

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البويرة

أكلي محند أولحاج

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

تخصص علم النفس العيادي



جامعة البويرة

تم ج.د. ٥٦٢٤١



جامعة البويرة

تم ج.د. ٥٦٢٤١

العنوان:

الإكتتاب لدى المراهقين المدمنين لمواقع التواصل الإجتماعي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي

إعداد الطالبة :

- زواوي وسام

السنة الجامعية : 2018 / 2019

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل إلى
والديّ الكريمين أطال الله في عمرهما
إلى أخي و كل أخواتي إلى جميع الأهل و الأصدقاء
كما أهدي هذا العمل إلى كل أساتذة و طلبة قسم
العلوم الاجتماعية بجامعة البويرة .

بقلم زاوي وسام

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الإهداء		
الفهرس		
مقدمة	أ - ب

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

تمهيد	5
1. الإشكالية	6
2. الفرضيات	9
3. أسباب إختيار موضوع البحث	9
4. أهمية البحث	9
5. أهداف البحث	10
6. تحديد المفاهيم	10
خلاصة	15

الجانب النظري

الفصل الثاني : الإكتتاب

تمهيد

1. تعريف الإكتتاب.

2. أعراض الإكتئاب.
3. أسباب الإكتئاب.
4. أنواع الإكتئاب.
5. نظريات الإكتئاب.
6. علاج الإكتئاب.

خلاصة

الفصل الثالث : الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي

تمهيد

1. ماهية شبكة الإنترنت والإدمان.

1.1. تعريف شبكة الإنترنت.

2.1. أهم خصائص الإنترنت.

3.1. أكثر مواقع الإنترنت إنتشار.

4.1. تأثير شبكة الإنترنت على المراهق.

5.1. إدمان الإنترنت.

2- مواقع التواصل الاجتماعي.

1.2. مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي.

2.2. خصائص مواقع التواصل الاجتماعي.

3.2. أكثر مواقع التواصل الاجتماعي شعبية.

4.2. النظريات المفسرة لظاهرة لمواقع التواصل الإجتماعية.

5.2. المراهق ومواقع التواصل الاجتماعي.

6.2. سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.

خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية

24	تمهيد
25	1. منهج البحث : تعريف المنهج العيادي
26	2. مجموعة البحث :
26	1.2. شروط إنتقاء مجموعة البحث
26	2.2. خصائص مجموعة البحث
26	3. الأدوات و التقنيات المستخدمة في البحث
26	1.3. المقابلة العيادية
27	2.3. الملاحظة العيادية
27	3.3. المقاييس
30	الخلاصة.....
31	خاتمة البحث

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

تغزو مواقع التواصل الاجتماعي، أكثر من أي وقت مضى حياتنا اليومية، وحتى حياتنا الحميمة والخاصة، وأضحى العالم بأسره عبارة عن شبكة عنكبوتية رقمية. صحيح أن مواقع التواصل الاجتماعي تسهل الإتصال بالآخرين، لكنها بالمقابل تنتزعنا من الحياة الواقعية لترميننا في غياهب الحياة الافتراضية. فقد ضحينا بالمحادثة وجها لوجه وبالعلاقات الإنسانية مقابل مجرد إتصال شخص بعيد. وبالتالي، "تصبح التأثيرات غير المرغوبة للتكنولوجيا مدمرة لدرجة تهدد بإلغاء فوائدها" (اللبان، 2000، ص 24).

بالفعل، لم تعد مواقع التواصل الاجتماعي (كالفيسبوك، التويتر، الإنستغرام واليوتيوب وغيرها) مجرد مواقع على الإنترنت، بل باتت جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية والاجتماعية للعديد من الأفراد، وباتت تحقق مختلف الإشباعات لمستخدميها. فالإنترنت يستخدمه الأطفال والمراهقون والراشدون وكبار السن، فأصبحت جميع طبقات المجتمع تستخدم الإنترنت في وسائل إتصالها مع الآخرين .

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي في العصر الحالي من أكبر المؤثرين على فئة الشباب وخاصة في مرحلة المراهقة، حيث أضحى عالمهم الخاص الذي يعبرون خلاله عن آرائهم بحرية وبالشكل الذي يريدونه، ويكونون العلاقات التي يحتاجون إليها، مما أكسب تلك المواقع المقومات التي تجعلها تسيطر على حياة المراهقين (مجلة العرب، 2015) .

وأن كثرة استخدام هذه المواقع قد يؤدي إلى نوع من أنواع الإدمان الذي قد يقود إلى مشكلات نفسية حيث تكسب مستخدميها فرصة للهروب من مجتمعهم والعيش في عالم الأحلام، ويؤثر التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي أيضا على رؤية المستخدم لنفسه وليس فقط مجتمعه 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 قد يؤدي إلى تزايد الإكتئاب والتربح الدائم للحكم الذي يحكمه الأصدقاء على ما هو منشور على الصفحة الشخصية للمستخدم وهو ما يشعره بالأمان والأهمية الوهمية (نداء الوطن، 2015) ، ورغم أن الدراسات التي تناولت تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على حياة المراهق النفسية والاجتماعية كانت متعددة ومتنوعة إلى أنها لم تثبت قطعا هذه العلاقة المباشرة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وظهور الإكتئاب.

وعلى ضوء هذا جاءت دراستنا الحالية التي تبحث " الإكتئاب لدى المراهقين المدمنين لمواقع التواصل الاجتماعي " وتأتي أهمية هذه الدراسة في كونها من الأبحاث الحديثة التي تناولت موضوعا من مواضيع الساعة، الذي يعني بأحد إشكاليات الإعلام الجديد الذي يتمثل في مشكلات الإعتيادية والتعلق بمواقع التواصل الاجتماعي عامة، خاصة بين المراهقين في الوسط المدرسي وعلاقته بظهور الإكتئاب لديهم.

وعليه إشملت الدراسة الحالية على جانبين، أحدهما نظري والآخر تطبيقي، إحتوت الفصول النظرية على ثلاث فصول:

الفصل الأول التمهيدي: خصص للإطار العام للدراسة، وتضمن إشكالية الدراسة، الفرضيات، أسباب إختيار موضوع البحث بالإضافة للأهداف وأهمية البحث، وحددت فيه مصطلحات البحث .

أما الفصل الثاني: شمل متغير الإكتئاب ، تعريفه، أعراضه، أسبابه، أنواعه، بالإضافة للنظريات المفسرة له، وصولا لعلاجه. في حين أن الفصل الثالث: خصص لمتغير الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي وقد إحتوى هذا الفصل على قسمين تناول القسم الأول منه تعريف شبكة الإنترنت، خصائصها، أكثر مواقعها إنتشارا وتأثيرها على المراهق وكذلك إدمانها.

أما القسم الثاني من هذا الفصل فقد تناول مفهوم مواقع التواصل الإجتماعي خصائصها، أكثر المواقع شعبية، وأهم النظريات المفسرة لظاهرة لمواقع التواصل الإجتماعية، وتطرقنا للمراهق ومواقع التواصل الإجتماعي بالإضافة لسلبياتها.

أما الجانب التطبيقي شمل الفصل الرابع: خصص لمنهج البحث و مجموعة البحث، و شروط إنتقائها وخصائصها، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في البحث. كما إحتوت الدراسة أيضا على قائمة المراجع والملاحق الخاصة بالمقاييس التي أستخدمت فيها .

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

تمهيد

1. الإشكالية

2. الفرضيات

3. أسباب اختيار موضوع البحث

4. أهداف البحث

5. أهمية البحث

6. تحديد المفاهيم

خلاصة

تمهيد:

إن تحديد الإشكالية من الخطوات الضرورية لإعداد أي دراسة، فمن خلالها يتم التعرف على شيء مجهول في موضوع الدراسة حتى يصبح معلوماً، فالبحث يبدأ بمشكلة لا نعرف حيويتها، ولذلك نحاول جمع بيانات عنها حتى نتضح معالمها، لذا سنتطرق في هذا الفصل إلى إشكالية الدراسة، وأهميتها وأهدافها وأهم المصطلحات المتعلقة بمتغيراتها وكذا تحديدها إجرائياً، بالإضافة إلى إستعراض أهم الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة وبالتالي صياغة فرضياتها التي ستبهر لنا الطريق للكشف عن المجهول.

1. الإشكالية:

شهد العصر الحديث تطورا مذهلا في تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، مست آثارها مختلف مجالات الحياة-الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتعليمية- وقد نتج عن ذلك العديد من الوسائل، فبعد أن كان الهاتف أهم وسائل الاتصال، أصبح هناك وسائل أقوى و أسرع بدخول الانترنت عملية الاتصال، وأشار أحمد صالح (2002) إلى أن هذه الشبكة ما هي إلا تكنولوجيا ثورية لأنها أدت إلى تخطي حاجزي المكان والزمان، وسهولة الانسياب للمعلومات وإتخاذ القرارات، والقدرة على التتبع دون تكلفة، وتخطي قيود الهرميات البيروقراطية والإدارية، وكذلك تحدي القيود الاجتماعية (أحمد صالح، 2002، ص:37).

انتشرت شبكة الانترنت بسرعة كبيرة بالمقارنة بالوسائل التقليدية الأخرى، حيث أكدت (Carolyn 1995) أن الانترنت استغرقت سبع سنوات لتصل إلى (30%) من المستخدمين مقارنة بالهاتف 38 سنة. " حيث تشير الإحصائيات إلى أنه مع نهاية عام (2007) تضاعف عدد مستخدمي الانترنت نحو سبعة عشر مرة ليصل إلى حوالي مليار مستخدم في مدى عشر سنوات فقط، حيث لم يكن يتجاوز (70) مليون شخص في عام (1997)؛ وهي زيادة لم تشهدها أي وسيلة إعلامية أخرى على مدار التاريخ الإنساني، فضلا عن استمرار انتشارها إلى غاية يومنا هذا " (محمد علي: 2010، ص: 16).

ولا نبالغ إذا أطلقنا على الجيل الحالي من المراهقين والشباب "جيل الانترنت" فالأرقام العالمية وان كانت متضاربة نوعا ما إلا أنها اتفقت على أن استخدام المراهقين للشبكة بدأ يتزايد بسرعة على مستوى العالم، فتشير احداث الإحصائيات إلى أن (93%) من المراهقين حول العالم يستخدمون الانترنت اليوم وهناك أكثر من (80%) من المراهقين في الولايات المتحدة يستخدمون الانترنت بمعدل ساعة على الأقل في اليوم الواحد، وحوالي (37.4%) بمعدل ثلاث ساعات فأكثر في اليوم (Sam George:2006.web) وفي الصين هناك ما يقرب (457) مليون شخص يستخدمون الانترنت، من بينهم ما يعادل (57.1%) تقدر أعمارهم من (10- 29) سنة (Hui cao,et al :2011,web) . وحسب إحصائيات " the Pew Internet and American Life Project " فان اكبر فئة مستخدمة لمواقع التواصل الاجتماعي في الولايات المتحدة الأمريكية هي فئة المراهقين، حيث تبلغ (41%) عند المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (12 و 13) سنة، و (61%) لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين السن (14 و 17) سنة.

(Tiffany A ,Pempek ,et al ,2009,P228)

أما في العالم العربي ورغم أنه متأخر بعض الشيء في الالتحاق بالركب الحضاري والتكنولوجي الغربي إلا أن عدد مستخدمي الانترنت قد فاق (12) مليون في نهاية (2004)، والأغلبية العظمى من المستخدمين العرب هم من الأعمار (14 إلى 42) حسبما تشير إليه الدراسات (فيصل أبو عيشة: 2010، ص: 242-243)، ويمكن تفسير هذه الأرقام والإحصاءات المرتفعة إلى أن استخدام الانترنت أصبح أكثر جاذبية للمراهقين، فلم يعد الأمر يقتصر على الجلوس أمام الكمبيوتر في أوقات الفراغ أو بقصد الدراسة

فقط، بل أصبح الجلوس أمام الكمبيوتر لفترات طويلة سمة أساسية في حياة المراهقين وجزءاً لا يتجزأ من نشاطاتهم اليومية.

إنبتق على هذه الشبكة ما يسمى بالإعلام الجديد أو مواقع التواصل الاجتماعي، فشهدت هذه الأخيرة إقبالا منقطع النظير من جميع فئات المجتمع خاصة الشباب عامة و المراهقين خاصة، فهناك تقرير عالمي يثبت أن مواقع التواصل الاجتماعي حصلت على أعلى نسب استخدام من جانب المهتمين بتطبيقات الجيل الثاني من الويب (أيمن بن ناصر، 2014، ص03). وقد تزايدت شعبية هذه المواقع أكثر في الربع الأول من عام (2011) فالتسعت قاعدة مستخدمي "الفيسبوك" و"تويتر" ليتجاوز عدد مستخدمي "الفيسبوك" (677) مليون مستخدم و (200) مستخدم لموقع "تويتر" (تقرير الإعلام العربي، 2011).

وكشف موقع جزائري أنه مع بداية عام (2012) سجلت الجزائر نسبة ارتفاع دخول موقع الفيسبوك قدرت بنسبة (20, 8%)، مقارنة بعدد سكان الجزائر ب(32, 60%) بالنظر لمستخدمي الانترنت حيث بلغ عدد مستخدمي "الفيسبوك" مليونين و (850) ألف مستخدم، أشار ذات الموقع أن عدد الذكور يفوق عدد الإناث بنسبة (68%)، يمثل الشباب من (1824) سنة الفئة الأكثر استخداما (سهيلة، 2013، 101).

وبهذا الصدد، أجرت قناة سي إن إن الأمريكية دراسة حول تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على فئة المراهقين، تضمنت بحثا استقصائيا لنشاط وعادات وممارسات أكثر من 200 مراهق على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، بهدف الكشف عن أسرار عالم المراهقين مع السوشيال ميديا، شملت الدراسة الإجابة عن عدة تساؤلات حول كيف يستخدم المراهقون مواقع التواصل الاجتماعي؟ وما هي أنواع التحرشات التي يتعرضون لها خلف الشاشات الإلكترونية؟، وقد كشف البحث الاستقصائي للدراسة أن المراهقين يمكنهم تفقد مواقع التواصل الاجتماعي والبحث عن أي جديد فيها، ومتابعات لما ينشره الآخرون عليها أكثر من 100 مرة في اليوم الواحد، وهنا يقول الدكتور روبرت فاريس، خبير الطب النفسي، وأحد المشاركين في الدراسة: "تم العثور على الكثير من الأدلة على إدمان المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي ولهواتفهم الذكية، كما أن لديهم شغفا كبيرة وفضولا لمعرفة ما يحدث "أونلاين" في عدم وجودهم، وهذا يدفعهم بالتالي لتفقد هذه المواقع مرات عديدة ومتكررة، ما يجعلها جزءا رئيسيا من حياتهم اليومية لا يستطيعون الانقطاع أو التخلي عنها". وخلصت الدراسة إلى أنه كلما زادت فترة تواجد المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي، زاد توتر أعصابهم وازدادت مخاوفهم وتعاستهم، وخوفا من التعرض لأي إساءة من طرف آخر، قد يقوم المراهقون أيضا بمتابعة ما ينشره أعداؤهم وليس أصدقاؤهم فقط، وهو ما يجعله عرضة لاضطرابات نفسية وقد يكون أكثر عدوانية وكرها المحيطه الاجتماعي.

وأوضح الدكتور فهمي ناشد، أستاذ علم النفس الاجتماعي بجامعة القاهرة، أن المراهقين في تلك المرحلة لا يفرقون بين حياتهم في عالم الواقع وحياتهم الافتراضية على شبكة الإنترنت، ويخلطون بينهما بشكل يؤثر على حياتهم الواقعية سلبيا، وأكد على أنهم يميلون دوما أن ينشروا على الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي ما لا يمكنهم أبدا قوله في حياتهم اليومية على أرض الواقع، ويشمل ذلك توجيه

السباب القذر والألفاظ المسيئة للآخرين، واستخدام المصطلحات والعبارات الجنسية الخادشة، وأحيانا نشر صور وفيديوهات جنسية أيضا أو إرسالها لآخرين للإساءة إليهم، والإشارة بصراحة إلى المخدرات بأنواعها، رغم عمرهم الذي لا يتعدى 16 عاما، وهو ما يجعل تلك المواقع العالم المفضل لديهم والأكثر جذبا لهم من الحياة الواقعية التي تملها القيود والضوابط، كما لفت الدكتور فهمي ناشد إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي تحولت عند الكثير من المراهقين والشباب إلى إدمان سلبي، فبعضهم قد لا يتناول الطعام حتى لا يترك الهاتف المحمول، ويشعر بفراغ داخلي كبير لو ابتعد الساعات عن مواقع التواصل الاجتماعي، وهو ما يجعل السوشيال ميديا تمثل تهديدا حقيقية للعالم الواقعي للمراهقين وتؤثر سلبا على سلوكهم وحالتهم النفسية.

أكدت العديد من الدراسات السابقة قد يمكن أن يتعرض الشباب والمراهقين لبعض المخاطر والمشكلات الاجتماعية والنفسية، وتعتبر دراسة مشكلات المراهقين النفسية أمرا مهما لفهم هذه المرحلة وفهم أسباب هذه المشكلات النفسية التي قد تعيق نموهم وتوافقهم النفسي، حيث يرى "ستانلي هول" في نظريته عن التغيرات البيولوجية أن المراهقة مرحلة مشكلات وأزمات بطبيعتها تحدث فيها تغيرات وضغوط تجعل المراهق سريع الانفعال وغير متزن ومتقلب المزاج حتى تنتهي فتختفي معها مظاهر سوء التوافق (كمال، 1987، 121).

ووفقا لرويترز، فقد كشفت الدراسة أيضا أن 12 بالمائة ممن يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بقلّة، و38 بالمائة ممن يستخدمونها بكثافة (أكثر من خمس ساعات يوميا) ظهرت عليهم علامات تدل على الإصابة باكتئاب أكثر حدة.

من خلال ما عرضنا يتضح لنا أن أهم فئة مستهدفة من هذه الظاهرة هم الشباب عامة والمراهقين خاصة، إذ تعتبر المراهقة من أهم مراحل النمائية للفرد، تتميز بالتجدد المستمر والصعود إلى الكمال الإنساني الرشيد، فهي مجموعة من التغيرات في مظاهر النمو المختلفة الفيزيولوجية، والعقلية والانفعالية والدينية والخلقية، وما يتعرض له الفرد من صراعات متعددة، داخلية وخارجية (حمزة، 2008، 54). وقد تتأثر هذه المرحلة بالعديد من المؤثرات التي يعيش فيها الفرد ولاسيما الوسائل التي يستخدمها في العصر منها الانترنت عامة ومواقع التواصل الاجتماعي خاصة وما لها من تأثيرات في جميع المجالات خاصة النفسية منها. لذلك تسعى الدراسة إلى الكشف عن مستوى الإدمان على هذه المواقع والاستجابة الاكتئابية الناجمة عن ذلك ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في تعرض المراهقين لهذا النوع من الإدمان في وما قد يسببه من إكتئاب وما قد يفرزه من أخطار على حياتهم.

مما سبق يمكن تحديد تساؤلات الدراسة:

1- ما درجة الاعتياد على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين ؟

2- ما مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعية تعزي لمتغير الجنس لدى المراهقين ؟

4- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور الاكتئاب لدى المراهقين ؟

2. فروض الدراسة:

1- درجة الاعتقاد على استعمال مواقع التواصل الاجتماعي كبيرة لدى المراهقين.

2- مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كبير لدى المراهقين.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزي لمتغير الجنس لدى المراهقين.

4- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور الإكتئاب لدى المراهقين.

3. أسباب إختيار موضوع البحث:

نظرا للنقص في دراسة متغيرات الدراسة الحالية على حد علمنا، أسهم ذلك كله في دفعنا للقيام بهذه الدراسة، وانطلاقا من هذا العجز جاءت هذه الدراسة الحالية لسد هذا النقص وزيادة الوعي بمخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والذي هو العنصر الجوهر والرئيسي حول نشوء الاضطرابات النفسية أهمها الإكتئاب لدى فئة المراهقين، كما أننا ومن خلال معايشتنا لأرض الواقع وأن كل من حولنا يقوم بإستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط فقد لاحظنا التأثيرات السلبية التي سببها هذا العالم الافتراضي وفصل كل فرد عن واقعه وأهله ومجتمعه، وبصفتنا أننا من أفراد هذا المجتمع، فقد أحسنا بأهمية هذه الدراسة في كونها إضافة جديدة إلى رصيد الدراسات. لهذا إرتأينا للقيام بهذه الدراسة والتي تبحث "الإكتئاب لدى المراهقين المدمنين لمواقع التواصل الاجتماعي" من أجل السعي إلى وضع توصيات ومقترحات ربما تساعد في علاج إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وبذلك قد نكون إستطعنا أن نقدم شيئا مهما في زيادة الوعي والمعرفة لدى المراهقين ومساعدتهم على التخلص من هذا العالم الافتراضي المسيطر على حياتهم الحقيقية مما يساهم في ذواتهم الايجابية.

4. أهمية البحث:

تعتبر الدراسة إمتداد لدراسات بعض الباحثين السابقين والمتخصصين الذين قاموا بدراسة المشكلات النفسية والاجتماعية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

تكمُن أهمية هذه الدراسة في أنها تهتم بدراسة مشكلة الإدمان على الانترنت ولاسيما مواقع التواصل الاجتماعي، لأنها الأكثر انتشارا على الإطلاق في العالم عامة والجزائر خاصة لدى فئة واسعة من الأفراد، خاصة فئة الشباب والمراهقين وما قد ينجم عنها من اكتئاب يعيق مستقبلهم. وهناك فائدة من الناحية الوقائية في جانب التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي لهذه الفئة هذا من ناحية وفائدة علمية ومعرفية نظرية، تتمثل في الحصول على معلومات كافية حول هذا الموضوع من ناحية أخرى. كذلك النتائج قد تتيح التعرف على درجة انتشار الاكتئاب لدى المراهقين، في بيئتنا مما يمكن من توظيف ذلك في تقديم برامج تربوية وإرشادية وعلاجية مناسبة لهم.

5. أهداف البحث:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف هي:

- 1- التعرف على درجة اعتيادية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.
- 2- التعرف على مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.
- 3- فحص دلالة الفروق في مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين الجنسين لدى المراهقين.
- 4- التحقق من وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور الإكتئاب لدى المراهقين.

6. تحديد المفاهيم الأساسية:

1.6. الإكتئاب:

الاكتئاب لغة:

الاكتئاب في اللغة العربية مأخوذ من مادة "كأب" وكليب -كأينا وكأب وكأبة: كان في غم وسوء حال وانكسار من حزن، فهو كئيب وكئيب، ويقال على المجاز: "أرض كئيبة الوجه" أي ضاربة إلى السواد كما يكون وجه الكئيب. كأب الرجل: أي حزن. وكأب الرجل أي أحزنه، والكأباء: الحزن الشديد. (المنجد في اللغة والأعلام، 2003، ص 668)

وجاء في القاموس المحيط للفيروز أبادي كلمة (الاكتئاب): الكأب والكأبة: الغم، وسوء الحال، والانكسار من حزن. كئب، كسمع، وإكتأب فهو كئب وكئيب ومكتئب. وأكأب: حزن، ووقع في هلكة. والكأباء: المحزن. وما به كؤيبة، كهزمة: توبة. ورماد، مكتئب: ضارب إلى السواد. وأكأبه: أحزنه. (الفيروز أبادي، 2004، ص 155)

الإكتئاب إصطلاحاً:

فالإكتئاب يتصف بالحزن و التشاؤم، وهو حالة من الألم النفسي « . (محمد جاسم محمد،مشكلات الصحة النفسية امراضها وعلاجها،ص241)

يعرف بيك **Beck** الإكتئاب "بأنه إضطراب في التفكير أكثر من كونه اضطراباً في الوجدان ،حيث يرجع إلى التشويه المعرفي الذي يؤدي إلى تكوين إتجاه سالب نحو الذات والعالم والمستقبل، وينتج من جراء ذلك ظهور مجموعة من الأعراض الاكتئابية". (رشاد عبد العزيز ،1993، ص 15)

أما تعريف الإكتئاب حسب القاموس الكبير لعلم النفس فهو: اضطراب عقلي يتميز بوجود مشاعر أو عواطف فقدان الشجاعة ، والضيق والحزن وفقدان الأمل بخلاف الحزن العادي ، الذي يحدث بسبب فقدان شخص عزيز . (Larousse, 1999 , p257)

و تعرف موسوعة علم النفس (1977) الإكتئاب بأنه موقف عاطفي أو اتجاه انفعالي , يتخذ في بعض الأحيان شكلاً مرضياً واضحاً, و ينطوي على شعور بعدم الكفاية و اليأس بحيث يطغى هذا الشعور على المرء أحياناً و يصاحبه انخفاض عام في النشاط النفسي و العضوي. (أسعد رزوق, 1977, ص 45)

أما ايدلبرج **Edelberg** ، فيعرفه على أنه عرض عصابي يتميز بنقص الاهتمام بالعالم الخارجي، وزيادة العدوان اتجاه الذات والنقد الذاتي ومشاعر الذنب والعقاب الذاتي وكل ذلك يتعلق بفقدان موضوع ما لدى الشخص المكتئب. (حافزي زهية غنية،مطبوعة الدعم البيداغوجي في مقياس :علم النفس المرضي،جامعة سطيف2)

ويعرفه دافيد ستات **Statt . D** : بأنه حالة من المظاهر أو الأشكال العامة للإضطراب الإنفعالي الذي قد تختلف كثافته من مجرد أزمات هموم الحياة اليومية إلى الحالة العقلية لليأس التام ، وهو يتصف بالقلق والكآبة وانخفاض النشاط العام. (مدحت عبد الحميد ، 2001،ص23)

ويستعمل مصطلح الإكتئاب « Depression على نطاق واسع للتعبير عن الأسى النفسي، وهناك محاولة لتعريف الاكتئاب من خلال نقيضه « (لطفى الشربيني،الاكتئاب المرض و العلاج، ص 18-19)

ويرى رشاد عبد العزيز : بأن الإكتئاب يعتبر أكثر الأعراض النفسية إنتشاراً وهو يختلف في شدته من مريض لآخر ويشعر المصاب بالإكتئاب بأفكار سوداوية والتردد الشديد وفقدان الشهية وعدم القدرة على إتخاذ القرارات والشعور بالإثم والتقليل من قيمة الذات. (رشاد عبد العزيز ،1993، ص 15)

« يعد الإكتئاب من المشكلات الانفعالية البالغة الخطورة، فهو انفعال مركب يتضمن الشعور بالحزن والكآبة ويتوافق بانخفاض في مستوى النشاط والنزعة إلى إيذاء الذات تشير الدلائل العلمية إلى أن

الاكتئاب قد يتطور لدى الأطفال في المراحل العمرية المبكرة وقد يسمر ويتعمق في مرحلة المراهقة والشباب، وتظهر نتائج الدراسات تقريبا (3) بالمائة من الأطفال و(8) بالمائة من المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من هذا الاضطراب. ويقدر عدد الأطفال المصابين بهذا الاضطراب ما بين (3) إلى (6) مليون طفل. (عماد، 2006، ص162)

التعريف الإجرائي للاكتئاب:

مدى شعور المراهق بحزن مستمر يكون مصحوبا بفقدان المبادرة و فتور الهمة و فقدان الشهية، و صعوبة التركيز، وصعوبة إتخاذ القرار.

2.6. تعريف المراهقة:

لغة: ترتبط بكلمة البلوغ، ولقد استخدم لفظ البلوغ كمرادف لها وفي الواقع ثمة اختلاف بينهما. فالبلوغ هو الوصول، والمقصود به عند أكثر العلماء هو نمو الفتى والفتاة جنسيا في فترة حياتهم بحيث يصبحون صالحين للتناسل و إبقاء النوع، تطلق كلمة بلوغ فقط على المظاهر البدنية الظاهرة والتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد. (صلاح، 2012، ص17)

إصطلاحا:

إن كلمة مراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescerre) ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي، وهي المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ حتى اكتمال نمو العظام، ومصطلح المراهقة مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي، مرحلة يتطلع فيها المراهق إلى هذا العالم بعيون جديدة. (مروة الشربيني: 2006، ص75)

والمراهقة في علم النفس تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 9 سنوات. (عبد الرحمن العيسوي: 2002، web).

استخدم علماء النفس مصطلح المراهقة للإشارة إلى معاني كثيرة:

عرفها فرويد بأنها " فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي". (نوري، 1990، ص28)

عرفها بياجيه بأنها العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار، والعمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر أنه أقل ممن هم أكبر منه سنا، بل هو مساو لهم في الحقوق على الأقل.

عرفها هول بأنها مولد جديد للفرد وفترة عواصف وتوتر وشدة، لا يمكن تجنب أزماتها والضغط

الاجتماعية والنفسية التي تحيط بها. (خليل، 1994، ص328)

عرفها دوبيس بأنها تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد".
(debesse .M , 1971, P8)

عرفها زهران بأنها مرحلة انتقال من الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج،
فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد. وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد. (حامد، 2000، ص23)

عرفت بأنها "مرحلة انتقالية من وضع معروف (الطفولة)، إلى وضع مجهول وبيئة مجهولة معرفياً
(الراشدين) لا يحسن التعامل معها". (إبراهيم، 1998، ص317)

التعريف الإجرائي لمراهقة:

تشير لى تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي حتى الوصول إلى النضج، ويحدث فيها مجموعة من
التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية و التغيرات النفسية والعقلية والجسمية، وتحدد فترة المراهقة
إجرائياً في هذه الدراسة بالمراهقين من سن 15 إلى 18 سنة.

3.6. تعريف الإدمان:

لغة: المداومة على الشيء والاعتماد عليه. (محمود، 2002، ص163)

إصطلاحاً: من بين التعارف الأكثر أهمية لمصطلح الإدمان ما يلي:

عرفته منظمة الصحة العالمية (OMS) بأنه: حالة نفسية وأحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن
الحي مع العقار أو المادة، من خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة، | تشمل دائماً الرغبة الملحة
على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي
تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة. (حسن مصطفى، 2004، ص146).

عرف الإدمان أنه: مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة

الشخص على تحمل الواقع الذي يود أن يزيله عن طريق الإدمان. (الناقلي، 2004، ص137)

4.6. تعريف مواقع التواصل الاجتماعي:

من أهم التعريفات التي تصف هذه المواقع ما يلي:

لغة:

الأصل الاشتقاقي لفعل التواصل يعني جعل الشيء مشتركاً، فالتواصل يعني عملية انتقال الفرد من
وضع فردي إلى وضع اجتماعي وهو ما يفيد فعل اتصل الذي يتضمن الإخبار والتخاطب والإبلاغ،
ويتعلق بنقل الرسائل، أو الرموز الحاملة للدلالة. ويمكن للتواصل كمنشآت تبادلي أن يتم بواسطة الأصوات

والإشارات أو صورة أو علامات مكتوبة. يتميز بأعلى مراتب الدقة على مستوى اللسان. (معزي، 2014، ص28).

إصطلاحاً:

عرفت بأنها منظومة من الشبكات الالكترونية عبر الانترنت، تتيح للمشارك فيها إنشاء موقع خاص به، من ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات، أو جمعه بأصدقاء الجامعة أو الثانوية، أو غير ذلك. (ليلي، 2012، ص37)

تعرف بأنها خدمة متوفرة عبر الانترنت تعمل على ربط عدد كبير من المستخدمين من شتى أرجاء العالم ومشاركتهم وتشبيكهم في موقع إلكتروني معا مباشرة ويتبادلون الأفكار والمعلومات ويناقشون قضايا لها أهمية مشتركة بينهم، ويتمتعون بخدمات الأخبار، المحادثة فورية والبريد الإلكتروني، ومشاركة الملفات النصية والمصورة وملفات الفيديو والصوتيات. (السيد، أحمد، 2014، ص192)

5.6. تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

هو اضطراب نفسي يركز حول التعلق (التبعية) لأصدقاء الانترنت، والتفاعل عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والمدمنون على مواقع التواصل الاجتماعي غير قادرين على التخلي على الدخول والمشاركة في هذه المواقع. (Nnamdi Godson ,2010, P64)

التعريف الإجرائي للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

هي زيادة الساعات في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عدم الشعور بهدر الوقت مع الإستغناء عن أداء أعمال أخرى لدى المراهقين.

خلاصة

على ضوء ما سبق تم تحديد الهيكل العام للدراسة من خلال ضبط الإشكالية وفرضياتها، بالإضافة إلى استعراض الأسباب والأهمية والأهداف المتعلقة بالبحث وفي الأخير عرضت مفاهيم البحث.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الإكتئاب

الفصل الثاني: الإكتئاب

تمهيد

1. تعريف الإكتئاب.
2. أعراض الإكتئاب.
3. أسباب الإكتئاب.
4. أنواع الإكتئاب.
5. نظريات الإكتئاب.
6. علاج الإكتئاب.

خلاصة

الفصل الثالث

إدمان مواقع التواصل

الاجتماعي

الفصل الثالث: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد

1. ماهية شبكة الانترنت والإدمان
 - 1.1 تعريف شبكة الانترنت.
 - 2.1 أهم خصائص الانترنت.
 - 3.1 أكثر مواقع الانترنت انتشارا.
 - 4.1 تأثير شبكة الانترنت على المراهق.
 - 5.1 إدمان الانترنت.
2. مواقع التواصل الاجتماعي
 - 1.2 مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي
 - 2.2 خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
 - 3.2 أكثر مواقع التواصل الاجتماعي شعبية
 - 4.2 النظريات المفسرة لظاهرة لمواقع التواصل الاجتماعي
 - 5.2 المراهق ومواقع التواصل الاجتماعي
 - 6.2 سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

خلاصة

الجانِب التَطبيقي

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج البحث.
2. مجموعة البحث.
 - 1.2. شروط انتقاء مجموعة البحث.
 - 2.2. خصائص مجموعة البحث.
3. الأدوات و التقنيات المستخدمة في البحث.

خلاصة

تمهيد:

في هذا الفصل نتطرق للإجراءات المنهجية للدراسة والتي تتضمن المنهج المتبع، ومجموعة البحث وخصائصها، وعلى شروط إنتقائها، بالإضافة إلى وصف التقنيات و الأدوات المستخدمة في البحث.

1- منهج البحث:

إن منهج البحث العلمي هو "مجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي توضع من أجل الوصول إلى حقائق موضوعية حول الظواهر موضوع الاهتمام في مختلف المجالات المعرفة الإنسانية، والمقصود بالمنهج العلمي ذلك الأسلوب من أساليب التنظيم الفعالة المجموعة من الأفكار المتنوعة، والهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة أو تلك". (عبيدات وآخرون، 1999، ص35)

يتطلب كل عمل أو بحث ميداني منهجا معيناً والذي هو مجموعة من القواعد العامة التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم بما هو معروف فإن مناهج وطرق البحث تختلف باختلاف المواضيع لهذا فعلى كل باحث أن يعتمد على أدوات وتقنيات تضمن له تحديد المجال التطبيقي و توضيح معالمه في سبيل التحكم في الموضوع ، ووضع خطة يتمكن من خلالها استثمار معطيات الميدان الذي يمثل قاعدة بحثه << (عمار بوحوش، 1990، ص107).

و بما أن موضوعنا يتناول: "الإكتئاب لدى المراهقين المدمنين لمواقع التواصل الإجتماعي" فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الإكلينيكي باعتباره منهجا يعتمد على الدراسة الفردية بعينها و يسمح بالملاحظة العميقة و المستمرة للحالة و يعرف المنهج الإكلينيكي بأنه: « منهج في البحث يقوم على إستعمال نتائج فحص مرضى عديدين و دراستهم الواحد تلو الآخر من أجل إستخلاص مبادئ عامة توحى بها ملاحظة كفاءتهم و قصورهم ». (حسن عبد المعطي، 1998، ص141)

يستخدم المنهج الإكلينيكي في دراسة حالة فردية بعينها ، فهو يستخدم أساسا الأغراض علمية ونفسية من أجل التشخيص والعلاج ، لكن هذا لا يمنع من وجود هدف علمي، فإن دراسة العديد من الحالات الفردية ومقارنتها بعد ذلك يمكن أن يمدّها بمعلومات نظرية لها قيمة هامة . (زينب محمود شقير ، 2002، ص 41)

كما يقوم المنهج العيادي على ثلاث مسلمات أساسية ينبغي معرفتها واحترامها وهي:

التصور الدينامي للشخصية أي أنها نتاج تفاعل معين وصراع بين قواها المختلفة.

النظر إلى الشخصية كوحدة كلية حالية في الزمن أي " الآن " فالأعراض ينظر لها مرتبطة بالزمن

النظر إلى الشخصية كوحدة كلية " هنا ". (شقير 2002)، هاتان المسلمتان يجمعهما مصطلح واحد هو " هنا والآن ".

كما أن اعتمادنا على المنهج العيادي في هذا البحث يكون من خلال دراسة الحالة والتي هي من جهة تقنية بحث و من جهة أخرى منهج بحث عيادي، يعمل على الدراسة المعمقة للحالة من خلال جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عنها بغرض فهمها.

2- مجموعة البحث:

1.2- شروط إنتقاء مجموعة البحث:

تم إنتقاء مجموعة بحثنا المتكونة من ست (6) حالات عيادية إنطلاقا من الأفراد المدمنين بمصلحة مكافحة إدمان مواقع التواصل الإجتماعي، وتم الإنتقاء وفق المعايير التي تم تحديدها والتي يشترك فيها جميع أفراد المجموعة وهذه المعايير هي كما يلي:

- ✓ الإدمان: أن يكون مدمننا على الأقل على موقع تواصل إجتماعي واحد.
- ✓ أن يكون قد أدمن مواقع التواصل الإجتماعي لمدة سنة على الأقل وبشكل منتظم أي دون انقطاع .
- ✓ الفئة: إنتقينا فئة المراهقين.
- ✓ ألا يكون يعاني من اضطرابات عقلية أو نفسية غير تلك المصاحبة للإدمان والتي يتم عرضها في الجانب النظري.

2.2- خصائص مجموعة البحث:

إذا كان أفراد مجموعة البحث يتشابهون في المعايير التي يحددها الباحث فإنهم بلا شك قد يختلفون في بعض الخصائص والفروق التي تميز كل فرد من المجموعة عن غيره إلا أن هذه الفروق لا تخص متغيرات البحث، وتتمثل هذه الخصائص في السن، المستوى التعليمي، الجنس و بداية إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي، عدد الساعات التي يقضيها يوميا على مواقع التواصل الإجتماعي.

الخصائص موضحة كالتالي:

- السن: من 15 إلى 18 سنة.
- المستوى التعليمي: لم يزوال الدراسة قط، متوقف عن الدراسة، متوسط، ثانوي، فوق ثانوي.
- الجنس: ذكور، إناث.
- بداية إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي: سنة، سنتين، أكثر من سنتين.
- عدد الساعات التي يقضيها يوميا على مواقع التواصل الإجتماعي: أقل من ساعة يوميا، من ساعة إلى أقل من ساعتين يوميا، من ساعتين إلى أقل من 3 ساعات يوميا، أكثر من 3 ساعات يوميا.

3 _ الأدوات و التقنيات المستخدمة في البحث :

1_3 المقابلة العيادية:

تعتبر المقابلة العيادية من أهم الأدوات الأساسية في البحوث النفسية و الاجتماعية و بدونها لا يتمكن الباحث من الوصول إلى بيانات ذات طبيعة دينامية و تعرف على أنها: >> محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص آخر أو أشخاص آخرين، هدفها استثارة أنواع معينة من المعلومات الاستغلالية في بحث علمي للاستعانة بها على التوجيه والتشخيص العلاج>> (جودت عزت عطوي، 2009، ص 110).

وباعتبار المقابلة العيادية النصف الموجهة الأكثر ملائمة لموضوعنا لأنها تسمح للمفحوص أن يجيب بحرية أكثر عن الأسئلة المطروحة من جهة، و يحتفظ بصميم الموضوع و عدم الخروج عن إشكالية الدراسة من جهة أخرى ، فقد اعتمدنا عليها في دراستنا هذه، وتعرف المقابلة العيادية النصف الموجهة بأنها: >>المقابلة التي يقوم فيها الباحث بتقديم الأسئلة غير المحدودة الإجابة فيها يعطي للمفحوص

الحرية في أن يتكلم دون حدود للزمن أو للأسلوب <<. (سامي محمد ملحم، 2000، ص 249)

كما يعرف " محمد خليفة بركات المقابلة نصف الموجهة على أنها: تلك التي تعتمد دليل المقابلة والتي ترسم خطتها مسبقا بشيء من التفصيل ووضع تعليمة محددة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة، وفيما تحدد الأسئلة، صيغتها، ترتيبها، توجيهها، وطريقة إلقاءها، بحيث يكون في ذلك بعض المرونة بعيدا عن أي تكليف. (بركات 1984، ص 126)

3_2 الملاحظة : تم في هذه الدراسة استخدام الملاحظة بغرض رصد بعض الجوانب السلوكية والإيماءات المتعلقة بالحالات أثناء إجراء المقابلة فالملاحظة إذن جزء من المقابلة هنا وليست أداة مستقلة.

3_3 المقياس:

- سلم بيك الثاني للاكتئاب: (Inventaire de Dépression de Beck: 2 ème édition)

- لمحة تاريخية عن سلم بيك (Beck):

و ضع بيك وزملائه الصيغة الأولى من قائمة بيك للاكتئاب عام 1961 و التي تكونت من 21 بندا، اعتمدنا على الملاحظات المباشرة وعلى الأعراض التي يصفها المرضى المصابون بالاكتئاب في مجال الطب النفسي ، بالإضافة إلى الملاحظات و الأوصاف التي يعطيها المرضى الغير مكتئبين بشكل متكرر .

اندمجت الملاحظات الإكلينيكية و الأوصاف بشكل منسق في واحد وعشرين عرضا تتمثل في : الحزن ، التشاؤم ، الشعور بالفشل ، عدم الرضا ،الذنب ، العقاب ،كره الذات ، اتهام الذات ، أفكار انتحارية، البكاء ، التهيج ، صعوبة العمل ، الأرق ،سرعة التعب ،فقدان الشهية ،الانشغال بالجسم، فقد الليبيدوا . يمكن تقديرها على أساس مقياس من أربعة نقاط من 0 إلى 03 على أساس الشدة .

بدأ بيك و معاونوه عام 1971 في مركز العلاج المعرفي باستخدام صيغة معدلة من قائمة بيك للاكتئاب، حيث حذفت الصياغات البديلة للأعراض ذاتها و ألغي النفي المزدوج، وخفض عدد الاستجابات لكل بند إلى ثلاثة بدائل لكل عرض فضلا عن درجة الصفر، وتغيرت الصياغة الفعلية لخمسة عشر بندا، وبقيت ستة بنود كما هي : التهيج ، البكاء وسرعة التعب، فقدان الوزن وفقدان الشهية، فقدان الليبيدوا.

لقد ظهرت صيغة مختصرة لقائمة بيك للاكتئاب عام 1971، وهي تبلغ ثلاثة عشر بندا مستخرجة من عينات أمريكية، تم ترجمتها إلى اللغة العربية .

ظل معظم الاكلينكيين غير واعين نسبيا بوجود صيغتين، حتى قارن " بين شير" بين الخصائص القياسية القائمة بيك للاكتئاب، الأصلية والمعدلة، ووصفها أنها تقبلات المقارنة لدى المرضى في مجال الطب النفسي .

أخيرا ظهرت الصيغة المعدلة عام 1993، والتي تحتوي 21 بندا وكل بند يتكون من أربع عبارات تقدر من 0 إلى 03 ، حيث يتراوح زمن التطبيق من 05 إلى 10 دقائق تقريبا، تقيس الصيغة المعدلة سمة الاكتئاب ، في حين تقيس الصيغة الأصلية حالة الاكتئاب .

- تقديم السلم :

السن :

الاسم :

الوضعية العائلية :

الجنس :

المهنة :

المستوى الدراسي :

التعليمة:

تحتوي هذه الاستمارة على 21 مجموعة ، في كل واحدة منها عدد من العبارات، اقرأ بتمعن كل مجموعة ثم اختر العبارة التي تصف أكثر إحساسك و حالتك خلال الأسبوعين الأخيرين بما فيها هذا اليوم ، عين الرقم الذي يناسب العبارة المختارة .

إذا وجدت عدد عبارات في نفس المجموعة تناسب إحساسك و حالتك، عليك إختبار العبارة ذات الرقم الأكبر ثم عينه بإشارة، تأكد من أنك لم تختار إلا عبارة واحدة فقط في كل مجموعة بما في ذلك المجموعة رقم 16، و المجموعة رقم 18. (بوسنة عبد الوافي زهير ،2012، صص:198-199) .

- طريقة التطبيق و التصحيح:

- يطبق المقياس على الأشخاص البالغين (15) سنة فأكثر.

- يختار المفحوص إحدى البدائل الأنسب لوضعه الحالي، بوضع دائرة حوله.
- درجة كل سؤال هي رقم العبارة، التي إختارها المفحوص، فمثلا إذا إختار المفحوص البديل رقم(3) فإن درجته لهذا السؤال هي(3).... وهكذا.
- ملاحظة: في السؤال رقم(19) يسأل المفحوص هل هو خاضع حاليا لبرنامج لتخسيس؟ فإذا كان الجواب نعم، يعطى صفرا، وإذا كان لا، يعطى درجة بحسب إختياره من البدائل، وتجمع الدرجة الكلية وتصنف وفقا ل:
 - من 0 إلى 9: لا يوجد إكتئاب.
 - من 10 إلى 15: إكتئاب بسيط.
 - من 16 إلى 23: إكتئاب متوسط.
 - من 24 إلى 36: إكتئاب شديد.
 - من 37 فما فوق: إكتئاب شديد جدا.

خلاصة:

من خلال ما تم إستعراضه في هذا الفصل، نكون قد وضحنا أهم الإجراءات المنهجية التي إتبعناها في الدراسة الميدانية لتسهيل عملية جمع وتحليل البيانات بحيث يمكن الاعتماد على نتائجها.

خاتمة:

العلم بناء كامل من التساؤلات و الأبحاث التي لا تنتهي، فكلما إعتقدنا أننا توصلنا إلى الحقيقة، بدى لنا فيما بأننا دخلنا نفق غموض و تساؤل آخر، هكذا هو طريق العلم يثير التساؤلات، ليجعلنا نبحث في كنفها من خلال الإستناد على إفتراضات قد تتدعم بنتائج جديدة، أو تتصدع أمام إكتشافات أخرى تتجاوزها، فمن هنا كانت المغامرة العلمية التي خضناها في هذا البحث، حركتها الرغبة و آثارها التساؤل و الغموض الذي و جدنا أنفسنا فيه، فانطلقنا من تساؤلات عامة حول موضوع له قيمة كبيرة في ميدان علم النفس العيادي، و الذي يتمثل في مشكلة الإدمان لدى المراهق، لتتضح أفكارنا فيما بعد و تتحدد خصوصية و أصالة تناولنا، الذي كان يتعلق بمستوى الإكتئاب لدى المراهق المدمن لمواقع التواصل الإجتماعي، و جاء هذا الطرح أصيلا و يدخل ضمن سياق التناولات الكثيرة التي إهتمت بالموضوع من جوانب أخرى.

وقد توصلت هذه الدراسة في جانبها النظري إلى معرفة وضبط بعض المفاهيم المتعلقة بمتغير مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهق و متغير الإكتئاب، كما هدفت الدراسة الحالية للكشف عن الإختلاف في مستوى الإكتئاب لدى المراهقين مفرطي إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي بإختلاف الجنس، و المستوى التعليمي.

أما في الجانب التطبيقي للدراسة فقد كان المنظار الحقيقي و الزاوية العاكسة لحقيقة مستوى وجود ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بإعتبار هذه المواقع ظاهرة جديدة غيرت مجرى العالم على كل المستويات، خاصة على مستوي الفئات الفعالة في المجتمع، المراهقين و مدى إقبالهم على هذه المواقع و درجة الإدمان عليها، و التركيز على تأثيرات هذه الظاهرة على صحتهم النفسية والكشف عن مستوى ظهور الإكتئاب بين الإناث و الذكور.

من خلال هذه الدراسة يمكن إستنباط بعض الإقتراحات و الآفاق البحثية، و التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بمتغيرات الدراسة:

- ضرورة توسيع و تكثيف البحوث النفسية في المجال المتعلق بما يسمى بإشكالية الإعلام الجديد.
- بناء مقياس يقيس بدقة ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و تعميم تطبيقه وفقا لمعايير و خصوصية المجتمع العربي عامة و الجزائري خاصة.
- تفعيل الخدمات الإرشادية الوقائية، و التحسيس بخطر ظاهرة الإدمان التقليدية منها و الحديثة.
- تنظيم ملتقيات، على الصعيد الوطني و الدولي نحو إشكالية الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

قائمة المراجع

1. اللبان، شريف، (2000)، تكنولوجيا الإتصال:المخاطر و التحديات و التأثيرات الإجتماعية، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية،ص24.
2. أحمد صالح(1992)، المشكلات السلوكية للتلميذ في دولة قطر، مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر.
3. أحمد صالح، 2002، هوس الأنترنت وتداعياتها الإجتماعية و السياسية، العدد 616، المؤسسة العربية الحديثة،القاهرة،ص37.
4. محمد علي، 2010،، إدمان الإنترنت في عصر المعلومات، دار الصفاء للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، عمان، ص: 16.
5. بن يعقوب الفيروز آبادي،مجد الدين محمد، 2004،القاموس المحيط، الطبعة الأولى، لبنان، دارالكتب العلمية، ص 155.
- 6، فيصل أبو عيشة،(2010) : الإعلام الإلكتروني، دارأسامة للنشر و التوزيع، عمان، ط:1، ص: 243-242.
7. مروة الشربيني(2006): المراهقة وأسباب الإنحراف، دار الكتاب، القاهرة،ط1،ص75.
8. عبد الرحمان العيسوي(1984)، علم النفس الإكلينيكي، دار النهضة العربية،بيروت، لبنان
- خليل معوض(2003): سيكولوجية الطفولة و المراهقة، مركز الإسكندرية للكتاب، ط 1، ص 328.
9. إبراهيم عبد الستار،الدخيل عبد العزيز،رضوى(1993): العلاج السلوكي للطفل-أساسه و نماذج من حالاته، عالم المعرفة، العدد180،المجلس الوطني للثقافة و الفنونو الآداب، الكويت،ص317.
10. سامي محمد ملحم (2000)، علم نفس النمو - دورة حياة الإنسان، دار الفكر، ط1، عمان، ص 249.
- 11.كمال علي (1968)، النفس و إنفعالاتها و أمراضها و علاجها، الدراسات الشرقية للطباعة، بيروت.
12. عماد حسن، ليلي حسين، (1990)، الإتصال و نظراته المعاصرة، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- 13،تقرير الإعلام الإجتماعي العربي، الإمارات العربية المتحدة، كلية دبي للإدارة الحكومية، الإصدار الثاني، ماي 2011.
- 14، رزق أسعد، و عبد الدايم اللبة (1992)، موسوعة علم النفس، ط4، لبنان: المؤسسة العربية للدراسات و النشر،
- 15، عبد الرحمان العيسوي(2002): مفهوم المراهقة،موقع مقالات إسلام ويب <http://articles.islamweb.net>
16. حافزي غنية، مطبوعة الدعم البيداغوجيفي مقياس: علم النفس المرضي ، جامعة سطيف 2.
17. مجلة العرب،المراهقات و وسائل التواصل الإجتماعي "الحقيقة الصادمة"،4يناير2019.

18. بسمة حسين عيد يونس، إدمان شبكات التواصل الإجتماعي وعلاقتها بالإضطرابات النفسية، مذكرة ماجستير، جامعة الأزهر غزة، 2016.

19, مسعودة هتهات، المشكلات النفسية و الإجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمي الأنترنت،دراسة ميدانية،جامعة ورقلة، 2016,

20. كلير الحلو و آخرون، مواقع التواصل الإجتماعي و أثرها على الحالة النفسية للطالب الجامعي،،دراسة مقارنة متعددة الدول، الجامعة اللبنانية، لبنان.

21. يمينة بوبعاية، مستوى الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي " الفيسبوك نموذج و علاقته بظهور بعض المشكلات النفسية، مذكرة ماجستير، جامعة مسيلة، 2016,

22معوش عبد الحميد. مقياس بيك للإكتئاب، مذكرة ماجستير، جامعة ورقلة،2014.

Sam George(2006) : Internet Usage& teens ; south asian connection, ,23

, <http://www.emarketer.com/Article.aspx?1004016>

قائمة الملاحق

ملحق رقم (1)

مقياس بيك للاكتئاب النفسي

يتكون هذا المقياس من 21 بند أو مجال، وكل مجموعة من الفقرات تصف أحد الأعراض السريرية للاكتئاب النفسي، ويطلب من المفحوص أن يقرأ عبارات كل بند، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه، وتصف حالته ومشاعره، بوضع دائرة حول رقم العبارة المناسبة.

البند الأول (الحزن):
0- لا أشعر بالحزن
1- أشعر بالحزن والكآبة.
2- الحزن والانقباض يسيطران عليّ طوال الوقت، وأعجز عن الفكك منهما.
3- أشعر بالحزن أو التعاسة لدرجة مؤلمة.
4- أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تحتمل.
البند الثاني (التشاؤم من المستقبل):
0- لا أشعر بالقلق أو التشاؤم من المستقبل .
1- أشعر بالتشاؤم من المستقبل.
2- لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل.
3- لا أستطيع أبداً أن أتخلص من متاعبي.
4- أشعر باليأس من المستقبل ، وأن الأمور لن تتحسن.
البند الثالث (الإحساس بالفشل) :
0- لا أشعر بأنني فاشل.
1- أشعر أن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين.

2- أشعر أنني لم أحقق شيئاً له معنى أو أهمية.

3- عندما أنظر إلى حياتي في السابق أجدّها مليئة بالفشل.

4- أشعر أنني شخص فاشل تماماً (أباً أو زوجاً).

البند الرابع (السخط و عدم الرضا):

0- لست ساخطاً.

1- أشعر بالملل أغلب الوقت.

2- لا أستمتع بالأشياء كما كنت من قبل.

3- لم أعد أجد شيئاً يحقق لي المتعة (أو الرضا).

4- إنني غير راض وأشعر بالملل من أي شيء.

البند الخامس (الإحساس بالندم أو الذنب):

0- لا يصيبني إحساس خاص بالندم أو الذنب على شيء.

1- أشعر بأنني سيء أو تافه أغلب الوقت.

2- يصيبني إحساس شديد بالندم والذنب.

3- أشعر بأنني سيء وتافه أغلب الأوقات تقريباً.

4- أشعر بأنني سيء وتافه للغاية .

البند السادس (توقع العقاب):

0- لا أشعر بأن هناك عقاباً يحل بي.

1- أشعر بأن شيئاً سيئاً سيحدث أو سيحل بي.

2- أشعر بأن عقاباً يقع علي بالفعل.

3- أستحق أن أعاقب.
4- أشعر برغبة في العقاب
البند السابع (كراهية النفس).
0 - لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
1- يخيب أمني في نفسي.
2- لا أحب نفسي.
3- أشمئز من نفسي.
4- أكره نفسي.
البند الثامن (نقد الذات):
0- لا أشعر بأني أسوأ من أي شخص آخر.
1- أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي.
2- ألوم نفسي لما أرتكب من أخطاء.
3- ألوم نفسي على كل ما يحدث.
البند التاسع (وجود أفكار انتحارية):
0- لا تتنابني أي أفكار للتخلص من نفسي.
1- تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكن لا أنفذها.
2- أفضل لي أن أموت.
3- أفضل لعائلتي أن أموت.
4- لدي خطط أكيدة للانتحار.

البند العاشر (البكاء):

0- لا أبكي أكثر من المعتاد.

1- أبكي أكثر من المعتاد.

2- أبكي هذه الأيام طوال الوقت ولا أستطيع أن أتوقف عن ذلك.

3- كنت قادراً على البكاء ولكنني أعجز الآن عن البكاء حتى لو أردت ذلك.

البند الحادي عشر (الاستثارة والتهدج وعدم الاستقرار النفسي):

0- لست منزعجاً هذه الأيام عن أي وقت مضى.

1- أنزعج هذه الأيام بسهولة.

2- أشعر بالانزعاج والاستثارة دوماً

3- لا تثيرني ولا تغضبني الآن حتى الأشياء التي كانت تسبب ذلك سابقاً.

البند الثاني عشر (فقدان الاهتمام):

0- لم أفقد اهتمامي بالناس.

1- أنا الآن أقل اهتماماً بالآخرين عن السابق.

2- فقدت معظم اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين.

3- فقدت تماماً اهتمامي بالآخرين.

البند الثالث عشر (التردد وعدم الحسم):

0- قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل.

1- أوجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل.

2- أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات.

3- أعجز تماماً عن اتخاذ أي قرار بالمرة.

البند الرابع عشر (تغير صورة الجسم والشكل):

0- لا أشعر بأن شكلي أسوأ من قبل.

1- أشعر بالقلق من أنني أبدو أكبر سنًا وأقل جاذبية.

2- أشعر بوجود تغيرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفراً (منفرة) وأقل جاذبية.

3- أشعر بأن شكلي قبيح (قبيحة).

البند الخامس عشر (هبوط مستوى الكفاءة والعمل (فقدان الطاقة)

0- أعمل بنفس الكفاءة كما كنت من قبل.

1- أحتاج إلى مجهود خاص لكي أبدأ شيئاً

2- لا أعمل بنفس الكفاءة التي كنت أعمل بها من قبل.

3- أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيء.

4- أعجز عن أداء أي عمل على الإطلاق

البند السادس عشر (اضطرابات النوم):

0- أنام جيداً كما تعودت.

1- أستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل .

2- أستيقظ من 2-3 ساعات أبكر من ذي قبل ، وأعجز عن استئناف نومي.

3- أستيقظ مبكراً جداً ولا أنام بعدها حتى إن أردت.

البند السابع عشر (التعب والقابلية للإرهاق):

0- لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد.

1- أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من ذي قبل.
2- أشعر بالتعب حتى لو لم أعمل شيئاً.
3- أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أي شيء.
البند الثامن عشر (تغيرات في الشهية):
0- شهيتي للطعام ليست أسوأ من قبل.
1- شهيتي ليست جيدة كالسابق.
2- شهيتي أسوأ بكثير من السابق.
3- لا أشعر برغبة في الأكل بالمرة.
البند التاسع عشر (تناقص الوزن):
0- وزني تقريباً ثابت.
1- فقدت أكثر من 3 كغ من وزني.
2- فقدت أكثر من 6 كغ من وزني.
3- فقدت أكثر من 10 كغ من وزني.
البند العشرون (تأثر الطاقة الجنسية):
0- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في رغبتني الجنسية.
1- أصبحت أقل اهتماماً بالجنس من قبل.
2- قلت رغبتني الجنسية بشكل ملحوظ.
3- فقدت تماماً رغبتني الجنسية.
البند الواحد والعشرون (لانشغال على الصحة)

0- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.

1- أصبحت مشغولاً على صحتي بسبب الأوجاع والأمراض ، أو اضطرابات المعدة والإمساك.

2- أنشغل بالتغيرات الصحية التي تحدث لي لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.

3- أصبحت مشغولاً تماماً بأموري الصحية.