاكل والمصاعب، فضلاً عن ان توقعاتهم القصيرة المدى تكون بسلبية أيضاً (عبد الصاحب، 2011: 118)

بينما ألبرت إليس (Ellis, 1955) ينطلق في تفسيره للإكتئاب من الدور الذي تؤديه الأفكار اللاعقلانية في نشوء الاكتئاب؛ إذا تحدث المشكلة نتيجة الإدراك الخاطئ أو غير العقلاني للمواقف والأحداث؛ ويترتب على طريقة التفكير غير السليمة هذه ردود أفعال سلبية إزاء الموقف يكون الاكتئاب أحداها. (معمرية، 2010: 93).

### 8-5- نظرية الإنسانية:

ومن برز رواد النظرية الإنسانية؛ نجد صاحب نظرية الذات كارل روجرز يعزو الإكتئاب إلى فشل في تحقيق الذات نتيجة المسافة الكبيرة بين ذاته المثالية وذاته الحقيقية. (معمرية، 2010: 93)

### 8-6- نظرية البيئشخصية:

ترتكز النظريات البيئشخصية في فهم الاكتئاب على ضغوط الحياة وأساليب المواجهة، كما تهتم أيضاً بالعلاقات بين الأشخاص وبيئاتهم كما يعتقد (Ingram, 1994). وقد تقوم الضغوط البيئية بدور سلبي على شخصية الفرد وتؤدي في كثير من الأحيان إلى نشوء الحالات الاكتئابية.

وفي هذا السياق يعتبر كوين دويني (Coyne & Downey, 1991) أن الاكتئاب قد يفهم كفشل في المواجهة الفعالة لضغوط الحياة. ومن المحتمل أن المواجهة الفعالة مع المشكلات أو الضغوط يمكن أن تقلل من تأثير هذه المشكلات، وتساعد على منعها من أن تصبح مزمنة، والأفراد المصابون بالاكتئاب يقومون بمواجهة ضعيفة غير فعالة. وتعتبر عوامل التجنب Avoidance والمواجهة المركزة على الانفعال (مثل: التفكير الدائم بالخطأ ولوم الذات والشعور بالوحدة). يعتبرون من أهم النقاط في تفسير الاكتئاب؛ فالنقص في المواجهة يساعد على بقاء نوبات الاكتئاب. (معرس، 2010: 74)

### 8-7- النظرية الوجودية:

ترى النظرية الوجودية أن الإنسان عندما تضطرب علاقاته بالعالم من حوله، أو عندما يعجز عن فهم العالم أو يعجز عن تحقيق ذاته أو عندما لا يسمح المجتمع له بأن يعبر عن ذاته ويحقق طموحاته؛ في كل هذه



الأحوال يشعر بالنقص ويشعر بالفراغ؛ وقد يشعر بحالة انفصال بين ذاته وجسمه؛ عندما يرى نفسه أنه الفراغ أو جهنم أو الموت نفسه. (سعفان، 2013: 45)

ووفقاً للمنظور الوجودي فإن الاكتئاب هو توقف شعور الفرد بالزمن الذاتي ووجوده؛ وهذا الرأي يوضح مدى التغير الذاتي تجاه الشعور بالوقت والزمن عند المكتئبين كما أفصحوا عنه بعد شفائهم. (الدباغ، 1977: 108)

ويرى الوجوديين أنه من الصعب على المكتئب أن يرى مجاله الانساني الأصيل للخبرة المعاشة بالدقة والوضوح الكاملين، ولا يستطيع أن يترجم خبراته الرئيسة التي يحصل عليها إلى مفاهيم منتظمة. (عبد الصاحب، 2011: 112)

### 8-8- النظرية الظاهرياتي (الفنومولوجي):

يرى الباحث (هيدجر) تلميذ العالم (هوسرل) مبتدع المنهج الفنومولوجي، أن الاضطراب وجود موجد إنساني؛ حيث يكمن في اضطراب علاقته التعاطفية الأساسية مع المجتمع، حيث إن العلاقة الأساسية في الجمل الكامل (إنسان، مجتمع) تشكل الأساس القاعدة لأفعالنا الإدراكية الحسية والإرادية وتتصل بهذا الأساس ظواهر القابلية والقدرة حيث لا يكون لها معنى، إلا في إطار نظرية عامة في التطبيق (الصيرورة) ومعنى المصطلح الصيرورة هو لب مرض الاكتئاب، حيث أن القاعدة التي يبني فوقها باقي الأعراض بحيث نستطيع القول أن الشيء الذي يميز الاكتئاب هو تدهور القدرة على الصيرورة التي يترتب عليها انخفاض في الشعور، وهذا الشعور بالنقصان الذي نجد منه في معظم الأمراض النفسية يصل ذروته في الاكتئاب الشديد؛ حيث يصل بالنتيجة إلى الشعور بالفراغ؛ فيصل أخيراً إلى عدمية الوجود. (عبكه، 2012: 48)

### 8-9- نظرية الاجتماعية:

ثبت أن مرضى الاكتئاب لديهم قصور في المهارات الاجتماعية اللازمة لإقامة علاقات سوية مع الآخرين، فقد لوحظ أعراض صعوبة التواصل اللفظي وغير اللفظي لديهم مثل: بطء الحديث، التوقف المستمر، وقلة التعبيرات، لوحظ أيضاً أنّ مرض الاكتئاب لم يحصلوا على المساندة العاطفية والثقافية من الآخرين، وهذا ما يؤكد على دور العوامل الاجتماعية في الاكتئاب. (سعفان، 2013: 45)

وعليه إن الاكتئاب يعزي إلى قلة التشجيع، والمساندة الذي يتلقاها الفرد من الآخرين، أو زيادة عدد التجارب الفاشلة، وأن هناك العديد من الأحداث التي تثير الاكتئاب مثل موت شخص عزيز أو فقدان وظيفة، أو تدهور الصحة، وقلة المساندة والتشجيع، التي اعتاد عليها الآخرين، فهؤلاء يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية، ويعملون على الحصول على المساندة الاجتماعية والتشجيع بأي صورة للتغلب على الأحداث

المؤلمة من خلال التعاطف والاهتمام من الآخرين، وهذا الاهتمام قد يؤثر في السلوك الذي قد يكون مرضياً مثل (البكاء والتذمر، وانتقاد الذات، والحديث عن الانتحار)، فمثل هذا الأشخاص يرفض الابتسام، ومن ثم فإن هذا السلوك من الشخص المكتئب قد يجعل الآخرين يتعدون عنه، ومن ثم قلة المساندة الاجتماعية، والدعم وزيادة عزلة المكتئب وحزنه (حسين، 2013: 43)

وبالنظر إلى التفسيرات التي قدمتها المدارس المختلفة للاكتئاب تبين أنه:

- لقد اتفقت كل من نظرية التحليل النفسي والنظرية الاجتماعية في أن مسببات الاكتئاب تتمثل في غياب الدعم والمساندة التي يتلقاها الفرد من الآخرين.
- اتفقت نظرية التحليل النفسي، والنظرية المعرفية على أن التجارب الفقدان التي قد يمر بها الفرد في مرحلة عمرية مبكرة قد تلعب دوراً في الإصابة بالاكتئاب.

### 9- أنواع الاكتئاب وتصنيفاته:

تشير كتابات المتحدثين إلى إمكانية تقسيم الاكتئاب كالتالي:

#### 9-1- التصنيف حسب المنشأ:

- اكتئاب خارجي المنشأ Exogenous Depression: وهذا النوع يصيب الفرد كرد فعل لظروف خارجية مثل: فقدان شخص عزيز، أو حدوث كارثة مالية وغيرها... إلخ، ولذلك يطلق عليه بالاكتئاب التفاعلي، أي أنه بمثابة رد فعل طبيعي والنتيجة السيكولوجية المتوقعة للظروف الخارجية المسببة له.

- اكتئاب داخلي المنشأ Endogenous Depression: وهذا النوع عكس الاكتئاب السابق، إذ ليس له سبب شعوري أو غير شعوري ولكنه يرجع إلى اضطراب في الجهاز العصبي المركزي، بخلاف الاكتئاب النفسي الذي تعمل الأحداث عملها في إظهاره، وذت تأثير مباشر فيه، وأن الاكتئاب الداخلي المنشأ هو الاكتئاب الحقيقي ويطلق عليه "بالاكتئاب الذهاني". (الخالدي، 2015: 2012)

#### 9-2- التصنيف حسب الدرجة والشدة:

- الاكتئاب الخفيف: وهو الأخف صور الاكتئاب؛ والأقرب إلى عسر المزاج ويكون المزاج الاكتئابي أو متلازمة الاكتئاب فيها أمراً مؤكداً حيث يشعر المرء بالهم وفقدان الاهتمام كما يتتابه

الإحساس بالتعب، وغالباً ما يكون المريض قادراً على مجابهة مطالب الحياة اليومية وممارسة نشاطاته ولكن بصعوبة وتنشأ هذه النوبة لظروف واقعية عارضة.

● **الاكتئاب البسيط:** يؤدي إلى اضطراب الروتين اليومي للمريض وصعوبة قيامه بالأداء الاجتماعي والمهني، ويلاحظ في هذه النوبة وجود بعض الهياج وأفكار خاصة بعدم الكفاءة مع عدم وجود أوهام. (على، 2009: 87)، فضلاً عن الشكوى الزائدة المصحوبة بمسحات من الحزن، ويص المريض نفسه بأنه فاشل ويرجع سبب ذلك لسوء حظه، ومن الملاحظ على المريض حالة من اليأس والاستسلام وعدم المشاركة بالفعاليات الاجتماعية لاعتقاده بأن الحياة لا معنى لها ولا فائدة منها. (الطروانة، 2010: 39)

● **الاكتئاب الحاد:** وهو أشد صور الاكتئاب حدة؛ وتكون مصحوبة بهياج ملحوظ وأوهام اكتئابية، أو أفكار أو خطط أو محاولات انتحارية واضطراب في الأداء الاجتماعي أو تعطله تماماً. (على، 2009: 87) حيث يشعر المريض بأنه في عزلة تامة عن المجتمع؛ ويرفض الاختلاط بالآخرين وينقطع تماماً عن الحياة الاجتماعية وعادة تكون إجابته عن أي تساؤل بكلام مختصر جداً وبصعوبة؛ وتراه يلقي اللوم على ذاته ويعتقد بأنه مسؤول عن كل هذا الآثام والجرائم وكل النكبات التي حلت بالناس. (الطروانة، 2010: 39)

### 9-3- التصنيف حسب السبب:

يمكن النظر للاكتئاب على أنه يقع على خط مستقيم أحد طرفيه داخلي والطرف الآخر خارجي أو تفاعلي، وغالباً ما يكون المكتئب على نقطة تمتد على هذا الخط وليس على طرفيه. (سرحان وآخرون: 2003: 36-37)

● **الاكتئاب الداخلي التفاعلي وخارجي المنشأ:** وهو الاستعداد الداخلي للإصابة بالاكتئاب تتفاوت من شخص لآخر، (سرحان وآخرون: 2003: 36-37)؛ ويشكل الاكتئاب داخلي المنشأ أخطر أشكال الاكتئاب بسبب تحول صاحبه إلى استخدام العنف في كثير من الأحيان ويندرج ضمن هذا التصنيف أشكال عديدة نذكر منها: (الاكتئاب الملنخولي؛ الاكتئاب الدهولي؛ الاكتئاب الهدياني؛ الاكتئاب الخبلي) كلها أشكال اكتئاب داخلية المنشأ تدل على طابع التلقائي غير المفسر لحدوث الاكتئاب. (levy-Soussan , 2002 :104)

- **اكتئاب خارجي المنشأ:** تلعب العوامل الخارجية دوراً لكل حالة اكتئاب وبدرجات متفاوتة (سرحان وآخرون: 2003: 36-37)، بحيث يحدث بشكل متزامن مع أعراض نفسية وعضوية بمعنى أن التناذر الاكتيبي يكون كعرض مصاحب لأعراض اضطرابات أخرى كما هو الحال في الحالات التالية:  
- الاضطرابات النفسية كالفصام، الذهانات المزمنة، الحالات العصابية، وحالات التخلف العقلي.  
- الاضطرابات العضوية كالأورام السرطانية، الأمراض التعفننية، الاضطرابات الغذائية، الإصابات العقلية والصرع...  
- استعمال بعض الأدوية كحبوب منع الحمل. (زلوف: 2014، 99)
- **الاكتئاب الأولي والثانوي:** هذا التقسيم يسمح لنا بتفريق بين ذلك الاكتئاب الذي يظهر إبتداءً في الحياة النفسية ويعد أولياً، أما الذي يحدث خلفية مرض نفسي آخر كالفصام أو الادمانات أو حتى الذي نتيجة للمرض العضوي فإنه يعد ثانوياً.
- **الاكتئاب العضوي وغير العضوي:** الاكتئاب العضوي يقصد به الناتج بشكل مباشر عن مرض عضوي كإضطراب الغدد الصماء، الإصابة أورامن أمّا الغر العضوي يكون نتيجة لعوامل نفسية -اجتماعية خارجية. (سرحان وآخرون: 2003: 36-37)

#### 9-4- حسب الأعراض السريرية:

- **الاكتئاب العصبي:** ينشأ نتيجة صراعات داخلية نفسية مزمنة غير منحلّة لا شعورية لا يقوى الشخص على التصدي لها، فتتهار وشائل دفاعه النفسية فيصاب بالاكتئاب. (زلوف: 2014، 98)، وبتالي فإن الاكتئاب العصبي مصحوباً بأعراض عصابية كالقلق. (موسى، 2021: 90)
- **اكتئاب ارتكاسي:** هذا النوع تسببه شدات خارجية مؤلمة، كوفاة قريب، أزمت مالية، طلاق، بحيث يبدي المكتئب استجابة اكتئابية أطول زمنياً من شخص سوي أصابه هذا الاضطراب. (زلوف: 2014، 98)
- **الاكتئاب الذهاني:** فهو غير محدد المصدر، ولو انه يرتبط بوجود اختلال في توزيع بعض العناصر الكيميائية في الخلايا العصبية ولهذا فهو يعالج بالعقاقير الطبية؛ ويعتبر الاكتئاب الذهاني أشد حدة وأكثر استمراراً؛ وأحياناً ما تنتهي حياة المكتئب الذهاني بالانتحار الذي يبدو وكأنه البديل

الوحيد للأحزان والتعاسة؛ كذلك يكون الاكتئاب الذهاني مصحوباً عادة باضطرابات عقلية أكثر شدة مثل الهلاوس. (موسى، 2021: 90)

### 9-5- أنواع أخرى من الاكتئاب:

- **اكتئاب سن القعود:** ويسمى بالاكتئاب الارتدادي
- **اكتئاب المقنع/ المبتسم:** وهو عبارة سيرورة اكتئابية تبرز بصورة أولية على المستوى الجسدي حيث أن الحزن والألم النفسي يعبر عنهما على شكل شكاوى جسدية تخفي حالة اكتئابية حقيقية. (زلوف: 2014، 98)

### 10- الاكتئاب عند المراهقين:

قد يعاني أي شخص من الاكتئاب، ولكن احتمال إصابة المراهقين به أكبر من إمكانية معاناة الآخرين منه. يشمل ذلك المراهقين الذين سبقوا وعانوا من: المشكلات النفسية والسلوكية، في النقص في الانتباه والحركة المفرطة، الاعتداء الجنسي أو النفسي أو حتى الجسدي، مع صعوبة في التعامل والتفاعل مع الآخرين بسبب عدم القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية وخصوصاً مع الزملاء والمدرسة.

إن المراهقون المثاليون والكماليون معرضون للإصابة بالاكتئاب أكثر من هؤلاء الأكثر هدوءاً والأقل إصراراً على الوصول إلى الكمال، إلا أن الاكتئاب قد يصيب المراهقين مهما كانت شخصياتهم، من الصعب تحديد سبب واحد للاكتئاب دون غيره، ففي العادة تكون الحالة نتيجة لتفاعل عدو عوامل. قد تتباين حدة هذه العوامل، فمنها ما يبدو سخيلاً لبعض الناس وغير كافٍ لتوليد الاكتئاب ومنها ما يكون أكثر قسوة.

كثيراً ما يرتبط الاكتئاب بالمشكلات السلوكية والصعوبات التعليمية والحركة المفرطة /نقص في الانتباه، السبب الذي يجعل من المراهقين الذين يعانون من هذه الاضطرابات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب هو تكرار التجارب السيئة التي يمرون بها، تشمل هذه الصعوبات قلة الصداقات أو الفشل الأكاديمي أو التعرض للنقد المستمر. تكون ثقة هؤلاء المراهقين بأنفسهم مزعزعة وكثيراً ما يحاولون عدم إظهار ذلك وينتهي المطاف بتصرفهم بطريقة عدائية وعنيفة. (كركي، ب ت: 32)

### 11- دماغ المراهق المكتئب:

تشخيص الاكتئاب لدى المراهقين يعد أمراً معقداً، حيث تُعتبر الأعراض في كثير من الأحيان نتيجة لتحديات مرحلة المراهقة والتغيرات النفسية والتعليمية التي ترافقها. ومع ذلك، تشير الأبحاث إلى وجود ارتباطات عصبية بين الاكتئاب وبنية الدماغ ووظائفه، والتي تم إثباتها في البالغين من خلال انخفاض حجم الحصين، الذي يعد مخزناً للذكريات، وكذلك انخفاض حجم المادة الرمادية في الدماغ، خاصة في القشرة الحزامية

الأمامية (ACC) ، وهي المنطقة المرتبطة بالوظائف العاطفية والقرارات. على الرغم من أن هذه الآثار العصبية قد تظل موجودة حتى بعد الشفاء من الاكتئاب، يعتقد الكثير من الباحثين أنها قد تكون بمثابة مؤشرات حيوية لزيادة

خطر الإصابة بالاكتئاب في المستقبل. لكن دراسة هذه التغيرات العصبية في المراهقين لا تزال محدودة، وأظهرت بعض الدراسات أن النتائج التي تم الحصول عليها في البالغين لم تتكرر بشكل كامل في عينات المراهقين، التي غالبًا ما تكون صغيرة.

تُعتبر فترة المراهقة مرحلة حرجة من حيث إعادة تنظيم الدماغ، حيث تتغير المادة الرمادية والبيضاء بشكل كبير، مما يضيف تعقيداً لفهم الآثار العصبية للاكتئاب. على سبيل المثال، تصل أحجام الهياكل تحت القشرية في الدماغ إلى ذروتها في سن 8 سنوات لدى الإناث و10 سنوات لدى الذكور، بينما لا تصل القشرة الجبهية والجدارية إلى ذروتها قبل سن 12 عامًا، وتستمر بعض المناطق مثل القشرة الصدغية في النمو حتى سن 16 عامًا. بالنسبة للحُصين، الذي يقع في المنطقة تحت القشرية، ينمو حجمه بشكل مستمر في الدماغ الطبيعي، بينما لوحظ انخفاض في حجمه لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب، وهو ما يُفسر أحياناً بسبب التفكير القهري الذي يؤثر على عمليات الذاكرة، خاصة في المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب.

في دراسة حديثة نُشرت في مجلة Nature ، تم تحليل شبكات الدماغ المختلفة لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب باستخدام تقنيات مسح الدماغ المتقدمة مثل الرنين المغناطيسي الوظيفي. وقد أظهرت النتائج أن هناك زيادة في التفاعل بين الشبكات التي تتحكم في الاستجابة للمكافآت والتهديدات مقارنة بالأفراد الذين لا يعانون من الاكتئاب. هذه الزيادة في التفاعل قد تعني أن الدماغ يعاني من تنافس أكبر بين الشبكات المختلفة، ما يحد من القدرة على معالجة المعلومات من الشبكات المجاورة. ووفقاً للبحث، لوحظ توسع في شبكة الفص الجبهي المخطط (Frontostriatal Salience Network) بنسبة 73% في الدماغ لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب.

تجدر الإشارة إلى أن هذه التغيرات في الشبكات الدماغية تم ملاحظتها في الفترات التي سبقت ظهور الأعراض السريرية للاكتئاب، مما يشير إلى أن هذه التغيرات قد تكون مرتبطة بتطور الاكتئاب في المستقبل. وعلى الرغم من أهمية هذه النتائج، لا يزال من غير الواضح ما إذا كانت هذه التغيرات ناتجة عن الجينات الوراثية للمراهقين أو بسبب الأحداث الحياتية التي مروا بها. وكذلك لم يتضح ما إذا كان توسع هذه الشبكات هو السبب في الاكتئاب أو إذا كانت حالة الاكتئاب نفسها هي التي تؤدي إلى هذه التغيرات العصبية. وتُظهر هذه الدراسة الحاجة لمزيد من البحث لتكرار هذه النتائج، خاصة بالنظر إلى أهمية التدخل المبكر في محاولة عكس هذه التغيرات العصبية الموسعة. (The N et al., 2024).

**12- أنواع اكتئاب عند المراهقين:**

ويقسم البعض الاكتئاب عند المراهقين إلى نوعين أساسيين:

- ✓ الاكتئاب الأولي: بمعنى أنه لم توجد أية أمراض نفسية أو عقلية قبل إصابة المراهق بالاكتئاب
- ✓ الاكتئاب الثانوي: بمعنى أن يأتي الاكتئاب بعد إصابة المراهق بأي مرض أو اضطراب نفسي أو عقلي قبل ذلك. عادة ما يكون الاكتئاب الثانوي أشد ضراوة وتأثيراً على حياة المراهقين وعلى فترة شبابهم لاحقاً (الطروانة، 2010: 75 و78)

**13- عوامل تؤدي إلى اكتئاب المراهقين:**

- الخلافات بين الأبوين، الانفصال والطلاق.
- موت أحد الأقارب أو الأصدقاء.
- ضعف في مهارات التعامل مع المجتمع.
- إصابة جسدية أو مرض مزمن.
- الإناث عرضي للاكتئاب مرتان ضعف الذكور.
- الجينات والعوامل الوراثية، فالأكتئاب يورث.
- عادات الأكل السيئة والغير صحية. (دويدار، ب ت: 106)

يعد الاكتئاب مجرد حالة من الحزن المؤقت، بل يعتبر اضطراباً نفسياً خطيراً يمكن أن يؤثر على نوعية حياة المراهق بشكل كبير. لذا، فإن فهم العواقب الناجمة عن الاكتئاب عند المراهقين يمثل جزءاً هاماً في توجيه الجهود نحو الوقاية منه وعلاجه. فيما يلي، سنلقي نظرة على بعض العواقب الرئيسية التي قد تنجم عن اكتئاب

ويضيف كل من ( Cairns et al., 2014; McLeod et al., 2007; Stirling et al., 2015; Yap et al., 2014). أن لاكتئاب المراهقين العوامل التنبؤية على مستوى الفرد والأسرة لا يمكن تجاهلها؛ مثل الخصائص الاجتماعية والديموغرافية الفردية؛ وصدمة الطفولة؛ وعلاقات الأقران؛ وتعاطي المخدرات؛ الصراع الأسري؛ تاريخ الاكتئاب العائلي؛ وأسلوب الأبوة والأمومة بما في ذلك الدفء والانسحاب والنفور والإفراط في المشاركة

**14- عواقب الاكتئاب لدى المراهقين:**

لم يعد الاكتئاب مجرد حالة من الحزن المؤقت، بل يعتبر اضطراباً نفسياً خطيراً يمكن أن يؤثر على نوعية حياة المراهق بشكل كبير. لذا، فإن فهم العواقب الناجمة عن الاكتئاب عند المراهقين يمثل جزءاً هاماً في توجيه

الجهود نحو الوقاية منه وعلاجه. فيما يلي، سنلقي نظرة على بعض العواقب الرئيسية التي قد تنجم عن اكتئاب المراهقين والتي تشمل تأثيراته على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والأداء الأكاديمي وغيرها من التأثيرات وقد أشار (Jihyun Oh, et al, 2024) أن اكتئاب المراهقين قد يرتبط بنتائج سلبية مختلفة، بما في ذلك ضعف الأداء الاجتماعي والتعليمي، وزيادة خطر الانتحار والتفكير فيه أو المحاولة، والتحديات السلوكية مثل التدخين وتعاطي المخدرات والانحراف بشكل مباشر؛ بالإضافة إلى مواجهة تحديات السمعة؛ فمن المرجح أن يعاني المراهقون الذين يعانون من الاكتئاب الشديد من ضعف الأداء الأكاديمي الذي يتجسد في ضعف الحضور في المدرسة؛ بالإضافة إلى تأثير الاكتئاب على العواقب السلبية بين المراهقين على المدى القصير، تشير الأبحاث إلى أنه على المدى الطويل، يرتبط اكتئاب المراهقين بالنتائج السلبية في مرحلة البلوغ؛ تشمل هذه النتائج معدلات إتمام أقل في التعليم ما بعد الثانوي، والبطالة، والزواج المبكر، وانخفاض الدعم الاجتماعي، واكتئاب البالغين، وانتشار الاضطرابات النفسية أخرى...

### 15- علاج الاكتئاب:

عادة ما يتم علاج الاكتئاب في ضوء الأسباب وشدة الأعراض الاكتئاب؛ ومن بين العلاجات الشائعة والأكثر استخداماً نجد:

**15-1- العلاج بالصدمات الكهربائية:** يستخدم مع الحالات الشديدة وفي بداية العلاج، ويسمح باستخدامه مرتين أو ثلاث في الأسبوع، وتشير النتائج أن العلاج بالصدمات يساعد في تحقيق الشفاء، لكن في حالة امتداد العلاج يفضل استخدام العقاقير. (سعفان، 2013: 46)

**15-2- العلاج الدوائي:** تستخدم مضادات القلق والاكتئاب لعلاج أعراض الاكتئاب.

**15-3- العلاج الضوئي:** والمعروف أيضاً باسم العلاج بالضوء الساطع، هو طريقة علاجية تُستخدم لعلاج يهدف العلاج الضوئي إلى علاج الشخص بالتأثيرات الإيجابية لضوء. تشخيص الاكتئاب لدى الشخص يساعد العلاج الضوئي على تنظيم الحالة العاطفية والتخلص من المزاج الاكتئابي. وقد لوحظ في النهار الدراسات السريرية أن العلاج الضوئي يساعد على تنظيم الحالة المزاجية لدى مرضى الاكتئاب ويدعم المزاج الإيجابي وجودة النوم بشكل عام.

**15-3- العلاج بالتحفيز المغناطيسي:** هو طريقة علاجية (TMU) العلاج بالتحفيز المغناطيسي تستخدم بشكل خاص في علاج الاكتئاب المقاوم. يتم تحديد تطبيق هذه الطريقة العلاجية بموافقة الطبيب.



مع العلاج بالتحفيز المغناطيسي، يتم إعطاء موجات مغناطيسية لمنطقة معينة في دماغ الشخص بطريقة غير نجحها. مؤذية وغير مؤلمة تمامًا. وهي طريقة علاجية يتم تطبيقها بشكل متكرر وأثبتت

(NP Istanbul,2024 )

**15-4- العلاج التحليلي:** يهتم بالتعرف على الصدمات الانفعالية التي تعرض لهذا الشخص ومحاولة تغيير الاتجاه المريض نحوها ومنها: غياب الأم، موت شخص حبيب، خيانة صديق. (سعفان، 2013، 46)

**15-5- العلاج المعرفي السلوكي:** من الطرق المستخدمة في العلاج المعرفي طريقة "بيك" وطريقة "إليس" والتي تقوم على تعديل اتجاهات المريض نحو أسباب مرضه ثم مساعدة المريض على ممارسة أنشطة مناسبة والتخطيط لحياته بشكل أفضل، ويقوم المعالج بوضع خبرات بديلة مناسبة بغرض أن يجد المريض حلولاً أخرى لمشكلته غير التي اعتاد عليها، وقد يتم ممارسة الأنشطة مباشرة أو يتم تخيلها وهي تمارس؛ ثم يتم بعد ذلك ممارستها في الواقع، ومن الفنيات العلاجية المناسبة لذلك:

- ✓ التعبير التمثيلي: ويتم من خلال هذه الفنية تخيل ممارسة أنشطة وسلوكيات مناسبة لحل المشكلة.
- ✓ الواجبات المنزلية: حيث يتم تدريب المريض على عمل سجل ورقي يسجل في العمود الأيمن المعارف والسلوكيات الإيجابية ويسجل في العمود الأيسر السلوكيات السلبية المطلوب تعديلها ثم يحاول المريض تنفيذ هذا أول جلسة ثم في المنزل، بعد ذلك يتم مناقشة مدى التحسن الذي تم، وإذا كان الأمر يتطلب إمداد المريض ببدائل سلوكية أخرى أم لا.

**15-6- العلاج النفسي البينشخصي:** يهتم هذا النوع من العلاج بحل مشكلات العلاقة بين المريض وأسرته وأصدقائه وزملائه في العمل: كما يتم إكساب المريض المهارات الاجتماعية منها: فن التساؤل وفن النقد وطريقة تقديم الذات وإبداء الرأي، كما يتم مساعدة المريض على الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية تقوم على التعاون والمساعدة.

**15-7- العلاج القائم على الذات:** يتم هذا النوع من العلاج بتنمية الذات وتماسكها، ومن رواد هذا الاتجاه "كارول روجرز" ومن الأهداف التي يسعى هذا العلاج لتحقيقها زيادة الشعور بالتماسك، ويتم ذلك من خلال خطوات ثلاث وهي:

- أ- مساعدة المريض أن يفهم خبراته وخبرات الآخرين، حتى يزداد وضوحاً لخبراته.
- ب- مساعدة المريض على أن يخطط جيداً لحياته وأن يدير بكفاءة موارده ووقته.

ت- أن يعي المريض أن العلاج يحتاج تحدياً، ولا بد من بذل الطاقة وتجريب الطرق من أجل أن يكون في وضع أفضل، وعندما يحقق ذلك يكون قد جعل حياته معنى. (سعفان، 2013: 47)

### خلاصة الفصل:

في خلاصة الفصل حول الاكتئاب، يظهر بوضوح أن هذا الاضطراب النفسي يشكل تحدياً كبيراً على مستوى الصحة النفسية والجودة الحياتية للأفراد. يتسم الاكتئاب بتأثيرات شاملة على الحالة المزاجية والسلوك، مما يؤدي إلى تقليل القدرة على التفاعل اليومي بشكل طبيعي. مما يستدعي المزيد من البحث والفهم حول الأسباب المحتملة والمؤدية للاكتئاب خاصة عند فئة المراهقين، وتسهيل الضوء على التحديات الفردية والجماعية التي تطرأ نتيجة للإصابة بالاكتئاب، مع التركيز على أساليب التشخيص والعلاجات لتحسين الوعي وتقديم الدعم الفعال للأفراد المتأثرين.

# الجانب الميداني

# 5

## الفصل الخامس

# الإجراءات الدراسية

تمهيد

أولاً: الدراسة الكمية

1. منهج الدراسة
2. عينة الدراسة ومواصفاتها
3. الدراسة الاستطلاعية ونتائجها
4. الدراسة الأساسية
5. أدوات الدراسة
6. الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة
7. الأساليب الإحصائية

ثانياً: الدراسة الكيفية

1. المنهج المستخدم
  2. أدوات الدراسة
  3. إجراءات الدراسة الكيفية
- خلاصة

## تمهيد:

يتناول هذا الفصل الجانب الميداني للدراسة بشقيها الكمي والكمي، أين يتم عرض الاجراءات المنهجية للدراسة الكمية والكيفية بما تحتويه من منهج وعينة التي تم تسليط عليها الضوء من خلال هذه الدراسة، وكذا حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والتأكد من من صلاحيتها في البيئة المحلية، وصولاً إلى الأدوات المستخدمة وخطوات إجرائها

أولاً: الدراسة الكمية**1- منهج الدراسة:**

يعرف "فرانسيس بيكون" المنهج العلمي بأنه «الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معينة (الرشيدي، 2000: 22)

إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض على الباحث تبني منهج معين دون غيره تبعاً لأهدافه التي يسعى إلى تحقيقها من هذه الدراسة وفي هذا الصدد يقول "حمد الذنبيات" و "عمار بوحوش": «تختلف المناهج باختلاف المواضيع، ولكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه» (بوحوش والذنبيات، 2001: 102)

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي، والذي سنحاول من خلاله التعرف على معاملات الارتباط بين هذه المتغيرات، والتحقق من النموذج المفترض باستخدام أسلوب نمذجة المعادلة البنائية، ويعتمد نموذج تحليل المسار بشكل أساسي على تحليل العلاقات بين المتغيرات في النماذج سببية مبنية على أسس منطقية والذي يحدد المتغيرات المؤثرة والمتغيرات المتأثرة في النموذج المقترح.

**2- عينة الدراسة:**

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة استناداً إلى مصادر مديرية التربية لولاية سيدي بلعباس بالطور الثانوي إلى بلغ عددهم الاجمالي 19380، وبالطور المتوسط إلى 51039 مراهق ومراهقة متمدرسين بتراب ولاية سيدي بلعباس، وقد سحبت منهم عينة استطلاعية قدرت ب 30 فرد، ولما كان من الصعب إجراء الدراسة على جميع أفراد المجتمع الأصلي، اعتمدت الباحثة في اختيارها على العينة القصدية. حيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية "314" مراهق ومراهقة متمدرسين في المتوسطات والثانويات لسيدي بلعباس.

**3- الدراسة الاستطلاعية ونتائجها:**

تكتسي الدراسة الاستطلاعية أهمية بالغة في البحث العلمي إذ تعتبر دراسة أولية له، حيث تهدف إلى التحقق من صلاحية أدوات جمع المعطيات التي سيستخدمها الباحث في بحثه ومعرفة مختلف الصعوبات والنقائص المسجلة أثناء التطبيق لتداركها فيما بعد. (محمد مزيان، 1999: 58)

ولهذا أجريت الدراسة الاستطلاعية من أجل تحقيق الاهداف التالية:

- النزول إلى الميدان لمعاينة الواقع والتعرف المسبق للظروف المحيطة بعملية التطبيق وبالتالي تجنب الوقوع في الأخطاء أثناء إجراء الدراسة الأساسية .
- حساب الخصائص السيكمومترية (الصدق والثبات) بغية الاطمئنان على مدى صلاحية أدوات الدراسة؛ صدق البحوث وقيمتها العلمية يتوقف على الاختيار السليم للطرق والأدوات التي تمتلك الشروط العلمية والمنهجية بغية الوصول إلى أهدافها المسطرة.
- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية
- التعرف على خصائص العينة والمتمثلة في المراهقين المدمنين على موقع الفيسبوك والمتدربين في المتوسطات والثانويات لسيدي بلعباس.
- تحديد نوع وحجم عينة الدراسة الأساسية.
- تحديد الخصائص السيكمومترية لمقياس برغن لإدمان الفيسبوك (BFAS) ومقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS) ومقياس سلوك المستخدم على موقع الفيس بوك (نشط/سلي) (PAUM) بعد ترجمتهم والتأكد من صدق الترجمة.
- تأكد من صلاحية مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات البائية (CES-D)

**3-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 30 مراهق ومراهقة متمدرسين بسيدي بلعباس اختيروا بالطريقة القصدية من المتوسطات والثانويات بولاية سيدي بلعباس الذين يشكلون مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة.

بلغ عدد المراهقين إناث 15 ويمثلون نسبة 50% من إجمالي أفراد العينة بقابلها نفس النسبة 15 يمثلون ما نسبته 50% من المراهقين ذكور.

قد تم سحبهم من المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس؛ حيث بلغ عدد من المراهقين الذين هم في سن {من 11 إلى 14 سنة} والذين يتمدرسون في متوسطات سيدي بلعباس ويعيشون فترة (المراهقة المتوسطة) 15 ما يمثلون نسبة 50% من إجمالي أفراد العينة بقابلها المراهقين الذين هم في سن {من 15 إلى 18 سنة} ويعيشون في فترة (المراهقة المتأخرة) يمثلون نسبة 50% .

### 3-2- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من خلال إجراءات الدراسة الاستطلاعية تم توصل ما يلي:

- ✓ معاينة ميدان الدراسة وتعرف على العوائق والصعوبات.
- ✓ تحديد خصائص مجتمع الدراسة.
- ✓ تم تحديد الخصائص السيكومترية للمقاييس التي تمت ترجمتها من الإنجليزية إلى العربية ونقلها للبيئة المحلية (مقياس برغن للادمان على الفيسبوك، ومقياس كثافة استخدام الفيسبوك ن مقياس سلوك المستخدم الفيسبوك النشط والسلي)، والتأكد من موثوقيتهم وصلاحياتهم في البيئة الحالية، من خلال استخراج مؤشرات مطمئنة.
- ✓ تم التأكد من صدق وثبات مقياس الدراسات الوبائية للاكتئاب في البيئة المحلية.

### 4- الدراسة الأساسية:

#### 4-1- خصائص العينة في الدراسة الأساسية :

مجتمع الدراسة الحالية هم جميع التلاميذ الذين يتمدرسون بمتوسطات وثانويات مدينة سيدي بلعباس للموسم الدراسي 2023/2022؛ ما يجعل من دراسة جميع أفراد مجتمع البحث أمراً في غاية الصعوبة؛ وذلك لعدة اعتبارات من بينها عامل الوقت والجهد؛ تكلفت الدراسة؛ صعوبة جمع البيانات؛ وعادة عندما يستحيل على الباحث ذلك يلجأ إلى سحب عينة ممثلة من هذا المجتمع باستخدام طريقة الاختيار العمدية "Purposive Sampling"، وذلك لتسهيل العملية البحثية وضمان الحصول على نتائج تمثل مجتمع الأصلي بشكل مناسب؛ أين تم اختيار 5 ثانويات و4 متوسطات وذلك لعدة اعتبارات، قمنا بتوزيع عدد كبير من مقاييس الدراسة على 500 من تلاميذ المتمدرسين بالثانويات والمتوسطات، وبعد عملية التصحيح والتفريغ قمنا باستخراج الأفراد المستهدفين والمعنيين بالدراسة وفق الشروط التي تحدّد إيمانهم على موقع الفيسبوك.

الجدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة على الثانويات والمتوسطات التي كانت محل الدراسة.

المجموع	عدد الذكور	عدد الاناث	نوعها	اسم المؤسسة التربوية	المراهقين المتمدرسين
281	116	165	متوسطة	بابا أحمد الزهراء	مرحلة المراهقة المتوسطة [11 – 14 سنة]
			متوسطة	سقار قويدر	
			متوسطة	جيلالي ليايس	
			متوسطة	بوعمامة عمارة	
219	106	113	ثانوية	الحواس	مرحلة المراهقة المتأخرة [15 – 18 سنة]
			ثانوية	النجاح	
			ثانوية	طبي العربي	
			ثانوية	بن مايسة بشير	
			ثانوية	مفتاحي	
500	222	278	المجموع		

#### 4-2- مجالات الدراسة:

تم تحديد الدراسة في المجالات التالية:

➤ **المجال المكاني والبشري:** تم إجراء الدراسة في المؤسسات التربوية بمدينة سيدي بلعباس، حيث شملت متوسطات: (بابا أحمد الزهراء، سقار قويدر، جيلالي ليايس، بوعمامة عمارة) و ثانويات: (الحواس، النجاح، طبي العربي، بن مايسة بشير، مفتاحي). استهدفت الدراسة المراهقين المتمدرسين في هذه المؤسسات، دون مراعاة التخصص أو المستوى الدراسي، مع التركيز على مرحلة المراهقة، وخاصة المراهقة المتوسطة والمتأخرة.

➤ **المجال الزمني:** لقد أجريت الدراسة الحالية في الموسم الدراسي سنة 2022-2023، خلال الفصل الثاني من السنة الدراسية.

#### 4-3- خصائص عينة الدراسة:

تتميز عينة الدراسة الأساسية بما يلي:

- تشمل التلاميذ المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس



- تتراوح أعمار أفراد عينة الدراسة من [11 سنة إلى 18 سنة]
- أفراد العينة من كلا الجنسين [ذكور، إناث]
- أفراد عينة الدراسة مدمنين على موقع الفيسبوك
- لديهم حساب شخصي "بروفيل" على موقع الفيسبوك
- تم استبعاد المراهقين الذين يستخدمون حسابات أولياء أمورهم من أجل الولوج إلى موقع الفيسبوك.
- استبعاد المراهقين الذين ليس لديهم بروفيلات خاصة بهم يأتي استجابة لاهتمامنا بتحليل تأثير الإدمان على الفيسبوك على السلوك والتجربة الرقمية للمراهقين الفعليين. من الضروري تركيز الدراسة على الأفراد الذين يمتلكون بروفيلات، حيث يكون لديهم تفاعلات مستمرة على موقع الفيسبوك وبالتالي يظهر لديهم إشارات أو مؤشرات ملموسة على وجود إدمان. هذا التقييد يهدف إلى فهم عمق التأثيرات والتحليل الدقيق لتلك الفئة المحددة من المستخدمين وكيفية التعامل مع الإدمان على استخدام الفيسبوك
- يمتلكون هاتف ذكي شخصي.
- أن يتجاوز استعمال أفراد العينة للموقع الفيسبوك أكثر من سنة واحدة، لتجنب فضول المستخدم الجديد عندما يبدأ شخص مستخدم جديدًا متواجد على موقع الفيسبوك، يكون عادةً متشوقًا لاستكشاف الميزات والأدوات المتاحة. قد يكون لديه رغبة في اكتشاف كيفية استخدام المنصة وفهم مزاياها؛ لهذا السبب تم استبعادهم؛ هذا الاستبعاد يعزز دقة وموثوقية الدراسة ويركز الاهتمام على الفئة المستهدفة ويوفر تركيزًا أفضل على الأهداف البحثية والفرضيات المحددة.
- يجب أن تحصل أفراد العينة في اختبار برغن لإدمان الفيسبوك على 36 درجة فأكثر.
- لم تشمل عينة بحثنا على المؤسسات التربوية التي تتواجد في دوائر وبلديات سيدي بلعباس وهذا راجع لبعدها المسافة وصعوبة التنقل على الباحثة، وقد اكتفينا بالمؤسسات التربوية (متوسطات وثانويات) المتواجدة بمدينة بلعباس فقط

#### 4-4- تحديد حجم العينة:

من أجل الوصول إلى تحديد حجم مناسب لعينة اتبعنا الخطوات التالية:

أثناء توجعنا للمؤسسات التربوية التي كانت محل دراستنا (متوسطات وثانويات مدينة سيدي بلعباس) واجهتنا بعض الصعوبات الميدانية نلخصها في النقاط التالية:

- تم انتقاء لاعتبارات ادارية (المؤسسات التربوية التي وجدنا فيها تسهيلات وكانت متواجدة في اقليم الولاية \_وسط مدينة سيدي بلعباس \_ كانت محل دراستنا).
- بعض المؤسسات التربوية الموجودة في وسط مدينة سيدي بلعباس رفضت استقبالنا برغم من امتلاكنا ترخيص باجراء الدراسة من جامعة وهران 2 - كلية العلوم الاجتماعية - قسم علم النفس والأرطوفونيا ومن مديرية التربية والتعليم بسيدي بلعباس؛ بحجة أن عملية توزيع الاستبيانات ستعطل التلاميذ عن دراستهم، أيضاً رفض الأستاذة إعطاء وقت من حصصهم، في حين بعض المؤسسات التربوية لم نلاقي فيها تسهيلات إدارية بحجة أن المؤسسة قد استقبلت العديد من المترشحين.

تم الاكتفاء بأربع متوسطات وخمس ثانويات بمدينة سيدي بلعباس لإجراء الدراسة أين وصل عدد النسخ الموزعة على أفراد عينة الدراسة 500 مراهقة ومراهقة متمدرسين، بعد عملية الفرز؛ تم إلغاء استجابات 40 مراهقاً في هذه الدراسة بسبب نقص أو عدم اكتمال استجاباتهم سواء تتعلق ببياناتهم الشخصية أو على بنود مقاييس الدراسة، وذلك للحفاظ على جودة البيانات ودقة التحليل. قد يكون هذا النقص ناتجاً عن تأخر في تقديم الاستجابات أو عدم استكمال المعلومات المطلوبة. يهدف هذا القرار إلى تحسين موثوقية وصحة النتائج النهائية.

تم إلغاء استجابات 146 مراهقاً في هذه الدراسة بسبب عدم توافر شروط الدراسة. يتعلق ذلك بعدم مطابقة المشاركين للمعايير أو الشروط التي حددتها الدراسة، وهو أمر يمكن أن يشمل عدم توفر فيهم شروط الدراسة أو عدم امتلاكهم للخبرات أو السلوكيات المطلوبة للدراسة (ادمان على الفيسبوك). تم اتخاذ هذا القرار لضمان تكاملية وصحة البيانات المستخدمة في التحليل النهائي وضمان صحة وموثوقية النتائج النهائية. بينما توفرت شروط الدراسة بشكل دقيق في 314 مراهق ومراهقة متمدرسين

الجدول رقم (02): يبين تحديد حجم عينة الدراسة.

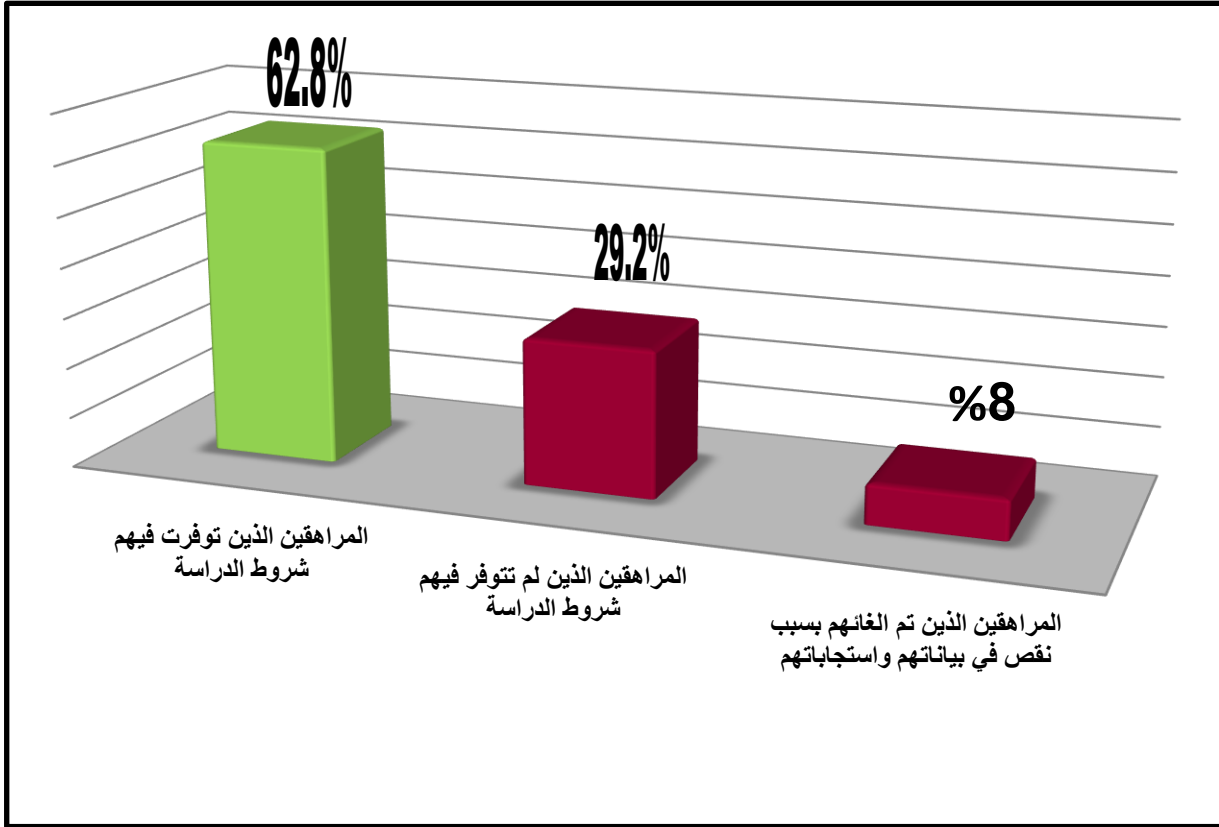
أفراد العينة الذين تم توزيع عليهم مقاييس الدراسة (ن=500)			
المراهقين الذين تم إلغائهم بسبب نقص في بياناتهم واستجاباتهم	المراهقين الذين لم تتوفر فيهم شروط الدراسة	المراهقين الذين تتوفر فيهم شروط الدراسة	
40	146	314	تكرارات
8%	29.2%	62.8%	النسب المئوية

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

وعليه تم اختيار عينة أصلية تحتوي على 314 مشاركًا لتكون الدراسة الأساسية؛ يعكس حجم العينة هذا الاختيار الدقيق لتمثيل الفئة المستهدفة، يضمن توفر المشاركين فيهم جميع الشروط المطلوبة للمساهمة بشكل فعال في تحقيق أهداف الدراسة، مما يسهم في جعل النتائج أكثر تنوعًا. هذا الحجم المناسب يساعد في ضمان الدقة العلمية والحفاظ على جودة البيانات والوصول إلى نتائج حقيقية.

الشكل رقم (05): يوضح تحديد حجم عينة الدراسة

(The N et al., 2024)



المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (Excel).

يوضح الشكل رقم (05) تحديد حجم العينة حيث تم اقضاء 8% المراهقين الذين تم الغائهم بسبب نقص في بياناتهم أو نقص في استجاباتهم على مقاييس الدراسة، أما المراهقين الذين تتوفر فيهم شروط الدراسة بلغت النسبة 29.2%، أما المراهقين الذين توفرت فيهم شروط الدراسة بلغ عددهم 62.8% وعليه تتكون العينة في الدراسة الأساسية من 314 مفردة وتوزع حسب الخصائص الشخصية الآتية:

أ- متغير الجنس:

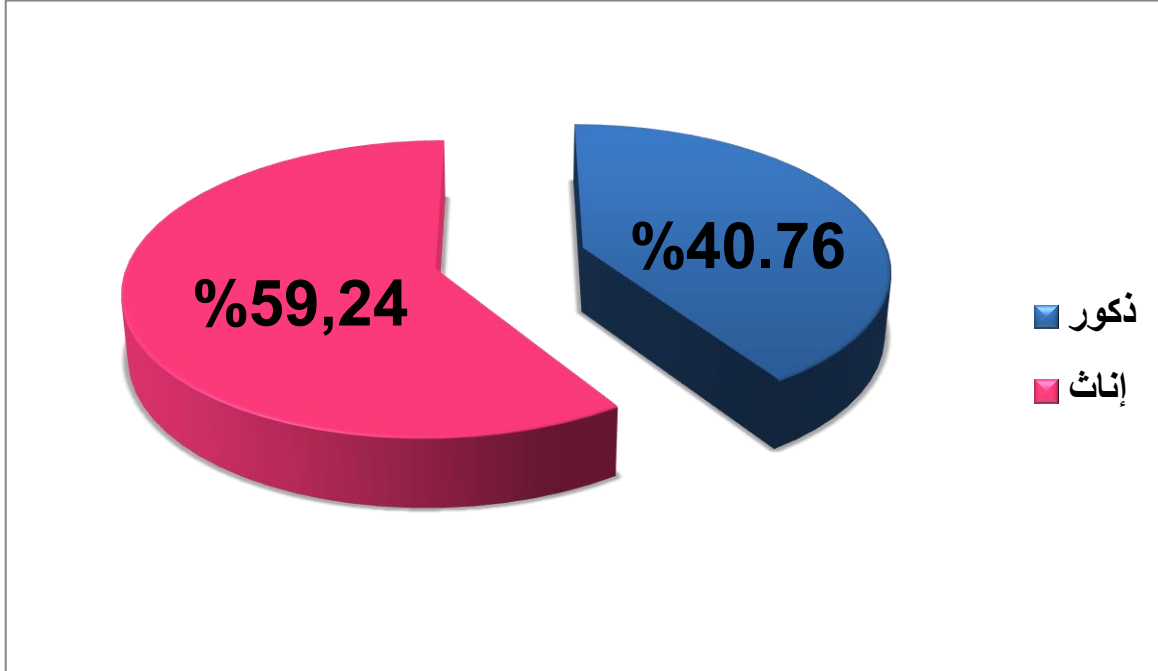
الجدول رقم (03): يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

النسبة	التكرار	الصنف
40,76 %	128	ذكر
59,24 %	186	أنثى
100%	314	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن 186 من المراهقين إناث يمثلون ما نسبته 59,24 % من إجمالي أفراد العينة وهم الفئة الأغلب، في المقابل يوجد 128 يمثلون ما نسبته 40,76 % من المراهقين ذكور.

شكل رقم (06) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس



المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (Excel).

الشكل رقم (06) يوضح أن المراهقين إناث يمثلون ما نسبته 59,24 % من إجمالي أفراد العينة وهم الفئة الأغلب، في المقابل نجد أن المراهقين الذكور يمثلون ما نسبته 40,76 %.

ب- متغير السن:

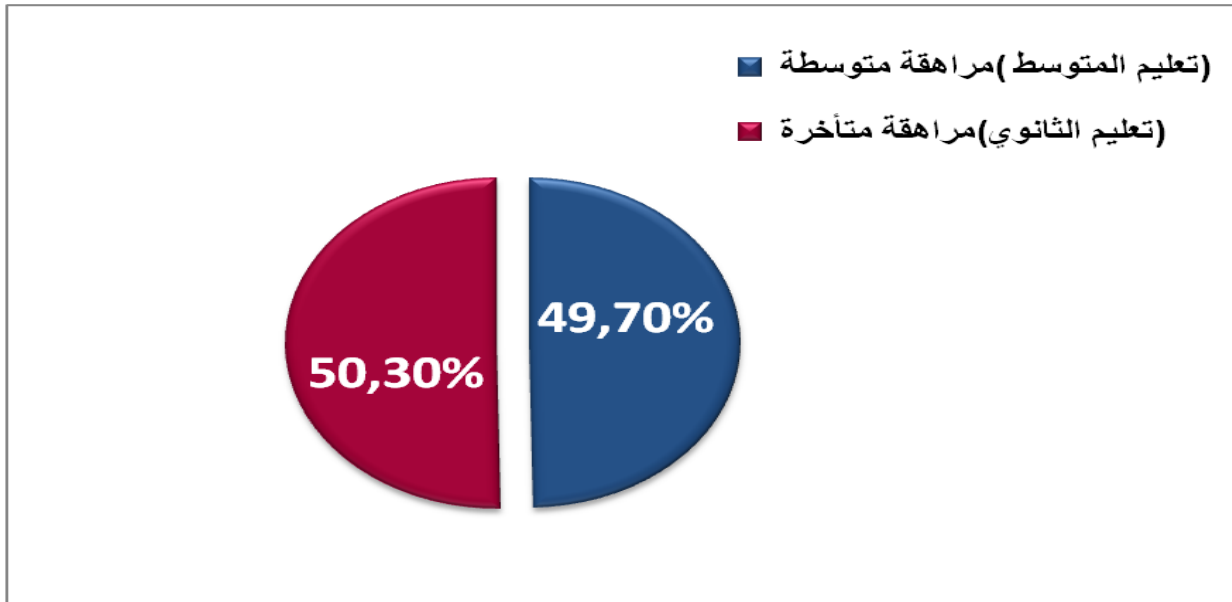
الجدول رقم (04): يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير السن ومرحلة التعليم

النسبة	التكرار	السن
49,7%	156	من 11 إلى 14 سنة مراهقة متوسطة (تعليم المتوسط)
50,3%	158	من 15 إلى 18 سنة مراهقة متأخرة (تعليم ثانوي)
100%	314	المجموع

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن 158 من المراهقين في مرحلة مراهقة متأخرة أعمارهم تتراوح من 15 إلى 18 سنة وهم في مرحلة التعليم الثانوي، يمثلون ما نسبته % 50,3 من إجمالي أفراد العينة وهم الفئة الأغلب، في المقابل يوجد 156 يمثلون ما نسبته % 49,7 من المراهقين في مرحلة مراهقة متوسطة أعمارهم تتراوح من 11 إلى 14 سنة وهم في مرحلة التعليم المتوسط.

شكل رقم (07) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن ومرحلة التعليم



المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (Excel).

الشكل رقم (06) يوضح أن مراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة وهم في مرحلة تعليم الثانوي، يمثلون ما نسبته % 50,3، في المقابل يوجد مراهقين في مرحلة المراهقة المتوسطة يمثلون ما نسبته % 49,7 وهم في مرحلة تعليم المتوسط.

### 5- أدوات الدراسة:

#### 5-1- مقياس إدمان الفيسبوك (BFAS) :

تم قياس درجة إدمان الفيسبوك من خلال مقياس بيرغن للإدمان على الفيسبوك؛ (Andreassen et al., 2012) تقييم مستوى إدمان المشاركين على الفيسبوك، هذا مقياس موجز، يتكون من ستة عناصر تعكس الجوانب المختلفة للإدمان السلوكي (على سبيل المثال، كم مرة حاولت خلال العام الماضي تقليل استخدام الفيسبوك دون نجاح؟). تم تقييم هذه العناصر على مقياس مكون من 5 نقاط: (1= نادراً جداً، = 5 دائماً).

جدول رقم (05): يبين الخيارات المكونة للسلم المعتمد في مقياس برغن لإدمان الفيسبوك.

الاختيارات	نادرا جدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة	1	2	3	4	5

المصدر: من اعداد الباحثة اعتمادا على سلم مقياس برغن لإدمان الفيسبوك.

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المقياس له خمس اختيارات، ويتم تصحيح درجات المقياس بين الدرجة المنخفضة (18) والدرجة المرتفعة (90) وتشير الدرجات المرتفعة للإدمان على الفيسبوك.

يعتمد مقياس إدمان Bergen Facebook على ستة عناصر تم قياسها على مقياس Likert، تشمل الأبعاد التالية: (البروز - التحمل - تعديل المزاج - الانتكاس - الانسحاب - الصراع)

جدول رقم (06): يبين توزيع البنود على أبعاد مقياس برغن لإدمان الفيسبوك.

البنود	الأبعاد	البنود	الأبعاد
12-11-10	الانتكاس	3-2-1	البروز
15-14-13	الانسحاب	6-5-4	التحمل
18-17-16	الصراع	9-8-7	تعديل المزاج

المصدر: من اعداد الباحثة اعتمادا على مقياس برغن لإدمان الفيسبوك.

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المقياس يتكون من 18 بند تتوزع على ستة أبعاد لكل بعد ثلاثة بنود، ويعتمد مقياس برغن لإدمان الفيسبوك، على سلم ليكرت الخماسي، كما يوضحه الجدول الأتي:

-جدول رقم (07): يبين الخيارات المكونة للسلم المعتمد في مقياس برغن لإدمان الفيسبوك.

الاختيارات	نادرا جدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة	1	2	3	4	5

المصدر: من اعدد الباحثة اعتمادا على سلم مقياس برغن لإدمان الفيسبوك.

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المقياس له خمس اختيارات، ويتم تصحيح درجات المقياس بين الدرجة المنخفضة (18) والدرجة المرتفعة (90) وتشير الدرجات المرتفعة للإدمان على الفيسبوك.

### 5-2-مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS):

تم قياس كثافة استخدام الفيسبوك باستخدام مقياس كثافة الفيسبوك (Ellison et al., 2007) يتكون المقياس من ثمانية بنود؛ مع ستة من هذه العناصر تقيس الجوانب السلوكية لاستخدام الفيسبوك (على سبيل المثال، الفيسبوك جزء من نشاطي اليومي)، والعنصران المتبقيان يقيسان الوقت المقدر الذي يقضيه على الفيسبوك. تم قياس هذه العناصر على مقياس مكون من 5 نقاط (1 = لا أوافق بشدة، 5 = أوافق بشدة)، بما في ذلك تلك التي تشير إلى الوقت المستغرق (1 = أقل من 10 دقائق ، 5 = أكثر من 3 ساعات) وعدد الأصدقاء على موقع الفيسبوك (1 = أقل من 50 ، 5 = أكثر من 300). (Lee et al., 2023)

جدول رقم (08): يبين الخيارات المكونة لسلم ليكرت في مقياس كثافة التعرض لموقع الفيسبوك.

الاختيارات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
الدرجة	1	2	3	4	5

المصدر: من اعدد الباحثة اعتمادا على سلم المقياس.

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المقياس كثافة التعرض لموقع الفيسبوك له خمسة بدائل، وتشير الدرجات المرتفعة على وجود كثافة عالية على الفيسبوك.

## 5-2- مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سليبي) (PAUM):

تم تسمية هذا المقياس باللغة الاجنبية: (Passive and Active Facebook Use Measure) وهي اختصار (PAUM)، تم تقييم تكرار الاستخدام النشط والسليبي للفيسبوك على مقياس من نوع ليكرت مكون من 5 نقاط (1 = أبداً، 5 = كثيراً؛ في حين قامت البنود التالية بتقييم الاستخدام النشط (1، 3، 6، 12، 5، 7، 9، 10) نجد هذه البنود تقيس مثلاً (نشر تحديثات الحالة، ووضع الصور، والتعليق على تحديثات الحالة، والمشاركة في المحادثات في مجموعات المناقشة، وكتابة الرسائل الخاصة، وممارسة الألعاب)، بينما قامت أربعة بنود (4، 8، 11، 13) بقياس الاستخدام السليبي مثلاً (تصفح تحديثات الحالة، وتصفح الملفات الشخصية، وتصفح الصور المنشورة، قراءة الرسائل الخاصة).

تم تلخيص تقييمات المؤشرات الفردية للحصول على مؤشر مركب، على التوالي، للاستخدام النشط والسليبي لفيسبوك (Julia Brailovskaia, Jürgen Margraf. 2022)

جدول رقم (09): يبين الخيارات المكونة لسلم ليكرت في مقياس الاستخدام الفيسبوك النشط والسليبي.

الاختيارات	أبداً	نادراً	أحياناً	بشكل متكرر إلى حد ما	كثيراً جداً
الدرجة	1	2	3	4	5

المصدر: من اعداد الباحثة اعتمادا على سلم المقياس

يبين جدول (09) على أن المقياس يعتمد على اختيارات خمسة مختلفة مع درجات موحدة وحتى يمكن قياس اتجاهات المراهقين (سليبي أم نشط) ومستوياته لدى أفراد العينة.

وعليه فقد يعتمد المقياسين (كثافة التعرض على موقع الفيسبوك ومقياس الاستخدام الفيسبوك النشط والسليبي) على اختيارات خمسة مختلفة مع درجات موحدة، تم إعطاء نقاط لهذه الاختيارات، وتم تقسيم السلم إلى خمس مجالات لتحديد مجالات التقدير، كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (10): يبين قيمة الوسط المرجح لدرجة مقياس كثافة التعرض ومقياس الاستخدام الفيسبوك السليبي والنشط.

مجال التقدير	الوسط المرجح	درجة الموافقة
التقدير الأول	من 1 إلى أقل من 1,8	منخفضة جداً
التقدير الثاني	من 1,8 إلى أقل من 2,6	منخفضة



متوسطة	من 2,6 إلى أقل من 3,4	التقدير الثالث
مرتفعة	من 3,4 إلى أقل من 4,2	التقدير الرابع
مرتفعة جدا	من 4,2 إلى 5	التقدير الخامس

المصدر: من اعداد الباحثة.

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسطات هي الحد الفاصل بين مستوى الاستجابات لدى المراهقين على مقياسين (كثافة التعرض على موقع الفيسبوك ومقياس الاستخدام الفيسبوك السلبي والنشط) وذلك لمتوسط الاستجابة للبنود أو المقياس.

### 5-3- مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D):

مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية ترجمة (عبد الخالق، 2003) بتصريح من مركز الدراسات الوبائية، يحتوي على عشرين بنداً (20) تقدر الدرجات بـ: لا=0 قليلاً=1، متوسطاً=2، كثيراً=3، أما بالنسبة للبنود المعكوسة وهي: 4-8-12-16 تقدر بـ: كثيراً=0؛ متوسطاً=1؛ قليلاً=2، لا=3. تتراوح الدرجات من 0-60 وتشير الدرجات المرتفعة إلى وجود أعراض اكتئابية (Radloff,1977). وتُشير دراسة (Gemma et al,2016) إلى أن درجة القطع أو الدرجة الفاصلة (Cutt-off Score) على مقياس CES-D هي: 20 درجة.

جدول رقم (11): يبين الخيارات المكونة للسلم المعتمد في مقياس الاكتئاب.

الاختيارات	لا	قليلاً	متوسطاً	كثيراً
الدرجة	0	1	2	3

المصدر: من اعداد الباحثة اعتماداً على سلم مقياس الاكتئاب.

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن المقياس له أربع اختيارات، ويتم تصحيح درجات المقياس بين الدرجة المنخفضة (0) والدرجة المرتفعة (60) وتعتبر الدرجات المرتفعة على وجود اكتئاب لدى أفراد العينة.

### 6- الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة:

لتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقاييس الدراسة تم تطبيق هذه الأدوات على عينة استلاعية (ن=30) من المراهقين المتمدرسين بمتوسطات وثانويات مدينة سيدي بلعباس بلغ عدد (الذكور =15، اناث=15)،

وكان متوسط سن عينة الدراسة الاستطلاعية (مراهقة متوسطة من 11 إلى 14 سنة =15) أما (مراهقة متأخرة من 15 إلى 18 سنة=15). وعليه تم حساب الصدق والثبات المقاييس الدراسية كالتالي:

6-1- صدق المقاييس:

6-1-1- صدق المحكمين:

لقد قامت الباحثة بترجمة مقاييس الدراسة من الإنجليزية إلى العربية وهي كالتالي:

✓ مقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)

✓ مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)

✓ مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سلي) (PAUM)

وقد تم عرضهم على السادة المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة من مختلف الجامعات الوطنية، والعربية، حيث طلب منهم تحكيم مقاييس المعرضة عليهم وابدأؤ رأيهم فيما مدى وضوح الفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية والترجمة (من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية)، كما طلبنا منهم تزويدنا بأية تعديلات أو مقترحات في الترجمة يرونها مناسبة، بلغ عدد المحكمين المقاييس 17 محكم ومحكمة تراوح رتبته العلمية من درجة الماجستير إلى رتبة البروفيسورا، وكان تقييمهم لترجمة تعدى 90%

6-1-2- حساب صدق الاتساق لداخلي لمقاييس الدراسة:

أ- مقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)

من أجل حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)؛ اعتمدت الباحثة على معامل الارتباط بيرسون (Pearson) للتحقق من درجة ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (12): يبين اختبار الاتساق الداخلي لمقياس برغن لإدمان على الفيسبوك

الرقم	الأسئلة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
-	بعد البروز	1	-
1	هل قضيت الكثير من الوقت تفكر في الفيسبوك أو التخطيط لاستخدامه؟	0,583**	0,000

0,000	0,781**	هل فكرت كثيراً حول كيف يمكنك إيجاد المزيد من الوقت لتقضيته على فيسبوك؟	2
0,000	0,781**	هل فكرت كثيراً حول ما حدث على الفيسبوك مؤخراً؟	3
-	1	بعد التحمل	-
0,000	0,943**	هل قضيت وقتاً على فيسبوك أكثر مما كان مقصود في البداية؟	4
0,000	0,967**	هل شعرت برغبة ملحة في استخدام فيسبوك أكثر وأكثر؟	5
0,000	0,979**	هل شعرت بأنه يجب عليك استخدام فيسبوك أكثر فأكثر من أجل الحصول على نفس المتعة؟	6
-	1	بعد تعديل المزاج	-
0,000	0,681**	هل استخدمت الفيسبوك لكي تنسى المشاكل الشخصية؟	7
0,000	0,681**	هل استخدمت الفيسبوك للتقليل من الشعور بالذنب والقلق والعجز والانتكاس؟	8
0,000	0,641**	هل استخدمت الفيسبوك لتقليل من القلق؟	9
-	1	بعد الانتكاس	-
0,000	0,844**	هل نصحك الآخرون من تجربتهم بأن تقلل من استخدام الفيسبوك لكن لم تستمع لهم؟	10
0,000	0,866**	هل حاولت تقليل استخدام فيسبوك بدون نجاح؟	11
0,000	0,878**	هل قررت تستخدم الفيسبوك بدرجة أقل ولكنك لم تتمكن من ذلك؟	12

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول رقم: (12) يتضح أن قيمة الارتباط بين البند والبعد محصورة بين (\*\*0,583) و (\*\*0,781) ذات دلالة إحصائية أقل من (0,001) ما يدل على وجود ارتباط إيجابي قوي بين كل بند الدرجة الكلية لبعد البروز.

وقد بلغت قيمة الارتباط بين الأسئلة والبعد محصورة بين (\*\*0,943) و (\*\*0,979) ذات دلالة إحصائية أقل من (0,001) ما يدل على وجود ارتباط إيجابي قوي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد التحمل.

وقد بلغت قيمة الارتباط بين البند والبعد محصورة بين (\*\*0,641) و (\*\*0,681) ذات دلالة إحصائية أقل من (0,001) ما يدل على وجود ارتباط إيجابي قوي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد تعديل المزاج.

وقد بلغت قيمة الارتباط بين البند وبعد الانتكاس محصورة بين (\*\*0,844) و (\*\*0,878) ذات دلالة إحصائية أقل من (0,001) ما يدل على وجود ارتباط إيجابي قوي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد الانتكاس.

وقد بلغت قيمة الارتباطين كل بند والبعد محصورة بين  $(0,682^{**})$  و  $(0,958^{**})$  ذات دلالة إحصائية أقل من  $(0001)$  ما يدل على وجود ارتباط إيجابي قوي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد الانسحاب.

وقد بلغت قيمة الارتباطين كل بند والبعد محصورة بين  $(0,674^{**})$  و  $(0,838^{**})$  ذات دلالة إحصائية أقل من  $(0001)$  ما يدل على وجود ارتباط إيجابي قوي بين كل بند والدرجة الكلية الصراخ.

### ب- مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)

من أجل حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)؛ اعتمدت الباحثة على معامل الارتباط بيرسون (Pearson) للتحقق من درجة ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمقياس التعرض للفيسبوك، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (13): يبين اختبار الاتساق الداخلي لمقياس كثافة التعرض للفيسبوك

الرقم	البند	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
-	كثافة التعرض لموقع الفيسبوك	1	-
01	كم عدد أصدقائك على الفيسبوك؟	0,994**	0,000
02	في الأسبوع الماضي، كم عدد الدقائق التي قضيتها يومياً على فيسبوك؟	0,998**	0,000
03	الفيسبوك جزء من نشاطي اليومي	0,998**	0,000
04	أنا فخور بإخبار الأشخاص بأني على فيسبوك	0,998**	0,000
05	أصبح الفيسبوك جزءاً من روتيني اليومي	0,994**	0,000
06	أشعر بأني بعيد عن التواصل عندما لا أقوم بتسجيل الدخول إلى الفيسبوك لفترة من الوقت	0,998**	0,000
07	أشعر أنني جزء من مجتمع فيسبوك	0,998**	0,000
08	سأكون متأسفاً إذا تم إغلاق فيسبوك	0,994**	0,000

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول رقم (13) يتضح أن قيمة الارتباط بين البنود والمقياس محصورة بين (\*\*0,994) ذات دلالة إحصائية أقل من (0001) ما يدل على وجود ارتباط إيجابي جدا بين كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس كثافة التعرض لموقع الفيسبوك.

**ت- مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سليبي) (PAUM)**

من أجل حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سليبي) (PAUM)؛ اعتمدت الباحثة على معامل الارتباط بيرسون (Pearson) للتحقق من درجة ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد المقياس، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (14): يبين اختبار الاتساق الداخلي لبعد السلوك النشط والسليبي في موقع الفيسبوك.

الرقم	البند	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
-	بعد السلوك النشط في موقع الفيسبوك	1	-
01	نشر تحديثات الحالة	0,928**	0,000
02	التعليق (على المنشورات والصور الخ)	0,947**	0,000
03	الردشة على الفيسبوك	0,998**	0,000
05	إنشاء الأحداث أو الرد عليها	0,928**	0,000
06	نشر الصور	0,998**	0,000
10	الإشارة إلى الآخرين في الصور	0.631**	0,000
12	تصفح الأخبار بشكل نشط (الإعجاب والتعليق على المنشورات والصور والتحديثات)	0,928**	0,000
-	بعد السلوك السليبي في موقع الفيسبوك	1	-
04	التحقق لمعرفة ما ينوي شخص ما القيام به	0,913**	0,000
08	مشاهدة الصور	0,928**	0,000
11	تصفح الأخبار بشكل سليبي (دون الإعجاب أو التعليق على أي شيء)	0,894**	0,000
13	أطلع على بروفيل أصدقائي	0,947**	0,000

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول رقم (14) يتضح أن قيمة الارتباط بين البنود والبعد محصورة بين (\*\*0.631) (0,998\*\*) ذات دلالة إحصائية أقل من (0001) ما يدل على وجود ارتباط إيجابي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد السلوك النشط في موقع الفيسبوك.

أما قيمة الارتباط بين البنود والبعد محصورة بين (\*\*0,894) (0,947\*\*) ذات دلالة إحصائية أقل من (0001) ما يدل على وجود ارتباط إيجابي بين كل بند والدرجة الكلية لبعد السلوك السلبي في موقع الفيسبوك.

### ث- مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D)

من أجل حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D)؛ اعتمدت الباحثة على معامل الارتباط بيرسون (Pearson) للتحقق من درجة ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمقياس الاكتئاب، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (15): يبين اختبار الاتساق الداخلي لمقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D).

الرقم	البنود	الارتباط	الدلالة
-	الاكتئاب	1	-
1	ضايقتني أمور لا تضايقتني عادة	0,961**	0,000
2	لم أشعر بالرغبة في الطعام (كانت شهيتي ضعيفة)	0,918**	0,000
3	شعرت أنني لا أستطيع التخلص من الكآبة حتى إن ساعدتني أسرتي وأصدقائي	0,948**	0,000
4	شعرت أنني جيد وطيب تماماً كبقية الناس	0,631**	0,000
5	كنت أجهد صعوبة في تركيز ذهني على ما أقوم به	0,969**	0,000
6	شعرت بأنني مكتئب	0,937**	0,000
7	شعرت بأن كل شيء قمت به تطلب مجهوداً	0,965**	0,000
8	شعرت بالأمل بالنسبة للمستقبل	0,584**	0,000
9	اعتقدت أن حياتي كانت فاشلة	0,961**	0,000
10	شعرت بالخوف	0,974**	0,000
11	كان نمومي قلقاً وغير مستمر	0,969**	0,000

0,000	0,629**	كنت سعيداً	12
0,000	0,963**	كنت أتحدث أقل من المعتاد	13
0,000	0,935**	شعرت بالوحدة	14
0,000	0,949**	كان الناس عدوانيين	15
0,000	0,600**	استمتعت بالحياة	16
0,000	0,941**	أصابني نوبات من البكاء	17
0,000	0,939**	شعرت بالحزن	18
0,000	0,939**	شعرت أن الناس يكرهوني	19
0,000	0,950**	لم أستطيع أن أبدأ عملاً	20

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول رقم (15) يتضح أن قيمة الارتباط بين البنود والمقياس محصورة بين (0,584\*\*) ذات دلالة إحصائية أقل من (0,001) ما يدل على وجود ارتباط ايجايي قوي بين كل بندو الدرجة الكلية للمقياس الاكثاب.

### 6-1-3- حساب صدق المقارنة الطرفية لمقاييس الدراسة:

يعتبر صدق المقارنة الطرفية من أهم الاختبارات الإحصائية الدالة على قدرة المقاييس على التمييز بين الفروق الفردية لدى المستجوبين، لذلك تم تحديد مجموعتين لكل مقياس بنسبة (33%) من العينة الاستطلاعية، وعليه توصلت الدراسة إلى النتائج المبينة في الجدول الآتي:

جدول رقم (16): بين اختبار صدق المقارنة الطرفية لمقاييس الدراسة.

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجات	المقاييس
0,000	12,438	2,415	80,5	الدرجات الدنيا	مقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)
		0,000	90	الدرجات العليا	
0,000	6,000	0,421	4,20	الدرجات الدنيا	مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)
		0,000	5	الدرجات العليا	

0,000	17,759	0,357	1,60	الدرجات الدنيا	مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سليبي) (PAUM)
		0,372	4,50	الدرجات العليا	
0,000	11,389	0,971	56,5	الدرجات الدنيا	مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D)
		0,000	60	الدرجات العليا	

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن جميع المقاييس تتمتع بدرجة عالية من التمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة لاستجابات المراهقين نحو المقاييس، وهي كالتالي:

- يتضح أنه توجد فروق إحصائية بين متوسطات الدرجات الدنيا ومتوسطات الدرجات العليا لمقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)، ما يشير إلا أن المقياس يتميز بصدق عالي، حيث أن (T) بلغت قيمة (12,438) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,001).

- يتضح أنه توجد فروق إحصائية بين متوسطات الدرجات الدنيا ومتوسطات الدرجات العليا لمقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)، ما يشير إلا أن المقياس يتميز بصدق عالي، حيث أن (T) بلغت قيمة (6,000) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,001).

- يتضح أنه توجد فروق إحصائية بين متوسطات الدرجات الدنيا ومتوسطات الدرجات العليا لمقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سليبي) (PAUM)، ما يشير إلا أن المقياس يتميز بصدق عالي، حيث أن (T) بلغت قيمة (17,759) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,001).

- يتضح أنه توجد فروق إحصائية بين متوسطات الدرجات الدنيا ومتوسطات الدرجات العليا لمقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D)، ما يشير إلا أن المقياس يتميز بصدق عالي، حيث أن (T) بلغت قيمة (11,389) وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,001).

## 6-2- ثبات المقاييس:

بجانب ما أثبتته معدو المقاييس المستخدمة من درجات مرتفعة من الثبات على بيئتهم المحلية أو حتى الباحثين الذين نقلوا وطبقوا هذه المقاييس على بيئات أخرى، ومع ذلك راحت الباحثة تتحقق من مدى صلاحيتها على البيئة المحلية واستخراج مؤشرات مطمئنة، وذلك من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)



جدول رقم (17): يبين معاملات ثبات أدوات الدراسة.

معاملات ثبات	عدد العبارات	مقاييس الدراسة
0,855	18	مقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)
0,999	08	مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)
0,936	13	مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سليبي) (PAUM)
0.811	20	مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D)

يبين الجدول أعلاه ثبات أدوات الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ، وذلك على أفراد عينة وقد تراوحت معاملات الثبات بين (0.811 \_ 0.999) وجميعها قيم دالة عند مستوى (0.01)

### 7- الأساليب الإحصائية:

لتحقق من صحة الفروض الدراسية أجريت بعض التحليلات الإحصائية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية Statistical Package For Social Sciences (SPSS) نسخة 22 وبرنامج اموس (AMOS) وتم استخدام الطرق والأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ المتوسط الحسابي (arithmetic mean)
- ✓ الانحراف المعياري (Standard deviation)
- ✓ معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)
- ✓ معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha)
- ✓ اختبار "ت" (T. Test)
- ✓ أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)

### ثانيا: الدراسة الكيفية

#### 1- المنهج المستخدم:

اعتمدنا على المنهج العيادي في الدراسة وهو أحد المناهج البحثية الأساسية المستخدمة في علم النفس العيادي وهو منهج يقوم على دراسة الفرد ككل فريد من نوعه أي أنها دراسة الفرد كوحدة متكاملة متميزة عن غيرها الهدف منها فهم شخصية الفرد المعين وتقديم المساعدة له. (المليجي، 2001، 29)

كما يعتبر المنهج العيادي أو الإكلينيكي بحث تفصيلي شامل على شخص واحد أو مجموعة من الاشخاص كل على حدى، بالاعتماد على دراسة الحالة، اي دراسة تاريخ الفرد (طفولته، علاقته بكل المحيطين به وخاصة الابوين؛ تدرسه، قدراته المعرفية والعقلية ...). حتى وحاضره

يعتبر هذا المنهج مناسب في البحوث النفسية ذات الطابع الأكاديمي وكذا في عيادات العلاج النفسي، بحيث تتيح معرفة التاريخ التفصيلي للشخص المضطرب فهما أعمق لحاضره من ثمة تسهل عملية المرافقة النفسية او العلاج النفسي

اختارت الباحثة المنهج العيادي من خلال دراسة الحالات، لأنه يتيح فهمًا معمقًا وشخصيًا للحالات الفردية التي تعاني من الاكتئاب نتيجة إدمان فيسبوك. يتميز هذا المنهج بقدرته على استكشاف السلوكيات النفسية والدوافع العميقة التي قد لا يمكن الوصول إليها باستخدام مناهج أخرى، من خلال تحليل حالات متعددة، يمكننا دراسة التاريخ النفسي والاجتماعي لكل حالة على حدة، وتحديد التأثيرات الشخصية والعوامل البيئية التي تسهم في تفاقم أعراض الاكتئاب، كما يمكننا من التعرف على السياقات النفسية التي تربط بين إدمان استخدام فيسبوك والتأثيرات النفسية المحتملة مثل ظهور الاكتئاب عند عينة الدراسة المراهقين المتدربين، مما يساهم في تقديم رؤى أكثر تفصيلاً حول هذه الظاهرة.

## 2- أدوات الدراسة:

### 2-1- الملاحظة:

أ- الملاحظة لغويًا: تشير إلى النظر إلى الشيء الملاحظ بمؤخر العينين دلالة على التدقيق، فهي المعاينة المباشرة للشيء أو مشاهدته على النحو الذي هو عليه ويقال كذلك لاحظه أي رءاه وعلى ذلك تعني الملاحظة المشاهدة (رشوان، 2006: 136)

ب- المعنى الاصطلاحي للملاحظة: تعني الاهتمام أو الانتباه إلى الشيء أو حدث أو ظاهرة بشكل منظم عن طريق الحواس حيث نجمع خبراتنا من خلال ما نشاهده أو نسمع عنه، والملاحظة العلمية تعني الانتباه للظواهر والحوادث بقصد تفسيرها واكتشاف أسبابها والوصول إلى القوانين التي تحكمها. (عطوي، 2007: 120)

وتعتبر الملاحظة من أهم الأدوات المستخدمة في الدراسات الوصفية وتكمن أهمية تلك الأداة في جمع البيانات المتعلقة في كثير من أنماط السلوك التي لا يمكن دراستها إلا بواسطة تلك الأداة، كما أن الملاحظة المباشرة يمكن استخدامها في بحث وصفي، لدراسة سلوك الأطفال وتصرفاتهم عندما يجتمعون بهدف اللعب،

حيث يهدف لاكتشاف قدراتهم الحركية والمعرفية والوجدانية أثناء ممارستهم لنشاط اللعب. (عبد الهادي، 2006: 55)

ت- أنواع الملاحظة وهي نوعين:

- ✓ الملاحظة غير المباشرة: وتتم حين يتصل الباحث بالسجلات والتقارير والمذكرات التي أعدها الآخرون مثل الاطلاع على سجلات الطلبة التراكمية وما تحتويه من بيانات تحصيلية واجتماعية
- ✓ الملاحظة المباشرة: وتتم حين يقوم الباحث بملاحظة سلوك معين من خلال اتصاله مباشرة بالأشخاص أو الأشياء التي يدرسها مثل ملاحظة الطلبة في الواقف الصفية أو ساحة المدرسة. (عطوي؛ 2007: 121-123)

وقد اختارت الباحثة الملاحظة المباشرة كأداة أساسية وفعالة في الدراسة الحالية، حيث تسمح هذه الطريقة بتحقيق تواصل فوري ومباشر مع الظواهر المدروسة. بفضل استخدام الملاحظة المباشرة، تم تسليط الضوء على [الاكتئاب عند المراهقين المدمنين على موقع الفيسبوك] بطريقة تتيح فهماً إكلينيكي أعمق وأكثر تفصيلاً. هذا يعزز دقة البيانات ويساهم في تحليل شامل لحالات الدراسة، مما يجعل الملاحظة المباشرة الخيار الأمثل لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

## 2-2- المقابلة العيادية:

المقابلة العيادية أو "الإكلينيكية" تعتبر من الأدوات الأساسية للفحص النفسي، وهي من أهم الخطوات التي يستخدمها الفاحص لمعرفة مشكلات المفحوص.

ويتم تعريفها على أنها: "محادثة تتم وجها لوجه بين العميل والأخصائي النفسي الإكلينيكي، غايتها العمل على حل المشكلات التي يواجهها الأول، والإسهام في تحقيق توافقه، ويتضمن ذلك التشخيص والعلاج". (مقراني وجبار، 2022: 58)

يرى بوسنة (2012) أن المقابلة تهيأ الفرصة أمام الإكلينيكي للقيام بدراسة متكاملة للحالة عن طريق المحادثة المباشرة، ذلك لفهم العميل والتأكد من صدق بعض الانطباعات والفرضيات التي يصل إليها عن طريق أدوات التشخيص أخرى، وهو أمر ضروري للتوصل إلى الصياغات التشخيصية.

والمقابلة العيادية لديها أشكال وأنواع عديدة، وقد اعتمدت الباحثة على المقابلة نصف الموجهة كأداة أساسية في الدراسة الحالية.

وحسب العويضة (2003) في هذا النمط من المقابلة العيادية، يأخذ موقف وسط بين الشكلين السابقين، حيث يقدم الفاحص على مقابلة المفحوص وفي ذهنه مجموعة من المحاور أو الرؤوس

مواضيع بدل الأسئلة التي نجدها في الشكل الموجه، كأن يفكر في أن يطرق المحاور التالية: الأسرة، المرض الحالي، الطفولة، سنوات التعلم، العمل، مكان الإقامة، الحوادث والأمراض.... الخ.

في دراستنا الحالية، قمنا باستخدام مقابلة نصف موجهة كأداة لجمع البيانات، حيث بلغ عدد المقابلات مع حالات الدراسة خمس مقابلات، كل منها استمر لمدة 45 دقيقة. تعتبر هذه الأداة قيمة في جمع البيانات وتحليلها في الأبحاث التي تهدف إلى فهم عمق العلاقة بين الاستخدام المكثف لموقع الفيسبوك، وسلوكيات الإدمان عليه؛ وظهور الإكتئاب. يمكن تبرير استخدام هذا النوع من المقابلات من خلال النقاط التالية:

- مقابلة نصف الموجه تسمح بالحصول على رؤى عميقة وشاملة حول الظواهر النفسية والسلوكية المرتبطة بالادمان على فيسبوك.

- يتيح استخدام هذا النوع من المقابلات للباحث التفاعل مع المشاركين واستكشاف آرائهم وتجاربهم بشكل مفصل؛ باعتبار أن المشاركين ينتمون إلى فئة المراهقة المتوسطة والمتأخرة، فإن استخدام مقابلة نصف الموجه يمكن أن يساعد في فتح قنوات الاتصال بشكل فعال، حيث يشعرون بالراحة والثقة في التحدث عن تجاربهم ومشاكلهم؛ كما أنها تتيح الفرصة للحالات الدراسة الحالية وهذا للإجابة بأريحية، كما تسمح لنا المقابلة نصف الموجهة بالتعمق أكثر في المعاش النفسي للمراهق المتمدرس المدمن على موقع الفيسبوك.

من خلال دليل المقابلة المعد بعناية، يمكن لهذه المقابلة أن تسلط الضوء على جوانب متعددة لسلوك المشاركين واستجاباتهم لاستخدام فيسبوك، بدءًا من معرفة معدل الاستخدام وانتقالهم بين سلوك الاستخدام النشط والسليبي، وصولًا إلى تقييم تأثير هذا الاستخدام على حياتهم اليومية وعلاقاتهم الاجتماعية والأكاديمية.

باختصار، تعد مقابلة نصف الموجه أداة فعالة لفهم عمق العلاقة بين الادمان على الفيسبوك لدى فئة المراهقة المتوسطة والمتأخرة، وفي ظهور الاكتئاب لديهم.

واعتمدنا في هذه المقابلة على ستة محاور أساسية تهدف على الإجابة عن تساؤلات الدراسة الحالية:

### ➤ محور الأول: كثافة الاستخدام لفيسبوك

هذا المحور يركز على تحليل مدى كثافة استخدام الأفراد موقع فيسبوك، بما في ذلك عدد ساعات الاستخدام يوميًا، وتواتر الزيارات، وأماكن فتح موقع الفيسبوك.

### ➤ محور الثاني: دوافع والأسباب لاستخدام الفيسبوك

هذا المحور يهتم بفهم الأسباب والدوافع التي تدفع الأفراد إلى استخدام منصة فيسبوك. يشمل ذلك الحاجة إلى التواصل الاجتماعي، والبحث عن الترفيه، والحصول على المعلومات، وبناء العلاقات،

والتواصل مع المجتمع، والهروب من الواقع، والتفاعل مع محتوى محدد، والبحث عن صداقات أو علاقات خاصة.

### ➤ محور الثالث: مظاهر الإدمان على فيسبوك

يتناول هذا المحور تحليل السلوكيات التي تشير إلى إدمان استخدام فيسبوك، مثل العودة المتكررة لموقع فيسبوك حتى عندما لا تكون هناك حاجة ملحة، والشعور بالقلق أو الانزعاج عند الابتعاد عن فيسبوك، والتأثير السلبي على أداء الفرد في حياته اليومية والمدرسية بسبب الاعتماد المفرط على موقع فيسبوك.

### ➤ محور الرابع: أنماط استخدام فيسبوك

يهتم هذا المحور بيهتم بسلوك الذي يستخدمه الأفراد على موقع فيسبوك، بما في ذلك التواصل الاجتماعي، ومشاركة المحتوى، وتصفح الأخبار والمعلومات، والمشاركة في المجتمعات الافتراضية، والهروب من الواقع، والمراقبة الاجتماعية والاكتفاء التمرير السلبي (النط النشاط والنمط السلبي)

### ➤ محور الخامس: تأثير إدمان استخدام فيسبوك على العلاقات الأسرية

هذا المحور يركز على الإدمان على استخدام موقع فيسبوك وتأثيرها على العلاقات داخل الأسرة. يتناول هذا المحور فهم كيفية تأثير الإدمان على فيسبوك على الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة، والديناميات العائلية بشكل عام.

### ➤ محور السادس: الاكتئاب

يتعلق هذا المحور بتقييم أثر الإدمان على فيسبوك وظهور أعراض الاكتئاب، مثل الحزن المتكرر، والاضطرابات في المزاج، والشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الحياة.

## 2-3- اختبار تفهم الموضوع TAT:

يعتبر اختبار تفهم الموضوع (التات TAT) -Thematic Apperception Test- أكثر الاختبارات الإسقاطية شهرة، ولعله يأتي بعد (الروشاخ) في الأهمية، وقد قام بإعداد هذا الاختبار هنري موراي Murray عالم الشخصية الشهير ومساعدته في ذلك كريستينا مورجان Morgan، وذلك عام 1935م، وقد أعد هذا الاختبار على أساس نظرية (موراي) في الشخصية ونشر موراي نتائج البحوث التي أجريت عليه بالعبادة النفسية في جامعة هارفرد وذلك فيكتابة "استكشافات في الشخصية"، ومن ذلك الوقت والاختبار يستخدم على نطاق واسع في أعمال العيادات النفسية في أمريكا وأوروبا. (فيصل، عباس، 1997: 27-28)

يتكون اختبار تفهم الموضوع من 31 بطاقة تشمل مشاهدة لأشخاص في وضعيات مختلفة وعلى ظهر كل بطاقة رقم يشير إلى ترتيبها ضمن البطاقات الأخرى للاختبار؛ وأحرف باللغة الإنجليزية تشير إلى الفئة التي

تقدم لها البطاقة؛ وهي: (B) للذكور الصغار؛ و(G) للإناث الصغيرات؛ و(M) للذكور الكبار؛ و(F) للإناث الكبيرات، وهذا الوصف يكشف التركيب والاستعمال الوصفي للاختبار، ويرى موراي Murray أن الشخص وهو يروي قصته؛ يسقط على المشاهد المقدمة له (البطاقات) خاصة على البطل احساسيه؛ وحاجاته؛ وميوله؛ وردود أفعاله التي يعشيها، إلا في ذلك لا يأخذ بعين الاعتبار العمليات التي تتحكم في الشعور والاشعور والعلاقات بينهما. (خليل والحديبي، 2020: 81)

ويبدأ تمرير اختبار تفهم الموضوع TAT بتوجيه تعليماته للمفحوص التي تتمثل في العبارة التالية:

"احكيلي قصة انطلافا من هذه الصورة؛ وهذه التعليمات تدعو إلى عمليتين متناقضتين؛ من جهة نطلب من المفحوص أن يتخيل؛ أي أن يستعمل عالمه الداخلي باستدعاء هواياته التي تلتزم تدخل العمليات الاولية، ومن جهة اخرى نطلب منه أن يتشبهت بواقع البطاقات أي استغلال العالم الخارجي الذي يستلزم تدخل العمليات الثانوية لبناء قصة متناسقة؛ فمبدأ الواقع الذي يفرضه مضمون البطاقات يضع حدا لمبدأ اللذة الذي يفرضه التخيل المطلوب في التعليمات؛ فبطاقات TAT تحتوي على محتوى ظاهر يعبر عن أشخاص في حالات ووضعيات مختلفة؛ ومحتوى كامن يعبر عن الاشكاليات التي يبعث إليها المحتوى الظاهر؛ فيجد المفحوص نفسه مدفوعاً للخوض في عالمه الداخلي الذي تدعو إليه إشكاليات البطاقات في نفس الوقت يكون مفيداً بالمحتويات الظاهرية التي تعبر عنها كل بطاقة (خليل وآخرون، 2023: 110-111)

وقد اختارت الباحثة 13 بطاقة من اختبار TAT؛ بما يتناسب مع العمر للمراهقين ونوعهم (ذكر، أنثى).

جدول رقم (18): يبين بطاقات TAT التي تم تطبيقها على حالات الدراسة

المراهقين	لوحات اختبار تفهم الموضوع TAT													
الذكور	1	2	3BM	4	5	6BM	7BM	8BM	10	11	13 MF	19	16	13
الإناث	1	2	3BM	4	5	6GF	7GF	9GF	10	11	13 MF	19	16	13

المصدر: من إعداد الباحثة

تعدد الطرق لتحليل قصص هذا الاختبار وتفسيرها، إلا أنه في الدراسة الحالية قد اعتمدت الباحثة على الطريقة التي قدمها (موراي) لتصحيح وتفسير الاختبار؛ فوجد أول مهمة بالنسبة إلى موراي هي التعرف على الطل الرئيسي للقصة؛ ويعد تحديد البطل دالاً على الشخصية التي يتماها معها المفحوص ويسقط عليها مشاعره؛ ورغباته ونزعاته. فالقصص التي يستجيب بها المفحوص للصور هي إسقاطات لمشاعره وأفكاره

ودوافعه على أشخاص آخرين أو على موضوعات في العالم الخارجي؛ وهي في هذه الحالة تتمثل في الصور(المثيرات) وطبقاً لمفهوم الإسقاط فان هذه الأولية التي تستخدم كعملية دفاعية عن الذات في مواجهة قوى؛ جنسية أو عدوانية غير مقبولة لاشعورياً من قبل الأنا الأعلى ويشير محتوى القصة إلى الموضوعات الرئيسية الغالبة في القصة؛ والموضوع يكون عادة الأحداث التي تدور عليها القصة؛ فالموضوع هو التكوين الدينامي للقصة؛ والتي تشمل البطل؛ الحاجات الأساسية؛ ضغوطات البيئة والعالم الخارجي؛ وما هو موقف البطل تجاه هذه الحاجات والضغوطات.(امطانيوس؛2006).

### 3- إجراءات الدراسة الكيفية:

الدراسة الكيفية أو النوعية؛ تُعدُّ من أهم أنواع البحوث في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، حيث تركز على جمع المادة العلمية غير الكمية واستخدام أسلوب تحليلي غير كمي لقراءة البيانات والأحداث. تهدف هذه البحوث إلى فهم وتفسير الظواهر الإنسانية بشكل شامل، وتوفير رؤى معمقة حول تجارب الأفراد وسلوكياتهم في سياقاتهم الاجتماعية والثقافية

تسمح لنا الدراسة الكيفية بالتعمق الأكثر والفهم الجيد للظاهرة التي تم تناولها" الادمان على موقع الفيسبوك وعلاقته بظهور الاكتئاب"، تم انتقاء حالات الدراسة واتخذنا بعض الخطوات والشروط والاجراءات لانتقاء حالات الدراسة وهي كالتالي:

- تم اختيار حالات الدراسة من مؤسسة" متوسطة باب أحمد الزهراء"، "ثانوية بن مایسة بشير"
- تم اختيار الحالات بعناية لتمثيل تنوع الجنس، حيث بلغ عدد الإناث اثنتين، وذكر واحد، وذلك لضمان تمثيل شامل ومتوازن للمجتمع المدرسي.
- حالات الدراسة هم من ضمن الدراسة الكمية وتتوفر فيهم جميع الشروط، وتحصلوا على درجات مرتفعة في مقاييس الدراسة. وتم اختيار الحالات التي أظهرت مستويات مرتفعة من الإدمان على فيس بوك والاكتئاب، مما يجعلها تمثل عينة ملائمة للدراسة.
- بعد أن تمت الموافقة بين حالات الدراسة؛ قمنا بإجراء المقابلات العيادية.
- تم تنفيذ المقابلات العيادية في مكتب مستشار التوجيه والإرشاد، وذلك خلال حصص التربية البدنية، مما أتاح بيئة مريحة ومناسبة للتفاعل مع المشاركين؛ وعدم تعطيل حالات الدراسة عن دروسهم.

تأتي أهمية هذه الدراسة العيادية من قدرتها على توفير فهم أعمق لعلاقة الإدمان على فيس بوك بالاكتئاب لدى المراهقين، وبالتالي، توفير الأساس اللازم لتطوير استراتيجيات التدخل والعلاج الفعالة في هذا السياق.

تمثل الإجراءات الميدانية المتعلقة بتنفيذ المقابلات العيادية وتحليل البيانات الناتجة منها جزءاً أساسياً من الدراسة، حيث تمثل هذه العمليات الأدلة الفعّالة التي تساهم في إنتاج النتائج وفقاً للمنهجية العلمية المتبعة. وهذا من أجل فهم العلاقة بين الإدمان على فيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين.

### خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى كل ما يخص الإجراءات المنهجية، من المنهج المعتمد والعينة الإستطلاعية التي ساهمت في دقة اختيارنا للعينة الأساسية، كما قمنا بحساب وعرض الخصائص السيكومترية الأدوات الدراسية و التي من خلالها تأكدنا من موثوقية أدوات الدراسة من خلال حساب معاملات الصدق والثبات، لنخلص في الأخير إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات، كما اعتمدنا أيضاً على المنهج العيادي كمنهج يدعم الدراسة الكمية وذلك من خلال انتقاء ثلاثة حالات من عينة الدراسة الكمية تتوفر فيهم شروط الدراسة، وتمت صياغة دليل المقابلة العيادية من إعداد الباحثة، وطبقنا عليهم كل من المقابلة العيادية نصف الموجهة، وكذا اختبار تفهم الموضوع أو ما يطلق عليه اختبار التات (TAT) كاختبار إسقاطي للكشف عن الجوانب الأساسية لشخصية الحالات المدمنة على استخدام موقع "الفييس بوك"، والكشف عن السياقات النفسية والتي سنعرضها ونقوم بتحليلها في الفصل الموالي لنصل إلى نتائج كيفية إكليينكية التي من خلالها نخلص إلى فهم شامل حول الاشكالية المطروحة في الدراسة الحالية.



# 6

## الفصل السادس

# نتائج الدراسة

تمهيد:

1- عرض نتائج الدراسة الكمية

2- عرض نتائج الدراسة الكيفية

خلاصة الفصل

## تمهيد:

في هذا الفصل، سنستعرض نتائج دراستنا التي استهدفت فهم تأثير استخدام فيسبوك على مستويات الاكتئاب. يُعتبر هذا الفصل حجر الزاوية الذي يبرز الاستنتاجات الرئيسية التي توصلنا إليها من خلال تحليل منهجي دقيق يشمل النواحي الكمية والكيفية.

بدايةً، سنلقي نظرة شاملة على النتائج الكمية، حيث تم جمع البيانات من خلال مقاييس موثوقة وتم تحليلها بشكل إحصائي لفهم العلاقة بين إدمان على استخدام فيسبوك وظهور مستويات الاكتئاب. بعد ذلك، سنتناول النتائج الكيفية التي تم الحصول عليها من خلال المقابلات العيادية مع حالات الدراسة، مسلطين الضوء على التفاصيل والتفاعلات العميقة.

هذا الفصل يمثل مجال لتوضيح أهمية الدراسة وتكامل النواحي الكمية والكيفية في فهم موضوع الدراسة الحالية؛ سنقوم بعرض نتائج الدراسة، وذلك بهدف توفير فهم أعمق يفتح الباب أمام فصل مناقشة النتائج الذي سيتيح تحليلاً أكثر عمقاً وتفصيلاً.

أولاً: نتائج الدراسة الكمية

## 1- عرض نتائج الدراسة الكمية:

## 1-1- عرض نتائج التساؤل الأول:

والذي ينص على: "هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الإدمان على موقع الفيسبوك وكثافة التعرض والسلوك السلي لموقع الفيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟".

وللكشف عن العلاقة بين الإدمان وكثافة التعرض والسلوك السلي لدى المراهقين، اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية للارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، لتحديد درجة الارتباط بين هذه المقاييس، كما يبينه الجدول الآتي:

جدول رقم (19): يبين اختبار العلاقة بين الإدمان الفيسبوك وكثافة التعرض والسلوك السلبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس

المتغيرات	الادمان على الفيسبوك	كثافة التعرض على الفيسبوك	السلوك السلبي على الفيسبوك	السلوك النشط على الفيسبوك	الاكتئاب
الإدمان على الفيسبوك	1	-	-	-	-
كثافة التعرض للفيسبوك	0,806**	1	-	-	-
السلوك السلبي على الفيسبوك	0,237**	0,13	1	-	-
السلوك النشط على الفيسبوك	-0,115*	-0,044	-0,740**	1	-
الاكتئاب	0,160**	0,165**	0,210**	-0,64	1

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول رقم (19) يتضح أنه يوجد ارتباط موجب بين الإدمان على الفيسبوك وكثافة التعرض للفيسبوك لدى المراهقين بقيمة (0,806\*\*) عند مستوى معنوية (0,005) وهو دال إحصائياً عند مستوى معنوية (0,001)

ويوجد ارتباط موجب بين الإدمان على موقع الفيسبوك والسلوك السلبي على الفيسبوك لدى المراهقين بقيمة (0,237\*\*) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,000) وهو دال إحصائياً عند مستوى معنوية (0,001)

معامل الارتباط بين "السلوك السلبي على الفيسبوك" و "كثافة التعرض للفيسبوك" بلغ (0.13)، وهو يشير إلى ارتباط ضعيف وإيجابي بين السلوك السلبي وكثافة التعرض للفيسبوك.

معامل الارتباط بين "الإدمان على الفيسبوك" و "السلوك النشط على الفيسبوك": الارتباط هو (-0.115)، وهو يشير إلى وجود ارتباط سلبي ضعيف بين الإدمان على الفيسبوك والسلوك النشط على الفيسبوك.

معامل الارتباط بين "كثافة التعرض للفيسبوك" و "السلوك النشط على الفيسبوك": الارتباط هو (-0.044)، وهو يشير إلى وجود ارتباط سلبي ضعيف بين كثافة التعرض للفيسبوك والسلوك النشط على الفيسبوك.

معامل الارتباط بين السلوك النشط والسلوك السلبي هو (-0.740)، وهو يشير إلى ارتباط سلبي قوي. مستوى الدلالة الإحصائية (Sig) هي (0.000)، وهي أقل من (0.05)، مما يشير إلى أن هذا الارتباط ذو دلالة إحصائية.

ويوجد ارتباط موجب بين الإدمان على الفيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين بقيمة (\*\*0,160) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,005) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01) ويوجد ارتباط موجب بين كثافة التعرض للفيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين بقيمة (\*\*0,165) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,003) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01) ويوجد ارتباط موجب بين السلوك السلبي على الفيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين بقيمة (\*\*0,210) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,000) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,001).

معامل الارتباط بين السلوك النشط والاكتئاب بلغ (-0.044)، وهو يشير إلى ارتباط سلبي ضعيف مستوى الدلالة الإحصائية (Sig) هي (0.441)، وهي أكبر من (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود دلالة إحصائية

## 1-2- عرض نتائج التساؤل الثاني:

والذي ينص على: "هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية للإدمان على موقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟".

لتحديد مستوى الإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، بالاعتماد على المتوسط الحسابي بقيمة الاختبار يساوي (80) التي تعبر عن درجة مرتفعة للإدمان، كما يبينه الجدول الآتي:

جدول رقم: (20): يبين مستوى الإدمان على موقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس.

القرار الإحصائي	الدلالة الإحصائية (Sig)	درجة الحرية (DF)	قيمة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس إدمان على الفيسبوك
دال	0,000	313	15,579	6,331	85,6	البروز
دال	0,000	313	16,012	7,197	86,5	التحمل
دال	0,000	313	15,023	6,453	85,5	تعديل المزاج

الانتكاس	86,7	7,029	16,828	313	0,000	دال
الانسحاب	83,2	8,089	7,088	313	0,000	دال
المقياس ككل	85,13	4,947	18,386	313	0,000	دال

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (20) يتضح أن المتوسط الحسابي لجميع الأبعاد والمقياس أكبر من القيمة المفترضة (80) كما أن قيمة (T) المحسوبة لجميع الأبعاد والمقياس أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (313) ومستوى دلالة الإحصائية (0.05) وهذا يعني أن متوسط درجة الأبعاد والدرجة الكلية للإدمان على موقع الفيسبوك لدى المراهقين، قد زاد عن المتوسط الحسابي المفترض، ما يدل على وجود مستويات مرتفعة من الإدمان على الفيسبوك لدى عينة الدراسة.

### 1-3- عرض نتائج التساؤل الثالث:

والذي ينص على: "هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية لكثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟".

لتحديد مستوى كثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، بالاعتماد على المتوسط الحسابي بقيمة الاختبار يساوي (3)، كما يبينه الجدول الآتي:

جدول رقم (21): يبين مستوى كثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس.

مقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
كثافة التعرض لموقع الفيسبوك	4,82	0,380	84,893	313	0,000	دال

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (20)؛ يتضح أن المتوسط الحسابي لكثافة التعرض لموقع الفيسبوك بلغ قيمة (4,82) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (84,893) عند الدلالة الإحصائية (0,000) وهي أكبر من قيمة

(T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (313) ومستوى دلالة (0.05)؛ وهذا ما يؤكد لنا على وجود مستويات مرتفعة من كثافة التعرض على موقع الفيسبوك لدى أفراد عينة الدراسة.

#### 1-4- عرض نتائج التساؤل الرابع:

والذي ينص على: "هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية لسلوك المستخدم في موقع الفيسبوك ببعديه السلبي والنشط لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس".

لتحديد مستوى السلوك المستخدم في موقع الفيسبوك ببعديه السلبي والنشط لدى المراهقين اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، بالاعتماد على المتوسط الحسابي بقيمة الاختبار يساوي (3)، كما يبينه الجدول الآتي:

جدول رقم (22): يبين مستوى السلوك السلبي والنشط في موقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس.

مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سلبي) (PAUM)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
السلوك السلبي في موقع الفيسبوك	3,38	1,441	4,687	313	0,000	دال
السلوك النشط في موقع الفيسبوك	2,52	0,940	-8,959	313	0,000	دال

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (22) يتضح أن المتوسط الحسابي للسلوك السلبي بلغ قيمة (3,38) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4,687) عند درجة معنوية (0,000) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (313) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني أن متوسط درجة السلوك السلبي في موقع الفيسبوك لدى المراهقين، قد زاد عن المتوسط الحسابي المفترض (3) مما يدل على وجود مستوى مرتفع من السلوك المستخدم السلبي على موقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟".

أما بالنسبة لسلوك النشط يتضح أن المتوسط الحسابي بلغ قيمة (2,52) أما (T) المحسوبة بلغت قيمة (-8,959) عند درجة معنوية (0,000) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (313) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق بين متوسط درجة السلوك النشط في موقع الفيسبوك لدى المراهقين، الذي بلغت متوسط حسابي بقيمة (2,52) وقيمة المتوسط الحسابي المفترض (3) والذي تم تحديده كقيمة مرجعية. وبما أن المتوسط الفعلي أقل من المتوسط المفترض، يمكن اعتباره "منخفضاً".

مما يدل على وجود مستوى منخفض من السلوك المستخدم النشط على موقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟".

### 1-5- عرض نتائج التساؤل الخامس:

والذي ينص على: "هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس".

لتحديد مستوى الاكتئاب لدى المراهقين اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، بالاعتماد على المتوسط الحسابي بقيمة الاختبار يساوي (50) وهي درجة عالية من الاكتئاب حسب المقياس، كما يبينه الجدول الآتي:

جدول رقم (23): يبين مستوى الاكتئاب لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات لسيدي بلعباس.

مقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
الاكتئاب	58,69	1,731	88,965	313	0,000	دال

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول رقم (23): يتضح أن المتوسط الحسابي للاكتئاب بلغ قيمة (58,69) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (88,965) عند درجة معنوية (0,000) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (313) ومستوى دلالة الإحصائية (0.05)، وهذا يعني أن متوسط درجة الاكتئاب لدى المراهقين، قد زاد عن المتوسط الحسابي المفترض (50). مما يدل على وجود مستوى مرتفع من الاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة.

### 1-6- عرض نتائج التساؤل السادس:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزي لمنغير الجنس؟"

اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، للكشف عن الفروق بين الإناث والذكور حسب درجات الإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (24): يبين اختبار الفروق الإحصائية للإدمان لموقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات لسيدي بلعباس حسب الجنس.

مقياس	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
الإدمان على الفيسبوك	ذكر	84,0882	4,79501	1,54856	2,622	312	0,009	توجد فروق
	أنثى	85,6368	4,95240					

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ انه توجد فروق دالة إحصائية في درجة الإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين حسب متغير الجنس، ويعزى هذا الفرق لصالح الإناث مقابل الذكور، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,622) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,009) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (312) ودرجة دلالة (0.05).

### 1-7- عرض نتائج التساؤل السابع:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لكثافة التعرض للفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟".

اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، للكشف عن الفروق بين الإناث والذكور حسب درجات كثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (25): يبين اختبار الفروق الإحصائية لكثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس حسب الجنس.



مقياس الدراسة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
كثافة التعرض على الفيسبوك	ذكر	4,8137	0,39125	0,01489	0,324	312	0,746	لا توجد فروق
	أنثى	4,8286	0,37634					

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ انه لا توجد فروق دالة إحصائية في كثافة التعرض للفيسبوك لدى المراهقين حسب متغير الجنس (الإناث والذكور)، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (0,324) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,746) وهي أقل من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (312) ودرجة دلالة (0.05)

### 1-8- عرض نتائج التساؤل الثامن:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسلوك السلي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟".

اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، للكشف عن الفروق بين الإناث والذكور حسب درجات السلوك السلي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (26): يبين اختبار الفروق الإحصائية لسلوك السلي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس حسب الجنس.

مقياس الدراسة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
السلوك السلي	ذكر	2,9485	1,45958	0,64109	3,767	312	0,000	توجد فروق
	أنثى	3,5896	1,38915					

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ انه توجد فروق بين الإناث والذكور في درجة السلوك السلبي للفيسبوك، توجد فروق دالة إحصائية في درجة السلوك السلبي على الفيسبوك لدى المراهقين حسب متغير الجنس، ويعزى الفرق لصالح الإناث مقابل الذكور، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (3,767) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,000) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (312) ودرجة دلالة (0.05).

### 1-9- عرض نتائج التساؤل التاسع:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟". اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، للكشف عن الفروق بين الإناث والذكور حسب درجات الاكتئاب لدى المراهقين، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (27): يبين اختبار الفروق الإحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس حسب الجنس.

مقياس الدراسة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
الاكتئاب	ذكر	58,3922	1,73580	0,44747	2,157	312	0,032	توجد فروق
	أنثى	58,8396	1,71493					

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (27) نلاحظ انه توجد فروق دالة إحصائية في درجة الاكتئاب لدى المراهقين حسب متغير الجنس، ويعزى هذا الفرق لصالح الإناث مقابل الذكور، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,157) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,032) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (312) ودرجة دلالة (0.05).

### 1-10- عرض نتائج التساؤل العاشر:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمرحلة المراهقة؟".

اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، للكشف عن الفروق في مرحلة المراهقة حسب درجات الإدمان على موقع الفيسبوك، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (28): يبين اختبار الفروق الإحصائية للإدمان لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة.

مقاييس الدراسة	مرحلة المراهقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
الإدمان على الفيسبوك	المتوسطة	83,8397	4,89568	2,57165	4,762	312	0,000	توجد فروق
	المتأخرة	86,4114	4,67291					

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (28) نلاحظ أنه توجد فروق دالة إحصائية في درجة الإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين، ويعزى الفرق لصالح المرحلة المتأخرة من المراهقة مقابل المرحلة المتوسطة، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (4,762) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,000) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (312) ودرجة دلالة (0.05).

### 11-1- عرض نتائج التساؤل الحادي عشر:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية كثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة؟".

اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، للكشف عن الفروق في مرحلة المراهقة حسب كثافة التعرض لموقع الفيسبوك، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (29): يبين اختبار الفروق الإحصائية كثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة.

مقاييس الدراسة	مرحلة المراهقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
كثافة التعرض	المتوسطة	4,7607	0,42636	0,12539	2,954	312	0,000	توجد
	المتأخرة	4,8861	0,31873					فروق

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (29): نلاحظ انه توجد فروق دالة إحصائية في كثافة التعرض للفيديو لدى المراهقين حسب مرحلة المراهقة، ويعزى هذا الفرق لصالح المرحلة المتأخرة من المراهقة مقابل المرحلة المتوسطة، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,954) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,000) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (312) ودرجة دلالة (0.05).

#### 12-1- عرض نتائج التساؤل الثاني عشر:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسلوك السلي لموقع الفيديو لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمرحلة المراهقة؟".

اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، للكشف عن الفروق في مرحلة المراهقة حسب إحصائية لسلوك السلي لموقع الفيديو، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (30): يبين اختبار الفروق الإحصائية لسلوك السلي لموقع الفيديو لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة.

مقاييس الدراسة	مرحلة المراهقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
السلوك السلي	المتوسطة	2,6314	1,42513	1,49043	10,688	312	0,003	توجد
	المتأخرة	4,1218	1,01413					فروق

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (30) نلاحظ انه توجد فروق دالة إحصائية في درجة السلوك السلبي على الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس؛ ويعزى الفرق لصالح المرحلة المتأخرة من المراهقة مقابل المرحلة المتوسطة، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (10,688) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,003) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (312) ودرجة دلالة (0.05).

### 13-1- عرض نتائج التساؤل الثالث عشر:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بسيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة؟".  
اعتمدت الدراسة على اختبار فرضية الفروق الإحصائية، للكشف عن الفروق في مرحلة المراهقة حسب إحصائية الاكتئاب، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول رقم (31): يبين اختبار الفروق الإحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة.

مقاييس الدراسة	مرحلة المراهقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة T	درجة الحرية (DF)	الدلالة الإحصائية (Sig)	القرار الإحصائي
الاكتئاب	المتوسطة	58,2628	1,80004	0,85743	4,521	312	0,000	توجد فروق
	المتأخرة	59,1203	1,55313					

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (spss).

من خلال الجدول رقم (31) نلاحظ انه توجد فروق دالة إحصائية في درجة الاكتئاب لدى المراهقين حسب مرحلة المراهقة، ويعزى الفرق لصالح المرحلة المتأخرة من المراهقة مقابل المرحلة المتوسطة، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (4,521) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,000) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (1.962) عند درجة حرية (312) ودرجة دلالة (0.05).

## 1-14- عرض نتائج التساؤل الرابع عشر:

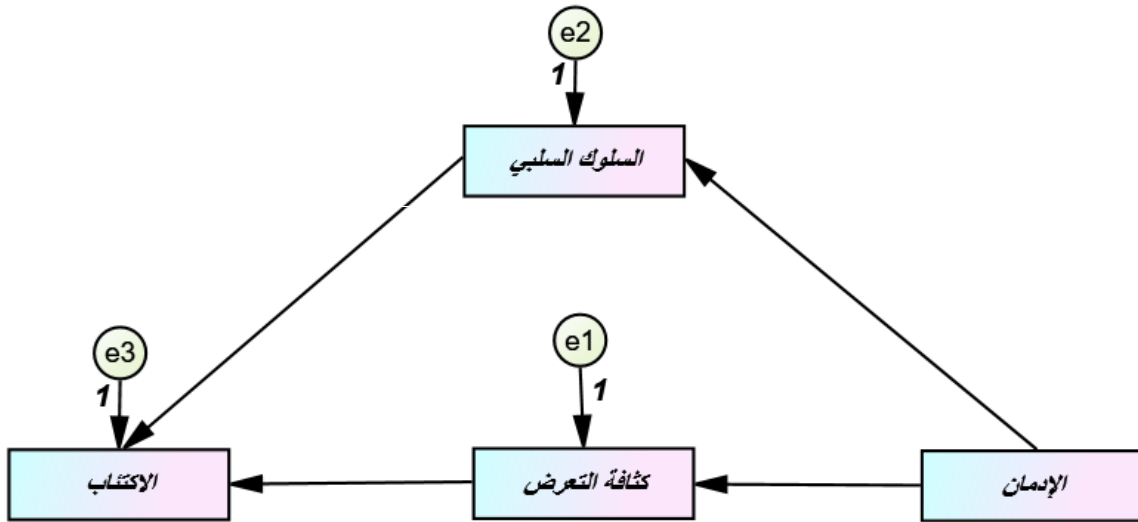
والذي ينص على: "هل يوجد أثر غير مباشر ذو دلالة إحصائية بين الإدمان والاكتئاب من خلال كثافة التعرض والسلوك السلبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟".

لتحقيق الهدف الرئيسي من الدراسة اعتمدت الباحثة على تحليل المسار للتحقق من صحة وقوة نموذج دراسة المقترح، من خلال مطابقة البيانات للنموذج، والكشف عن التأثيرات المباشرة والتأثير غير المباشر، في إطار اختبار الفرضية الرئيسية، لذلك يجب إتباع خطوات الآتية:

## أولاً: توصيف النموذج.

بناء على الأدبيات والدراسات السابقة افترضت الباحثة النموذج الموضح في الشكل الآتي:

## الشكل رقم (08): يوضح نموذج الدراسة المقترح.



المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (AMOS).

من خلال الشكل رقم (08) يتضح أن النموذج يتكون من أربعة متغيرات مقاسة، تتمثل في الإدمان على موقع الفيسبوك وكثافة التعرض لموقع الفيسبوك والسلوك السلبي على موقع الفيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين، حيث أن متغير الإدمان يؤثر بشكل مباشر على متغير كثافة التعرض عبر المسار الأول، ويؤثر بشكل غير مباشر على متغير الاكتئاب من خلال المسار الثالث الذي يشكل اثر مباشر لكثافة التعرض على الاكتئاب، ويؤثر الإدمان بشكل مباشر على متغير السلوك السلبي عبر المسار الثاني، ويؤثر بشكل غير مباشر عبر المسار الرابع من خلال التأثير المباشر للسلوك السلبي على الاكتئاب.

## ثانيا: تحديد النموذج.

قبل التطرق إلى اختبار النموذج، يجب تحديد النموذج من خلال عدد المتغيرات حسب المعادلة الآتية:

$$K(K+1)/2$$

حيث  $K$  تمثل المتغيرات المقاسة.

وحسب النموذج المقترح للدراسة توجد 4 متغيرات مقاسة، ومنه:

$$\text{عدد المشاهدات} = 2 / (1+4) 4 = 2 / (4+16) \iff 2 / (20) = 10 \text{ مشاهدات.}$$

أما عدد المعالم المقدرة في النموذج تتمثل في المعاملات المسارات المقدرة (4 مسارات) + معاملات أخطاء القياس المقدرة (3 أخطاء قياس) فتتحصل على نتيجة = 7 معالم.

وعليه فإن عدد المعالم (7) أقل من عدد المشاهدات (10) ما يسمح باختبار نموذج الدراسة المقترح.

## ثالثا: تقدير النموذج.

تتميز طريقة الاحتمالات الكبرى (Maximum likelihood) الموجودة في برامج النمذجة بشكل افتراضي، بالدقة وتتطلب العديد من الشروط المتمثلة في معالجة القيم المفقودة، وهي غير موجودة في البيانات محل الدراسة، بالإضافة إلى التوزيع الطبيعي وعدم وجود مشكلة الارتباط الخطي بين المتغيرات المستقلة في النموذج، والتي يمكن التحقق منهما كالآتي:

✓ **التوزيع الطبيعي للبيانات:** يعتبر التوزيع الطبيعي للبيانات من أهم افتراضات تطبيق النمذجة،

لذلك تم التحقق من اعتدالية البيانات لمتغيرات النموذج من خلال قيمة معاملي الالتواء والتفلطح الذي يفترض أن تكون محصورة بين (1، -1) حيث أظهرت نتائج الاختبار أن جميع القيم لا تتجاوز درجات القطع، ما يثبت تحقق شرط التوزيع الطبيعي للمتغيرات.

✓ **التعدد الخطي بين متغيرات النموذج:** وبعد تحقق شرط السابق، تم اختبار عدم وجود تعدد

خطي بين المتغيرات المستقلة المتمثلة في الإدمان وكثافة التعرض والسلوك السلبي على الفيسبوك، حيث أثبتت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائية محصورة بين (\*0,139) (\*0,806) حيث أن هذه القيم غير مرتفعة فوق القيمة (0,80)

وبناء على ما سبق تم التحقق من مسلمات استخدام طريقة التقدير (ML)

## رابعاً: اختبار النموذج.

اعتمدت الدراسة في التحقق من النموذج المقترح على اختبار حسن المطابقة، بفحص مؤشرات جودة المطابقة لتحديد النموذج أو تعديله في حالة ما افتقد النموذج إلى مؤشرات مطابقة غير كافية، مع تأكيد جميع التأثيرات المباشرة والأثر غير المباشر للمتغيرات في النموذج.

## ➤ مؤشرات مطابقة نموذج الدراسة:

تعتبر مؤشرات المطابقة الحد الفاصل في قبول أو تعديل النموذج، ويبدو أن هناك مؤشرات مطابقة كافية لاعتماد النموذج، كما هو مبين في الجدول الآتي:

## جدول رقم (32): يبين مؤشرات مطابقة نموذج الدراسة.

المؤشرات	القيمة المعيارية	قيمة المؤشرات	القرار
مربع كاي ( $X^2$ )	قيمة صغيرة	2,553	مطابقة جيدة
درجة الحرية (DF)	$>0$	2	مطابقة جيدة
الدلالة (P)	غير دالة	0,279	مطابقة جيدة
مربع كاي المعياري ( $X^2/DF$ )	من 1 إلى 5	1,276	مطابقة جيدة
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	$\geq 0,90$	0,996	مطابقة جيدة
مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	$\geq 0,90$	0,980	مطابقة جيدة
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	$\geq 0,95$	0,998	مطابقة جيدة
توك لويس (TLI)	$\geq 0,95$	0,995	مطابقة جيدة
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	$\geq 0,90$	0,993	مطابقة جيدة
جذر متوسط خطأ الاقتراب (RMSEA)	$<0,08$	0,030	مطابقة جيدة

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (AMOS).

من خلال الجدول رقم (32) تظهر مؤشرات المطابقة قيم جيدة ما يدل على صحة وقوة نموذج الدراسة، حيث بلغت مربع كاي ( $X^2$ ) قيمة (2,553) عند درجة حرية (2) وقيمة الدلالة (0,279) ما يشير إلى



مطابقة النموذج للبيانات، كما بلغ مربع كاي المعياري ( $X^2/DF$ ) قيمة محصورة بين 1 إلى 5 وبلغ مؤشر حسن المطابقة (GFI) قيمة (0,996) ما يشير إلى جودة النموذج، كما بلغ مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI) قيمة (0,980)، وبلغ مؤشر المطابقة المقارن (CFI) الذي يعتبر من أفضل مؤشرات المقارنة، قيمة (0,998) ما يشير إلى تطابق أفضل للنموذج، كما بلغ توك لويس (TLI) قيمة (0,995) وبلغ مؤشر المطابقة المعياري (NFI) قيمة (0,993)، وبلغ أفضل المؤشرات جذر متوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) قيمة (0,030) وهي أقل من (0,05) ما يدل على أنها قيمة مطابقة جيدة للنموذج.

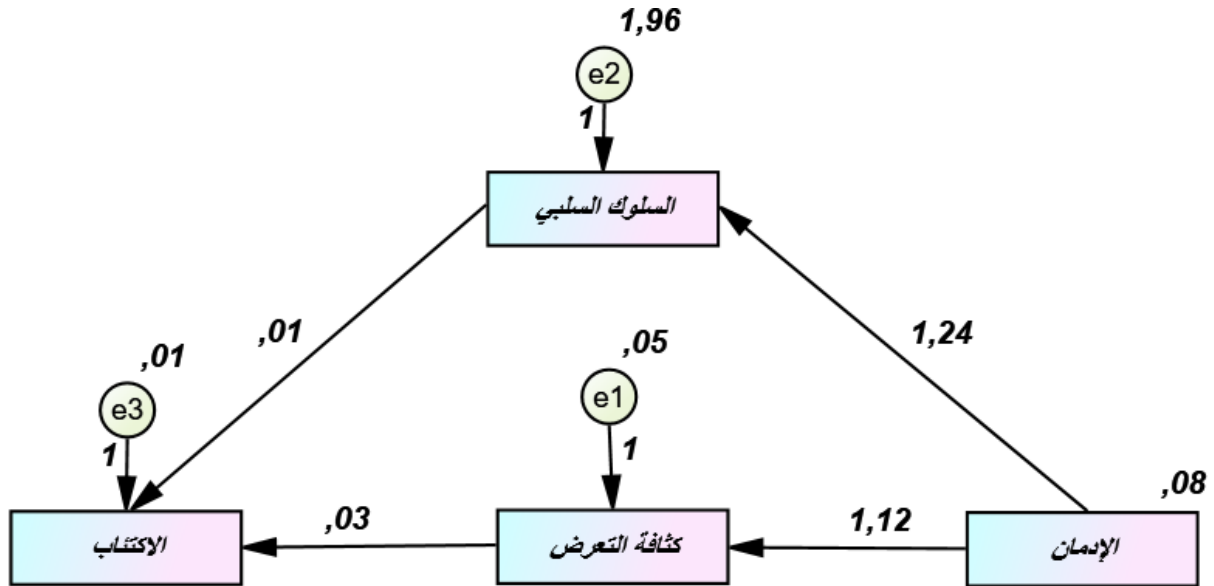
### ➤ تحليل الآثار المباشرة والغير المباشرة للنموذج الدراسة.

بعد التحقق من جودة نموذج الدراسة يمكن الكشف عن الآثار المباشرة والأثر غير المباشر في إطار اختبار الفرضية الرئيسية، كالآتي:

#### أ - عرض التقديرات اللامعيارية والمعيارية لمسارات نموذج الدراسة:

قبل التأكد من صحة الآثار المباشرة والأثر غير المباشرين المتغيرات في النموذج، يمكن عرض التقديرات المعيارية ولللامعيارية لمسارات النموذج، كما هو موضح في الأشكال الآتية:

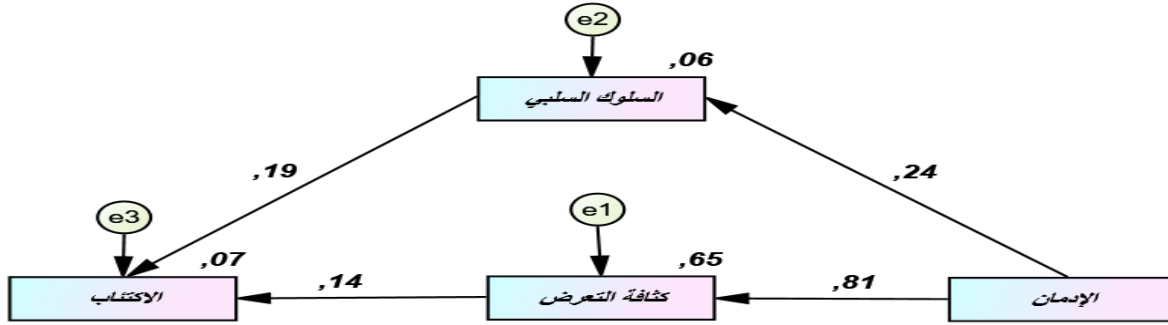
الشكل رقم (09): يوضح التقديرات اللامعيارية لمسارات نموذج الدراسة.



المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (AMOS).

من خلال الشكل رقم (09) تظهر قيم موجبة للتقديرات اللامعيارية للمسارات في النموذج، حيث أن الإدمان يؤثر على كثافة التعرض بقيمة (1,12) ويؤثر على السلوك السلبي بقيمة (1,24) كما أن كثافة التعرض تؤثر على الاكتئاب بقيمة (0,03) ويؤثر السلوك السلبي على الاكتئاب بقيمة (0,01).

الشكل رقم (10): يوضح التقديرات المعيارية لمسارات نموذج الدراسة.



المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (AMOS).

من خلال الشكل رقم (10) تظهر قيم موجبة للتقديرات المعيارية للمسارات في النموذج، حيث أن الإدمان يؤثر على كثافة التعرض بقيمة (0,81) ويؤثر على السلوك السلبي بقيمة (0,24) كما أن كثافة التعرض تؤثر على الاكتئاب بقيمة (0,14) ويؤثر السلوك السلبي على الاكتئاب بقيمة (0,19).

ب - التأثيرات المباشرة في نموذج الدراسة.

تتعلق الآثار المباشرة بجميع المسارات المباشرة بين المتغيرات المستقلة اتجاه المتغيرات التابعة في نموذج الدراسة، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول رقم (33): يبين التأثيرات المباشرة في نموذج الدراسة.

المسارات	التقدير	الخطأ المعياري	قيمة T	الدلالة الإحصائية (Sig)
الإدمان <--- كثافة التعرض	1,117	0,046	24,123	0,000
الإدمان <--- السلوك السلبي	1,243	0,288	4,314	0,000
كثافة التعرض <--- الاكتئاب	0,032	0,013	2,487	0,013
السلوك السلبي <--- الاكتئاب	0,011	0,003	3,415	0,000

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (AMOS).

من خلال الجدول رقم (33) نلاحظ أن جميع المسارات المباشرة للمتغيرات في النموذج جيدة، ويمكن تحليل هذه النتائج كالآتي:

- تشير نتيجة التقدير للمسار بين الإدمان وكثافة التعرض أن زيادة الإدمان على موقع الفيسبوك بدرجة واحدة يزيد من كثافة التعرض لدى المراهقين بقيمة (1,117) وتشير (T) المحسوبة إلى قيمة قدرها (24,123) وهي أكبر من القيمة (1,964) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,001) وعليه يوجد أثر مباشر ذات دلالة إحصائية بين الإدمان وكثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات لسيدي بلعباس.

- تشير نتيجة التقدير للمسار بين الإدمان والسلوك السلبي أن زيادة الإدمان على موقع الفيسبوك بدرجة واحدة يزيد من السلوك السلبي لدى المراهقين بقيمة (1,243) وتشير (T) المحسوبة إلى قيمة قدرها (4,314) وهي أكبر من القيمة (1,964) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,001) وعليه يوجد أثر مباشر ذات دلالة إحصائية بين الإدمان والسلوك السلبي في موقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات لسيدي بلعباس.

- تشير نتيجة التقدير للمسار بين كثافة التعرض والاكنتاب أن زيادة كثافة التعرض لموقع الفيسبوك بدرجة واحدة يزيد من درجة الاكنتاب لدى المراهقين بقيمة (0,032) وتشير (T) المحسوبة إلى قيمة قدرها (2,487) وهي أكبر من القيمة (1,964) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,05) وعليه يوجد أثر مباشر ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض لموقع الفيسبوك والاكنتاب لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات لسيدي بلعباس.

- تشير نتيجة التقدير للمسار بين السلوك السلبي والاكنتاب أن زيادة السلوك السلبي في موقع الفيسبوك بدرجة واحدة يزيد من درجة الاكنتاب لدى المراهقين بقيمة (0,011) وتشير (T) المحسوبة إلى قيمة قدرها (3,415) وهي أكبر من القيمة (1,964) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,001) وعليه يوجد أثر مباشر ذات دلالة إحصائية بين السلوك السلبي في موقع الفيسبوك والاكنتاب لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات لسيدي بلعباس.

### ج - التأثير غير المباشر في نموذج الدراسة.

يتعلق الأثر الغير المباشر في نموذج الدراسة بأثر الإدمان على الاكنتاب من خلال مسارات المتغيرات الوسيطة كثافة التعرض والسلوك السلبي على موقع الفيسبوك، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول رقم (34): يبين التأثير غير المباشر في نموذج الدراسة.

المسار	التقدير	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا	الدلالة الإحصائية (Sig)
الإدمان <--- الاكتئاب	0,049	0,020	0,080	0,001

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (AMOS).

من خلال الجدول رقم (34) نلاحظ نتيجة التقدير التي تشير إلى أن زيادة الإدمان على موقع الفيسبوك بدرجة واحدة يزيد في درجة الاكتئاب لدى المراهقين بقيمة (0,049) من خلال المتغيرات الوسيطة السلوك السلبي وكثافة التعرض لموقع الفيسبوك، وهي دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,001) وعليه يمكن قبول الفرضية الرئيسية التي تنص على أنه يوجد أثر غير مباشر ذات دلالة إحصائية بين الإدمان والاكتئاب من خلال كثافة التعرض والسلوك السلبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات لسيدى بلعباس.

### ثانياً: نتائج الدراسة الكيفية

#### 2- عرض نتائج الدراسة الكيفية:

#### 2-1- عرض نتائج الحالة الأولى:

➤ البيانات الأولية للحالة (هـ. ك):

الجنس: أنثى

السن: 17

المستوى التعليمي: سنة الثانية ثانوي

المستوى المعيشي: جيد

➤ درجات المتحصلة عليها في مقاييس الدراسة:

جدول رقم (35): يبين درجات الحالة (هـ. ك) التي تحصلت عليها في مقياس الدراسة الحالية.

الدرجات المتحصلة عليها	مقاييس الدراسة
85	مقياس يرغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)
40	مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)
39	مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سليبي) (PAUM)
59	مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الويائية (CES-D)

المصدر: من إعداد الباحثة

من خلال الجدول رقم (35) نلاحظ أن الحالة (هـ. ك) تحصلت على درجات مرتفعة في جميع مقاييس الدراسة الحالية.

### ➤ تاريخ الحالة (هـ. ك):

الحالة (هـ. ك) أنثى تبلغ من العمر (17) عاماً، تعيش في عائلة ممتدة تتكون من الجد والجددة والأب والأم، ولديها سبعة إخوة (4 إناث و2 ذكور) ترتبتهما في الاخوة هو الأخير، ولديها يعملان في مجال التعليم ويُدْرسان في نفس الثانوية التي تدرس فيها الحالة. تحظى الحالة بالاهتمام الزائد من والديها بشؤون دراستها ومستقبلها، مما يثير لديها شعوراً بعدم السعادة في البيئة الأسرية والمدرسية، كما تذكر الحالة أن كثرة اهتمامهم بشؤون دراستها ومستقبلها هو أمر مبالغ فيه؛ حيث صرحت الحالة لنا أنها لازلت في السنة الثانية ثانوي إلا أن والديها قلقين كثيراً بشأن معدل حصولها على البكالوريا في السنة القادمة، ويحثونها دائماً على أن تبذل المزيد من الجهد وغير راضين بنتائجها الدراسية؛ كما أشارت الحالة أنها تتلقى دروساً خصوصية في المواد العلمية الأساسية خلال نهاية الأسبوع.

ولفهم أعمق للعلاقة بين الحالة ووالديها، يجب التطرق إلى الصراعات الشعورية واللاشعورية التي قد تكون متجذرة في طفولتها وتؤثر على حالتها النفسية الحالية؛ أين نجد الاهتمام المبالغ فيه من والديها بشؤون دراستها ومستقبلها يعكس محاولة السيطرة والتوجيه المستمرين، وهو ما قد يؤدي إلى شعور داخلي بالصراع بين رغبة الحالة في إرضاء والديها والخضوع لتوقعاتهم، وبين رغبتها في التمرد وتحقيق استقلاليتها. هذا الصراع يعيدنا إلى الديناميكية الأوديبيية، حيث تميل الحالة إلى تشكيل ارتباطات قوية بأحد الوالدين في مقابل الآخر، ويظهر هنا التساؤل عن من هو الأقرب عاطفياً إليها؟، ومن يظهر تحالفاً أقوى معها، ومن يلعب دور السلطة الأكثر تحكماً؟

إن التوتر الناتج عن هذه العلاقات قد يؤدي إلى تعزيز مشاعر القلق، حيث أن الحالة تشعر بأنها غير قادرة على تلبية توقعات والديها رغم الجهود المستمرة التي تبذلها. هذه الصراعات لا تقتصر فقط على المستوى الظاهري للعلاقة، بل ترتبط بتصورات عميقة عن الحب والتقدير والمكانة داخل العائلة. الاندفاع نحو المثالية وتحقيق النجاح الأكاديمي قد يكون وسيلة لإثبات الذات في مواجهة الوالدين، لكنها تحمل في طياتها خوفًا دفينًا من الفشل وفقدان حُبهم ودعمهم.

هذه المشاعر المركبة تؤثر بشكل مباشر على بناء آليات دفاعية نفسية، مثل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كوسيلة للهروب أو للتخفيف من الضغط النفسي. في هذا السياق، يمكن ربط ارتباطها بمواقع التواصل الاجتماعي - مثل فيسبوك - بالحاجة إلى البحث عن التقدير والاهتمام خارج نطاق الأسرة، وهو ما قد يساهم في تفاقم مشاعر الاكتئاب نتيجة المقارنة الاجتماعية والشعور بالفشل النسبي مقارنة بالآخرين.

لذلك، لا يمكن عزل هذه العلاقة عن العوامل النفسية، فهي تشكل أرضية خصبة لفهم آليات عمل الجهاز النفسي للحالة وكيف تطورت استراتيجياتها الدفاعية، والتي يمكن أن تكون مسؤولة عن تفاقم الأعراض الاكتئابية التي تظهر لاحقًا في استخدامها للفيسبوك.

كما أوضحت الحالة أنّ منذ اقتنائها الهاتف الذكي في عام 2019، بعد الموافقة عليه من قبل والديها بسبب الظروف الناتجة عن جائحة فيروس كورونا والتعليم عن بُعد. قامت الحالة بإنشاء حساب شخصي على موقع فيسبوك. ومنذ ذلك الحين، أظهرت الحالة انبهارًا واهتمامًا ملحوظًا بالموقع على حساب دراستها.

العلاقات الأسرية تظهر عدم اتفاق الحالة مع إخوتها بالإضافة إلى ذلك، تشير الحالة إلى أن لاجتماعها اهتمامات مشتركة مع إخوتها، وتلاحظ أن والدتها تقارنها بشكل متكرر بنجاحات إخوتها الذين يدرسون في الجامعة أو حتى الذين تخرجوا منها؛ والتي تعتبره والدتها إنجاز عظيم على الحالة تحقيقه. بالنسبة لوجهة نظر الحالة حول الدراسة، تعبر عن كرهها لها ووصفها بأنها مملة، ولا يوجد في الثانوية شيء مسلي إلا الالتقاء بالأصدقاء وحصص التربية البدنية التي تعتبر مصدرًا للراحة لها حيث تجد فيها استرخاءً من الضغوطات التي تواجهها.

ولفهم أعمق للعلاقات الأسرية للحالة، يجب التعمق في العلاقات الأفقية، وخاصة مع الإخوة والأقران في مرحلة المراهقة. هذه العلاقات تلعب دورًا مهمًا في تشكيل الهوية الفردية وتطوير الاستقلالية. يظهر من سرد الحالة أنها تعاني من توتر في العلاقة مع إخوتها، إذ لا تجمعهم اهتمامات مشتركة، ما يؤدي إلى شعور بالعزلة داخل الأسرة. هنا، يمكننا أن نستنتج أن غياب التفاعل الإيجابي مع إخوتها يخلق فراغًا في الدعم العاطفي الذي قد تحتاجه في هذه المرحلة من حياتها، مما يزيد من شعورها بالوحدة.

إضافة إلى ذلك، فإن المقارنات المتكررة التي تقوم بها الأم بين الحالة وإخوتها تضع ضغوطاً إضافية على الحالة، وتزيد من إحساسها بالفشل. تلك المقارنات قد تعزز مشاعر عدم الرضا عن الذات والغيرة، وربما حتى الغضب المكبوت تجاه إخوتها الناجحين، إذ تبدو الحالة وكأنها غير قادرة على تحقيق التوقعات التي تضعها الأم بناءً على إنجازات إخوتها. هذا الوضع يشير إلى وجود صراع داخلي، حيث قد ترى الحالة نفسها أقل قيمة مقارنة بإخوتها، مما يعزز مشاعر الإحباط والاحساس بالدونية.

من الجدير بالذكر أيضاً أن موقف الحالة من الدراسة ووصفها بأنها مملّة، إلى جانب كرهها للتعليم، قد يكون رد فعل على هذه الضغوطات الأسرية. فالرفض أو الكره للدراسة قد يكون وسيلة للتعبير عن التمرد على التوقعات المفروضة عليها من قبل والديها، وربما حتى كنوع من الهروب من مقارنة غير عادلة مع إخوتها. إن حصص التربية البدنية والالتقاء بالأصدقاء يمثلان بالنسبة لها مساحات آمنة تتيح لها الهروب من هذه الضغوطات والشعور بالاسترخاء المؤقت.

عند النظر إلى هذه العلاقات بشكل أكثر تعمقاً، يمكن أن نجد جذوراً للاكتئاب في هذا الصراع النفسي المتعلق بالمقارنات المستمرة والشعور بالفشل أمام إخوتها، بالإضافة إلى الشعور بالعزلة بينهم. كل هذه العوامل تجعلها تسعى للهروب من الواقع عبر وسائل أخرى، مثل إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي – فيسبوك، والتي قد توفر لها بديلاً مؤقتاً للشعور بالانتماء أو الاعتراف الذي تفتقده في الأسرة. لذلك، كان من الضروري تحليل هذه الجوانب العلائقية لفهم كيف يتداخل ماضي الحالة وخبراتها مع إخوتها ووالديها في تفسير ميولها نحو الاكتئاب والإدمان على موقع الفيسبوك على وجه الخصوص.

وقد أشار (Lipeng et al, 2024) بأن جو اللامبالاة في التفاعلات داخل الأسرة، يجعل المراهقين يشعرون بالنبذ والغيرة عن والديهم؛ وفقاً للنموذج التعويضي لاستخدام الإنترنت، يمكن لمواقف الحياة السلبية أن تحفز الدوافع لاستخدام الفيسبوك للتخفيف من المشاعر السلبية، مما يؤدي إلى احتمالية أكبر للإدمان عليه.

### ➤ تحليل محتوى المقابلة:

عند طرح الأسئلة في المقابلة، أبدت الحالة تعاوناً كبيراً في الإجابة على أي استفسار، على الرغم من قلة الكلام من جانبها. كما حافظت على حضورها في جميع المقابلات الخمسة.

### • محور الأول: دوافع والأسباب لاستخدام الفيسبوك

كشفت الحالة أن الدافع الحقيقي من وراء استخدامها بشكل متكرر لموقع الفيسبوك هو أنّ خلال استخدامه يمضي الوقت بسرعة خاصة عندما تشعر بالملل؛ كما أنه مسلي وممتع؛ وأشارت إلى أنها تستخدم

فيسبوك لتجربة العلاقات العاطفية بحرية أكبر، حيث يمكنها التواصل مع الأشخاص وإقامة صداقات أو علاقات دون تدخل من والديها. تؤكد أن هذا يمنحها بمساحة خصوصية لاستكشاف مجالات العلاقات العاطفية دون أن يكون هناك ضغط أو رقابة من الوالدين "نقدرنا جوتي أي صديق وتتعرف عليه مشي كيما نكون في ليسي وخاصة ماما وبابا يخدموا وين نقرى، سما وكان نوقف غير مع صديق في وقت الاستراحة توصلهم لهدرة". وبالتالي نجد الحالة على موقع الفيسبوك قادرة على التواصل وتجربة العلاقات العاطفية بشكل أكثر استقلالية وحرية، دون ان يكون هناك ضغط او مراقبة والدية عليها.

وعليه تؤكد دراسة (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007) أنه أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك بوابات رئيسية يتواصل من خلالها المستخدمون مع أصدقائهم، أو يحافظون على العلاقات القائمة أو يكتشفونها، أو يبدأون علاقات جديدة "friends"؛ وهذا راجعاً لمكانيات التي يمتلكها الفيسبوك تجعل منه أداة قيمة للبحث بفضل قدرته على ربط الاتصالات عبر مختلف الجنسين (ذكور وإناث) وهذا عبر الإنترنت. علاوة على ذلك، يشير (Baym, 2010) إلى أن إفصاحات المستخدمين عن المعلومات الشخصية عبر فيسبوك تلعب دوراً حيوياً في تعزيز العلاقات المستمرة وتحويل الغرباء إلى شركاء في العلاقات، مما يجعل فيسبوك عنصراً مركزياً في إدارة الانطباعات والعلاقات بين المستخدمين (Utz & Beukeboom, 2011)

وقد أوضحت الحالة أن استخدامها لموقع فيسبوك يتم أيضاً لأغراض أكاديمية، على سبيل المثال، عندما تحتاج إلى حل تمرين معين، تتواصل مع أصدقائها عبر مجموعة في تطبيق مسنجر، بالإضافة إلى باقي زملاء الصف لمشاركة الحلول والتمارين المدرسية. وتستخدم هذه النقطة كذريعة للبقاء على فيسبوك وعدم حرمانها من استخدامها، حيث توضح لوالديها أنها تحتاج إلى الفيسبوك لأغراض الدراسة والتواصل مع زملائها لمساعدتها في حل التمارين والواجبات المنزلية؛ إلا أن الواقع يظهر أن تواصلها نادراً ما يكون لأغراض الدراسة. بل في الغالب، تستخدم الفيسبوك للدراسة والتسلية، والبقاء على تواصل مع زملاء الصف. "مشي دائماً تكون كاين قراية ميندك تواصل تاغنا خاصة اولاد معنا على الجروب يكون فيه الضحك أكثر من القرابة"

من خلال مقابلتنا العيادية مع الحالة، يتضح لنا أن هناك تناقضاً بين الغرض المعلن من استخدام فيسبوك وبين الاستخدام الفعلي لموقع الفيسبوك. على الرغم من أن الحالة تعرض استخدامها لفيسبوك كوسيلة للدراسة والتواصل مع زملائها لحل الواجبات المدرسية، إلا أن الواقع يظهر أن التواصل الرئيسي على هذا الموقع يكون بشكل أساسي لأغراض التسلية والدراسة بالدرجة الأولى. هذا التناقض يمكن أن يعكس نوعاً من الرغبة في مساعدة الحالة نفسها في تبرير استخدامها للموقع الفيسبوك بالنسبة لوالديها أو حتى لنفسها وهذا كلهم اجل القضاء المزيد من الوقت عليه.



وهذا ما أكدته دراسة Lim (2019) إلى أن الاستخدام المفرط للفيديو غالبًا ما يكون لأغراض اجتماعية وترفيهية بدلاً من الأغراض الأكاديمية المعلنة. وعلى الرغم من أن الأفراد يزعمون استخدام المنصة لأهداف تعليمية، إلا أن التسلية والدردشة تحتلان الجزء الأكبر من النشاطات الفعلية على الموقع كما تدعم دراسة من Dragana (2020) هذا التناقض، حيث تشير إلى أن الغالبية العظمى من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي يقضون وقتهم في أنشطة غير مرتبطة بالدراسة أو العمل، بل تكون في الغالب لأغراض الترفيه والتفاعل الاجتماعي

### • محور الثاني: كثافة الاستخدام لفيديو وتأثيراتها

وفقًا للإجابات التي قدمتها الحالة على اسئلة هذا المحور، قد اوضحت الحالة أن استخدامها لموقع فيديو هو بشكل يومي دون الانقطاع. تقضي الحالة معظم وقتها على فيديو حتى في أوقات الدراسة تبقى ان تبقى متصلة بالفيديو، وفي فترات الاستراحة تطلب من زملائها مشاركة الإنترنت معها إذا لم يكن لديها انترنت حتى تتمكن من الدخول على موقع الفيديو وتطلع على كل ما هو جديد.

كما أنها تجد نفسها تستخدم فيديو لفترات طويلة دون انقطاع، ولساعات متاخرة من الليل، كما أنّ الحالة تواجه مشكلة في النوم نتيجة لاستخدام فيديو في الليل، حيث تؤجل ساعات النوم وتلجأ أحيانًا إلى الاختباء تحت البطانية لاستخدام فيديو خوفًا من أن يكتشف أمرها وتحرم منه ونجدها تصرح بذلك قائلةً: "خطراتش ندير روجي راقدة كي نحس واحد جاي لغرفتي، ومرات نضطر نكونيكتي تحت كوفيرتا باش ضوء نتاع الهاتف ينقص"

تعاني الحالة أيضًا من مشاكل صحية جسدية مثل آلام في الرقبة وجفاف العين وإجهاد العين، وخمول وعدم القدرة على استعادة نشاطها خاصة خلال فترة الصباحية، كما تشعر بألم وثقل في الرأس كما صرحت الحالة: "صباح نوض بسيف وراسي يدبرني وثقيل عليا ومنبغي حتى واحد يهدر معيا"

إن المشاكل الصحية وجسدية التي ذكرتها الحالة ترتبط بشكل كبير بالاستخدام المطول للأجهزة الرقمية، وخاصة عند قضاء وقت طويل على الفيديو. الجلوس لفترات طويلة بوضعية غير صحيحة يسبب توترًا في عضلات الرقبة والظهر، مما يؤدي إلى آلام مزمنة في هذه المناطق. جفاف وإجهاد العينين يحدث نتيجة التركيز المستمر على الشاشة دون فترات راحة كافية. أما عن الخمول والألم في الرأس غالبًا ما يكون نتيجة لهذه العوامل مجتمعة، بالإضافة إلى اضطرابات النوم الناتجة عن الاستخدام الليلي المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي، مما يجعل الشخص غير قادر على استعادة نشاطه خلال الصباح.

وهذه النتيجة اتفقت مع ما توصلت إليه الأبحاث السابقة، حيث أشار Kuss & Griffiths (2011) إلى أن "الاستخدام المطول لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى إجهاد العين، آلام في الرقبة والظهر، بالإضافة إلى اضطرابات النوم التي تؤدي إلى الحمول والشعور بالثقل في الرأس؛ عادة تتاب هذه الاعراض من أصيبوا بالإجهاد الرقمي من آلام مستمرة في الرأس والمعدة والجسم بصفة عامة وغير ذلك من الأعراض الجسمانية غير المفهومة بحالة طبية مرضية معروفة وربما تكون هذه الأعراض من بين أعراض الاكتئاب.

تظهر الحالة تأثيراً سلبياً واضحاً على أدائها الدراسي وتركيزها نتيجة لاستخدامها المكثف لفيسبوك. فقد أشارت الحالة أنها تشعر بتراجع في تركيزها وأدائها الدراسي بسبب الوقت الطويل الذي تقضيه على موقع الفيسبوك. كما أنها تفضل البقاء دائماً متصلة بالفيسبوك بدلاً من الانخراط في نشاطات أو ممارسة هواية معينة.

### • محور الثالث: مظاهر الإدمان على فيسبوك

كشفت الحالة عن سلوكها الإدماني بموقع فيسبوك وتأثيره البالغ على حياتها اليومية. تبين أن الحالة تعتمد بشكل كبير على استخدام فيسبوك وتشعر بالحاجة الملحة للبقاء متصلة بهمصرحةً: "لي دوني نتاع كونيكيسيو قاع منطفيهم شتوجور أونلاين"، وتوضح الحالة أنها تواجه صعوبة في محاولة تقليل استخدامها للموقع الفيسبوك، حتى خلال فترات الامتحانات لا تستطيع الابتعاد عنه قائلةً: "تلفوني دائماً في يدي وساعة على ساعة نضرب طلة واش كاين في الفيسبوك حتى وكان نكون نحفظ".

وهذا ما يسمى بالخوف من فوات الشيء (FOMO or Fear of missing out) وتُختصر أيضاً بـ فومو، هو مصطلح يُشير إلى الشعور أو الإدراك بأن الآخرين يعيشون حياة أفضل، أو يشعرون بمزيد من الفرح، أو يعيشون تجارب أفضل من تجاربك، ويتمثل الخوف من فوات الشيء على وجود إحساس عميق بالحسد، والذي يؤثر أيضاً على احترام الذات والثقة بالنفس (Gugushvili et al, 2020).

ويرى محمد مصطفى (2021؛ 16) أن الفومو ينتج من الخوف أن يكون للآخرين حياة أكثر إرضاء عن أنفسهم من الحياة التي يعيشها الفرد؛ وتظهر في ثلاثة مؤشرات سلوكية (1): عدم إيقاف تشغيل الهاتف أثناء النوم، (2): فحص الهاتف المحمول بشكل متكرر؛ (3): النوم مع الهاتف والحفاظ على بطارية الهاتف المحمول ممتلئة بشكل مستمر ودائم.

وأضافة (غادة عبد المنعم وآخرون، 2023) عرض رئيسي لفومو هو الرغبة في المراقبة ما يفعله الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي

علاوة على ذلك، تبدي الحالة اهتمامًا مفرطاً بأحداث فيسبوك وتفكر فيها بشكل متكرر، وتعبّر عن قلقها عند تسجيل الخروج من موقع الفيسبوك وخوفها من أن تفوتها أحداث مهمة. توضح الحالة أيضًا أنها تميل إلى استخدام فيسبوك في الأوقات غير المناسبة، مثل تصفحها الفيسبوك وهي تمشي أثناء ذهابها أو عودتها من الثانوية، كذلك تجد نفسها تتصفح فيسبوك بشكل خفي أثناء تواجدها بالقسم، وحتى أثناء تناولها الطعام وحتى أثناء تواجدها بالحمام قائلة: "صراحة وبين ما نكون ندي معاي هاتفي باش نسلي روجي"

وهذا ما أوضحته دراسة (غادة عبد المنعم وآخرون، 2023) أن التصاق بالهاتف ما يسمى بالفومو يكون نتيجة شعور بالملل والوحدة النفسية والتجارب الاجتماعية السلبية التي يمر بها الفرد.

وهذا ما يعجل الحالة تظهر تأثيرًا سلبيًا بالاعتماد الزائد على فيسبوك، حيث أصبحت غير قادرة على الابتعاد عنه. يعكس هذا التأثير السلبي العميق الذي أثر على حياتها الشخصية والاجتماعية. تبدي الحالة قلقًا كبيرًا حيال احتمالية فقدان الوصول إلى فيسبوك، مما يدفعها إلى السعي بكل جدية لتوفير الانترنت وضمان استمرارية الاتصال بموقع الفيسبوك. يظهر هذا التصرف التأثير العميق الذي أصبحت عليه وهو من مظاهر الإدمان عليه، وبهذا أصبح الفيسبوك جزءًا مهمًا جدًا من حياته لا تستطيع الاستغناء عنه.

#### • محور الرابع: أنماط استخدام فيسبوك

توضح الحالة أن نمط استخدامها لفيسبوك قد تغير بشكل كبير عبر الزمن، تصف الحالة أنها كانت نشطة في بادئ الأمر عند استخدامها لموقع فيسبوك، حيث كانت تتفاعل بشكل كبير وتشارك وتتواصل مع عدد كبير من الأصدقاء في وقت واحد. ومع مرور الوقت، لاحظت الحالة تغيرًا في نمط استخدامها، حيث أصبحت أقل نشاطًا وأقل تفاعلًا، وبدأت تعتمد الآن على المشاهدة فقط دون التواصل مع الآخرين أو التفاعل مع المحتوى. تفضل الحالة المراقبة السلبية على المشاركة النشطة قائلة: "ساعات وأنا فاتحة على الفيسبوك بصح منتواصل مع حتى واحد ولا نعلق بل أخفى حتى أنني اونلاين حتى لا يزعجني أحد".

إخفاء الحالة لظهورها "اونلاين" على فيسبوك يمكن أن يرتبط بالاكتئاب من منظور نفسي، حيث يعد أحد الطرق التي يلجأ إليها الأفراد لعزل أنفسهم عن التفاعل الاجتماعي. الاكتئاب غالبًا ما يترافق مع مشاعر العزلة، وعادة قد يشعر المصابون بالاكتئاب برغبة قوية في الانسحاب من محيطهم الاجتماعي، سواء بسبب الشعور بالثقل العاطفي أو فقدان التدرجي للاهتمام بالتواصل مع الآخرين.

إخفاء الظهور "اونلاين" عند الحالة هوانعكاس في الرغبة بالعزلة، والذي يظهر في تجنب الحالة في الانخراط في المحادثات أو التفاعلات التي قد تزيد من شعورها بالضغط أو الإرهاق العاطفي. علاوة على ذلك، يمكن أن يكون إخفاء الظهور وسيلة للهروب من التوقعات الاجتماعية التي تشعر بها الحالة أنها غير قادرة على تلبيتها بسبب أعراض الاكتئاب، مثل انخفاض الطاقة، الشعور بالذنب أو انعدام القيمة. في هذه الحالة، يصبح إخفاء

الوجود الرقمي جزءًا من محاولة الحالة للتعامل مع مشاعرها المتفاقمة وتحقيق نوع من التحكم في بيئته الاجتماعية.

ووفقًا للدراسة (Ana Radovic,2018) أثبتت أن المراهقون المكتئبون يملون إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل غير تفاعلي، مما يعني أنهم يختارون مراقبة النشاطات دون المشاركة الفعالة أو إظهار أنفسهم "أونلاين"، وذلك لتجنب التفاعل الاجتماعي الذي يمكن أن يزيد من الإرهاق العاطفي

وعليه؛ فإن حالة الدراسة أصبحت معزولة حتى في استخدامها لموقع فيسبوك واخفائها حالة النشاط أونلاين على الفيسبوك، حيث لم تعد تشعر بالرغبة في التواصل والتفاعل الاجتماعي أو المشاركة النشطة مع الآخرين بل أصبحت تميل أكثر نحو المراقبة السلبية وبالعزالية. هذا النوع من السلوك يشير إلى استخدام فيسبوك كوسيلة للاحتفاظ بالاتصال فقط دون تفاعل أو تواصل.

#### ● محور الخامس: تأثير إدمان استخدام فيسبوك على العلاقات الأسرية

إن إدمان الحالة على موقع الفيسبوك بدأ يظهر تأثيراته السلبية على علاقاتها الأسرية. بدأت تنشأ صراعات داخل الأسرة، حيث أصبح ينتقدها أفراد الأسرة بسبب اعتمادها الزائد على فيسبوك وانعدام مشاركتها الفعالة في الأنشطة العائلية. حيث قالت: "شعال من خطرة يدولي تلفون كعقاب بصح نعاود نرجعه ويقولولي تلفون دالك عقلك مراكيش قاع معنا"

كما تدعم الدراسات (Lim, 2019)؛ (Dragana et al.,2021)؛ (Lim, Myungsuh,2019) هذا الاستنتاج؛ حيث اوضحوا أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر سلبًا على العلاقات الأسرية، مما يؤدي إلى صراعات بين الأفراد بسبب التباعد الاجتماعي والتفاعلات غير المتوازنة بين الحياة الواقعية والعالم الرقمي

أين نجد هذه الصراعات أثرت بشكل سلبي على تواصل الحالة وعلاقتها مع أفراد أسرتها؛ وكأن الحالة تعيش في عالم منفصل وخاص بها، وبدأت تظهر آثار هذا الإدمان أيضًا في الحياة الاجتماعية، حيث لم تعد تحضر التجمعات العائلية بانتظام وتفضل البقاء متواجدة على الإنترنت بدلًا من ذلك. فاقلة: "شعال من خطرة يكونوا عدنا ضيف منجمعش معاهم، وحتى ماما كي تحط العشاء ولا فطور منجمعش معاهم دائما تنادي عليا لكن انا ناخر موعد عشائي"؛ تأخير الحالة لموعد العشاء يعكس انغماسها العميق في استخدام فيسبوك، حيث تجدها مشغولة تمامًا بالفيسبوك وغير مستعدة للانفصال عنه حتى في أوقات الوجبات العائلية.

إن إدمان الحالة على الفيسبوك جعلها الحالة غير قادرة على فك ارتباطها حتى في الأوقات الاجتماعية المهمة مثل المشاركة في العشاء العائلي مع الضيوف. هذا السلوك يعكس التحول من العلاقات الاجتماعية

الواقعية إلى الاعتماد على التفاعلات الافتراضية. هنا، يتجلى الاستبعاد الاجتماعي في سياق الأسرة، حيث يُعطل التواصل الفعلي مع أفراد العائلة لصالح التواجد الرقمي.

إهمال أوقات العائلة لصالح البقاء على الفيسبوك قد يعزز من الانفصال العاطفي بين الشخص وعائلته. بالتالي، يبدأ الفرد في تفضيل البقاء متصل على الفيسبوك بدلاً من المشاركة الفعلية مع أقرب الناس إليه، مما يخلق فجوة عاطفية ويعزز الشعور بالعزلة داخل الأسرة. هذا الأمر قد يؤدي إلى توترات عائلية متزايدة، إذ يعتبر الأهل تجاهل أوقات العائلة علامة على عدم الاهتمام.

بالإضافة إلى ذلك، يعزز هذا السلوك مفهوم "الفابينغ (Phubbing)"، وهو تجاهل الأشخاص المقربين لصالح الانشغال بالهواتف أو وسائل التواصل الاجتماعي. هذا السلوك يؤدي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية، مما يزيد من الشعور بالاستبعاد داخل الأسرة. (Dragana et al., 2021)

لذلك، يمكن القول إن الاستخدام للفيسبوك بشكل مدمن ليس فقط يؤثر على الروابط العائلية، ولكنه أيضاً يزيد من الشعور بالوحدة والانفصال الاجتماعي.

كما يعمل أيضاً إدمان الفيسبوك على تشويه مفهوم الوقت، حيث يفقد الشخص القدرة على التحكم في المدة التي يقضيها على الفيسبوك، مما يجعله يتأخر عن الأنشطة الضرورية الأخرى، مثل العشاء أو التواصل العائلي المباشر. هذه الظاهرة تعزز الاستبعاد الاجتماعي على مستوى أكبر داخل البيئة الأسرية، حيث تتراجع الأدوار الاجتماعية والالتزامات العائلية تدريجياً.

وقد توصل (Lim, 2019) أن الاستبعاد الاجتماعي مرتبط بشكل إيجابي مع إدمان الفيسبوك، حيث يستخدم الأفراد المنصة لتعويض مشاعر العزلة والانتماء التي يفتقدونها في التفاعلات الحقيقية

وجدت دراسة (Yating et al., 2024) أن الأشخاص الذين يعانون من الاستبعاد الاجتماعي أو يشعرون بالعزلة يميلون إلى استخدام الفيسبوك بشكل مفرط للتعويض عن العلاقات الاجتماعية المفقودة. يُستخدم الفيسبوك كوسيلة للانتماء والتواصل الافتراضي، مما يجعل الأفراد يبتعدون عن العلاقات الحقيقية. هذا الإدمان الرقمي يعزز من العزلة الاجتماعية ويقلل من جودة التفاعل مع أفراد العائلة.

#### • محور السادس: الاكتئاب موقع الفيسبوك

بعد فترات طويلة من التعرض لمحتوى الموجود على فيسبوك، لاحظت الحالة تغيراً في مزاجها حيث أصبحت أكثر وحدة وانغماساً. تشعر بأن المحتوى على فيسبوك يؤثر بشكل مباشر على مزاجها، خاصة عندما تظهر لها محتويات تذكرها بالخيانة أو بالوحدة التي تشعر بها، مما يجعلها تبكي وتقلب الفيديوهات حتى ساعات الصباح الباكر.

تتأثر الحالة بشكل كبير بالمحتوى التي تذكرها بالوحدة والانفصال، وتشعر بأن الموسيقى التركيبية لها تأثير كبير على مزاجها حتى تصل لحد البكاء. بعض المنشورات والفيديوهات تستدعي ذكريات أو خبرات حزينة من الماضي، مما يؤدي إلى الاكتئاب والحزن.

الحالة ترى أن محتوى فيسبوك يذكرها بتجارب الخذلان التي مرت بها، مما يثير لديها مشاعر الحزن والانكسار خاصة أنها مرت بتجربة عاطفية على الفيسبوك فاشلة لم تستطع تحطيتها؛ فتجد نفسها مضطرة للعودة وقراءة الرسائل والوعود التي لم تحقق، وتفتح جروحاً قديمة، وحتى تراقب حسابه من بعيد؛ وهذا يثير لديها مشاعر الحزن والانكسار.

وفي هذا السياق قد أشار (Welsh, Grello, & Harper, 2003)، أنه من المثير للاهتمام أن فترة المراهقة هي أيضاً الفترة التي يبدأ فيها المراهقون عادةً في تكوين علاقات عاطفية. وعلى الرغم من أن العلاقات العاطفية تلعب بوضوح دوراً طبيعياً وصحياً في تطور المراهقين بالنسبة لمعظمهم، إلا أن هذه العلاقات قد تكون لها جوانب مظلمة. بعبارة أخرى، قد تكون العلاقات العاطفية ضارة بتطور المراهقين وقد ترتبط بزيادة الأعراض الاكتئابية.

كما أن إقامة علاقة "Facebook Official" ليس بالأمر السهل على الإطلاق؛ فهو مشبع بالدراما والتعقيدات والتوترات والعواطف. وفي الوقت نفسه، دخلت تسمية روابط العلاقات المرئية وجعلها مرئية على فيسبوك بوضوح في فهم معياري شعبي لكيفية تقدم العلاقات الرومانسية وتميزها بطقوس العبور وخاصة للمستخدمين الشباب. إن الآثار الرقمية الطويلة المتزايدة التي تشكل عبر الوسائط الرقمية عاملاً هاماً في فهم كيفية تأثير هذه الوسائط على الصحة النفسية (Robards, et al., 2016).

الحالة تشير إلى أنها تقارن حياتها ب حياة الآخرين على فيسبوك، خاصة عندما تشاهد قصص الحب التي انتهت باقامة حفلات زفاف فخمة والرحلات السفرائلة: "كابينزاف مؤثرات على الفيسبوك صدقتلهم علاقة في الفيسبوك وتلاقوا، وتزوجوا؛ وتصدر عرسهم ترند"، إن هذه المقارنة تثير لدى الحالة مشاعر الحسرة والحسد. تعتقد أن مستخدمي فيسبوك هم أكثر حظاً وسعادة ونجاحاً منها، مما يؤثر سلباً على تقديرها لحياتها الشخصية ويزيد من مشاعر الاكتئاب.

أوضحت دراسة (Chae, 2017) أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، إلى جانب السمات الشخصية، يؤدي إلى ظهور مشاعر الحسد لدى الإناث تجاه المؤثرين، وذلك من خلال المقارنة الاجتماعية، لاسيما عندما يقدم هؤلاء المؤثرون أنماط حياة فاخرة وغير متاحة لمعظم الإناث.

وقد أكد (Philippe et al., 2020) أنّ المقارنة الاجتماعية تعمل كعامل ضعف. على سبيل المثال؛ الأشخاص الذين يميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين (مقابل الأشخاص الذين لا يميلون إلى القيام بذلك) فهم

يواجهون انخفاضاً أقوى في احترام الذات وزيادة مستويات الاكتئاب عند عرض ملفات تعريف المستخدمين الآخرين أو تصفح ملف الأخبار على الفيسبوك وكذلك ارتفاع مشاعر الوحدة، وانخفاض أقوى في المشاعر الإيجابية بعد استخدام أو التعرض للمحتوى علمالوجود على سوشل ميديا؛ تبدأ عمليات المقارنات الاجتماعية والتي تخلص بميل الأشخاص إلى مقارنة أنفسهم وحياتهم بالآخرين.

### ➤ تحليل نتائج لإختبار تفهم الموضوع TAT وتفسيرها عند الحالة (ه.ك):

تجاوبت الحالة مع الاختبار الاسقاطي، بعد شرح التعليمات لها، مع ظهور بعض الحركات أثناء تعبير عن اللوحات كوضع اصابع اليد على راسها والتنهيدة في كل عرض لوحة عليها؛ فدامت مدة اختبار تفهم الموضوع 25 د؛ فظهرت الاستجابات التالية:

#### ✓ اللوحة (1):

**القصة:** صورة نتاع طفل صغير مجمع وحده وحزين، خطرش خسرتله الألة نتاعه؛ وكان متعلق بها بزاف كل وقته يقضيه عليها، وراه حزين لي خسرها، وخايف إذا متصلحش ...، الألة نتاعه راه تبان كمنجة ولا قيتار، في وجه راه بيان حزن الطفل ومراهش مصدق بلي خسرتلهومتقبلهاش ... هو وحيد مبعاش يشارك حزنه مكانش لي غادي يحس به.

**التفسير:** لقد حدد الحالة بطل الرئيسي في القصة والمتمثل في الطفل الصغير تعكس القصة مشاعر الحزن التي تشعر بها الحالة في قولها: (مجمع وحده وحزين)، توضح القصة ايضاً حالة من فقدان الثقة التي تعيشها الحالة (خايف إذا متصلحش) ورفض الواقع التي تعيشه (مراهش مصدق بلي خسرتله) مع الشعور بالوحدة النفسية (مكانش لي غادي يحس به)، استطاعت الحالة تقمص دور الطفل الذي هو في حالة عجز، مما يدل على قدرتها على الاعتراف بقلق الخفاء الذي تثيره اللوحة، مع عدم القدرة على تجاوزه.

### يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (1) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الطفل الصغير الذي يعبر عن حزنه بسبب تعطل آلة الموسيقى التي كان يعتبرها جزءاً كبيراً من حياته وكان متعلقاً بها بشدة. يُظهر الطفل خصائص مثل العزلة والحزن وعدم القبول بالواقع، حيث يظل وحيداً ولا يرغب في مشاركة حزنه مع أحد خوفاً من عدم فهمه.
- **الحاجات الرئيسية:** تشمل حاجة الطفل إلى استعادة الأمان والراحة بعد فقدان شيء يعتبره مهماً بالنسبة له، وحاجته للمشاركة والتواصل مع الآخرين لفهمهم لمشاعره، فيما يخص صراع الحاجات كان بين الرغبة في التمسك بما هو مهم وفقدان القدرة على استعادته؛ أما انتشار الحاجات شملت الحاجة



- إلى فهم وتقدير الآخرين لمشاعر الطفل، بالنسبة لإشباع الحاجاتكاتبغير محققة، حيث يبقى الطفل في حالة من الحزن وعدم الرضا.
- الضغوط البيئية: تتمثل في الحدث نفسه من تعطل آلة الموسيقى وتأثيره على المشاعر والتفكير لدى الطفل، بالإضافة إلى الوحدة والخوف من عدم إصلاح الآلة واستعادتها كما كانت.
  - أنواع الصراع: أنواع الصراع تتنوع وتظهر في أشكال متعددة في الصراع بين الأنا والضمير الأعلى، نلاحظ القلق الذي يعاني منه الطفل بين رغبته في الاستمرار في استخدام آله الموسيقية وخوفه من عدم القدرة على إصلاحها. أما في الصراع بين الطاعة والاستقلال، فلا توجد إشارة واضحة إلى هذا النوع من الصراع. فيما يتعلق بالصراع بين السلبية والإيجابية، فإن مشاعر الحزن واليأس التي يشعر بها الطفل تُصنف ضمن السلبية. وأخيراً، في الصراع بين التحصيل واللذة، يظهر التحدي من خلال عدم التحصيل أو فقدان اللذة نتيجة تعطل الآلة الموسيقية.
  - نهاية القصة أو حل العقدة: يمكن أن تشير هذه النقطة إلى كيفية استجابة الطفل للضغوط البيئية وحاجاته الداخلية، سواء بمساعدة الآخرين في إصلاح الآلة أو بالتأقلم مع فقدانها بشكل إيجابي وتعلم الاستعانة بمصادر داخلية للتسلية والراحة؛ إلا ان القصة تفتقر إلى حل أو نهاية مرضية، مما يترك المجال مفتوحاً لاستمرار مشاعر الحزن.

### ✓ اللوحة (2):

**القصة:** رجل يخدم وكاين تاني بنت راهي تدرس، عيشتهمكيما في القديم هذا لي راه بيانلي فقط التفسير: بدأت الحالة القصة بالوصف الواقع المملوس "رجل يخدم ... وكاين بنت تدرس"، مع إغفال واضح لظاهر (المرأة) وهذا ما جعل الحالة تفشل في إرضان الإشكالية الأوديبية الثلاثية الموجودة على اللوحة.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (2) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الرجل الذي يعمل، والفتاة التي تدرس. يظهر الرجل كشخص يكرس وقته وجهده في العمل، بينما الفتاة تركز على دراستها. نمط حياتهم يعكس نمطاً قديماً، مما يدل على الروتين التقليدي الذي يتبعانه.
- **الحاجات الرئيسية:** بالنسبة للرجل، قد تشمل حاجاته الأساسية توفير الاستقرار المالي والأمان الوظيفي. أما الفتاة، فقد تكون حاجاتها متعلقة بالتفوق الأكاديمي وتأكيد الذات من خلال التعليم. الحاجات المتعلقة بكل منهما قد تشمل أيضاً الرغبة في تحقيق التوازن بين العمل والدراسة والحياة الشخصية.



- الضغوط البيئية: تتجلى في التحديات المرتبطة بنمط الحياة التقليدي الذي يتبعه، مما قد يشير إلى صعوبات في التكيف مع المتغيرات الحديثة أو تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والدراسة.
- أنواع الصراع: أنواع الصراع تتنوع وتظهر في أشكال متعددة. في الصراع بين الأنا والضمير الأعلمي يمكن أن يظهر في توترات الرجل بين مسؤوليته تجاه عمله ورغباته الشخصية، أو في صراع الفتاة بين متطلبات الدراسة وطموحاتها الشخصية، أما الصراع بين الطاعة والاستقلال فقد يتجلى في كيفية التزام كل منهما بتوقعات المجتمع أو العائلة في ظل نمط حياتهم التقليدي، مقابل رغبتهم في تحقيق استقلالهم الشخصي؛ أما بالنسبة للصراع بين السلبية والإيجابية فقد يظهر في شعور بالإحباط أو القلق من عدم التقدم في ظل نمط الحياة الثابت (سلبية)، مقابل الجوانب الإيجابية المتعلقة بالإنجازات الأكاديمية أو المهنية؛ أما الصراع بين التحصيل واللذة يتجلى في التحديات التي تواجه كل من الرجل والفتاة في تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والدراسة مقابل الرغبة في الاستمتاع بالحياة والتسلية.
- نهاية القصة أو حل العقدة: بالنظر إلى نمط الحياة التقليدي الذي يعكسه الشخصان، قد تكون النهاية مرتبطة بكيفية استجابتهما للضغوط البيئية والتحديات الشخصية. يمكن أن تشمل الاستجابة تحسين التوازن بين العمل والدراسة، أو التكيف مع أساليب جديدة تلائم تطورات الحياة. إذا كانت القصة تفتقر إلى حل واضح، فقد يظل الصراع قائماً، مما يترك مجالاً لاستمرار التحديات والمشاعر المرتبطة بها.

### ✓ اللوحة (3BM):

القصة: رجل راه في الحبس ويكي منهار مقدش يصبر

التفسير: لقد تمكنت الحالة من إدراك الاشكالية الاكتئابية الموجودة في اللوحة حيث عبرت عليها بعواطف "يكي، منهار، مقدش يصبر"، سمحت للمراهقة من ارصان الوضعية الاكتئابية.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (3BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: الرجل الذي يُظهر حالة من الانهيار والبكاء أثناء وجوده في الحبس. يُعبر عن عجزه وصبره الذي نفذ، مما يشير إلى معاناته الشديدة.
- الحاجات الرئيسية: تشمل حاجات الرجل إلى الحرية، الأمان النفسي، والدعم العاطفي. معاناته في الحبس تعكس حاجته إلى الخلاص من الموقف الحالي وإيجاد الراحة النفسية.
- الضغوط البيئية: تتمثل في حالة الحبس التي يعيشها الرجل، والتي تؤدي إلى شعوره بالانهيار وعدم القدرة على التحمل. الضغوط البيئية هنا تشمل العزلة، فقدان الحرية، والظروف الصعبة التي يعيشها.

- أنواع الصراع: أنواع الصراع تتنوع وتظهر في أشكال متعددة. في الصراع بينالأنا والضمير الأعلى الذي يظهر في الصراع الداخلي للرجل بين رغبته في التمسك بالصبر والقدرة على التحمل، مقابل مشاعر اليأس والانهيار التي يشعر بها. أما الصراع بين الطاعة والاستقلالقد يظهر في التوتر بين رغبة الرجل في الحفاظ على كرامته وصموده، مقابل شعوره بالقيود وفقدان استقلاله في الحبس؛ أما الصراع بين السلبية والإيجابية يتجلى في مشاعر الانهيار والبكاء، وهي سلبية، مقابل أي شعور قد يكون إيجابياً إذا كان هناك أمل في التغيير أو الخلاص؛ أما الصراع بين اللذة التحصيل يظهر في فقدان الرجل للراحة واللذة التي كان يتمتع بها قبل الحبس، وتحدياته في الحصول على التحصيل الذاتي والإشباع العاطفي في ظل الوضع الحالي.
- نهاية القصة أو حل العقدة: بالنظر إلى حالة الانهيار التي يعاني منها الرجل، قد تكون النهاية مرتبطة بكيفية تعامله مع ظروف الحبس وإمكانية إيجاد طرق للتعامل مع مشاعره. إذا لم يكن هناك حل واضح، فقد يظل الصراع قائماً، مما يعكس استمرار معاناته وتحدياته.

#### ✓ اللوحة (4):

**القصة:** دي امرأة راه زعفران عليها راجلها وراه خارج وبأغي يخليها وهي تطلب فيه باش يبقى فدار تبالي مسكينة راهي حزينة

**التفسير:** بدأت الحالة بالوصف الواقع الملموس مع تمسك بالتفاصيل مع تعابير الاكثائية " راهي حزينة"، نجد هذه اللوحة ترمي إلى اشكالية الصراع الغريزي داخل الزوج بقطبيه اللبيدي والعدوانين ولقد فشلت الحالة في إرضائها بسبب تمسكها بوصف اللوحة

#### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (4) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** المرأة الحزينة وزوجها الغاضب. المرأة تُظهر حالة من الأسى والانكسار، بينما الزوج يبدو غاضباً ومستعداً لمغادرة المنزل.
- **الحاجات الرئيسية:** تشمل حاجات المرأة إلى الأمان العاطفي، الحب، والتفاهم من قبل زوجها. حاجتها للبقاء مع زوجها والتمسك بالعلاقة تعكس رغبته في إصلاح الوضع واستعادة الاستقرار في العلاقة. من ناحية أخرى، قد تعكس حاجة الزوج إلى الهدوء والابتعاد عن التوتر.

- الضغوط البيئية: تتمثل في التوتر الناشئ بين الزوجين، والذي قد يكون نتيجة خلاف أو سوء تفاهم. الحزن الذي تشعر به المرأة والرغبة في إرضاء الزوج يعكسان الضغط النفسي الكبير الذي تواجهه.
- أنواع الصراع: أنواع الصراع تتنوع وظهر في أشكال متعددة، نجد الصراع بين الأنا والضمير الأعلّي يظهر في صراع المرأة بين رغبتها في الحفاظ على كرامتها الشخصية وبين التوسل لزوجها من أجل البقاء، وكذلك في صراع الزوج بين التعبير عن غضبه أو التراجع عنه لإبقاء السلام؛ أما الصراع بين الطاعة والاستقلال يتجلى في محاولات المرأة للتوسل إلى زوجها للبقاء، مما قد يعكس رغبتها في الطاعة والتبعية مقابل استقلالها الشخصي؛ أما الصراع بين السلبية والإيجابية يظهر في الحزن والانكسار الذي تشعر به المرأة (سلبية) مقابل الأمل في إصلاح الأمور والبقاء مع الزوج (إيجابية)؛ أما الصراع بين التحصيل واللذة يتمثل في فقدان المرأة للراحة والاستقرار العاطفي نتيجة غضب زوجها ورغبته في المغادرة، مقابل رغبتها في الحفاظ على علاقتها الزوجية والتمتع بالحب والدعم.
- نهاية القصة أو حل العقدة: يمكن أن تكون النهاية مرتبطة باستجابة الزوج لمناشدة زوجته؛ فقد يبقى ويحل النزاع، مما قد يؤدي إلى إعادة بناء العلاقة. إذا غادر الزوج، فقد يؤدي ذلك إلى استمرار حالة الحزن والقلق للمرأة. ولعدم وجود حل واضح، تبقى القصة مفتوحة على احتمالات عدة، مما يعكس حالة التوتر والقلق المستمر.

### ✓ اللوحة (5):

**القصة:** في دي اللوحة راهي تبالي دي أم راهي دخلت لشوميرة عند بنتها باش تلغالها تتعشى ولا راهي طل عليها شراهي دير.

**التفسير:** أدركت الحالة إشكالية اللوحة على أنها امرأة تنتظر في الغرفة وترقب أي صورة الأم واستطاعت ارضان اشكالية هذه اللوحة والمتمثلة في علاقة (أم \_ طفل)، والتي تميز الصراع الاوديبى بإدراكها العلاقة بين الشخصين بقولها "دخلت شوميرة بنتها \_ راهي طل عليها)

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (5) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الأم وابنتها؛ الأم تبدو في حالة من الاهتمام أو القلق، حيث تدخل إلى غرفة ابنتها إما لدعوها لتناول العشاء أو لتفقد ما تفعله كنوع من المراقبة. الابنة، من جانبها، تكون مشغولة بشيء ما في غرفتها.

- **الحاجات الرئيسية:** حاجات الأم تتعلق بالرعاية وحماية ابنتها، والرغبة في التأكد من أنها بخير وفي مأمن. قد يكون لديها أيضًا حاجة إلى التواصل والتفاعل مع ابنتها. بالنسبة للابنة، قد تشمل حاجاتها الخصوصية، الاستقلال، والشعور بالثقة من قبل والدتها.
- **الضغوط البيئية:** تتجلى في قلق الأم واهتمامها الزائد، والذي يمكن أن يكون ناجمًا عن رغبتها في حماية ابنتها أو مخاوفها بشأن سلوكها أو اختياراتها. الضغوط البيئية تشمل أيضًا توقعات الأم ودورها كولي أمر، مقابل رغبة الابنة في الحفاظ على خصوصيتها واستقلاليتها.
- **أنواع الصراع:** في هذه اللوحة، تبرز أنواع متعددة من الصراع. الصراع بين الأنا والضمير الأعلى يظهر في محاولة الأم تحقيق التوازن بين رغبتها في مراقبة ابنتها وحمايتها، وبين احترام خصوصيتها. في الوقت نفسه، تعاني الابنة من صراع داخلي بين رغبتها في الاستقلالية والخصوصية، وبين تلبية توقعات والدتها والمشاركة في الأنشطة العائلية مثل تناول العشاء. هذه الصراعات تعكس التوتر الطبيعي بين الرعاية الأبوية ورغبة المراهقين في الاستقلالية، مما يخلق ديناميكية معقدة تتطلب التواصل والتفاهم بين الطرفين.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** قد تمثل النهاية في كيفية تعامل الأم وابنتها مع هذه اللحظة. إذا كانت الأم قادرة على التعبير عن قلقها بطريقة تحترم استقلالية الابنة، فقد يؤدي ذلك إلى تقوية العلاقة بينهما. من جهة أخرى؛ إذا شعرت الابنة بأنها تحت المراقبة والضغط الزائد، قد يؤدي ذلك إلى توتر إضافي. في غياب حل واضح، يمكن أن تبقى العلاقة بين الأم وابنتها في حالة من التوتر، مع إمكانية نشوء المزيد من التحديات المتعلقة بالثقة والخصوصية.

### ✓ اللوحة (6GF):

**القصة:** بدأت الحالة قصتها بصمت ثم قالت راه يبالي فقط راجل مع مرته

**التفسير:** لم تستطع الحالة التعرف على إشكالية اللوحة المتمثلة في هومات الإغراء بسبب سيطرة الكف واكتفائها بذكر الشخصيات الموجودة على اللوحة مما حال دون وصف وفشل في ارضائها

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (6GF) وفقًا لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** رجل وزوجته. الحالة تُظهر بدايتها بصمت، مما قد يوحي بالغموض أو الحيرة في فهم المشهد. الرجل وزوجته يشكلان الشخصيتين المركزيتين في هذه اللوحة.

- **الحاجات الرئيسية:** من الممكن أن تكون الحاجات الرئيسية غير واضحة بشكل كامل نظراً للصمت الأولي الذي بدأت به الحالة. ومع ذلك، يمكن افتراض أن هناك حاجة إلى التواصل والتفاهم بين الرجل وزوجته. ربما يشعران بالحاجة إلى حل مسألة ما أو ببساطة إلى تعزيز العلاقة بينهما.
- **الضغوط البيئية:** قد تتضمن الضغوط البيئية التوترات اليومية التي قد تؤثر على العلاقة بين الزوجين. الصمت الأولي قد يشير إلى وجود توتر أو عدم ارتياح بينهما، أو ربما يمثل لحظة من الهدوء والتأمل. عدم وضوح الوضع قد يعكس ضغوطات خارجية غير محددة تؤثر على الزوجين.
- **أنواع الصراع:** في هذه الحالة، يمكن أن تتواجد عدة أنواع من الصراع بشكل ضمني. الصمت الأولي قد يعكس صراعاً داخلياً لدى الشخص الذي يروي القصة، ربما يشير إلى التردد في التعبير عن مشاعره أو أفكاره. أما بخصوص الرجل وزوجته، فقد يكون هناك صراع بين التواصل والانسحاب، حيث يتواجدان معاً ولكن بدون تفاعل أو حديث. هذا الصراع قد يتضمن رغبة أحدهما في التحدث عن مشكلة معينة مقابل رغبة الآخر في تجنب الموضوع. يمكن أن يكون هناك أيضاً صراع بين القرب العاطفي والانفصال، حيث أن الصمت أو عدم الحديث قد يعكس انفصالياً عاطفياً أو عدم فهم مشترك.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** نظراً للصمت والغموض في البداية، فكانت النهاية مفتوحة. لم يتم كسر الصمت وبدأ الحوار بين الرجل وزوجته، فقد يؤدي ذلك إلى حل بعض القضايا أو تعميق التفاهم بينهما. على العكس، إذا استمر الصمت أو التباعد، قد يشير ذلك إلى استمرار وجود فجوة بينهما أو عدم معالجة المشكلات بشكل فعال. النهاية تعتمد بشكل كبير على قدرة الشخصين على التواصل والتعبير عن مشاعرهما بصدق واحترام.

### ✓ اللوحة (7GF):

**القصة:** دي امرأة مع بنتها راهم يحكو

**التفسير:** عجزت الحالة عن التقمص والتنافس من جهة لعدم ادراكها للطفل الصغير (دمية) مع عدم إدراك موضوع ظاهر لتناول العلاقة والتقارب أم بنت؛ بسبب سيطرة الكف وصلابة الآليات الدفاعية حال دون ارضان الصراع.

يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (7GF) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** المرأة وابنتها. تشكلان الشخصيتين الأساسيتين في هذه اللوحة، حيث يبدو أنهما تتفاعلان وتتحدثان.

- **الحاجات الرئيسية:** من خلال حوارهما، يمكن أن تكون هناك حاجات متعددة تعبر عنها الشخصيات. بالنسبة للأم، قد تكون الحاجات مرتبطة بتوجيه وإرشاد ابنتها، أو التعبير عن الحب والدعم. بالنسبة للابنة، قد تشمل حاجاتها الرغبة في الحصول على نصيحة أو دعم عاطفي، أو ببساطة التواصل المفتوح والصريح مع والدتها.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط التي يمكن أن تؤثر على الحوار بين المرأة وابنتها قد تشمل التحديات اليومية، مثل القرارات الحياتية، المشاكل المدرسية، أو العلاقات الاجتماعية. الضغوط البيئية يمكن أن تؤثر على ديناميكية الحوار وتعكس مستوى التفاهم أو التوتر بين الأم وابنتها.
- **أنواع الصراع:** في هذه اللوحة، يمكن أن تظهر أنواع مختلفة من الصراع. قد يكون هناك صراعات ودي بين رغبة الأم في توجيهه أو تقديم النصائح، ورغبة الابنة في الاستقلال واتخاذ قراراتها الخاصة. يمكن أن يظهر الصراع أيضًا في شكل اختلافات في وجهات النظر أو الفهم، حيث تحاول الأم حماية ابنتها أو توجيهها بناءً على خبرتها الحياتية، بينما تسعى الابنة لإثبات ذاتها وتطوير شخصيتها المستقلة. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك صراع جيلي لدى الأم بين رغبتها في السيطرة وحاجتها إلى منح ابنتها المساحة الكافية للنمو. كذلك، قد تشعر الابنة بهذا الصراع بين الاستفادة من خبرة والدتها والرغبة في التجربة الذاتية.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** تعتمد نهاية القصة على كيفية تطور الحوار بين الأم وابنتها. إذا تمكنتا من التواصل بفعالية وبصدق، مع احترام حاجات كل منهما، فقد يؤدي ذلك إلى تعزيز العلاقة بينهما وبناء جسور التفاهم. يمكن أن ينتهي الحوار بشعور من الفهم المتبادل والدعم، مما يعزز الروابط العاطفية بينهما. على النقيض، إذا لم يتمكنوا من تجاوز الاختلافات أو إذا استمر التوتر، فقد تظل هناك فجوة في التواصل أو إحباط لدى أي منهما. النهاية المفتوحة تشير إلى أهمية الاستمرار في بناء الحوار والعلاقات الصحية بين الأجيال.

### ✓ اللوحة (9GF):

**القصة:** زوج شيرات، وحدة راهي تجري والثانية راهي متخبية وتعس فيها

**التفسير:** نلتمس هنا لاغبة الحالة في البقاء في وضعية المتفرج، وعدم القدرة في الولوج في الصراع التنافسي بسبب عدم تعريفها بالشخصيتين.

- يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (9GF) وفقًا لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الفتاتان.

- **الحاجات الرئيسية:** الفتاة التي تجري قد تعبر عن حاجتها للحرية والحركة، وربما تسعى وراء هدف معين أو تحاول الهروب من شيء ما. الفتاة المختبئة، من ناحية أخرى، قد تعبر عن حاجتها للاختباء والمراقبة، مما قد يشير إلى الرغبة في الخصوصية أو ربما الخوف من مواجهة شيء ما.
- **الضغوط البيئية:** هناك ضغوط محتملة تشمل القلق أو الخوف من شيء غير معروف، مما يدفع الفتاة للاختباء. الفتاة التي تجري قد تكون تحت ضغط الحاجة إلى الوصول إلى مكان ما بسرعة أو الشعور بالتعجل. السياق البيئي قد يشمل تهديدًا محتملاً أو تحديًا يجب مواجهته.
- **أنواع الصراع:** في هذه اللوحة، يبدو أن هناك صراعًا داخليًا وخارجيًا. الصراع الداخلي للفتاة المختبئة قد يدور حول الخوف أو القلق، والحاجة إلى الشعور بالأمان مقابل رغبتها في البقاء مخفية ومراقبة الموقف. أما الفتاة التي تجري، فقد تواجه صراعًا بين الاستمرار في الجري لتحقيق هدفها أو الرغبة في التوقف ومواجهة الموقف بشكل مباشر. كما يمكن أن يكون هناك صراع جيلي أو اجتماعي إذا كانت الفتاتان تعبران عن ديناميات اجتماعية أو عائلية غير مريحة.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** نهاية القصة تعتمد على ما سيحدث بعد ذلك. إذا قررت الفتاة المختبئة الخروج من مخبئها ومواجهة ما تخافه، فقد يؤدي ذلك إلى حلحلة التوتر وتخفيف مشاعر الخوف. بالنسبة للفتاة التي تجري، إذا تمكنت من الوصول إلى هدفها أو الهروب من الخطر، فقد تشعر بالراحة والإنجاز. بدلاً من ذلك، إذا استمر الوضع دون تغيير، قد يستمر التوتر والخوف في التأثير على الفتاتين، مما يجعل النهاية مفتوحة على احتمالات متعددة. النهاية يمكن أن تكون إيجابية إذا تحققت الأمان والتواصل، أو سلبية إذا استمر العزلة والخوف.

### ✓ اللوحة (10):

**القصة:** ما نعرف ما فهمتش ... ما قديتش نتخيل لك قصة

**التفسير:** توحى اشكالية هذي اللوحة إلى التقارب الليبيديوالإعتراف بالعلاقة الجنسية بين الجنسية، ونجد الحالة لم تستطيع غرضاتها بسبب ميلها إلى الرفض والإنكار.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (10) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** بما أن الحالة لم تتمكن من تحديد شخصيات أو أحداث، يمكن اعتبار "الغموض" أو "الفراغ" هو البطل الرئيسي في هذه اللوحة.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الفهم والوضوح. قد تشعر الحالة بعدم الارتياح بسبب عدم قدرتها على تفسير الصورة أو وضع سيناريو لها، مما يعكس رغبة داخلية في إيجاد معنى أو قصة.

- الضغوط البيئية: تتمثل الضغوط هنا في عدم وضوح العناصر أو الأحداث في الصورة، مما يسبب حالة من عدم اليقين والتشوش. قد يكون هناك ضغط ضمني بسبب توقع الحالة لإيجاد تفسير أو معنى للصورة.
- أنواع الصراع: في هذه الحالة، يظهر صراع داخلي مرتبط بالغموض وعدم القدرة على فهم الصورة. هذا الصراع قد يكون بين الرغبة في تقديم تفسير وقصة، وبين الشعور بعدم القدرة على القيام بذلك بسبب عدم وضوح الصورة. يمكن أن يُطلق على هذا "صراع الفهم والوضوح"، حيث يكافح الشخص لإيجاد معنى أو قصة من عناصر غير واضحة أو غير معروفة.
- نهاية القصة أو حل العقدة: في هذه الحالة، قد يتمثل حل العقدة في قبول الحالة لعدم القدرة على تقديم تفسير محدد، مما يمكن أن يخفف من الضغط أو القلق المتعلق بعدم الفهم.

### ✓ اللوحة (11):

القصة: دي صورة طبيعية وفيها الحجر... مشي واضحة غاية.

التفسير: نجد الحالة لم تدرك فيها إشكالية اللوحة، ولم تتمكن من ارضان القلق والخوف الاذان تثيرهم اللوحة وهذا بسبب ميلها إلى الإنكار والرفض.

### - يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (11) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: الطبيعة والحجر. نظرًا لعدم وضوح العناصر الأخرى، تصبح هذه العناصر المركزية في الصورة.
- الحاجات الرئيسية: الحاجة إلى الوضوح والتفاصيل. قد تعبر الحالة عن رغبة في فهم أو تفسير ما تراه بشكل أوضح، مما يعكس رغبتها في رؤية الأمور بجلاء واكتمال.
- الضغوط البيئية: يتمثل الضغط في عدم وضوح الصورة، مما يخلق حالة من الغموض أو الالتباس. هذا الغموض يمكن أن يكون مزعجًا أو محيرًا للحالة، خاصة إذا كانت تبحث عن تفاصيل أو تفسير.
- أنواع الصراع: في هذه اللوحة، قد يكون هناك صراع داخلي يتعلق بالتفسير والفهم. يمكن أن يكون الصراع بين رغبة الحالة في تفسير الصورة بشكل واضح ودقيق، وبين الشعور بالضياع أو عدم القدرة على الوصول إلى معنى واضح بسبب نقص التفاصيل. هذا يمكن أن يُطلق عليه "صراع الوضوح والغموض"، حيث يحاول الشخص التوصل إلى فهم ما يراه في مواجهة عدم الوضوح.
- نهاية القصة أو حل العقدة: بما أن العناصر في الصورة ليست واضحة تمامًا بالنسبة للحالة، يمكن تفسير النهاية بأنها تعبير عن القبول والتأمل في الطبيعة دون الحاجة إلى تفسير كامل. الحالة قد تجد



راحة في مجرد التأمل في الحجر والطبيعة، متقبلة الغموض كجزء من التجربة الطبيعية، دون الحاجة إلى فهم كل التفاصيل بوضوح.

### ✓ اللوحة (MF 13):

القصة: هنا بلاك دا راجل قتل مرتة وراه نادم شادار.

التفسير: تكشف اشكالية هذه اللوحة عن اتجاهات الفرد نحو الجنس والنساء وموقفه تجاههم، إلا أن الحالة تظهر لديها دفاعات عدوانية وغير مقبولة اجتماعياً في قولها "قتلها" وتسيطر على الحالة مشاعر الحزن والندم في قولها "راه نادم شادار"

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (MF 13) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الرجل الذي يبدو أنه قد قتل زوجته ويشعر بالندم الشديد على فعلته.
- **الحاجات الرئيسية:** حاجات الرجل قد تشمل الشعور بالندم، الحاجة إلى الفهم والغفران، وكذلك البحث عن السلام الداخلي بعد ارتكاب فعل خطير. قد يكون لديه أيضاً حاجة ملحة لمعالجة مشاعره وتقبل ما حدث.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط التي يواجهها الرجل قد تتضمن الشعور بالذنب والعواقب القانونية أو الاجتماعية لفعلته. هناك أيضاً الضغط الداخلي الناتج عن الصراع النفسي بين الشعور بالندم ومحاولة التعايش مع تبعات أفعاله.
- **أنواع الصراع:** في هذه القصة، يتجلى صراع داخلي قوي لدى الرجل بين الشعور العميق بالندم وتأنيب الضمير من جهة، ومحاولته التعايش مع الواقع الجديد الذي خلقته أفعاله من جهة أخرى. هناك أيضاً صراع محتمل بين الرغبة في الاعتراف بالجريمة وتحمل المسؤولية، مقابل الرغبة في الهروب من العواقب أو محاولة إنكارها. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون هناك صراع بين رغبته في الحصول على الغفران والسلام الداخلي وبين الشعور باليأس والإحباط من إمكانية تحقيق ذلك.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** الرجل يشعر بندم شديد على فعلته بعد قتل زوجته، وهو غارق في مشاعر الذنب والحزن. النهاية تتركز في حالة الندم العميق التي يعاني منها الرجل، حيث يواجه صعوبة كبيرة في التعايش مع الجريمة التي ارتكبها. هذه المشاعر العدوانية الطاغية تهيمن عليه، وتتركه في حالة من اليأس وعدم القدرة على التخفيف من الشعور بالذنب، مما يعكس حالة من الألم النفسي المستمر.

## ✓ اللوحة (19):

القصة: مشي مفهومة قاع ... بلاك وحوش ... منعرف

التفسير: لم تستطيع الحالة إدراك إشكالية اللوحة، مع تردد واضح وعدم القدرة على تخيل، من خلال صعوبة في تحديد ما بين الداخل والخارج، مما سمح بتشويه الإدراك في قولها "وحوش" مما يشير إلى الهشاشة الحدود، وحالة الخوف التي تعيشها الحالة.

يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (19) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الغموض أو الوحوش المحتملة. نظراً لعدم وضوح العناصر في اللوحة، يمكن اعتبار الغموض هو السمة الرئيسية، مع إمكانية وجود مخلوقات غامضة أو وحوش.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الفهم والتفسير. الحالة تعبر عن شعور بعدم الفهم والوضوح، مما يعكس رغبة في معرفة وتفسير ما تراه.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط هنا تأتي من عدم وضوح الصورة والارتباك الناتج عن محاولة تفسيرها. يمكن أن يكون هناك أيضاً عنصر من الخوف أو عدم الارتياح بسبب احتمال وجود وحوش أو كائنات غير معروفة.
- **أنواع الصراع:** الصراع الرئيسي في هذه القصة يتعلق بالغموض والخوف من المجهول. الحالة تواجه صراعاً بين رغبتها في فهم ما تراه والقلق الناتج عن عدم وضوح الصورة. هذا الصراع يمكن أن يؤدي إلى شعور بعدم الارتياح أو القلق بشأن ما قد تمثله هذه الكائنات الغامضة.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** النهاية تعكس استجابة الحالة لحالة الغموض وعدم الفهم. الحالة تقر بعدم قدرتها على تحديد أو فهم ما تراه، وتبقى في حالة من الحيرة والارتباك. هذا القبول للغموض دون محاولة تفسير واضح يعكس نهاية مفتوحة حيث تظل الأمور غير مفهومة، وتستمر الحالة في مواجهة الغموض دون إجابات واضحة.

## ✓ اللوحة (16):

القصة: لوحة خاوية ما فيها والو.

التفسير: تكشف هذه اللوحة عن مشكلات الفرد ورغباته ونزعاته واتجاهاته، كما تكشف عن قدرته التخيل، والحالة لم تكن قادرة على التخيل، وسجل فشلها في إرضان إشكالياتها بسبب مليها إلى الرفض.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (16) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الفراغ أو عدم وجود أي شيء. اللوحة الفارغة نفسها تصبح محور القصة، مع التركيز على عدم وجود عناصر واضحة فيها.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى التفسير أو المعنى. قد تشعر الحالة بالرغبة في إيجاد شيء ملموس أو واضح في اللوحة الفارغة، مما يعكس رغبة في وجود محتوى أو قصة.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط تنبع من التعامل مع فراغ اللوحة وعدم وجود عناصر أو أحداث ليفسرها أو يتفاعل معها. هذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بعدم الارتياح أو الحيرة.
- **أنواع الصراع:** الصراع الرئيسي هنا يتمحور بالتعامل مع الفراغ وعدم الوضوح. الحالة تواجه صراعاً بين توقع رؤية شيء ملموس في اللوحة والشعور بالفراغ وعدم وجود شيء. هذا الصراع يمكن أن يعكس مشاعر الفراغ أو العدم، وربما تحدي الحالة في التعامل مع عدم وجود مضمون واضح.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** في هذه الحالة، النهاية تعكس قبول الحالة للفراغ كجزء من القصة. بدلاً من محاولة ملء اللوحة بشيء غير موجود، تقبل الحالة حقيقة أن اللوحة فارغة، مما قد يرمز إلى قبول الغموض أو العدم. هذا القبول يمكن أن يمنح الحالة شعوراً من الراحة أو الاستسلام للوضع كما هو، حيث يتم التعامل مع الفراغ كجزء من الصورة وليس كشيء يجب تفسيره أو ملؤه.

2-2- عرض نتائج الحالة الثانية:➤ **البيانات الأولية للحالة (م.م):**

الجنس: أنثى

السن: 17

المستوى التعليمي: سنة الثانية ثانوي

المستوى المعيشي: متوسط

➤ **درجات المتحصلة عليها في مقاييس الدراسة:**

جدول رقم (36): يبين درجات الحالة (م.م) التي تحصلت عليها في مقياس الدراسة الحالية.

الدرجات المتحصلة عليها	مقاييس الدراسة
89	مقياس يرغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)
35	مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)
33	مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سلي) (PAUM)
60	مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الويائية (CES-D)

من خلال الجدول رقم (36) نلاحظ أن الحالة (م.م) تحصلت على درجات مرتفعة في جميع مقاييس الدراسة الحالية.

### ➤ تاريخ الحالة:

الحالة (م.م) أنثى تبلغ من العمر (17) عاماً، تعيش في عائلة نواة تتكون من الأب عامل حر والأمتعمل كموظفة إدارية في مصالح البلدية، ولديها 4 إخوة (3 إناث و 1 ذكر) ترتيبها في الإخوة هو الثاني، تذكر الحالة أن والديها دائماً في صراع غير متفقين؛ حيث يتفاوت تحمل المسؤوليات بينهما، إذ تقوم الأم بتحمل كالمسؤولية وهي من تصرفالبيت نظراً لاستقرار عملها، بينما يعمل الأب كعامل حر متقلب العمل.

تشير الحالة إلى أن هاتفها الذكي الحالي، الذي تحمله الآن، كان هدية من والديها عندما نجحت في شهادة التعليم المتوسط وانتقلت إلى المرحلة الثانوية. ومنذ ذلك الحين، امتلكت شريحة اتصال خاصة بها وفتحت حساباً على فيسبوك.

### ➤ تحليل محتوى المقابلة:

الحالة أظهرت تعاوناً ملحوظاً في الإجابة على أي استفسار، كما بقيت حاضرة في جميع اللقاءات الخمسة. وأشارت إلى أنها كانت في حاجة ماسة لمثل هذه الجلسات، حيث كانت تجد صعوبة في الثقة بصديقاتها ومشاركة مشاكلها معهن.

### • محور الأول: دوافع والأسباب لاستخدام الفيسبوك

الحالة أشارت إلى أنها تستخدم فيسبوك بشكل متكرر لأنها تجده مسلياً ويساعدها على نسيان مشاكلها العائلية قائلة: "كل يوم مشاكل في دارنا والفيسبوك هو لي ننسى من خلاله مشاكلويفاجي عليا". تعتبر الحالة فيسبوك ملاذاً يوفر لها الراحة والأمان الذي لا تجده في بيتها، مما يجعلها تشعر بأنه يساهم في إبعادها عن الصراعات والضغطات التي تواجهها. فيما يتعلق باستخدامها لأغراض معينة، فقد أشارت إلى أنها

تستخدم فيسبوك في الترفيه بشكل رئيسي. أما بالنسبة للضغوط الاجتماعية، فلم تذكر الحالة وجود أي ضغوط خارجية تدفعها لاستخدام فيسبوك بشكل محدد.

كما أوضحت دراسة من (Yating,2024) أن الأفراد الذين لا يشعرون بالراحة في بيئتهم الاجتماعية يلجؤون إلى الفيسبوك كوسيلة للهروب وتجنب الضغوطات والصراعات.

وتدعم هذه الأقوال أيضاً دراسة Lim (2019) التي أشارت إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك يكون غالباً نتيجة لرغبة الأفراد في الهروب من التوترات والصراعات التي يواجهونها في حياتهم اليومية، مما يجعلهم يعتمدون بشكل أكبر على هذه المنصات للترفيه وتجنب الواقع.

### • محور الثاني: كثافة الاستخدام لفيسبوك

تقضي الحالة وقتاً طويلاً يومياً على موقع الفيسبوك دون انقطاع ويدوم حثفترات متأخرة من الليل. تعاني الحالة من الأرق والإرهاق نتيجة للتأخر في النوم بسبب استخدام فيسبوك، بالإضافة إلى آلام في المفاصل والرأس. تؤكد الحالة أن استخدامها المفرط للموقع يؤثر سلباً على تركيزها وأدائها الدراسي قائلة: "حتى كي نكون في القسم منقدرش نتبع مع شرح الاساتذة وكل شوي نطل على التلفون والفيسبوك ديما مفتوح"، أين نجد الحالة تفضل البقاء على فيسبوك بدلاً من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الفعلية، مما يشير إلى انعزالها الاجتماعي وانغماسها العميق في موقع الفيسبوك.

### • محور الثالث: مظاهر الإدمان على فيسبوك

إن إدمان الحالة على الفيسبوك كان نتيجة الهروب من المشاكل العائلية هذا ما جعل الحالة تعتمد عليه بشكل كبير حيث تشعر بالحاجة المستمرة للبقاء متصلة به. كما أنها تواجه صعوبة في محاولة تقليل من استخدامه، وعند تسجيل خروجها تشعر بالقلق حيال الأحداث التي قد تفوتها. كما تعاني من قلق كبير عندما لا تتمكن من الوصول للفيسبوك "تتأرفيني كي تكون الكونيكسيو ثقيلة ولا كي تخلاصلي".

دراسات عديدة تدعم هذه الفكرة؛ فقد أظهرت على سبيل المثال دراسة (Elena et al.,2021) أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك الفيسبوك، غالباً ما يكون محاولة لتعويض المشاعر السلبية والابتعاد عن التوترات اليومية، مثل الصراعات العائلية. كما أن هذا الاستخدام المفرط مرتبط بالقلق الناتج عن "الخوف من فوات الأحداث" أو ما يعرف بـ (FoMO) (Fear of Missing Out)، مما يزيد من صعوبة محاولة تقليل وقت الاتصال بالمنصة أو الابتعاد عنها

بالإضافة إلى ذلك، أشارت دراسة نشرت على موقع (National Social Anxiety Center,2020) إلى أن الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق

والاكتئاب، خاصة عندما يصبح الاعتماد على هذه المنصات هو الوسيلة الوحيدة للهروب من المشاكل الواقعية

كما نجد لحالة تفضل التصفح على فيسبوك بدلاً من المشاركة في الأنشطة الرياضية مثل حصص التربية البدنية، وتصفح الموقع خلسة أثناء تواجدها في القسم رغم القوانين الداخلية التي تمنع ذلك. تفضل أيضاً تناول الطعام وهي تتصفح فيسبوك، وتميل إلى البقاء في المنزل لاستخدام فيسبوك بدلاً من الخروج حتى في المناسبات قائلا: "ديما نفضل نبقي فدار منروحش مع ماما عند لافامي، لي عندها فيسبوك كلي راهي تحوس"

تفضيل الحالة لتصفح فيسبوك بدلاً من المشاركة في الأنشطة البدنية أو الاجتماعية يشير إلى مستويات متزايدة من إدمان على الفيسبوك. مثل هذا الإدمان قد يؤدي إلى تغيير في الأنماط السلوكية، حيث يصبح الشخص أكثر انعزلاً عن الأنشطة الاجتماعية أو الصحية التي قد تفيد جسمه وعقله.

ووفقاً للدراسة (Ayyıldız & Şahin, 2022) الأفراد الذين يعانون من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي قد يختارون البقاء في المنزل وتصفح الفيسبوك على حساب الأنشطة الجسدية مثل الرياضة، وقد يؤدي هذا السلوك إلى مشاكل مثل زيادة الوزن، اضطرابات الأكل، وتراجع الرضا العام بالحياة. كما أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل سلبي على العادات الغذائية ومستويات النشاط البدني، حيث يفضل المدمنون تناول الطعام أثناء استخدام الفيسبوك بدلاً من التركيز على تناول الطعام أو المشاركة في الأنشطة الصحية. هذا الإدمان يزيد من صعوبة الانخراط في الأنشطة الواقعية أو الصحية.

بالإضافة إلى ذلك، عند انقطاع الإنترنت تشعر الحالة بالحاجة الشديدة للعودة إليه وتطلب من والدتها توفير مبلغ الانترنت قائلا: "ماعندي وين نروح من ليسي للبيت سما غير تلفوني لي مونسني". وتعتمد الحالة على هاتفها الذكي في كل مكان تذهب إليه، مما يظهر ادمانها الشديد على الاستمرارية في الاتصال بفيسبوك قائلا: " تلفوني وين ما نكون يكون معيا والفيسبوك دائما مفتوح فيه "

#### • محور الرابع: أنماط استخدام فيسبوك

توضح الحالة (م.م) عن تطور نمط استخدامها لفيسبوك مع الوقت. في البداية، كانت نشطة جداً حيث كانت تتفاعل بشكل مستمر مع الأصدقاء وتشاركهم الصور والأحداث الجديدة وتنشر كثيراً على بروفایلها، بالإضافة إلى دخولها في أكثر من علاقات عاطفية لكن لم تكن جدية على حد قولها: " نتواصل مع بزاف اصدقاء وكنت نحكي أبال مسنجر معاهم من بعد كوبيت كل شيء". لكن مع مرور الوقت، أصبحت تفضل التمرير فقط دون المشاركة النشطة وقطعت حتى علاقاتها العاطفية.

قد يحدث تحول مع مرور الوقت؛ حيث يبدأ الشخص في فقدان الحافز على المشاركة النشطة ويصبح مجرد مستهلك للمحتوى دون التفاعل مع الآخرين؛ هذه الظاهرة، التي تُعرف أحياناً بـ "التمرير السلبي"، شائعة بين الأفراد الذين يقضون وقتاً طويلاً على وسائل التواصل الاجتماعي، ويعكس نوعاً من الإرهاق الرقمي أو الانسحاب الاجتماعي من العلاقات العاطفية أو الاجتماعية غير الجدية. تشير (Ayyıldız et al,2020) إلى أن الأشخاص المدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي يميلون إلى تقليل نشاطهم الاجتماعي بمرور الوقت، والانتقال من المشاركة الفعالة إلى التصفح السلبي فقط

بالنسبة لتفاعلها مع المحتوى، فقد أشارت الحالة إلى أنها لا تعلق على منشورات المؤثرين الاجتماعيين خلال البث المباشر قائلة: "شعال من خطرة نكون نتبع مؤثرة فاتحة لايف نتفرج بلا مانحط تعليق باش منباش راني نتفرج". وأوضحت أنّ في غالب الأحيان، تكون مراقبة سلبية دون التعليق أو المشاركة.

بشكل عام، يعكس نمط استخدام الحالة لـ فيسبوك تحولها من النشاط والمشاركة النشطة إلى السلبية والمراقبة دون التفاعل الكبير. على تطوير نمط سلوك المستخدم السلبي على موقع الفيسبوك وهذا لاعتياد عن التجربة الانغماس.

#### ● محور الخامس: تأثير إدمان استخدام فيسبوك على العلاقات الأسرية

نجد الحالة تعيش صراعات الأسرية الناتجة عن عاداتها في استخدام الفيسبوك. حيث تبدي والدة الحالة إهتماماً بالمدة الزمنية التي تقضيها ابنتها على الهاتف وتحثها على زيادة الوقت المخصص للدراسة بدلاً من استخدام الفيسبوك، مما يعكس القلق بشأن أداءها الدراسي ومستقبلها قائلة: "ماما دائماً مهلبتني وتقولني هذا التليفون مينحطش من يدك ولا تسقسني إذا عندي قرابة كل يوم تقريباً". على الرغم من أن الحالة قد قنعت والدتها بتبرير استخدامها للفيسبوك بالاستفادة من مشاهدة دروس على قناة اليوتيوب وهذا من أجل التخلص من مراقبة والدتها من ناحية أخرى، نجد والد الحالة غير مهتم بالموضوع ولا يمارس دوراً فعالاً في المراقبة أو التوجيه حيث تصرح الحالة: "بابا ميعرفش شراه صاري فدار كليمراهش معنا ومعلبلاهش لا راني نقرى ولا لا"

ذكرت الحالة أن والديها كثيرين الشجار ويعتبر الشجار المستمر بين الوالدين سبباً رئيسياً يجعلها تشعر بعدم الأمان وعدم الاستقرار في المنزل، مما يدفعها إلى البحث عن مكان آخر للهروب وإن الفيسبوك يمثل لها وسيلة للتشتت عن الصراعات المنزلية والتوترات، حيث يسمح لها بالانغماس في عالم افتراضي يبعدها عن الواقع المؤلم الذي تعيشه في المنزل قائلة: "الفيسبوك ينسيني في المشاكل التي تحدث في درانا".

هنا يصبح إدمان الفيسبوك وسيلة للهروب من المشاكل العائلية التي تواجهها الحالة في حياتها الواقعية. وفي هذا الصدد يشير موقع (National Social Anxiety Center) إلى أن الأفراد الذين يعانون من توترات

وصراعات داخل الأسرة قد يلجؤون إلى الفيسبوك كمهرب لتجنب مواجهة تلك المشاكل وتجنب الصراعات والتفاعلات العائلية المباشرة، حيث يجدون في التواصل الافتراضي وسيلة للهروب من الضغوطات العائلية.

كما أشار (Ayyıldız & Şahin, 2022) إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى إهمال العلاقات الأسرية بسبب التفاعل المفرط على المنصات الرقمية، مما يزيد من العزلة العائلية.

#### • محور السادس: الاكتئاب

تظهر الإجابات الحالة على أسئلة هذا المحور؛ أنها تشعر بأن مستخدمي فيسبوك الآخرين يعيشون حياة أكثر سعادة ورفاهية، حيث يمتلكون المال الذي يمكنهم من اقتناء ملابس فاخرة والاعتناء ببشرتهم وجمالهم، ويمكنهم السفر والتمتع بأوقاتهم حيث صرحت: "شعال من لايف نشوفه يشروا ملابس بلاما يشوفوا سعرها وحتى كي تجمع أي مؤثرة في غرفتها عندها مكياج غير لمركة ويتقلوا من بلاد لبلاد"

بينما تشعر الحالة بأن عائلتها لا تمضي العطلة بنفس الطريقة الفخمة: "تقريباً حنا العطلة تدينا ماما عند جدتي سما من دارنا لدار جدتي هذيتها العطلة عندها"؛ نجد هذه المقارنة الاجتماعية تعكس عدم الارتياح والقلق الذي قد ينشأ نتيجة لمشاهدة الحياة المثالية المعروضة على موقع الفيسبوك، مما يؤثر على حالة المزاج الحالة ويجعلها أكثر اكتئاباً ويأساً مع رفض واقعها الحالي وانعدام تقديرها لذاتها.

كما تضيف الحالة؛ أنها تتبع بشكل أكبر للمؤثرات الاجتماعية على موقع فيسبوك، خاصةً مقيّمات في أوروبا وطريقة حياتهن. على الرغم من عدم حصولهن على مستوى دراسي عالي، إلا أنهن نجحن في تحسين مستوى حياتهن في المجتمع الأوروبي من خلال بثوثهن فقط على فيسبوك ومشاركة حياتهم اليومية قائلة: "بزاف مؤثرات معندهم حتى لبويام بصح ناجحات يلبسوا مليح عندهم سيارات عايشين في اوروبا ميعرفوش حتى يهدروا لغة البلد الذي يقيمون فيه بصح قدروا ينجحوا، هنا تعرفي القرارية مشي كل شي". في المقابل، ترى الحالة أنها والدتها تمتلك نظرة تقليدية ترى النجاح يتحقق فقط من خلال التعليم، ولا ترى تغيرات في معايير النجاح.

المقارنة الاجتماعية التي تحدث على الفيسبوك يمكن أن تؤدي إلى مشاعر عدم الرضا عند الحالة، خصوصاً عندما تقارن الوضع الحالي ما تراه من حياة مثالية تُعرض على الفيسبوك. هذه المقارنات قد تؤثر على تقدير الذات وتزيد من الاكتئاب واليأس؛ وتزيد عن عدم الرضا.

يؤكد Seydi Ahmet Satıcı (2018) إلى أن مشاهدة حياة الآخرين المثالية على وسائل التواصل الاجتماعي، مثل الفيسبوك، قد تعزز مشاعر عدم الرضا والقلق، مما يؤدي إلى تدني تقدير الذات وزيادة مستويات الاكتئاب، ويضيف (Ayyıldız & Şahin, 2022) أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل



الاجتماعي يعزز من المقارنات الاجتماعية السلبية، التي تؤدي إلى انعدام تقدير الذات والشعور باليأس تجاه الواقع الحالي

تشير الحالة إلى أن بعض الفيديوهات تجعلها تشعر بالوحدة النفسية وقد تبكي في كثير من الأحيان، خاصةً خلال فترة الليل قائلة: "في أكثر من ليلة لقيت روعي نبكي خاصة الموسيقى لي فيها يضيق خاطر"، وتؤكد الحالة عدم رضاها. هذا يشير إلى أن هناك محتوى معين على فيسبوك يؤثر سلباً على مشاعرها ويثير فيها الحزن والوحدة، مما يعكس تأثيراً سلبياً على حالتها العاطفية والنفسية.

الحالة صرحت أنها تتأثر بشكل كبير بالفيديوهات التي تقدم دروساً في الحياة حول مواضيع مثل الثقة وتجارب الحياة قائلة: "أصبحت أفهم فلسفة الحياة من هذي الفيديوهات وحتى من تصريحات بعض المؤثرات تعلمت من عندهم كيفاش تمشي الدنيا"؛ أيضاً أوضحت الحالة المحتويات التي تؤثر على مزاجها هي مقاطع من مسلسلات تركية التي فيها انهيار وبكاء أصبحت متداولة بشكل كبير على موقع الفيسبوك، وتم إعتماؤها كمحتوي يعرض على الفيسبوك في فيديو قصير فيه لقطات من مسلسلات تركية مع موسيقى حزينة؛ إن بكاء الحالة ناجماً عن تأثرها العميق بالمحتوى المقدم والذي يعكس عدم الرضا عن وضعها الحالي في حياتها أو عدم قدرتها على التعامل مع التحديات التي تواجهها. هذا ما يطور لديها مشاعر الحزن والوحدة النفسية وعدم الشعور بالرضا.

مقاطع "Reels" التي تظهر بشكل متكرر على فيسبوك يمكن أن تؤثر بشكل عميق على الحالة النفسية للمستخدمين، خاصة إذا كانت هذه المقاطع تتناول مواضيع عاطفية أو تجارب حياتية مليئة بالحزن كما صرحت الحالة. نظراً لأن خوارزميات فيسبوك تعتمد على الاهتمامات الشخصية للمستخدم، فإن المشاهدة المتكررة لمقاطع معينة مثل الدروس الحياتية أو الفيديوهات الحزينة أو التي تعتمد على مقاطع دراما التركيبية التي تسلط الضوء على مواقف حزينة يمكن أن تجعل المستخدم يشعر بمزيد من الحزن والعزلة.

الحالة التي تشاهد مثل هذه المقاطع قد تجد نفسها تتذكر تجارب حزينة أو مشاعر سلبية مرّت بها في حياتها، مما يؤدي إلى تضخيم هذه المشاعر. المقاطع التي تعرض تجارب الآخرين أو تتحدث عن الألم والتحديات قد تجعل الشخص يفكر في مواقفه الخاصة وربما تؤثر سلباً على مزاجه. هذه التجارب العاطفية المتكررة يمكن أن تزيد من مشاعر الاكتئاب أو الحزن إذا تم استهلاكها بشكل مفرط.

وفي خطوة لافتة، أدرج قاموس أوكسفورد مصطلح "تعفن الدماغ" ككلمة العام 2024 بعد حصوله على أكثر من 37 ألف صوت من مجتمع الجامعة على مستوى العالم. يشير المصطلح، وفقاً لتعريف أوكسفورد، إلى "التدهور العقلي أو الفكري الناتج عن الاستهلاك المفرط لمحتوى الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي". وقد لاحظ خبراء اللغة في أوكسفورد أن العبارة أصبحت أكثر تداولاً في سياق

المخاوف بشأن تأثير المحتوى الرقمي "التافه" على العقل البشري، خاصة الموجود على وسائل التواصل الاجتماعي في مقاطع قصيرة (ريلز). كما سجل استخدام المصطلح زيادة بنسبة 230% بين عامي 2023 و2024، مما يعكس تصاعد النقاش حول التأثيرات السلبية للتعرض المفرط لهذا النوع من المحتوى على الصحة الذهنية (Oxford Languages, 2024).

كما نجد دراسة (Ahlawat & Anand, 2022) تؤكد هي الأخرى؛ إلى أن استهلاك المحتوى الحزين أو العاطفي على وسائل التواصل الاجتماعي، مثل الفيديوهات القصيرة، يمكن أن يؤدي إلى تفاقم مشاعر الحزن والقلق، خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من ازيمات نفسية أو اجتماعية.

### ➤ تحليل نتائج اختبار تفهم الموضوع TAT وتفسيرها:

تجاوبت الحالة مع الاختبار الاسقاطي، بعد شرح التعليمات لها، مع ظهور بعض الحركات الحيرة أثناء تعبير عن اللوحات

### ✓ اللوحة (1):

**القصة:** دا طفل حزين مجمع وداير يديه في وذييه باش ميسمعش الصراخ

**التفسير:** لم يتسطيع المفحوص في ارضان إشكالية اللوحة، وعدم إدراكه لوجود الكمنجة، استطاعت الحالة تقمصه دور الطفل في حالة عجز وظيفي، لكن عدم قدرته على اعتراف بقلق الخضاء التي تثيره اللوحة.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (1) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الطفل الحزين. يصف الطفل بأنه جالس ويضع يديه على أذنيه، مما يعبر عن محاولة لعدم سماع الصراخ أو الضجيج من حوله.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الأمان والهدوء. يظهر الطفل كأنه يبحث عن وسيلة لحماية نفسه من الأصوات المزعجة، مما يشير إلى حاجته للسلام الداخلي والعاطفي. كما يمكن أن يكون لديه حاجة لتجنب الصراعات أو المشاعر السلبية المرتبطة بالصراخ.
- **الضغوط البيئية:** تتجسد الضغوط البيئية في الأصوات المزعجة أو الصراخ المحيط بالطفل. هذه البيئة الصوتية المزعجة تخلق شعوراً بعدم الأمان والقلق لدى الطفل، مما يدفعه إلى محاولة عزل نفسه عنها بوضع يديه على أذنيه.
- **أنواع الصراع:** في هذه القصة، يمكن ملاحظة صراع داخلي عند الطفل، حيث يحاول التعامل مع مشاعر الخوف أو الانزعاج الناتجة عن الصراخ. هناك صراع بين الرغبة في الأمان والهدوء وبين الواقع

المزج الذي يعيشه. هذا الصراع يمكن أن يعبر عن محاولته للهروب من موقف مزعج أو مؤلم، ربما يمثل صراعاً أسرياً أو بيئة غير مريحة.

- **نهاية القصة أو حل العقدة:** الطفل يبقى جالساً بوضع يديه على أذنيه، محاولاً حجب الصراخ والضجيج من حوله. هذه النهاية تعكس استمراره في محاولته الهروب من الأصوات المزعجة، دون وجود تغيير في الوضع أو التفاعل مع المحيط. الطفل لا يزال في حالة من العزلة والحماية الذاتية، مما يشير إلى استمراره في الشعور بالضيق والحاجة إلى الأمان.

### ✓ اللوحة (2):

**القصة:** امرأة تخدم وكاين شيرا خرجت من ليسي، هذوا يسكنوا في الريف.

**التفسير:** بدأت الحالة القصة بالوصف الواقع المملوس " امرأة تخدم.. وكاين شيرا خرجت من ليسي"، مع إغفال واضح لظاهر (الرجل) وهذا ما جعل الحالة تفضل في إرسان الإشكالية الأوديبية الثلاثية الموجودة على اللوحة.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (2) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** المرأة العاملة والفتاة التي خرجت من الثانوية.
- **الحاجات الرئيسية:** بالنسبة للمرأة، حاجتها قد تكون مرتبطة بالاستقرار الاقتصادي والعمل لتحقيق الاكتفاء الذاتي. قد يكون لديها أيضاً حاجة لتأمين مستقبل الفتاة. بالنسبة للفتاة، حاجتها قد تتعلق بالتعليم والمستقبل بعد الانتهاء من الثانوية، مثل الاستمرار في الدراسة أو البدء في العمل.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تشمل الحياة في الريف، التي قد توفر بيئة هادئة لكن يمكن أن تفتقر إلى فرص متعددة مقارنة بالمدينة. قد تواجه المرأة تحديات في العمل لتلبية احتياجات الأسرة، بينما الفتاة قد تشعر بالضغط لاتخاذ قرارات مهمة بشأن مستقبلها.
- **أنواع الصراع:** في هذه القصة، يمكن أن يكون هناك صراع داخلي لدى الفتاة بين رغبتها في تحقيق أحلامها واستكشاف فرص جديدة، وبين القيود التي قد يفرضها العيش في الريف. المرأة قد تواجه صراعاً بين التزامات العمل ورغبتها في دعم الفتاة لتحقيق تطلعاتها.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** في نهاية القصة، تواصل المرأة عملها في الريف بينما تتجه الفتاة نحو مستقبل غير محدد بعد انتهاء المرحلة الثانوية. القصة تنتهي بإبقاء الوضع مفتوحاً على احتمالات عديدة، مما يعكس استمرارية الحياة اليومية في الريف. المرأة تستمر في دورها كعاملة ومقدمة للأسرة،

بينما تقف الفتاة على عتبة جديدة من حياتها، مستعدة لمواجهة القرارات التي ستحدد مسار مستقبلها.

### ✓ اللوحة (3BM):

القصة: راجل في السجن... وراه يبكي هذا مكان.

التفسير: لقد تمكنت الحالة من إدراك إشكالية الاكتئابية المتمثلة في فقدان الموضوع "رجل في السجن"، حيث تمكنت الحالة من إرضان الوضعية الاكتئابية في التعبير عنها "راه يبكي"

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (3BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الرجل المسجون.
- **الحاجات الرئيسية:** حاجات الرجل قد تشمل الحرية، الشعور بالندم أو الذنب، يبدو أنه يعاني من ألم داخلي شديد، بسبب عزله أو الأفعال التي أدت إلى سجنه.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تشمل الظروف القاسية للسجن، التي تؤدي إلى شعور بالعزلة والوحدة. هذا الوضع قد يزيد من شعور الرجل بالحزن والندم.
- **أنواع الصراع:** في هذه القصة، الصراع الداخلي هو الأكثر بروزاً، حيث يعاني الرجل من مشاعر الحزن والندم التي تسيطر عليه وهو يبكي في السجن. يمكن أن يكون هناك صراع بين قبول وضعه الحالي والشعور باليأس أو الرغبة في تغيير هذا الوضع.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بمشهد الرجل وهو يبكي في السجن، معبراً عن مشاعره العميقة من الألم والندم. لا يظهر أي حل أو تغيير في وضعه، مما يعكس حالة مستمرة من الحزن والمعاناة. الرجل يظل محاصراً في مشاعره السلبية دون إشارة إلى تحسن أو خروج من حالته النفسية الراهنة.

### ✓ اللوحة (4):

القصة: هنا راني نشوف زوج راهم مدايزين

التفسير: كانت ترمي إشكالية هذه اللوحة إلى الصراع الغريزي، ولقد فشلت الحالة في إرضائها بسبب التمسك بالوصف.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (4) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** شخصان في حالة شجار.
  - **الحاجات الرئيسية:** حاجات الشخصين قد تتنوع، حيث قد يكون أحدهما بحاجة إلى التعبير عن مشاعره أو وجهة نظره، بينما قد يسعى الآخر إلى الدفاع عن نفسه أو فرض رأيه. يمكن أن تتعلق حاجتهما بالبحث عن التفاهم أو فرض السيطرة.
  - **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تشمل التوتر الناتج عن الخلاف بين الشخصين. قد تكون البيئة المحيطة معادية أو غير داعمة، مما يزيد من حدة الشجار ويجعل من الصعب الوصول إلى حل.
  - **أنواع الصراع:** الصراع في هذه القصة هو صراع خارجي، يتمثل في الخلاف المفتوح بين الشخصين. يمكن أن يكون هناك صراع على السلطة، أو سوء تفاهم، أو خلاف على قضايا معينة.
  - **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بوضعية الشجار المستمر بين الشخصين، دون إشارة إلى تصالح أو حل. هذا يشير إلى أن الصراع بينهما لم يُحل بعد، وأن التوتر والخلاف لا يزال قائماً. الشخصان يظلان في حالة من النزاع والمواجهة، مما يعكس عدم القدرة على التواصل الفعال أو التوصل إلى تفاهم مشترك.
- ✓ اللوحة (5):

**القصة:** راهي تبالي دي أم راهي دخلت لشوميرة عند بنتها تشوفها شراه دير.

**التفسير:** أدركت الحالة إشكالية اللوحة على أنها امرأة تراقب ما موجود في الغرفة مع ذكر صورة الأم من خلال قدرتها على ارضان اشكالية هذه اللوحة والمتمثلة في علاقة (أم \_ طفل)، والتي تميز الصراع الاوديبى بإدراكها العلاقة بين الشخصين بقولها "تشوفها شراه دير"

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (5) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الأم التي دخلت إلى غرفة ابنتها.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الاطمئنان والرعاية. تعكس هذه الحاجة رغبة الأم في التأكد من أن ابنتها بخير وأنها تقوم بنشاط آمن أو مفيد.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية هنا تتمثل في شعور الأم بالمسؤولية تجاه سلامة ابنتها ورغبتها في مراقبة ما تفعله. قد تكون هناك توقعات اجتماعية أو عائلية بأن تتابع الأم تصرفات ابنتها بشكل مستمر.

- أنواع الصراع: الصراع بين رغبة الأم في منح ابنتها حرية شخصية واستقلالية وبين حاجتها إلى مراقبتها والاطمئنان عليها. يمكن أن يُطلق على هذا "صراع الحرية والرعاية"، حيث تحاول الأم تحقيق توازن بين احترام خصوصية ابنتها وبين شعورها بالمسؤولية تجاهها.
- نهاية القصة أو حل العقدة: قد يتمثل حل العقدة في قبول الأم لحاجة ابنتها إلى مساحة خاصة بها، وفي الوقت نفسه، يمكن أن تطمئن من خلال تواصل مفتوح وصريح مع ابنتها. يمكن أن يخفف هذا من قلقها ويعزز الثقة المتبادلة بينهما.

### ✓ اللوحة (6GF):

القصة: راجل مع امرأة وخلعها كانت غافلة وراهي خايف منه

التفسير: أظهرت الحالة عدم التريف بالأشخاص، هذا النوع من العلاقة المرتبط بهوام الإغراء وعدم قدرتها بالتقمص الأنثوي مع لإظهار انزعاج من الوضعية في قولها "خلعها" ومشاعر القلق والخوف في قولها: "راه يخايف منه"

### يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (6GF) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: الرجل والمرأة، مع التركيز على المرأة كالبطل الرئيسي نظراً لتأثرها الواضح في القصة.
- الحاجات الرئيسية: الحاجة إلى الأمان والحماية. المرأة تشعر بالخوف والفرع بسبب الرجل، مما يعكس رغبتها في الشعور بالأمان والاطمئنان.
- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية هنا تتمثل في وجود الرجل الذي يسبب الخوف للمرأة. قد تكون هناك ضغوط نفسية أو اجتماعية تجعل المرأة تشعر بعدم الأمان والاضطراب.
- أنواع الصراع: الصراع بين الشعور بالخوف والحاجة إلى الحماية وبين محاولة التعامل مع الوضع المهدد. يمكن أن يُطلق على هذا "صراع الخوف والأمان"، حيث تكافح المرأة للتغلب على خوفها وإيجاد طريقة للشعور بالأمان في وجود الرجل المزعج.
- نهاية القصة أو حل العقدة: الرجل أفزع المرأة وهي في غفلة من أمرها، وهي الآن خائفة منه، بدون توضيح كيفية انتهاء الموقف أو ما سيفعله الرجل بعد ذلك.، نهاية مفتوحة.

## ✓ اللوحة (7GF):

القصة: دي امرأة مع بنتها الصغيرة راهي حكو وحدهم وغير بشوي باش ميسمعوهاش

التفسير: عجزت الحالة عن التقمص والتنافس من جهة لعدم ادراكها للطفل الصغير (دمية) مع عدم إدراك موضوع ظاهر لتناول العلاقة والتقارب أم \_ بنت؛ بسبب سيطرة الكف وصلابة الآليات الدفاعية حال دون ارضان الصراع. كما تتجسد مشاعر الخوف والقلق في قولها "غير شوي باش ميسمعوهاش"

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (7GF) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: المرأة وابنتها الصغيرة.
- الحاجات الرئيسية: الحاجة إلى الخصوصية والتواصل. المرأة وابنتها ترغبان في الحديث بحرية دون تدخل من الآخرين، مما يعكس حاجتهما إلى مساحة آمنة للتعبير عن مشاعرهما وأفكارهما.
- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية تتمثل في الشعور بوجود أشخاص قد يتدخلون أو يسمعون حديثهما، مما يدفعهما إلى التحدث بصوت خافت للحفاظ على خصوصيتهما.
- أنواع الصراع: الصراع بين الرغبة في التواصل بحرية وبين الحاجة إلى الحفاظ على الخصوصية والخوف من سماع الآخرين لحديثهما. يمكن أن يُطلق على هذا "صراع الخصوصية والتواصل"، حيث تحاول المرأة وابنتها إيجاد توازن بين التحدث بحرية والشعور بالأمان.
- نهاية القصة أو حل العقدة: المرأة وابنتها الصغيرة تتحدثان بصوت خافت حتى لا يسمعهما أحد، مستمرتين في الحديث مع الحفاظ على الخصوصية.

## ✓ اللوحة (9GF):

القصة: واحدة راهي متخبية وخايفة لا يشوفها حد.

التفسير: نلتمس هنا رغبة الحالة في عدم تعريف بالشخصيات الموجودة في اللوحة، وتجنب الصراع التنافسي، مع الشعور بالخوفي قولها: "خايفة لا يشوفها حد"

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (9GF) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: المرأة المختبئة.

- الحاجات الرئيسية: الحاجة إلى الأمان والحماية. تعكس هذه الحاجة رغبة المرأة في تجنب الخطر أو التهديد من خلال الاختباء.
- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية هنا تتمثل في الخوف من أن يراها أحد، مما يشير إلى وجود تهديد أو خطر محتمل يجعلها تشعر بالحاجة إلى الاختباء.
- أنواع الصراع: الصراع بين الرغبة في البقاء محتبئة وبين الخوف من أن يتم اكتشافها. حيث تكافح المرأة للبقاء آمنة ومحمية من الخطر الذي تتصوره.
- نهاية القصة أو حل العقدة: المرأة تبقى محتبئة وخائفة من أن يراها أحد، مستمرة في محاولة البقاء آمنة من الخطر الذي تخشاه.

### ✓ اللوحة (10):

القصة: هنا تبالي دا واحد راه يطلب سماح من بوه.

التفسير: نلتمس في هذه اللوحة عجز الحالة عن اعتراف بالزوج في إطار علاقي، لتحويل المشهد إلى صراع يجمع علاقة ابوية مع ظهور مشاعر الندم في قولها: "راه يطب في السماح من بوه".

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (10) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: الشاب الذي يطلب السماح.
- الحاجات الرئيسية: الحاجة إلى الغفران والقبول. تعكس هذه الحاجة رغبة الشاب في استعادة العلاقة الطيبة مع أبيه والشعور بالسلام الداخلي بعد ارتكاب خطأ ما.
- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية هنا تتمثل في الشعور بالذنب والضغط النفسي الناتج عن الخطأ الذي ارتكبه الشاب، بالإضافة إلى توقعات الأب وتفاعله المحتمل مع طلب السماح.
- أنواع الصراع: الصراع بين الشعور بالذنب والحاجة إلى التصالح مع الأب وبين الخوف من رفض الأب أو عدم قبول السماح. يمكن أن يُطلق على هذا "صراع الغفران والرفض"، حيث يكافح الشاب للتغلب على مشاعر الذنب والخوف والبحث عن قبول وسماح أبيه.
- نهاية القصة أو حل العقدة: الشاب يطلب السماح من أبيه، منتظراً ردة فعل الأب ومتأملاً أن يحصل على الغفران والقبول.



## ✓ اللوحة (11):

القصة: دي صورة مشي واضحة.

التفسير: نجد الحالة لم تستطيع إدراك فيها إشكالية اللوحة وهذا بسبب ميلها إلى الإنكار والرفض، وهذا ما أدى إلى فقدان من ارصان القلق والخوف الذي تثيرهم اللوحة.

يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (11) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الغموض أو عدم الوضوح.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الفهم والوضوح. قد يشعر الشخص الذي يرى الصورة بعدم الارتياح بسبب عدم قدرته على تفسير الصورة أو وضع سيناريو لها، مما يعكس رغبة داخلية في إيجاد معنى أو قصة.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية هنا تتمثل في عدم وضوح الصورة، مما يسبب حالة من عدم اليقين والتشوش. قد يكون هناك ضغط ضمني بسبب توقع الشخص لإيجاد تفسير أو معنى للصورة.
- **أنواع الصراع:** الصراع بين الرغبة في تقديم تفسير وقصة وبين الشعور بعدم القدرة على القيام بذلك بسبب عدم وضوح الصورة. يمكن أن يُطلق على هذا "صراع الفهم والوضوح"، حيث يكافح الشخص لإيجاد معنى أو قصة من عناصر غير واضحة أو غير معروفة.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** الشخص ينظر إلى الصورة الغير واضحة ويشعر بالغموض وعدم القدرة على تفسيرها، مما يظل عالماً في حالة من عدم اليقين والبحث عن معنى.

## ✓ اللوحة (13 MF):

القصة: هنا بلاك دا راجل اغتصب امرأة وراهخايف وندم.

التفسير: تكشف اشكالية هذه اللوحة عن اتجاهات الفرد نحو الجنس والنساء وموقفه تجاههم، إلا أن الحالة تظهر لديها دفاعات عدوانية وغير مقبولة اجتماعياً في قولها "اغتصبها" وتسيطر على الحالة مشاعر الخوف والندم في قولها: "وراه خايف وندم".

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (13 MF) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الخوف والندم: القصة تعكس مشاعر الخوف والندم العميق للشخصية الرئيسية، التي تُظهر الصراع الداخلي بعد ارتكاب فعل عدواني.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى التكفير عن الذنب: الشخصية تعبر عن حاجتها الملحة للتكفير عن فعلها العدواني وغير المقبول اجتماعياً، حيث يظهر الندم كمحرك رئيسي في القصة.
- **الضغوط البيئية:** التوقعات الاجتماعية والعقاب: الضغوط البيئية تتمثل في التوقعات الاجتماعية والعواقب المحتملة للفعل الذي ارتكبه الشخصية، مما يزيد من مشاعر الخوف والندم.
- **أنواع الصراع:** الصراع بين الرغبات العدوانية والشعور بالذنب: الصراع هنا يتجلى في التناقض بين الرغبات العدوانية غير المقبولة اجتماعياً (كما يظهر في القول "اغتصبها") وبين الشعور العميق بالذنب والخوف من العواقب.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** البقاء في دائرة الندم والخوف: الشخصية تظل عالقة في مشاعر الندم والخوف دون وجود حل واضح، مما يعكس عدم قدرتها على تجاوز فعلها أو التصالح مع نفسها.

## ✓ اللوحة (19):

**القصة:** تبالي هذور ديار في ريف ولا صحراء.

**التفسير:** تجد هنا الحالة تحاول تتمسك بالمحتوى الظاهري للوحة، مع قصر في القصة دون تطرقها للإشكالية البدائية قبل التناسلية.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (19) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** لا يوجد بطل للقصة وتعكس تردد الشخص بين تصور البيئة المحيطة (ريف أو صحراء)، مما يشير إلى حالة من الحيرة وعدم القدرة على تحديد الواقع بشكل واضح.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى تحديد الهوية والبيئة: يشعر الشخص بالحاجة إلى فهم وإدراك البيئة التي يراها بشكل صحيح، مما يعكس رغبة داخلية في التوصل إلى تعريف دقيق وواضح للعالم المحيط.
- **الضغوط البيئية:** تتمثل في عدم وضوح أو تحديد مكان القصة، سواء كان ريفاً أو صحراء. هذا الغموض يسبب حالة من التشتت ويعكس صعوبة في التعامل مع البيئة المحيطة.

- أنواع الصراع: الصراع هنا يتجلى بين الرغبة في التمسك بالمحتوى الظاهري للوحة (مثل تحديد إذا كانت ديار في ريف أو صحراء) وبين الغياب الكامل للتطرق للإشكاليات الأكثر عمقًا أو الأبعاد النفسية الخفية، مما يظهر نوعًا من التجنب للغوص في التفاصيل الأعمق.
- نهاية القصة أو حل العقدة: استمرار الحيرة دون الوصول إلى اليقين حول مكان القصة، مما يظل عالقًا في التفسير السطحي دون محاولة لفهم الإشكاليات البدائية ويبقى الشخص في حالة من التردد وعدم.

### ✓ اللوحة (16):

القصة: صفحة بيضاء.

التفسير: تكشف الحالة عن عدم قدرتها على التخيل، وفشلها في إرصان إشكالياتها بسبب مليها إلى الرفض.

### يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (16) وفقًا لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: لم تحدد الحالة البطل في القصة المتمثلة في "صفحة بيضاء" تعكس حالة من الفراغ الداخلي والرفض للتفاعل أو التخيل، مما يشير إلى رفض ضمني لمعالجة الإشكاليات التي تعرضها اللوحة.
- الحاجات الرئيسية: الحاجة إلى الهروب أو الإنكار؛ الحالة تُظهر حاجة للهروب من مواجهة الواقع أو أي إشكالية، مما يعكس رغبة في الابتعاد عن التفكير أو المعالجة.
- الضغوط البيئية: الضغوط تأتي من الداخل حيث تشعر الشخصية بعدم الارتياح عند محاولة تخيل أو مواجهة إشكالياتها، مما يدفعها إلى اختيار الفراغ كوسيلة للرفض.
- أنواع الصراع: الصراع بين الحاجة للتعبير والرفض؛ الحالة تعاني من صراع داخلي بين الرغبة في التعبير أو الخيال وبين الميل إلى الرفض والفشل في تكوين أي تصور أو قصة.
- نهاية القصة أو حل العقدة: البقاء في حالة من الفراغ والرفض؛ وتظل الحالة غير قادرة على الخروج من دائرة الفراغ والتصور، مما يعكس فشلها في معالجة أو مواجهة أي إشكالية نفسية أو واقعية.

2-3- عرض نتائج الحالة الثالثة:

## ➤ البيانات الأولية للحالة (خ. ه):

الجنس: ذكر

السن: 16

المستوى التعليمي: سنة ثالثة متوسط

المستوى المعيشي: جيد

## ➤ درجات المتحصلة عليها في مقاييس الدراسة:

جدول رقم (37): يبين درجات الحالة (خ. ه) التي تحصلت عليها في مقاييس الدراسة الحالية.

الدرجات المتحصلة عليها	مقاييس الدراسة
88	مقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)
39	مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)
38	مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سليبي) (PAUM)
57	مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D)

المصدر: من إعداد الباحثة

من خلال الجدول رقم (37) نلاحظ أن الحالة (خ. ه) تحصلت على درجات مرتفعة في جميع مقاييس الدراسة الحالية.

## ➤ تاريخ الحالة:

الحالة (خ. ه) ذكر يبلغ من العمر (15) عاماً، اب على قيد الحياة ويعمل كتاجر، وام متوفية منذ 5 سنوات، لدلى الحالة 6 أخ واخت حيث اوضح لنا ان عدد اخوته من الاب والام هو (2 بنات وهو الذكر الوحيد بينهم) بعد وفاة والدته، انتقلت شقيقاته للعيش مع جدتهن، بينما بقي هو مع والده. بعد ذلك، تزوج والده مرة أخرى؛ وقد أصبح له اخوة من ابيه وزوجة ابيه (انثى 1 / 2 ذكور).

يشير الحالة بان الهاتف الذكي قد اشترته له جدته والدة امه المتوفاة؛ وهذا الهاتف أصبح وسيلة له للتواصل مع جدته وشقيقاته، كما يقوم بتطمين جدته على حالته. ويوضح كان لديه حساب على الفيسبوك قبل أن يصبح لديه هاتف الذكي وكان يفتحه في مقاهي الإنترنت لفترات محدودة.

يظهر الحالة عدم التوافق كبير مع زوجة والده، حتى في الأمور اليومية مثل الملابس ونظافة الغرفة، حيث يقوم الحالة بتنظيفها بمفرده. بعض الأحيان، لا يفضل حتى تناول الطعام من إعدادها. يصف المراهق معاملة زوجة والده بالصعبة والمتقلبة، مقارنةً بالطريقة التي تتعامل بها مع أبنائها. قائلاً: "من نهار لول متبغينيش ونحوس غير تجبديني، وفي البداية كانت تغسل ملابسي منبعد قاتلي كبرت غسل وحديك".

### ➤ تحليل محتوى المقابلة:

#### • محور الأول: دوافع والأسباب لاستخدام الفيسبوك

يستخدم الحالة الفيسبوك كوسيلة للترفيه، حيث يُفضل الجلوس مع الهاتف وتصفح الفيسبوك بعيداً عن الأنظار قائلاً: "غير نخرج من المتوسطة ندخل لغرفتي مباشرة ولا نخرج ندور شوي وندي تلفوني معاي"، ان استخدام المكثف للفيسبوك كانت نتيجة هروب من المشاكل الموجودة في البيت، خاصة أن التلفاز لا يُفتح ولا يُعطى فرصة للمشاهدة بسبب اهتمامات زوجة والده بالمسلسلات أو اهتمام أطفالها بالأفلام الكرتونية. الاستخدام المتكرر للفيسبوك يساعد الحالة في نسيان المشاكل والضغوطات والشعور بالاستبعاد الاسريالذي يتعرض له داخل الاسرة. قائلاً: "في دار حتى واحد ما يعرفني لا كليت ولا شربت ولا رقدت ولا راني سهران"

#### • محور الثاني: كثافة الاستخدام لفيسبوك

الحالة يقضي وقت كبير على الفيسبوك وبصفة يومية على فيسبوك، حيث يكون الحالة متصلة على الإنترنت طوال اليوم وبلا انقطاع. ونلاحظ أن كثافة استخدامها لفيسبوك ليس له أوقات معينة فهو يستخدم الفيسبوك بكثافة على مدار الأسبوع وبسبب هذا الاستخدام المكثف، يعاني من الأرق وتغيرات في نمط النوم، حيث ينام لوقت متأخر من الليل، ويعاني في النهار من التعب والإرهاق. كما تشعر بالآلام في الرأس وتعب، ويعاني من رقة في العين بسبب الاستخدام المستمر لشاشات الهواتف. ويلاحظ أيضاً تأثير استخدام فيسبوك على تركيزها وأدائها الدراسي، حيث فشل الحالة في تحقيق أهدافه الأكاديمية مما أدى به لإعادة السنة الدراسية.

#### • محور الثالث: مظاهر الإدمان على فيسبوك

لحالة تشير إلى أنه يشعر بالحاجة المستمرة لاستخدام فيسبوك، ويواجه صعوبة في محاولة تقليل من استخدام هلهاتف والتفرغ للدروس حيث قال: "رجعت منقراش فدار حتى لو تكون عندي تمارين ولا

حفيظة". وعند تسجيل خروج الحالة من فيسبوك، يشعر بالقلق حول الأحداث التي قد تفوته ويشعر بالانفصال. "نبعيتوجور نبقي اونالين مري لا بلعت الفيسبوك ومرات نجرب نغلق حتى نلقى روجي عاودت دخلت، أي رجعت نخليه مفتوح". كما أصبح الحالة يفضل التصفح على فيسبوك بدلاً من ممارسة الأنشطة البدني والهوايات حيث صرح الحالة لنا أنه في كثير من الاحيان تأتيه عروض للمشاركة في مباراة كرة القدم إلا انه يرفض ويفضل البقاء مستلقي وان يتصفح موقع الفيسبوك.

كما ذكر الحالة يأخذ الهاتف معه على طاولة العشاء ويفتح فيديو او يتابع لايف ويتناول طعامه وهذا من اجل يبقى دائما متصل مع الفيسبوك وعدم تفويت الاحداث الجارية.

#### • محور الرابع: أنماط استخدام فيسبوك

يوضح الحالة (خ.ه) عن تطور نمط استخدامها لفيسبوك مع الوقت. في البداية، كان ينشر صور الطبيعة وحتى صورته الشخصية مع اصدقائه، ويخبر اصدقائه على الفيسبوك أنه اين كان متواجد اليوم مثل حفلات الزفاف أو قضي يومه على شاطئ البحر رفقة الأصدقاء، الحالة حيث كان يتفاعل بشكل مستمر مع الأصدقاء ويشير لهم في منشور، إلا أنه مؤخراً أصبح يفضل النمط السلبي على حد قوله: "كرهت الفيسبوك ما عندي شانبراطجي نبغي نتفجر وصاي وكبرنا على تشكري واحد في تعليق ولا تقارعي يشرك".

يمكن تفسير هذا التحول في سلوك المستخدم هو خبرة المستخدم على فيسبوك وتفاعله المستمر مع الموقع في حد ذاتها جعلت الحالة يغير نمط استخدامه بمرور الوقت. في البداية، يكون المستخدم أكثر نشاطاً، يتفاعل مع المحتوى، ينشر، ويشارك بشكل متواصل. لكن مع مرور الوقت، بدأ في فقدان الحافز على المشاركة النشطة، ويقتصر استخدامه على التمرير السلبي دون تفاعل يذكر. هذا التحول في السلوك قد يكون نتيجة الإرهاق الرقمي

#### • محور الخامس: تأثير إدمان استخدام فيسبوك على العلاقات الأسرية

يشير الحالة ليس له رقابة والدية كبيرة بشأن ساعات استخدامه لموقع الفيسبوك استخدام الهاتف، حيث لا يتم مراقبته بشكل كبير، ولكن في بعض الأحيان يقدم الأب بعض النصائح والتوجيهات. بالنسبة لزوجة الأب، لا تبدي اهتماماً بشؤون الحالة، ويذكر الحالة بل تفتعل المشاكل على سبيل المثال، قد تحدث مشاكل بسيطة بينهما بسبب قضايا تافهة مثل ترتيب الأشياء في المنزل. حيث قال: "انا نستخدم الفيسبوك الوقت لي بعيت حتى واحد ما يتحكم فيا، بصح مرت بويا دير بزاف مشاكل فدار على امور تافهة مثلاً حاجة منحطهاش في بلاصتها لي كانت أي وليت نتجنبها بزاف، نعطيك من لخر متحبنيش قاع وتتمنى نروح انا تاني نعيش عند جدتي".

## • محور السادس: الاكتئاب

يذكر الحالة إلى محتوى الذي يتعرض على الفيسبوك أحيانا يؤثر على مزاجه وخاصة بعد فترات طويلة من التعرض له. يلاحظ أن هناك تغيراً في مزاجه بشكل مباشر نتيجة للمحتوى المعروض وخاصة مع فترات الليل يبين الحالة أن هناك أنواعاً محددة من المنشورات أو الصور أو الفيديوهات التي تؤثر سلباً على مشاعره وتسبب له الحزن، وهي تلك التي تتعلق بالأمور الحزينة أو المؤلمة التي عاشها. كما يعترف أيضاً بأن بعض هذا المحتوى يذكره بذكرياتعاشها في الماضي، مثل ظهور أفلام الكرتون الذي كان يفضلها وهو صغير، وحتى تجربة فقدان والدته تتكرر في مقاطع القصير "Reels"، وهذا ما يسبب له الاستياء. قائلاً: "خطراتش الفيسبوك يبقى يجبلك غير صوالح سلبية يذكرني بما لا الصغر كيفاه كنت عايش ولا نهار جنازتها، يزيد يطيحلي لمورال"

بالإضافة إلى ذلك، يشير الحالة إلى أن محتوى فيسبوك يثير فيه مشاعر الخيبة، خاصة عندما يتعلق بتجارب الخذلان التي مر بها، مثل تجربة الخيانة العاطفية قائلاً: "خطراش كي تطلعي غنية ولي فيديو نتفكر علاقة لي كنت فيها. هي تهدر معاي وتهدر مع ألف واحد في نفس الوقت متفهمني والوا".

كما يقارن الحالة حياته ب حياة الآخرين على فيسبوك، ويرى أحياناً أنهم يبدوون أكثر سعادة ونجاحاً منه، مما يثير فيه الاستفهام حول مصادر ثروتهم ورفاهيتهم. قائلاً: "أنا نحير فيهم مي راهم يجيوا دراهم هذوك المؤثرين والله عاشيين خير من طيب" باختصار، نجد حالة؛ يظهر حالة من الحزن، والاستياء، ومشاعر الخيبة، كما يسهم في إحساسه بعدم الرضا عن ذاته.

## ➤ تحليل نتائج اختبار تفهم الموضوع TAT وتفسيرها:

تجاوب الحالة مع الاختبار الاسقاطي، بعد شرح التعليمات له، مع تبسم عند عرض أول لوحة.

## ✓ اللوحة (1):

القصة: اللوحة راه تبين طفل جالس أمام مكتب أو طاولة وهو يشوف اوهو مركزي ورقة أو كتاب. الطفل راه بيان متعب وملاحه فيها الحيرة

التفسير: تعكس القصة مشاعر التفكير العميق والحيرة التي يعيشها الطفل، كما يظهر في تعبيره الجسدي وهو يركز على الورقة أو الكتاب. يعكس هذا الوضع مشاعر التعب العقلي أو الانشغال بأمر معقد، مما يرمز إلى حالة نفسية قد تتسم بالإحباط أو القلق.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (1) عشروفتًا لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصية الرئيسية هي الطفل الذي يظهر غارقًا في التفكير والحيرة، مما يعكس صراعه مع مسألة معقدة أو موقف يثير القلق.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الفهم والحل، الطفل بحاجة إلى الوصول إلى حل أو فهم للمسألة التي تشغله، مما يشير إلى رغبته في التخلص من الحيرة والتعب العقلي الذي يواجهه.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط تأتي من المهمة التي يركز عليها الطفل، سواء كانت دراسة أو محاولة فهم أمر معقد، مما يسبب له إرهاقًا ذهنيًا ويزيد من حيرته؛ البيئة المحيطة بالبطل تبدو مليئة بالضغوط، مثل التوقعات الكبيرة أو المسؤوليات التي يشعر بها الطفل ولكن لا يعرف كيف يتعامل معها. هناك شعور بالضغط من البيئة المدرسية أو الأسرية لتحقيق النجاح.
- **أنواع الصراع:** الصراع بين الرغبة في الفهم والشعور بالتعب؛ الصراع يتجلى في محاولة الطفل الوصول إلى إجابة أو تفسير، لكنه يعاني من التعب والحيرة التي تعوقه عن ذلك، مما يجعله غارقًا في حالة من الإحباط.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** البقاء في حالة من الحيرة؛ الطفل يظل عالقًا في الحيرة والتفكير دون الوصول إلى حل واضح، مما يعكس حالته النفسية المليئة بالقلق والتعب العقلي.

## ✓ اللوحة (2):

**القصة:** بنت راهي في الريف وحدها.

**التفسير:** بدأ الحالة القصة بالوصف الواقع المملوس "بنتراهي فريف"، مع إغفال واضح لظاهر (الرجل) و (المرأة) وهذا ما جعل الحالة تفتشل في إرصان الإشكالية الأوديبية الثلاثية الموجودة على اللوحة. وتقول متواجدة لوحدها

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (2) وفقًا لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** القصة تركز على فتاة وحيدة في الريف، مما يعكس حالة من الانعزال أو الشعور بالوحدة.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الارتباط أو التواصل؛ الفتاة تعكس حاجة عميقة إلى التواصل أو الارتباط مع الآخرين، حيث يظهر غياب الشخصيات الأخرى في القصة (مثل الرجل أو المرأة) مما يعزز الشعور بالوحدة.



- الضغوط البيئية: الضغوط تأتي من البيئة الريفية التي تعيش فيها الفتاة وحدها، مما يعكس مشاعر الانفصال أو العزلة عن المجتمع المحيط، خاصة مع غياب الشخصيات الأخرى التي قد تضيف بعض التوازن على الموقف.
- أنواع الصراع: الصراع بين الشعور بالوحدة والرغبة في الاندماج؛ الصراع يتضح من خلال عزل الفتاة نفسها عن الآخرين، مع عدم القدرة على إدراك الإشكالية الأوديبية الثلاثية في اللوحة، مما يعكس صراعاً داخلياً بين الانسحاب والرغبة في التواصل.
- نهاية القصة أو حل العقدة: الاستمرار في العزلة: الفتاة تظل وحيدة في الريف، مما يعزز فكرة البقاء في حالة من الانعزال دون معالجة أو مواجهة الإشكاليات المرتبطة بالعلاقات الثلاثية (الرجل والمرأة)، ويظل الشعور بالوحدة هو المسيطر.

### ✓ اللوحة (3BM):

القصة: راجل في غرفته... وراه عيان ويأس.

التفسير: تشير اشكالية اللوحة إلى فقدان، لم يتمكن الحالة من إدراك إشكالية الموضوع التي تتمثل في الوضعية الاكتئابية لفقدان الموضوع من خلال لجوئه إلى التعب واليأس.

### - يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (3) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: الشخصية الرئيسية هي رجل يبدو مريضاً ويائساً، مما يعكس حالة من الضعف الجسدي والنفسي الناتج عن فقدان.
- الحاجات الرئيسية: الرجل يعبر عن حاجة ماسة للتعافي من مشاعر فقدان التي تغمره، سواء كانت جسدية أو عاطفية، حيث يعكس حالته المرضية والذهنية.
- الضغوط البيئية: الوحدة والشعور بالفقدان؛ البيئة المحيطة بالرجل في الغرفة تشير إلى مشاعر العزلة، مع وجود ضغط عاطفي قوي مرتبط بفقدان شيء أو شخص مهم في حياته، مما يزيد من الإحباط واليأس.
- أنواع الصراع: الصراع بين الرغبة في التمسك والألم الناتج عن فقدان؛ الصراع هنا يدور حول محاولة الرجل التكيف مع مشاعر فقدان العميقة التي يمر بها، في ظل معاناته الجسدية والنفسية. تعب الجسد يتزامن مع اليأس النفسي مما يعوق قدرته على التعافي.

- نهاية القصة أو حل العقدة: الاستسلام لمشاعر التعب واليأس؛ القصة تنتهي ببقاء الرجل في حالته من اليأس والتعب، دون أي تقدم نحو الحل أو الشفاء، مما يعكس استمرارية الوضعية الاكتئابية التي يعيشها نتيجة فقدان.

#### ✓ اللوحة (4):

القصة: هنا راني نشوف زوج راهم مدايزين.

التفسير: كانت ترمي إشكالية هذه اللوحة إلى الصراع الغريزي، ولقد فشل الحالة في إرضائها بسبب التمسك بالوصف.

#### - يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (4) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصية الرئيسية هي شخصيات متورطة في نزاع جسدي أو لفظي، مما يعكس حالة من الصراع والعدوان.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى السيطرة أو الدفاع عن النفس: الصراع يعبر عن حاجة غريزية للسيطرة أو الدفاع عن النفس في مواجهة تهديد خارجي أو داخلي.
- **الضغوط البيئية:** البيئة المحيطة بالشخصيات تشير إلى حالة من التوتر والعدوان، مما يعكس ضغطاً نفسياً مرتبطاً بالصراع الغريزي الذي يحدث.
- **أنواع الصراع:** الصراع الغريزي بين القوة والضعف؛ أين نجد الشخصيات تصارع بين الرغبة في البقاء والسيطرة وبين مواجهة التهديد أو الشعور بالضعف، مما يعكس صراعاً غريزياً داخلياً.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بعدم القدرة على حل النزاع، حيث يظل الصراع الغريزي مسيطراً بسبب التمسك بالوصف الخارجي، مما يعوق الوصول إلى الفهم الأعمق للإشكالية.

#### ✓ اللوحة (5):

القصة: راهي تبالي دي وحدة راهي طل.

التفسير: لم يدرك الحالة إشكالية اللوحة على انها امرأة تراقب ما موجود في الغرفة مع عدم ذكر صورة الأم وفشل في ارضان اشكالية هذه اللوحة والمتمثلة في علاقة (أم \_ طفل)، والتي تميز الصراع الاودبي بعدم إدراكها العلاقة بين الشخصين بقوله "وحدة راهي تطل"

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (5) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصية الرئيسية هي امرأة تراقب دون مشاركة فعلية، مما يعكس شعوراً بالانفصال أو الابتعاد عن الحدث.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الفهم أو التدخل؛ المرأة قد تعبر عن حاجة داخلية للتفاعل أو التدخل في الموقف الذي تراقبه، لكنها تظل على مسافة، مما يعكس صراعاً بين الرغبة في التواصل والخوف من التورط.
- **الضغوط البيئية:** عدم الوضوح في العلاقة؛ البيئة المحيطة بالشخصية تشير إلى غموض العلاقة بين الشخصين في اللوحة (الأم والطفل). عدم إدراك العلاقة يمثل ضغطاً نفسياً يعوق الفهم الكامل للوحة.
- **أنواع الصراع:** الصراع الأوديبي غير المدرك: الصراع يتمثل في عدم القدرة على إدراك العلاقة بين الشخصين في اللوحة (الأم والطفل) مما يعكس صراعاً داخلياً متعلقاً بالمراقبة أو الغيرة الأوديبيية، دون الوعي الكامل بالموقف.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** الاستمرار في المراقبة دون إدراك؛ القصة تنتهي بمواصلة المرأة للمراقبة دون الوصول إلى فهم أو حل واضح للصراع الأوديبي، مما يعكس بقاءها في حالة من الانفصال والغموض تجاه العلاقات بين الشخصيات.

## ✓ اللوحة (6BM):

**القصة:** هذا ولد مع أمه راهي غضبانية

**التفسير:** تمكن الحالة من إدراك العلاقة بين الرجل والمرأة مع تناوله ثنائية الصراع بقطبيه الليبيدي والعدواني مع تمسك بالوصف.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (6BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** القصة تركز على العلاقة بين طفل وأمه الغاضبة، مما يعكس حالة من الصراع العاطفي بين الطرفين.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الحب والتقبل؛ الطفل يعكس حاجة عميقة للحصول على حب وتقبل الأم، بينما يُظهر الغضب من جانب الأم وجود تعارض بين هذه الحاجة والرغبة في السيطرة أو العقاب.

- الضغوط البيئية: التوتر العاطفي بين الأم والطفل؛ الضغوط تأتي من الغضب الذي يسيطر على العلاقة، مما يعزز مشاعر التوتر والعدوانية في الجو العام.
- أنواع الصراع: الصراع بين الحب والعدوان؛ القصة تعكس ثنائية الصراع بين الرغبة في التعلق العاطفي (الحب) والعدوانية الناتجة عن مشاعر الغضب والإحباط. الصراع الليبيدي (الحب والاحتياج) يقابله الصراع العدواني (الغضب والتوتر)
- نهاية القصة أو حل العقدة: الاستمرار في التوتر دون حل؛ القصة تنتهي بالتمسك بالوصف دون الوصول إلى حل للصراع العاطفي، مما يعكس بقاء التوتر والغضب قائمين بين الأم والطفل، دون تفكيك للعلاقة المتوترة بينهما.

### ✓ اللوحة (7BM):

القصة: دا راه الاب مع ولده يهدرو برك.

التفسير: بالرغم من الحالة تمنك من إدراك فرق الاجيال، إلا أن لجوئه إلى الكف بالميل إلى الإجاز، وتجنب القلق الناتج عن الصورة الوالدية مما أدى إلى عدم التعرف الاشكالية التي تثيرها اللوحة.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (7BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: التفاعل بين الأب والابن؛ الشخصيتان الرئيسيتان هما الأب والابن، حيث يدور بينهما حوار يعكس وجود علاقة بين جيلين مختلفين.
- الحاجات الرئيسية: الحاجة إلى التواصل والفهم بين الأجيال؛ القصة تعبر عن حاجة للتفاهم والاتصال بين الأب والابن، مما يعكس رغبة في بناء جسور التواصل بين الجيلين.
- الضغوط البيئية: التوتر الناتج عن الفجوة بين الأجيال؛ الضغوط تأتي من الاختلافات بين الأب والابن، التي قد تعزز شعوراً بعدم الفهم المتبادل أو التوتر في العلاقة.
- أنواع الصراع: الصراع بين الأجيال؛ القصة تعكس صراعاً داخلياً بين الأب والابن، حيث يظهر التباين بين أفكار الجيل الأكبر والأصغر، ولكن دون تعمق في الأبعاد النفسية لهذا الصراع بسبب تجنب مواجهة المشاعر المرتبطة بالصورة الوالدية.
- نهاية القصة أو حل العقدة: القصة تنتهي دون الوصول إلى فهم كامل للعلاقة أو الصراع بين الأب والابن. اللجوء إلى الإيجاز والكف يعكس محاولة تجنب القلق الناتج عن مواجهة الصراع العاطفي المرتبط بالعلاقة الوالدية، مما أدى إلى عدم التعرف على الإشكالية الأساسية التي تثيرها اللوحة.

## ✓ اللوحة (8BM):

القصة: دو أطباء راهم يديروا في عملية لمريض وفشلوا

التفسير: بدأ المفحوص قصته بالوصف مع تمسك بالتفاصيل، تبعث إشكالية اللوحة إلى العدوانية تجاه الصورة الوالدية وقلق الخفاء، في إطار الصراع الأوديبى، فلقد تفاد العدوانية الموجهة نحو صورة الأب، باللجوء إلى الكف.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (8BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- الحاجات الرئيسية: الحاجة إلى النجاح والسيطرة؛ القصة تعبر عن حاجة الأطباء للنجاح والتغلب على التحديات التي تواجههم، ولكن الفشل يعكس خوفاً من فقدان السيطرة والتعرض للفشل المهني أو الشخصي.
- الضغوط البيئية: الضغط الناتج عن الفشل؛ البيئة تتميز بالتوتر والضغط الناجم عن فشل الأطباء في إنقاذ المريض، مما يعزز الشعور بالعدوانية والقلق المرتبط بالعجز أو الإخفاق.
- أنواع الصراع: الصراع الأوديبى والقلق من الخفاء؛ القصة تعكس صراعاً داخلياً بين الرغبة في التفوق (خاصة في الصورة الوالدية المرتبطة بالأب) والخوف من الفشل. العدوانية تجاه صورة الأب تم كبتها وتجنبها من خلال اللجوء إلى الكف والتمسك بالوصف الظاهري.
- نهاية القصة أو حل العقدة: التجنب والكف؛ القصة تنتهي دون مواجهة العدوانية المرتبطة بالصورة الوالدية، حيث لجأ المفحوص إلى تجنب التطرق للصراع الداخلي الناتج عن الفشل، مما أدى إلى عدم معالجة الإشكالية العميقة المرتبطة بالصراع الأوديبى والقلق من الخفاء.

## ✓ اللوحة (10):

القصة: راجل يبان مع ولده راه يسلم عليه وراهم في الليل.

التفسير: تمكن الحالة من تحويل المشهد إلى العلاقة الأبوية مشبع بالحب قوله راه يسلم عليه"، مع تشاؤم ذكر الظلام والليل.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (10) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصيات الرئيسية هي الأب وابنه، حيث يظهر الأب وهو يسلم على ابنه، مما يعكس مشاعر حب ورعاية بينهما (العلاقة الأبوية)
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الترابط العاطفي والأمان؛ القصة تعبر عن حاجة قوية للتواصل العاطفي بين الأب وابنه، حيث يُظهر الأب حبه واهتمامه بالابن من خلال السلام عليه.
- **الضغوط البيئية:** التشاؤم المرتبط بالظلام؛ البيئة الليلية والظلام في القصة تضيف عنصرًا من التشاؤم أو القلق، مما يعكس شعورًا بالضبابية أو عدم اليقين في العلاقة الأبوية.
- **أنواع الصراع:** الصراع بين الحب والتشاؤم؛ القصة تعكس محاولة تحويل المشهد إلى علاقة أبوية محبة رغم وجود التوتر المرتبط بالظلام. الصراع يظهر في التوازن بين مشاعر الحب والتعبير عنها والتشاؤم الناجم عن البيئة المحيطة.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** الاستمرار في العلاقة الأبوية رغم التشاؤم؛ القصة تنتهي بتحويل المشهد إلى علاقة أبوية مشبعة بالحب، لكن التشاؤم الناتج عن الظلام يظل موجودًا، مما يعكس استمرارية المشاعر الإيجابية في ظل الظروف المحيطة المقلقة.

### ✓ اللوحة (11):

القصة: فيها الظلمة هذي الصورة.

التفسير: يظهر عدم قدرة الحالة على التخيل، وفشله في إرضان إشكالية اللوحة. مع الميل للاختصار

### يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (11) وفقًا لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الظلام وعدم القدرة على التحديد البطل، القصة تركز على الظلام في الصورة دون تقديم تفاصيل إضافية، مما يعكس حالة من عدم القدرة على إدراك أو تخيل ما يحدث في الصورة.
- **الحاجات الرئيسية:** الحالة تعبر عن حاجة إلى فهم واضح ومعرفة ما هو موجود في الصورة، ولكن الإيجاز وعدم التحديد يعكس صعوبة في إدراك التفاصيل أو المعنى.
- **الضغوط البيئية:** البيئة المحيطة تُعزز الشعور بالضيق أو الغموض بسبب الظلام، مما يزيد من الإحساس بالإرباك وعدم القدرة على تفسير المشهد بشكل دقيق.
- **أنواع الصراع:** الصراع بين عدم القدرة على التفسير والتفاصيل الغامضة؛ الصراع يظهر بين الرغبة في فهم الصورة وتفسيرها بوضوح وبين الانغماس في الغموض وعدم القدرة على تقديم تفاصيل كافية.

- نهاية القصة أو حل العقدة: القصة تنتهي بالاختصار إلى مجرد وصف الظلام، مما يعكس عدم القدرة على التعامل مع إشكالية اللوحة وفشل في تقديم تحليل شامل أو دقيق للصور، مما يترك القارئ في حالة من الغموض.

### ✓ اللوحة (MF 13):

القصة: هنا طفل قاعد عند الباب، راه حزين وباغي يبكي.

التفسير: نجد الحالة أدرك اشكالية اللوحة بتمسكها بالمضمون الظاهري لها وذلك بتنشيط الوضعية الاكتئابية مع فقدان الموضوع، ليظهر حاجتها للسند، لكن دون حل إيجاد حل للصراع.

### يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (MF 13) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصية الرئيسية هي طفل يجلس عند الباب وهو حزين ويريد البكاء، مما يعكس مشاعر الحزن والضعف.
- **الحاجات الرئيسية:** الطفل يعبر عن حاجة قوية للسند والمساعدة في مواجهة مشاعر الحزن، مما يرمز إلى الحاجة لدعم أو الراحة.
- **الضغوط البيئية:** البيئة المحيطة بالطفل (الجلوس عند الباب) تعزز شعوراً بالوحشة والانفصال، مما يزيد من الإحساس بالضعف والعزلة.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين مشاعر الحزن العميقة التي يشعر بها الطفل والحاجة إلى العثور على الدعم أو الراحة، لكن دون إيجاد حل أو تغيير للوضعية الاكتئابية.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بمواصلة الطفل في حالة من الحزن والضعف دون وجود حل للصراع أو تغيير في الوضع، مما يعكس استمرار الحاجة للدعم العاطفي وعدم القدرة على تجاوز الإشكالية أو العثور على الراحة.

### ✓ اللوحة (19):

القصة: صورة مشي واضحة.

التفسير: نجد الحالة لم يستطيع إدراك إشكالية اللوحة وهذا بسبب ميل إلى الإنكار والرفض، وهذا ما أدى إلى فقدان من ارصان القلق والخوف.

### يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (19) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** لم يحدد الحالة البطالقة تركيز على وصف "صورة مشي واضحة" دون تقديم تفاصيل إضافية أو تفسير أعمق، مما يعكس سطحية في التعامل مع الصورة.
- **الحاجات الرئيسية:** الحالة تعكس حاجة لمواجهة القلق والخوف الذي يمكن أن ينشأ من الصورة، لكن هناك ميل للإنكار والرفض.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تظهر في الرفض لإنكار وجود أي قلق أو خوف مرتبط بالصورة، مما يعزز الشعور بعدم القدرة على مواجهة المشاعر السلبية.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين الرغبة في إنكار المشاعر السلبية وعدم القدرة على إدراك الإشكالية العميقة للصورة. الميل إلى الإنكار والرفض يؤدي إلى فقدان القدرة على التعامل مع القلق والخوف.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بوصف سطحي للصورة وعدم التطرق إلى القلق أو الخوف، مما يعكس استمرار الإنكار وفقدان القدرة على معالجة المشكلات العاطفية المرتبطة بالصورة.

✓ اللوحة (16):

القصة: فارغة.

التفسير: يظهر عدم قدرة الحالة على التخيل، وفشل في إرضان إشكالية اللوحة.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (16) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** عدم التحديد البطل القصة تشير إلى "الفراغ" دون تقديم تفاصيل إضافية، مما يعكس عدم وجود عناصر أو شخصيات محددة في الصورة.
- **الحاجات الرئيسية:** الحالة تعكس نقصاً في القدرة على الإبداع وتخيل سيناريوهات أو تفاصيل إضافية، مما يشير إلى صعوبة في الإسقاط.
- **الضغوط البيئية:** البيئة تُعزز الشعور بالضيق أو الخواء بسبب عدم وجود تفاصيل أو معالم واضحة في القصة، مما يزيد من الإحساس بعدم القدرة على تقديم تحليل مفصل.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين رغبة في تقديم قصة أو تفسير مفصل وبين الواقع الخالي من التفاصيل، مما يعكس صعوبة في معالجة الإشكالية أو تقديم تحليل عميق.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بوصف بسيط "فارغة" دون تقديم تفسير أو تحليل إضافي، مما يعكس عدم القدرة على التعامل مع الإشكالية العميقة في الصورة وفشل في تقديم محتوى متماسك.



2-3- عرض نتائج الحالة الرابعة:

## ➤ البيانات الاولية للحالة (ج.و):

الجنس: أنثى

السن: 14

المستوى التعليمي: سنة الثالثة متوسط

المستوى المعيشي: جيد

## ➤ درجات المتحصلة عليها في مقاييس الدراسة:

جدول رقم (38): يبين درجات الحالة (ج.و) التي تحصلت عليها في مقاييس الدراسة الحالية.

الدرجات المتحصلة عليها	مقاييس الدراسة
88	مقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)
34	مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)
31	مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سليبي) (PAUM)
59	مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوبائية (CES-D)

من خلال الجدول رقم (38) نلاحظ أن الحالة (ج.و) تحصلت على درجات مرتفعة في جميع مقاييس الدراسة الحالية.

## ➤ تاريخ الحالة:

الحالة (ج.و) أنثى تبلغ من العمر (14) عاماً، تعيش في أسرة متكونة من أم تعمل كقابلة في مصلحة التوليد؛ وجددة والدة أمهم، ولديها 3 أخوات يترتبون أصغرها، توفي أب الحالة، الذي كان يعمل كمرض في فترة كوفيد 19. كانت الحالة في مرحلة التعليم الابتدائي تتواصل مع والديها وتطمئنهم عند عودتها للمنزل من خلال الهاتف الثابت. ولكن مع دخولها مرحلة التعليم المتوسط، اقتنوا لها هاتفًا ذكيًا لتسهيل التواصل معهم أثناء تحركها خارج المنزل وعند انشغال والدتها في العمل.

تعيش الجدة، والدة والدتها، معهم بشكل غير دائم، حيث تبقى معهم فقط عندما تكون والدتها في مناوبة ليلية هذا الوجود المتقطع للجدة يعكس محاولتها لتعويض الغياب الذي قد يحدث بسبب عمل الوالدين

### • تحليل محتوى المقابلة:

الحالة أظهرت تعاونًا ملحوظًا في الإجابة على أي استفسار، كما بقيت حاضرة في جميع اللقاءات الخمسة.

### • محور الأول: دوافع والأسباب لاستخدام الفيسبوك

بناءً على تحليل الحالة، يبدو أن دوافع وأسباب استخدام الفيسبوك تتنوع وتعدد بناءً على احتياجاتها وتفضيلاتها الشخصية: "نستخدم موقع الفيسبوك من أجل تواصل مع أمي كي تكون في الخدمة نخبها بلي دخلت ولا خرجت من دار، وايضا نتواصل مع اصدقاء نتفرج في الفيسبوك، تقريبا تلفاز لا اشاهده الفيسبوك فيه كل شيء، حتى المسلسلات"

فنجد الحالة تسعى إلى البقاء على اتصال دائم بموقع الفيسبوك وهذا من خلال دافع التواصل مع أمها وأصدقائها وتبادل الأحداث والأخبار معهم. بالإضافة إلى ذلك، تبحث عن التسلية والترفيه عبر استخدام الفيسبوك، حيث يوفر لها موقع الفيسبوك لقضاء وقت ممتع والترفيه عن النفس. ومن جانب آخر، تسعى الحالة أيضًا إلى توسيع دائرة علاقاتها الاجتماعية من خلال التعرف على أصدقاء جدد عبر الفيسبوك. تجسد هذه الدوافع العميقة استخدام الفيسبوك كأداة متعددة الاستخدامات تلبي احتياجاتها الاجتماعية والنفسية.

### • محور الثاني: كثافة الاستخدام لفيسبوك

تقضي الحالة وقتًا طويلًا يوميًا على موقع الفيسبوك؛ وتستخدم الفيسبوك بدون أي مراقبة من والدتها. تشعر بالتعب والإرهاق والحمول خلال النهار، وتعاني من الأرق، وقد لاحظت والدتها تراجعًا في مستواها المدرسي. تشعر بصداع على مستوى الراس وحرقة بالعين نتيجة لقضاء وقت طويل أمام شاشة الهاتف. أصبح يؤثر استخدامها المفرط لفيسبوك على تركيزها وأدائها الدراسي، وقد فشلت في تحقيق أهدافها الأكاديمية بسبب الوقت الذي تقضيه على فيسبوك. تفضل البقاء على فيسبوك بدلاً من المشاركة في أي نشاط.

"أنا الفيسبوك معنديش مشكلة نستخدمه في كل وقت وحتى الفجر مرات، ونرقد بلاك غير 3 ساعات واكون مضطرة للاستيقاظ حتى أجهز نفسي لتوجه للمدرسة، حقيقة أبقى طول النهار تعبانة عيانة راسي يوجعني، منتفاعلش مع زملاء ونرقد في الظهيرة"

وقد توصلت دراسة (رحال واخرون؛ 2023) اساءة استخدام الفيسبوك يؤدي إلى مقاطعة عادات النوم بشكل متكرر وتأخير ساعة النوم، وهذا ما قد يؤدي على تطوير مشاعر الوحدة والعزلة التي تم ربطها بتجزئة النوم.

### • محور الثالث: مظاهر الإدمان على فيسبوك

تشعر الحالة بالحاجة المستمرة لاستخدام فيسبوك وتجهد صعوبة في محاولة كبيرة في التحكم في الوقت الذي تقضيه على الفيسبوك. عندما تسجل خروجها من فيسبوك، تشعر بالقلق حول الأحداث التي قد تفوتها وتشعر بالانفصال عن الأحداث الجارية لهذا تفضل دوماً البقاء متصل.

**"نفضل نقعد نكونيكتي خاصة عندي شريحة خاصة بالننت عندما أكون خارج البيت أم عندما نكون في دار نفعل انترنت البيت".**

أثناء التحدث مع الآخرين، تحاول البقاء متصلة بفيسبوك بشكل مستمر ولا تستطيع الانفصال عنه. وهذا ما لمسناه فيها أثناء مقابلتنا بها، لم تستطيع ترك الهاتف ولو لثانية واحدة، كما اوضحت انها تدخل الهاتف داخل الصف وحتى اثناء تواجدها في الحمام واثناء تناول الطعام وفي أي وقت تتصفح وقع الفيسبوك على ممارسة الأنشطة البدنية. كما تفضل تصفح فيسبوك على الاستمتاع بالمنظر الطبيعية أثناء السفر، وتفكر كثيراً في الأحداث التي تحدث على الموقع. وتقضي وقتاً طويلاً في المنزل لاستخدام فيسبوك بدلاً من الحضور المناسبات.

### • محور الرابع: أنماط استخدام فيسبوك

نجد الحالة كانت في بداية استخدامها أكثر نشاطاً إلا أنها مع مرور الوقت، حيث تميل دائماً إلى التمرير السلبي دون التفاعل مع المحتوى. تفضل المراقبة السلبية على المشاركة النشطة، مما يعكس قدرة محدودة على الاندماج في الحوارات أو المحتوى المتاح. يظهر تجاهلاً للرسائل من أجل تفادي التفاعل، مما يوحي بميلاً نحو الانعزال أو الانسحاب من التفاعلات الاجتماعية النشطة عبر الموقع. هذا ما جعل اهتمامها ينخفض بالفيسبوك ويقلل من رغبتها في المشاركة النشطة ويحد من التفاعل مع المحتوى.

**"أصبح الفيسبوك مثل اليوتيوب فيه دروس على الحياة، مسلسلات لايفات فاصبحت أخفى اني في حالة نشط حتى لا اتلقى رسائل واكتفي بالتمرير السلبي، كنت أكثر نشاطا وتفاعلا والان اصابني الملل هدره مع بزاف ناس وتعرفت على الكثير منهم...."**

### • محور الخامس: تأثير إدمان استخدام فيسبوك على العلاقات الأسرية

نجد عادات استخدام الحالة للفيسبوك للشخص تؤثر سلبياً على علاقاتها الأسرية، حيث تقع في صراعات متكررة مع والديها عند عودتهم من العمل. وهذا بسبب أن استخدامها لفيسبوك يؤدي إلى انغماسها مما يؤثر سلباً على مشاركتها في المساعدة في المهام المنزلية وفي التفاعل مع أفراد العائلة.

"دائماً في صراع مع امي كي ترجع من العمل وتعرف لم أساعد جدتي في غسل مواعين أو تجد غرفتي غير منظمة تعضب وغير نرفد الهاتف تقول لي مزال مشبعثش منه؟ روجي راجعي دروسك... نقولها انا قريت قبل ما ترجعي وما عدنا والوا، وخطراتش ندخل للغرفة ونكمل تفراج بالهاتف منديرش عليها"

هذا الانغماس الكبير لحالة أن أدى إلى صراعات داخل الأسرة وصراعات حول التقدير والمسؤوليات.

#### • محور السادس: الاكتئاب

من خلال مقابلتنا مع الحالة، لاحظنا أن استخدام فيسبوك يؤثر بشكل كبير على مزاجها وعواطفها بطرق مختلفة. تظهر بعض المنشورات على فيسبوك، مثل الفيديوهات التي تتحدث عن أهمية الأب في حياة البنت، تستحضر ذكريات حزينة للحالة وتثير الحزن لديها. كما أن المحتوى الذي يتعلق بفقدان الأحباء وتجارب الخذلان السابقة يمكن أن يسبب لها الحزن.

في بعض المرات تظهر عندي فيديوهات حول الاب واهميته في حياة البنت فأتذكر وفاة ابي خاصة في المناسبات مثل العيد يفكرك الفيسبوك بأي طريقة بالشخص لي توفي نعطيك على سبيل المثال "لنا احبة في القبور عيدهم في الجنة... ميسمحلکش الفيسبوك تنسي".

المحتويات التي تتعلق بفقدان الأحباء أو تجارب الخذلان السابقة تؤثر أيضاً بشكل سلبي، حيث أنها تُذكرها بتجاربها الشخصية المتعلقة بالفقد والخيانة. هذا النوع من المحتوى يساهم في تعزيز مشاعر الحزن لدى الحالة

"تشير (Ahlawat & Anand, 2022) إلى أن المحتوى العاطفي على وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة الذي يتعلق بالفقد أو العلاقات الأسرية، يمكن أن يثير مشاعر الحزن والضييق النفسي لدى المستخدمين، ويزيد من تعرضهم للاكتئاب أو مشاعر العزلة."

بالإضافة إلى ذلك، تظهر أن المقارنة بين الحالة وحياة الآخرين على فيسبوك تزيد من مشاعر الحزن والاحباط لدى الحالة، حيث يبدو لها أن حياة الآخرين أكثر سعادة ونجاحاً من حياتها الشخصية.

رفاهية كبيرة هم فيها يلبسوا غاي المؤثرات نتاع الفيسبوك ونتبعهم كي يعملوا شويينغ في أكبر المولات باوروبا، عندهم الزهر"

## ➤ تحليل نتائج إختبار تفهم الموضوع TAT وتفسيرها:

كان تعامل الحالة اثناء تمرير اللوحات اختبار التاتفية نوع من الصعوبة وانعدام المرونة، وهذا بسبب كثرة الصمت وإطالة التمعن والنظر الى لوحات الاختبار فدامت مدة اختبار تفهم الموضوع 45 دقيقة؛ فظهرت الاستجابات التالية:

## ✓ اللوحة (1):

القصة: طفل يقرأ ومخفي الكمان

التفسير: الحالة فشلت في ارضان إشكالية اللوحة في عدم الاعتراف بالنضج الوظيفي، تتمثل دفاعاته في التمسك بالواقع الخارجي الذي فيه نوع من الالتباس لتوازنه كوسيلة دفاعية صلبة . وعدم تجاوزه مستقبلا بسيرورات التقمص، حيث اكتفى بالوصف فقط والتمسك بالواقع السطحي، هذا ما يدل على عدم الاعتراف بقلق الإخفاء كمشروع مستقبلي.

- **البطل الرئيسي:** الطفل الذي يظهر في القصة وهو يقرأ ويخفي الكمان. الطفل هنا يمثل الشخصية المركزية في القصة، مع التركيز على أفعاله وسلوكه.
- **الحاجات:** الحاجة الأساسية هنا هي الحاجة إلى الخصوصية أو الخوف من الكشف. الطفل يخفي الكمان، مما يعكس رغبة في الحفاظ على شيء خاص أو خوف من اكتشافه. هناك أيضاً حاجة للإدراك الكامل لنضج الشخصية والقدرة على التعبير عن الذات دون قلق.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تشمل القلق من كشف الخصوصيات وعدم التمكن من التعبير عن النضج الشخصي بشكل صريح. قد يعكس ذلك مشاعر عدم الأمان أو الخوف من عدم القدرة على تحقيق التوازن بين ما يُظهره للعالم وما يُخفيه.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين الرغبة في الحفاظ على الخصوصية والظهور وبين التحديات المرتبطة بالنضج الوظيفي. هناك صراع داخلي حول كيفية التعامل مع المظاهر والواقع الداخلي وعدم القدرة على مواجهة قلق الإخفاء كمشروع مستقبلي؛ فشلت الحالة في إدراك الإشكالية العميقة المتعلقة بالنضج الوظيفي وقلق الإخفاء. الدفاعات الصلبة مثل التمسك بالواقع الخارجي والتقليل من أهمية الصراع الداخلي تظهر استخدام وسائل دفاعية لتجنب التعامل مع الصراعات النفسية الأعمق
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بوصف الطفل وهو يقرأ ويخفي الكمان، مما يشير إلى استمرار الصراع بين التعبير عن الذات والقلق من الكشف. لا يوجد حل واضح للعقدة، ويظل الصراع الداخلي غير محلول.

## ✓ اللوحة (2):

القصة: فتاة تحمل كتاب تقرأ تبان مثقفة وتقرأ مليح.

التفسير: الحالة تواصل استجاباته بالتمسك بالواقع الخارجي السطحي من خلال الوصف كوسيلة دفاعية صلبة. تعود إشكالية اللوحة الى العلاقة الثلاثية، حيث الحالة فشلت في ارضائها من خلال عدم إحياء الصراع الأوديبى للعلاقة الثلاثية حيث اكتفت الحالة بوصف الفتاة فقط وعدم إدراك الرجل والمرأة الموجودين في اللوحة.

يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (2) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الفتاة التي تحمل كتاباً وتظهر كعالمه ومثقفة، حيث يتم التركيز على قدرتها على القراءة والظهور بمظهر مثقف.
- **الحاجات:** الحاجة الأساسية هنا هي الحاجة إلى المعرفة والتقدير الشخصي. الفتاة تعكس رغبة في تحقيق الذات من خلال المعرفة والتعلم. هناك أيضاً حاجة إلى الاعتراف بقدراتها الثقافية والعلمية.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تتمثل في الضغط لتحقيق النجاح الأكاديمي والتقدير. ربما تكون هناك ضغوط حول إثبات القدرة على القراءة والتعلم بنجاح في بيئة قد تكون مشككة أو تدفع نحو تحقيق المزيد من النجاح.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين التمسك بالواقع الخارجي السطحي كما هو في وصف الفتاة، وبين الحاجة إلى معالجة الصراعات الداخلية المتعلقة بالعلاقة الثلاثية. هناك عدم توازن بين التركيز على الشكل الخارجي والواقع السطحي وعدم التطرق للصراعات النفسية العميقة مثل الصراع الأوديبى الذي قد يكون مدججاً في التفاعل بين الرجل والمرأة في اللوحة
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** النهاية توضح أن الحالة اكتفت بالتركيز على الوصف الخارجي للفتاة كعالمه ومثقفة دون التطرق إلى الأبعاد الأعمق للعلاقة الثلاثية، مما يشير إلى عدم وجود حل للصراع الأوديبى.

## ✓ اللوحة (3BM):

القصة: واحد في السجن... وراه حزين.

التفسير: لقد تمكنت الحالة من إدراك إشكالية الاكتئابية المتمثلة في فقدان الموضوع "واحد في السجن"، حيث تمكنت الحالة من ارضان الوضعية الاكتئابية في التعبير عنها "راه حزين"

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (3BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخص الموجود في السجن، والذي يظهر في الحالة الحزينة.
- **الحاجات:** الحاجة الأساسية هنا هي الحاجة إلى الحرية والاعتراف بالمشاعر. الشخص في السجن يعكس الحاجة إلى التحرر من القيود والانفراج عن الحزن الذي يشعر به.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تشمل الظروف الصعبة المرتبطة بالسجن، والتي تسهم في زيادة مشاعر الحزن والاكتئاب. السجن يمثل بيئة تضغط على الشخص وتزيد من شعوره بالإحباط والعزلة.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين الرغبة في التحرر من السجن وبين الواقع المؤلم المرتبط بالاحتجاز والحزن. هناك صراع بين الحاجة إلى الحرية والقيود المفروضة من قبل البيئة.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** النهاية توضح أن الشخص في السجن لا يزال حزيناً، مما يشير إلى عدم وجود حل واضح لمشاعره في الوقت الحالي. الحالة لا تزال تعاني من الاكتئاب المرتبط بالوضعية الحالية.

### ✓ اللوحة (4):

القصة: هذا رجل حزين راه مع زوجته

التفسير: استجابات الحالة متعلقة بالوصف عن طريق التمسك بالواقع السطحي كوسيلة دفاعية صلبة، ثم اللجوء الى العلاقات الشخصية في إطار الاستثمار العلائقي كوسيلة دفاعية لتجنب الصراع النفسي العلائقياً، فيما يخص الإشكالية فشل المفحوص في ارضانها والمتمثلة في الاقتراب الغريزي (البيدي والعدواني)، حيث اكتفت الحالة بالتركيز على العلاقات الشخصية "الزوجين" إلا عن طريق الوصف.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (3BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصيتان الرئيسيتان هما الرجل الحزين وزوجته، حيث يركز الوصف على حالتهما العاطفية والعلاقة بينهما.
- **الحاجات:** الحاجة الأساسية هنا هي الحاجة إلى دعم عاطفي واستقرار. الرجل يبدو حزيناً، مما يعكس حاجة إلى تفهم ودعم من زوجته في ظل حالته العاطفية.

- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية تتجلى في التوتر الناتج عن الحالة العاطفية للرجل وتأثيرها على العلاقة الزوجية. التوتر العاطفي والتفاعل بين الزوجين يزيد من الضغط البيئي الذي يعاني منه الرجل.
  - أنواع الصراع: الصراع يظهر بين الحاجة إلى الدعم والتفهم العاطفي وبين المشاكل العاطفية التي يعاني منها الرجل. هناك توتر في العلاقة الزوجية يمكن أن يكون ناتجاً عن المشكلات الشخصية والداخلية للرجل.
  - نهاية القصة أو حل العقدة: نهاية القصة تعكس التركيز على التوصيف السطحي للعلاقة دون حل حقيقي للمشاكل العاطفية. الوصف يقتصر على التفاعل بين الزوجين دون معالجة حقيقية للصراع أو الإشكالية العميقة
- ✓ اللوحة (5):

القصة: دي أم فتحت باب غرفة بنتها وراهي تعاتبفيها علاشتمتر يحمي شمعاً يديها وحدك... فقط

التفسير: الحالة أدركت إشكالية اللوحة من خلال رؤية الصراع بين الأم وابنتها، لكنها فضلت تجنب تجنب العلاقة مع الأم بادراك موضوع ضدها مع التمسك بالواقع السطحي، والاعتماد على الوصف الظاهري للوضع يعكس محاولة لتجنب الصراع النفسي العلائقي. من خلال الاستثمار العلائقي، حاولت الحالة الحفاظ على توازن سطحي في العلاقة دون مواجهة القلق المتعلق بالصراع الأوديبي بين الأم وابنتها.

#### يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (5) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: الأم والابنة هما الشخصيتان الرئيسيتان في القصة. العلاقة بينهما تتمحور حول شعور الأم بالوحدة ورغبتها في مشاركة ابنتها الوقت معها.
- الحاجات: الحاجة الأساسية التي تعكسها القصة هي حاجة الأم إلى الاهتمام والرعاية من ابنتها؛ هنا الأم تعبر عن حاجتها للعلاقة العاطفية مع ابنتها، في حين أن الابنة ربما تظهر بعض الانفصال أو الاستقلال.
- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية تتمثل في التوتر العاطفي الناجم عن رغبة الأم في التواصل والاقتراب من ابنتها، بينما الابنة تظهر استقلالية أو رفضاً. هذا التوتر بين الأم وابنتها يعكس تحدياً عاطفياً بين الأجيال أو التوقعات العائلية.



- أنواع الصراع: الصراع يظهر بين رغبة الأم في التواصل والاقتراب من ابنتها وبين استقلال الابنة أو عدم رغبتها في الجلوس مع الأم. هذا الصراع يمكن أن يعكس مشاعر الرفض، والقلق المتعلق بالعلاقة الأوديبية أو العاطفية بين الأم وابنتها.
  - نهاية القصة أو حل العقدة: القصة تنتهي ببقاء الأم في حالة لوم وانتقاد لابنتها، دون الوصول إلى حل لهذا الصراع النفسي العلائقي غير محسوم، حيث تتجنب الحالة القلق المتعلق بالصراع الأوديبى بين الأم وابنتها.
- ✓ اللوحة (6GF):

القصة: دا راجل راه يهدر مع مرته على ولادة بلاك مراهشعاجبه الحال

التفسير: الإشكالية تكمن في الصراع النفسي الذي قد يكون موجودًا في العلاقة بين الزوجين أو حول الأدوار العائلية، مثل الصراع الأوديبى أو العدوانى، لكن الحالة لم تعالج هذه الجوانب. إذًا، يمكن القول إن الحالة فشلت في إدراك الإشكالية العميقة واكتفت بالتمسك بالواقع الخارجي والعلاقات السطحية، مما يعكس تجنبًا للصراع النفسي العلائقي.

يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (6GF) وفقًا لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: الرجل والزوجة هما الشخصيتان الرئيسيتان، حيث يتم التركيز على حديث الرجل مع زوجته بشأن الأولاد.
- الحاجات: تظهر الحاجة إلى التواصل والفهم بين الزوجين فيما يتعلق بالأولاد أو العلاقة الأسرية. هناك إشارة إلى عدم الرضا أو القلق من الوضع الأسري، لكن ذلك يبقى على مستوى الحوار السطحي دون معالجة المشاعر العميقة.
- الضغوط البيئية: الضغوط تظهر من خلال التوتر الأسري، سواء بسبب الأولاد أو العلاقة بين الزوجين، إلا أن الحالة تركز على الحوار دون التعمق في الضغوط النفسية الكامنة.
- الصراع: الصراع الرئيسي يتمثل في توتر العلاقة الزوجية، أو الشعور بعدم الرضا عن الأوضاع العائلية. مع ذلك، نجد أن الحالة تتجنب مواجهة الصراع الأوديبى أو العدوانى، حيث تتمسك بالوصف الخارجي والسطحي.
- نهاية القصة أو حل العقدة: لا يظهر في القصة حل واضح للصراع. بدلاً من مواجهة التوتر العميق، تختار الحالة التمسك بالتفاصيل السطحية في العلاقة بين الزوجين، مما يعكس وسيلة دفاعية لتجنب الصراع النفسي العلائقي.

## ✓ اللوحة (7GF):

**القصة:** دي ام راهي تهدر مع بنتها مخلتهاش تلعب والبنت حزينة ومراهيش كامل تسمعها

**التفسير:** يبدو أن الحالة أدركت الصراع الأوديبي الذي يكمن في العلاقة بين الأم والابنة، حيث تعكس القصة توترًا في العلاقة والسلطة بين الأم والبنت. الابنة كانت قادرة على التقمص من خلال التعبير عن مشاعر الحزن والإحباط، مما يدل على وعيها بتوتر العلاقة مع الأم وسعيها للحصول على الاستقلالية أو الاستماع. ومع ذلك، لم تدرك الحالة أن البنت كانت تحمل دمية في يدها، مما يشير إلى أن جزءًا من التفسير الخاص بالرموز الموجودة في الصورة لم يتم ملاحظته أو تم استخدام دفاعات لتجنب الصراع، الدمية قد تمثل رمزًا للطفولة أو رغبة البنت في التمسك بمرحلة معينة من حياتها، أو حتى وسيلة للدفاع النفسي أو الهروب من الصراع.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (6GF) وفقًا لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** البنت والأم هما الشخصيتان الرئيسيتان في القصة. يتم التركيز على العلاقة المتوترة بينهما حيث تحاول الأم منع ابنتها من اللعب، والبنت تعبر عن الحزن والإحباط.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الاستقلالية والتبنيظهر في رغبة البنت باللعب وعدم الامتثال لأوامر الأم، وهو ما يمثل حاجة إلى التحرر من السلطة الأبوية والتعبير عن الذات. والحاجة إلى الفهم والتواصل حيث نجد كل من الأم والابنة تعبران عن حاجتهما للتواصل والتفاهم، ولكن هذه الحاجة لم تتحقق بالكامل في القصة، حيث الأم لا تسمع للبنت.
- **الضغوط البيئية:** الصراع في القصة يعكس التوتر بين الأدوار العائلية والسلطة، حيث تواجه البنت ضغوطًا من الأم التي تمنعها من اللعب. هذا الصراع يشير إلى صراع أعمق في العلاقات الأسرية والصراع بين الاستقلالية والسيطرة.
- **الصراع:** يظهر الصراع الأوديبي في التوتر بين البنت والأم، حيث تسعى البنت للحصول على استقلالها العاطفي والجسدي، بينما تسعى الأم للسيطرة أو توجيه سلوك البنت؛ أما عن الصراع العلائقي فنجد أنه يتعلق بعدم الاستماع والتواصل الكافي بين الشخصيتين، مما يعمق الفجوة بينهما ويؤدي إلى الحزن والإحباط لدى البنت.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة لا تقدم حلاً نهائيًا للصراع، إذ أن حالة الحزن لدى البنت وعدم استماع الأم إليها يبقى الصراع مستمرًا. هذه النهاية تشير إلى عدم التوصل لحل للصراع النفسي العلائقي بين الشخصيتين، مما يعكس استمرار التوتر الأسري. بالتالي، الحالة تعكس الفهم الجزئي

للعلاقة المتوترة بين الأم والابنة مع تجنب الرموز الأعمق مثل الدمية، التي قد تشير إلى الطفولة أو الحاجات النفسية التي لم يتم التعامل معها.

### ✓ اللوحة (9GF):

**القصة:** دي ام راهي طيبت حلويات ورسلتها مع بنتها تديهم لجارتم وراهي تراقب فيها باش متأخرش

**التفسير:** رغم أن البنت أدركت الإشكالية القائمة في العلاقة، إلا أن هناك ميلاً لاستخدام الدفاعات المتعلقة بالتمسك بالواقع الخارجي، حيث ركزت على المهمة العملية (إرسال الحلويات)، مما قد يكون محاولة لتجنب التعمق في الصراعات الداخلية المتعلقة بالاستقلالية. الحالة تظهر تقمصاً وإدراكاً للعلاقة بين الأم والبنت وتفاعلهما، لكنها تعتمد أيضاً على التعامل مع الواقع الخارجي كوسيلة لتجنب مشاعر الصراع الأوديبي الداخلي.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (9GF) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الأم والبنت هما الشخصيتان الرئيسيتان في القصة. الأم تلعب دور الشخص المسيطر والموجه، بينما البنت تتقمص دور الشخص المنفذ الذي يحمل الحلويات ويأخذها إلى الجارة.
- **الحاجات:** الأم تسعى لضمان المسؤولية والنظام في علاقتها مع ابنتها، بينما البنت تسعى لإرضاء الأم والقيام بالمهمة بشكل صحيح. يعكس ذلك الحاجة إلى التفاهم والاعتراف بالدور داخل الأسرة.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط تأتي من الترقب والمراقبة، حيث تشعر البنت بضغط من الأم التي تراقبها لتتأكد من قيامها بالمهمة بنجاح وعدم التأخر.
- **الصراع:** الصراع الأوديبي يظهر في شكل محاولة البنت إثبات نفسها وقدرتها على القيام بالمهمة بينما تشعر بتأثير الأم التي تراقبها عن كثب. البنت قد تتقمص الدور المسؤول لكن مع وجود توتر داخلي مرتبط بمحاولة تحقيق الاستقلالية.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تعكس أن البنت تدرك دورها في العلاقة مع الأم وتحاول الامتثال والتعاون معها. إدراك البنت لهذا الدور يشير إلى تقمصها للشخصية في إطار العلاقة الأوديبيّة مع الأم، حيث تتفهم البنت الضغط الممارس عليها وتقوم بالمهمة المطلوبة.

### ✓ اللوحة (10):

**القصة:** أم راهي رافده بنتها

التفسير: يعكس أن الحالة نجحت في إدراك الإشكالية الأوديبية الخاصة بالعلاقة بين الأم وابنتها، ولكن قد يكون هناك ميل إلى استخدام أساليب دفاعية مثل التمسك بالواقع الخارجي كوسيلة دفاعية لتوازنه مع الواقع الموضوعي

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (10) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الأم والابنة هما الشخصيتان الرئيسيتان في القصة، حيث تركز الحالة على العلاقة بين الأم والابنة.
- **الحاجات:** الحاجة الأساسية التي تعكسها القصة هي حاجة الأم إلى حماية ورعاية ابنتها. تعكس القصة شعور الأم بالمسؤولية والرعاية تجاه ابنتها.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تتجلى في الضغوط التي قد تؤثر على قدرة الأم على تلبية احتياجات ابنتها، والتي قد تشمل التحديات اليومية أو الظروف التي تواجهها الأسرة.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين الالتزام العاطفي للأم بحماية ابنتها وبين الضغوط الخارجية التي قد تؤثر على قدرتها على الوفاء بهذا الالتزام. يمكن أن يكون الصراع متعلقاً بالتوازن بين الرعاية والضغوط البيئية أو الشخصية.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تبرز التزام الأم بالحفاظ على حماية ورعاية ابنتها، حتى مع وجود ضغوط قد تؤثر على هذه العلاقة. النهاية تعكس نجاح الأم في تقديم الدعم والاهتمام المطلوب لابنتها. قد يكون هناك ميل إلى استخدام أساليب دفاعية مثل التمسك بالواقع الخارجي كوسيلة لتوازن الحالة مع الواقع الموضوعي، مما قد يعكس تجنباً لمواجهة التحديات العاطفية العميقة أو الصراعات المرتبطة بالعلاقة الأوديبية

### ✓ اللوحة (11):

القصة: دي لوحة غير مفهومة

التفسير: نجد الحالة لم تستطع تدرك فيها إشكالية اللوحة وهذا بسبب ميلها إلى الإنكار والرفض، وهذا ما أدى إلى فقدان من ارصان القلق والخوف الذي تثيرهم اللوحة، هذا ما يدل على عدم إحياء الإشكالية ما قبل التناسلية.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (11) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** لا يوجد بطل رئيسي محدد في القصة، حيث يقتصر الوصف على كون اللوحة غير مفهومة بالنسبة للحالة.
- **الحاجات:** الحاجة الأساسية هنا قد تكون الحاجة إلى الفهم والتفسير. الحالة تعكس رغبة في فهم محتوى اللوحة، ولكنها تفشل في إدراك الرسالة أو الإشكالية العميقة التي قد تكون موجودة في اللوحة.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية هنا تتجلى في الضغوط المرتبطة بعدم وضوح المعلومات. اللوحة غير المفهومة تخلق توترًا وقلقًا لأن الحالة لا تستطيع التعاطي مع محتواها أو تفسيره.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين الرغبة في فهم اللوحة والتعامل مع مشاعر القلق والخوف الناتجة عن عدم وضوحها. الحالة تتجنب مواجهة هذا القلق والخوف، مما يعكس صراعًا بين الحاجة لفهم وتفسير القلق الموجود في اللوحة والإنكار تجاه محتواها.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** النهاية تعكس عدم القدرة على مواجهة أو فهم الإشكالية الموجودة في اللوحة. الحالة تستمر في الإنكار والرفض بدلاً من التفاعل مع الرسالة العميقة أو الصراع النفسي الذي قد يكون متجذرًا في اللوحة.

### ✓ اللوحة (MF 13):

**القصة:** داراه رجل مختار لمرض أمه أو زوجته راه يفكر في إحضار طبيب بلاك تريخ

**التفسير:** دفاعاته بنفس التثبيط للكف من الصراع النفسي العلائقي، ثم بروز السياقات الأولية كوسيلة دفاعية، لينتهي بالاستثمار العلائقي كوسيلة دفاعية لتجنب تظهر اشكاليته من خلال الاستجابات التي ليس لها علاقة بالإيحاءات التحتية للوحة، التي تدل على التعبير الجنسي والعدواني عند الزوجين، هذا ما جعله يفشل في ارضان إشكاليته بسبب التثبيط نتيجة لتجنب بالتردد بين التفسيرات المختلفة. الصراع والتركيز على العلاقات الشخصية كميكانزم دفاعي لتجنب الصراع النفسي العلائقي بين الزوجين

يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (MF 13) وفقًا لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الرجل الذي يظهر في القصة، والذي يشعر بالحيرة والتردد بشأن مرض أمه أو زوجته.

- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة الأساسية التي يعكسها الرجل هي الحاجة إلى الدعم والرعاية. يشعر بالحاجة إلى اتخاذ قرار بشأن الاستعانة بطبيب، مما يعكس اهتمامه بصحة من يحبهم ورغبته في ضمان علاجهم.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية في القصة تتجلى في القلق حول صحة الشخص المقرب والضغط الناتج عن اتخاذ قرار حاسم بشأن الرعاية الطبية. هذا الضغط يخلق توترًا داخليًا لدى الرجل، ويعزز من حيرته بشأن أفضل الخيارات المتاحة.
- **أنواع الصراع:** الصراع الرئيسي هنا هو بين القلق حول الحالة الصحية للأُم أو الزوجة ورغبة الرجل في اتخاذ قرار مناسب بشأن العلاج. هناك أيضًا صراع نفسي حول كيفية التعامل مع المشاعر المتعلقة بالصحة والعلاج؛ يظهر الصراع والتركيز على العلاقات الشخصية كميكانزم دفاعي لتجنب الصراع النفسي العلائقي بين الزوجين
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بمحاولة الرجل التفكير في إحضار طبيب كحل للمشكلة. هذا يعكس محاولة لإيجاد حل عملي لمشكلة الصحة. ومع ذلك، فإن الرجل يبقى في حالة من التردد والقلق، مما يشير إلى عدم حسم الصراع الداخلي بالكامل.

### ✓ اللوحة (19):

**القصة:** صحراء مفيهاش الحياة كلشي صفر

**التفسير:** تجد هنا الحالة تحاول تتمسك بالمحتوى الظاهري للوحة، مع قصر في القصة دون تطرقها للإشكالية البدائية قبل التناسلية؛ هذا ما جعلها تفسل في ارضائها. مع دفاعات تتمثل في استجابات تحيي السياقات الأولية كوسيلة دفاعية

يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (19) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** لا يظهر أي بطل رئيسي في القصة. بدلاً من ذلك؛ الحالة تتمسك بالمحتوى الظاهري للوحة، وهو وصف الصحراء الخالية من الحياة. هذا يظهر ميلاً للتركيز على الواقع الخارجي كوسيلة لتجنب التعامل مع الصراعات النفسية العميقة.
- **الحاجات:** يمكن اعتبار الحاجة الأساسية هنا هي الحاجة إلى الإحساس بالحياة والوجود. الصحراء التي لا تحتوي على حياة تعكس افتقار الشخص إلى المعنى والإثارة، مما يشير إلى الحاجة إلى شيء يدعمه ويوفر له الإحساس بالحيوية.

- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية تتجلى في الوضع اليائس والمجرد الذي يعبر عنه منظر الصحراء الخالية من الحياة؛ هذا يعكس حالة من الفراغ والعزلة التي يمكن أن تؤدي إلى مشاعر الإحباط أو القلق.
- أنواع الصراع: القصة قصيرة ومباشرة، مع تجنب التطرق إلى الإشكاليات البدائية أو ما قبل التناسلية التي قد تكون مرتبطة باللوحة. هذا يشير إلى استخدام السياقات الأولية كوسيلة دفاعية لتجنب مواجهة المشاعر الأعمق. الصراع يظهر في التناقض بين الفراغ العاطفي والوجود؛ تركز القصة على وصف الصحراء، مما يعكس عدم القدرة على معالجة الصراع الداخلي أو الإشكاليات النفسية العميقة.
- نهاية القصة أو حل العقدة: النهاية غير واضحة حيث تظل الصحراء الخالية من الحياة كما هي، مما يشير إلى استمرار حالة الفراغ وعدم وجود حل للصراع النفسي.

### ✓ اللوحة (16):

القصة: خاوية مكابن والو

التفسير: تكشف الحالة عن عدم قدرتها على التخيل، وفشلها في إرضان إشكالياتها بسبب مليها إلى الرفض.

### يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (16) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: لم يحدد الحالة البطل القصة تركز على وصف "خاوية مكابن والو" دون تقديم تفاصيل إضافية أو تفسير أعمق، مما يعكس سطحية في التعامل مع الصورة.
- الحاجات الرئيسية: الحالة تعكس حاجة لمواجهة القلق والخوف الذي يمكن أن ينشأ من الصورة، لكن هناك ميل للإنكار والرفض.
- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية تظهر في الرفض لإنكار وجود أي قلق أو خوف مرتبط بالصورة، مما يعزز الشعور بعدم القدرة على مواجهة المشاعر السلبية.
- أنواع الصراع: الصراع يظهر بين الرغبة في إنكار المشاعر السلبية وعدم القدرة على إدراك الإشكالية العميقة للصورة. الميل إلى الإنكار والرفض يؤدي إلى فقدان القدرة على التعامل مع القلق والخوف.
- نهاية القصة أو حل العقدة: القصة تنتهي بوصف سطحي للصورة وعدم التطرق إلى القلق أو الخوف، مما يعكس استمرار الإنكار وفقدان القدرة على معالجة المشكلات العاطفية المرتبطة بالصورة.

**-3- عرض نتائج الحالة الخامسة:****➤ البيانات الاولية للحالة (ن.ي):**

الجنس: ذكر

السن: 15

المستوى التعليمي: سنة ثانية متوسط

المستوى المعيشي: متوسط

**➤ درجات المتحصلة عليها في مقاييس الدراسة:**

جدول رقم (39): يبين درجات الحالة (ن.ي) التي تحصلت عليها في مقاييس الدراسة الحالية.

الدرجات المتحصلة عليها	مقاييس الدراسة
89	مقياس برغن لإدمان على الفيسبوك (BFAS)
39	مقياس كثافة التعرض للفيسبوك (FIS)
38	مقياس سلوك المستخدم على موقع الفيسبوك (نشط/سلي) (PAUM)
60	مقياس الاكتئاب الصادر عن مركز الدراسات الوائية (CES-D)

المصدر: من إعداد الباحثة

من خلال الجدول رقم (39) نلاحظ أن الحالة (ن.ي) تحصلت على درجات مرتفعة في جميع مقاييس الدراسة الحالية.

**➤ تاريخ الحالة:**

الحالة (خ/جه)، ذكر يبلغ من العمر 15 عامًا، يعيش في أسرة نواة تتكون من والده الذي يعمل كسائق شاحنة لنقل لوازم البناء، ووالدته التي تقضي وقتها في البيت. لدى الحالة 5 أخوة، (3 بنات و2 ذكور)، ويحتل الترتيب ما قبل الأخير في الأسرة. يشير الحالة إلى عدم وجود غرفة خاصة لهم وأنهم ينامون جميعًا في الصالون.



حصل الحالة على الهاتف الذكي بعد نجاحه في مرحلة التعليم الابتدائي، وكان ذلك بمثابة عهد أعطاه الوالدين لابنهم لتحفيزه على الدراسة. وعندما نجح الحالة، التزم الوالدان بكلمتهما وأشتروا له الهاتف بالتقسيم كمكافأة له.

### ➤ تحليل محتوى المقابلة:

#### • محور الأول: دوافع والأسباب لاستخدام الفيسبوك

يشير الحالة إلى استخدام الفيسبوك كوسيلة للترفيه. عند سؤاله عن الأسباب التي تدفعه لاستخدام فيسبوك بشكل متكرر، أوضح أنه يشعر بالراحة والتسلية من خلال تصفح المحتوى قائلاً: "الفيسبوك مسلي ومعدنا وين رانا نروحوا امكانيات مكانش، هو لي يرفه علينا"

أوضح الحالة أنه يستخدم الفيسبوك كوسيلة لتواصل من خلال تكوين صداقات جديدة من الجنس المغاير له، بما في ذلك العلاقات العاطفية قائلاً: "انا شوي نحشم نفضل العلاقات لي نعملهم تكون في الفيس"

يجد في موقع الفيسبوك فرصة للتعرف على فتيات من نفس عمره، مما يساعده على توسيع دائرة معارفه وبناء علاقات اجتماعية متنوعة. يشعر بأن التواصل مع الجنس المغاير عبر الفيسبوك يكون أسهل وأقل حرجاً، مما يتيح له فرصة التعبير عن نفسه بحرية أكبر والانخراط في محادثات قد تكون صعبة أو محرجة في الحياة الواقعية. هذا الاستخدام يعكس رغبته في تجربة العلاقات العاطفية والتواصل مع الآخرين.

عند سؤاله عن الأغراض الأخرى التي يستخدم من أجلها فيسبوك، أكد أنه يستخدمه للتواصل الاجتماعي، متابعة الأخبار، والترفيه. "في الفيسبوك تعرفي قاع الاخبار والجديد، وفيه صوالح شابين يخلوك تتسلى ويمشي الوقت"

كما أشار إلى أنه يشعر ببعض الضغوط الاجتماعية التي تجعله يستخدم فيسبوك، حيث يحس بالحاجة للبقاء على اتصال دائم بالفيسبوك ومع أصدقائه

#### • محور الثاني: كثافة الاستخدام لفيسبوك

أفاد الحالة بأنه يقضي معظم وقته يوميًا على فيسبوك، حيث قد يصل استخدامه إلى 24 ساعة. وأوضح أنه يجد نفسه يستخدم الفيسبوك لفترات طويلة دون انقطاع، وأنه في نهاية الأسبوع قد يظل متصلًا حتى الفجر قبل أن يطفئ الهاتف. هذا الاستخدام المفرط أثر بشكل كبير على نومه، حيث يعاني من الأرق ويضطر لمقاومة النعاس للبقاء متصلًا. نتيجة لذلك، يشعر بالتعب والإرهاق خلال النهار، خاصة لأنه يضطر للاستيقاظ مبكرًا في أيام الدراسة؛ قائلاً: "مرات نكون ميت بنعاس أي نقول نزيد غير شوي ونطفي ونرقد حتى نلقاها 2 و3 نتاع صباح".

بالإضافة إلى ذلك، أشار الحالة إلى مشاكل صحية جسدية يعاني منها نتيجة الجلوس لفترات طويلة أمام الفيسبوك، مثل صداع مزمن وآلام في الرقبة والظهر. كما لاحظ تدهورًا في بصره، مما يضطره إلى تقويس عينيه لمشاهدة التلفاز. قائلًا: "نحس بتشنج الجسم وعينيا يحرقوا فيا"

من ناحية الأداء الدراسي، ذكر الحالة أنه منذ دخوله مرحلة المتوسط، لم يراجع دروسه في المنزل أبدًا، مما أدى به إلى إعادة السنة الدراسية. ويعترف الحالة بأن استخدامه المفرط للفيسبوك كان له تأثير سلبي على تحقيق أهدافه الأكاديمية. "عمري لا قرئت فدار من نهار لي طلعت لمتوسطة، عندما يسؤلونني إذا عندي واجبات مدرسية وتمازين لحلها؛ دائما أقول لهم معنديش واجبات"

#### • محور الثالث: مظاهر الإدمان على فيسبوك

تبين من خلال الأسئلة المطروحة أن الحالة تشعر بالحاجة المستمرة لاستخدام فيسبوك في كل وقت، حتى أثناء الأنشطة اليومية الأساسية مثل النوم، حيث أفادت بأنها تجد صعوبة في تقليل استخدامها لفيسبوك، وتختلف الوعود التي تعطيها لنفسها، مثل النوم مبكرًا.... "تقول نكونيكتي غير شوي هذي الليلة ونرقد لكن نفس الامر يتكرر في كل ليلة"

تعبر الحالة عن قلقها الشديد من فقدان الأحداث والمواضيع التي تصبح رائجة على فيسبوك "ترند" عندما تكون غير متصلة، ويشعر بالانفصال عن الأحداث الجارية في غياب الوصول إلى فيسبوك... "مرات تحدث بعض الامور تصبح ترند لو ما نكونش بالفيسبوك منفهمش صحابي واش راهم يحكوا ليصبح لغز، بضح لي يكونيكتي يفهم على واش راهم يحكوا"

حتى أثناء التحدث مع الآخرين، يجد نفسه يحاول البقاء متصل بفيسبوك، مما يشير إلى تشتت الانتباه وفقدان التركيز على المحادثات الحية. ويفضل الفرد استخدام فيسبوك على الأنشطة البدنية والهوايات مثل حصص التربية البدنية.. "مرات يلغولي صحابي نعملوا ماتش وليت نتحجج تروح تجري مكان حتى فايده، اللهم لواحد يريح راحته" ؛ كما نجد الحالة يميل إلى تصفح فيسبوك خلسة أثناء الدروس في الفصل الدراسي "نخط تلفون تحت الكتاب باش ميديهليش البروف"

وكذلك أثناء السفر، حيث يفضل تصفح فيسبوك على الاستمتاع بالمناظر الطبيعية. مما يشير إلى درجة عالية من الانغماس في العالم الافتراضي لدى الحالة؛ وهذا على حساب الأنشطة الحياتية والتجارب الواقعية. يؤكد الحالة أنه يفكر كثيرًا في الأحداث التي تجري على فيسبوك، ويفضل تناول الطعام أثناء تصفح فيسبوك بدلاً من مشاهدة التلفاز... "كيما كاين ناس تتفرج في تلفاز وهي تاكل انا نخط تلفون نشته في الطاولة قبل الأكل ونفتح الفيسبوك ونشوف لايف ولا فيدوهات بيلانوما كملت الماكلة.."

مما يعزز فكرة أن فيسبوك أصبح هو المصدر الرئيسي للترفيه والتواصل لديها. كما يفضل البقاء في المنزل لاستخدام فيسبوك على الخروج مع أفراد الأسرة، ويقضي وقت استراحاته المدرسية في تصفح الموقع، بل وحتى أثناء المشي من المدرسة إلى البيت. "مرات يجبي المراقب ولا مستشار التوجيه يفرض علينا نخرجوا من القسم في فترة الاستراحة المدرسية بصبح انا وجماعتي نبغوا نقعدوا في القسم ونكونيكتوا ونورا الجديد لبعضنا نضحكوا افضل من خروج الاستراحة كيما استراحة نتاع الحبس"

عند انقطاع الإنترنت، يشعر الحالة بحاجتها الشديدة لإيجاد وسيلة للعودة إلى فيسبوك، ويصل لدرجة أنه يطلب من والده دفع فاتورة الإنترنت فوراً أو تطلب من الاصدقاء مشاركة الانترنت ريثما يوفر الانترنت، "نطلب من بويافيليكسييلي نقوله نحتاجها في القرية باش يفليكسييلي، ومرات صحابي بيرطاجولي"

مما يدل على مستوى عالٍ من الاعتماد والإدمان. وقد اوضح أيضاً بأنه يأخذ هاتفه معه إلى الحمام لتصفح فيسبوك، مما يعكس عدم القدرة على الانفصال عن الموقع حتى لفترات قصيرة.

وعليه شخصنا أن الحالة يعاني من إدمان واضح على فيسبوك، حيث يؤثر هذا الاستخدام المفرط على حياته اليومية وعلى أنشطته وتفاعلاته الاجتماعية.

#### • محور الرابع: أنماط استخدام فيسبوك

يوضح الحالة (خ.هـ)

اتضح أنالحالة سلوكه قد شهد تغيراً ملحوظاً بمرور الوقت. في البداية، كان الحالة نشطة للغاية على الموقع، حيث كان يشارك الصور والتعليقات بشكل مستمر. كان ذلك ربما نتيجة الحماس الناجم عن حادثة تجربة استخدام فيسبوك.... "كنت جديد في الفيس كنت نشر بزاف واي حاجة وكان نلقى وردة نصورها"

مع مرور الوقت، تحول نمط استخدامها إلى التمرير السلبي، حيث أصبحت تكتفي بمشاهدة المحتوى دون التفاعل معه بشكل نشط. يفضل الحالة الآن دور المراقب السلبي بدلاً من المشاركة النشطة، ويكتفي بمراقبة المحتوى بدون ترك تعليقات أو مشاركة منشورات.... "نكون حالة وما نهدر مع حتى واحد نتفرج وصاي"

تظهر إجابات الحالة أن استخدامها لفيسبوك يتغير تبعاً لحالتها المزاجية. في فترات الليل، تفضل الحالة التصفح السلبي، حيث تقتصر على مراقبة المحتوى دون التفاعل معه. هذا السلوك يعكس نوعاً من الاستخدام الهادئ للموقع، ربما لتفادي الجهد العقلي أو العاطفي المرتبط بالتفاعل النشط.

بناءً على هذه الإجابات، يمكن استنتاج أن الحالة قد انتقلت من نمط الاستخدام النشط إلى النمط السلبي بشكل تدريجي. هذا التحول يمكن أن يكون نتيجة تشبعه من استخدام فيسبوك بمرور الوقت.

• محور الخامس: تأثير إدمان استخدام فيسبوك على العلاقات الأسرية

يوضح الحالة أن استخدام هيلفيسبوك أصبح يؤثر بشكل سلبي على علاقاته الأسرية، خاصة من ناحية الدراسة. خاصة الحالة لم يعد يراجع دروسه في المنزل منذ أن أصبح يستخدم فيسبوك، مما أدى إلى تراجع أدائه المدرسي وصراع دائم مع والدته لدرجة أصبحت تهدده بجرمانه من الهاتف. .. "الأم نتاعي كل ساع تطلب مني نقرى شوي فدار مي نحس روعي مراهش ييقالي الوقت خطراتش تدبلي الهاتف نعاود نجيبه"

• محور السادس: الاكتئاب

أبدى المستخدم تأثيراً سلبياً لاستخدام موقع فيسبوك على مزاجه. "صح يطحلي المورال خاصة في الليل"؛ يبين أن تصفحه للمحتوى المعروض على فيسبوك يثير تغيرات في مزاجه بعد فترات طويلة، خاصة عند التعرض لمحتوى منشور من قبل المؤثرين: "المؤثرين فاع عندهم الدراهم"

يشعر المستخدم بالإحباط والشعور بالفشل، يعتبر بعض المحتوى على فيسبوك مثيراً لذكريات حزينة وتجارب سلبية من الماضي "شعال من فيديو يفكرني في شيئا مثلا كنت معاها يهودلي المورال من تصميمات الفيديوهات العاطفية لي يعملوها Reels"

ان الفيديوهات الموجودة تؤثر على مشاعر الحالة بشكل سلبي. على الرغم من عدم قيامه بمقارنة حياته بحياة الآخرين على فيسبوك، إلا أنه يشعر بأن المنشورات تعكس صورة مثالية للآخرين، مما يزيد من شعوره بعدم الرضا عن الذات. "لحد ساعة مازال نستنى في حياتي نتاع صح مهدي خاطوة مستحيل تكون حياتي"

➤ تحليل نتائج اختبار تفهم الموضوع TAT وتفسيرها:

تجاوب الحالة مع الاختبار بعد شرح التعليلة الاختبار؛ الا انه ظهرت بعض الحركات اثناء التعبير عن اللوحات كالنقر بالاصابع على الكرسي في بعض اللوحات خاصة التي تثير قلق الخضاء واشكالية الفقدان، بحيث دامت مدة اختبار تفهم الموضوع 30 د فظهرت الاستجابات التالية على اللوحات وهي كالآتي:

✓ اللوحة (1):

القصة: الطفل يشوفني كتابه، بصح هو غير قادر على القراءة. يحسالثقلني قلبه، هو جالس برى عند عتبة البيت

التفسير: لقد حدد الحالة بطل الرئيسي في القصة والمتمثل في الطفل الصغير تعكس القصة مشاعر الحزن التي تشعر بها الحالة في قولها: (يحسالثقل في قلبه)، وشعور بالوحدة (جالس برى عند عتبة البيت) استطاعت الحالة تقمص دور الطفل الذي هو في حالة عجز (بصح هوغير قادر على القراءة)، مما يدل على قدرتها على الاعتراف بقلق الخصاء الذي تثيره اللوحة، مع عدم القدرة على تجاوزه.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (1) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصية الرئيسية هي طفل صغير جالس أمام البيت؛ مما يعكس شعوره بالعجز والإحباط.
- **الحاجات الرئيسية:** تعكس القصة حاجة الطفل إلى القدرة على القراءة، والتي تشير إلى رغبة داخلية في اكتساب المعرفة والفهم، بالإضافة إلى الحاجة إلى تخفيف الشعور بالثقل في قلبه.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تتمثل في جلوس الطفل بمفرده على عتبة البيت، مما يعزز الشعور بالوحدة والعجز عن مواجهة الإشكاليات الشخصية أو البيئية.
- **أنواع الصراع:** الصراع بين العجز والرغبة في التعلم عند الطفل، ولكنه يواجه عجزاً عن القيام بذلك، مما يثير مشاعر القلق والإحباط المرتبطة بالعجز وعدم القدرة على التقدم.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بشعور الطفل بالثقل في قلبه وعدم القدرة على القراءة، مما يعكس الاعتراف بالقلق المرتبط بالعجز (قلق الخصاء) دون تقديم حل أو محاولة لتجاوز هذا القلق.

### ✓ اللوحة (2):

**القصة:** امرأة واقفة أمام حقل، هي حزينة، ومن موراها كاين ناس تخدم في الفلاحة وهي عيات من الخدمة

**التفسير:** بدأت الحالة القصة بالوصف الواقع المملوس: "امرأة واقفة أمام حقل، هي حزينة"، وهذا ما جعل الحالة تفتش في إرصان الإشكالية الأوديبية الثلاثية الموجودة على اللوحة، بذكر فقط جماعة من العمال تشتغل

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (2) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصية الرئيسية هي امرأة واقفة أمام حقل، تعبر عن مشاعر الحزن والتعب، دون الانخراط في أبعاد أعمق للعلاقة بين الشخصيات في اللوحة.
- **الحاجات الرئيسية:** تعكس القصة حاجة المرأة إلى الراحة والهروب من مشاعر الحزن والتعب الناتجة عن العمل المرهق، دون التطرق إلى إشكالية العلاقات الأعمق بين الشخصيات.

- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية تتمثل في الإرهاق الناتج عن العمل في الحقل، مع وصف جماعة من العمال تعمل خلف المرأة، مما يعزز الشعور بالتعب والضغط النفسي.
- أنواع الصراع: الصراع يظهر بين مشاعر الحزن والتعب والقدرة على إدراك الإشكاليات الأوديبية الثلاثية العميقة في اللوحة، حيث تركز الحالة فقط على الوصف السطحي دون معالجة العلاقة بين الشخصيات.
- نهاية القصة أو حل العقدة: القصة تنتهي بوصف حالة المرأة الحزينة والتعب دون تقديم تحليل أو محاولة لفهم الإشكالية الأوديبية الثلاثية الموجودة في اللوحة، مما يعكس السطحية في التفسير وعدم التعمق في العلاقات النفسية.

### ✓ اللوحة (3BM):

القصة: رجل راه معاقب في حبس وراه يبكي

التفسير: لقد تمكنت الحالة من إدراك الوضعية الاكتئابية الموجودة في اللوحة

### يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (3BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- البطل الرئيسي: الشخصية الرئيسية هي رجل معاقب في السجن، مما يعكس وضعية اكتئابية ومشاعر الحزن واليأس.
- الحاجات الرئيسية: تعكس القصة حاجة الرجل إلى التحرر من العقاب والظروف المحبطة التي يعيشها داخل السجن، وهي حاجة تتوافق مع مشاعر الحزن والبكاء.
- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية تتمثل في السجن والعقاب، وهو ما يسبب حالة من الانعزال والحزن العميق لدى الرجل، مما يجعله يشعر بالعجز عن الهروب من حالته.
- أنواع الصراع: الصراع يظهر في مواجهة الرجل لعقوبته داخل السجن، مما يعكس مشاعر الاكتئاب والعجز عن التغلب على وضعه الحالي، مع رغبة داخلية في الهروب أو التحرر من هذا الوضع.
- نهاية القصة أو حل العقدة: القصة تنتهي ببقاء الرجل في حالة من البكاء والاكتئاب، مما يشير إلى عدم قدرته على تجاوز مشاعر الحزن واليأس التي تثيرها اللوحة.

### ✓ اللوحة (4):

القصة: دي إمراة راه شادة راجلها وتحاول تهدئته حتى لا يضرب ولده

التفسير: المفحوص يعتمد على التثبيط كآلية دفاعية من خلال تجنب الصراع العلائقي الظاهر في اللوحة، ويتجنب مواجهة المشاعر العميقة المتعلقة بالعدوانية بين الزوجين؛ القصة تعكس استخدام المفحوص لوسيلة دفاعية صلبة، حيث يلجأ إلى الاستثمار العلائقي كوسيلة للكف عن تجنب الصراع النفسي العلائقي.

#### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (4) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصيتان الرئيسيتان هما المرأة التي تحاول تهدئة زوجها، والزوج الذي يبدو في حالة غضب.
- **الحاجات الرئيسية:** تعكس القصة الحاجة إلى الحفاظ على السلام والاستقرار داخل الأسرة، حيث تسعى المرأة إلى تهدئة زوجها ومنع تصرفه العنيف تجاه الابن.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تتجلى في الصراع الأسري والعنف المحتمل الذي يعبر عنه الزوج. هذا الصراع يخلق توتراً وضغطاً على الأسرة ككل، ويجعل المرأة تتدخل لحماية الطفل والحفاظ على الاستقرار.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين الرغبة في الحفاظ على السلام والأمان داخل الأسرة وبين تهديد العنف من قبل الزوج. تعكس القصة التوتر بين الحاجة إلى حماية الطفل والحفاظ على العلاقة الزوجية.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بمحاولة المرأة لتهدئة الزوج ومنع العنف، مما يعكس محاولة للحفاظ على الاستقرار العائلي وتجنب التصعيد. يبقى الوضع متوتراً، ولكن تدخل المرأة يهدف إلى تخفيف حدة الصراع وحماية الطفل.

#### ✓ اللوحة (5):

**القصة:** دي ام راهي فتحت غرفة ابنها باغية تطرح عليه اسئلة.

**التفسير:** الإشكالية التي برزت في استجابة الحالة للوحة تتمثل في إدراكه لعلاقة الأم بالابن، لكنها فشلت في إرضان جوهر الصراع النفسي المتعلق بعلاقة التحكم بينهما. هذا الفشل يعود إلى تمسك الحالة بالتفاصيل السطحية وتقديم مبررات، مع التركيز على العلاقات الشخصية وإضافة شخصيات غير موجودة في اللوحة. يظهر هذا الاستخدام للأساليب الدفاعية كوسيلة لتجنب والتبرير والتمسك بالواقع السطحي لتجنب مواجهة القلق أو الصراع الداخلي الذي تثيره العلاقة الوالدية؛ مع التمسك بالواقع الخارجي السطحي ثم بالاستثمار العلائقي كوسيلة دفاعية لتجنب الصراع النفسي العلائقي

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (5) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصيتان الرئيسيتان هما الأم التي تدخل غرفة ابنها، والابن الذي قد يكون محور الاستجواب.
- **الحاجات الرئيسية:** تعكس القصة حاجة الأم إلى فهم ابنها والسيطرة على الموقف من خلال طرح الأسئلة. يظهر ذلك رغبتها في معرفة المزيد عن أفكاره أو تصرفاته، مما يعكس ديناميكية السلطة والتحكم داخل العلاقة الأمومية.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تتجلى في العلاقة بين الأم والابن، حيث يمثل دخول الأم الغرفة وطرح الأسئلة نوعاً من التدخل أو التحكم. يشير ذلك إلى ضغوط قد تنتج عن الرغبة في الحفاظ على السيطرة في العلاقة الأسرية.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين رغبة الابن في الخصوصية وبين رغبة الأم في السيطرة ومعرفة كل شيء. هذا الصراع يعكس التوتر الذي يمكن أن ينشأ في العلاقات الأسرية حول حدود الخصوصية والسلطة.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** يتم حل الصراع الظاهري من خلال التركيز على العلاقات الشخصية بدلاً من المواجهة الصريحة للصراع النفسي. يتم إدخال شخصيات أو تفاصيل غير موجودة في اللوحة كوسيلة دفاعية، مما يشير إلى تجنب المواجهة الحقيقية للصراع النفسي المتعلق بالتحكم والتوتر العلائقي.

## ✓ اللوحة (6BM):

**القصة:** أم مع ولدها راه عندهم مشكلة وراهم يفكروا في ايجاد الحل ولا راهم يهدروا في سوجي

**التفسير:** تواصل الحالة بالتمسك بالواقع الخارجي السطحي كوسيلة دفاعية جمودية، ثم بالاستثمار العلائقي من خلال المدركات الخاطئة كوسيلة دفاعية. تجنب للصراع النفسي العلائقي، وبعدها اللجوء من جديد الى التمسك بالواقع الخارجي لتبرز السياقات الأولية ترجع إشكالية اللوحة الى تقارب الأم - الابن في محتوى مضطرب، حيث فشلت الحالة في ارضائها من خلال التردد بين التفسيرات المختلفة.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (6BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الأم والابن يظهران كبطلين رئيسيين في القصة، حيث يتم التركيز على العلاقة بينهما والمشكلة التي يحاولان حلها.



- **الحاجات:** الحاجة إلى التفاهم وحل الصراع؛ تظهر الحاجة إلى التواصل والتفاهم في العلاقة بين الأم والابن. كما ان هناك حاجة إلى إيجاد حل للمشكلة، وهذا يوضح وجود توتر نفسي وعاطفي في العلاقة. الحالة تظهر حاجة إلى حماية نفسه من القلق الناتج عن هذا التوتر النفسي من خلال التمسك بالوصف الخارجي والسطحي.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط التي تؤثر على الشخصيات تشمل التوتر الناجم عن الصراع بين الأم والابن، مما يعكس اضطراب العلاقة بينهما.(صراع علائقي)؛ حيث لا يوجد تفاهم أو حل للصراع مما يزيد من الضغوط على الشخصيات.
- **الصراع:** التمسك بالواقع الخارجي؛ أين نجد الحالةتظهر ميلاً إلى التمسك بالتفاصيل السطحية والابتعاد عن مواجهة المشاعر العميقة. تتجنب الحالة الصراع النفسي من خلال "الاستثمار العلائقي" الخاطئ، مما يعني أنه يتجنب التعامل مع المشاعر المرتبطة بالعلاقة بين الأم والابن. أيضاً نجد الحالة تتردد بين تفسيرات مختلفة، مما يعكس عدم القدرة على تحديد أو مواجهة الصراع النفسي العميق.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** النهاية تشير إلى أن الصراع النفسي بين الأم والابن لم يُحل، والحالة لا تزال تعتمد على آليات دفاعية لتجنب مواجهة القلق أو الصراع العميق. يتكرر الميل إلى التمسك بالوصف السطحي والتفاصيل الشخصية، مما يعكس تجنب الصراع.

#### ✓ اللوحة (7BM):

**القصة:** دا أب مع ولده، راه ينصح فيه وولد معجهاش كلامه

**التفسير:** تمكن الحالة من إدراك فرق الاجيال، بالشعور بالقلق الناتج عن الصورة الوالدية مما أدى إلى إعتراف الإشكالية الأوديبية التي تثيرها اللوحة

#### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (7BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الشخصيتان الرئيسيتان هما الأب الذي ينصح والابن الذي لا يعجبه النصيحة. هذا يعكس التفاعل بين الجيلين وصراع السلطة والتفاهم بينهما.
- **الحاجات الرئيسية:** يعكس الأب حاجته إلى توجيه ابنه ومساعدته، بينما يحتاج الابن إلى الاعتراف والتقدير، وقد لا يقدر النصائح التي يقدمها الأب.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تتجلى في التوتر بين الأب وابنه، حيث يشعر الأب بالمسؤولية عن توجيه ابنه، بينما يشعر الابن بالضيق من النصائح التي يتلقاها.

- أنواع الصراع: الصراع يظهر بين رغبة الأب في تقديم النصيحة والسلطة وبين رغبة الابن في الاستقلال وعدم قبول هذه النصائح. يُعبر هذا الصراع عن التوتر بين السيطرة والتفرد (الصراع بين الأجيال)
- نهاية القصة أو حل العقدة: القصة تنتهي بوجود توتر بين الأب والابن، حيث لا يزال الابن غير معجب بكلام الأب، مما يعكس استمرارية الصراع بين الأجيال وعدم الوصول إلى توافق أو فهم مشترك.

### ✓ اللوحة (8BM):

القصة: طفل قتل شاب بسلاح، وراهم يحالوا يقلعوا الرصاصة من جسمه

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (8BM) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- التفسير: نجد الحالة أدرك إشكالية اللوحة بسبب ميلها إلى التركيز على الوصف الخارجي المروع للحادثة؛ مع إغفال التعمق في أبعاد الصراع العاطفي أو النفسي المحتمل، مما يعكس تجنباً لمواجهة الإشكاليات الداخلية المتعلقة بالعنف والعدوانية.
- البطل الرئيسي: الشخصية الرئيسية هي الطفل الذي ارتكب جريمة قتل، مما يعكس عمق الصراع الداخلي والعدوانية التي قد يعاني منها.
- الحاجات الرئيسية: تعكس القصة حاجة الطفل للسيطرة والتفوق من خلال ارتكاب العنف، وهي رغبة قد تكون مرتبطة بمشاعر عدم الأمان أو الصراع الداخلي.
- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية تتمثل في الحادثة العنيفة التي تحدث في القصة، حيث يُظهر الطفل وهو يتعامل مع عواقب جرمته. هذا يخلق ضغطاً إضافياً على الحالة بسبب التعامل مع العنف والعدوانية.
- أنواع الصراع: الصراع يظهر بين الرغبة في استخدام العنف والتعامل مع نتائج هذا العنف، مثل محاولة إزالة الرصاصة من الجسم. يُعبر هذا الصراع عن الصراع الداخلي بين التصرفات العدوانية والتأثيرات المترتبة عليها.
- نهاية القصة أو حل العقدة: القصة تنتهي بالمحاولة لإزالة الرصاصة، مما يعكس استمرار الصراع مع نتائج العنف دون إيجاد حل حقيقي للأزمة أو التعامل مع الجوانب النفسية والعدوانية التي تثيرها اللوحة.

## ✓ اللوحة (10):

القصة: صورة غير واضحة

التفسير: توحي اشكالية هذي اللوحة إلى التقارب الليبيديوالإعتراف بالعلاقة الجنسية بين الجنسية، ونجد الحالة لم تستطيع إرصاصها بسبب ميلها إلى الرفض والإنكار

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (10) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

## - البطل الرئيسي:

- الغموض وعدم الوضوح: الشخصية الرئيسية لم تحدد؛ بسبب الغموض في الصورة غير الواضحة، مما يعكس صعوبة إدراك التفاصيل أو السياق.
- الحاجات الرئيسية: تعكس القصة حاجة الفرد إلى فهم الصورة وإدراك العلاقة التي تلمح إليها، وخاصة فيما يتعلق بالتقارب الليبيدي والعلاقة الجنسية، ولكن هذه الحاجة لا تُشبع بسبب الرفض أو الإنكار.
- الضغوط البيئية: الضغوط البيئية تتمثل في عدم وضوح الصورة، مما يثير مشاعر القلق والتردد لدى الحالة، ويدفعها إلى الإنكار أو الرفض بدلاً من محاولة التفسير أو الاعتراف بالعلاقات التي تلمح إليها اللوحة.
- أنواع الصراع: الصراع يظهر بين رغبة الحالة في التعرف على الإشكالية الليبيدية والعلاقة الجنسية وبين ميلها إلى الرفض والإنكار بسبب صعوبة التعامل مع هذه الفكرة.
- نهاية القصة أو حل العقدة: القصة تنتهي بعدم قدرة الحالة على إدراك الإشكالية الليبيدية أو الاعتراف بها، مما يجعلها تتجنب التعامل مع المعاني العميقة للوحة وتظل عالقة في حالة من الإنكار

## ✓ اللوحة (11):

القصة: هذا شارع راه فيه حجر ودخان نتاع نار

التفسير: نجد الحالة لم تدرك فيها إشكالية اللوحة، وهذا بسبب ميلها إلى الإنكار والرفض. هذا يعكس تركيز الحالة على وصف العناصر الخارجية دون التعمق في الأبعاد الإنسانية أو العاطفية.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (11) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** لم تحدد الحالة الشخصيات في القصة؛ واكتفت بوصف المشهد العام وهي البيئة القاسية المتمثلة في الشارع المليء بالحجر والدخان الناتج عن النار.
- **الحاجات الرئيسية:** الحالة تبدو في حاجة إلى الحماية أو الأمان، كما يظهر في اختيارها لعناصر الحجر والدخان التي قد تمثل بيئة غير آمنة أو مشوشة.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية متمثلة في العناصر العدائية مثل الحجر والدخان، مما يرمز إلى ظروف قاسية أو تحديات كبيرة في الحياة، والتي قد تضغط على الحالة وتزيد من شعورها بعدم الأمان.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين رغبة الحالة في تجنب الخطر والحاجة إلى مواجهة البيئة العدائية المتمثلة في الشارع المليء بالحجر والدخان.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** الحالة تبقى عالقة في وصف البيئة العدائية دون الوصول إلى حل أو محاولة التكيف مع الوضع، مما يعكس عدم القدرة على تجاوز مشاعر الخطر أو التهديد.

### ✓ اللوحة (MF 13):

**القصة:** طفل جالس على عتبة دارهم، بلاك والديه مدابزين

**التفسير:** نجد الحالة لم تدرك إشكالية اللوحة بسبب ميلها إلى التركيز على وصف الموقف الخارجي فقط دون التعمق في الأبعاد النفسية المتعلقة بالصراع الأسري، مما يعكس تجنبًا لمواجهة القلق الناتج عن الشجار بين الوالدين.

### يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (MF 13) وفقًا لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الطفل الجالس على عتبة المنزل هو الشخصية الرئيسية والذي يظهر في وضعية الانتظار والقلق، مما يعكس الشعور بالضياع أو الانفصال الناتج عن الوضع الأسري المضطرب.
- **الحاجات الرئيسية:** تعكس القصة حاجة الطفل إلى الأمان والاستقرار، حيث يظهر الطفل وهو في حالة من القلق وعدم اليقين بسبب الشجار المحتمل بين الوالدين.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تتجلى في الشجار المحتمل بين الوالدين، والذي يخلق قلق في البيئة المحيطة بالطفل، مما يجعله يشعر بعدم الاستقرار.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين رغبة الطفل في الحصول على الأمان والاستقرار من خلال التركيز على التهديدات البيئية مثل شجار الوالدين، وبين القلق الناتج عن عدم الاستقرار في البيئة الأسرية.

- نهاية القصة أو حل العقدة: القصة تنتهي بوصف الطفل وهو جالس على عتبة المنزل، مما يعكس عدم قدرة الطفل على إيجاد حل أو تخفيف القلق الناتج عن الوضع الأسري المضطرب. يبقى الطفل في حالة من الانتظار والتوتر دون تغيير أو حل للمشكلة.

### ✓ اللوحة (19):

القصة: هذا كوخ راه في وسط فيضانات قريب يديه الماء

التفسير: نجد الحالة أدركت إشكالية اللوحة التي تعكس قلقًا عميقًا تجاه الخوف من فقدان والعجز في مواجهة الضغوط البيئية. تعكس الفيضانات تهديدًا كبيرًا للاستقرار، مما يدل على إدراك الحالة للأزمة المحتملة والقلق المصاحب لها، وتجنبها لمواجهة المشاعر المرتبطة بفقدان الأمان والحماية.

### يمكننا التفصيل في التفسير للوحة (19) وفقًا لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** الكوخ في وسط الفيضانات: يمثل الكوخ البطل الرئيسي كرمز للضعف والهشاشة في مواجهة تهديدات خارجية.
- **الحاجات الرئيسية:** تعكس القصة حاجة الكوخ (ورمزياً، من يسكنه) إلى الأمان والاستقرار، في مواجهة تهديد الفيضانات والمياه التي قد تؤدي إلى فقدان المأوى.
- **الضغوط البيئية:** الضغوط البيئية تتجلى في الفيضانات التي تهدد الكوخ، مما يعكس التهديدات البيئية والطبيعية التي تشكل خطراً على الاستقرار والأمان.
- **أنواع الصراع:** الصراع يظهر بين الرغبة في الحفاظ على الأمان والاستقرار (تمثلها محاولة الحفاظ على الكوخ) وبين الخوف من فقدان بسبب الفيضانات. يُعبر هذا الصراع عن التوتر بين محاولة الحفاظ على السيطرة والتهديدات الخارجية غير القابلة للتحكم.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** القصة تنتهي بوصف الكوخ في وسط الفيضانات، مما يعكس استمرار التهديد وعدم القدرة على إيجاد حل لحماية الكوخ من فقدان. يبقى الكوخ في وضعية تهدد استقراره، مما يعكس حالة من القلق والتوتر الدائم بسبب الضغوط البيئية.

### ✓ اللوحة (16):

القصة: هذي لوحة بيضاء

التفسير: تكشف الحالة عن عدم قدرتها على التخيل، وفشلها في إرضان إشكاليتها بسبب مليها إلى الرفض.

يمكننا التفصيل في التفسير اللوحة (16) وفقاً لطريقة موراي كما يلي:

- **البطل الرئيسي:** لم تحدد الحالة البطل في القصة المتمثلة في "صفحة بيضاء" تعكس حالة من الفراغ الداخلي والرفض للتفاعل أو التخيل، مما يشير إلى رفض ضمني لمعالجة الإشكاليات التي تعرضها اللوحة.
- **الحاجات الرئيسية:** الحاجة إلى الهروب أو الإنكار؛ الحالة تُظهر حاجة للهروب من مواجهة الواقع أو أي إشكالية، مما يعكس رغبة في الابتعاد عن التفكير أو المعالجة.
- **الضغوط البيئية:** تأتي من الداخل حيث تشعر الشخصية بعدم الارتياح عند محاولة تخيل أو مواجهة إشكالياتها، مما يدفعها إلى اختيار الفراغ كوسيلة للرفض.
- **أنواع الصراع:** الصراع بين الحاجة للتعبير والرفض؛ الحالة تعاني من صراع داخلي بين الرغبة في التعبير أو الخيال وبين الميل إلى الرفض والفشل في تكوين أي تصور أو قصة.
- **نهاية القصة أو حل العقدة:** البقاء في حالة من الفراغ والرفض؛ وتظل الحالة غير قادرة على الخروج من دائرة الفراغ والتصور، مما يعكس فشلها في معالجة أو مواجهة أي إشكالية نفسية أو واقعية

**3- نتائج عامة لـ الدراسة الكيفية:**

- تظهر الدوافع المشتركة لاستخدام الفيسبوك لدى حالات الدراسة في تنامي البحث لديهم عن الترفيه والتسلية، وتجربة وإقامة العلاقات العاطفية والهروب اليه من وجود المشاكل والصراعات العائلية والضغوطات النفسية والمدرسية
- تأثير الإدمان على الفيسبوك لدى الحالات الدراسة ظهر جلياً في تفاقم الصراعات العائلية وتدهور العلاقات الاجتماعية وتدني الصحة النفسية؛ والمتمثلة في تطوير مشاعر الوحدة والعزلة الاجتماعية وتراجع في الأداء الدراسي ونقص التركيز؛ مع زيادة في مشاكل النوم واضطراب الارق في مقدمته، مع شعور بالخمول نتيجة السهر المطول وبعض المشاكل الجسدية مثل ألام الرأس؛ بالإضافة وسيلة للمراقبة غير الصحية للشريك العاطفي السابق وتأخير في التعافي العاطفي.
- يتأثر مزاج حالات الدراسة بشكل كبير بالمضامين والمحتوى الموجود على الفيسبوك، حيث يؤدي محتواه على استحضار بعض الذكريات الحزينة أو التجارب السلبية التي مرت فيها حالات الدراسة مما يؤدي إلى تفاقم مشاعر الحزن والانكسار لديهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام الفيسبوك يعرض حالات الدراسة لمحتوى يثير مشاعر الحسد والمقارنة، اذ يعتقدون أن الآخرين أكثر حظاً ونجاحاً وسعادة منهم، مما يؤدي إلى الاكتئاب وانعدام الرضا عن الذات والانخراط في دوامة من مشاعر الحسد والتفكير السلبي حول أنفسهم ومستقبلهم.

#### 4- ماهو الإنتاج الإسقاطي على لوحات TAT لدى حالات الدراسة المدمنين على موقع الفيسبوك والمكتئبين؟

تتميز حالات الدراسة في إنتاجها الإسقاطي للوحات TAT؛ بظهور البطء في رواية القصة والتوقف المتكرر، مما يشير إلى مشاعر الذنب والإحساس بالهزيمة. تعكس هذه الحالات أيضاً شعوراً بالندم والمغامرات التي تنتهي بالفشل، بالإضافة إلى موضوعات تشير إلى اليأس والموت المرغوب. يُلاحظ فقدان موضوعات الحب كحتمي، مما يعكس مدى عمق التأثير السلبي للاكتئاب على معاشهم النفسي.

سوف نستعرض التحليل في سياق تميز الإنتاج الإسقاطي على لوحات TAT للحالات المدمنة على موقع الفيسبوك كما يلي:

#### ❖ أولاً: قصر القصص

أظهرت حالات الدراسة قصراً كبيراً للقصة وهو ما يدل على الاكتئاب وميل الحالات إلى الإنسحاب من الواقع وعدم القدرة على التخيل وغياب في بعض الأحيان الاستثمار اللبدي في موضوعاته وأشكالياته، بالإضافة إلى ضعف الأنا وعدم قدرتها على المواجهة الرغبات والمشاعر.

قصر القصص عند المراهقين المكتئبين يمكن أن يكون نتيجة للصراعات الداخلية التي تواجههم خلال هذه الفترة من حياتهم، مثل البحث عن الهوية، ومحاولة تحقيق الاستقلالية، والتعامل مع التوقعات الاجتماعية والأسرية. المراهقون الذين يعانون من الاكتئاب غالباً ما يجدون صعوبة في تخيل مستقبلهم أو تصور حلول لمشاكلهم، مما يؤدي إلى قصص قصيرة ومقتضبة في لوحات TAT هذا القصر في السرد يعكس عدم نضوج وظائفهم التنفيذية بالكامل، حيث يتعذر عليهم التخطيط للمستقبل أو التفكير في العواقب المحتملة لأفعالهم.

فيما يتعلق بالروابط العاطفية والاجتماعية، يعكس قصر القصص لدى المراهقين المكتئبين ضعف هذه الروابط في حياتهم اليومية. خلال المراهقة، يشكل الأقران جزءاً كبيراً من الحياة الاجتماعية للفرد، ولكن إذا كان المراهق يعاني من الاكتئاب، فقد يشعر بالعزلة وعدم القدرة على الانخراط في العلاقات الاجتماعية بفعالية. هذا الشعور يظهر في إنتاجهم الإسقاطي، حيث تكون القصص مختصرة وتفتقر إلى التفاعل الاجتماعي الإيجابي.

في المجمل، قصر القصص لدى المراهقين المكتئبين على لوحات TAT يعكس تعقيدات هذه المرحلة العمرية والصعوبات النفسية التي يواجهونها، مما يجعلها أداة فعالة لفهم عمق الاكتئاب والصراعات الداخلية التي يمرون بها.

## ❖ ثانياً: الواقع المحبط

أظهر المراهقين إنتاج إسقاطي ذو طبيعة اكتئابية تعكس الواقع المحبط الذي تعيشه الحالات من خلال أحاسيس بالغة التعاسة والحزن والشعور بالضيق؛ الواقع المحبط الذي يعكسه الإنتاج الإسقاطي لدى المراهقين المكتئبين هو مؤشر قوي على التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهونها في هذه المرحلة الحساسة من حياتهم. هذا الواقع المحبط يمكن أن يتجلى بطرق متعددة في قصصهم وإنتاجهم الإسقاطي على لوحات TAT

الواقع المحبط بالنسبة للمراهقين، كان نتيجة لتجارهم الشخصية والبيئة المحيطة بهم. في هذه الفترة العمرية، يكون المراهقون في مرحلة انتقالية من الطفولة إلى البلوغ، وهو ما يجعلهم عرضة لمجموعة من المشاعر المعقدة، بما في ذلك القلق، عدم اليقين، والخوف من المستقبل. عندما يعبر المراهقون عن هذه المشاعر من خلال إنتاجهم الإسقاطي، فإنهم يعكسون حالة من الاكتئاب والضيق النفسي العميق.

أيضا كان الإنتاج الإسقاطي عند حالات الدراسة يعبر عن مشاعر التعاسة والحزن يشير إلى أنهم يشعرون بالإحباط بسبب عدم قدرتهم على تحقيق التوقعات أو التعامل مع الضغوطات المحيطة بهم. هذه المشاعر قد تكون نتيجة للصراعات داخل الأسرة، أو الفشل الأكاديمي، أو مشاكل في العلاقات مع الأقران. في هذا السياق، يتجلى الواقع المحبط من خلال قصص تحتوي على شخصيات تواجه مواقف صعبة لا يوجد فيها أمل أو حل واضح، مما يعكس شعورهم بالعجز والافتقار إلى الدعم.

علاوة على ذلك، نجد الشعور بالضيق هو عنصر أساسي في هذا الواقع المحبط. خلال مرحلة المراهقة، يبحث الأفراد عن هويتهم ومكانهم في العالم. عندما يعاني المراهقون من الاكتئاب، قد يشعرون بأنهم فقدوا هذا الإحساس بالاتجاه، مما يجعلهم غير قادرين على اتخاذ قرارات أو تحديد أهداف واضحة. في إنتاجهم الإسقاطي، قد يعكسون هذا الشعور بالضيق من خلال قصص تظهر فيها الشخصيات تائهة أو غير قادرة على إيجاد طريقها، مما يعكس عدم قدرتهم على رؤية مستقبلهم أو الشعور بالاستقرار.

كما يمكن أن يكون الواقع المحبط انعكاساً لبيئة المراهقين المحيطة بهم. إذا كان المراهق يعيش في بيئة مليئة بالتوترات، سواء في المنزل أو المدرسة أو المجتمع، فقد يكون من الصعب عليه أن يرى الأمور بشكل إيجابي. هذا الإحباط يمكن أن يظهر في القصص التي يسردها، حيث تركز هذه القصص على مواقف سلبية ومشاعر الإحباط، دون وجود تطورات إيجابية أو حلول.



كما لا ننسى في الوقت الحاضر، تلعب وسائل التواصل الاجتماعي دوراً كبيراً في تشكيل إدراك المراهقين للعالم من حولهم. فهذه المواقع وبالتحديد موقع الفيسبوك أصبح يشكل مصدراً للضغط النفسي، حيث يقارن المراهقون أنفسهم بالآخرين ويشعرون بعدم الرضا عن حياتهم. هذا الشعور يمكن أن يعمق الإحساس بالواقع المحبط ويزيد من مشاعر التعاسة والحزن، التي تنعكس بدورها في إنتاجهم الإسقاطي.

في المجمل، الواقع المحبط الذي يظهر في إنتاج الإسقاطي لدى حالات الدراسات على لوحات TAT يعكس مزيجاً معقداً من التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهونها، ويؤكد على أهمية تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم لمساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة الصعبة بنجاح.

### ❖ ثالثاً: إنهاء القصص بشكل مأسوي

أفصح المراهقين من خلال انتاجهم الإسقاطي في اختبار التات عن نهاية القصص بشكل حزين ومأسوي من خلال تعبيرات اكتئابية تدل على الندم، الخوف، الحزن، عدم اصلاح الأمور بشكل بارز.

إن إنهاء القصص بشكل مأساوي في إنتاج المراهقين الإسقاطي على لوحات TAT يعكس حالة نفسية معقدة، هذه النهايات المأساوية تُظهر أن المراهقين المكتئبين يجدون صعوبة كبيرة في رؤية الحلول أو النهايات الإيجابية للأزمات التي يواجهونها، سواء كانت في حياتهم الواقعية أو في سيناريوهات القصة التي يروونها؛ ويمكننا التفصيل فيها أكثر فيمايلي:

- **التعبير عن الندم:** الندم الذي يظهر في نهاية القصص يمكن أن يعكس شعور المراهقين بالإحباط نتيجة لأخطاء أو قرارات سابقة يشعرون بأنها لا يمكن إصلاحها. هذا الشعور بالندم قد يكون مرتبطاً بتجارب حياتية واقعية مثل العلاقات الفاشلة، فشل دراسي، أو حتى تصرفات غير مرغوبة في البيئة الاجتماعية. يظهر هذا الندم في القصص من خلال نهايات لا تُسفر عن أي تصحيح أو تعويض، مما يعكس إحساساً بالعجز وفقدان السيطرة على مجريات الأمور.

- **الخوف:** وهو عنصر آخر يُعبّر عنه بشكل واضح في هذه النهايات المأساوية. المراهقون قد يشعرون بالخوف من المستقبل، من الفشل، أو من العواقب التي قد تنتج عن أفعالهم. في القصص التي يروونها، قد يظهر الخوف من خلال أحداث درامية حيث تكون النهاية مأساوية نتيجة لسوء التقدير أو تدخل قوى خارجية لا يمكن التحكم بها. هذا الخوف يعكس عدم الثقة في الذات وفي القدرة على مواجهة التحديات، مما يجعل النهايات المأساوية خياراً شبه حتمي يظهر بشكل جلي في إنتاجهم الإسقاطي

- الحزن: وهو المشاعر السائدة التي تتجلى في النهايات المأساوية. المراهقون المكتئبون غالباً ما ينظرون إلى العالم من خلال عدسة سلبية، حيث يطغى عليهم الشعور بالحزن على الرغم من وجود فرص لتحسين الأوضاع. في إنتاجهم الإسقاطي، يتم التعبير عن هذا الحزن من خلال نهايات تنتهي بفقدان، فراق، أو فشل، مما يعكس رؤيتهم للعالم على أنه مكان مليء بالخيبات وعدم التقدير.

- عدم إصلاح الأمور: عدم إصلاح الأمور في نهاية القصص يُظهر اليأس الذي يشعر به المراهقون المكتئبون. هذا الشعور بعدم القدرة على تغيير المسار أو تصحيح الأخطاء قد يعكس تجاربهم اليومية حيث يواجهون صعوبات متكررة في تحسين ظروفهم أو حل مشاكلهم. في القصص التي يروونها، قد تكون النهاية المأساوية نتيجة لفشل الشخصيات في التوصل إلى حل، مما يعكس شعورهم العميق بعدم القدرة على التغلب على التحديات التي تواجههم.

في المجمل، تعكس النهايات المأساوية في إنتاج الإسقاطي لدى حالات الدراسات ومم المراهقين المتمدنين على لوحات TAT حالة من اليأس والندم والخوف التي تسيطر على تفكيرهم. هذه النهايات ليست مجرد تعبير عن الخيال بل هي مرآة تعكس تجاربهم النفسية والاجتماعية الحقيقية، مما يبرز الحاجة إلى توفير دعم نفسي مناسب لمساعدتهم على تجاوز هذه المشاعر السلبية.

#### ❖ ثالثاً: ندرة صور الحب

يشير الانتاج الإسقاطي للحالات الدراسة ندرة صور الحب في قصصهم، مما جعلتهم أكثر انسحاباً واكتئاباً معانكار الواقع ورفضه

كما يلعب الاكتئاب دوراً كبيراً في ندرة صور الحب في الإنتاج الإسقاطي. المراهقون المكتئبون قد يشعرون بأنهم غير محبوبين أو غير قادرين على الحب، مما يجعلهم ينكرون أهمية هذه المشاعر أو يتجنبون التفكير فيها. هذا الإنكار للواقع العاطفي يظهر في قصصهم من خلال غياب اللحظات الإيجابية أو العلاقات، حيث تسيطر على قصصهم مشاعر الحزن، الوحدة، والفراغ العاطفي.

ويعتبر إنكار الواقع آلية دفاعية يستخدمها المراهقون المكتئبون للتعامل مع الألم العاطفي الذي يشعرون به. عندما لا يجدون في حياتهم صوراً إيجابية للحب أو العلاقات، قد يلجأون إلى إنكار وجودها بالكامل في إنتاجهم الإسقاطي. هذا الإنكار يمكن أن يعبر عن رفضهم لواقعهم الحالي، ورغبتهم في الابتعاد عن مشاعرهم الحقيقية التي يعتبرونها مؤلمة أو غير محتملة.

## ❖ رابعاً: طبيعة التخيل

يتميز بالفقر من خلال الاستغراف الطويل في التخيل ونسج القصة، والبعد عن الواقع، يظهر في سيادة الجانب التدميري التخيلي التي تثير مشاعر الذنب والحزن، مع استخدام ميكانيزمات بداية منحصرة في الإسقاط، الإنكار، النكوص، التبرير.

طبيعة التخيل لدى المراهقين في حالات الدراسة، كما يظهر في إنتاجهم الإسقاطي على لوحات TAT ، تتميز بالفقر والتشتت، مما يعكس صعوبة في نسج قصص متكاملة ومعقدة. هذا التخيل الفقير يعبر عن انغماسهم في مشاعر سلبية تتسم بالذنب والحزن، ويظهر استخدامهم لآليات دفاعية محدودة مثل الإسقاط، الإنكار، النكوص، والتبرير.

استغراق وقت طويل من قبل المراهقين في الاستجابة على لوحات TAT يمكن أن يعكس صعوبات في التركيز، والتقمص، وتحمل ومواجهة الصراع الودي

## ❖ خامساً: صورة الذات

اتسمت صورة الذات عند حالات الدراسة بفقدان الثقة وتدني احترام اذات مع العزلة ومشاعر الدونية والاحباط، مع الشعور بالوحدة والعجز واليأس في أكثر من لوحة.

- فقدان الثقة وتدني احترام الذات: صورة الذات لدى هؤلاء المراهقين تُظهر نقصاً واضحاً في الثقة بالنفس. يتجلى هذا من خلال تصويرهم لأنفسهم بشكل سلبي أو غير ملائم، حيث يُعبرون عن شعورهم بعدم الكفاءة أو عدم الأهمية. هذه المشاعر قد تؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية أو الانسحاب من التفاعل مع الآخرين، مما يزيد من إحساسهم بالعزلة.

- العزلة والدونية: المراهقون يعبرون عن مشاعر العزلة من خلال تصوير أنفسهم بعيداً عن الآخرين أو في مواقف تعكس انعدام الدعم الاجتماعي. تدني احترام الذات يتجلى أيضاً في تصورهم لأنفسهم كأقل قيمة أو غير قادرين على تحقيق النجاح أو التواصل بفعالية. هذا الإحساس بالدونية يمكن أن يكون ناتجاً عن تجارب سابقة أو نقد مستمر من البيئة المحيطة.

- الإحباط واليس: يظهران بشكل بارز في اللوحات التي يقدمها المراهقون، حيث يظهران مشاهد تُعبر عن الشعور بالضياع وعدم القدرة على تغيير الوضع. قد تتضمن القصص التي يروونها في لوحات TAT

نهايات غير سعيدة أو مواقف تؤدي إلى مزيد من الفشل والإحباط، مما يعكس شعورهم العميق بالعجز واليأس.

- **الشعور بالوحدة:** العديد من اللوحات ببرز شعور بالوحدة والعزلة المراهقين عن الآخرين وعدم قدرتهم على بناء روابط إيجابية. الوحدة في سياقهم تعزز من مشاعر الإحباط والعجز، حيث يشعرون بأنهم غير قادرين على الاندماج أو تحقيق التواصل الفعال مع محيطهم.

في المجمل، فصورة الذات لدى المراهقين \_ حالات الدراسة \_ تعكس تحديات كبيرة تتعلق بفقدان الثقة وتدني احترام الذات، العزلة، والإحباط. هذه العوامل تساهم في تعزيز مشاعر الوحدة والعجز واليأس، قدان الثقة وتدني احترام الذات يمكن أن يقود إلى تفاقم الاكتئاب

#### ❖ سادسا: صورة الجسم

تعتبر صورة الجسم نواة الأنا التي تساعد في تكوينه لابد التطرق له، حيث تبين عجز واضح في اندماج المكونات الليبيدية على غرار صورة الجسد التي كانت مرفوضة وغابت في انتاجهم الاسقاطي، وصورة الجسد تظهر جلياً في بيئة أو اسرة المراهق وفي ظل الصراعات الاسرية غابت بعض الشخصيات الموجودة في اشكالية اللوحة؛ أين أظهر المراهقين على اللوحات إسقاطات سلبية تتعلق بصورة الجسد.

- **صورة الجسم:** تعتبر نواة تكوين الأنا، وتلعب دوراً حيوياً في كيفية تصور الفرد لذاته وتأثير ذلك على مشاعره وسلوكه. في حالات الدراسة للمراهقين، تتجلى صورة الجسم بشكل واضح من خلال وجود عجز في تكامل المكونات الليبيدية (الجنسية)، حيث تُظهر اللوحات إسقاطات سلبية تتعلق بصورة الجسد.

- **عجز في تكامل المكونات الليبيدية:** المراهقون في حالات الدراسة يظهرون عجزاً واضحاً في تكامل المكونات الليبيدية. هذا يشير إلى صعوبات في تقبل أو التعامل مع جوانب من هويتهم الجنسية أو الجسدية. عدم القدرة على دمج هذه المكونات في صورة إيجابية يعكس مشاكل في تكوين هويتهم الذاتية والشعور بالاكتمال. يمكن أن يكون هذا العجز ناتجاً عن ضغوط اجتماعية أو أسرية تتعلق بتوقعات غير واقعية أو انتقادات حول الشكل الجسدي.

- **تأثير البيئة الأسرية:** تتجلى صورة الجسم أيضاً من خلال البيئة الأسرية التي ينشأ فيها المراهقون. في حالات الدراسة، يبدو أن هناك تأثيراً واضحاً للصراعات الأسرية على تصوراتهم مما أدى إلى مشاعر نقص الأمان، مما

- يؤثر سلبيًا على صورة الجسم. الشخصيات المفقودة أو الغائبة في اللوحات قد تعكس تأثير غياب الدعم أو الاهتمام من الأفراد المحيطين، مما يزيد من الشعور بعدم الأمان وعدم الاستقرار.
- صورة الجسم السلبية تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للمراهقين. تساهم مشاعر الرفض وعدم الرضا عن الجسد في تعزيز مشاعر الاكتئاب والقلق. التحديات المتعلقة بصورة الجسم يمكن أن تؤدي إلى صعوبات في بناء هوية إيجابية وتعزيز ثقة المراهقين في أنفسهم.
- صورة الجسم لدى المراهقين في حالات الدراسة تعكس تحديات كبيرة تتعلق بالعجز في تكامل المكونات الليبيدية والرفض لصورة الجسم، مع تأثير واضح للصراعات الأسرية على هذه التصورات، وكل ما سبق ذكره يعزز مشاعر الاكتئاب لدى عينة الدراسة المدمنة على موقع الفيسبوك.

### خلاصة الفصل:

باختتام هذا الفصل، يظهر بوضوح تأثير استخدام فيسبوك على مستويات الاكتئاب، وهو ما تم استقصاؤه من خلال منهجية شاملة تتضمن الجوانب الكمية والكيفية. تتيح هذه النتائج فهمًا أعمق لتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، وتبرز أهمية دمج النواحي الكمية والكيفية في البحوث النفسية. يهدف هذا الفصل الطريق للانتقال إلى المرحلة التالية من مناقشة النتائج، حيث سيتم تفصيل التحليل والتطرق إلى الاستنتاجات النهائية بشكل أعمق وأكثر اتساقًا.

# 7

## الفصل السابع

### تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد:

- 1- مناقشة نتائج الدراسة الكمية
- 2- مناقشة نتائج الدراسة الكيفية

خلاصة الفصل

## تمهيد:

تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها هي محصلة البحث والإسهام العلمي المتوقع من الدراسة، وعليه تقدم الباحثة في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها والتفسير الذي قدم لهذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً: الدراسة الكمية

## 1- مناقشة الدراسة الكمية:

## 1.1. مناقشة التساؤل الاوّل:

والذي ينص على: "هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الإدمان على موقع الفيسبوك وكثافة التعرض والسلوك السليبي لموقع الفيسبوك والاكتئاب لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟"

➤ توصلت نتائج الدراسة الحالية؛ على أنه يوجد ارتباط موجب بين الإدمان على الفيسبوك وكثافة التعرض عليه لدى فئة المراهقين بمتوسطات وثانويات سيدي بلعباس

وترجع الباحثة ذلك؛ على أن كثافة التعرض على موقع الفيسبوك يكون من خلال الاستخدام المكثف والمكرر للموقع نفسه بشكل كبير؛ ويمكن أن يكون ذلك عاملاً مساهماً في تزايد الإدمان عليه؛ أي كلما قضى المراهقين ساعات طويلة مستخدمين موقع الفيسبوك؛ كلما شعروا بفقدان السيطرة وبإنعدام القدرة على التحكم في استخدامه؛ وزادت احتماليتهم أن يصبحوا مدمنين عليه.

وهذا ما أكدته الدراسات السابقة؛ ومنها نجد دراسة (Brailovskaia, et al. 2022) التي توصلت إلى؛ أن كثافة استخدام فيسبوك يعزز تطوير رابط عاطفي بالموقع الفيسبوك؛ وهذا يرتبط بالحاجة الإدمانية للبقاء على الإنترنت بشكل دائم. أُطلق على هذه الظاهرة اسم إدمان الفيسبوك؛ وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Julia Brailovskaia et all, 2018) بأن تدفق استخدام الفيسبوك له علاقة بظهور اضطراب إدمان الفيسبوك لدى أفراد عينة الدراسة وتم الاعتبار تجربة التدفق أي كثافة التعرض هي مؤشر إيجابي لاستخدام الوسائط المسببة للإدمان لأن الاستمتاع المكثف والمتعة الناتجة عن التجربة قد تؤدي للإدمان عليه.

لم تتفق نتائج دراستنا الحالية مع ماتوصلت إليه دراسة (جلط وبوعاية؛ 2022) أن استخدام الفيسبوك من طرف التلاميذ يجعلهم حقاً لا يشعرون بالوقت عندما يكونوا متصلين على الفيسبوك، وتفكيرهم يكون

محصور فيما يحدث في الفيسبوك؛ إلا أن عينة الدراسة لم تترقي مستوياتها لدرجة الإدمان والاستخدام القهري، لهذا تم نفي وجود علاقة ارتباطية بين كثافة التعرض على الفيسبوك وفي ظهور الإدمان عليه.

➤ يوجد ارتباط موجب بين الإدمان على موقع الفيسبوك والسلوك السلبي على الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين بمتوسطات وثنائيات مدينة سيدي بلعباس.

وتفسر الباحثة النتيجة التي توصلت إليها؛ على أن المستخدمين الذين يعانون من إدمان على موقع الفيسبوك يميلون إلى الانغماس في الموقع الفيسبوك بدون أي تفاعل فعال أو هادف. قد يكون هذا الانغماس نتيجة للحاجة الملحة للتواصل الاجتماعي أو البحث عن التحفيز السريع الذي يوفره التفاعل مع المنشورات والتعليقات.

ومع ذلك، بمرور الوقت، قد يفقد الفرد الاهتمام بالتفاعل الفعال وينتقل إلى نمط استخدام غير متفاعل وميكانيكي؛ ما يجعلهم يطورون سلوك الاستخدام على موقع الفيسبوك ذات النمط السلبي على الموقع نفسه؛ وهذا الارتباط راجع إلى التصفح الدائم أو قراءة المحتوى الذي ينشره الآخرون دون مشاركة أو تفاعل منهم؛ مع الاعتياد على تجربة الانغماس في استخدام فيسبوك دون تفاعل جديد يؤدي إلى تمرير سلبي بسبب تكرارية الروتين وفقدان الحافز للتفاعل ونقص التحفيز الجديد، مما يجعل الفرد يفتقد إلى الاستجابة الإيجابية ويزيد من الملل والرغبة في التمرير دون تفاعل مع المحتوى أو الآخرين؛ وحتى الآن - في حدود اطلاعنا - لم يبحث سوى القليل من الأبحاث في العلاقة بين الاستخدام السلبي للفيسبوك وإدمان الفيسبوك

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما اشارت إليه بعض الأبحاث على سبيل المثال: مع دراسة (Fioravanti and Casale, 2020) التي توصلت إلى أنه توجد علاقة إيجابية بين الاستخدام السلبي للفيسبوك والإدمان على موقع الفيسبوك.

في حين تتعارض نتيجة الدراسة مع دراسة (Young et al., 2017) التي اقرت على انه لم يكن هناك ارتباط كبير بين كلا المتغيرين (الإدمان على موقع الفيسبوك والسلوك السلبي)، من ناحية، يمكن التنبأ بأن ملاحظة الصور المسلية التي تم تحميلها من قبل مستخدمين آخرين، على سبيل المثال، تساهم في تحسين الحالة المزاجية التي تؤدي إلى زيادة استهلاك الفيسبوك وتطوير الإدمان عليه.

من ناحية أخرى، أشارت الدراسات السابقة إلى أن الملاحظة السلبية لأنشطة الآخرين على موقع الفيسبوك يؤدي إلى إثارة مشاعر الحسد وعدم الرضا؛ كما قد تقلل التجارب السلبية على موقع الفيسبوك من كثافة استخدام فيسبوك، مما قد يفسر الارتباط غير المهم بين الاستخدام السلبي والإدمان على موقع الفيسبوك (Verduyn et al., 2015).



➤ يوجد ارتباط إيجابي بين السلوك السلبي وكثافة التعرض للفيسبوك لدى فئة المراهقين بمتوسطات

#### وثانويات بمدينة سيدي بلعباس

وهذا يعني أن المراهقين الذين يتعرضون بشكل أكبر للمحتوى على الفيسبوك قد يظهرون مستويات أعلى من السلوك السلبي. هذا الارتباط يمكن أن يكون ناجمًا عن الانخراط الكثيف في استخدام الفيسبوك مرتبطًا مع انخفاض في مستوى التفاعل والمشاركة على موقع الفيسبوك. يمكن تفسير هذا الارتباط السلبي بأن زيادة التعرض للمحتوى على الفيسبوك قد يؤدي إلى إحساس المستخدم بالاكتهاء أو الإرهاق، مما ينعكس سلبًا على رغبته في المشاركة والتفاعل بنشاط على الموقع نفسه. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي التعرض المتكرر للمحتوى إلى فقدان الاهتمام أو الحماس للتفاعل مع فيسبوك، مما يؤثر سلبًا على مدى مشاركته ونشاطه على المنصة ويطور المراهقين سلوك سلبي.

يقترح (Soon Li Lee, 2023) التركيز في الأبحاث المستقبلية على جودة استخدام الفيسبوك بدلاً من الوقت المقدر الذي يقضيه على النظام الأساسي عبر الإنترنت، والتي تنعكس سلبًا على الجوانب السلوكية والعاطفية للمستخدم على موقع الفيسبوك.

➤ يوجد ارتباط سلبي بين الإدمان على الفيسبوك والسلوك النشط على الفيسبوك. لدى فئة

#### المراهقين بمتوسطات وثانويات بمدينة سيدي بلعباس

وتفسر الباحثة هذا الارتباط السلبي؛ على أن الإدمان على فيسبوك قد يؤدي إلى انخفاض الرغبة في التفاعل النشط، حيث يشعر الأفراد المدمنون بالاكتهاء الذاتي أو الإرهاق النفسي، مما يؤدي إلى تراجع في استعدادهم للمشاركة النشطة على موقع الفيسبوك. بالإضافة إلى ذلك، قد ينجم الإدمان عن استخدام فيسبوك عن استنزاف الطاقة العاطفية والنفسية للفرد، مما يؤثر على قدرته على المشاركة النشطة على موقع الفيسبوك ويقلل من رغبته في ذلك. وبهذا، يمكن أن يكون الارتباط السلبي بين الإدمان على فيسبوك والسلوك النشط على موقع الفيسبوك نتيجة لتأثيرات سلبية محتملة على الرغبة والقدرة على التفاعل الفعّال على الموقع".

- وفي حدود اطلاع الباحثة- حتى الآن لم يبحث سوى القليل من الأبحاث في العلاقة بين الاستخدام السلبي للفيسبوك وادمان الفيسبوك وكشفت الدراسات المتاحة عن نتائج متناقضة.

في حين أشارت بعض الأبحاث التي اتفقت نتائجها مع الدراسة الحالية على سبيل المثال دراسة (Fioravanti and Casale, 2020) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الاستخدام السلبي للفيسبوك والادمان عليه.

في حين تتعارض نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Young et al., 2017) التي توصلت على أنه لم يكن هناك ارتباط كبير بين كلا المتغيرين وبالتالي، من ناحية، يمكن التنبأ بأن ملاحظة الصور المسلية التي تم تحميلها

من قبل مستخدمين آخرين، على سبيل المثال، تساهم في تحسين الحالة المزاجية التي تؤدي إلى زيادة استهلاك الفيسبوك وتطوير الإدمان عليه من ناحية أخرى، أشارت الأبحاث السابقة إلى ملاحظة سلبية لأنشطة الآخرين على فيسبوك لإثارة مشاعر الحسد وعدم الرضا (Verduyn et al., 2015)؛ قد تقلل التجارب السلبية من كثافة استخدام فيسبوك، مما قد يفسر الارتباط غير المهم بين الاستخدام السلبي والادمان على الفيسبوك. (Brailovskaia et al., 2022)

➤ يوجد ارتباط سلبي بين كثافة التعرض للفيسبوك والسلوك النشط على الفيسبوك لدى فئة المراهقين بمتوسطات وثنائيات بمدينة سيدي بلعباس

وترجع الباحثة ذلك؛ أن زيادة كثافة التعرض قد تترافق مع انخفاض في مستوى التفاعل والمشاركة على موقع الفيسبوك. يمكن تفسير هذا الارتباط السلبي بأن زيادة التعرض للمحتوى على فيسبوك قد يؤدي إلى إحساس المستخدم بالاكتهاء أو الإرهاق، مما ينعكس سلبيًا على رغبته في المشاركة والتفاعل بنشاط على المنصة. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي التعرض المتكرر للمحتوى إلى فقدان الاهتمام أو الحماس للتفاعل مع فيسبوك، مما يؤثر سلبيًا على مدى مشاركته ونشاطه على الموقع. وهذا ما يفسر الارتباط السلبي بين كثافة التعرض على موقع الفيسبوك والسلوك النشط لدى المراهقين.

يرتبط الاستخدام النشط للفيسبوك بشكل إيجابي بتجربة التدفق (Mauri et al., 2011) وهو شكل مكثف من المتعة والسعادة يرتبط بالمشاركة الكاملة في المهمة المنجزة. يمكن أن تساهم تجربة "التدفق" في مزيد من التطفل المكثف على عالم الفيسبوك. (Brailovskaia et al., 2022)

➤ يوجد ارتباط سلبي بين السلوك النشط والسلوك السلبي لدى فئة المراهقين بمتوسطات وثنائيات بمدينة سيدي بلعباس

وترجع الباحثة ذلك؛ أن الأفراد الذين يظهرون سلوكًا سلبيًا، مثل عدم التفاعل مع المنشورات أو الاكتفاء فقط بتمرير السلبي، قد يظهرون ميلًا أقل نحو السلوك النشط، مثل المشاركة في المحادثات أو التفاعل مع المحتوى بإيجابية. يمكن تفسير هذا الارتباط السلبي بأن الأفراد الذين يطورون سلوكًا سلبيًا قد يعانون من نقص في الحافز والرغبة في المشاركة والتفاعل بشكل نشط على موقع الفيسبوك. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤثر السلوك السلبي على الاستجابة العاطفية والسلوكية للأفراد، مما يقلل من ميلهم إلى التفاعل النشط والمشاركة الإيجابية على فيسبوك.

يشير (Fioravanti et al., 2020) الاستخدام النشط يتمثل في نشر الروابط التي تنطوي على مشاركة الأنشطة مع المجتمع الافتراضي على موقع الشبكة، مثل نشر محتوى أو التعليق على الوظائف؛ أما عن

الاستخدام السلبي ينطوي على استهلاك المعلومات دون المساهمة في شكل وظائف وتعليقات، مثل التمرير عبر موجزات الأخبار أو مشاهدة المنشورات (Verduyn et al, 2015)

يتعامل المزيد من الاختلاف بين استخدام الفيسبوك النشط والسلبي مع مستوى التعرض عبر الإنترنت. وهذا يسمح السلوك للمستخدم بمراقبة محتويات الآخرين الأشخاص مع الحفاظ على عدم الكشف عن هويتهم نسبياً. يتضمن الاستخدام النشط على موقع الفيسبوك في إظهار الآراء والاهتمامات والصور في طلب التواصل أو مشاركة شيء مع الأصدقاء. (Burke et al, 2011)

يعتبر التمييز بين الأنماط النشطة والسلبية لاستخدام منصة فيسبوك أمراً بالغ الأهمية؛ نظراً لتباين النتائج والتأثيرات المتبعة على الرفاه النفسي (Fioravanti et al, 2020)

➤ يوجد ارتباط موجب بين الإدمان على الفيسبوك والاكنتاب لدى فئة المراهقين بمتوسطات وثنائيات بمدينة سيدي بلعباس

وترجع الباحثة ذلك؛ أن المراهقين الذين يعانون من الإدمان على فيسبوك يظهرون ميلاً أكبر للاكنتاب أو يكونون أكثر عرضة لتطور حالات الاكنتاب. يمكن تفسير هذا الارتباط، بأن الإدمان على فيسبوك قد يؤدي إلى انعزال اجتماعي أو انخفاض في التواصل الحقيقي مع الآخرين، مما يزيد من الوحدة والاكنتاب. على سبيل المثال، قد ينفصل المراهقين المدمنون على فيسبوك عن العالم الحقيقي ويجدون صعوبة في بناء والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، مما يؤدي إلى انخفاض مزاجهم وزيادة احتمالية التعرض للاكنتاب.

يعتبر الاستخدام الإدماني لفيسبوك ضاراً بالرفاهية النفسية للمستخدمين (Lee, 2021). لذلك ، من المنطقي تفسير أن الاستخدام المكثف للفيسبوك لا يؤدي بالضرورة إلى الاكنتاب بين المستخدمين، وهذا ما أكدته (Labrague, 2014)؛ بينما يؤدي استخدام الإدمان على الفيسبوك إلى زيادة خطر الإصابة بأعراض الاكنتاب وسائل التواصل الاجتماعي والاضطراب الاكتئابي؛ فيمكن أن يكون الاضطراب الاكتئابي شعوراً بعدم الكفاية، ويمكن بناء ذلك على سلبية نظرة إلى الذات، بسبب ضعف الصورة الذاتية. تهدف وسائل التواصل الاجتماعي إلى إبقاء مستخدميها مستمرين دائماً.

➤ يوجد ارتباط موجب بين كثافة التعرض للفيسبوك والاكنتاب لدى فئة المراهقين بمتوسطات وثنائيات بمدينة سيدي بلعباس

وترجع الباحثة ذلك؛ أنه قد يؤدي التعرض المكثف لموقع الفيسبوك؛ أي الانغماس العميق في استخدام فيسبوك إلى فقدان الوقت والتركيز، مما يؤثر على الإنتاجية ويزيد من مستويات الإجهاد والتوتر، وبالتالي يزيد من احتمالية تطوير الاكنتاب.

تتفق نتيجة المتوصلة إليها مع دراسة (إيمان عوض، 2022) التي اشارت نتائج دراستها على وجود ارتباط بيرسون بين كثافة متابعة مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة معدلات الاكتئاب لديهم

بينما تشير نتائج دراسة (Shin M., 2022) أن العكوف على تلك المواقع لفترات طويلة يجعل الشباب بمعزل عن الواقع المحيط مما يجعله أسير خاصةً إذا كانت تقوم بتقديم أخبار سلبية بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ظهور تلك المواقع خاصةً الى ظهور الإكتئاب لديهم.

ونتيجة هذا الارتباط الايجابي؛ قد اقترح الباحثون (Joanne et al, 2009؛ Sturm, 2010) ظاهرة جديدة تسمى "اكتئاب الفيسبوك"، والتي تعرف بأنها الاكتئاب الذي يتطور عندما يقضي المراهقون والمراهقات وقتاً طويلاً على مواقع التواصل الاجتماعي، مثل الفيسبوك، ثم يبدأون في إظهار الأعراض الكلاسيكية للاكتئاب.

➤ **ويوجد ارتباط موجب بين السلوك السلبي على الفيسبوك والاكتئاب لدى فئة المراهقين بمتوسطات وثانويات بمدينة سيدي بلعباس.**

وترجع الباحثة ذلك؛ أن الأفراد الذين يظهرون سلوكاً سلبياً على موقع فيسبوك، مثل تجاهل المحتوى الإيجابي أو التفاعل بشكل سلبي مع المنشورات، قد يكونون أكثر عرضة لتطوير حالات الاكتئاب بالمقارنة مع الأفراد الذين يظهرون سلوكاً إيجابياً. يمكن تفسير هذا الارتباط بين نمط السلبي في استخدام الفيسبوك وبين ظهور الإكتئاب؛ يكمن في التعرض للمحتوى على فيسبوك في حد ذاته والذي يبرز الحياة السعيدة والمثالية للآخرين، بالإضافة إلى غياب التفاعل والاكتفاء فقط بالتمرير السلبي قد يزيد من مستويات الشعور بالإحباط وعدم الكفاية لدى المراهقين، مما يزيد من احتمالية تطوير الاكتئاب عن طريق الدفع بالمراهقين لمقارنة حياتهم بتلك التي يظهرها الآخرون بشكل مثالي على منصة فيسبوك، مما يؤدي إلى شعورهم بعدم الرضا عن أنفسهم ونقص تقدير ذواتهم مع تدهور مزاجهم

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة هبة عبد الله علي عثمان (2022) على أنه قد ارتبط الاستخدام السلبي بشكل إيجابي مع الأعراض الاكتئابية، دون الاستخدام الإيجابي.

وهناك أدلة متزايدة على أن الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي، والذي يتضمن تصفح المستخدم موقع الفيسبوك أو بروفايله أو الآخرين دون تفاعلات مباشرة مع مستخدمين آخرين، قد يكون له تأثير سلبي على الرفاهية العاطفية، ربما عن طريق إثارة المقارنة الاجتماعية التصاعدية ومشاعر العداة والحسد. (Brailovskaia et al., 2022)

وأشار (Primack A et al., 2022) أن تركيز مواقع التواصل الاجتماعي خاصة على عرض الحياة الشخصية المثالية لبعض الأفراد مثل المشاهير قد يؤدي بشكل كبير إلى وجود حالات اكتئاب لدى الشباب نتيجة قيام الشخص بالمقارنة بين حياته وحياة الآخرين مما يؤدي في النهاية إلى اليأس والاكتئاب.

ويوضح (Daniel James Goble,2023) أن هناك فئتان من المقارنة يجد المستخدم نفسه فيهما أثناء التمرير السلبي. يمكن أن يكون لهاتين الفئتين آثار سلبية تؤدي إلى الاكتئاب؛ فنجد الفئة الأولى مركزة إلى أعلاحيث يجد المستخدم أن الأشخاص، هو أو هي الملاحظات أفضل منه أو منها. فيميل التركيز التصاعدي إلى التسبب في اليأس مع ضعف في تقدير الذات وعدم احترامها؛ أما عن الفئة الثانية هي أكثر جانبية حيث يؤمن شخص ما بنفسه على أنه متساوٍ. عند فهم المقارنات على وسائل التواصل الاجتماعي.

كما يبدو أن هناك عددًا أكبر من المستخدمين الذين لديهم تركيز تصاعدي ويميلون إلى الانجذاب إلى مقارنة مع تلك المثالية لمن يريد المستخدم أن يكون. هذا يثير الفهم أن يعتقد مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي في الغالب أن الآخرين أكثر سعادة مما هم عليه ويعيشون بشكل أفضل (Chou & Edge, 2012).

يرتبط التركيز التصاعدي على وسائل التواصل الاجتماعي بالنعفسية السلبية تؤدي نتائجها مثلاً إلى تدني احترام الذات ومن ثم ظهور الاكتئاب ( Andreasson et al., 2017; Feinsein et al., 2013, Yoon et al., ) (2019)

➤ يوجد ارتباط سلبي بين السلوك النشط والاكتئاب لدى فئة المراهقين بمتوسطات وثانويات بمدينة

سيدي بلعباس

وترجع الباحثة ذلك؛ بأن السلوك النشط على فيسبوك؛ قد يؤدي إلى زيادة مستويات الدعم الاجتماعي والشعور بالانتماء مما يجد من خطر تطوير الاكتئاب، كما قد يؤدي الانشغال بأنشطة إيجابية على فيسبوك إلى تحسين المزاج وتقليل مستويات التوتر والقلق، مما يقلل من احتمالية تطوير الاكتئاب؛ لأن السلوك النشط على فيسبوك يمثل وسيلة لتحقيق الرفاهية النفسية وللتواصل وبناء العلاقات الاجتماعية في العالم الرقمي، مما يعزز الشعور بالتواصل والمشاركة ويقلل من الشعور بالعزلة والوحدة.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة هبة عبد الله علي عثمان (2022) أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الاستخدام الإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي للأعراض الاكتئابية، أي أنه كلما زاد الاستخدام الإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي كلما انخفضت حدة الأعراض الاكتئابية بأبعاده الأربعة: الاضطرابات الوجدانية، الاضطرابات السيكوسوماتية، والاضطرابات السلوكية، اضطرابات التفكير، والدرجة الكلية للاكتئاب.

كما تشير النتائج التي توصلت إليها دراسة (Ellison and Vitak,2015) إلى أن الاستخدام النشط لوسائل التواصل الاجتماعي، مثل نشر صورة جديدة أو تحديث حالة الفرد، يُظهر ارتباطاً إيجابياً بالرفاهية على وجه الخصوص، تشير النتائج إلى أن الاستخدام النشط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يزيد من رفاهية

المستخدمين من خلال زيادة علاقتهم الاجتماعي؛ مما يوفر للمستخدمين فرصة لتجربة الدعم الاجتماعي من خلال شبكتهم الاجتماعية عبر الإنترنت وتعزيز مشاعر الترابط الاجتماعي والانتماء.

كما تؤكد نظرية تأكيد الذات، بأن منصات الوسائط الاجتماعية توفر للمستخدمين القدرة على إدارة عرضهم الذاتي عبر الإنترنت من خلال الاختيار الذاتي للمعلومات التي تم تحميلها، وقد ثبت أن الاستخدام النشط للمنصات يُلبّي احتياجات الأنا المحددة؛ مع زيادة مشاعر تقدير الذات والرفاه الذاتي Davide (Marengo et al., 2021)

وأشار (Verduyn et al, 2017) أن استخدام الفيسبوك بنمط النشط؛ يزيد من الدعم الاجتماعي المتصور عبر الإنترنت، والذي بدوره تنبأ بانخفاض أعراض الاكتئاب.

## 2.1. مناقشة التساؤل الثاني:

والذي ينص على: "هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية للإدمان على موقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟"

أوضحت نتائج دراستنا الحالية على وجود مستويات مرتفعة من الإدمان على الفيسبوك لدى فئة المراهقين بمتوسطات وثانويات بمدينة سيدي بلعباس؛ وتفسر الباحثة هذه المستويات المرتفعة من الإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين وهذا في إطار ما جاءت به نظرية الاستخدامات والشبكات؛ فيمكن أن تكون هذه المستويات المرتفعة من الإدمان على موقع الفيسبوك هي نتيجة الشعور بالانتماء والاندماج بين الأصدقاء، والمجتمع الافتراضي على فيسبوك هو ما يدفع الفئة المراهقة إلى الإدمان عليه.

قد يستخدمون المراهقين الفيسبوك كوسيلة للتواصل فيما بينهم وبناء العلاقات الاجتماعية أو كوسيلة للهروب من الضغوط اليومية والمدرسية أو أحياناً يكون للتسلية، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الاعتماد عليه ولذلك يجدون أنفسهم مرتبطين بشكل كبير بالفيسبوك؛ كما قد تلعب العوامل النفسية والعاطفية دوراً هاماً في تطور الإدمان على الفيسبوك في صفوف المراهقين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (Aine Dunne et al, 2010) أثناء مقارنتهم بين الإشباع المتوقع والإشباع المحققة لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي؛ تواصلوا في ان الإشباع التي تحققت كانت متمثلة في التعرف على الأقران وبناء علاقات جديدة وتجنب الحرج والرفض الذي يمكن أن يكون في الحياة الواقعية.

ووجدت دراسة (Lucy Wanjiru Kariuki-Kimani, 2010) أن استخدام الشباب بدولة كينيا لموقع الفيسبوك انحصر في دوافع وهي على التوالي: (الترفيه والاتصالات وأخيراً البحث عن المعلومات)

وتوصلت دراسة (بن عمور وبلخير، 2017) إلى الاستخدام الكبير لشبكات التواصل الاجتماعي هو نتيجة لما تعرضه من مزايا تجعل من استخدامها كإستراتيجية للتخفيف من الضغط النفسي والشعور بالوحدة، وتؤكد دراسة (بن جديدي، 2016) أن وجود مستويات مرتفعة لموقع الفيسبوك لدى المراهقين قد يكون نتيجة لوجود خلل في العلاقات الاجتماعية الواقعية حيث يلجأ هؤلاء للعالم الافتراضي لتلبية متطلبات نفسية كالشعور بالرضا والكفاءة الذاتية، وقد ظهر الإدمان لدى أفراد عينة الدراسة واضحاً في كل من بعد البروز الذي يتجلى في سيطرة سلوك الإدمان وبروزه على أنشطة الشخص ومجرى حياته، وبعد تغيير المزاج الذي ينتج عن ممارسة النشاط المرغوب، حيث يظهر على المدمن بعض الأعراض كالاستخدام اليومي للانترنت، عدم القدرة على التحكم في الوقت الذي يقضيه المستخدم أمام الشبكة، المكوث طويلاً أمام الشبكة وعدم التحرك خارج المنزل، تناول الوجبات أمام الجهاز، الإحساس بالقلق عند انقطاع الانترنت.

وقد أفاد (Hormes et al 2014) أن إدمان الفيسبوك يرتبط بالدرجة الأولى بعجز التنظيم العاطفي؛ كما هناك عامل آخر يساهم في رفع من مستويات الإدمان الفيسبوك وهو في تصميم المنصة في حد ذاتها (Bernacki et al, 2020) تم تصميم وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك الفيسبوك، لتكون جذابة للغاية ومسببة للإدمان. وهذا لاحتوائها لإشعارات المستمرة، والتعليقات الإيجابية من خلال "الإعجابات" والتعليقات، والشعور بالارتباط مع المستخدمين الآخرين يمكن أن تزيد من الدوبامين في الدماغ، مما قد يؤدي إلى سلوك إدماني. (L. Nasti et al, 2020).

علاوة على ذلك، يمكن لطبيعة وسائل التواصل الاجتماعي أن تخلق شعوراً بالخوف من تفويت الفرصة والجديد بين المستخدمين. عند رؤية منشورات الأصدقاء والمعارف، قد يشعر الأشخاص بأنهم مضطرون إلى الاستمرار في التحقق من فيسبوك للتأكد من عدم تفويت أي تحديثات أو أحداث مهمة، هذا ما قد يؤدي من مستويات الإدمان عليه. (Li Li, Zhimin et al., 2022).

### 3.1. مناقشة التساؤل الثالث:

والذي ينص على: "هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية لكثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟".

أظهرت نتائج دراستنا الحالية على وجود مستوى مرتفع من كثافة التعرض على موقع الفيسبوك لدى فئة المراهقين المتدرسين بمتوسطات وثانويات بمدينة سيدي بلعباس. وترجع الباحثة ذلك؛ إلى موقع الفيسبوك في حد ذاته؛ وما يوفره من محتويات متنوعة ومثيرة تجذب فئة المراهقين وتجعلهم يقضون وقتاً طويلاً في استخدامه، وتحفزهم على البقاء متصلين دائماً بالمنصة؛ كما يمكن أن يؤدي استخدام الفيسبوك بشكل مكثف والذي



يشمل (عدد ساعات الاستخدام، عدد الاصدقاء الافتراضيين)، أيضاً إلى مشاكل تشتيت الانتباه لدى المراهقين المتدربين وصعوبة في إدارة الوقت؛ وقضاء وقت أقل في الدراسة وانخفاض الاداء الأكاديمي.

واعتبر كل من (Ellison et al., 2007; Sigerson & Cheng, 2018) شدة استخدام الفيسبوك على أنها شكل من أشكال الاستخدام المكثف أو ما اصطلح عليه الاستخدام التكيفي للفيسبوك.

أظهرت الأبحاث أن مواقع التواصل الاجتماعي مثل موقع الفيسبوك؛ توفر فرصاً يومية متعددة للتواصل مع الأصدقاء وزملاء الدراسة والأشخاص ذوي الاهتمامات المشتركة؛ وخلال السنوات 5 الماضية، ازداد عدد المراهقين الذين يستخدمون هذه المواقع زيادة كبيرة وبشكل مكثف. ووفقاً لاستطلاع حديث أجراه (Gwenn,2011)، أسفرت نتائجه أن 22٪ من المراهقين يقوم بتسجيل الدخول إلى موقع التواصل الاجتماعي المفضل لديهم أكثر من 10 مرات في اليوم، وأكثر من نصف المراهقين يسجلون الدخول إلى أحد مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من مرة في اليوم (2). و25٪ يستخدمونها في وسائل التواصل الاجتماعي، و54٪ يستخدمونها في الرسائل النصية، وبالتالي، 24% جزء كبير من التطور الاجتماعي والعاطفي لهذا الجيل يحدث أثناء وجوده على الإنترنت وعلى الهواتف المحمولة. وهذا راجع للمراهقين ولقدرتهم المحدودة على التنظيم الذاتي وقابليتهم لضغط من قبل الأقران.

كذلك نجد نتائج الدراسة الحالية تتفق مع دراسة (Gina Masull Chen, 2011) التي توصلت إلى أنه كلما زاد نشاط المستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي؛ كلما زاد عدد الساعات التي يقضيها المستخدم على المواقع؛ كلما كان المستخدم أكثر شعوراً بالحاجة التي يقضيها إلى الاتصال والصدقة مع المستخدمين آخرين.

كما أشارت الدراسة (Mwangi, Agnes W, 2013) يفضل المراهقون التفاعل عبر مواقع التواصل الاجتماعي ولا يمكنهم تخيل عالم بدونها لأنهم أصبحوا جزءاً من نشاطهم اليومي؛ ويقضون الكثير من الوقت على هواتفهم المحمولة للوصول إلى مواقع التواصل الاجتماعي على حساب الخروج للعثور على أصدقاء للتفاعل وجها لوجه.

#### 4.1. مناقشة التساؤل الرابع:

والذي ينص على: "هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية لسلوك المستخدم في موقع الفيسبوك ببعديه السلبي والنشط لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟".

أظهرت نتائج دراستنا الحالية وجود مستوى مرتفع من السلوك المستخدم السلبي على موقع الفيسبوك؛ أما بالنسبة لسلوك النشط فأوضحت نتائج الدراسة الحالية على وجود مستوى منخفض من السلوك المستخدم النشط على موقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؛ وترجع الباحثة



ذلك بأن المراهقين يكونون أكثر عرضة للاستهلاك المستمر للمحتوى دون التفاعل الفعّال به، مما ينعكس على مستوى النشاط الذي يظهرونه أثناء تواجدهم على المنصة. هذه النتائج تشير إلى أهمية فهم عوامل تحفيز وتنبيط السلوكيات على مواقع التواصل الاجتماعي بين المراهقين.

وفي دراسة أجراها (Verduyn et al., 2015)، وجدوا أن المشاركين الذين كان لديهم حساب على موقع فيسبوك قد استخدموه بنمط سلبي بنسبة تقدر بحوالي 50٪ أكثر من المشاركين الذين استخدموه بنشاط، مما يشير إلى وجود مستويات مرتفعة في سلوك استخدامهم على الفيسبوك ذات النمط السلبي لديهم.

ويفسر (Verduyn et al., 2015) أنّ الاستخدام السلبي للفيسبوك يثير مقارنات اجتماعية تصاعديّة تؤدي إلى مشاعر الحسد وعدم الرضا لأن الأعضاء الآخرين يعتبرونهم أكثر سعادة من أنفسهم.

لإجراء مقارنات اجتماعية، هناك حاجة إلى معلومات حول الآخرين. على مواقع الشبكة الاجتماعية، فقط نقرة الماوس مع تمرير سلبي، يجد المستخدم نفسه أمام معلومات كثيرة وضخمة متعلقة بالآخرين. وبالتالي، يمكن إجراء مقارنة اجتماعية على نطاق غير مسبوق. علاوة على ذلك، مقارنة بالإعدادات غير المتصلة بالإنترنت، فإن معظم الإعدادات الاجتماعية تحتوي مواقع الشبكة على عدد من الميزات التي تجعل حدوث الارتفاع والمقارنات الاجتماعية والشعور بالحسد على الأرجح. (Verduyn et al., 2017)

أولاً؛ تسمح مواقع الشبكات الاجتماعية عادةً بالاتصال غير المتزامن بحيث يكون هناك متسع من الوقت لنشر تعليق رائع أو صورة جميلة. هذا يسمح أيضاً للناس بتصوير أنفسهم بطرق ممتعة للغاية وقد يثير مقارنات اجتماعية تصاعديّة أثناء تلقي هذه المعلومات. (Mehdizadeh, 2010; Newman & Morris, 2011 ; Barash & Bellotti, 2010 ; Kross et al., 2013)

ثانياً؛ توفر العديد من مواقع الشبكات الاجتماعية وظيفة التواصل السهل مع الآخرين والاطلاع عليهم وحول ما ينشرونه من معلومات ذات صلة بفلسفة الحياة؛ مما قد يؤدي إلى زيادة احتمالات التعرض للحسد. (Verduyn et al., 2017)

الحسد ليس فقط تجربة غير سارة في حد ذاته؛ مجموعة واسعة من الدراسات (Cohen-Charash, 2009; Smith, Parrott, Diener, Hoyle, & Kim, 1999; Vecchio, 2000) تشير إلى أن الحسد له عواقب سلبية على الرفاهية الذاتية.

في المقابل؛ يمكن أن يساهم الاستخدام النشط للفيسبوك في تجربة الدعم الاجتماعي والمشاعر الإيجابية. (Marengo et al., 2021 ; Meng et al., 2017)

## 5.1. مناقشة التساؤل الخامس:

والذي ينص على: "هل يوجد مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟".

أظهرت نتائج دراستنا الحالية؛ وجود مستوى مرتفع ذو دلالة إحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؛ وترجع الباحثة ذلك إلى عامل الضغط النفسي الذي يمكن أن يواجهه المراهقون خلال هذه الفترة الحساسة من حياتهم. يتعرض المراهقون لمجموعة متنوعة من التحديات والضغوط، مثل ضغوط الدراسة والتحصيل الأكاديمي، والقلق بشأن المستقبل، وضغوط العلاقات الاجتماعية.

كما يمكن أن تزيد التغيرات الهرمونية التي تحدث خلال فترة المراهقة من تقلبات المزاج وتسهم في ارتفاع مستويات الاكتئاب؛ علاوة على ذلك، قد يكون للتحويلات الاجتماعية والعاطفية التي يمر بها المراهقون دور في ارتفاع معدلات الاكتئاب. يتعرض المراهقون لمشاكل تتعلق بالهوية والانتماء، وقد يواجهون صعوبة في التكيف مع التغيرات في العلاقات الاجتماعية، مما يمكن أن يؤثر سلباً على صحتهم النفسية ويزيد من مستويات الاكتئاب؛ وبالتالي يمكن أن تعزى مستويات الاكتئاب المرتفعة التي تم ملاحظتها بين المراهقين في المراحل الدراسية إلى مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية التي يتعرضون لها خلال هذه الفترة الحساسة من حياتهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد الواحد وعبد الجليل (2015) وجود مستوى أعلى من المتوسط في أعراض الاكتئاب لدى المراهقين. وهذا ما توصلت إليه أيضاً دراسة (Gina Masull Chen, 2011)، إن المراهقين والمراهقات يعانون من مستويات مرتفعة من اكتئاب الناجم عن تعرض الدائم للفيسبوك؛ وكذلك هم معرضون لخطر العزلة الاجتماعية وأحياناً يلجأون إلى مواقع الإنترنت والمدونات المخوفة بالمخاطر للحصول على "المساعدة" التي قد تروج لتعاطي المخدرات أو الممارسات الجنسية غير الآمنة أو السلوكيات العدوانية أو المدمرة للذات.

## 6.1. مناقشة التساؤل السادس:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟".

أظهرت نتائج دراستنا الحالية؛ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؛ ويعزى الفرق لصالح الإناث مقابل الذكور؛ وترجع

الباحثة هذه النتيجة المتوصل إليها؛ أن الإناث لديهم ميول أكبر نحو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى ذلك، قد يكون لديهم اهتمام أكبر بالتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات الشبكية عبر المنصة، مما يزيد من استخدامهن لـفيسبوك وبالتالي احتمالية الإدمان عليه. علاوة على ذلك، قد يكون للإناث نشاط أكبر على الإنترنت بشكل عام، مما يعكس التفضيلات الاجتماعية والتواصلية التي تميل إليها الفتيات. وبالتالي، يظهر هذا التفاوت الجنسي في مستوى الإدمان على فيسبوك بين المراهقين المتمدرسين. لصالح الإناث عن الذكور.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (جلط وبوعاية، 2022) توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على الفيسبوك لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كذلك نجد غير أن نتيجة الدراسة الحالية تختلف مع ما توصلت إليه كل من دراسة (عنقة وبن عبد الله، 2023)؛ (الحمصي، 2008)؛ (معيجل وبريسم، 2016)؛ (محمد قاسم، 2011)؛ (سامية أبرييم، 2005) أشارو إلى وجود فروق بين الجنسين لكن كانت لصالح الذكور، وذلك بحكم طبيعة الجنس الأنثوي الذي يميل إلى الواقعية أكثر من المواقع؛ حيث توضح أن الذكور يظهرون مستويات أعلى من الإدمان على موقع الفيسبوك مقارنة بالإناث. يشير تحليل البيانات في هذه الدراسات إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين، وكان بتفوق الذكور عن الإناث في معدلات الاعتماد والانغماس في استخدام موقع الفيسبوك.

من جهة أخرى؛ تختلف نتائج دراستنا الحالية مع إليها دراسة كل من (صيام وصوالحة، 2020)؛ (الطهراوي، 2015)، (بوعاية، 2016)، والتي اجمعت على أنه لا توجد فروق في إدمان الفيسبوك بين الذكور والإناث؛ وأن كلا الجنسين معرضان للوقوع في فخ الإدمان، خصوصاً مع المغريات التقنية والتكنولوجية التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي عامة؛ وموقع الفيسبوك خاصةً.

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة (Sridharan, 2017) والتي أثبت وجود فروق تعزى لآثر الجنس في استجابات الطلبة على مقياس الإدمان على الفيسبوك وهذا لصالح الذكور.

### 7.1. مناقشة التساؤل السابع:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لكثافة التعرض للفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟".

أوضحت نتائج دراستنا الحالية، بعدم وجود فروق دالة إحصائية في كثافة التعرض للفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس (الإناث والذكور)؛ ويمكن تفسير هذا النتيجة المتوصل إليها؛ إلى أن تطور التكنولوجيا والعولمة، أدى لأن تكون منصات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك متاحة بسهولة للمراهقين بغض النظر عن الجنس، ويعزى ذلك إلى الانتشار الواسع

للهواتف الذكية وتوفر الإنترنت في كل البيت؛ بفضل هذه التطورات، أصبح من السهل على المراهقين التلوج إلى فيسبوك والاستفادة من ميزاته بما في ذلك الدردشة والمشاركة في المجموعات والصفحات ومشاهدات الفيديوهات وحضور البث المباشر، واستعراض المحتوى المتنوع الذي يقدمه موقع الفيسبوك؛ وان اختلفت اهتمامات المراهقين.

يُظهر هذا التطور تقدماً هاماً نحو إلغاء الفروق بين الجنسين في مستويات كثافة التعرض لمنصات التواصل الاجتماعي، حيث يتاح لكل من الإناث والذكور فرصاً متساوية للاستمتاع بالمزايا التي تقدمها هذه المنصات، مما يسهم في تعزيز المساواة والتواصل بين الجنسين في العالم الرقمي؛ هذا من جهة ومن جهة أخرى التحولات الثقافية التي طرأت على المجتمع الجزائري إذ أصبح من السهل على الإناث امتلاك هاتف ذكي وحساب على الفيسبوك، بل وتفاقت الأمور اليوم لأن تقوم الفتاة بمطالبة ولي أمرها بتسديد فاتورة الانترنت عند انقطاعها؛ يعني هذا أنه كل من الجنسين أصبحوا يمتلكون اليوم فرصاً متساوية للتواصل والتفاعل عبر هذه المنصات التقنية. بعدما كان في القديم يقتصر التلوج إلى موقع الفيسبوك فقط للذكور من خلال تواجدهم في مقاهي الإنترنت؛ وقد ساهمت هذه التطورات إلى احداث تغييرات في العلاقات الاجتماعية وتفاعلات بين الجنسين على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث مكن ذلك لأن يكون لكل من الإناث والذكور وجود قوي على موقع الفيسبوك.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية؛ مع دراسة (Lindsay H. Shaw, Larry M. Gant, 2004) التي توصلت على أنه توجد اختلافات بين الجنسين في استخدامهم للإنترنت، وتبين أيضا من خلال دراسة (الكحكي؛ 2009) أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في متغير كثافة استخدام الإنترنت؛ كما أظهرت دراسة (مراكشي؛ 2014) بأنه لا توجد فروق في درجات استخدام الفيسبوك بين الجنسين (بن جديدي، 2016: 214)

في حين تتعارض نتيجة الدراسة الحالية؛ مع ما توصلت إليه بعض الدراسات مثل دراسة: (نومار، 2012)؛ (Musarrat et al, 2014) التي أقرت على وجود فروق بين الجنسين؛ وهذا لصالح الإناث لأنهم أكثر استخداماً لشبكات التواصل الاجتماعي على الذكور، ونتيجة هذا الاستخدام المفرط يكونون عرضة لإدمان مقارنة بالذكور.

### 8.1. مناقشة التساؤل الثامن:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسلوك السليبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟".

أوضحت نتائج دراستنا الحالية، توجد فروق دالة إحصائية في درجة السلوك السلبي على الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس، ويعزى الفرق لصالح الإناث مقابل الذكور؛ وتفسر الباحثة زيادة السلوك السلبي على الفيسبوك لدى الإناث تحديداً بالعلاقة بين الغيرة والمقارنة الاجتماعية؛ فيمكن أن يكون للفتيات المراهقات ميل أكبر للمقارنة بين أنفسهن وبين الآخرين، سواءً من حيث المظهر الخارجي أو الحياة الاجتماعية أو الإنجازات الشخصية. عندما يتعلق الأمر بوسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك، قد يؤدي هذا الشعور بالغيرة والمقارنة إلى زيادة الضغوط النفسية والاجتماعية على الفتيات المراهقات، مما يزيد من احتمالية ظهور سلوك سلبي والاستجابة السلبية للمنشورات الأخرى. بالتالي، يمكن أن تكون الغيرة والمقارنة الاجتماعية عوامل مساهمة في زيادة السلوك السلبي على الفيسبوك بين الإناث، حيث يمكن لهذه العواطف أن تعزز من التفاعلات السلبية مع المحتوى الاجتماعي وتزيد من مستويات التوتر والقلق لدى الفتيات في مواجهة تجاربهن على وسائل التواصل الاجتماعي. أما الذكور فقد يكونون أقل ميلاً للمقارنة والتنافس عبر وسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك، مما يمكن أن يقلل من احتمالية ظهور السلوك السلبي لديهم بالمقارنة بالإناث.

تتفق نتيجة دراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (Frison & Eggermont, 2016) على أنه حدث تأثير ضار لاستخدام الفيسبوك بين الفتيات اللاتي يستخدمن الفيسبوك بشكل سلبي بينما الأولاد كانوا يستخدمون الفيسبوك بنشاط وفي مكان عام.

### 9.1. مناقشة التساؤل التاسع:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمتغير الجنس؟".

أوضحت نتائج دراستنا الحالية، توجد فروق دالة إحصائية في درجة الاكتئاب لدى المراهقين حسب متغير الجنس، ويعزى هذا الفرق لصالح الإناث مقابل الذكور وتفسر الباحثة النتيجة المتوصلت إليها؛ بأن العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية تلعب دوراً مهماً في أحداث هذه الفروق. فمن الناحية البيولوجية، قد يكون هناك تفاوت في استجابة الذكور والإناث راجع للتغيرات الهرمونية خلال مرحلة المراهقة، مما يؤثر على مستويات المزاج وظهور الاكتئاب.

بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات في طرق التعبير عن المشاعر والتعامل معها بين الجنسين، حيث يمكن أن تؤدي الضغوطات الاجتماعية والتوقعات المختلفة المفروضة على الإناث المراهقات إلى زيادة احتمالية تطور الاكتئاب لديهن. بالمقابل، قد تتمتع الذكور ببعض المزايا الاجتماعية التي تساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع التحديات اليومية، مما ينعكس إيجاباً على مستويات الاكتئاب لديهم. وبمراجعة هذه

العوامل المتعددة، يتضح أن الفروق في درجات الاكتئاب بين الإناث والذكور قد يكون لها جذور متعددة، مما يبرز أهمية اعتبار الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية معاً عند فهم الصحة النفسية للمراهقين.

وهذه النتيجة تتفق ما أشارت إليه دراسات عديدة حول إرتفاع مستوى الاكتئاب لدى الإناث مقارنة بالذكور؛ منهم دراسة (عبد الفتاح، 1993) (عبد الخالق ورضوان، 1999)؛ (Vuijk et al, 2007)؛ (معمرية، 2000)؛ (الحسانين، 2003)؛ (الزعيبي، 2005)؛ (اليحفوني، 2006)؛ (ivarsson et al, 2006)؛ أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور وهذا ما أكدته دراسة (نوار والصبوة، 2021) حيث بلغت نسبة من يعانون من الاكتئاب من الإناث؛ ضعف ما يعاني منه الذكور؛ لكن هذه النسبة قد تتأثر بعامل الثقافة.

وترى لويس (Lewis, 1985) إلى أن الانثى عموماً هي أكثر حساسية ورهافة من الذكور؛ وقد يكون اكتئاب الإناث ماهو إلا نتيجة شعورهن بالعجز؛ مما يعلل إصابتها بالاكتئاب أكثر من الذكر، فإنهم يظهرن الاكتئاب لاستمرار الحب وجلب الدعم والعطف والشفقة من الآخرين، وهذا النوع من التعزيز تلتقاه الأنثى على إظهارها لأعراض الاكتئاب، بينما يخفي الذكور مشاعر الاكتئاب حتى لا يؤثر ذلك سلباً على جاذبيتهم الشخصية، وبين عجزهم في أداء أدوارهم بصفتهم ذكوراً؛ وهذا النوع من العقاب الاجتماعي يجعل الذكر يخفي اكتابه. فالذكور عموماً يميلون إلى الاستجابة لما قد يجربونه من مشاعر اكتئابية بطريقة أكثر فعالية تمكنهم من التغلب عن مشاعر الاكتئاب، بينما يميل الإناث إلى الاستجابة للمشاعر الاكتئابية بطريقة فيها تضخيم وتامل ذاتي زائد والوقوف عن اسباب هذه المشاعر وعن اصولها ونتائجها. (الشبؤون والاحمد، 2011: 789)

وتؤكد دراسة (الدعاسين، 2004: 68) أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور؛ وهذا راجع كونهن أكثر تعبيراً عن انفعالاتهن من الذكور هذا من جهة، ومن جهة اخرى تعود هذه المستويات المرافعة من الاكتئاب بسبب ما تتعرض له الانثى من ضغوط خاصة مثل الاحساس بالقهر والضجر في بعض المجتمعات.

كما انهم أكثر معاناة من مظاهر الانخفاض في المزاج؛ وفقدان الاستمتاع والانشطة في حياتهن؛ والانخفاض في الطاقة الذي يؤدي على سرعة التعب والانخفاض في النشاط. (نوار وصبوة، 2021: 477)

في حين يرجع بعض الباحثون شعور الإناث بالاكتئاب أكثر من الذكور إلى عوامل عضوية هرمونية والسبب في ذلك يعود إلى الاختلالات الهرمونية التي تحدث عند الانثى خصوصاً في فترة الطمث، وإلى الطبيعة المرأة السيكولوجية والفيسيولوجية (David&Cohen, 2004)

والمأمل في التراث السيكولوجي يجد النتيجة المتوصله إليها والمتعلقة ب: "إرتفاع مستويات ونسب الاكتئاب لدى الإناث مقارنة بالذكور" تتفق وبشدة مع ما ورد في الأدب النظري المتعلق بالدراسات الوبائية بالاكتئاب.

في حين اختلف بعض من الدراسات السابقة؛ مع نتيجة دراستنا الحالية التي تقرر عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاكتئاب بين الجنسين، فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة سابقة أجراها عبد

الواحد وعبد الجليل (2015) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاكتئاب تبعاً لمتغير الجنس. بالإضافة إلى ذلك، كشفت دراسة أخرى قام بها النوايسة (2019) عن عدم وجود فروق بين الجنسين في مستويات الاكتئاب. يُعزى هذا الاختلاف وفقاً لوجهة نظر الباحث إلى طبيعة الخبرات المتشابهة التي يتعرض لها كل من الجنسين خلال سنوات الدراسة، وكذلك إلى استجابتهم المتشابهة لهذه الخبرات المثيرة. علاوة على ذلك، يُلاحظ أن هناك تعاوناً وتبادلاً في الآراء والأفكار بين الجنسين خلال فترة الدراسة، مما يجعل طرق التكيف مع البيئة متماثلة بينهما.

بالإضافة إلى ذلك؛ وجدوا من خلال الدراسة (Summiya et al,2017) أن الاكتئاب الفيسبوك لا يرتبط بالفروق بين الجنسين، أي أنه قد يسود بين الذكور والإناث بالتساوي. نظراً لأن الفيسبوك شائع بين كلا الجنسين، فقد يؤدي ذلك إلى نفس المشاعر في كلا الجنسين بنفس النسبة يحدث الاكتئاب.

### 10.1. مناقشة التساؤل العاشر:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمرحلة المراهقة؟".

أوضحت نتائج دراستنا الحالية، على وجود فروق دالة إحصائية في درجة الإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس، ويعزى الفرق لصالح المرحلة المتأخرة من المراهقة مقابل المرحلة المتوسطة؛ وتفسر الباحثة هذه الفروقات في درجة الإدمان على فيسبوك بين مراحل المراهقة المختلفة من خلال النظر إلى التحولات النفسية والاجتماعية التي يمر بها الشباب خلال هذه الفترات، وكذلك التأثيرات البيئية والثقافية التي قد تلعب دوراً في استجابتهم لوسائل التواصل الاجتماعي.

علاوة على ذلك فإن المراهق في المرحلة المتوسطة قد يكون أقل عرضة للإدمان على الفيسبوك نظراً لعدم امتلاكه الخبرة والاقدمية الطويلة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن يكون للخبرة والاقدمية دوراً في تطوير العادات والسلوكيات المرتبطة بالاستخدام الدائم والمدمن للفيسبوك، حيث يتعلم المراهق مع مرور الوقت كيفية التفاعل مع المنصة بشكل أكثر فعالية وتأثيراً. وبالتالي، قد يكون للمراهقين في المرحلة المتأخرة مستويات أعلى من الإدمان بسبب تجربتهم الطويلة وتعمقهم في استخدام الفيسبوك على مدى فترة أطول.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (سعودي، 2014) الذي أشار أن المراهق في مرحلة الثانوية أي مرحلة المراهقة المتأخرة؛ يندفع أكثر نحو عالم مفتوح ملى بالفضول وحب الاطلاع على غيره الذي يشبهه او حتى المختلف عنه من قريب أو بعيد، وهذا راجع لتطور السريع والمهول لتكنولوجيا المعلومات الافتراضية من جهة أخرى؛ جعلت المراهق المتدرب يلتفت ويتجه لما يتناسب مع دوافعه وميولاته واشباع حاجاته التي لم يجدها في الدراسة.



أما دراسة (Marci,et al.2021) فنجدها تعارض ما توصلت إليه نتيجة الدراسة الحالية؛ وتؤكد بأن مرحلة المراهقة المبكرة، والتي تتراوح ما بين 11 إلى 14 عامًا تقريبًا، تمثل فترة نمو حرجة تحدث فيها تغيرات بارزة في المجالات البيولوجية والاجتماعية والمعرفية. ويتميز بزيادة كبيرة في التفكير المجرد، والمرونة المعرفية، ومهارات تنظيم ما وراء المعرفة والعاطفة، فضلًا عن الاستقلال التدريجي عن الوالدين. هذا ما يمثل الخطر الأكبر والمتزايد في الانحراف في سلوكيات إدمانية، وخاصة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي استخدامًا يقود نحو الإدمان عليها.

### 11.1. مناقشة التساؤل الحادي عشر والذي ينص على:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية كثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة؟".

أوضحت نتائج دراستنا الحالية، على وجود فروق دالة إحصائية في كثافة التعرض للفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس، ويعزى الفرق لصالح المرحلة المتأخرة من المراهقة مقابل المرحلة المتوسطة؛ وترجع الباحثة ذلك إلى المراقبة الوالدية التي تلعب دورًا هامًا في تحديد مستوى كثافة التعرض على فيسبوك لدى المراهقين، وخاصة في مرحلة المراهقة المتوسطة. خلال هذه المرحلة، يكون للوالدين تأثير كبير على سلوك وتصرفات الأبناء. فالمرهقون في هذه المرحلة قد يكونون أكثر استعدادًا للاستجابة لتوجيهات الوالدين والالتزام بالقواعد التي تحدد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي \_فيسبوك\_. بالتالي، قد تكون المراقبة الوالدية الفعالة والموجهة خلال هذه المرحلة مفيدة في تقليل مستوى كثافة التعرض على فيسبوك لدى المراهقين.

أما المراهقين الذين هم في مرحلة المراهقة المتأخرة، تقل فعالية المراقبة الوالدية في بعض الأحيان نظرًا لتزايد الاستقلالية والتمردية لدى المراهقين. يمكن أن يتسبب هذا في تقليل تأثير التوجيهات الوالدية على سلوك الشباب وزيادة احتمالية استخدامهم المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي دون إشراف. لذا قد يكون للمراقبة الوالدية الأقل فعالية دور في زيادة مستوى كثافة تعرضهم على موقع فيسبوك لدى المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية؛ مع ما قد نشره مايو كلينيك mayoclinic على موقعه؛ دراسة أجريت عام 2019 على أكثر من 6500 من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و15 عامًا (في مرحلة المراهقة المتوسطة) في الولايات المتحدة أن أولئك الذين يقضون أكثر من ثلاث ساعات يوميًا باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد يتعرضون لخطورة كبيرة بسبب مشكلات الصحة العقلية. في حين وجدت دراسة أخرى أجريت عام 2019 على أكثر من 12000 من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و16



عامًا (مرحلة المراهقة المتأخرة) في إنجلترا، أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كان أكثر من ثلاث مرات يوميًا هذا ما تنبأ بضعف الصحة العقلية والرفاه لدى المراهقين.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Lawrence et al,2009) والتي توصلت على المراهقين من طلبة المدارس الثانوية الإيرانية لديها مستويات مرتفعة من التعرض على الإنترنت.

في حين تتعارض نتائج مع دراسة (عاشوري، 2021) الذي أكد على اقبال المراهقين في فترة المراهقة المبكرة (مرحلة المتوسطة) مرتفع، باعتبارها مرحلة حرجة يمر بها المراهق بإعتباره مزال يحال استكشاف هوية وضبط معالمها فقيده السيطرة وهي محاط بعالم افتراضي مفتوح.

### 12.1. مناقشة التساؤل الثاني عشر:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسلوك السليبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس تعزى لمرحلة المراهقة؟".

أوضحت نتائج دراستنا الحالية، على وجود فروق دالة إحصائية في درجة السلوك السليبي على الفيسبوك لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس، ويعزى الفرق لصالح المرحلة المتأخرة من المراهقة مقابل المرحلة المتوسطة؛ وتفسر الباحثة النتيجة المتوصل إليها ومفادها بأن المراهقين في المرحلة المتوسطة قد يظهرون مستويات أقل من السلوك السليبي على فيسبوك مقارنة بالمراهقين في المرحلة المتأخرة. يمكن أن يعزى هذا الاختلاف إلى عوامل متعددة، بما في ذلك التطور النفسي والاجتماعي للمراهقين في كل مرحلة، والضغوط الاجتماعية والمدرسية التي يواجهونها، بالإضافة إلى التطور التكنولوجي والتغيرات في العادات والتوجهات الاجتماعية.

في المرحلة المراهقة المتوسطة، يكون لدى الشباب رغبة قوية في استكشاف العالم وتجربة أشياء جديدة، مما يقلل من التركيز على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للتعبير عن المشاعر السلبية أو التعامل مع التحديات النفسية يمكن أن يكون هذا التركيز الأقل على السلوك السليبي على فيسبوك في هذه المرحلة نتيجة لرغبة الشباب في استكشاف العالم وتجربة أشياء جديدة. أما بالنسبة للمراهقين الذين هم في المرحلة المتأخرة فنجدهم يظهرون مستويات أعلى من السلوك السليبي، حيث يتجاهلون تفاعلات الشبكات الاجتماعية ويركزون بشكل أكبر على تصفح المحتوى دون المشاركة النشطة؛ هذا السلوك قد يعكس انغماسهم الأكبر في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واعتيادهم على البقاء على الخلفية دون التفاعل المباشر من جانبهم.

يبدو أن المراهقين في المرحلة المتوسطة يظهرون مستويات أقل من السلوك السليبي، وهذا قد يرجع إلى كونهم أقل خبرة في استخدام المنصة وأقل ارتياحًا للبقاء في وضعية المشاهدة فقط. هذه الاختلافات قد

تعكس في التحولات الاجتماعية والنفسية للمراهقين في كل مرحلة، مما يؤثر على نمط تفاعلهم مع منصات التواصل الاجتماعي.

لم تجد الباحثة - في حدود اطلاعها - دراسات سابقة تناولت بشكل محدد السلوك السلبي المرتبط بمرحلتها المراهقة المتوسطة والمتأخرة. هذا النقص يكشف عن وجود فجوة بحثية هامة يمكن أن تسهم في تعميق فهمنا للآثار النفسية والسلوكية التي تصاحب هذه المراحل الحساسة من النمو الإنساني. الغوص في هذه الديناميكيات من شأنه أن يقدم رؤى جديدة حول كيفية تأثير البيئات الاجتماعية والتكنولوجية على المراهقين، مما يعزز من فعالية الاستراتيجيات الموجهة لمعالجة السلوكيات السلبية التي قد تبرز خلال هذه الفترة الحرجة من العمر.

ويشير عبد الله علي عثمان (2022) أن الاستخدام السلبي لهذه التقنية المتطورة فإنه يقود إلى المشكلات النفسية والسلوكية ويؤدي إلى التردّي الأخلاقي أيضاً، وفي واقع مجتمعنا وبالخاصة بين طلاب الجامعة نجد تمهيشاً للجوانب المفيدة وتركيزاً على الجوانب السلبية، وهو أمر يحتاج إلى مراجعة النفس والانتباه إلى الاستخدام السلبي الذي يخرج بمواقع التواصل عن حقيقة كونها ثورة في الاتصالات وحرية التعبير، ومنصة للوصول إلى الآراء والمعلومات المفيدة وهو ما يجب أن نحسن استثماره.

### 13.1. مناقشة التساؤل الثالث عشر:

والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس حسب مرحلة المراهقة؟".

أوضحت نتائج دراستنا الحالية، على وجود فروق دالة إحصائية في درجة الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس، ويعزى الفرق لصالح المرحلة المتأخرة من المراهقة مقابل المرحلة المتوسطة. وترجع الباحثة هذه النتيجة؛ إلى التغيرات النفسية والاجتماعية التي تحدث خلال مراحل مختلفة من المراهقة. في المرحلة المتوسطة، قد يواجه المراهقون ضغوطات مدرسية واجتماعية تكون أقل بالمقارنة مع المرحلة المتأخرة، مما يجعلهم أقل عرضة لظهور أعراض الاكتئاب.

أما في المرحلة المتأخرة من المراهقة، يمكن أن تزداد المشاعر السلبية مع تصاعد ضغوط الاجتماعية والمدرسية والتطلعات المستقبلية، مما يزيد من احتمالية ظهور أعراض الاكتئاب؛ بالتالي قد ترتبط درجات الاكتئاب الأعلى لدى المراهقين في المرحلة المتأخرة بزيادة المسؤوليات والضغوطات التي يواجهونها في هذه المرحلة مقارنة بالمرحلة المتوسطة.

وتتفق هذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (نوار والصبوة، 2021: 845) التي توصلت بان الانتقال المرحلة الدراسية وخاصة إلى المتوسطة قد يؤدي إلى تفاقم مشاعر القلق الحالية على ان تؤدي الاصابة بالاكنتاب في المراحل اللاحقة.

#### 14.1. مناقشة التساؤل الرابع عشر:

والذي ينص على: "هل يوجد أثر غير مباشر ذو دلالة إحصائية بين الإدمان والاكنتاب من خلال كثافة التعرض والسلوك السلبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؟".

##### - التأثيرات المباشرة في نموذج الدراسة.

➤ يوجد أثر مباشر ذات دلالة إحصائية بين الإدمان وكثافة التعرض لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة المتصلة إليها؛ بأن زيادة مستوى الإدمان على استخدام موقع الفيسبوك يعني أن المستخدمين المدمنين يميلون إلى قضاء مزيد من الوقت على المنصة بشكل متكرر ومتواصل. وبما أنهم يقضون وقتاً أطول على الفيسبوك، فإنهم يتعرضون بشكل أكبر للمحتوى والمنشورات المختلفة المتواجدة على موقع الفيسبوك. هذا يعزز بشكل مباشر كثافة التعرض لموقع الفيسبوك، حيث يكون لديهم فرص أكبر لمشاهدة المزيد من المنشورات والمحتوى المتاح.

بالتالي، يمكن تفسير هذا التأثير المباشر بأن زيادة مستوى الإدمان على الفيسبوك يؤدي إلى زيادة كثافة التعرض للموقع بشكل مباشر، حيث يميل المستخدمون المدمنون إلى البقاء على المنصة لفترات طويلة وبالتالي يكونون عرضة لمزيد من المحتوى والمنشورات، والذي يثير استجابات نفسية تجعل المستخدمين يشعرون بالارتباط بموقع الفيسبوك والحاجة المستمرة للاستمرار في استخدامه.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية؛ مع ما توصلت إليه دراسة (Fioravanti et al., 2020) أن وجود مستويات من الإدمان على الفيسبوك مرتفعة، بدورها تؤدي إلى زيادة عمليات تسجيل الدخول على موقع الفيسبوك، والوقت اليومي الذي يقضيه على الفيسبوك،

➤ يوجد أثر مباشر ذات دلالة إحصائية بين الإدمان والسلوك السلبي في موقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس.

وتفسر الباحثة هذا التأثير المباشر؛ بأن زيادة مستوى الإدمان على الفيسبوك يؤدي إلى زيادة التوجه نحو سلوك سلبي على الموقع، حيث يميل المستخدمون المدمنون إلى البقاء على المنصة لفترات طويلة وبالتالي يكونون

أقل ميلاً للتفاعل بشكل إيجابي أو نشط. بدلاً من ذلك، قد يقتصرون على التصفح والمشاهدة بدون التفاعل مع المحتوى أو المشاركة في النقاشات، مما يعتبر سلوكاً سلبياً؛ هذا التأثير المباشر يشير إلى أن الإدمان على استخدام موقع الفيسبوك يؤثر مباشرة على سلوك المراهقين في الانخراط بسلوك سلبي على المنصة، مما يعكس الارتباط الوثيق بين الاعتماد المفرط على الفيسبوك وتطور سلوك سلبي على هذه المنصة الاجتماعية.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية؛ مع ما توصلت إليه دراسة (Fioravanti et al., 2020) أن الاستخدام السلبي للفيسبوك، الذي يتكون من مراقبة المحتويات التي ينتجها الآخرون ومراقبة حياة الآخرين، يمكن أن يثير تقييمات ذاتية سلبية فيما يتعلق بالآخرين، والتي يمكن أن تكون مسؤولة عن إدمان الفيسبوك.

➤ يوجد أثر مباشر ذات دلالة إحصائية بين كثافة التعرض لموقع الفيسبوك والاكتئاب لدى

#### المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس

وتفسر الباحثة هذا التأثير المباشر من خلال الفهم العميق لدور وسائل التواصل الاجتماعي في حياة المراهقين، حيث يعتبر الفيسبوك واحداً من أبرز وأهم المواقع التي يقضون فيها وقتهم. بينما قد يكون التواجد على الفيسبوك ممتعاً ومسليةً لبعض المراهقين، فإن تعرضهم المستمر والدائم لمحتوى سلبي قد ينعكس سلباً على صحتهم النفسية.

يوجد العديد من المحتويات السلبية مثل الأخبار المحزنة أو المواقف السلبية للأصدقاء، ومكان عرض الانجازات والمستوى المعيشي؛ حيث يقوم الأشخاص بنشر ستوريات تعكس حياتهم الراقية، مثل تجارب الإقامة في فنادق فاخرة أو التمتع بأوقاتهم على شواطئ البحار، أو حتى إظهار عطلاتهم في البلدان الخارجية، حيث تبدأ الصور من المطارات الدولية. وبناءً على ذلك؛ قد يصبح الفيسبوك مكاناً لزيادة القلق والضغط النفسي بدلاً من أن يكون مصدرًا للتسلية والتواصل الاجتماعي. ومن ثم، يمكن القول بأن كثافة التعرض للموقع ترتبط بزيادة مستويات الاكتئاب لدى المراهقين، حيث يمكن أن يؤثر التعرض المتكرر للمحتوى السلبي على مزاجهم وسلوكهم بشكل سلبي، مما يؤدي في النهاية إلى تفاقم حالتهم النفسية وارتفاع معدلات الاكتئاب بينهم

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Savastio, 2013). التي أكدت الاكتئاب يمكن أن يكون بسبب

العديد من العوامل، حيث يتميز الاستخدام المفرط لفيسبوك بمشاعر عدم الكفاية التي يعاني منها المرء عندما يرى أصدقائهم الافتراضيين ينشرون صور العطلات والتسوق.

كما تتفق نتائج دراستنا الحالية مع دراسة (Soon Li Lee, 2023) التي توصلت إلى أنّ الاستخدام غير المنظم للفيسبوك أي المكثف يؤدي إلى تصعيد الشعور بالحساسية المفرطة تجاه الرفض والميل إلى تضخيم أوجه القصور لدى المرء، وهو ما يساهم في الإصابة بالاكتئاب.

هذا ما أكدته (Pantic et al., 2012) حيث أوضح أن الاستخدام المطول لفيسبوك يمكن أن يضر بالمستهلكين الرفاهية النفسية؛ كما يتضح من اكتشاف مبكر للعلاقة الإيجابية بين الوقت الذي يقضيه في استخدام الفيسبوك وشدة الاكتئاب.

يمكن أن يساهم النشاط المكثف عبر الإنترنت في ظهور من النزاعات الشخصية في المنزل وفي العمل بسبب إهمال الالتزامات التي قد تثير أعراض الإجهاد وتؤدي إلى مزيد من الهروب إلى عالم الإنترنت كاستراتيجية التكيف المختلة التي تؤدي إلى الاكتئاب (Brailovskaia et al, 2019)

كما أن الاستخدام المفرط والغير المنظم والمكثف للفيسبوك؛ قد يكون مدفوع بالضغط الاجتماعي للالتحاق بالتفاعل الافتراضي الذي لا معنى له، ويحدث هذا الاستثمار على حساب الرفاهية العاطفية للمستخدمين (Fox & Moreland, 2015) ونتيجة لذلك، فإن الراحة العاطفية المؤقتة التي يمنحها الفيسبوك نتيجة الاستخدام المفرط عليه فهي تعزز الاعتماد عليه مستقبلاً (Andreassen, 2015)، لأن هذا الارتياح العاطفي المؤقت لا يعالج السبب الأساسي وإنما يؤدي إلى إجهاد عاطفي بسبب التفاعل الذي لا معنى له و الذي يدفع نحو زيادة الاهتمام الفوري بالفيسبوك (Fox & Moreland, 2015)

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Ryan et al., 2014) التي افترضت أن الأشخاص الذين يعانون من أعراض الاكتئاب المتزايدة معرضون لخطر متزايد لمستويات عالية من تعرض على الفيسبوك؛ غالبًا ما يشاركون في استخدام مكثف على الفيسبوك لتحسين مزاجهم ونسيان مشاكلهم الساحقة في العالم غير المتصل بالإنترنت.

➤ يوجد أثر مباشر ذات دلالة إحصائية بين السلوك السلبي في موقع الفيسبوك والاكتئاب لدى

المراهقين المتمدرسين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس

وتفسر الباحثة هذا التأثير المباشر إلى عدم التفاعل والمشاركة الإيجابية على موقع الفيسبوك، حيث يبدو أن الشباب الذين يقتصرون على مجرد تصفح المحتوى دون التفاعل معه بشكل إيجابي يكونون أكثر عرضة للمشاعر السلبية مثل العزلة والضياع، مما يزيد من احتمالات تطوّر الاكتئاب لديهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون السلوك السلبي على موقع فيسبوك علامة على توجهات سلبية أو مشاعر سلبية تجاه الذات أو الآخرين. فقد يظهر عدم التفاعل والمشاركة الإيجابية على المنصة عند المراهقين الذين يعانون من ضعف الثقة بالنفس أو الشعور بالعزلة، وهذا يمكن أن يؤدي إلى دوامة سلبية تزيد من مستويات الاكتئاب.

علاوة على ذلك، قد يؤثر الانخراط الضعيف في التفاعلات الاجتماعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي على تطور مهارات التواصل الاجتماعي والعلاقات الشخصية، مما يؤدي إلى عزوف المراهقين عن التفاعل وزيادة مشاعر العزلة والاكتئاب.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة هبة عبد الله علي عثمان (2022) على أن الاستخدام السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي يفسر 98.3% من الأعراض الاكتئابية لدى أفراد عينة الدراسة؛ مما يؤدي إلى مقارنات اجتماعية وتحرك الشعور بالدونية أو الشعور بالذنب محتوى سلبي، والتسلط عبر الإنترنت، وجميع ذلك يتسبب في حدوث الإصابة بالأعراض الاكتئابية.

وتعارض نتيجة دراستنا الحالية مع دراسة (Hartanto et al., 2021) والتي تشير إلى احتمالية عكس هذا التوجه تماماً التي تبنته وافترضته دراستنا الحالية "الإدمان على الفيسبوك يؤدي إلى الاكتئاب" وهذا وفقاً لنظرية الاستخدام التعويضي، حيث يلجأ بعض الأفراد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كوسيلة للتخفيف من مشاعرهم السلبية والضغطات اليومية وتلبية لاحتياجاتهم النفسية.

وتعارض نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Scherr et al., 2019) التي توصلت إلى أن اكتئاب الفيسبوك هو نتيجة للاستخدام النشط غير المنظم للفيسبوك وليس استخدامه السلبي؛ نظراً لأن الوقت الذي يقضيه المستخدم في خدمات ومواقع التواصل الاجتماعي له تأثير كبير على الاكتئاب.

#### - التأثير غير المباشر في نموذج الدراسة.

أوضحت معاملات مسار النموذج للدراسة الحالية؛ وجود أثر غير مباشر ذات دلالة إحصائية بين الإدمان والاكتئاب من خلال كثافة التعرض والسلوك السلبي لموقع الفيسبوك لدى المراهقين المتدربين في المتوسطات والثانويات بمدينة سيدي بلعباس؛ وترجع الباحثة ذلك؛ إلى أن زيادة التعرض بشكل مكثف على موقع الفيسبوك مع تطوير سلوك سلبي على الموقع الفيسبوك، والذي يتمثل في عدم التفاعل والمشاركة الإيجابية، بل والاقتصار فقط على التصفح والتمرير السلبي ومشاهدة المحتوى بشكل سلبي، مما يؤدي إلى انغلاق المراهقين في دائرة من السلبية والوحدة، مما يزيد من احتمالية تطوّر الاكتئاب لديهم. وعلاوةً على ذلك، تعزز كثافة التعرض لظهور الإدمان على استخدام موقع الفيسبوك، إذ يُقلل الإدمان من الفرص الاجتماعية الإيجابية ويُعزز التمرير السلبي، مما يؤدي إلى زيادة مشاعر الاكتئاب وتفاقمها لدى المراهقين.

وهذا ما أكدته دراسة (Cunningham et al.2021) أن اكتئاب الفيسبوك لا يحدث فقط من الاستخدام الإدماني غير المنظم بدلا من ذلك، هناك ميول محددة تكمن وراء العلاقة المباشرة بين استخدام الفيسبوك لفترات طويلة وشدة الاكتئاب.

كشفت النتائج التي تم الحصول عليها في دراسة (Soon Li Lee et al, 2023) عن حدوث إدمان الفيسبوك بشكل غير مباشر الاكتئاب من خلال التبعية والنقد الذاتي. ومع ذلك، عندما تم النظر في الفارق

الزمني البالغ ستة أشهر؛ توصلوا إلى أن إدمان الفيسبوك يتنبأ بالاكتئاب بشكل غير مباشر إلا من خلال التبعية والنقد الذاتي.

ويؤكد (see Cole & Maxwell, 2003) أن كيفية تأثير إدمان الفيسبوك على الاكتئاب لا تزال لحد الساعة غير واضحة، حيث أن المتغيرات المتداخلة المفترضة لم تمارس تأثيرات كبيرة على هذه العلاقة المباشرة؛ كما تشير نتائج دراستهم إلى أن التأثيرات الوسيطة للتجارب الاكتئابية على التأثيرات المباشرة لإدمان الفيسبوك والاكتئاب تفتقر إلى الثبات والمصدقية لحد الساعة.

كذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (Labrague. J Leodoro,2014)

على أنه هناك غياب تأثيرات مباشرة بين إدمان استخدام طلبة قسم علوم التمريض وبين الحالات النفسية السيئة عندهم؛ بينما توصلت أيضاً إلى أن زيادة استخدام الفيسبوك يزيد من احتمال ظهور الاكتئاب والقلق والتوتر عند المستخدمين.

بينما تتعارض نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (O'Keeffe & Clarke-Pearson,2011) التي أشارت إلى أنّ الاكتئاب على الفيسبوك يحدث بتأثير مباشر بسبب الإدمان بدلاً من فترات طويلة من استخدام الفيسبوك.

في ضوء ذلك؛ يوضح (Soon Li Lee et al,2023) أن العلاقة المفاهيمية بين إدمان الفيسبوك وشدة الاكتئاب هي أكثر فائدة من العلاقة المفاهيمية المعلنة بين مدة الاستخدام والاكتئاب.

وترى الباحثة أن غياب التأثيرات المباشرة بين الإدمان على فيسبوك والاكتئاب بشكل مباشر في الدراسة الحالية؛ يبرز أهمية إجراء المزيد من البحوث والاختبارات مستقبلاً لتحديد هذه التأثيرات المباشرة واختبار العلاقة القائمة بين الإدمان على فيسبوك وظهور الاكتئاب بشكل أفضل وأكثر دقة على عينات وبيئات مختلفة.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة الكيفية

2- مناقشة الدراسة الكمية:

1.2. مناقشة التساؤل الاولي:

والذي ينص على: "ما هي الدوافع والأسباب وراء استخدام حالات الدراسة موقع الفيسبوك والإدمان عليه؟"



أوضحت نتائج دراستنا الحالية، أنّ الدوافع المشتركة لاستخدام الفيسبوك لدى حالات الدراسة والإدمان عليه تمثلت في البحث عن الترفيه والتسلية، وتجربة وإقامة العلاقات العاطفية والهروب من المشاكل والصراعات العائلية والضغوطات النفسية والمدرسية؛ وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Masur et al., 2014) عند مراجعتهم للأدبيات المتعلقة باستخدامات وإشباعات الفيسبوك ووجد أن الترفيه وتمضية الوقت والحفاظ على العلاقات كانت الدوافع الأكثر شعبية لاستخدام الفيسبوك. وأكدت كذلك دراسة (Foroughi et al. 2019) ان الفيسبوك يقدم استخدامات وإشباعات مختلفة، بما في ذلك التعبير عن الذات، والاتصال، والهروب، والترفيه، والتواصل والعديد من الاستخدامات الأكاديمية والمهنية الأخرى.

## 2.2. مناقشة التساؤل الثاني:

والذي ينص على: "ما هي تأثيرات إدمان موقع الفيسبوك على حالات الدراسة؟"

أظهرت نتائج الدراسة؛ تأثير الإدمان على الفيسبوك لدى الحالات الدراسة ظهر جلياً في تفاقم الصراعات العائلية وتدهور العلاقات الاجتماعية وتدني الصحة النفسية. المتمثلة في تطوير مشاعر الوحدة والعزلة الاجتماعية وتراجع في الأداء الدراسي ونقص التركيز؛ مع زيادة في مشاكل النوم واضطراب الارق في مقدمته، مع شعور بالحمول نتيجة السهر المطول وبعض المشاكل الجسدية مثل الألام بالرأس، بالإضافة للمراقبة غير الصحية للشريك العاطفي السابق وتأخير التعافي العاطفي من العلاقة.

وهذا ما أكدته دراسة (عاشوري، 2021) حيث توصلت إلى أن الاستعمال المفرط للفيسبوك يخلف مجموعة من الآثار السلبية على التلميذ المراهق تمثلت في (العزلة الانسحاب، ضعف العلاقات الاجتماعية ...). وقد تتطور هذه الآثار السلبية لحد الوصول إلى مشكلات الإدمان.

كما أشارت دراسة رحال وكلفاح (2023) أنّ إساءة استخدام الفيسبوك يؤدي إلى مقاطعة عادات النوم بشكل متكرر عند تسجيل الدخول في وقت متأخر من الليل ومقاطعة توازن النوم والإستيقاظ لدى مستخدمي الفيسبوك؛ كما يمكن أن يتسبب التعرض للضوء في الوقت غير المناسب من اليوم في حدوث تغييرات في وقت بدء النوم، وتأخير بدء النوم، وتغيير إيقاع الساعة البيولوجية للنوم، والتسبب في الأرق وصعوبة النوم؛ ويمكن لمدمني الفيسبوك من تطوير مشاعر الوحدة والعزلة الاجتماعية، والتي تم ربطها أيضاً بتجزئة النوم.

يمكن أن يكون للفيسبوك أيضاً تأثير سلبي على العلاقات الرومانسية. أظهرت الأبحاث أن الفيسبوك

يمكن أن يعزز الغيرة الرومانسية (Utz and Beukeboom, 2011)

مما قد يفسر سبب كونه مصدراً شائعاً للصراع العلائقي (Fox et al. 2013، Fox et al. 2014)



علاوة على ذلك، بعد إنهاء العلاقات، يمكن للفيديوك تاخير في تشافي العاطفي (Marshall,2012)

### 3.2. مناقشة التساؤل الثالث:

والذي ينص على: هل يتأثر مزاج حالات الدراسة بالمحتوى والمضامين الموجودة على موقع الفيديوك؟

أوضحت نتائج الدراسة بأنه يتأثر مزاج حالات الدراسة بشكل كبير بالمضامين والمحتوى الموجود على الفيديوك، حيث يؤدي محتواه على استحضر بعض الذكريات الحزينة أو التجارب السلبية التي مرت فيها حالات الدراسة مما يؤدي إلى تفاقم مشاعر الحزن والانكسار لديهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام الفيديوك يعرض حالات الدراسة لمحتوى يثير مشاعر الحسد، اذ يعتقدون أن الآخرين أكثر حظاً ونجاحاً وسعادة منهم، فضلاً عن انشغالهم بمستوى معين من المقارنة الاجتماعية وفي كثير من الأحيان يحكمون على أنفسهم من خلال هذه المقارنة، مما يولد حالة من تدني الاحترام للذات والشعور بالحزن وعدم وجود أمل في المستقبل والانخراط في دوامة من مشاعر الحسد والتفكير السلبي حول أنفسهم ومستقبلهم هذا ما يؤدي إلى تزايد خطر اصابتهم بالاكتئاب.

كما جاءت نتائج دراسة Krylov (2017) مؤيدة لنتائج الدراسة الحالية؛ حيث أشارت الى وجود ارتباط موجب بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب، وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك العديد من العوامل المحتملة المسببة للاكتئاب، نتيجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكانت كالتالي: الحسد بنسبة (40.45%)، الأخبار والأحداث المزعجة بنسبة (15.73%) التمر الإلكتروني (3.37%) استدعاء الذكريات والخبرات السابقة (3.37)، المشاركة السلبية (التمرير دون تفاعل ونشر) بنسبة (12.36) (Park, et al,2014)

نشرت جريدة Journal of Social and Clinical أن مدمني الفيديوك يقارنون أوضاعهم الاجتماعية دائماً بالنسبة إلى غيرهم، وبالتالي يؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب المزمن. أيضاً عدم إعجاب الأصدقاء بالمحتويات التي ينشرها البعض، يولّد نوعاً من مشاعر الحزن. وقال "My Lee Steers" ماي لي ستيرز "المؤلف الرئيسي للدراسة في جامعة هيوستن: "من المهم أن ندرك أن معظم الناس يميلون إلى التفاخر على موقع الفيديوك، لذلك فهم يصورون أنفسهم دائماً في أفضل الأحوال، ولا يعرضون سوى الجوانب الجيدة فقط في حياتهم، مخفيين السيئة، ومع ذلك فنحن لا ندرك أن هذا يحدث، ونحن نحاول دائماً أن نقارن أنفسنا بالآخرين، بما حققوه وبما وصلوا إليه، وسنشعر لا إرادياً بأننا لا نعيش نفس الحياة الطيبة التي يتمتع بها أصدقاؤنا. (American Live Wire, 2024)

نظراً لوضوح تجارب المستخدمين على الفيديوك وعاداتهم وتفضيلاتهم، فنجد أنّ المقارنة الاجتماعية تعدّ نشاطاً شائعاً؛ وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن المقارنات الاجتماعية التي يتم إجراؤها على مواقع

الفيسيوك يمكن أن تكون ضارة (Johnson and Knobloch-Feinstein et al,2013 ;lee,2014 ;Westerwick,2014

ووجد Chou and Edge (2012) أن أولئك الذين استخدموا الفيسبوك لفترة أطول أعربوا عن اعتقادهم بأن الآخرين كانوا أكثر سعادة ولديهم حياة أفضل مما كانوا عليه.

وجد Haferkamp and Krämer (2011) أنه بعد النظر إلى ملفات تعريف المستخدمين الجذابة على الفيسبوك، شعر المشاركون بالسوء لأنهم اقل نجاحاً من الآخرين.

## 5.2. مناقشة التساؤل الرابع:

والذي ينص على: "ماهو الإنتاج الإسقاطي على لوحات TAT لدى حالات الدراسة المدمنين على موقع الفيسبوك؟"

اظهرت نتائج الدراسة على ان انتاج الاسقاطي للحالات؛ قد تميز بـ: (قصر القصص، الواقع المحبط، انهاء القصص بشكل مأسوي، ندرة صور الحب، طبيعية التخيل فقيرة مع استخدام ميكانيزمات بداية، صورة الذات متدنية، غياب صورة الجسد)، ونجد عسكر (1988) يوضح أنّ في الاكتئاب النفسي يكون هناك فقدان لاعتبار الذات مع تنازل او تخلي عن الموضوعات، أما دراسة جيلالي (2012) فنجدها تؤكد أن هناك استغراق تخيلي والبعد الواقع يقع على الذات في صورة موت أو قتل الذات ولموضوعاتها، لذلك تسيطر مشاعر الحزن والاكتئاب وقد وجدت دراسة مارجريت ماهرل نقص القبول والفهم الوجداني من قبل الام يقلل تقدير الذات ويضع في وضعية الثنائية الوجدانية مما يخلق وجدان اكتئابي أساسي (جيلالي،2012)

## خلاصة الفصل:

في هذا الفصل، ركزت المناقشة على نتائج العلاقة بين إدمان الفيسبوك وكثافة استخدام الفيسبوك وسلوك المستخدم وظهور الاكتئاب تحليلها وتفسيرها على ضوء نتائج السابقة، مع التركيز على العوامل المؤثرة والسياق الاجتماعي لهذه الظاهرة (المراهقين المتمدرسين في البيئة الجزائرية)؛ كما يتيح هذا الفصل توجيه الانتباه نحو فهم أعمق للتفاعلات بين المراهقين، مع التأكيد على أهمية اعتبار العوامل النفسية والاجتماعية في تحليل تأثيرات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.

نختتم هذا الفصل بدعوة لمزيد من البحث والدراسات المتقدمة لفهم تأثير وسائل التواصل الاجتماعي بصفة عامة والفيسبوك بصفة الخاصة وبشكل أكبر، ونشدد على أهمية تطوير استراتيجيات صحية لدى المراهقين للتصدي لتحديات الصحة النفسية المتصلة بهذا النوع من الاستخدام.

## الختاتمة:

انطلقت الدراسة من موضوع الاكتئاب لدى المراهقين المدمنين على الفيسوك في المتوسطات والثانويات بولاية بلعباس، وبناءً على النتائج التي تم جمعها من الدراسة الحالية بشقيها الكمي والكمي، يظهر تأثير استخدام موقع فيسبوك على الأفراد المدمنين على المراهقين بشكل واضح على الصحة النفسية، حيث تزايد خطر الاكتئاب لديهم.

علاوة على ذلك، يتعرض المراهقون المدمنون على فيسبوك لمحتوى سلبي، سواء كان ذلك من خلال المقارنات السلبية أو الصور المحبطة، فإن الاهتمام بسلوك المستخدم على موقع الفيسبوك للمراهق يبرز أهمية التوعية بخطورة تطور ما يعرف بـ "اكتئاب الفيسبوك".

ونرى انه بدلاً من التركيز الحصري على السلوك الإدماني على موقع الفيسبوك، ينبغي النظر والاهتمام أيضاً إلى حياة المستخدمين اليومية على الفيسبوك، والتي تعكس عادة تفاعلهم مع موقع الفيسبوك ونمط استخدامهم. هذا التفاعل المستمر قد يكون مصدراً لتجارب سلبية للمستخدمين، مما يؤدي إلى تفاقم مشاعر الحزن والوحدة النفسية. ومن زيادة مستويات الاكتئاب لديهم.

إن فهم الأنشطة التي يشارك فيها المستخدمون على الفيسبوك وكيفية تفاعلهم مع المحتوى المتاح. بفهم هذه الديناميات، يمكن للباحثين والمختصين في صحة النفس وتكنولوجيا المعلومات تطوير استراتيجيات لتحسين تجربة المستخدم وتقديم الدعم اللازم للمستخدمين وهذا في إطار ربطهم بالعيادة النفسية الرقمية. يشمل هذا العمل على تقليل المخاطر المحتملة للاستخدام المفرط أو غير الصحي وتعزيز الصحة النفسية والعقلية للمستخدمين.

في ختام الدراسة، ندعو إلى مواصلة البحث في هذا المجال المهم والحيوي. إن فهم تأثير ادمان موقع الفيسبوك على الصحة النفسية للمراهقين يشكل تحدياً مستمراً يتطلب المزيد من الاهتمام والبحث. نحو تطوير دراسات جديدة تسلط الضوء على هذا الموضوع وتوفر رؤى قيمة لفهم التأثيرات والتحديات التي يواجهها المراهقين في بيئة الفيسبوك.

## التوصيات والاقتراحات:

### أ- التوصيات:

- توجيه أصحاب القرار في رسم السياسات التربوية، والقرارات التعليمية، ومراعاة ثورة الاتصالات التي يعيشها هذا الجيل الجديد، ودورها في إحداث التغيير النفسي لدى فئة المراهقين المتمدرسين تحديداً.
- إدراج مادة التربية الرقمية في المناهج التعليمية وزيادة التحسيس ورفع الوعي لديهم.
- العمل على ارشاد وتوجيه المراهقين لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بصفة عامة وموقع الفيسبوك بصفة خاصة بطرق عقلانية وسليمة وهادفة.
- تقييم فعالية سياسات الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي
- تنظيم دورات توعية لفائدة المراهقين وأوليائهم على مخاطر استخدام المكثف للمواقع التواصل الاجتماعي
- توعية المراهقين بأهمية الوقت الذي يقضونه في تصفح موقع الفيسبوك
- على الأولياء مراقبة سلوكيات أبنائهم أثناء استخدامهم هذا نوع من مواقع التواصل الاجتماعي
- تشجيع المعلمين والمشرفين على فهم علمي للاكتئاب وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.
- توفير ورش عمل ودورات تدريبية حول التعرف على علامات الاكتئاب عند المراهقين.
- تشجيع المراقبة الفعالة لوقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مع التركيز على تحديد حدود زمنية محددة يومياً.
- تنظيم فعاليات اجتماعية وثقافية في المدرسة لتعزيز التواصل الواقعي بين الطلاب.
- تشجيع المراهقين على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية والرياضية خارج الإنترنت.
- توفير خدمات الدعم النفسي في المدرسة، سواء عبر المستشارين النفسيين أو ورش العمل حول التحكم في الضغوط النفسية. لدى المراهق.
- تشجيع النقاش البناء والمحتوى الإيجابي على وسائل التواصل الاجتماعي.
- توفير فضاءات لممارسة الرياضة وتنمية المواهب المعرفية والفنية للشباب واستغلال أوقات الفراغ
- نوصي بضرورة إنشاء مراكز الصحة النفسية الرقمية تهتم بالمشكلات النفسية في بيئة رقمية.

## ب-الإقتراحات:

- اجراء المزيد من الدراسات حول نمط حياة المراهقين في بيئة الرقمية ومخاطرها
- اجراء المزيد من الدراسات عن سلوك المستخدم في مواقع التواصل الاجتماعي (النشط/ السليبي)
- اجراء المزيد من الدراسات عن تأثيرات موقع الفيسبوك وآثار الادمان عليه \_الإكتئاب الفيسبوك\_
- دراسة فعالية برامج التوعية حول الصحة النفسية في المدارس وتأثيرها على تقليل مستويات الاكتئاب بين المراهقين.
- يجب على الباحثين التركيز على العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، مثل الفيسبوك، وبين زيادة مستويات الخوف من تفويت الفرص (FOMO) وتأثيره على الصحة النفسية للمستخدمين، وخاصة المراهقين منهم.
- إجراء المزيد من الدراسات حول الإجهاد الرقمي الناجم عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية. ينبغي أن تبحث الدراسات القادمة عن تأثيرات هذا الإجهاد على الأداء اليومي والعلاقات الاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين خاصة.
- هناك حاجة إلى دراسة تأثير الإدمان على ديناميكيات الأسرة والعلاقات بين أفرادها.
- رغم تناولنا لموضوع الاكتئاب عند المراهقين المدمنين على مواقع الفيسبوك، نوصى بإجراء مزيد من الدراسات على عينات مختلفة وفي سياقات ثقافية متنوعة لفهم الفروق الدقيقة بين المجتمعات في هذا المجال التركيز على كيفية ظهور مشاعر الاكتئاب والإدمان بشكل متزايد.
- نقترح أن تركز الدراسات المستقبلية على العوامل النفسية، مثل الشعور بالوحدة أو الفراغ العاطفي، ودورها في تطور الإدمان الرقمي. يجب أيضاً التحقيق في الدور الذي تلعبه هذه الظواهر في زيادة الاستبعاد الاجتماعي للمدمن، سواء في الأسرة أو في المجتمع.
- إجراء دراسات مستقبلية حول كيفية تأثير الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي في الإنجاز الأكاديمي لدى المراهقين
- نقترح اجراء المزيد من الدراسات التي تركز على فهم الدوافع الحقيقية لاستخدام موقع الفيسبوك؛ مع التركيز بشكل خاص على إنشاء العلاقات العاطفية وتجربتها عند المراهقين.
- اكتشاف كيف يستخدم المراهقين موقع الفيسبوك كوسيلة لدخول في العلاقات العاطفية، وكيف تؤثر هذه التجارب العاطفية الرقمية على صحتهم النفسية
- إجراء دراسات تركز على الإدمان الناشئ على مشاهدة المقاطع القصيرة مثل "ريلز" وتأثيره على تشتت الانتباه واضطراب المزاج لدى المراهقين. وأن تتناول هذه الدراسات كيفية تأثير هذه المقاطع القصيرة على قدرة المراهقين على التركيز واستقرار حالتهم النفسية

- من المهم توجيه اهتمام الباحثين إلى دراسة ظاهرة إخفاء الظهور التواجد على الفيسبوك (Online) والظهور بحالة "Offline" رغم النشاط الفعلي على المنصة وتأثيرها على التفاعل الاجتماعي.
- وضع برنامج إرشادي وقائي لخفض من مستويات الإدمان على الفيسبوك لدى المراهقين.
- تحليل كيف يمكن تحسين سياسات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المدارس لتحقيق تأثير إيجابي على الصحة النفسية للطلاب.
- إجراء دراسة حول تأثير الرياضة والأنشطة البدنية المدرسية على تقليل مستويات الاكتئاب وتحسين الرفاه النفسي للمراهقين.
- إجراء دراسات حول نمط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين وكيف يمكن أن يؤثر على مستويات الاكتئاب والإدمان على المواقع.
- دراسة فعالية برامج التدريب على الصحة النفسية للمعلمين وكيف يمكن أن ينعكس ذلك على تحسين بيئة الصف والتفاعل مع الطلاب لتقليل من مستويات الاكتئاب لدى المراهقين المتدربين.
- إجراء دراسات حول الإدمان على موقع الفيسبوك وعلاقته بمتغيرات أخرى كالمشكلات النفسية، الأخلاقية والانحرافات الجنسية، والمشاكل الأسرية والاستبعاد الاجتماعي.
- العمل على تصميم برامج إرشادية علاجية للتكفل بالمراهقين الذين يعانون من مشكلات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأنواعها ومساعدتهم على تجاوزه بأقل أضرار.
- إطلاق عيادة نفسية رقمية تستهدف تقديم الرعاية للأشخاص المعرضين لخطر تطوير الاكتئاب نتيجة لتفاعلهم مع منصات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوكمن خلال تطوير خوارزميات على الفيسبوك تعتمد على تحليل التفاعلات والتصفح لتحديد مزاج واهتمام المستخدم والتعرف على العوامل التي قد تؤثر سلباً على مزاجهم.

قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### أ) المراجع باللغة العربية:

- 1- ابن المنظور. (2003). لسان العرب: مادة الرهق حرف الراء. بيروت، لبنان: دار صادر
- 2- أبو الخير، عبد الكريم قاسم. (2004). النمو من الحمل إلى المراهقة منظور نفسي اجتماعي طبي  
تمريضي، ط1، عمان: دار وائل.
- 3- أبو جادو، صالح محمد. (2004). علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، ط1، عمان: دار  
المسيرة.
- 4- أبو سعد؛ أحمد عبد اللطيف. (2015). إرشاد مراحل النمو، ط1. الأردن، عمان: در المسيرة
- 5- أبو سيف، حسام أحمد محمد. (2011). علم النفس النمو، ط1، القاهرة: الدار الهندسية.
- 6- أبو غزال، معاوية محمود. (2013). علم النفس العام General psychology، ط1. الأردن،  
عمان: دار وائل للنشر والتوزيع
- 7- الأحمد، أمل. (2001). بحوث ودراسات في علم النفس، ط1. دمشق: مؤسسة الرسالة.
- 8- أحمد غباري؛ ثائر، أبو شعيرة؛ خالد محمد. (2009). سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة  
والمراهقة، ط1. الأردن، عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- 9- أحمد محمد؛ عبد الخالق. (1996). قياس الشخصية، ط1، الكويت، مجلس النشر العلمي.
- 10- اسحاق؛ ناجي داود. (2001). النظريات المفسرة للإكتئاب، ب ط.
- 11- إسماعيل، علي سيد. (2020). مواقع التواصل الاجتماعي بين الترفعات المرفضة ... والأخلاقيات  
المفروضة، بحث مقدم لجائزة خدمة الدعوة والفقهاء الاسلامي 2019، دار التعليم الجامعي:  
الاسكندرية، مصر.

([https://www.google.dz/books/edition/%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9\\_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84\\_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7/8z6wDwAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A&pg=PA177&printsec=frontcover](https://www.google.dz/books/edition/%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7/8z6wDwAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A&pg=PA177&printsec=frontcover))

12- الاشول، عادل عز الدين. (2008). علم نفس النمو من الجنين الى الشيخوخة: مكتبة الانجلو

المصرية(<https://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=egb44628-5044649&search=books>)



- 13- أشوال؛ عادل عز الدين. (1999). علم النفس النمو، ط2. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية
- 14- آل عبد الله، محمد بن محمود. (ب ت). المراهقة والعناية بالمراهقين: الإسكندرية، مصر: دار مدرسة علم القرآن. (<https://ebook.univeyes.com/172554>)
- 15- آمنه بنت سعيد؛ الريسى. (2007). كيف نحقق للمراهق حياة متوافقة، مجلة رسالة التربية، سلطنة عمان، ع 15.
- 16- الأنصاري، بدر محمد. (2007). الفروق في الاكتئاب بين طلاب وطالبات الجامعة -دراسة مقارنة في عشرين بلد إسلامي، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد 6، ع1، القاهرة. مصر.
- 17- إيمان عوض؛ فيود. (2023). علاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي ومعدلات الاكتئاب والقلق لدى عينة من الشباب. مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي، مجلد3، ع6،  
DOI:10.1026/2022.125814.
- ([https://jetdl.journals.ekb.eg/article\\_237865\\_0804847cb562a903cfca0bb03f7c94a0.pdf](https://jetdl.journals.ekb.eg/article_237865_0804847cb562a903cfca0bb03f7c94a0.pdf))
- 18- بارزان صابر، عمر ياسين. (2014). أثر برنامج إرشادي لعلاج الإدمان على الفيسبوك لدى طلبة المرحلة الإعدادية بمركز أربيل. Zanco Journal of Humanity Sciences 69. Retrieved (<https://search.emarefa.net/detail/BIM-587157>)
- 19- بشير صالح الرشيدى. (2001). مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية مبسطة، ط1، دار الكتاب الحديث
- 20- بشير، محمد رضا وآخرون. (2004). تربية الناشئ المسلم بين المخاطر والآمال. ط1، القاهرة.
- 21- بكار، عبد الكريم. (2010). المراهق \_ كيف نفهمه وكيف نوجهه، ط1، القاهرة: دار السلام.
- 22- بن جديدي، سعاد. (2015) علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك لدى المراهق الجزائري، [أطروحة دكتوراه منشورة]، جامعة بسكرة. الجزائر. (<https://core.ac.uk/download/pdf/78194865.pdf>)
- 23- بن عمروش، فريدة. (2021). الاتصال الرقمي وفق منظور مقترح الاستخدامات والإشباعات -دراسة مسحية لعينة من الطلبة الجامعيين المستخدمين للفيسبوك في الجزائر. -مجلة المعيار. 19-1، 25(2)، (<https://doi.org/10.37138/almieyar.v25i2.676>)
- 24- بوعباية، يمينة. (2016). مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك أنموذجاً وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ببعض

ثانويات مدينة مسيلة، [رسالة ماجستير منشورة]، جامعة محمد بوضياف، المسيلة. الجزائر. تم  
استرجاعه من: (<http://dspace.univ->

[msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/37369?show=full](http://msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/37369?show=full))

25- بوسنة، عبد الوافي زهير. (2012). تقنيات الفحص الإكلينيكي. الجزائر: دار الهدى للطباعة  
والتوزيع والنشر.

26- بيك؛ أرون. (2000). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ترجمة: عادل مصطفى. القاهرة:  
الأفاق العربية

27- ثائر؛ أحمد غباري، أبو شعيرة؛ خالد محمد. (2009). سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة  
والمراهقة، ط1، عمان: مكتبة المجتمع العربي.

28- جابر الحلو؛ حسنين. (ب ت). سايكولوجية المراهقة دراسة في منعطفات العلاقة بين الأبناء  
والأبناء وقت الفراغ أمودجا. دار الرافيدين ([www.daralrafidain.com](http://www.daralrafidain.com))

29- الجبوري؛ خير الله سبهان عبد الله. (ب ت). مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات  
السياسية، جامعة الموصل: شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع

<https://books.google.dz/books?id=Y8dAEAAQBAJ&pg=PA12&dq=%D8%A%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81+%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A&hl=fr&sa=X&ved=2ahUKewijfDoqJL7AhUEiv0HHfpsABoQuwV6BAgEEAk#v=onepage&q=%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81%20%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A&f=false>

30- الجسماني؛ عبد العالي. (ب ت). سايكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقهما الأساسية. لبنان،  
بيروت: الدار العربية للعلوم

31- الجسماني، عبد العالي. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقهما الأساسية، القاهرة:  
الدار العربية للعلوم.

32- جودت عزت عطوي. (2007). أساليب البحث العلمي: مفاهيمه، أدواته، طرقه الإحصائية،  
دار الثقافة للنشر والتوزيع.

33- جلال، سعد. (ب ت). الطفولة والمراهقة، ط2، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي.

(<https://ketabpedia.com/%D8%AA%D8%AD%D9%85%D9%8A%D9%84/%D8%A7%D8%84%D8%B7%D9%81%D9%88%D9%84%D8%A9%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D8%A9>)

34- جيلالي؛ سليمان. (2012). الإنتاج الإسقاطي عند المراهق دراسة عينة من مراهقين يطلبون مساعدة نفسية باستعمال اختباري الروشاخ وتفهم الموضوع، [مذكرة ماجستير منشورة]، جامعة مولود معمري تيزي وزو. الجزائر-4401-0bef-2debb0e7-[a6e5-965ed4f808c7.pdf](https://www.manaraa.com/upload/2debb0e7-0bef-4401-a6e5-965ed4f808c7.pdf)

35- الحافظ، نوري. (1990). المراهق، ط2. لبنان، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

36- حبيب؛ أحمد علي. (2006). المراهقة. مصر، القاهرة: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع

37- حسن، أشرف جلال. (2009). أثر شبكات العلاقات الاجتماعية التفاعلية بالانترنت ورسائل الفضائيات على العلاقات الاجتماعية والاتصالية للأسرة المصرية والقطرية، المؤتمر العلمي السنوي الخامس عشر "الإعلام والأسرة وتحديات العصر"، كلية الإعلام، جامعة القاهرة. مصر

38- حسين، فالح حسين. (2013). علم النفس المرضي والعلاج النفسي. عمان: مركز ديونو لتعليم التفكير

39- حسين أحمد، نعيمة محمد. (2013). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة -الاکتئاب- لدى المراهقين والكبار في مدينة مقديشو، معهد بحوث ودراسات العالم الإسلامي، جامعة أو درمان الإسلامية.

(<https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-371446%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7-%D9%85%D8%A7-%D8%A8%D8%B9%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AF%D9%85%D8%A9%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8-Irm%D9%84%D8%AF%D9%89%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D9%8A%D9%86-%D9%88-%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A8%D8%A7>)

40- حسين؛ عبد الحميد أحمد رشوان. (2006). أصول البحث العلمي، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.

41- حسين عبد الفتاح الغامدي (2001) "علاقة تشكل هوية الأنا بنمو التفكير الأخلاقي لدى عينة من الذكور في مرحلة المراهقة والشباب المنطقة العربية من المملكة العربية السعودية " المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد 5 العدد30، ص221.

42- الحسيني، أيمن. (ب ت). الاكتئاب والجنس. ب ط . مصر، القاهرة: مكتبة ابن سينا  
43- الحسانين، محمد محمد. (2003). المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والاكتئاب  
وبعض المتغيرات النفسية الأخرى، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 13، ع 2، القاهرة.

44- الحسيني، أيمن. (ب ت). الاكتئاب والجنس. ب ط. مصر، القاهرة: مكتبة ابن سينا  
(<https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%86%D8%B3pdf#:~:text=%D9%88%D8%B5%D9%81%20%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8,%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%86%D8%B3%D9%8A%D8%A9>)

45- حمداوي، جميل. (ب ت). المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها: دار الألوكة.  
(<https://www.psyco-dz.info/2018/07/adolescence-characteristics-and-problems-and-solutions-pdf.html>)

46- الحمصي، رولا. (2008). إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي  
دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق. [رسالة ماجستير منشورة]، جامعة دمشق  
( <https://investigate-islam.com/al5las/showthread.php?t=527>)

47- الخاطر، عبد الله. (ب ت). الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة، الرياض. السعودية: منتدى  
الإسلامي

48- الخالدي، أديب محمد. (2015). علم النفس الإكلينيكي CilinicalPssychology في التدخل  
العلاجي، ط 1. الأردن، عمان: دار المسيرة.

49- الخالدي، أديب محمد. (2009). الصحة النفسية نظرية جديدة ، ط 1. الأردن، عمان: دار وائل  
للنشر.

50- خالي محسن، عبد الكريم. (2012). الاكتئاب لدى الطلبة الجامعة وعلاقته بالجنس والتخصص،  
كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة البصرة

(<https://www.iasj.net/iasj/download/98cb0ab381ba192a#:~:text=%D8%A7%EF%BB%9F%EF%BA%97%EF%BB%8C%D8%B1%EF%AF%BE%D9%81%20%D8%A7%EF%BB%9F%EF%BB%A7%D8%B8%D9%80%D8%B1%D9%8A%20%EF%BB%9F%EF%BB%BC%EF%BB%9B%EF%BA%97%EF%BA%8B%D9%80%EF%BA%8E%D8%A8&text=%EF%BB%93%EF%BB%B2%20%D8%A7%EF%BB%9F%EF%BA%91%EF%BA%A3%D8%AB%20%D8%A7%EF%BB%9F%EF%BA%A3%EF%BA%8E%EF%BB%9F%EF%BB%B2%20%D8%A7%EF%BB%9F%EF%BA%91%EF%BA%8B%EF%BA%8E%D8%A8%20%EF%BB%AB%D9%88.%EF%BA%BB%EF%BB%8C%D9%88%EF%BA%91%EF%BA%94%20%D8%A7%EF%BB%9F%EF%BB%A7%D9%88%D9%85%20%D9%88%EF%BB%93%EF%BB%98%D8%AF%D8%A7%D9%86%20%D8%A7%EF%BB%9F%EF%BA%B7%EF%BB%AC%20%EF%AF%BE%EF%BA%94%20>)

51- خليفة، عبد اللطيف محمد. (2003). علاقة الاغتراب بكل من التوافق وتوكيد الذات ومركز التحكم  
والقلق والاكتئاب، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 2، ع 2، القاهرة. مصر

(<https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B2%D9%86%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8-%D9%81%D9%89-%D8%B6%D9%88%D8%A1%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D8%A7%D9%86-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%86%D8%A9-pdf>)

52- خليل؛ صمويل تامر بشرى، الحديدي؛ مصطفى عبد المحسن، هناء محمد شوقي

محمد. (2023). دراسة تحليلية لاستجابات ذوي اضطراب النوموفوبيا على اختبار تفهم الموع

لدى طالبات المرحلة الثانوية دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة أسيوط؛ كلية التربية،

مركز الإرشاد النفسي والتربوي. مجلد 26، ع 1.

DOI: 10.21608/dapt.2023.303902 [https://journals.ekb.eg/article\\_303902\\_c1ced531946a99cec72bb96866f5dab3.pdf](https://journals.ekb.eg/article_303902_c1ced531946a99cec72bb96866f5dab3.pdf)

53- خوري؛ توما جورج. (2003). سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط2، بيروت: المؤسسة

الجامعية للدراسات.

54- دانيا الشبؤون وأمل الأحمد. (2011). القلق وعلاقته بالاكْتئاب عند المراهقين دراسة ميدانية

ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية،

مجلة دمشق، 27 (3 و 4)، 759-797 (<file:///C:/Users/HP/Downloads/759-797.pdf>)

55- الداهري، صالح حسن أحمد. (2012). سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، عمان: مؤسسة الوراق.

56- دسوقي؛ كمال. (1979). النمو التربوي للطفل والمراهق. بط. بيروت: دار النهضة العربية

57- دويدار، عبد الفتاح محمد. (1994). في الطب النفسي وعلم النفس المرضي

الإكسيلينكي، بط. بيروت: دار النهضة العربية.

58- الدعاسين، خالد عوض. (2004). الخصائص السيكومترية لقائمة بيك الثابتة للإكْتئاب

(BDI-II) في البيئة الأردنية. [أطروحة ماجستير منشورة]. جامعة مؤتة، الأردن

(<https://search-emarefa-net.eres.qnl.qa/detail/BIM-303465>)

59- الدماغ؛ فخري. (1974). أصول الطب النفسي، ط1. بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر

60- دويدار، إيمان. (ب ت). الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، بيروت، لبنان: دار

القلم

([https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AE%D9%84%D8%B5\\_%D9%85%D9%86\\_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8/K6yyDQAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8&printsec=frontcover](https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AE%D9%84%D8%B5_%D9%85%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8/K6yyDQAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8&printsec=frontcover))

- 61- دويدار، عبد الفتاح محمد. (1994). في الطب النفسي وعلم النفس المرضي الإكلينيكي، بط. بيروت: دار النهضة العربية.
- 62- الذيب، سماح أحمد، وعبد الخالق، أحمد محمد. (2009). زملة التعب المزمن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت: ملخص رسالة ماجستير. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، س 35، ع 135 - 360.
- (<file:///C:/Users/HP/Downloads/0382-035-135-011x.pdf>)
- 63- رحال نور الهدى، كلفاح آمال. (2023). اضطراب الارق لدى المراهقين المستخدمين موقع الفيسبوك. دراسات إنسانية واجتماعية، 12(2)، 343-362.
- (<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/226202>)
- 64- رضوان، رضا عبد الحكيم إسماعيل. (2004). حول مفهوم المراهقة. مجلة شؤون اجتماعية، مج. 21، ع. 84، ص ص. 139-146. (<https://search.emarefa.net/detail/BIM-11070>).
- 65- الريماوي؛ محمد عودة. (2003). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. ط1. الأردن، عمان: دار المسيرة
- 66- الزراد؛ فيصل محمد خير. (2004). مشكلات المراهقة والشباب في الوطن العربي، ط 2. لبنان، بيروت: دار النفاس.
- 67- الزعبي، أحمد محمد. (2013). سيكولوجية المراهقة النظرية- جوانب النمو- المشكلات وسبل علاجها، ط1، عمان: دار زهران.
- 68- الزعبي، أحمد محمد. (1997). مستوى القلق بوصفه حالة وبوصفه سمة لدى طلبة جامعة صنعاء، مجلة مركز البحوث التربوية، ع12، قطر.
- 69- زغير، رشيد أحمد. (2009). سيكولوجية النمو: دار الثقافة.
- 70- زقعار؛ فتحي. (ب ت). الاكتئاب مرض العصر أساليب تشخيصه والوقاية منه وعلاجه. جامعة الجزائر 02. (<https://academia-arabia.com/ar/reader/2/52194>).
- 71- الزيدي؛ حسين سالم جابر. (2014). علم النفس النمو، عمان ، الأردن : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع
- 72- زهاني؛ رجاء. (2015). الفصام بين الاكتئاب والانتحار، (أطروحة الدكتوراه منشورة)، جامعة الجزائر 2. الجزائر.

(<http://www.ddeposit.univ-alger2.dz:8080/xmlui/handle/20.500.12387/794?locale-attribute=en>)

73- زهران، حامد عبد السلام.(1987).علم نفس النمو: دار المعارف

(<https://shaqhaf.com/book1904.html>)

74- زهران؛ حامد عبد السلام.(1995). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1. مصر، القاهرة:

عالم الكتب

75- زيدان، محمد مصطفى.(1985).دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، د ط.الجزائر:

ديوان المطبوعات الجامعية

76- سامية إبراهيم.(2015).إدمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية دراسة ميدانية من طلبة

جامعة أم البواقي، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، 20(1)، 231-246

(<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/13172>)

77- سرحان؛ وليد ، الخطيب؛ جمال، حبشانة؛ محمد.(2001).الاكتئاب، ط 1 ،الأردن، عمان:

دار مجدلاوي .

78- سرحان؛ وليد، الخطيب؛ جمال، حبشانة؛ محمد.(2008).سلوكيات الاكتئاب، ط 3.(7)

،عمان: دار مجدلاوي

79- سرحان؛ وليد ، الخطيب؛جمال، حبشانة؛محمد .(2003).الاكتئاب، ط1، عمان.الأردن: دار

مجدلاوي للنشر.

80- سعد، بن عبد الله الراشد،(2013).إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية

السعودية دراسة اختباريه لاستبيان التشخيصي لكيمبرلي يونج، مجلة جامعة الشارقة للعلوم

الإنسانية والاجتماعية، المجلد 11 ، العدد 1، التقييم الدولي المعياري للدوريات 1996-

2339 (<file:///C:/Users/HP/Downloads/1.pdf>)

81- سعد، الرياض.(2014).علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1مصر، القاهرة: دار ابن الجوزي.

82- سعفان، ممد أحمد إبراهيم.(2013). الوسيط في المشكلات الحياتية 100 مشكلة نفسية

واجتماعية أساليب التشخيص، طرق العلاج، ط1، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

83- سعودي، عبد الكريم.(2014).إدمان الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الاسري للطلاب الجامعي دراسة

على عينة من طلبة جامعة بشار، مجلة دراسات نفسية وتربوية. ع 13. تم استرجاعه

من: (<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/5422>)

- 84- سليم، مريم. (2002). علم النفس النمو، ط 1. لبنان، بيروت: دار النهضة العربية
- 85- سليمان؛ عبد الواحد يوسف. (2018). مبادئ علم النفس العام. القاهرة: مؤسسة طبية للنشر
- 86- سليمان ليلى، شراك صباح. (2020). إدمان استخدام موقع الفيسبوك وعلاقته بالاكتئاب لدى الطالب الجامعي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر، [مذكرة ماستر منشورة]، جامعة ورقلة. الجزائر (<http://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/handle/123456789/24953>)
- 87- السويدي؛ جمال السند. (ب ت). وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات المستقبلية من القبيلة إلى الفيسبوك.
- ([https://www.google.dz/books/edition/%D9%88%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84\\_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7/98NrEAAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83&pg=PA22&printsec=frontcover](https://www.google.dz/books/edition/%D9%88%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7/98NrEAAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83&pg=PA22&printsec=frontcover))
- 88- السويدي؛ جمال السند. (ب ت). وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات المستقبلية من القبيلة إلى الفيسبوك.
- ([https://www.google.dz/books/edition/%D9%88%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84\\_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84\\_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7/98NrEAAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83&pg=PA22&printsec=frontcover](https://www.google.dz/books/edition/%D9%88%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7/98NrEAAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83&pg=PA22&printsec=frontcover))
- 89- سيجموند؛ فرويد. (1987). الأنا والهو. ط 4. ترجمة: محمد عثمانى نجاتي. القاهرة: دار الشروق.
- 90- شرادي، نادية. (2011). التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية
- 91- الشربيني، مروة شاكرا. (ب ت). المراهقة وأسباب الانحراف مع أضواء على المدرسة المحمدية. دار الكتاب الحديث
- 92- الشربيني، لطفي. (ب ت). الدليل إلى فهم وعلاج الاكتئاب. مصر، الإسكندرية: منشأة المعارف الشربيني، لطفي. (ب ت). الاكتئاب المرض والعلاج. ب ط. مصر، الإسكندرية: منشأة المعارف (<https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%A9%D8%A5%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D9%88%D8%A7%D8%A7%D8%AC-pdf>)
- 93- الشروق أونلاين، (2021). هذه آخر إحصائيات مستخدمي الانترنت وشبكات التواصل بالجزائر،

تم الاطلاع عليه يوم 26-12-2023

(<https://www.echoroukonline.com/%D9%87%D8%B0%D9%87%D8%A2%D8%AE%D8%B1%D8%A5%D8%AD%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D9%8A%D8%A7%D8%AA%D9%85%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D8%AF%D9%85%D9%8A%D8%A7%D9%84>)



94- شناوي، سامي أحمد سليمان. (2013). استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفييس بوك)

وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، رسالة ماجستير منشورة، جامعة عمان العربية.

95- الصالحي؛ حاتم علي حيدر، كافي؛ محمد بن عبد الوهها بالفقيه. (2016). تأثير استخدام مواقع

التواصل الاجتماعي على القيم الاجتماعية و الأسرية للشباب العربي، مطبوعة علمية محكمة

للكرسي اليونسكو للإعلام المجتمعي. اليمن، صنعاء: كلية الإعلام .

96- الصقر؛ تيسير محمد، هندايوي؛ غرام أحمد. (2016). واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من

وجهة نظر الطلبة المراهقين و أثرها في سلوكهم من وجهة نظر أولياء الأمور، ع2، مجلد 31. مؤنة

للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية

97- صمويل تامر بشرى، مصطفى عبد المحسن الحديبي. (2020). علم النفس

الكلينيكي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

98- صونيا عاشوري. (2021). الآثار السلبية للاستعمال المفرط للفييسبوك على التلميذ المراهق -

دراسة ميدانية بمتوسطة ماكس مارشان بعنابة .. 71-90. Les cahiers du LAPSI, 18(1),

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/174038>

99- صيام، إياد عليان، و صوالحة، محمد أحمد. (2020). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والإدمان علي

الفييسبوك وصورة الجسد بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك؛ [رسالة دكتوراه منشورة].

جامعة اليرموك، الأردن. تم استرجاعه من:

(<https://search-mandumah-com.eres.qnl.qa/Record/1108754/Description>)

100- طارق السيد سعدي، عبد الحفيظ معوش. (2018). استخدام الفييسبوك في الجزائر اختبار

العلاقة بين الإدمان والاكتئاب في أوساط المستخدمين، المجلة الجزائرية التربية والصحة النفسية،

(1)12, 65-82. (<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/74448>)

101- الطروانة، زياد نائل. (2010). الاكتئاب أسبابه، أعراضه، أنواعه، وطرق علاجه، ط 1، عمان:

دار الطريق .

102- الطهراوي، إسلام جميل. (2014). الحاجات النفسية المشبعة لدى مستخدمي شبكة التواصل

الاجتماعي الفييس بوك من طلبة الجامعات [رسالة ماجستير منشورة]. الجامعة الإسلامية. فلسطين:

غزة. كلية التربية، فلسطين. تم استرجاعه من: ([search.shamaa.org](http://search.shamaa.org)).

103- عاشور، نائر. (2018). الإكتتاب أسبابه-أعراضه-أنواعه-طرق علاجه، ط. الأردن، عمان: دار

الخليج

([https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8\\_%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%87\\_%D8%A3%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6/bVtEDwAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8&printsec=frontcover](https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8_%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%87_%D8%A3%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6/bVtEDwAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8&printsec=frontcover))

104- عاطف؛ ربهام؛ محمد، محمد؛ رشا، أحمد؛ حمدي. (ب ت). مشاكل المراهقين من ذوي

الاحتياجات الخاصة، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.

105- العباي، عمر موفق. (2010). الإدمان والإنترنت ط1، الأردن، عمان: دار مجدلاوي

([https://books.google.dz/books?id=3msrDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA&hl=fr&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA&f=false](https://books.google.dz/books?id=3msrDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA&hl=fr&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA&f=false))

106- عباس، سوسن سيد البشير، عبد الخالق؛ أحمد محمد. (2005). اتجاهات الأبناء نحو

الأساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالاكنتاب لدى عينة من المراهقين الكويتيين، مجلة

دراسات نفسية، المجلد 15، ع2، القاهرة. مصر .

107- عبد الحميد سليم؛ رحاب كمال، أبوزيد؛ أسماء عبد العاطي، عز الدين؛ إنشاد محمود. (2019).

المراهقة والتفاعل الاجتماعي والبيئة المدرسية، مجلة الدراسات والبحوث البيئية، 9(1)،

مصر. DOI: [https://jesr.journals.ekb.eg/article\\_68657.html](https://jesr.journals.ekb.eg/article_68657.html) DOI: 10.21608/JESR.2019.68657

108- عبد الخالق، احمد محمد؛ رضوان، سامر. (1999). تقنين مبدئي للقائمة العربية لاكتتاب

الأطفال على عينات سورية، مجلة التربوية، مجلد 14، ع53، الكويت

109- عبد الخالق؛ أحمد محمد، (1996). قياس الشخصية، ط1، الكويت، مجلس النشر العلمي.

110- عبد الخالق، أحمد محمد. (ب ت). اکتتاب الطفولة والمرهقة التشخيص والعلاج. مصر: مكتبة

الأنجلوالمصرية

([https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8\\_%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%88%D9%84%D8%A9\\_%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7/WL79DwAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8&printsec=frontcover](https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%88%D9%84%D8%A9_%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7/WL79DwAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8&printsec=frontcover))

- 111- عبد الخالق؛ أحمد محمد، كاظم؛ علي المهدي، عيد؛ غادة خالد.(2011).العوامل المنبئة بمستويات بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينتين من الأطفال والمراهقين في الكويت وعمان، المجلد 27، ع3 و4، مجلة جامعة دمشق
- (<http://damascusuniversity.edu.sy/mag/edu/images/stories/165-231.pdf>)
- 112- عبد الصاحب، منتهى مطرش.(2011).الشعور بالذنب وعلاقته بالاكتئاب، ط1 ، عمان . الأردن: دار صفاء للنشر
- 113- عبد الغفار، فيصل محمد.(2015).شبكات التواصل الاجتماعي، ط1،الأردن:الجنادرية للنشر والتوزيع.
- 114- عبد الغني؛ عمار.(2016).مشاكل المراهقين القنبلة الموقوتة، ط1، القاهرة. مصر: مجموعة النيل العربية
- 115- عبد الفتاح؛ دويدار.(1983).سيكولوجية النمو والارتقاء، دار النهضة العربية للطباعة والنشر: بيروت.
- 116- عبد الله ،محمد قاسم.(2011).إدمان الانترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية للأطفال و المراهقين دراسة ميدانية في حلب، ع4.مجلة العربية الكويتية لتقدم الطفولة
- 117- عبد الله، على محمد.(ب ت). شباب الفيسبوك .. والعالم الافتراضي
- ([https://www.google.dz/books/edition/%D8%B4%D8%A8%D8%A7%D8%A8\\_%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3\\_%D8%A8%D9%88%D9%83\\_%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84/pBF4DgAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83&pg=PT49&printsec=frontcover](https://www.google.dz/books/edition/%D8%B4%D8%A8%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3_%D8%A8%D9%88%D9%83_%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84/pBF4DgAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83&pg=PT49&printsec=frontcover))
- 118- عبد الله، مجري أحمد.(2000).علم النفس المرضي دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب .دار المعارف الجامعية.

(<https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%8A%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D9%87-%D9%81%D9%8A%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AE%D8%B5%D9%8A%D9%87%D8%A8%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%A1-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8-pdf>)

- 119- العبد الله؛ جهاد ، يوسف؛ لطيفة ، مجبوح؛ مالك.(2011). علاج الاكتئاب الجسيم بطرق

120- عبدالواحد، ورقاء عبدالجليل.(2015). دراسة مقارنة في الأكتئاب تبعاً لمتغير الجنس ومخطط

الجنس لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ص 291 - 219 ([https://search-](https://search-mandumah-com.eres.qnl.qa/Record/826196/Description#tabna)

[mandumah-com.eres.qnl.qa/Record/826196/Description#tabna](https://search-mandumah-com.eres.qnl.qa/Record/826196/Description#tabna)

121- عبك، حسنين صادق صالح.(2012). لاكتئاب وعلاقته بصنف الدم تبعاً لاختلاف الجنس

والتحصيل الدراسي والحالة الاجتماعية، ط 1. الأردن، عمان: دار صفاء.

122- العبيدي، محمد جاسم.(2009). علم النفس الإكلينيكي، ط 2. الأردن، عمان: دار الثقافة .

123- عسكر، عبد الله.(ب ت). الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص. مصر: مكتبة الأنجلو

المصرية

(<https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%89%D8%A8%D9%8A%D9%86%D8%A7/BkSEAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8+%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D9%8A%D9%86&pg=PA1943&printsec=frontcover>)

124- عكاشة، أحمد،(2003). الطب النفسي المعاصر، الاسكندرية: المكتبة المصرية.

125- عكاشة؛ أحمد، عكاشة؛ طارق.(2011). علم النفس الفسيولوجي. ط 1 القاهرة: الأنجلو

المصرية.

126- علامة، معصومة.(ب ت). تخلص من الاكتئاب، سلسلة الصحة والحياة، دار القلم للنشر

والتوزيع والطباعة: بيروت، لبنان

(<https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AE%D9%84%D8%B5%D9%85%D9%86%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8/K6yyDQAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8&printsec=frontcover>)

127- على فالح الهنداوى.(2001). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، الإمارات العربية المتحدة، دار

[http://salemlib.dyndns-web.com:8000/cgi-bin/koha/opac-](http://salemlib.dyndns-web.com:8000/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=20001)

[detail.pl?biblionumber=20001](http://salemlib.dyndns-web.com:8000/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=20001))

128- على، السيد فهمي.(2009). علم النفس الصحة الخصائص النفسية الايجابية والسلبية

للمرضى والأسوياء، ب ط. مصر، الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.

129- على، السيد فهمي.(2010). علم النفس المرضى نماذج لحالات اضطرابات نفسية وعلاجها،

ب ط. الاسكندرية. مصر: دار الجامعة الجديدة .

130- علي سيد؛ إسماعيل.(2020).مواقع التواصل الاجتماعي بين التصرفات المرفضة ... والأخلاقيات المفروضة، بحث مقدم لجائزة خدمة الدعوة والفقهاء الاسلامي 2019، دار التعليم الجامعي: الاسكندرية، مصر.

131- عمار بوحوش ومحمد الذنبيات.(2001). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3 منقحة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر2

132- عنقة؛ هشام، بن عبد الله محمد.(2023).علاقة السلوك الانسحابي بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك نموذجاً دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثانية ثانوي بوهران، مجلة دراسات نفسية وتربوية، 16(2)، 149-163. (<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/231265>)

133- عوض، عباس محمود.(1984).علم النفس الإحصائي. لبنان، بيروت: دار الجامعية.

134- عاطف؛ ربهامحمد ، محمد؛رشا، أحمد؛حمدي.(ب ت) مشاكل المراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. WWW.gulfkids.com

135- عباس محمود عوض.(1999).علم نفس النمو الطفولة- المراهقة-الشيخوخة، القاهرة: دارالمعرفةالجامعية. ([https://www.socioclub.net/2022/05/pdf\\_36.html](https://www.socioclub.net/2022/05/pdf_36.html))

136- عبد الستار؛ إبراهيم.(1998).الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، الكويت:عالم المعرفة.

137- عبد الغني؛ عمار.(2016).مشاكل المراهقين القنبلة الموقوتة، ط1.مصر،القاهر: مجموعة النيل العربية

138- غادة عبد المنعم؛محمد السيد عبد الرحمن، أميرة محمد الهادي(2023).مقياس الخوف من تفويت الأحداث"فومو" لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالزقازيق، المجلد 38 (129)؛

DOI: [10.21608/sec.2023.334873297\\_255](https://doi.org/10.21608/sec.2023.334873297_255)

[https://journals.ekb.eg/article\\_334873\\_d23a1f5b13cb1765fd9a0069b18aae0f.pdf](https://journals.ekb.eg/article_334873_d23a1f5b13cb1765fd9a0069b18aae0f.pdf)

139- العويضة، سلطان بن موسى.(2003). المقابلة في علم النفس الإرشادي والعيادي، محاضرة منشورة، السعودية: جامعة الملك سعود كلية التربية.

140- العيداني، عبد الكريم غالي محسن.(2014).الاكتئاب لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالجنس و

التخصص .مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، ع. 37.

(<https://search.emarefa.net/detail/BIM-419559>)

141- العيسوي، عبد الرحمان.(1999). تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية دراسات في

تفسير سلوك الإنساني، ط1. لبنان، بيروت: دار الراتب الجامعية

142- العيسوي، عبد الرحمن.(2006). الاضطرابات النفسية وعلاجها، ط1. مصر، الإسكندرية:

الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع

143- العيسوي، عبد الرحمان.(ب ت). سيكولوجية النمو دراسة في النمو الطفل والمراهق. بيروت: دار

النهضة العربية.

144- فهمي؛ مصطفى.(ب ت). سيكولوجية الطفولة والمراهقة، د ط. مصر: دار مصر للطباعة.

145- فيصل؛ عباس.(1997). الشخصية، بيروت: دار الفكر العربي للطباعة والنشر

146- الفيافي، عيسى بن سليمان.(1438). مرحلة المراهقة من 12-21 سنة عند الفتيان

(<https://www.noorbook.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D9%85%D8%B1%D8%A%D9%84%D8%A9%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D8%A9-%D9%85%D9%86-1221%D8%B3%D9%86%D8%A9%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%AA%D9%8A%D8%A7%D9%86-pdf-pdf>)

147- فينشاتين، شيريل.(2007). أسرار تفكير المراهق استراتيجيات بحثية للتواصل مع مراهقي اليوم

وتعليمهم [ترجمة: حسان ثابت]، ط1. لبنان. الدار العربية للعلوم ناشرون.

148- القذافي، رمضان محمد. (1997). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، الإسكندرية، مصر:

المكتبة الجامعية

(<http://salemlib.dyndns-web.com:8000/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=20963>)

149- قمحية؛ حسان أحمد.(2011). الفيسبوك تحت المجهر، ط 1 ، مصر: دار النخبة

(<https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83%D8%AA%D8%AD%D8%AA%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D9%87%D8%B1/VV7VDwAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83&pg=PA43&printsec=frontcover>)

150- كابلن.ج، لويزز(1998). المراهقة وداعاً أيتها الطفولة [ترجمة: أحمد رثو]، منشورات وزارة

الثقافة، سوريا.

(<https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D9%87-%D9%88%D8%AF%D8%A7%D8%B9%D8%A7%D8%A7%D9%8A%D8%AA%D9%87%D8%A7%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%88%D9%84%D9%87-pdf>)

151- كارول فيتز باتريك. (ب ت). التغلب على الاكتئاب المراهقين دليل للأبوين. [ترجمة: سهى نزيه

كركيل

(<https://www.kotobati.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A%D8%BA%D9%84%D8%A8-%D8%B9%D9%84%D9%89%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D9%8A%D9%86-pdf>)

152- كلير فهميم. (ب.ت). المشاكل النفسية للمراهق، ط2، شبرا، القاهرة: دار قوبار.

(<https://ebook.univeyes.com/29433>)

153- لجلط أسماء، بوبعاية يمينة. (2022). مستوى الإدمان على الفيسبوك وعلاقته بالتمرد النفسي

لدى عينة من تلاميذ مرحلة الثانوي -دراسة ميدانية ببعض أقسام الدعم لتلاميذ البكالوريا بمدينة مسيلة-. مجلة المصباح في علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، 2(2)، 62-90. تم استرجاعه

من: (<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/200813>).

154- لرينونة؛ يزيد. (2015). أجديات علم النفس، ط1. الجزائر: جسور للنشر والتوزيع.

155- مجدي؛ دسوقي. (2003). سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة؛ مكتبة الأنجلو المصرية: مصر.

156- مجلة زهرة الخليج. (2022). "فيسبوك" متهم بالتسبب في الاكتئاب. حقيقة أم خرافة؟. استرجعت

بتاريخ 28/11/2022 من مصدر

([https://www.zahratakhaleej.ae/article/4322930/%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83%D9%85%D8%AA%D9%87%D9%85%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B3%D8%A8%D8%A8%D9%81%D9%8A%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8---%D8%AD%D9%82%D9%8A%D9%82%D8%A9%D8%A3%D9%85%D8%AE%D8%B1%D8%A7%D9%81%D8%A9?fbclid=IwAR2Kcivgw2W-1JwzYrx5qzXEEWmprmlIGQWCTp1ViFQG6ulGp7U4\\_q-agg](https://www.zahratakhaleej.ae/article/4322930/%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83%D9%85%D8%AA%D9%87%D9%85%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B3%D8%A8%D8%A8%D9%81%D9%8A%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8---%D8%AD%D9%82%D9%8A%D9%82%D8%A9%D8%A3%D9%85%D8%AE%D8%B1%D8%A7%D9%81%D8%A9?fbclid=IwAR2Kcivgw2W-1JwzYrx5qzXEEWmprmlIGQWCTp1ViFQG6ulGp7U4_q-agg))

157- محمد قاسم عبد الله. (2011). إدمان الانترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية للأطفال

والمراهقين دراسة ميدانية في حلب، مجلة الطفولة العربية عن الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة، ع 64

(16)، ص 9-31. (<https://search.emarefa.net/detail/BIM-803201>)

158- محمد مزيان. (1999). مبادئ في البحث النفسي والتربوي، ط1، دار الغرب

للنشر. الجزائر 1

159- محمد نجيبالصبوة، نسمة محي السعيد نوار. (2021). الفروق بين الجنسين في الصمود النفسي

والقلق والاكتئاب لدى المراهقين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، -719

, 9 (4) \_755 doi:10.21608/pshj.2021.213318

160- محمود رزق، هيام. (ب ت). المراهقة وأوقات الفراغ، ب ط. بيروت، لبنان: دار القلم

161- مخائيل؛ امطانيوس. (2006). القياس والتقويم في التربية الحديثة. منشورات جامعة دمشق.  
(<http://gulf-up.com/do.php?downex=70222>)

162- مختار، محي الدين. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

163- مختار، وفيق صفوت. (2019). الأطفال والشباب وإدمان الإنترنت. أطلس للنشر والنتاج العالمي

164- محمد مزيان. (1999). مبادئ في البحث النفسي والتربوي، ط1، دار الغرب للنشر والتوزيع ، الجزائر1

165- محمود رزق، هيام. (ب ت). المراهقة وأوقات الفراغ، ب ط. بيروت، لبنان: دار القلم

166- معجم لسان العرب لابن منظور قاموس عربي شامل - موقع يحتوي على كل الكلمات الواردة في

معجم لسان العرب على شكل صفحات و مصنفة حسب الحروف الأبجدية

(<http://wiki.dorar-aliraq.net/lisan-alarab/%D9%83%D8%A3%D8%A8>)

167- معريس، لبا سليم. (2010). الاكتئاب لدى الشباب، ط1. لبنان، بيروت: دار النهضة العربية

<https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AE%D9%84%D8%B5%D9%85%D9%86%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8/K6yyDQAAQBAJ?hl=fr&gbpv=1&dq=%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8&printsec=frontcover>

168- معمريّة، بشير. (2010). تقنين قائمة آرون بيك الثانية للاكتئاب للاكتئاب على عينات

من الجنسين في البيئة الجزائرية (صورة الراشدين B.D.I.II)، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية: ع

26

169- معوض، خليل، ميخائيل. (1993). سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، ط3. مصر، الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.

170- المعوض؛ خليل مخائيل. (1994). سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة، ب ط. مصر: دار الفكر العربي.

171- مقراني؛ سهيلة، جابر؛ نصر الدين. (2022). تطبيقات المقابلة العيادية، مجلة العلوم النفسية

والتربوية، (3) 8. (<https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/105/8/3/199100>)

172- مكنتزي، كوام. (2015). الاكتئاب [ترجمة: زينب منعم]، ط1. الجزائر، قسنطينة: دار المؤلف



<https://www.kutubpdfbook.com/book/%D8%AA%D8%AD%D9%85%D9%8A%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8-%D8%B3%D9%84%D8%B3%D9%84%D8%A9-%D9%83%D8%AA%D8%A8%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A6%D9%84%D8%A9-%D9%84%D9%80%D9%83%D9%88%D8%A7%D9%85-%D9%85%D9%83%D9%86%D8%B2%D9%8A.html>

173- ملحم، سامي محمد. (2014). علم نفس النمو \_دورة حياة الانسان، ط2، عمان: دار الفكر.

174- ملحم، سامي محمد. (2004). علم النفس النمو، ط1. الأردن: دار الفكر

175- الموسوي، عبد العزيز حيدر الحسن. (2013). علم النفس النمو ونظرياته، ط1. الأردن: مؤسسة دار الصادق الثقافية.

176- موسى؛ رشا أكرم. (2021). مظاهر الاكتئاب النفسي وتمثلاته في رسوم فناني الحدائث، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، المجلد 29، العدد 5.

177- موقع المعاني ولكل رسم معنى. (2023) تم استرجاعه من:

<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%A5%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8>

178- موقع مايو كلينيك تم الاطلاع عليه يوم: (15/11/2023)

<https://www.mayoclinic.org/ar/about-this-site/meet-our-medical-editors>

179- ميعجل؛ سهام مطرش، بريس؛ علي عبد الحسن. (2016). الإدمان على الإنترنت ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث ميسان، ع 4 (2). تم استرجاعه من: <https://www.iasj.net/iasj/download/3f706a238669fe43>

180- نبيل لأحمد عبد الهادي. (2006). منهجية البحث في العلوم الإنسانية، لبنان، الأهلية للنشر

181- ندى نصر الدين؛ عبد الحميد. (2011). مقياس المهارات الاجتماعية للمراهقات، المؤتمر

السنوي السادس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

مصر. <https://abhathna.com/files/maqa/817.pdf>

182- نوار، نسمة محي السعيد السيد؛ الصبوة، محمد نجيب. (2021). الفروق بين الجنسين في

الصمود النفسي والاكتئاب لدى المراهقين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي،

المجلد (9)، ع(4)، 819\_855

183- النوايسة، دانية ناجي. (2019). تطوير مقياس للاكتئاب لدى طلبة جامعة مؤتة. [أطروحة

ماجستير منشورة]، جامعة مؤتة. الأردن.

(<https://search-emarefa-net.eres.qnl.qa/detail/BIM-1402745>)

- 184- نور؛ عصام. (2004). سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة
- 185- نور، عصام. (2015). الأسس النفسية للنمو. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة
- 186- نومار، مريم نويمان. (ب ت). الدراما الاجتماعية والمرأة في الفضاء الافتراضي دراسة في تمثيلات الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

(<https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D9%85%D8%A7%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A%D8%A9%D9%88%D8%A7/TnBOEAAAQBAJ?hl=fr&gbp v=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83&pg=PA117&printsec=frontcover>)

- 187- نومار، مريم نويمان. (ب ت). الدراما الاجتماعية والمرأة في الفضاء الافتراضي دراسة في تمثيلات الذات عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

(<https://www.google.dz/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D9%85%D8%A7%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A%D8%A9%D9%88%D8%A7/TnBOEAAAQBAJ?hl=fr&gbp v=1&dq=%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86+%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D9%88%D9%83&pg=PA117&printsec=frontcover>)

- 188- نومار مريم نويمان. (2012). استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية دراسة عينة من مستخدمي موقع الفايسبوك [رسالة ماجستير]، جامعة عنابة الجزائر1 ([http://theses.univ-batna.dz/index.php/theses-en-ligne/doc\\_details/2847](http://theses.univ-batna.dz/index.php/theses-en-ligne/doc_details/2847))

- 189- هبة عبدالله علي عثمان (2022). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلاب الجامعة، [رسالة ماجستير: غير منشورة]، كلية تربية، جامعة بنها. مصر

- 190- هتمات، مسعودة. (2013). مشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتدربين مستخدمي الانترنت، [مذكرة ماجستير منشورة]. ورقة .

- 191- هدية، رشا رفاعي عباس. (2023). إدمان الفيسبوك وعلاقته بالتوافق الأسري لدى المراهقين، مجلة الآداب، جامعة سوهاج. ع67. تم استرجاعه من:

[https://journals.ekb.eg/article\\_299051\\_064c97680067c9b69e025b67e0543959.pdf](https://journals.ekb.eg/article_299051_064c97680067c9b69e025b67e0543959.pdf)

- 192- الوافي، عبد الرحمن. (2013). مدخل إلى علم النفس، ط6. الجزائر: دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع.

193- وداعة الله؛ محمد العوض محمد.(2020).مواقع التواصل الاجتماعي وقضايا الشباب الجامعي

ط 1، الأردن، عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع

<https://books.google.dz/books?id=TnvNDwAAQBAJ&pg=PT7&dq=%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81+%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A&hl=fr&sa=X&ved=2ahUKEwifDoqJL7AhUEiv0HHfpsABoQuwV6BAgMEAk#v=onepage&q=%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81%20%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A&f=false>

194- وداعة الله؛ محمد العوض محمد.(2020).مواقع التواصل الاجتماعي وقضايا الشباب الجامعي

ط 1، الأردن، عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع

(<https://books.google.dz/books?id=TnvNDwAAQBAJ&pg=PT7&dq=%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81+%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A&hl=fr&sa=X&ved=2ahUKEwifDoqJL7AhUEiv0HHfpsABoQuwV6BAgMEAk#v=onepage&q=%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81%20%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A&f=false>)

195- ياس خضير؛ البياتي.(2014).الإعلام الجديد الدولة الافتراضية الجديدة، ط 1 عمان: دار

البداية ناشرون وموزعون.

196- ياسين؛ عطوف محمود.(1988).دراسة الفروق في الاكتئاب بين المراهقين والشباب الكويتي،

المجلة التربوية، مجلد 10، ع 37 .

197- يونس، بسمه حسين عيد.(2016).إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها

بالاضطرابات النفسية لدى الطلبة الجامعة في محافظة غزة، [رسالة ماجستير منشورة]، جامعة

الأزهر: غزة.

198- NP Istanbul ما هو الاكتئاب. استرجع في 3 ديسمبر 2024، من

<https://npistanbul.com/ar/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%88-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8>

ب) المراجع باللغة الأجنبية:

199- A. Błachnio, A. Przepiórka, I. Pantic. (2015).Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional studyEur. Psychiatr., 30 (6) , pp. 681-

684,<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>

(<https://www.sciencedirect-com.snd11.arn.dz/science/article/abs/pii/S0924933815000887>)

200- Ahammad Hossain, Al MuktedirMunam.(2022).Factors influencing facebook addiction among Varendra University students in the lockdown during the COVID-19 outbreak, Computers in Human Behavior Reports, Volume 6,100181

ISSN 2451-9588,<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100181>  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882200015X> )

- 201– A. Moreau, O. Roustit, E. Chauchard , H. Chabrol(2012) .L’usage de Facebook et les enjeux de l’adolescence : une étude qualitative Facebook use, family and peer issues among adolescents: A qualitative study,Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'adolescence ,Volume 60, numéro 6,pages 429-434.  
Doi : 10.1016/j.neurenf.2012.05.530( <https://www-em-premium-com.snd11.arn.dz/article/753265/resultatrecherche/4>)
- 202– American Live Wire ,(2024) Users' Daily Life on Facebook.
- 203– A. Thapar, S. Collishaw, D.S. Pine, A.K. Thapar. (2012).Depression in adolescence The lancet, 379 (9820) pp. 1056-1067  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-\(https://www-sciencedirect-com.snd11.arn.dz/science/article/pii/S0140673611608714\)](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-(https://www-sciencedirect-com.snd11.arn.dz/science/article/pii/S0140673611608714))
- 204– Alain ,Braconnier.(1998).l’Adolescence aux milesvisages.Paris,odil.jacob
- 205– OMS.(sans date).Santé de l’adolescent (<http://www.who.int>)(consulter le 31/03/2023)
- 206– Andre.(1995). Psychiatric de ladulte ,2 emeédition , France: Heure de FranceCobb,N.J.(2001).Adolescence :Continuity,change and diversity.(4the édition), London :Mayfield Publishingcompany
- 207– A.K. Przybylski, K. Murayama, C.R. DeHaan, V. Gladwell. (2013).Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out Comput. Hum. Behav., 29 (4) , pp. 1841-1848,<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>  
(<https://www-sciencedirect-com.snd11.arn.dz/science/article/pii/S0747563213000800>)
- 208– Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD..(2017)The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addict Behav. 2017 Jan;64:287-293. PMID: 27072491.  
DOI: [10.1016/j.addbeh.2016.03.006](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27072491/)(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27072491/>)
- 209– Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., &Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. Psychological Reports, 110(2), 501–517. doi:10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517  
(<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84861207244&origin=inward&txGid=6570e06046d199e508587bb15d39eff6>)
- 210– AngelikiNikolinakou, Joe Phua, Eun Sook Kwon. (2024).What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media,Computers in Human Behavior,Volume 153,108086,ISSN 0747-5632,<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S07475632230004375>)
- 211– Ana Radovic, Olga Santesteban-Echarri, Mario Álvarez-Jiménez, John Gleeson, Simon M. Rice & Megan A. Moreno.(2018). Social Media Use and Display of Depressive Symptoms Online by Adolescents and Young Adults, pp 73–88Cite this chapter[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-69638-6\\_6](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-69638-6_6)

- 212– AninditaChakraborty.M.D.(2017).Facebook Addiction: An Emerging Problem,American journal of Psychiatry.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2016.111203>  
 (<https://psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp-rj.2016.111203>)
- 213– B.L. Hankin.(2006).Adolescent depression: Description, causes, and interventionsEpilepsy Behav., 8 (1) , pp. 102-114,(<https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2005.10.012>)
- 214– Barash, V., Ducheneaut, N., Isaacs, E., & Bellotti, V. (2010). Faceplant: Impression (Mis) management in Facebook Status Updates. Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media, 4(1), 207-210.  
 doi:<https://doi.org/10.1609/icwsm.v4i1.14037>  
 (<https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14037>)
- 215– Baym, N. K. (2010). Personal connections in the digital age. John Wiley & Sons.([https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Personal+connection+in+the+digital+age&author=N.+Baym&publication\\_year=2010](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Personal+connection+in+the+digital+age&author=N.+Baym&publication_year=2010))
- 216– Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. American journal of Psychiatry, 165(3), 306-307.  
 ([https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?hl=en&volume=165%283%29&publication\\_year=2008&pages=306307&journal=Am+J+Psychiatry&issue=%00null%00&issn=%00null%00&author=JJ+Block&title=Issues+for+DSMV%3A+Internet+addiction&pmid=%00empty%00&doi=%00empty%00](https://scholar.google.com/scholar_lookup?hl=en&volume=165%283%29&publication_year=2008&pages=306307&journal=Am+J+Psychiatry&issue=%00null%00&issn=%00null%00&author=JJ+Block&title=Issues+for+DSMV%3A+Internet+addiction&pmid=%00empty%00&doi=%00empty%00))
- 217– Brailovskaia J, Rohmann E, Bierhoff HW, MargrafJ.(2018).The brave blue world: Facebook flow and Facebook Addiction Disorder (FAD). ,ntonio Scala, Institute for Complex Systems, CNRPLoS ONE 13(7), ITALYdoi: 10.1371/journal.pone.0201484. PMID: 30048544;PMCID:PMC6062136.  
 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6062136/>)
- 218– Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H., Margraf, J., & Köllner, V. (2019). Relationships between addictive Facebook use, depressiveness, insomnia, and positive mental health in an inpatient sample: A German longitudinal study. Journal of Behavioral Addictions, 8(4), 703-713. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.63>(<https://akjournals.com/view/journals/2006/8/4/article-p703.xml>)
- 219– Brand, M., Rumpf, H., Demetrovics, Z., Müller, A., Stark, R., King, D. L., Goudriaan, A. E., Mann, K., Trotzke, P., Fineberg, N. A., Chamberlain, S. R., Kraus, S. W., Wegmann, E., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2022). Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of “other specified disorders due to addictive behaviors”? Journal of Behavioral Addictions, 11(2), 150-159. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00035>(<https://akjournals.com/view/journals/2006/11/2/article-p150.xml>)
- 220– Bryce D. McLeod, John R. Weisz, Jeffrey J. Wood.(2007).Examining the association between parenting and childhood depression: A meta-analysis,Clinical Psychology Review,Volume 27, Issue 8,Pages 986-1003,ISSN 0272-

- 7358,<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.03.001>(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735807000591>)
- 221– Burke M, Kraut R.(2011). Social capital on Fa-cebook: differentiating uses and users.In: Proceedings of the International Con-ference on Human Factors in Comput-ing Systems, CHI 2011, Vancouver, BC,Canada, May 7-12. New York: ACM2011, pp. 571-80.3 ,DOI:  
<http://dx.doi.org/10.1145/1978942.1979023>([https://www.researchgate.net/publication/221515685\\_Social\\_Capital\\_on\\_Facebook\\_Differentiating\\_Uses\\_and\\_Users?enrichId=rgreq1e1f6978bf7d281b5d197c673822da04XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzIyMTUxNTY4NTtBUzoxMDM0MDkxNTU4Mzc5NTIAMTQwMTY2NjA3MjQ4Nw%3D%3D&el=1\\_x\\_2&\\_esc=publicationCoverPdf](https://www.researchgate.net/publication/221515685_Social_Capital_on_Facebook_Differentiating_Uses_and_Users?enrichId=rgreq1e1f6978bf7d281b5d197c673822da04XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzIyMTUxNTY4NTtBUzoxMDM0MDkxNTU4Mzc5NTIAMTQwMTY2NjA3MjQ4Nw%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf))
- 222– Bernacki, M. L., Greene, J. A., & Crompton, H. (2020). Mobile technology, learning, and achievement: Advances in understanding and measuring the role of mobile technology in education. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101827.([https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Mobile%20technology%2C%20learning%2C%20and%20achievement%3A%20advances%20in%20un%20derstanding%20and%20measuring%20the%20role%20of%20mobile%20technol%20ogy%20in%20education&publication\\_year=2019&author=M.L.%20Bernacki&author=J.A.%20Greene&author=H.%20Crompton](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Mobile%20technology%2C%20learning%2C%20and%20achievement%3A%20advances%20in%20un%20derstanding%20and%20measuring%20the%20role%20of%20mobile%20technol%20ogy%20in%20education&publication_year=2019&author=M.L.%20Bernacki&author=J.A.%20Greene&author=H.%20Crompton))
- 223– ByDeborah P. Welsh, Catherine M. Grello, Melinda S. Harper.(2003).BookAdolescent Romantic Relations and Sexual Behavior\_ Chapter When Love HurtsbDepression and Adolescent Romantic Relationships, Edition 1st Edition, Imprint Psychology Press ,Pages 27eBook, ISBN9781410607782
- 224– C.S. Andreassen, T. Torsheim, G.S. Brunborg, S. Pallesen. (2012). Development of a Facebook addiction scale *Psychological Reports*, 110 (2) , pp. 501-517,<https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>([https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Development%20of%20a%20Facebook%20addiction%20scale&publication\\_year=2012&author=C.S.%20A%20ndreassen&author=T.%20Torsheim&author=G.S.%20Brunborg&author=S.%20Pallesen](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Development%20of%20a%20Facebook%20addiction%20scale&publication_year=2012&author=C.S.%20A%20ndreassen&author=T.%20Torsheim&author=G.S.%20Brunborg&author=S.%20Pallesen) )
- 225– Calixte . J (2007). Milieu familial et réussite scolaire. Faculté des sciences humaines – université d'état d'Haïti.(<http://www.memoireonline.com/>)(consulter le 04/04/2023)
- 226– Charles Chi Cui, Mona Mrad, Margaret K. Hogg.(2018).Brand addiction: Exploring the concept and its definition through an experiential lens,*Journal of Business Research*, Volume 87, Pages 118-127, ISSN 0148-2963,  
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.02.028>.  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296318301036> )
- 227– Chae, J. (2017). Explaining Females' Envy Toward Social Media Influencers. *Media Psychology*, 21(2), 246–262.  
<https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1328312>
- 228– Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(2), 117-121



- <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>  
 ( [They Are Happier and Having Better Lives than I Am](#)”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives | [Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking](#) ([liebertpub.com](#)))
- 229– Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012) “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>  
 (<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2011.0324?journalCode=cyber> )
- 230– Claudia Marino, Gianluca Gini, Alessio Vieno, Marcantonio M. Spada.(2018).The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis,*Journal of Affective Disorders*,Volume 226,Pages 274-281,ISSN 0165-0327, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>  
 .(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032717307012>)
- 231– Cohen-Charash, Y. (2009). Episodic envy. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(9), 2128– 2173
- 232– Cole, D. A., & Maxwell, S. E. (2003). Testing Mediational Models With Longitudinal Data: Questions and Tips in the Use of Structural Equation Modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(4), 558–577. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.112.4.558>  
 (<https://psycnet.apa.org/record/2003-10098-004>)
- 233– Daniel James Goble.(2023). THE EFFECTS SOCIAL MEDIA HAS ON DEPRESSIVE AND NEURO DEVELOPMENTAL DISORDERS, Of the Requirements for the Degree,Doctor of Education Liberty University, Lynchburg, VA <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/4352>  
 ([https://digitalcommons.liberty.edu/context/doctoral/article/5411/viewcontent/59\\_Goble\\_2C\\_20Daniel\\_20\\_28L00158438\\_29.pdf](https://digitalcommons.liberty.edu/context/doctoral/article/5411/viewcontent/59_Goble_2C_20Daniel_20_28L00158438_29.pdf))
- 234– David?B&CohenBA.(2004).depression(psychology).Encarta,Available,Encyclopedia Online  
 Encyclopedia([http://encarta.msn.com/encyclopedia\\_761578989/depression.htl,Retrived](http://encarta.msn.com/encyclopedia_761578989/depression.htl,Retrived))
- 235– Davide Marengo, Christian Montag, Cornelia Sindermann, Jon D. Elhai, Michele Settanni.(2021).Examining the links between active Facebook use, received likes, self-esteem and happiness: A study using objective social media data,*Telematics and Informatics*,Volume 58,101523,ISSN 0736-5853,  
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101523>  
 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585320301829>)
- 236– Dhaha, I., Igale, A(2014). Motives As Predictors Of Facebook Addiction: Empirical Evidence From Somalia. *SEARCH J South East Asia Res Cent CommunHumanit* 6, 3 <https://doi.org/10.7603/s40931-014-0003-6><https://link-springer-com.snd11.arn.dz/article/10.7603/s40931-014-0003-6#citeas>)
- 237– Donnelly, E., &Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 1(2), 107.  
 10.19104/japm.2016.107(<https://scholar.google.com/scholar?q=Donnelly%2C%2>

- [0E.%2C%20%26%20Kuss%2C%20D.%20J.%20\(2016\).%20Depression%20among%20users%20of%20social%20networking%20sites%20\(SNSs\)%3A%20The%20role%20of%20SNS%20addiction%20and%20increased%20usage.Journal%20of%20Addiction%20and%20Preventive%20Medicine%2C1\(2\)%2C%20107.%2010.19104%2Fjapm.2016.107\).](#)
- 238– Elena Stănculescu, Mark D. Griffiths.(2022).Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age,Telematics and Informatics,Volume 74,101879,ISSN 0736-5853, <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101879> .(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585322001125>)
- 239– Eline Frison, Steven Eggermont,( 2016).Gender and Facebook motives as predictors of specific types of Facebook use: A latent growth curve analysis in adolescence,Journal of Adolescence,Volume 52,Pages 182-190,ISSN 0140-1971,<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.08.008>.(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197116300859>)
- 240– Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. Journal of computer-mediated communication, 12(4), 1143-1168.<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x> ([https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=The+benefits+of+Facebook+%E2%80%9Cfriends%E2%80%9D+Social+capital+and+college+students%E2%80%99+use+of+online+social+network+sites&author=N.+B.+Ellison&author=C.+Steinfeld&author=C.+Lampe&publication\\_year=2007&journal=Journal+of+Computer-Mediated+Communication&pages=1143-1168&doi=10.1111%2Fj.1083-6101.2007.00367.x](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=The+benefits+of+Facebook+%E2%80%9Cfriends%E2%80%9D+Social+capital+and+college+students%E2%80%99+use+of+online+social+network+sites&author=N.+B.+Ellison&author=C.+Steinfeld&author=C.+Lampe&publication_year=2007&journal=Journal+of+Computer-Mediated+Communication&pages=1143-1168&doi=10.1111%2Fj.1083-6101.2007.00367.x))
- 241– Elena Stănculescu & Mark D. Griffiths(2023) Anxious Attachment and Facebook Addiction: The Mediating Role of Need to Belong, Self-esteem, and Facebook Use to Meet Romantic Partners, International Journal of Mental Health and Addiction, 21, 333–349<https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-021-00598-9>
- 242– ÉlodieVerseillie.(2021).Utilisation problématique de Facebook : définition, évaluation et profils d'utilisateurs,Thèse de doctorat en Psychopathologie, dans le cadre de École doctorale Comportement, Langage, Éducation, Socialisation, Cognition (Toulouse) , en partenariat avec Centre d'études et de recherches en psychopathologie et psychologie de la santé (Toulouse) (laboratoire) (<https://www.theses.fr/2021TOU20042>)
- 243– Espinoza, R. Pezoa.(2013). Facebook addiction in mexico: a case report.EuropeanPsychiatryVolume 28, numéro S1 ,page 1.Doi : 10.1016/S0924-9338(13)76417-4 (<https://www-em-premium-com.snd11.arn.dz/article/821150/resultatrecherche/1>)
- 244– Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. Psychology of Popular Media Culture, 2(3), 161. <https://doi.org/10.1037/a0033111>.(<https://psycnet.apa.org/record/2013-25137-002>)



- 245–Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of popular media culture*, 2(3), 161. <https://doi.org/10.1037/a0033111>  
([Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. \(apa.org\)](#))
- 246–Feride Ayyıldız, Gülşah Şahin 2022 Effect of social media addiction on eating behavior, body weight and life satisfaction during pandemic period *British Food Journal* ISSN: 0007-070X <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/BFJ-01-2022-0018/full/html>
- 247–Foroughi, B., Iranmanesh, M., Nikbin, D., & Hyun, S. S. (2019). Are depression and social anxiety the missing link between Facebook addiction and life satisfaction? The interactive effect of needs and self-regulation. *Telematics and Informatics*, 43, 101247. ISSN 0736-5853, <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101247> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585319302345>)
- 248–Fioravanti, G., & Casale, S. (2020). The active and passive use of Facebook: measurement and association with Facebook addiction. *Journal of Psychopathology*, 26(2), 176-182. [https://www.researchgate.net/publication/342561302\\_The\\_active\\_and\\_passive\\_use\\_of\\_Facebook\\_measurement\\_and\\_association\\_with\\_Facebook\\_addiction](https://www.researchgate.net/publication/342561302_The_active_and_passive_use_of_Facebook_measurement_and_association_with_Facebook_addiction)
- 249–Frison, E., Subrahmanyam, K. & Eggermont, S. (2016). The Short-Term Longitudinal and Reciprocal Relations Between Peer Victimization on Facebook and Adolescents' Well-Being. *J Youth Adolescence* 45, 1755–1771  
doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0436-z>  
([Frison: The short-term longitudinal and reciprocal... - من الباحث العلمي من Google](#))
- 250–Fox, J., Warber, K. M., & Makstaller, D. C. (2013). The role of Facebook in romantic relationship development: An exploration of Knapp's relational stage model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(6), 771-794. <https://doi.org/10.1177/0265407512468370>  
([The role of Facebook in romantic relationship development: An exploration of Knapp's relational stage model - Jesse Fox, Katie M. Warber, Dana C. Makstaller, 2013 \(sagepub.com\)](#))
- 251–Fox, J., Osborn, J. L., & Warber, K. M. (2014). Relational dialectics and social networking sites: The role of Facebook in romantic relationship escalation, maintenance, conflict, and dissolution. *Computers in Human Behavior*, 35, 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.031>  
([Relational dialectics and social networking sites: The role of Facebook in romantic relationship escalation, maintenance, conflict, and dissolution - ScienceDirect](#))
- 252–Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology and Behavior*, 2 (5), 403-412. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.403>
- 253–Griffiths, Mark. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Substance Use*, 191-197, VL 10 Taylor &

- Francis ,doi:  
 10.1080/14659890500114359<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- 254– Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.[https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?hl=en&volume=c10%284%29&publication\\_year=2005&pages=191197&journal=J+Substan+Use&issue=%00null%00&issn=%00null%00&author=M+Griffiths&title=A+%E2%80%99components%E2%80%99+model+of+addiction+within+a+biopsychosocial+framework&pmid=%00empty%00&doi=%00empty%00](https://scholar.google.com/scholar_lookup?hl=en&volume=c10%284%29&publication_year=2005&pages=191197&journal=J+Substan+Use&issue=%00null%00&issn=%00null%00&author=M+Griffiths&title=A+%E2%80%99components%E2%80%99+model+of+addiction+within+a+biopsychosocial+framework&pmid=%00empty%00&doi=%00empty%00))
- 255– Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions Criteria, Evidence, and Treatment*. *Criteria, Evidence and Treatment*, 119-141.[https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?hl=en&publication\\_year=2014&pages=119141&author=MD+Griffiths&author=DJ+Kuss&author=Z+Demetrovics&isbn=%00null%00&title=Behavioral+Addictions%3A+Criteria%2C+Evidence%2C+and+Treatment](https://scholar.google.com/scholar_lookup?hl=en&publication_year=2014&pages=119141&author=MD+Griffiths&author=DJ+Kuss&author=Z+Demetrovics&isbn=%00null%00&title=Behavioral+Addictions%3A+Criteria%2C+Evidence%2C+and+Treatment)
- 256– Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1-2, *Journal of Addiction Research & Therapy* 4(5), 1-2. DOI: [10.4172/2155-6105.1000e118](https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118)  
 ([https://www.researchgate.net/publication/273948430\\_Social\\_Networking\\_Addiction\\_Emerging\\_Themes\\_and\\_Issues](https://www.researchgate.net/publication/273948430_Social_Networking_Addiction_Emerging_Themes_and_Issues))
- 257– Guangming Li. (2023). A latent profile transition analysis and influencing factors of internet addiction for adolescents: A short-term longitudinal study, *Heliyon* Volume 9, Issue 3, e14412, ISSN 2405-8440, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14412>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023016195>
- 258– Gugushvili, N., Täht, K., Ruitter, R.A.C. et al. (2022). Facebook use intensity and depressive symptoms: a moderated mediation model of problematic Facebook use, age, neuroticism, and extraversion. *BMC Psychol* 10, 279 <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00990-7>  
 (<https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-00990-7#citeas>)
- 259– Gwenn Schurgin O’Keeffe, Kathleen Clarke-Pearson, Council on Communications and Media. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics* ; 127 (4): 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>  
 (<https://publications.aap.org/pediatrics/article/127/4/800/65133/The-Impact-of-Social-Media-on-Children-Adolescents?autologincheck=redirected>)
- 260– Hallie Tankha , Annmarie Caño , Stephanie Tong , Emily Grekin , Julian Bruinsma, Jordan Gootie , Mark A. Lumley . (2022). Facing Pain Together: A Randomized Controlled Trial of the Effects of Facebook Support Groups on Adults With Chronic Pain, *Journal of Pain*, Volume 23, número 12, pages 2121-2134. Doi : [10.1016/j.jpain.2022.07.013](https://doi.org/10.1016/j.jpain.2022.07.013)

- 261– HARTANTO, Andree, QUEK, Frosch Yi Xuan, TNG, Yue Qi Germaine, & YONG, Jose C..(2021). Does social media use increase depressive symptoms? A reverse causation perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-5. Available at: [https://ink.library.smu.edu.sg/sooss\\_research/3444](https://ink.library.smu.edu.sg/sooss_research/3444)
- 262– Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309-314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>([Social Comparison 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social-Networking Sites | Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking \(liebertpub.com\)](https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120))
- 263– Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?hl=en&volume=109&issue=12&publication\\_year=2014&pages=2079-2088&journal=Addiction&issn=0001-8317&author=JM+Hormes&author=B+Kearns&author=CA+Timko&title=Craving+Facebook%3F+Behavioral+addiction+to+online+social+networking+and+its+association+with+emotion+regulation+deficits&pmid=24811111&doi=10.1111/add.12481](https://scholar.google.com/scholar_lookup?hl=en&volume=109&issue=12&publication_year=2014&pages=2079-2088&journal=Addiction&issn=0001-8317&author=JM+Hormes&author=B+Kearns&author=CA+Timko&title=Craving+Facebook%3F+Behavioral+addiction+to+online+social+networking+and+its+association+with+emotion+regulation+deficits&pmid=24811111&doi=10.1111/add.12481)
- 264– Hyun Jee Park.(2022).Impact of Facebook usage intensity on fear of missing out and depression: Moderated mediating effect of Facebook usage behaviour, *Telematics and Informatics*, Volume 74,101878,ISSN 0736-5853, <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101878> .(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585322001113>)
- 265– I. Pantic.(2014).Online social networking and mental health *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.*, 17 (10) , pp. 652-657, <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- 266– In M. Hearst, W. Cohen, & S. Gosling (Eds.), *Proceedings of the Fourth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media* (pp. 207–210). Washington, DC: AAAI
- 267– J. Fox, J.J. Moreland.(2015).The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances *Computers in Human Behavior*, 45 , pp. 168-176, ISSN 0747-5632,doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214007018>)
- 268– Jan, Pierr Coslin.(1996).*les Adolescents devant les déviances*, paris, puff, 1Ed, édition.
- 269– Jihyun Oh, Margaret M.C. Thomas.(2024).The mediating role of neighborhood social cohesion and trust in the relationship between childhood material hardship and adolescent depression, *Health & Place*, Volume 85,103162,ISSN 1353-8292, <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2023.103162> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829223001995>)
- 270– Joanne Davila, Catherine B. Stroud, Lisa R. Starr, Melissa Ramsay Miller, Athena Yoneda, Rachel Hershenberg.(2009).Romantic and sexual activities,

- parent–adolescent stress, and depressive symptoms among early adolescent girls, *Journal of Adolescence*, Volume 32, Issue 4, Pages 909-924, ISSN 0140-1971, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.004>.  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197108001139>)
- 271– JOUR Cunningham, Simone Hudson, Chloe C. Harkness, Kate. (2021). Social Media and Depression Symptoms: a Meta-Analysis, *Research on Child and Adolescent Psychopathology* .SP - 241 - 253 .VL - 49, IS - 2 ,SN - 2730-7174 DO -10.1007/s10802-020-00715-7  
(<https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7>)
- 272– Johnson, B. K., & Knobloch-Westerwick, S. (2014). Glancing up or down: Mood management and selective social comparisons on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 41, 33-39.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.009>([Glancing up or down: Mood management and selective social comparisons on social networking sites - ScienceDirect](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.009))
- 273– Julia Brailovskaia, Jürgen Margraf. (2022 ). The relationship between active and passive Facebook use, Facebook flow, depression symptoms and Facebook Addiction: A three-month investigation, *Journal of Affective Disorders Reports*, Volume 10, 100374 , ISSN 2666-9153, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100374>  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666915322000671>)
- 274– Julia Brailovskaia, Jürgen Margraf. ( 2022). The relationship between active and passive Facebook use, Facebook flow, depression symptoms and Facebook Addiction: A three-month investigation, *Journal of Affective Disorders Reports*, Volume 10, 100374, ISSN 2666-9153,  
<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100374>  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666915322000671> )
- 275– Julia Brailovskaia, Jürgen Margraf. ( 2022). The relationship between active and passive Facebook use, Facebook flow, depression symptoms and Facebook Addiction: A three-month investigation, *Journal of Affective Disorders Reports*, Volume 10, 100374, ISSN 2666-9153,  
<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100374>  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666915322000671> )
- 276– Julia Brailovskaia, Jürgen Margraf. (2022). The relationship between active and passive Facebook use, Facebook flow, depression symptoms and Facebook Addiction: A three-month investigation, *Journal of Affective Disorders Reports*, Volume 10, 100374 , , ISSN 2666-9153, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100374>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666915322000671>)
- 277– Julia, B., & Jürgen, M. (2022). The relationship between active and passive Facebook use, Facebook flow, depression symptoms and Facebook Addiction: A three-month investigation. *Journal of Affective Disorders Reports*, Volume 10, December 2022, 100374. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100374>
- 278– K.E. Cairns, M.B.H. Yap, P.D. Pilkington, A.F. Jorm. (2014). Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: a systematic review and meta-

- analysis of longitudinal studies *J. Affect. Disord.*, 169 ,pp. 61-75 <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.08.006> (<https://www.sciencedirect.com/10.1016/j.jad.2014.08.006>)
- 279– K.S. Young, R.C. Rogers. (1998). The relationship between depression and Internet addiction *Cyberpsychol. Behavior*, 1 (1) , pp. 25-28, <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
- 280– Karaiskos ,E. Tzavellas ,G. Balta ,T. Paparrigopoulos(2010) . Social network addiction : a new clinical disorder?, *European Psychiatry* Volume 25, numéro S1, page 855. Doi : 10.1016/S0924-9338(10)70846-4
- 281– Kartikey Ahlawat<sup>1</sup> and Dr. Darpan Anand.(2022) Misuse of Persuasive Technology in Social Media with Subsequent Solutions *International Journal of Multidisciplinary Innovative Research* ISSN: 2583-0228 Volume 2, Number 4 (Oct' 2022) pp. 11-24 CIIR, Noida, INDIA <https://www.ciir.in>
- 282– Kathryn Elizabeth Cairns, Marie Bee Hui Yap, Pamela Doreen Pilkington, Anthony Francis Jorm, .(2014) Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies, *Journal of Affective Disorders*, Volume 169, Pages 61-75, ISSN 0165-0327, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.08.006>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032714004820> )
- 283– Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), 1–6. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841> (<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841>)
- 284– Kuss, E. (2017). Depression among Users of Social Networking Sites (SNSs): The Role of SNS Addiction and Increased Usage. DOI:[10.19104/JAPM.2016.107](https://doi.org/10.19104/JAPM.2016.107)
- 285– Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction \_A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.
- 286– Ostic Dragana , Qalati Sikandar Ali , Barbosa Belem , Shah Syed Mir Muhammad , Galvan Vela Esthela , Herzallah Ahmed Muhammad , Liu Feng(2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model, *JOURNAL Frontiers in Psychology*(12), ISSN=1664-1078 DOI:10.3389/fpsyg.2021.678766 <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- 287– Oxford Languages. (2024). *Oxford Word of the Year 2024: 'Brain Rot'*. Retrieved December 17, 2024, from (<https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/> )
- 288– Qi, Y., Zhao, M., Geng, T. et al. (2024). The relationship between family functioning and social media addiction among university students: a moderated mediation model of depressive symptoms and peer support. *BMC Psychol* **12**, 341 <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01818-2>



- 289–Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., Ruiter, R., &Verduyn, P. (2020). Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well- being. *Cyberpsychology: journal of psychosocial research on cyberspace*, 14(2).1-22
- 290–L. Liu, F. Villavicencio, D. Yeung, J. Perin, G. Lopez, K.L. Strong, R.E. Black .(2022).National, regional, and global causes of mortality in 5–19-year-olds from 2000 to 2019: a systematic analysis *Lancet Glob. Health*, 10 (3) , pp. e337- e347[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00566-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00566-0) (<https://login.sndll.arn.dz/login?qurl=https://www.sciencedirect.com%2fscience%2farticle%2fpii%2fS2214109X21005660>)
- 291–Labrague. L.J. (2014). Facebook use and adolescents‘ emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health science journal*, 8 (1). 80-89 (<https://www.itmedicalteam.pl/articles/facebook-use-and-adolescents-emotional-states-of-depression-anxiety-and-stress.pdf> )
- 292–Lauren A. Spies Shapiro, Gayla Margolin.(2014). Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development,*Clinical Child and Family Psychology Review* ,SN - 1573-2827, DO - 10.1007/s10567-013-0135-1( <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1> )
- 293–Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in human behavior*, 32, 253-260.<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009> ([How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook - ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com/journal/computers-in-human-behavior/article/pii/S074756321300409X))
- 294–Li Li, ZhiminNiu, Songli Mei, Mark D. Griffiths.(2022).A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students,*Computers in Human Behavior*, Volume 128,107086,ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107086> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756322100409X> )
- 295–Lindsay H. Shaw, Larry M. Gant.(2004). In Defense of the Internet: The Relationship Between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support,*Cyberpsychology & behavior*, 5(2):157-71, DOI: [10.1089/109493102753770552](https://doi.org/10.1089/109493102753770552) ([https://www.researchgate.net/publication/11346056\\_In\\_Defense\\_of\\_the\\_Internet\\_The\\_Relationship\\_Between\\_Internet\\_Communication\\_and\\_Depression\\_Loneliness\\_Self-Esteem\\_and\\_Perceived\\_Social\\_Support](https://www.researchgate.net/publication/11346056_In_Defense_of_the_Internet_The_Relationship_Between_Internet_Communication_and_Depression_Loneliness_Self-Esteem_and_Perceived_Social_Support))
- 296–Lipeng Yin, Pengcheng Wang, Heng Li, Ningning Mao, Huahua Hu, Mark D. Griffiths,.(2024).Gender differences in the associations between parental phubbing, fear of missing out, and social networking site addiction: A cross-lagged panel study,*Technology in Society*,(78)102668 ISSN 0160-791X<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2024.102668><https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160791X24002161>
- 297–Lim, M. (2019). "Social Exclusion, Surveillance Use, and Facebook Addiction: The Moderating Role of Narcissistic Grandiosity." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3813.

- 298– Luca, Co., & Andrea Vo. (2013). Time perspective as a predictor of problematic Internet use: A study of Face book users Personality and Individual Differences Human-Computer Interaction Lab, Department of Mathematics and Computer Science, University of Udine, Italy, Volume 55, Issue 8, November 2013, Pages 989-993 (<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.007>)
- 299– National Social Anxiety Center, 2020 (<https://nationalsocialanxietycenter.com/research-summaries/problematic-social-networking-use-and-social-anxiety/>)
- 300– M. Delfour, A. Moreau, S. Laconi, N. Goutaudier, H. Chabrol (2015). Utilisation problématique de Face book à l'adolescence et au jeune âge adulte Problematic Face book use in adolescents and young adults. Neuropsychiatrie de l'Enfance et del'adolescence, Volume 63, numéro, 4pages 244-249, Doi 10.1016/j.neurenf.2014.09.005.
- 301– M.L.N. Steers, R.E. Wickham, L.K. Acitelli. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms J. Soc. Clin. Psychol., 33 (8), pp. 701-731, <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- 302– Marino, C., Vieno, A., Altoè, G., & Spada, M. M. (2017). Factorial validity of the Problematic Facebook Use Scale for adolescents and young adults. Journal of Behavioral Addictions, 6(1), 5–10. doi:10.1556/2006.6.2017.004
- 303– Mark D. Griffiths, Daria J. Kuss, Zsolt Demetrovics. (2014). Chapter 6 - Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings, Editor(s): Kenneth Paul Rosenberg, Laura Curtiss Feder, Behavioral Addictions, Academic Press, Pages 119-141, ISBN 9780124077249, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9> (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780124077249000069>)
- 304– Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 13(4), 357–364. DOI: [10.1089/cyber.2009.0257](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20712493/) (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20712493/>)
- 305– Michael A. Jones, Kristy E. Reynolds, Seungoo Weun, Sharon E. Beatty. (2003). The product-specific nature of impulse buying tendency, Journal of Business Research, Volume 56, Issue 7, Pages 505-511, ISSN 0148-2963, [https://doi.org/10.1016/S0148-2963\(01\)00250-8](https://doi.org/10.1016/S0148-2963(01)00250-8) (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296301002508>)
- 306– Moreno, MA, Christakis DA, Egan KG, Jelenchick LA, Cox E, Young H, Villiard H, Becker T. (2012) A pilot evaluation of associations between displayed depression references on Facebook and self-reported depression using a clinical scale. J Behav Health Serv Res; 39(3):295-304 doi: [10.1007/s11414-011-9258-7](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3266445/) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3266445/>)
- 307– Mrad, M., & Cui, C. (2017). Brand addiction: conceptualization and scale development. European Journal of Marketing. DOI/Link: <https://doi.org/10.1108/EJM-10-2016-0571> (Post-print (Brand).pdf (lau.edu.lb))
- 308– Mulugeta, D. D. (2019). The Relationship Between Facebook Addiction and Depression Among Madda Walabu University Summer

Students-Cross Sectional Survey, New Media and Mass Communication  
[www.iiste.org](http://www.iiste.org) ISSN 2224-3267 (Paper) ISSN 2224-3275  
(Online)DOI:10.7176/NMMC,Vol.78.

(<https://www.researchgate.net/publication/342145123>)

- 309– Musarrat Azher , Rashid Behram ,Khan Muhammad, Salim Muhammad ,Bilal Altaf Hussain Mehvish Haseeb.(2014). The Relationship between Internet Addiction and Anxiety among students of University of Sargodha, International Journal of Humanities and Social Science, Vol. 4 No. 1  
([https://e-tarjome.com/storage/btn\\_uploaded/2020-08-15/1597488758\\_10899-etarjome%20English.pdf](https://e-tarjome.com/storage/btn_uploaded/2020-08-15/1597488758_10899-etarjome%20English.pdf))
- 310– Mwangi, Agnes W.(2013). Impact of social networking sites on interpersonal relationships among teenagers. A case study of Murang'a East District, Thesis University of Nairobi(<http://erepository.uonbi.ac.ke/handle/11295/59984?show=full>)
- 311– Nasti, L., Michienzi, A., &Guidi, B. (2020, October). Discovering the impact of notifications on social network addiction. In International Symposium: From Data to Models and Back (pp. 72-86). Cham: Springer International Publishing.([https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Discovering%20the%20impact%20of%20notifications%20on%20social%20network%20addiction&publication\\_year=2021&author=L.%20Nasti&author=A.%20Michienzi&author=B.%20Guidi](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Discovering%20the%20impact%20of%20notifications%20on%20social%20network%20addiction&publication_year=2021&author=L.%20Nasti&author=A.%20Michienzi&author=B.%20Guidi))
- 312– Newman, M. W., Lauterbach, D., Munson, S. A., Resnick, P., & Morris, M. E. (2011). “It’s not that I don’t have problems , I’m just not putting them on Facebook”: Challenges and opportunities in using online social networks for health. In ACM 2011 conference on Computer supported cooperativework
- 313– Nicola L. Young, Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths, Christina J. Howard.(2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study,Computers in Human Behavior,Volume 71,Pages 24-31,ISSN 0747-5632,doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.039>  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563217300511>)
- 314– Nicole B. Ellison, Charles Steinfield, Cliff Lampe.(2007).The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites, Volume12, Issue4, Pages 1143-1168,<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>  
(<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x> )
- 315– OMS.(sans date).Santé de l’adolescent (<http://www.who.int>)(consulter le 31/03/2023)
- 316– P. Verduyn, D.S. Lee, J. Park, H. Shablack, A. Orvell, J. Bayer, O. Ybarra, J. J onides, E. Kross.(2015).Passive Facebook usage undermines affective well-beingexperimental and longitudinal evidence J. Exp. Psychol. Gen., 144 , pp. 480-488, doi:<https://doi.org/10.1037/xge0000057>  
(<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fxge0000057>)
- 317– Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., &Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. PsychiatriaDanubina, 24(1.), 90-93.(<https://hrcak.srce.hr/file/156425>)



- 318– Patricia Vuijk, Pol A.C. van Lier, Alfons A.M. Crijen, Anja C. Huizink(2007): Testing Sex-Specific Pathways From peer victimization to Anxiety and Depression in early Adolescents through a randomized intervention trial, *Journal of Affective Disorders*, Vol.100(1-3):, pp 221- 226. 100221-6. doi: 10.1016/j.jad.2006.11.003. Epub 2006 Dec 8. PMID: 17157387. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17157387/>)
- 319– Philippe Verduyn, Nino Gugushvili, Karlijn Massar, Karin Täht, Ethan Kross.(2020)Social comparison on social networking sites,*Current Opinion in Psychology*,(36),32-37,ISSN 2352-250X,<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X20300464>)
- 320– Primack BA, Shensa A, Sidani JE, Escobar-Viera CG, Fine MJ.. (2021). Temporal Associations Between Social Media Use and Depression, *Am J Prev Med*. 2021 February ; 60(2): 179–188 DOI: [10.1016/j.amepre.2020.09.014](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.09.014) (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33309454>)
- 321– R. Mojtabai, M. Olfson, B. Han.(2016),National trends in the prevalence and treatment of depression in adolescents and young adults*Pediatrics*, 138 (6)
- 322– R.H. Salk, J.S. Hyde, L.Y. Abramson. (2017).Gender differences in depression in representative national samples: meta-analyses of diagnoses and symptoms*Psychol. Bull.*, 143 pp. 783-822, <https://doi.org/10.1037/bul0000102> (<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85026347378&origin=inward&txGid=4f1e6a65007e070812dbef47cc87e051>)
- 323– Roxanne Hébert-Ratté , François Poulin .(2019) Facebook user profiles, personality and well-being in early adulthood *Profils d'utilisateurs de Facebook, personnalité et bien-être au début de l'âge adulte*,*European Review of Applied Psychology*, Volume 69, numéro 5-6, Article 100478.
- 324– Robards, B., & Lincoln, S. (2016). Making It “Facebook Official”: Reflecting on Romantic Relationships Through Sustained Facebook Use. *Social Media + Society*, 2(4). <https://doi.org/10.1177/2056305116672890>
- 325– Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148. ([https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?hl=en&volume=3%283%29&publication\\_year=2014&pages=133148&journal=J+Behav+Addict&issue=%00null%00&issn=%00null%00&author=T+Ryan&author=A+Chester&author=J+Reece&title=The+uses+and+abuses+of+Facebook%3A+a+review+of+Facebook+addiction&pmid=%00empty%00&doi=%00empty%00](https://scholar.google.com/scholar_lookup?hl=en&volume=3%283%29&publication_year=2014&pages=133148&journal=J+Behav+Addict&issue=%00null%00&issn=%00null%00&author=T+Ryan&author=A+Chester&author=J+Reece&title=The+uses+and+abuses+of+Facebook%3A+a+review+of+Facebook+addiction&pmid=%00empty%00&doi=%00empty%00))
- 326– Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016> (<https://akjournals.com/view/journals/2006/3/3/article-p133.xml>)
- 327– S. Shorey, E.D. Ng, C.H. Wong. (2022).Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: a systematic review and meta-analysis *Br. J. Clin. Psychol.*, 61 (2) , pp. 287-305, <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>(<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjc.12333>)

- 328– S. Shorey, E.D. Ng, C.H. Wong. (2022).Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: a systematic review and meta-analysis *Br. J. Clin. Psychol.*, 61 (2) , pp. 287-305 <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>(<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjc.12333>)
- 329– S.S. Wahid, K. Ottman, R. Hudhud, K. Gautam, H.L. Fisher, C. Kieling, ..., B. A. Kohrt. (2021),Identifying risk factors and detection strategies for adolescent depression in diverse global settings: a Delphi consensus study,*J. Affect. Disord.*, 279 ,pp. 66-74 ,( <https://doi-org.sndll1.arn.dz/10.1016/j.jad.2020.09.098>)
- 330– Sara Gn ., & Jack M. Gorman.(2022).Does Facebook Cause Depression?What we really know about the social media giant's impact on mental health. *Psychology Today*.(<https://www.psychologytoday.com/us/blog/denying-the-grave/202201/does-facebook-cause-depression>)
- 331– Satici, S. A. ,& Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185–190. doi:10.1016/j.chb.2015.03.005([https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Wellbeing+and+problematic+Facebook+use&author=S.%C2%A0A.+R.+Satici+Uysal&publication\\_year=2015&journal=Computers+in+Human+Behavior%2C&volume=49%2C&pages=185-190](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Wellbeing+and+problematic+Facebook+use&author=S.%C2%A0A.+R.+Satici+Uysal&publication_year=2015&journal=Computers+in+Human+Behavior%2C&volume=49%2C&pages=185-190))
- 332– Savastio, R. (2013). Facebook causes depression new study says. Retrieved from (<http://thesocialskinny.com/100-social-media-statistics-for-2012/>)
- 333– Scherr .S., C.L. Toma, B. Schuster.(2019).Depression as a predictor of Facebook surveillance and envy: Longitudinal evidence from a cross-lagged panel study in Germany,*Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 31 (4) pp. 196-202, doi:10.1027/1864-1105/a000247
- 334– Sillamy ,Nobert.(1983).*Dictionnaire de psychologie*, Paris,édition Bordas
- 335– Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (1999). Dispositional envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1007–1020.doi:<https://doi.org/10.1177/01461672992511008> (<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/01461672992511008>)
- 336– Soon Li Lee, Cai Lian Tam, Sivakumar Thurairajasingam.(2023). Facebook depression with depressed users: The mediating effects of dependency and self-criticism on facebook addiction and depressiveness, *Computers in Human Behavior*, Volume 13 ,107549 , ,ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107549> .(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222003697> )
- 337– Soon Li Lee, Cai Lian Tam, Sivakumar Thurairajasingam.(2023).Facebook depression with depressed users: The mediating effects of dependency and self-criticism on facebook addiction and depressiveness,*Computers in Human Behavior*,Volume 139107549 , ISSN 0747-5632,<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107549>.<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222003697>)
- 338– Soon Li Lee, Cai Lian Tam, Sivakumar Thurairajasingam.(2023).Facebook depression with depressed users: The mediating effects of dependency and self-criticism on facebook addiction and depressiveness,*Computers in Human Behavior*, Volume 139,107549,ISSN 0747-5632,

- <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107549>  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222003697>)
- 339– Soon Li Lee, Cai Lian Tam, Sivakumar Thurairajasingam.(2023).Facebook depression with depressed users: The mediating effects of dependency and self-criticism onfacebookaddiction and depressiveness,Computers in Human Behavior,Volume 139,107549,ISSN 0747-5632,<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107549>(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222003697>)
- 340– Sridharan,Ms. Charumathi.(2017).Facebook Addiction,Loneliness and psychological Well\_being Among College Students.international journal of Science and Research, 6 (12), 250-252.ISSN No 2277 - 8179([https://www.worldwidejournals.com/international-journal-of-scientific-research-\(IJSR\)/recent-issues\\_pdf/2017/December/December\\_2017\\_1512133773\\_223.pdf](https://www.worldwidejournals.com/international-journal-of-scientific-research-(IJSR)/recent-issues_pdf/2017/December/December_2017_1512133773_223.pdf))
- 341– Statista.(2023),consulter le 31/03/2023 ( [Biggest social media platforms 2023 | Statista](#))
- 342– Steenackers , K , Cassady , B , Brengman , M & Willems , K. (2016) . Measuring Facebook addiction among adults: Validating the Bergen Facebook addiction scale in a non-student sample ' , Journal of Behavioural Addictions , vol. 5 , no. Supplement 1 , pp. 41-41 .<https://biblio.vub.ac.be/iguana/www.main.cls?url=search&p=e0de136e-cba4-11e8-a223-005056b658d1#recordId=2000.98902>)
- 343– Stirling K, Toumbourou JW, Rowland B.(2015), Community factors influencing child and adolescent depression: A systematic review and meta-analysis. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry;49(10):869-886. doi:[10.1177/0004867415603129](https://doi.org/10.1177/0004867415603129)(<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0004867415603129>)
- 344– SturmS.(2010). Social networking psych studies:research shows teen Facebook users prone to depressionTrendHunter, Available at:[www.trendhunter.com/trends/depression-from-facebook\(7\\_3\\_2024\)](http://www.trendhunter.com/trends/depression-from-facebook(7_3_2024))
- 345– Summiya Ahmad & Hayat Mohammad.(2017).Facebook Addiction and Depression: A Comparative Study of Gender Differences AfifaFida Khattak, Vol.25, No.1-2 Special Issue-Media Matters,|PUTAJ – Humanities and Social Sciences 55 ([https://www.researchgate.net/profile/SummiyaAhmad/publication/322519813\\_FACEBOOK\\_ADDICTION\\_AND\\_DEPRESSION\\_A\\_COMPARATIVE\\_STUDY\\_OF\\_GENDER\\_DIFFERENCES/links/60506e63a6fdccbfeae21600/FACEBOOK-ADDICTION-AND-DEPRESSION-A-COMPARATIVE-STUDY-OF-GENDER-DIFFERENCES.pdf](https://www.researchgate.net/profile/SummiyaAhmad/publication/322519813_FACEBOOK_ADDICTION_AND_DEPRESSION_A_COMPARATIVE_STUDY_OF_GENDER_DIFFERENCES/links/60506e63a6fdccbfeae21600/FACEBOOK-ADDICTION-AND-DEPRESSION-A-COMPARATIVE-STUDY-OF-GENDER-DIFFERENCES.pdf))
- 346– Syed Shabab Wahid, Katherine Ottman, Raya Hudhud, Kamal Gautam, Helen L. Fisher, Christian Kieling, Valeria Mondelli, Brandon A. Kohrt. (2021).Identifying risk factors and detection strategies for adolescent depression in diverse global settings: A Delphi consensus study,Journal of Affective Disorders,Volume 279,Pages 66-74, ISSN 0165-0327,<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.098>.(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032720327944>)
- 347– Tang, J . C.M., Livingston, M. G. (2012, June 16). Correlation between Facebook usage and loneliness and depression. Poster presented at The Hong Kong Psychological Society Annual Conference. Hong Kong. ([https://digitalcommons.csbsju.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1070&context=psychology\\_pubs](https://digitalcommons.csbsju.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1070&context=psychology_pubs))

- 348– Tankovska H. Global social networks ranked by number of users 2022  
Available from: (<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>)
- 349– Teague E. Simoncic, Kate R. Kuhlman, Ivan Vargas, Sean Houchins, Nestor L. Lopez-Duran.(2014).Facebook use and depressive symptomatology: Investigating the role of neuroticism and extraversion in youth,Computers in Human Behavior, Volume 40,Pages 1-5,I SSN 0747-5632,<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.039>(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214004130>)
- 350– Thi Truc Quynh Ho .( 2021).Facebook addiction and depression: Loneliness as a moderator and poor sleep quality as a mediator ,Telematics and Informatics ,Volume 61,101617 ,ISSN 0736-5853.<https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101617>.
- 351– Thi Truc QuynhHo. (2021).Facebook addiction and depression: Loneliness as a moderator and poor sleep quality as a mediator\*Telematics and Informatics, Volume 61, 101617, doi:<https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101617>
- 352– Tord-Ivarsson,PerSualander,OeysteinLitlere,LauriNevonen. (2006). Weight concerns, body image, depression and anxiety in Swedish adolescents. Eat Behav.; Vol 7(2):161-75doi: 10.1016/j.eatbeh.2005.08.005. Epub 2005 Aug 22. PMID: 16600844.(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16600844/>)
- 353– The N et al. (2024). A mega-analysis of functional connectivity and network abnormalities in youth depression. *Nature Mental Health*, 24 September 2024.
- 354– Utz Sonja, Camiel J. Beukeboom, The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness, Journal of Computer-Mediated Communication, Volume 16, Issue 4, 1 July 2011, Pages 511–527, <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>( [Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness | Journal of Computer-Mediated Communication | Oxford Academic \(oup.com\)](https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x))
- 355– Utz, S., &Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. Journal ofcomputer-mediated communication, 16(4), 511-527. ([https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=The+role+of+social+network+sites+in+romantic+relationships%3A+Effects+on+jealousy+and+relationship+happiness&author=S.+Utz&author=C.+J.+Beukeboom&publication\\_year=2011&journal=Journal+of+Computer-Mediated+Communication&pages=511-527&doi=10.1111%2Fj.1083-6101.2011.01552.x](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=The+role+of+social+network+sites+in+romantic+relationships%3A+Effects+on+jealousy+and+relationship+happiness&author=S.+Utz&author=C.+J.+Beukeboom&publication_year=2011&journal=Journal+of+Computer-Mediated+Communication&pages=511-527&doi=10.1111%2Fj.1083-6101.2011.01552.x))
- 356– Vecchio, R. P. (2000). Negative emotion in the workplace: Employee jealousy and envy. International Journal of Stress Management, 7(3), 161–179.doi:<http://dx.doi.org/10.1023/A:1009592430712> ([https://www.researchgate.net/publication/228079429\\_Negative\\_Emotion\\_in\\_the\\_Workplace\\_Employee\\_Jealousy\\_and\\_Envy](https://www.researchgate.net/publication/228079429_Negative_Emotion_in_the_Workplace_Employee_Jealousy_and_Envy))
- 357– Verduyn P, Lee DS, Park J, et al.(2015).Pas-sive Facebook usage undermines affect-ive well-being: experimental and lon-gitudinal evidence. J Exp Psychol Gen;144:480- <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- 358– Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., &Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental*

- Psychology: General, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057><https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F%2F0000057>
- 359–Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., &Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.<https://doi.org/10.1111/sipr.12033> (<https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sipr.12033> )
- 360–Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., &Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. doi:10.1111/sipr.12033 (<https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1111/sipr.12033>)
- 361–WHO. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates.MSD/MER/02.[https://scholar.google.com/scholar?q=WHO.%20\(2017\).%20Depression%20and%20other%20common%20mental%20disorders%3A%20Global%20health%20estimates.%20MSD%2FMER%2F02](https://scholar.google.com/scholar?q=WHO.%20(2017).%20Depression%20and%20other%20common%20mental%20disorders%3A%20Global%20health%20estimates.%20MSD%2FMER%2F02) ).
- 362–Yanhui Xiang, Rong Cao, Xiaojun Li,( 2023).Parental education level and adolescent depression: A multi-country meta-analysis,*Journal of Affective Disorders*,ISSN 01650327,<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.081> .(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032723014490>)
- 363–Yating Qi, Miaomiao Zhao, Tingting Geng, Ziqi Tu, Qingyun Lu, Ruyu Li, Luyao Niu, Wenjie Qu, Yaqin Zhong & Yuexia Gao.(2024). The relationship between family functioning and social media addiction among university students: a moderated mediation model of depressive symptoms and peer support, *BMC Psychology* ,341 <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-01818-2>
- 364– years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the global burden of disease study 2013*The Lancet*, 386 (9995) , pp. 743-800, 10.1016/S0140-6736(15)60692-4(<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84940447040&origin=inward&txGid=7b10e81e91c9490c34ae37a4d0a19134>)
- 365–Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., &Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *Journal of Affective Disorders*, 248, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30711871>)
- 366– Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology&Behavior*, 1, 237-244.
- 367\_ Yu, L. W. (2011). An investigation into the problematic use of Facebook. Unpublished senior thesis, Hong Kong Baptist University, Kowloon Tong, Hong Kong .[https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=An%20i%20nvestigation%20i%20nto%20the%20problematic%20use%20of%20Facebook&publication=2011&author=L.W.%20Yu](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=An%20i%20nvestigation%20i%20nto%20the%20problematic%20use%20of%20Facebook&publication=2011&author=L.W.%20Yu)

# الملاحق

- ملحق (01): قائمة أسماء السادة المحكمين  
ملحق (02): طلب تحكيم أدوات الدراسة  
ملحق (03): استمارة المعلومات الأولية  
ملحق (04): ترجمة مقياس كثافة استخدام الفيسبوك  
ملحق (05): مقياس كثافة استخدام الفيسبوك الأصلي باللغة الإنجليزية  
ملحق (06): مقياس برغن لإدمان الفيسبوك الأصلي باللغة الإنجليزية  
ملحق (07): ترجمة مقياس برغن لإدمان الفيسبوك  
ملحق (08): ترجمة مقياس استخدام الفيسبوك السلبي والنشط (PAUM)  
ملحق (09): مقياس استخدام الفيسبوك السلبي والنشط الأصلي باللغة الإنجليزية  
ملحق (10): مقياس الدراسات الوبانية للاكتئاب  
ملحق (11): دليل المقابلة العيادية من إعداد الباحثة  
ملحق (12): لوحات اختبار TAT (Planches du TAT) وفق طريقة موراي  
ملحق (13): استمارة تفسير الاختبار TAT وفق طريقة موراي  
ملحق (14): رخصة تربص الميداني من قسم علم النفس والأرطوفونيا جامعة وهران 2  
ملحق (15): رخصة تربص التطبيقي من مديرية التربية لولاية سيدي بلعباس  
ملحق (16): ختم وإمضاء مدراء المؤسسات التربوية لولاية سيدي بلعباس



## ملحق (1): قائمة أسماء السادة المحكمين

رقم	اسم المحكم ورتبته	وظيفة المحكم/ تخصصه	الجامعة / الولاية
1	د. كلثوم قاجة	أستاذ محاضر - علم النفس العيادي	جامعة شلف حسيبة بن بوعلي - الجزائر
2	أ.د. رحال سامية	أستاذ محاضر - علم النفس	جامعة حسيبة بن بوعلي - شلف - الجزائر
3	د. أسماء بن حليم	أستاذ محاضر - علم النفس العيادي	جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس - الجزائر
4	د. بلهوارى فاطمة	أستاذ محاضر - علم النفس	جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس - الجزائر
5	أ.د. سليمان عبد الواحد	أستاذ محاضر - صعوبات التعلم	جامعة قناة السويس - مصر
6	د. أمل محمد غنאים	أستاذ مساعد - التربية الخاصة	كلية التربية - جامعة قناة السويس - مصر
7	د. فلاح أحمد	أستاذ محاضر - القياس النفسي وتحليل المعطيات	جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس - الجزائر
8	د. بوحارة هناء	أستاذ محاضر - علم النفس	جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس - الجزائر
9	أ.د عبد الله علي محمد إبراهيم	أستاذ محاضر - مناهج وطرق تدريس العلوم	كلية التربية - جامعة الأزهر - مصر
10	أ.د منال عبد النعيم	استاذ ورئيس قسم علم النفس الارشادي	كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة - مصر
11	أ.د محمد فتح الله	أستاذ القياس والتقويم والاحصاء النفسي والتربوي، رئيس مجلس أمناء المؤسسة القومية للبحوث والاستشارات والتدريب.	قسم البحوث بالمركز القومي لامتحانات والتقويم التربوي - القاهرة - مصر
12	د. تجيني محمد أمين	أستاذ في اللغة الإنجليزية، و مترجم محلف بالمحكمة القضائية	جامعة جيلالي ليابس، محكمة سيدي بلعباس - الجزائر
13	د. ميثاق بيات الضيفي	أستاذ محاضر - مدير مركز المرأة المعاقة	جامعة تكريت - العراق
14	أ. بن عياش أحمد	أستاذ في اللغة الإنجليزية في مركز المكثف للغات	جامعة جيلالي ليابس - سيدي بلعباس - الجزائر
15	أ. عبابو فتيحة	أستاذة في اللغة الاجلزية في الطور الثانوي	ثانوية بن مایسة بشير - سيدي بلعباس - الجزائر
16	أ. بن خليفة عباس	أستاذ في اللغة الإنجليزية في مركز المكثف للغات	جامعة جيلالي ليابس - سيدي بلعباس - الجزائر
17	أ. خالد اسماء	أستاذة مؤقت في قسم اللغة الانجليزية	جامعة جيلالي ليابس - سيدي بلعباس - الجزائر



ملحق (02): طلب تحكيم أدوات الدراسة

الباحثة: رحال نور الهدى/جامعة وهران 2 محمد بن أحمد-الجزائر

كلية العلوم الاجتماعية - قسم علم النفس والأرطفونيا

الموضوع: طلب تحكيم أدوات الدراسة

اسم المحكم: .....

الرتبة الأكاديمية: .....

التخصص /والجامعة: .....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته؛ تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "الاكتئاب لدى المراهق المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك أنموذجاً -دراسة ميدانية بولاية سيدي بلعباس) ؛ وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في علم النفس - تخصص عيادي بجامعة وهران 2 محمد بن أحمد. ولما عُرف عنكم من خبرة علمية ونظرية في مجال العلوم النفسية والتربوية؛ فإني أضع بين أيديكم المقياس التالية:

➤ مقياس كثافة استخدام الفيسبوك من ترجمة الباحثة

➤ مقياس برغن لادمان الفيسبوك من ترجمة الباحثة

➤ مقياس الاستخدام الفيسبوك السلبي والنشط (PAUM) من ترجمة الباحثة

راجياً منكم التفضل بإبداء الرأي وتحكيم المقاييس من حيث:

- مدى وضوح الفقرات.

- سلامة الصياغة اللغوية والترجمة (من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية).

- أية تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة

وشكراً لحسن تعاونكم؛ وتقبلوا فائق الشكر والتقدير



ملحق (03): استمارة المعلومات الأولية

المعلومات الأولية:

الجنس: ذكر  / أنثى

السن: (من 11 إلى 14 سنة)  / (من 15 إلى 18 سنة)

منذ متى وأنت تملك حساب على الفيسبوك: أقل من 6 أشهر  ؛ سنة واحدة  ؛ أكثر من سنتين

تعليمية:

أمامك مجموعة من العبارات التي تشير إلى الحالات التي تكون قد شعرت بها أو تصرفت مثلها، لا كما ينبغي أن تكون عليها؛ ضع من فضلك علامة (X) أم الخيار الذي يصفك ويعبر عنك، ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة؛ كما ليس هناك أية علاقة بين إجاباتك على هذا المقياس ودرجاتك الدراسية؛ وليكن في علمك بأن ما يرد في هذا المقياس من بيانات ومعلومات سوف يعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

ملحق (04): ترجمة مقياس كثافة استخدام الفيسبوك

كم عدد أصدقائك على الفيسبوك؟

5 = 201-250 صديق

0 = 10 أو أقل صديق

6 = 251-300 صديق

1 = 11-50 صديق

7 = 301-400 صديق

2 = 51-100 صديق

8 = أكثر من 400 صديق

3 = 101-150 صديق

4 = 151-200 صديق

في الأسبوع الماضي، كم عدد الدقائق التي قضيتها يومياً على فيسبوك؟

3 = 1-2 ساعة

0 = أقل من 10 دقائق

4 = 2-3 ساعات

1 = 10-30 دقائق

5 = أكثر من 3 ساعات

2 = 31-60 دقائق

العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
الفيسبوك جزء من نشاطي اليومي	1	2	3	4	5
أنا فخور بإخبار الأشخاص بأني على فيسبوك					
أصبح الفيسبوك جزءاً من روتيني اليومي					
أشعر بأني بعيد عن التواصل عندما لا أقوم بتسجيل الدخول إلى الفيسبوك لفترة من الوقت					
أشعر أنني جزء من مجتمع فيسبوك					
سأكون متأسفًا إذا تم إغلاق فيسبوك					

**Table 2.** Summary statistics for Facebook intensity

Individual Items and Scale
<p><b>Facebook Intensity <sup>1</sup> (Cronbach's alpha = 0.83)</b></p> <p>About how many total Facebook friends do you have at MSU or elsewhere? 0 = 10 or less, 1 = 11–50, 2 = 51–100, 3 = 101–150, 4 = 151–200, 5 = 201–250, 6 = 251–300, 7 = 301–400, 8 = more than 400</p> <p>In the past week, on average, approximately how many minutes per day have you spent on Facebook? 0 = less than 10, 1 = 10–30, 2 = 31–60, 3 = 1–2 hours, 4 = 2–3 hours, 5 = more than 3 hours</p> <p>Facebook is part of my everyday activity</p> <p>I am proud to tell people I'm on Facebook</p> <p>Facebook has become part of my daily routine</p> <p>I feel out of touch when I haven't logged onto Facebook for a while</p> <p>I feel I am part of the Facebook community</p> <p>I would be sorry if Facebook shut down</p>

APPENDIX A

THE BERGEN FACEBOOK ADDICTION SCALE:  
ITEMS AND INTERCORRELATIONS OF RATINGS

*How often during the last year have you . . .*

		Item-total Correlation
Saliency		
BFAS1*	Spent a lot of time thinking about Facebook or planned use of Facebook?	.61
BFAS2	Thought about how you could free more time to spend on Facebook?	.42
BFAS3	Thought a lot about what has happened on Facebook recently?	.55
Tolerance		
BFAS4	Spent more time on Facebook than initially intended?	.68
BFAS5*	Felt an urge to use Facebook more and more?	.73
BFAS6	Felt that you had to use Facebook more and more in order to get the same pleasure from it?	.57
Mood modification		
BFAS7*	Used Facebook in order to forget about personal problems?	.60
BFAS8	Used Facebook to reduce feelings of guilt, anxiety, helplessness, and depression?	.55
BFAS9	Used Facebook in order to reduce restlessness?	.52
Relapse		
BFAS10	Experienced that others have told you to reduce your use of Facebook but not listened to them?	.61
BFAS11*	Tried to cut down on the use of Facebook without success?	.68
BFAS12	Decided to use Facebook less frequently, but not managed to do so?	.62
Withdrawal		
BFAS13*	Become restless or troubled if you have been prohibited from using Facebook?	.69
BFAS14	Become irritable if you have been prohibited from using Facebook?	.59
BFAS15	Felt bad if you, for different reasons, could not log on to Facebook for some time?	.58
Conflict		
BFAS16*	Used Facebook so much that it has had a negative impact on your job/studies?	.66
BFAS17	Given less priority to hobbies, leisure activities, and exercise because of Facebook?	.60
BFAS18	Ignored your partner, family members, or friends because of Facebook?	.51

\*Items retained in the final model/scale. All items are scored on the following scale: 1: Very rarely, 2: Rarely, 3: Sometimes, 4: Often, 5: Very often.

## ملحق (07): ترجمة مقياس برغن لادمان الفيسبوك

تعليمية:

كم مرة خلال العام الماضي قمت بـ .....

رقم	العبارات	نادرا جدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	هل قضيت الكثير من الوقت تفكر في الفيسبوك أو التخطيط لاستخدامه؟	1	2	3	4	5
2	هل فكرت كثيرا حول كيف يمكنك إيجاد المزيد من الوقت لتقضيه على فيسبوك؟					
3	هل فكرت كثيرا حول ما حدث على الفيسبوك مؤخرا؟					
4	هل قضيت وقتا على فيسبوك أكثر مما كان مقصود في البداية؟					
5	هل شعرت برغبة ملحة في استخدام فيسبوك أكثر وأكثر؟					
6	هل شعرت بأنه يجب عليك استخدام فيسبوك أكثر فأكثر من أجل الحصول على نفس المتعة؟					
7	هل استخدمت الفيسبوك لكي تنسى المشاكل الشخصية؟					
8	هل استخدمت الفيسبوك للتقليل من الشعور بالذنب والقلق والعجز والاكتئاب؟					
9	هل استخدمت الفيسبوك لتقليل من القلق؟					
10	هل نصحك الآخرون من تجربتهم بأن تقلل من استخدام الفيسبوك لكن لم تستمع لهم؟					
11	هل حاولت تقليل استخدام فيسبوك بدون نجاح؟					
12	هل قررت تستخدم الفيسبوك بدرجة أقل ولكنك لم تتمكن من ذلك؟					
11	هل أصبحت عصبيا أو قلقا إذا منعت من استخدام فيسبوك؟					
13	هل تشعر بالقلق أو الاضطراب إذا منعت من استخدام لفيسبوك؟					
14	هل أصبحت سريع الغضب إذا حرمت من استخدام الفيسبوك؟					
15	هل شعرت بالسوء إذا لم تتمكن، لأسباب مختلفة، من تسجيل الدخول إلى الفيسبوك لبعض الوقت؟					
16	هل استخدمت الفيسبوك كثيرا لدرجة أنه كان له تأثير سلبي على وظيفتك/دراستك؟					
17	هل تعطى أولوية أقل للهوايات والأنشطة الترفيهية والتمارين الرياضية بسبب الفيسبوك؟					
18	هل تجاهلت شريكك أو أفراد أسرته أو أصدقائك بسبب الفيسبوك؟					

### Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM)

#### Appendix A. The Passive Active Use Measure (PAUM)

How frequently do you perform the following activities when you are on Facebook? (Note: Choosing "Very Frequently" means that about 100% of the time that you log on to Facebook, you perform that activity).

	Never (0%)	Rarely (25%)	Sometimes (50%)	Somewhat frequently (75%)	Very frequently (100%)
1. Posting status updates	1	2	3	4	5
2. Commenting (on statuses, wall posts, pictures, etc)	1	2	3	4	5
3. Chatting on FB chat	1	2	3	4	5
4. Checking to see what someone is up to	1	2	3	4	5
5. Creating or RSVPing to events	1	2	3	4	5
6. Posting photos	1	2	3	4	5
7. Tagging photos	1	2	3	4	5
8. Viewing photos	1	2	3	4	5
9. Posting videos	1	2	3	4	5
10. Tagging videos	1	2	3	4	5
11. Browsing the newsfeed passively (without liking or commenting on anything)	1	2	3	4	5
12. Browsing the newsfeed actively (liking and commenting on posts, pictures and updates)	1	2	3	4	5
13. Looking through my friends' profiles	1	2	3	4	5

Items should be presented to respondents in randomized order.

Scoring: Items are summed.

Active social: 1, 2, 3, 6, 12.

Active non-social: 5, 7, 9, 10.

Passive: 4, 8, 11, 13.

## ملحق (9): ترجمة مقياس الاستخدام الفيسبوك السلبي والنشط (PAUM)

تعلية:

كم من مرة تقوم بالنشاطات التالية عند استخدامك لتطبيق فيسبوك؟ (ملاحظة: اختيار "كثيرا جدا" يعني أنك تقوم بهذا النشاط بنسبة 100% تقريباً من الوقت الذي تقوم فيه بتسجيل دخولك إلى الفيسبوك).

رقم	العبارات	أبدا %0	نادراً %25	أحياناً % 50	بشكل متكرر إلى حد ما %75	كثيراً جداً %100
1	نشر تحديثات الحالة	1	2	3	4	5
2	التعليق (على المنشورات والصور الخ)					
3	الردشة على الفيسبوك					
4	التحقق لمعرفة ما ينوي شخص ما القيام به					
5	إنشاء الأحداث أو الرد عليها					
6	نشر الصور					
7	الإشارة إلى الآخرين في الصور					
8	مشاهدة الصور					
9	نشر مقاطع الفيديو					
10	الإشارة إلى الآخرين في الفيديوهات					
11	تصفح الأخبار بشكل سلبي (دون الإعجاب أو التعليق على أي شيء)					
12	تصفح الأخبار بشكل نشط (الإعجاب والتعليق على المنشورات والصور والتحديثات)					
13	أطلع على بروفييل أصدقائي					

## ملحق (10): مقياس الدراسات الوبائية للاكتئاب

**تعليمية:** أمامك عدد من العبارات التي تشير إلى الحالات التي تكون قد شعرت بها أو تصرفت مثلها، ضع من فضلك علامة (X) في المكان المناسب لتحديد إلى أي درجة شعرت بهذه الحالة خلال الأسبوع الماضي تبعاً ما يلي:

رقم	خلال الأسبوع الماضي	لا	قليلاً	متوسطاً	كثيراً
01	ضايقتني أمور لا تضايقتني عادة				
02	لم أشعر بالرغبة في الطعام (كانت شهيتي ضعيفة)				
03	شعرت أنني لا أستطيع التخلص من الكآبة حتى إن ساعدتني أسرقي وأصدقائي				
04	شعرت أنني جيد وطيب تماماً كبقية الناس				
05	كنت أجد صعوبة في تركيز ذهني على ما أقوم به				
06	شعرت بأنني مكتئب				
07	شعرت بأن كل شيء قيمت به تطلب مجهوداً				
08	شعرت بالأمل بالنسبة للمستقبل				
09	اعتقدت أن حياتي كانت فاشلة				
10	شعرت بالخوف				
11	كان نومي قلقاً وغير مستمر				
12	كنت سعيداً				
13	كنت أتحدث أقل من المعتاد				
14	شعرت بالوحدة				
15	كان الناس عدوانيين				
16	استمتعت بالحياة				
17	أصابني نوبات من البكاء				
18	شعرت بالحزن				
19	شعرت أن الناس يكرهونني				
20	لم أستطيع أن أبدأ عملاً				



## ملحق (11): دليل المقابلة العيادية من إعداد الباحثة

### محور الأول: دوافع والأسباب لاستخدام الفيسبوك

- ما الذي يدفعك لاستخدام فيسبوك بشكل متكرر؟
- هل تستخدم فيسبوك لأغراض التواصل الاجتماعي، الأخبار، أو الترفيه؟
- هل هناك أي ضغوط أو متطلبات اجتماعية تجعلك تستخدم فيسبوك؟

### محور الثاني: كثافة الاستخدام لفيسبوك وآثارها

- كم من الوقت تقضي يومياً على فيسبوك؟
- هل تجد نفسك تستخدم فيسبوك لفترات طويلة دون انقطاع؟
- هل تزيد كثافة استخدامك لفيسبوك في أوقات معينة من اليوم أو الأسبوع؟
- هل تعاني من الأرق أو تغيرات في نومك بسبب استخدام فيسبوك ليلاً؟
- هل تشعر بالتعب أو الإرهاق خلال النهار نتيجة لقضاء وقت طويل على فيسبوك؟
- هل لاحظت أي مشاكل صحية جسدية، مثل آلام الرقبة أو الظهر، نتيجة لجلوسك لفترات طويلة أمام فيسبوك؟
- هل تعاني من أي مشاكل في العينين مثل جفاف العين أو إجهاد العين بسبب النظر المستمر إلى شاشات الأجهزة لاستخدام فيسبوك؟
- هل يؤثر استخدامك لفيسبوك على تركيزك وأدائك الدراسي؟
- هل فشلت في تحقيق أهدافك الأكاديمية بسبب الوقت الذي تقضيه على فيسبوك؟
- هل تجد نفسك تفضل البقاء على فيسبوك بدلاً من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الفعلية؟

### محور الثالث: مظاهر الإدمان على فيسبوك

- هل تشعر بالحاجة إلى استخدام فيسبوك بشكل مستمر؟
- هل واجهت صعوبة في محاولة تقليل استخدامك لفيسبوك؟
- عند تسجيل خروجك من فيسبوك، هل تشعر بالقلق حول الأحداث التي قد تفوتك؟
- هل تشعر بالانفصال عن الأحداث الجارية عندما لا تتمكن من الوصول إلى فيسبوك؟
- أثناء التحدث مع الآخرين، هل تجد نفسك تحاول البقاء متصلاً بفيسبوك؟
- هل تفضل التصفح على فيسبوك بدلاً من المشاركة في الأنشطة البدنية مثل حصص التربية البدنية؟

- هل تتصفح فيسبوك خلسة أثناء الدروس في الفصل؟
- هل تفضل تصفح فيسبوك على الاستمتاع بالمناظر الطبيعية أثناء السفر؟
- هل تفكر كثيراً في الأحداث التي تحدث على فيسبوك؟
- هل تفضل تناول الطعام وأنت تتصفح فيسبوك؟
- هل تفضل البقاء في المنزل لاستخدام فيسبوك بدلاً من الخروج مع أفراد أسرتك؟
- هل تقضي وقت استراحتك المدرسية في تصفح فيسبوك؟
- هل تتصفح فيسبوك أثناء المشي من المدرسة إلى البيت؟
- عند انقطاع الإنترنت، هل تشعر بالحاجة الشديدة لإيجاد وسيلة للعودة إلى فيسبوك؟
- هل تأخذ هاتفك معك حتى إلى الحمام من أجل تصفح فيسبوك؟

#### محور الرابع: أنماط استخدام فيسبوك

- كيف تصف نمط استخدامك لفيسبوك؟ هل تتفاعل مع المحتوى أو تقوم بالتمرير فقط؟
- هل تفضل المشاركة النشطة أو المراقبة السلبية؟
- هل تستخدم فيسبوك بشكل مختلف عندما تكون في حالة مزاجية معينة؟

#### محور الخامس: تأثير إدمان استخدام فيسبوك على العلاقات الأسرية

- كيف تؤثر عاداتك في استخدام فيسبوك على علاقاتك الأسرية؟
- هل يؤدي استخدامك لفيسبوك إلى صراعات أو مشاكل ضمن الأسرة؟

#### محور السادس: الاكتئاب وتأثير محتوى فيسبوك على المزاج

- هل لاحظت تغيراً في مزاجك بعد فترات طويلة من التعرض لمحتوى معين على فيسبوك؟
- هل تشعر بأن محتوى فيسبوك يؤثر بشكل مباشر على مزاجك؟
- هل هناك أنواع معينة من المنشورات أو الصور أو الفيديوهات التي تجدها تؤثر سلبياً على مشاعرك أو تسبب لك الحزن؟
- هل تجد أن بعض المحتويات على فيسبوك تستدعي ذكريات أو خبرات حزينة من الماضي؟
- هل ترى أن محتوى فيسبوك يذكرك بتجارب الخذلان التي مررت بها؟
- هل تقارن حياتك بحياة الآخرين الذين تراهم في الفيسبوك؟
- هل تعتقد أن مستخدمي فيسبوك هم أكثر سعادة ونجاحاً منك؟

ملحق (12): لوحات إختبار TAT (Planches du TAT)

\* Planche 2



\* Planche 1



\* Planche 4



\* Planche 3BM



\* Planche 5



\* **Planches 6**



*Planche 6BM* : présentée qu'aux hommes



*Planche 6GF* : présentée qu'aux femmes

\* **Planches 7**



*Planche 7BM* : présentée qu'aux hommes



*Planche 7GF* : présentée qu'aux femmes

\* **Planche 8BM** : autrefois présentée uniquement aux hommes. Ce n'est plus le cas





\* **Planche 10**



\* **Planche 9GF** : présentée qu'aux femmes



\* **Planche 12BG** : n'est pas toujours donnée au patient et peut être présentée aux deux sexes



\* **Planche 11**



\* **Planche 13B** : maintenant présentée à tous, à l'origine, présentée qu'aux garçons



\* Planche 13MF



\* Planche 19



\* Planche 16 : c'est une page blanche

## ملحق (13): استمارة تفسير الاختبار TAT وفق طريقة موري

- الاسم : ..... رقم القصة : ..... رقم الصورة : .....
- 1 - الفكرة الأساسية للقصة :
- 2 - البطل أو البطلة : السن : الجنس : المهنة : .....
- الميول : .....
- السمات : .....
- القدرات : .....
- الكفاية : .....
- 3 - الاتجاهات نحو أصحاب السلطة :
- استغلال : خضوع : احترام : إخلاص : .....
- امتنان : اتكال : ندم : منافسة : .....
- مقاومة : اعتداء : احتقار : خوف : .....
- 8 - أنواع الصراع :
- الأنا والضمير الأعلى : السلبية والايجابية : .....
- الطاعة و الاستقلال : التحصيل واللذة : .....
- 12 - نتائج القصة :
- سعيدة ..... غير سعيدة ..... واقعية ..... غير واقعية .....
- 13 - نمط إشباع الحاجات :
- صراع الحاجات .....
- انتشار الحاجات .....
- انزواء الحاجات .....
- 14 - نسيج القصة :
- محدد ..... غير محدد .....
- واقعي ..... غير واقعي .....
- تام ..... غير تام .....

ملحق (14): رخصة تربص الميداني من قسم علم وعلوم التربية – جامعة وهران 2



جمهورية جهورية ديمقراطية شعبية  
Republique Algérienne Démocratique et Populaire  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
كلية العلوم الاجتماعية  
Faculté des sciences sociales

قسم علم النفس والأرطوفونيا

مصلحة ما بعد التدرج

المرجع: 2023 / 09

التاريخ: 2023/01/02

إلى السيد

مدير التربية بولاية سيدي بلعباس

موضوع : رخصة تربص ميداني .

في إطار تحضيرها أطروحة الدكتوراه ل. م. د في علم النفس .

تخصص : علم النفس العيادي .

موضوع الرسالة : " الإكتئاب لدى المراهق المدمن على مواقع التواصل الإجتماعي (فيسبوك نموذجاً) "

– دراسة ميدانية بولاية سيدي بلعباس –

الأستاذة المشرفة: كلفاح أمال .

نرجو من سيادتكم السماح للطالبة : رحال نور الهدى .

إجراء دراستها الميدانية بمؤسستكم وذلك خلال الموسم الدراسي: 2023/2022

مدة التربص: من 01/02 / 2023 إلى 30 جوان 2023

و لكم جزيل الشكر .

نائب رئيس القسم المكلفة بدراسات ما بعد التدرج .





ملحق (15): رخصة التريص التطبيقي من مديرية التربية لولاية سيدي بلعباس

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية سيدي بلعباس  
مصلحة التكوين و التفتيش  
مكتب التكوين  
الرقم: 2023/1.7/32

سيدي بلعباس في 2023/01/05

مديرة التربية  
إلى  
السيدات و السادة  
مديري الثانويات والمتوسطات

الموضوع: ترخيص  
ف/خ: التريص التطبيقي  
المرجع: مراسلة السيد: رئيس قسم علم النفس والارطوفونيا السيد(ة): الدكتور(ة): طباس نسيمة بجامعة وهران 2  
كلية العلوم الاجتماعية

يشرفني أن أنهي إلى علمكم، أنني أرخص للطالبة : رحال نور الهدى لانجاز أطروحة الدكتوراه  
حول "الاكتئاب لدى المراهق المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي " ، وذلك خلال السنة الدراسية  
2023/2022.

ملاحظة : يرافق مدير المؤسسة كل العمليات المتعلقة بالدراسة التطبيقية مع مراقبة جميع الاستبيانات المقدمة من  
طرف المتريص.

مديرة التربية

على وزير التربية و بتفويض منه  
السيدة : بهيجة إيمان ثورية ستوني  
مديرة التربية لولاية سيدي بلعباس

ملحق (16): ختم وامضاء مدراء المؤسسات التربوية بولاية سيدي بلعباس



ختم وامضاء مدراء المؤسسات التربوية بولاية سيدي بلعباس  
والتي استقبلت الطالبة رحال نور الهدى / جامعة وهران 2  
لإجراء دراستها الميدانية لانجاز أطروحة الدكتوراه

