

علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية للاستهواء ومعدلات

الإكتئاب لدى المراهقين (دراسة سيكومترية - كينيكية)^١

د. منال أحمد علي عمار^٢

دكتوراه الصحة النفسية - كلية التربية بالغرندفة - جامعة جنوب الوادي

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى بيان مدى الارتباط بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعية، والقابلية للاستهواء، والاكنتاب ومدى قدرة إدمان شبكات التواصل الاجتماعية بالتنبؤ بالقابلية للاستهواء من ناحية وبمستوى الاكنتاب من ناحية أخرى لدى عينة من المراهقين بمدينة الغرندفة كان قوامها (٤٧١) من المراهقين في الصفوف من الثالث الإعدادي حتى الثالث الثانوي، تم تطبيق ثلاثة أدوات رئيسة تمثلت في: مقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك (BFAS) Burgen Facebook Addiction Scale (ترجمة الباحثة)، مقياس "أيوا" للقابلية للاستهواء متعدد الأبعاد Iowa Multidimensional Suggestability Scale (ترجمة الباحثة)، وكذلك مقياس "كتشير" للاكنتاب لدى المراهقين Kutcher Depression Scale (ترجمة الباحثة)، واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي لبيان العلاقات المتبادلة بين متغيرات البحث. ولقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً في إدمان شبكات التواصل الاجتماعية، كما كانت هناك فروق في القابلية للاستهواء تنحو لصالح الذكور، كما تبين أن الإناث كن الأكثر في مستوى الاكنتاب، كما تبين أن هناك فروقاً بين مرتفعي القابلية للاستهواء مقارنة بمنخفضي القابلية للاستهواء حيث كان المراهقون ذوو المستوى المرتفع من القابلية للاستهواء أكثر إدماناً للشبكات الاجتماعية، كما تبين أن المراهقين ذوي المستوى المنخفض من الاكنتاب كانوا أكثر إدماناً لشبكات التواصل الاجتماعية، كما أفادت النتائج أنه يمكن لإدمان شبكات التواصل الاجتماعية التنبؤ بمستوى القابلية للاستهواء، في حين لم يكن لها ذات القدرة التنبؤية بمستوى الاكنتاب. وتأسيساً على ذلك يوصى البحث بضرورة تبني مبادرة قومية للحد من المستويات المرتفعة من القابلية للاستهواء وإدمان شبكات التواصل الاجتماعية بين المراهقين، وكذلك تسليط الضوء على الاكنتاب وآثاره السلبية على المراهقين.

الكلمات المفتاحية: إدمان الشبكات الاجتماعية - القابلية للاستهواء - الاكنتاب - المراهقين

^١ تم استلام البحث في ١٢ / ١٠ / ٢٠٢١ وتقرر صلاحيتها للنشر في ٢٧ / ١١ / ٢٠٢١

Email manaltaha55@gmail.com

^٢ ت: ٠١٠٠٠٦٦٣٧٨٦

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

مقدمة:

تعد التكنولوجيا الحديثة سمة العصر الحديث الذي نعيش فيه، وأهم معالم التكنولوجيا هي استخدام الشبكات الاجتماعية مثل: موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك Facebook، تطبيق واتساب WhatsApp، التي أصبحت من الأنشطة اليومية لكثير من الناس، باعتبارها وسيلة للحصول على المعلومات، فضلاً عن كونها وسيلة للتواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والأسرة والعمل والتعليم والتسويق الإلكتروني، وصولاً إلى الترفيهية، وتجذب هذه الشبكات الاجتماعية الكثير من المشتركين الجدد يومياً، حيث نجد أن نحو نصف سكان العالم مشتركون في هذه الشبكات الاجتماعية، الدرجة التي أصبحت تفرض وجودها على حياتنا، لاسيما في العقد الأخير، لما تتمتع به من جاذبية، وأصبحت لها تأثير على كافة جوانب حياتنا سواء الأكاديمية، الصحية، السياسية، الاجتماعية وحتى الاقتصادية.

ولقد أصبح استخدام الشبكات الاجتماعية أحد الأنشطة الترفيهية الشائعة بين مستخدمي هذه الشبكات، والآن فإن ما يقرب من نصف سكان العالم (٤٩٪) أي ما يقارب (٣,٨٠) مليار شخص من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، وهذه الأرقام تتزايد بسرعة كل يوم (Kemp, 2020)، وتستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لمجموعة متنوعة من الأسباب، من أبرزها: الحفاظ على العلاقات الاجتماعية socializing، والوصول إلى المعلومات والأنشطة الترفيهية التي جعلت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد اليومية (Haand & Shuwang, 2020, p. 780).

وتشير أدبيات البحث السيكولوجي إلى أن الشبكات الاجتماعية تستخدم في الغالب للأغراض الاجتماعية، لاسيما لدى المراهقين، لما يجدونه فيها من عوامل جذب عديدة، وساعد على ذلك توافر الأجهزة الذكية مثل: الهاتف المحمول، والتابلت، والذي أصبح أحد أبرز معالم النظام التعليمي الجديدة الذي تنتهجه وزارة التربية والتعليم المصرية، مع توافر شبكات الإنترنت داخل المدارس الثانوية، وقدرة الطلاب من خلال هذه الأجهزة الوصول إلى الشبكات الاجتماعية، وعدم اقتصار استخدام هذه الأجهزة في التعليم، مما يساعد على إفراط هؤلاء الطلاب في استخدام هذه الشبكات الاجتماعية، ومن ثم إدمانها، مما قد يؤثر على نحوٍ سلبي على هؤلاء الطلاب أكاديمياً ونفسياً واجتماعياً.

ويُعد إدمان الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت، سلوكاً إدمانياً جديداً نسبياً بين المراهقين كنوع من الإدمان السلوكي المرتبط بالإنترنت، حيث يوجد تداخل بين إدمان الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت مع الأعراض الكلاسيكية الأساسية للإدمان التقليدي (Griffiths, 2013, p. 1)،

ويُنظر إليها على أنها "ظاهرة استهلاكية عالمية" مع زيادة هائلة في الاستخدام خلال السنوات القليلة الماضية، وتشير إحدى الدراسات الحديثة إلى أن "إدمان" الشبكات الاجتماعية على الإنترنت قد يمثل مشكلة محتملة على الصحة النفسية لبعض المستخدمين (Kuss & Griffiths, 2011, p. 3528) خاصة المراهقين، ذلك أنهم في هذه المرحلة العمرية التي يسعى فيها المراهقون إلى تكوين علاقات اجتماعية، في طريق البحث عن الهوية، ومن ثم وفرت لهم هذه الشبكات القدرة على إقامة هذه العلاقة بسهولة، والظهور أمام الآخرين بالمظهر الذين يختارونه في عالمهم الافتراضي، مما قد يدفع بعض المراهقين إلى المساييرة المفرطة لأقرانهم، والتأثر بأفكارهم وسلوكياتهم ومعتقداتهم، لينال استحسانهم الاجتماعي، مما يؤدي إلى ارتفاع قابليته للاستهواء، وقد يؤدي هذا بدوره إلى زيادة إدمان الشبكات الاجتماعية، ليصبح على تواصل مع أقرانه، وهم الذين أصبحوا يمثلون عالمه الخاص، ومصدر مساندته، مما يجعله يستبدلهم بعالمه الاجتماعي الواقعي، والذي قد يوفر هذا له على النحو الذي يرضاه، ولكن من جانب آخر، فإن إدمان المراهقين لهذا الشبكات الاجتماعية قد يقلص من التواصل الحقيقي مع الآخرين، مما يجعلهم يكونون صورة سلبية عن ذاتهم وعن الآخرين، مما يزيد إدمانهم لها، وتزيد مشاعرهم السلبية، ونقل مناعتهم النفسية، ومن ثم يكونون أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية مثل القلق والاكتئاب.

وقد يعاني مدمنو الشبكات الاجتماعية من حزن شديد وقلق وأعراض الاكتئاب والتي قد تؤثر سلباً مرة أخرى على العلاقات مع الأسرة والمحيطين، في المنزل والعمل والمدرسة من ضعف التركيز والتعاون، وفقدان الأصدقاء، وهذا قد يدفعهم إلى الانسحاب من العلاقات الاجتماعية الواقعية، ويهربون إلى عالمهم الافتراضي عبر هذه الشبكات الاجتماعية مما يزيد من مشاعرهم السلبية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين، وقد تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين إدمان الشبكات الاجتماعية والاكتئاب، وأفادت بعضها وجود علاقة إيجابية، ولكن هل إدمان هذا الشبكات سبب أم نتيجة للاكتئاب أو أنها علاقة ثنائية الاتجاه، فالذين يعانون من المشاكل العاطفية التي حدثت في العالم الحقيقي، يهربون إلى الشبكات الاجتماعية، وفي الوقت نفسه يؤدي التعرض المفرط للمجتمع الافتراضي إلى مشاعر سلبية (McDougall et al., 2011)، مما يشير إلى الارتباط الثنائي الاتجاه بين إدمان الشبكات الاجتماعية والاكتئاب.

ولأهمية كل من إدمان الشبكات الاجتماعية والقابلية للاستهواء والاكتئاب، باعتبارهم متغيرات مهمة من متغيرات علم النفس والصحة النفسية، يتم إجراء هذا البحث للكشف عن إدمان الشبكات الاجتماعية وأثره على القابلية للاستهواء والاكتئاب لدى عينة من المراهقين.

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

مشكلة البحث:

تزايدت في السنوات الأخيرة نسبة أعداد مدمني الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت، فعلى الصعيد العالمي بلغت نسبة مدمني الإنترنت نحو (٥-١٠٪) من مستخدمي الإنترنت في العالم (Bahrainian, 2014)، مما يلزم بذل جهود بحثية لتوضيح العلاقة المحتملة بين شبكات التواصل الاجتماعية والاضطرابات النفسية الشائعة ومنها الاكتئاب، ولما كان لإدمان هذه الشبكات الاجتماعية له آثار ضارة على الصحة النفسية، فيجب اعتبارها قضية صحية عامة خطيرة محتملة (Pantic, 2014, p. 746)، وتوصلت دراسة (Al-Mamun & Griffiths, 2019) إلى أن نحو (٤٠٪) من الطلاب من دولة بنجلاديش معرضون لخطر إدمان على Facebook، وتكمن أهمية دراسة إدمان الشبكات الاجتماعية في ارتباطها بالعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، مثل: تدني تقدير الذات (Mehdizadeh, 2010) زيادة السلوك النرجسي، والذي يتم التحقق منه من خلال عدد الصور الشخصية التي يتم نشرها على الشبكات الاجتماعية (Mehdizadeh, 2010; Alloway, 2014).

ومن المعروف أن بعض جوانب احترام الذات والنرجسية مرتبطة ببعضها البعض وتزيد من معدل الاكتئاب (Bessièrè, et al., 2010)، فضلاً عن العزلة الاجتماعية والسلوكيات المضادة للمجتمع (Fallahi, 2011, p. 397)، واضطرابات النوم (Adams & Kisler, 2013; Demirci, 2015)، والاكتئاب الشديد والقلق والاختلال الاجتماعي (Koc & Gulyagci, 201)، وبقاء الفرد أعزباً حيث إن إدمان الفيسبوك مرتبط بعدم الرضا عن العلاقات العاطفية، من خلال زيادة مراقبي الفرد لشريكه في العلاقة مما يؤدي إلى مشاكل مثل: الغيرة وعدم الرضا (Elphinston & Noller, 2011).

وقد ارتبط إدمان الشبكات الاجتماعية بالطلاق (Islam & Hossin, 2016)، كما تبرز خطورته في ارتباطه بالانتحار والميول الانتحارية لدى المراهقين (Chen, et al., 2020)، كما أن لإدمان شبكات التواصل الاجتماعية آثاراً ضارة على الصحة النفسية للأفراد العاديين، ويمكن القول أنه أصبح يمثل خطورة الصحة العامة بسبب التأثير السلبي على الصحة البدنية أيضاً، والرفاهة النفسية (Blachnio et al., 2015; Hormes, 2016; Marino et al., 2018). وفي ذات السياق، اهتمت بعض الدراسات ببحث العلاقة بين إدمان الشبكات الاجتماعية والقابلية للاستهواء suggestability، باعتبارهما من المتغيرات التي تتطوي على التفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين، حيث توصلت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط موجب بين إدمان الشبكات الاجتماعية والقابلية للاستهواء ومنها دراسة كل من (Olson et al., 2019; Olson et al., 2020).

وتكمن خطورة ارتفاع القابلية للاستهواء في أن عدداً كبيراً من العرب عامة والمصريين بصورة خاصة يتسمون بسمات الشخصية القابلة للاستهواء، وإن كان من الصعب تحديد نسبة شيوعها في مصر إلا أنه من خلال المتابعة يمكن تقديرها بنحو (١٠%) من المصريين، وقد ترتفع النسبة بين النساء لتصل إلى (٣٠%) (أحمد عكاشة، ٢٠١٧، ١٠)، وبذلك يتبين مدى شيوع هذه المتغير خاصة في المجتمع، وتكمن أهمية دراسة القابلية للاستهواء في ارتباطها ببعض المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية مثل: القلق (نرمين أحمد، ٢٠١٧)، وتبنى المعتقدات الخرافية (نيرة إبراهيم، ٢٠١٣)، والمبالغة، والاستعراضية، وتعدد العلاقات العاطفية، وتأويل الكثير من الظواهر العادية بطريقة جنسية (أحمد عكاشة، ٢٠١٧، ص ١١)، والعصابية (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٠؛ أحمد عبد الخالق، ٢٠١١)، والتطرف الفكري (فاطمة السيد، ٢٠١٧؛ محمد محمد، ٢٠١٧)، والتطرف المفضي إلى العنف (صافي صالح، ٢٠١٩)، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعية (فاطمة السيد، ٢٠١٧)، وإدمان الألعاب الإلكترونية الانتحارية (فاطمة عبداللطيف، ٢٠١٩)، فضلاً عن أن الأفراد الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بإفراط يكونون أكثر قابلية للاستهواء خاصة في مرحلة المراهقة (عبدالحاميد جديد، التجاني وبن الطاهر، ٢٠١٧)، وتعاطي المخدرات (Kalsoom & Malik, 2019) وتصديق الإشاعات (محمد إبراهيم، ٢٠١٥)، وانخفاض ضبط الذات (سامح إبراهيم، ٢٠١٩)، فضلاً عن أن الأشخاص الذين يشعرون بالعجز والضعف نتيجة عدم قدرتهم على التحكم في ردود أفعالهم في المواقف السلبية يكونون أكثر قابلية للاستهواء (Calì, et al., 2015).

ومن جانب آخر فإن دراسة الاكتئاب تتمثل في ارتباطه بإدمان الشبكات الاجتماعية والقابلية للاستهواء، حيث يُعد الاكتئاب أحد مشكلات الصحة النفسية الرئيسة، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO) يعاني أكثر من (٢٦٤) مليون شخص من الاكتئاب، ويمكن أن يتسبب الاكتئاب في معاناة الأفراد المصابين في حياتهم اليومية، ويؤثر بشكل رئيس على أنشطتهم اليومية، مثل: الدراسة والعمل والأعمال المنزلية، في حين أن المستوى الشديد من الاكتئاب يمكن أن يؤدي إلى الانتحار (Haand & Shuwang, 2020, p. 780). وفي دراسة (Nock, 2013) وُجد أن المرهقين المصابين بالاكتئاب كانوا أكثر عرضة بنسبة (٦) أضعاف لمحاولة الانتحار مقارنة بالمرافقين غير المكتئبين، حيث ينتحر نحو (٨٠٠٠٠٠) شخص كل عام، ويُعد الانتحار السبب الرئيس الثاني للوفاة بين الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (١٥-٢٩) عاماً (WHO, 2020).

== علاقة إيمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

ولندرة الدراسات السابقة - في حدود علم الباحثة - التي تناولت إيمان الشبكات الاجتماعية وأثره على القابلية للاستهواء والاكتئاب في البيئة العربية، مما كان الدافع لاجراء هذه البحث، وتثير مشكلة البحث السؤال الرئيس التالي:

إلى أي مدى توجد علاقة بين إيمان الشبكات الاجتماعية وكل من القابلية للاستهواء والاكتئاب لدى عينة الدراسة من المراهقين؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للإستهواء في إيمان الشبكات الاجتماعية؟
٢. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في إيمان الشبكات الاجتماعية؟
٣. هل توجد فروق بين الذكور والاناث من المراهقين في إيمان الشبكات الاجتماعية؟
٤. هل توجد فروق بين الذكور والاناث من المراهقين في القابلية للإستهواء؟
٥. هل توجد فروق بين الذكور والاناث من المراهقين في الاكتئاب؟
٦. هل لإيمان الشبكات الاجتماعية قدرة تنبؤية بزيادة القابلية للاستهواء ومعدلات الاكتئاب لدى عينة الدراسة من المراهقين؟
٧. هل تختلف ديناميات الشخصية للحالة الطرفية مرتفعة إيمان شبكات التواصل الاجتماعية عن الحالة الطرفية منخفضة إيمان شبكات التواصل الاجتماعية من خلال منظور المنهج الإكلينيكي؟

أهداف البحث:

في ضوء موضوع البحث وتساؤلاته تتحدد أهداف البحث في التالي:

١. الكشف عن العلاقة بين إيمان الشبكات الاجتماعية وكل من القابلية للاستهواء ومعدلات الاكتئاب لدى عينة من المراهقين.
٢. بيان الفروق بين الذكور والاناث من المراهقين في إيمان الشبكات الاجتماعية.
٣. تحديد الفروق بين الذكور والاناث من المراهقين في القابلية للاستهواء.
٤. تحديد الفروق بين الذكور والاناث من المراهقين في الاكتئاب.
٥. إلقاء الضوء على الفروق بين المراهقين مرتفعي ومنخفضي القابلية للإستهواء في إيمان الشبكات الاجتماعية.
٦. بيان القدرة التنبؤية لإيمان الشبكات الاجتماعية بزيادة القابلية للاستهواء ومعدلات الاكتئاب لدى عينة الدراسة من المراهقين.
٧. بيان الفروق في ديناميات الشخصية بين مرتفعي ومنخفضي إيمان الشبكات الاجتماعية.

أهمية البحث: تكمن أهمية هذا البحث في أهمية الجوانب التي تتصدى لدراسته، حيث إنها تتصدى لمعرفة العلاقة بين إدمان الشبكات الاجتماعية والقابلية للاستهواء ومعدلات الاكتئاب، ويمكن الإشارة إلى الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة كما يلي:

من الناحية النظرية:

- ضرورة الإلمام النظري بإدمان الشبكات الاجتماعية لدى المراهقين، بسبب توجه وزارة التربية والتعليم إلى الاعتماد على استخدام أجهزة" التابلت" في التعليم في المرحلة الثانوية، وتلازم هذا مع توافر شبكات الانترنت Wi- Fi، في المدارس الثانوية مع استخدام الطلاب لأجهزة التابلت في الدخول على الشبكات الاجتماعية، مما يعني زيادة استخدامهم للشبكات الاجتماعية، وهذا يستوجب تكوين إطار نظري شامل ومكتمل عن ذلك.
- زيادة نسبة انتشار إدمان الشبكات الاجتماعية في جميع دول العالم، والتأثير السلبي لإدمان هذه الشبكات على المجتمع خاصة الشباب والمراهقين، وانجراف الكثير من المراهقين إلى التقليد الأعمى لأقرانهم، في إقامة علاقات اجتماعية على الشبكات الاجتماعية واستبدالها بالعلاقات الاجتماعية في العالم الواقعي، مما يزيد من إدمان المراهقين للشبكات الاجتماعية، مما أدى زيادة الاضطرابات النفسية بين المراهقين مثل: الاكتئاب والقلق، وشيوع الأفكار الانتحارية، والانسحاب الاجتماعي، وتدني التحصيل الدراسي.
- دراسة القابلية للإستهواء ضرورة مهمة؛ ذلك أن هذه الظاهرة انتشرت في المجتمعات العربية على نحو عام والمجتمع المصري على نحو خاص، وأصبحت تمثل خطراً محدقاً بالفرد والمجتمع، وانجراف الكثير من المراهقين إلى التقليد الأعمى للمشاهير، مما أدى إلى انتشار الكثير من السلوكيات المشينة مثل العنف والجريمة والبذاءة.
- كما تكمن أهمية هذا البحث في دراسته لأحد أبرز المتغيرات النفسية وهو الاكتئاب، والذي يعاني منه مئات الملايين حول العالم، ومنهم المراهقين، وارتفاع نسبة انتشار هذا الاضطراب بين جميع فئات المجتمع لما يتعرضون له من أحداث يومية ضاغطة، وانشار بعض الأوبئة، مثل: فيروس كورونا المستجد (COVID- 19).

من الناحية التطبيقية:

نظراً لانتشار كل من إدمان الشبكات الاجتماعية على زيادة القابلية للاستهواء ومعدلات الاكتئاب لدى عينة من المراهقين، فكان لا بد من العمل على توفير قدر من المعلومات عن هذه المتغيرات موضوع البحث؛ وهي معلومات لا غنى عنها، وذلك من خلال إجراء العديد من

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

الدراسات التي تساعد في جمع المزيد من البيانات والمعلومات عن هذه الظاهرة من خلال بيان العلاقات المتبادلة بينها وبين المتغيرات الأخرى.

مصطلحات البحث:

١. إدمان الشبكات الاجتماعية: يشير مفهوم إدمان الشبكات الاجتماعية إلى الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية مصحوباً بشعور عام بانعدام السيطرة وأعراض إدمان أخرى مثل: تغير المزاج، وعدم القدرة عن الامتناع أو التوقف، والانسحاب، التسامح (تزايد الفترة الذي يقضيها الفرد بمرور الأيام) والصراع والانتكاس (Tang & Yogo, 2019, p. 10).

ويقصد بإدمان الشبكات الاجتماعية إجرائياً بأنه: "الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية، وتكريس الكثير من الوقت والجهد لها، مما ينعكس سلبياً على جوانب حياة الفرد، مع ظهور أعراض جسدية وعاطفية إذا لم يتمكن الفرد من استخدام هذه الشبكات".

٢. القابلية للاستهواء: يعرف قاموس جمعية علم النفس الأمريكية (APA) القابلية للاستهواء بأنها: تبني الفرد لأفكار، ومعتقدات، ومواقف، وسلوكيات الآخرين، بسهولة دون تمحيص" (Vandenbos, 2015, p. 1048).

ويقصد بالقابلية للاستهواء إجرائياً بأنها: تقبل المراهق لأفكار وآراء الآخرين دون تمحيص أو مناقشة لاسيما من الأشخاص ذوي السلطة منهم.

٣. الإكتئاب: تعرف منظمة الصحة العالمية WHO الإكتئاب بأنه: اضطرابات اكتئابية تتميز بالحزن أو فقدان الاهتمام أو المتعة، والشعور بالذنب أو انخفاض قيمة الذات، واضطراب النوم واضطراب الشهية، ومشاعر الملل أو التعب، وضعف التركيز (WHO, 2017).

ويقصد بالإكتئاب إجرائياً بأنه: تغيرات مزاجية سلبية استجابة لأحداث حياتية مثل: فقدان صديق أو أخ أو وظيفة، ينتج عنه الشعور بالحزن الشديد، واليأس، وفقدان النشاط والحيوية، وعدم القدرة على القيام بأنشطة اليومية المعتادة.

الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة:

أولاً: إدمان الشبكات الاجتماعية

بدأ ظهور الشبكات الاجتماعية على شبكة الانترنت في عام (١٩٩٧) حين تم إطلاق أول موقع للتواصل الاجتماعي Classmates، وفي نفس العام تم إطلاق موقع SixDegrees، حيث كان يتيح وضع ملفات شخصية للمستخدمين على الموقع، والتعليق على الأخبار على الموقع، وتبادل الرسائل مع المشتركين، ثم ظهر في عام (٢٠٠٣) موقع MySpace، وفي عام (٢٠٠٤) تم إنشاء أكثر شبكة اجتماعية نجاحاً في الوقت الحالي وهي موقع "فيسبوك" Facebook كمجتمع

== (٤٦٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

افتراضي مغلق لطلاب جامعة Harvard، وتوسع الموقع بسرعة كبيرة (Kuss & Griffiths, 2011, p. 3528)، للدرجة التي أصبح Facebook منصة تواصل اجتماعي تحظى بشعبية كبيرة، خاصة بين المراهقين والشباب، مما أدى إلى تغيير عميق في طريقة تواصلهم وتفاعلهم مع بعضهم البعض من خلال الفضاء الرقمي (Blachnio et al., 2015, p. 681)، ويعزى هذا جاذبيته للمستخدمين، مما يسبب الإدمان بصورة بطيئة، الأمر الذي يمكن أن يلبي الاحتياجات النفسية والعاطفية للمستخدمين وبشكل متزايد (Dastjerdi, 2013)، وقد ازداد إدمان الشبكات الاجتماعية بين المراهقين، فقد بلغ نسبة مدمني الشبكات الاجتماعية بين طلاب الجامعات في دولة سنغافورة نحو (٢٩,٥٪) (Tang & Koh, 2017)، لأنه يمكن أن يساعد المراهقين في استبدال التفاعل مع الأشخاص في العالم الحقيقي بعلاقات في عالمهم الافتراضي (Dastjerdi, 2013).

وقد يشعر الأفراد بأن عليهم الحفاظ على علاقاتهم القائمة على الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت بطريقة قد تؤدي في بعض الحالات إلى استخدام هذه الشبكات على نحو مفرط، وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن الظاهرة نفسها ربما تكون قد تطورت بسبب الدوافع الفطرية للإنسان، حيث عاش البشر دائماً ككائنات اجتماعية في مجتمع صغير ومغلق ويوفر الأمن، ومع ارتفاع معدلات الهجرة إلى المدن، فقد تراجعت هذه المجتمعات التقليدية الصغيرة، وفي العقود الأخيرة تم تشكيل طريقة حياة جديدة أكثر فردية، ويقوم الأفراد الذين فقدوا مجتمعاتهم التقليدية الصغيرة بمحاولات مختلفة للتعويض عن هذه الخسارة من خلال البحث عن أنشطة افتراضية ومن بينها الرياضة والهوايات والعديد من الأنشطة الاجتماعية الأخرى، كما يجدون أنشطة التواصل الاجتماعي توفر هذه الشبكات مساحة جماعية آمنة، والتي تشبه في كثير من الجوانب المساحات المشتركة للمجتمعات التقليدية مثل: النوادي والمقاهي حيث يمكن للفرد أن يلتقي بوجوه مألوفة مع إمكانية مشاركة الخبرات أيضاً، لكن لهذا الشبكات سلبيات عديدة، وعندما طُلب تحديد مخاطر معينة تتعلق بالشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت، أبلغ (٢٣٪) عن أن إدمان هذه الشبكات يمثل مصدر قلق، مع وجود مخاطر أخرى مثل: التمرن وبلغ (٥٣٪)، والكشف عن المعلومات الشخصية (٣٥٪)، والتحرش الجنسي (٢٢٪) (Griffiths et al., 2014, p. 120).

ولكى يتضح ذلك أورد Griffiths دراسة لحالة من مدمني الشبكات الاجتماعية، حيث أفادت الشابة بقولها "أنا مدمنة"، هذه إجابة أم شابة عندما سألت لماذا لا ترى نفسها قادرة على مساعدة ابنتها في واجباتها المنزلية، بدلاً من أن تقضي وقتها في الدردشة وتصفح موقع الشبكات الاجتماعية، وهذه الحالة على الرغم من تطرفها، فإنها تساعدنا على توقع المشكلة المحتملة الخاصة بالصحة النفسية الجديدة التي تظهر مع انتشار الشبكات الاجتماعية على الإنترنت (Kuss

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

(Griffiths, 2011, p. 3528) ، حيث يكرس مدمنو الشبكات الاجتماعية معظم وقتهم للتواصل الاجتماعي عبر الإنترنت، مما يجعل الآخرين يبتعدون عنهم في الحياة الواقعية لعدم حدوث لقاءات واقعية معهم، فيصبحون منسحبين اجتماعياً، مما يجعل حياتهم الشخصية مضطربة، ويمكن أن يدفع هذا مدمني الشبكات الاجتماعية لعزل أنفسهم عن بيئاتهم الواقعية، مما يترتب عليه معاناة هؤلاء من حزن شديد وقلق وأعراض الاكتئاب والتي قد تؤثر سلباً مرة أخرى على العلاقات في: المنزل، والعمل والمدرسة (ضعف التركيز والتعاون)، واجتماعياً (فقدان الاصدقاء)، مما يؤكد على أن مدمني الشبكات الاجتماعية يظهرون إخلاصاً شديداً للشبكات الاجتماعية على حساب العلاقات الشخصية (Andreassen, 2015, p. 180- 197).

وتشير الأدلة إلى أن التواصل الاجتماعي المفرط عبر شبكة الإنترنت نادراً ما يكون مفيداً، بل على العكس من ذلك يكون له تأثيرات نفسية واجتماعية ضارة على المراهقين، بما في ذلك المشكلات العاطفية والعلاقات البيئشخصية والصحية (Blachnio et al., 2015, p. 681)، وانخفاض مشاركة المراهق المجتمع الواقعي والإنجاز الأكاديمي، بالإضافة إلى مشاكل تكوين العلاقات الاجتماعية، والتي قد يشير كل منها إلى الإدمان المحتمل لهذه الشبكات (Kuss & Griffiths, 2011, p. 3528). وعلى الرغم من السلبيات العديدة التي ترتبط بإدمان الشبكات الاجتماعية، فإن لها العديد من الفوائد، والتي قد تتمثل في قدرة المراهق على التنفيس الانفعالي، مع أشخاص يشبهونه، والاطلاع على آراء الآخرين في العديد من القضايا، مما يوفر له قدراً من المعلومات، كما يمكن أن تكون هذه الشبكات مصدر للدعم الاجتماعي، لاسيما في الموقف الحرجة مثل: وفاة شخص عزيز عليه، وكذلك في المناسبات السعيدة، مثل النجاح في الدراسة، كما تمكنه هذه الشبكات من الحفاظ على العلاقات القائمة بالفعل والتي كان يصعب عليه التواصل مع هؤلاء الأصدقاء نظراً لعوامل صحية أو مكانية، والتوصل مع أشخاص آخرين يشتركون معه في اهتماماته العلمية من مختلف دول العالم.

- مفهوم إدمان الشبكات الاجتماعية: يجدر بنا قبل أن نتناول مفهوم إدمان الشبكات الاجتماعية، أن نعرض لمفهوم الشبكات الاجتماعية، والتي تشير إلى مجتمعات افتراضية يمكن للمستخدمين خلالها إنشاء ملفات تعريف عامة فردية، والتفاعل مع الأصدقاء الواقعيين، ومقابلة أشخاص آخرين بناءً على الاهتمامات المشتركة (Kuss & Griffiths, 2011, p. 3528).

ويعد مفهوم إدمان الشبكات الاجتماعية من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث السيكلوجي، وقد دمج الباحثون عند وضع تعريف لهذا المفهوم بين تعريف الإدمان على المواد الكيميائية

مثل: (المخدرات)، والإدمان السلوكي، ولم يُدرج مفهوم إدمان الشبكات الاجتماعية حتى الآن في الدليل التشخيصي الإحصائي لجمعية علم النفس الأمريكية، وفيما يلي بعض التعريفات: يشير إدمان الشبكات الاجتماعية إلى إدمان سلوكي يوصف بأنه الاهتمام المفرط باستخدام الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت، وأن يكون الفرد مدفوعاً بدافع قوي لاستخدام الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت، وتخصيص الكثير من الوقت والجهد لها، والتي بدورها تضعف وتفسد الأنشطة الاجتماعية الأخرى مثل: الدراسة والوظائف، والعلاقات بين الأشخاص، والصحة النفسية والرفاهة النفسية (Andreassen, 2015, p. 175).

ويشير هيثم مؤيد (٢٠١٦) إلى أن إدمان الشبكات الاجتماعية هو سلوك قهري يرتبط بالاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية، يؤدي إلى استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية بعلاقات سطحية افتراضية مما ينعكس على نحو سلبي على تقدير الذات، ودرجة الثقة في بناء العلاقات الاجتماعية.

ما سبق يتبين أن إدمان الشبكات الاجتماعية يعني الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية، وتكريس الكثير من الوقت والجهد لها، مما ينعكس سلبياً على جوانب حياة الفرد، مع ظهور أعراض جسدية وعاطفية إذا لم يتمكن الفرد من استخدام هذه الشبكات. - معايير إدمان الشبكات الاجتماعية: يعرف السلوك الإدماني على أنه أي سلوك يتميز بمكونات ستة وهي: (البروز، وتقلب المزاج، والتحمل، وأعراض الانسحاب، والصراع، والانتكاس)، وفيما يلي عرضها بشيء من التفصيل:

١. البروز **Salience**: يحدث هذا عندما تصبح الشبكات الاجتماعية أهم نشاط فردي في حياة الشخص وتهيمن على تفكيره ومثاله ذلك: (الانشغال المعرفي، والتشوهات المعرفية)، والمشاعر (الرغبة الشديدة)، والسلوك (تدهور السلوك الاجتماعي)، ومن ثم فحتى إذا لم يكن الأفراد منخرطين فعلياً في الشبكات الاجتماعية، فسوف يفكرون باستمرار في المرة القادمة التي سيكونون فيها (أي انشغالاً تاماً بالشبكات الاجتماعية).

٢. تقلب المزاج **Mood modification**: أي تغير الحالة المزاجية السيئة للإنسان والناجمة عن صراعاته الداخلية، كما يشير هذا إلى التجارب الذاتية التي يمر الأفراد نتيجة للتواصل الاجتماعي ويمكن رؤيتها كاستراتيجية لمواجهة الضغوط، مثل مواجهة المثير المسبب للقلق الشديد بشكل متناقض، بالشعور بالهدوء "الهروب" أو "التخدير"، لأن الفرد يكون مغيب الوعي.

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

٣. **التحمل Tolerance**: هذه العملية التي تتطلب المزيد من النشاط على الشبكات الاجتماعية وهذا يعني أنه بالنسبة للأفراد المنخرطين في الشبكات الاجتماعية، يزيدون تدريجياً من الوقت الذي يقضونه في الشبكات الاجتماعية بمرور الوقت.

٤. **الأعراض الانسحابية Withdrawal symptoms**: وهي حالات المشاعر غير السارة أو الآثار الجسدية، مثل: (التهيج)، والتي تحدث عندما يكون الأفراد غير قادرين على استخدام الشبكات الاجتماعية.

٥. **الصراع Conflict**: ويشير إلى الصراعات بين الشخص ومن حوله (الصراع بين الأشخاص)، والصراعات في الأنشطة الأخرى (الحياة الاجتماعية، والهوايات، والمصالح)، أو صراع ذاتي (الصراع داخل أو المشاعر الذاتية لفقدان السيطرة) التي تهتم بقضاء الكثير من الوقت في التواصل الاجتماعي.

٦. **الانتكاس Relapse**: أي العودة بسرعة إلى استخدامهم المفرط لهذه الشبكات بعد فترة الامتناع (Griffiths et al., 2014, p. 121).

وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن الاستخدام المفرط للنشاط مثل الشبكات الاجتماعية، لا يعني بالضرورة الإدمان، حيث تم نشر دراسات حالة لمفرطي استخدام الإنترنت (أي ما يصل إلى ١٤ ساعة في اليوم) الذين لديهم عواقب سلبية قليلة في حياتهم، أي أن الوقت الذي يقضيه الفرد في نشاط ما لا يعني دائماً أنه يمثل مشكلة أو إدماناً، وأن الإدمان يتوقف على مدى التأثير السلبي للاستخدام المفرط على جوانب حياة الفرد (Griffiths, 2010, p. 119).

- **أهم مواقع الشبكات الاجتماعية**: ظهر عديد من مواقع الشبكات الاجتماعية، كان يهدف كل منها تحقيق أهداف محددة، وأغلبها كانت ذات أهداف تجارية، وقد اختلفت بعض هذه الشبكات ولم يعد لها أي وجود وبعضها مازال موجوداً، بل وأصبح أكثر انتشاراً ويتمتع بشعبية كبيرة بين معظم سكان العالم، ومن هذه المواقع الفيسبوك Facebook، وتويتر Twitter، واتساب WhatsApp، ويوتيوب Youtube، ويعتمد تصنيف شعبية هذه المواقع على ما تحظى به من عدد المشتركين لما تقدمه من خدمات متنوعة، وما يلي هذه المواقع بشيء من التفصيل:

١. **موقع Classmates**: يعد أول شبكة اجتماعية بمعناها العام، وساعدت على إعادة علاقات التواصل بين زملاء الدراسة، وبدأت هذه الشبكة في عام (١٩٩٥)، وقسمت المجتمع الأمريكي إلى ولايات، وكل ولاية تضم مناطق داخلية، وكل منطقة بها عدد من المدارس المتاحة، والتي تشترك في هذا الموقع، ويمكن للفرد البحث من خلال هذا التقسيم حتى يصل إلى المدرسة التي كان ينتسب

لها، ويجد بها زملاء له، ويرشح بعض الزملاء الآخرين، للتواصل فيما بينهم من خلال هذا الموقع ولا تزال هذه الشبكة تعمل بنفس الفكر حتى الآن.

٢. موقع **SixDegrees**: ظهرت شبكة SixDegrees في عام (١٩٩٧) وكانت تستخدم أحدث التقنيات على شبكة الإنترنت، ولذا اعتبرها مستخدموها أكثر تطوراً وتساعد أكثر على التفاعل الاجتماعي، غير أنها قد توقفت نشاطها علم (٢٠٠١)، لأنها لم تحقق الأرباح الموجه منها (أماني مجاهد، ٢٠١٠، ٨-٩).

٣. موقع **MySpace**: ظهرت هذه الشبكة الأمريكية الشهيرة عام (٢٠٠٣)، وأصبحت أكثر الشبكات الاجتماعية استخداماً من جانب المستخدمين، ويتيح التفاعل بين الأصدقاء، ويمكن للمستخدم عمل صفحة خاصة به، ونشر صور ومقاطع فيديو وموسيقى، ويمكنه استقبال خدمات الموقع على الهاتف المحمول، وظلت تتربع على عرش الشبكات الاجتماعية، حتى تطورت شبكة الفيسبوك وتوسعت وأصبحت شبكة عالمية عام (٢٠٠٦) (علي شقرة، ٢٠١٤، ص ٨٠).

٤. موقع **يوتيوب YouTube**: نشأ هذا الموقع في عام (٢٠٠٥)، وهذا الموقع خاص بتحميل مقاطع الفيديو، وقد اشتراه جوجل Google في عام (٢٠٠٦)، وطور في أداءه وعمل تشارك مع بعض القنوات الإخبارية، ويتيح مقاطع فيديو في مختلف جوانب الحياة، ويقدم الموقع خدمة نشر مقاطع فيديو للأعضاء، وبذلك يتيح الشهرة للأعضاء المشتركين، ويتميز بسهولة التحميل لأي مقطع فيديو (أماني جاهد، ٢٠١٠، ص ٢٧).

٥. موقع **Facebook**: أسس مارك زوكربيرج Mark Zuckerberg موقع الفيس بوك بالاشتراك مع كل من داسنتين موسكوفيتز وكريس هيوز الذين تخصصوا في علوم الحاسب، وكان رفيقي زوكربيرج في السكن الجامعي، لجامعة هارفارد الأمريكية، وفي بداية الأمر اقتضت عضوية الموقع على طلبة جامعة هارفارد، ثم شملت بعض الكليات في مدينة واشنطن، وجامعة آيفي ليغ، وجامعة ستانفورد، ثم اتسعت دائرة الموقع لتشمل أي طالب جامعي، ثم طلبة المدارس الثانوية، وأخيراً أي شخص يبلغ (١٣) عاماً فأكثر (علي شقرة، ٢٠١٤، ص ٦٤)، ويتيح هذا الموقع للمستخدم إنشاء صفحة خاصة، وإمكانية عرض الصور والنصوص، والفيديو وتوجيهها لمستخدم أو لعدة مستخدمين آخرين، يتمكنون من مشاركتها والتعليق عليها.

٦. موقع **Skype**: نشأ هذا الموقع عام (٢٠٠٣)، وهي عبارة عن برمجيات خاصة بالاتصالات الدولية المجانية والمدفوعة الأجر، وتتميز بالاتصال والتواصل الاجتماعي الفعال بالصوت والصورة، ويمكن تحميل هذا البرنامج الذي يتيح التواصل مع الآخرين، ويتميز هذا الموقع باتاحة الاستخدام ب(٢٢) لغة، ومنهم اللغة العربية، وهذا الموقع لا يحوي أي مجموعات مثل: الفيسبوك،

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

ولكن به قطاع بالأعمال والشركات تستخدم خاصية التواصل المرئي والمسموع، ويمكن إرسال رسائل أو محادثة أفراد على الهاتف المحمول من خلاله أو إرسال ملف فيديو (أماني مجاهد، ٢٠١٠، ص ٤٧).

٧. موقع **Twitter**: تم وضع هذا الموقع عام (٢٠٠٦) كمشروع بحثي قامت به شركة Obvious الأمريكية، ثم أطلق رسمياً للمستخدمين في نفس العام، وهو موقع يقدم خدمة تدوين مصغر، حيث يسمح بعدد محدود من المداخلات بحد أقصى (١٤٠) حرفاً للرسالة الواحدة، وهذا الموقع بسيط وسهل ويوفر اتصالات بين الأعضاء على نحو آمن وبسيط، وإقامة الصداقات، ويتميز بسرعة نشر الأخبار على الانترنت، ونظراً لميزة السرعة التي يتمتع بها هذا الموقع فإنه يؤدي دوراً كبيراً في التسويق، ولكن قد تتسبب سرعته وسهولته بإدمان البعض له (على شقرا، ٢٠١٤، ص ص ٧٥-٧٧).

٨. موقع **Whatsapp**: يستخدم هذا التطبيق على الهواتف المحمولة، أو على أجهزة الكمبيوتر، وقد أسسته الشركة التي تحمل نفس الاسم، في عام (٢٠٠٩)، ومقرها مدينة سانتا كلارا، بولاية كاليفورنيا الأمريكية، من قبل بريان أكتون، وجان كوم، وكلاهما من قدامى المبرمجين في شركة ياهو Yahoo منذ عام (١٩٩٧)، ويتيح هذا التطبيق للفرد التراسل الفوري بالرسائل والصور والفيديو والصوت، مع أي مستخدم آخر للتطبيق في قائمة أسماء هاتفه المحمول، دون حد أقصى، وفي عام (٢٠١٤)، أعلن موقع الفيسبوك عن شراء تطبيق **Whatsapp**، بمبلغ (١٩) مليار دولار أمريكي (ناصر الزمل، ٢٠١٥، ص ص ٩٦-٩٧).

مما سبق يتبين لنا تعدد الشبكات الاجتماعية، والتنافس فيما بينها، ومحاولة كل شبكة جذب أكبر عدد من المشتركين، من خلال توفير عوامل جذب عديدة، وعلى سبيل المثال: شبكة الفيسبوك Facebook، تعد أكثر الشبكات الاجتماعية شعبية في العالم، بسبب توفيرها خدمات عديدة وجديدة باستمرار مثل: إتاحة نشر مقاطع الفيديو مباشرة، واستخدام الشركات الشبكة للتسويق الإلكتروني، وحتى المؤسسات الحكومية كمنبر لها سواء في الجوانب السياسية أو نشر الوعي الصحي في حالة انتشار الأوبئة، وقد تظهر شبكات أخرى تنافس هذه الشبكات، كما ستختفي بعض من الشبكات سابقة الذكر كمثيلاتها.

- قياس إدمان الشبكات الاجتماعية: تأخذ مقاييس إدمان الشبكات الاجتماعية عدة أنماط، فبعض الدراسات اعتمدت في تقدير إدمان الشبكات الاجتماعية على مقاييس إدمان الإنترنت، وبعضها اعتمدت على مقاييس إدمان الشبكات الاجتماعية، في حين اعتمد البعض الآخر على مقاييس

لأحدى الشبكات الاجتماعية وأشهرها الفيسبوك Facebook، والجدول (١) يعرض لبعض هذه المقاييس.

جدول (١): بعض مقاييس إدمان الشبكات الاجتماعية

| م | المقياس | أبعاده | عدد يتوده |
|---|--|--|-----------|
| ١ | مقياس إدمان الفيسبوك Bergen Facebook Addiction Scale (Andreassen et al., 2012). | - السيطرة والبروز Saliency. - تغيير المزاج Mood modification. - التحمل Tolerance. - الأعراض الانسحابية Withdrawal. - الصراع Conflict. - الانتكاس Relapse. | ١٨ |
| ٢ | مقياس التعرض وكثافة وخبرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لطلاب الجامعة (هيثم مؤيد، ٢٠١٦). | ١. معدل الاستخدام اليومي. ٢. معدل الاستخدام الأسبوعي. ٣. خبرة الاستخدام. ٤. عدد الأصدقاء والمتابعين. ٥. نوعية المواقع التي يتم التفاعل معها. ٦. إتاحة الصور والمعلومات على الحساب والصفحات الشخصية. | ٣٦ |
| ٣ | مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي للمراهقين (علي أحمد، ٢٠١٧). | ١. السيطرة والبروز. ٢. تغيير المزاج. ٣. التحمل. ٤. الأعراض الانسحابية. ٥. الصراع. ٦. الانتكاس. | ٣٧ |
| ٤ | إدمان الشبكات الاجتماعية (Gokdas & Kuzucu, 2019). | ١. صعوبة الضبط Control Difficulty. ٢. تناقص المهام (تناقص الأداء في المهام اليومية) Decrease in functions. ٣. التأثير السلبي على العلاقات الاجتماعية Negative in social relations. | ١٠ |
| ٥ | إدمان شبكة التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" (مصطفى خلف، ٢٠١٩). | ١. تفضيل التواصل الاجتماعي الإلكتروني. ٢. تحليل المزاج. ٣. العواقب السلبية لإدمان الفيسبوك. ٤. الاستخدام القهري للفيسبوك. ٥. الانشغال المعرفي بالفيسبوك. | ٤٦ |

النظريات المفسرة لإدمان الشبكات الاجتماعية:

١. النموذج الدينامي لإدمان الإنترنت: إن الخبرات التي يمر بها الطفل في مرحلة الطفولة، أو ما يُسمى بصدمة الطفولة المبكرة، وارتباط ذلك ببعض سمات الشخصية، والاضطرابات والنزعات الموروثة والميول لدى الفرد، فقد يكون لدى الفرد استعداداً نظرياً لإدمان الإنترنت، ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته، ساعدته أو دفعته إلى إدمان الإنترنت، وفي ضوء صدمات الطفولة المبكرة وارتباطها بسمات الشخصية، وأحداث الحياة

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

الضاغطة، والاستعدادات النفسية الموروثة، قد ينتج عنها وقوع الفرد في إدمان الإنترنت أو المقامرة أو المخدرات، مع وجود بعض العوامل المهيأة كالاستعدادات المرضية (محمد محمد، ٢٠٠٨، ص ٦٢٠ - ٦٢١).

٢. **النموذج السلوكي: التعزيز/المكافأة:** يستند هذا النموذج على أن مستخدمي التكنولوجيا الرقمية يحصلون على المكافأة عند استخدامهم تطبيقات الكمبيوتر المختلفة، وتعمل مواقع الإنترنت وفقاً لجدول التعزيز بنسب متغيرة، مثل: المقامرة مهما كان التطبيق (تصفح عام، مواد إباحية، غرف دردشة، رسائل، مواقع شبكات اجتماعية، ألعاب فيديو، بريد إلكتروني، رسائل نصية)، وتقوم هذه الأنشطة بتقديم المكافآت غير المتوقعة والمتغيرة، ويتم تكثيف المكافأة مما ينتج تحفيز المزاج، والشعور بالمتعة، ومثال ذلك ألعاب الفيديو (مثل التعرف على البطل)، وغرف الدردشة ذات الاهتمام الخاص أو الرسائل (الاحساس بالانتماء) (Cash, 2012, p. 293).

٣. **النموذج العصبي:** من المعروف أن الإدمان ينشط مجموعة من المناطق في الدماغ المرتبطة بالمتعة، تُعرف معاً باسم "مركز المكافأة" أو "مسار المتعة" للدماغ، وعند تنشيطها يزداد إطلاق الدوبامين Dopamin، إلى جانب المواد الأفيونية والمواد الكيميائية العصبية الأخرى، وبمرور الوقت قد تتأثر المستقبلات المصاحبة لها، مما ينتج التحمل tolerance أو الحاجة إلى زيادة التحفيز لمركز المكافأة لإنتاج "المزيد" وأنماط السلوك المميزة اللاحقة اللازمة لتجنب الانسحاب، وقد يؤدي استخدام الإنترنت أيضاً على وجه التحديد إلى إطلاق الدوبامين، وهو أحد أنماط بنية المكافأة في الدماغ المرتبطة بالإدمان، ومثال على الطبيعة المجزية لاستخدام التكنولوجيا الرقمية في العبارة التالية من قبل رجل يبلغ من العمر (٢١) عاماً في مشفى لعلاج إدمان الإنترنت: "أشعر أن التكنولوجيا جلبت لي الكثير من الفرح لحياتي، لا يوجد نشاط آخر يريحني أو يحفزني مثل التكنولوجيا، ومع ذلك عندما أصاب بالاكتئاب، أميل إلى استخدام التكنولوجيا كوسيلة للتراجع والعزل". (Mathews, 2015)

٤. **النموذج البيولوجي:** هناك أدلة متزايدة على أنه يمكن أن يكون هناك استعداد وراثي للسلوكيات الإدمانية، ويقوم هذا النموذج على أن الأفراد الذين لديهم هذا الاستعداد، ليس لديهم عدد كاف من مستقبلات الدوبامين أو لديهم كمية غير كافية من السيروتونين / الدوبامين، ومن ثم يجدون صعوبة في تجربة مستويات طبيعية من المتعة في الأنشطة التي يجدها معظم الناس مجزية، ويهدف زيادة المتعة، يسعى هؤلاء الأفراد إلى المشاركة في أكبر عدد من السلوكيات التي تحفز زيادة في الدوبامين، مما يمنحهم المزيد من المكافأة بشكل فعال ولكن يعرضهم ذلك لخطر الإدمان. (Mathews, 2015)

٥. نظرية Caplan لإدمان الشبكات الاجتماعية: تعد هذه النظرية أول نظرية لتفسير إدمان مواقع الشبكات الاجتماعية من منظور اجتماعي ونفسي، حيث تفترض أن الأفراد الذين يفتقرون إلى مهارات عرض الذات يفضلون التواصل الاجتماعي عبر تلك المواقع، وأن تفضيل التواصل الاجتماعي الإلكتروني يزيد من الاستخدام القهري للشبكات التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك (Caplan, 2005, p. 721) ذلك أنهم يعتقدون أن مهاراتهم في عرض أنفسهم على هذه الشبكات أفضل من مهاراتهم في الحياة الواقعية، كما أن التواصل من خلال تلك الشبكات الاجتماعية يجعل الفرد يشعر بأنه أكثر استقلالية ومرحاً، وثقة في النفس، وأكثر سيطرة على مهاراته في عرض ذاته، وتشكيل انطباعاته، وأقل عرضة لمخاطر فشل التواصل الاجتماعي، وأكثر استعداداً وانتقائية عن التواصل الفعلي وجهاً لوجه، لذا فإن تلك الشبكات وأهمها الفيسبوك Facebook، توفر فرصة للاندماج في علاقات تبادلية أكثر حميمية من مواقف التواصل الاجتماعية وجهاً لوجه (Caplan, 2005, p. 724).

وتميز هذه النظرية بين جانبيين من جوانب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وهما: الجانب المعرفي والجانب السلوكي، ويشير الجانب المعرفي إلى أنماط التفكير القهري المرتبطة بتلك المواقع، كأن يعجز الفرد عن إيقاف عقله عن التفكير في استخدامها أو عندما يكون بعيداً عنها، فإن ذهنه ينشغل بالتفكير فيها أيضاً، أما الجانب السلوكي، فيشير إلى قصور التنظيم الذاتي والذي يعني عدم قدرة الفرد على تنظيم استخدامه لتلك المواقع، وقد يؤدي ضعف التنظيم الذاتي لاستخدام الشخص للإنترنت في النهاية إلى صعوبات في العلاقات الشخصية للفرد في العمل والمدرسة، وهذا الانشغال المعرفي يؤدي بالضرورة إلى الجانب السلوكي، والنتائج السلبية المترتبة عن إدمان تلك الشبكات (Caplan, 2010, p. 1090).

- يتبين مما سبق أن كلاً من النموذج الدينامي لإدمان الإنترنت، والنموذج السلوكي: التعزيز/ المكافأة، مفسران لإدمان الإنترنت بصورة عامة، ويمكن الإسترشاد بهما في تفسير إدمان الشبكات الاجتماعية.
- أن كلاً من النموذج العصبي، والنموذج البيولوجي مفسران لإدمان المواد مثل المخدرات، ويمكن الإسترشاد بهما في تفسير إدمان الشبكات الاجتماعية.
- أن نظرية Caplan لإدمان الشبكات الاجتماعية، هي النظرية التي تميزت بأنها لم تضع تفسيراً لإدمان الشبكات الاجتماعية ذاتها، لكنها اعتمدت على النظرية السلوكية.
- أنه يمكن الدمج بين النموذج السلوكي: التعزيز / المكافأة، والنموذج العصبي، حيث إن هذه الشبكات تعمل على تقديم مكافأة صغيرة في البداية كتحفيز لإستمرار الفرد في استخدام

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

الشبكات الاجتماعية، وبمرور الوقت تزيد المكافأة، فيزيد الوقت الذي يتم قضاؤه على تلك الشبكات، للحصول على مزيد من المتعة من خلال المكافأة حتى يدخل الفرد في مستنقع الإدمان.

- تثبت هذه النظريات والنماذج أنه لا بد من زيادة نشر الوعي بين أفراد المجتمع ليتجنبوا من البداية عدم الوقوع في إدمان تلك الشبكات الاجتماعية، وأن الوعي الذاتي هو الذي يحول دون إدمان الشبكات الاجتماعية.

- **سلبيات الشبكات الاجتماعية:** على الرغم من الأهمية البالغة التي تمثلها الشبكات الاجتماعية، إلا أن ثمة بعض السلبيات والتي تتمثل فيما يلي: (أسعد بن ناصر الحسين، ٢٠١٦)

١. تؤدي الشبكات الاجتماعية لعزلة الأبناء عن آبائهم، مما قد يؤدي بهم إلى الانخراط في عالم افتراضي، قد يسبب لهم اضطرابات نفسية، وربما الدخول في علاقات غير شرعية.
٢. انتحال شخصية بعض الأشخاص، من خلال استخدام اسم شخص أو مؤسسة في نشر المعلومات المغلوطة، أو بث الشائعات أو للاحتيال.
٣. إدمان تلك المواقع حتى صارت جزءاً لا يمكن الاستغناء عنه في حياة البعض منا، فأصبحنا نستخدمها في الاتصالات وإدمانها وكأنها عالم يوازي عالمنا الحقيقي.
٤. ظهور لغة جديدة بين الشباب، وتحولت رموز وحروف اللغة العربية إلى رموز وأرقام أخرى، فبات حرف "ح" يكتب "7"، مما قد يؤدي إلى طمس لغتنا وهويتنا.
٥. التعصب، حيث يمكن للمستخدم أن يختار الانضمام إلى المجموعات أو الصفحات، التي يرغب فيها فقط، والتي بالطبع ستجمع مستخدمين آخرين متشابهين معه في التوجهات والميول، وفي ذات الوقت يلغي متابعة أى صفحة أو مستخدم لا يتفق مع توجهاته وميوله، ومن ثم لن يرى الفرد سوى ما يؤيده ويفضله، مما يزيد من تعصبه لهذا التوجه، ورفضه لما سواه، فيحجب عنه الرؤية الكاملة للقضايا الفكرية، ومن ثم يزداد تعصباً.
٦. التأثير السلبي على البنية الجسمية للمستخدم، حيث إن الاستخدام المفرط لهذه الشبكات الاجتماعية والجلوس لفترات طويلة، وغالباً ما يصاحبه الجلوس على نحو خاطيء، مما يضر بالعظام لاسيما الرقبة والظهر.
٧. التعدي على خصوصية الآخرين، حيث يمكن للبعض اختراق حسابات computers وحسابات accounts الآخرين، ومن ثم الاطلاع على أسرارهم وخصوصياتهم، مثل الصور والملفات الخاصة في الدردشة، الموجودة بين المستخدم الضحية وأصدقائه، ومن ثم فإن

وصول المخترق إلى هذه الصور أو الملفات قد يعرض الضحية للخطر، وقد تتعرض حياته الاجتماعية أو المهنية للتدمير، وابتزاز المخترقين.

٨. تشكيل الوعي، حيث يمكن أن تستخدم تلك الشبكات الاجتماعية، كقاعدة بيانات عالمية، ويمكن من خلالها التعرف على الملايين من البشر، وتفضيلاتهم، ومن ثم التعرف على نقاط القوة والضعف، ومن ثم كيف يمكن توجيههم لتبني أفكار معينة، لتحقيق مصالح أشخاص أو مؤسسات معينة.

٩. تُعد البيانات المتوفرة على تلك الشبكات الاجتماعية متاحة لأي شخص أو مؤسسة في العالم، ومن ثم فنك الشبكات قد تستخدم لاختراق أنظمة عالمية ومؤسسات مختلفة، من جانب دول أخرى معادية.

ثانياً: القابلية للاستهواء

تعد القابلية للاستهواء من سمات الشخصية التي حظيت باهتمام كبير في مجالات علمية مختلفة ومنها علم النفس، ولاسيما علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المرضي، فضلاً عن اهتمام علوم أخرى مثل: الإعلام، والدعاية، والتسويق، والعلوم السياسية، والتربية؛ وذلك لما للقابلية للاستهواء من أهمية وتأثير في جوانب الحياة المختلفة للفرد، بداية من استخدامه لوسائل الإعلام المختلفة، ومواقع التواصل الاجتماعي، مروراً بالإشاعات التي ينقلها من وسائل الإعلام، ومن زملائه في العمل أو المدرسة، وما تقع عليه عيناه من إعلانات تجارية، مروراً بعلاقاته بالآخرين على اختلافهم.

ولقد حظيت القابلية للاستهواء باهتمام واسع في العديد من فروع العلم، منها: علم النفس الاجتماعي، والتجريبي، والمرضي، والقضائي، والشرعي، فضلاً عن الطب النفسي والطب الشرعي (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٠، ص ١٥-١٦)، كما تعد من الظواهر النفسية والاجتماعية التي لها دور كبير في سلوك الأفراد وتوجهاتهم، لاسيما وأن ارتفاع القابلية للاستهواء لدى البعض يجعلهم ضحية للإشاعات، والخرافات، والرسائل الهدامة، وقرناء السوء، ويصبحون عاجزون أمام الغزو الثقافي، ويتخذ البعض الاستهواء كحيلة لمواجهة هذا (ناجح المعموري، على المعموري، ٢٠١١)، لاسيما وسط هذا الكم الهائل من الرسائل الموجهة من وسائل الاعلام المختلفة، التي أصبحت لها تأثير كبير في توجهاتنا على المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي أو الثقافي.

ومن المؤسف أن أجهزة الإعلام والدعاة لا يعملون على إزالة الخرافات التي لا تتشأ في الأصل عن سوء فهم الدين فحسب، بل أحياناً ما يدعمونه (أحمد عكاشة، ٢٠١٧، ص ١٦)، حيث نجد تأثير شريحة كبيرة من أفراد المجتمع بهذه الافكار الخرافية حتى بين الأفراد من ذوي المستوى

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية للاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

التعليمي المرتفع ويمكن حصولوا على أعلى الدرجات العلمية، وقد يعزى هذا إلى الفصل بين المناهج الدراسية والحياة الواقعية لاسيما في المجتمعات العربية، حيث هناك هوة كبيرة بين المقررات الدراسية، والمشكلات الحياتية، واعتبار البعض أن الخوض في الخرافات ونقدها شيء من الخروج على عادات المجتمع الراسخة ومزجها بصيغة دينية.

وتزايد أهمية دراسة القابلية للاستهواء على نحو عام، وفي المجتمع المصري على نحو خاص، لما تتميز به الشخصية المصرية بعدة سمات منها ارتفاع القابلية للاستهواء، وما يتصل بها من إهمال الواقع المادي وسرعة الانغماس في القرارات العاطفية والانفعالية، حيث نجد أن قطاع كبير من العرب والمصريين على نحو خاص ترتفع لديهم درجة القابلية للاستهواء، فما يقرب من (٨٠%) من أي شعب في العالم سهل الانقياد وقابل للاستهواء؛ لذا نجد أن بعض المترشحين لشغل مناصب معينة يعتمدون على استغلال النواحي الانفعالية في خطاباتهم أثناء الانتخابات، وينجحون في الحصول على أصوات معظم الجماهير بواسطة هذه العاطفة والكاريزما (أحمد عكاشة، ٢٠١٧، ص ١٠٨).

- مفهوم القابلية للاستهواء: كانت بدايات ظهور مصطلح الاستهواء في علم النفس الاجتماعي في كتابين يعتبران مرجعين لعلم النفس الاجتماعي: الكتاب الأول لروس Ross والذي ألقى العيب على مبدأ واحد وهو التقليد، وفي مرة أخرى أسماه "الاستهواء"، أما الكتاب الثاني فكان لمكدوجال Mcdougall والذي أرجع السلوك الإنساني إلى عدة غرائز، واعتبر الاستهواء من هذه الغرائز (محمود أبو النيل، ٢٠٠٩، ١٤٠)، كما يعد مفهوم القابلية للاستهواء من المفاهيم الجدلية التي تختلف وفقاً للتخصصات والثقافات، لذا اختلف العلماء والباحثون في وضع تعريف موحد له، ويتم تناول مفهوم القابلية للاستهواء لغة من منظور القواميس والمعاجم اللغوية، وإصطلاحاً من منظور علم النفس والصحة النفسية والطب النفسي، وذلك على النحو التالي:

يُعرف البعض مفهوم القابلية للاستهواء بأنها: استعداد الفرد لتقبل الاستهواء سواء كان ذلك بفضل ظروف أنية كما في حالة التنويم أو كميزة يولد بها الإنسان، فهي استعداد وفتي أو دائم لدى الفرد (محمود عواد، ٢٠١١، ص ص ١٩٢-١٩٣). وأشار الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM 5, 2013, pp. 667-668) إلى أن القابلية للاستهواء تعنى سهولة التأثر بالآخرين أو الظروف.

كما تشير القابلية للاستهواء إلى حساسية الفرد أو استجابته للاستهواءات ويمكن لهذه الاستهواءات إحداث تغييرات في الوعي حيث يمكن أن تستهدف الإدراك، والإحساس، والانفعال أو السلوك والجانب المعرفي للفرد (Carhart-Harris et al., 2015).

== (٤٧٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

ويمكن تعريف القابلية للاستهواء بأنها سرعة تأثر الفرد بأفكار وآراء وسلوكيات الآخرين.
- العوامل المؤثرة في الاستهواء: هناك العديد من العوامل التي تؤثر على قابلية الفرد للاستهواء، والتي تتمثل فيما يلي:

١. **وجود الفرد في جماعة:** إننا نعيش في عالم اجتماعي، وتتأثر قراراتنا وأفكارنا باستجابات المحيطين بنا، بغية التوافق مع الأقران والقيم والعادات والتقاليد، وخوفاً من نقد الآخرين، ليس هذا فحسب بل ويؤدي نفس سلوكياتهم، فعلى سبيل المثال: يأكل الأفراد أكثر عندما يأكل أقرانهم طعاماً أكثر، ويأكلون أقل عندما يتناول أقرانهم أقل، وكذلك يختارون وجبات صحية عندما يتناول أقرانهم وجبات صحية، وكذلك الحال في ممارسة الأنشطة البدنية، وينطبق هذا على السلوكيات السلبية مثل تناول الكحول (Gilman et al., 2014, p. 6).

٢. **نمط التعلق للمتاثر:** إن نمط التعلق الوالدي من الخصائص الشخصية للمتأثر، والتي ترتبط بالقابلية للاستهواء، حيث يشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين نمط التعلق والقابلية للاستهواء، ذلك أن الأطفال من ذوي نمط التعلق غير الآمن أكثر قابلية للاستهواء من الأطفال ذوي التعلق الآمن بالآخرين (Chae et al., 2014, p. 107).

٣. **العقاقير:** حيث تبين أن متعاطي عقار الهلوسة (LSD 25) يصابون بتشوه الإدراك وزيادة القابلية للاستهواء، وللتأكد من تأثير LSD على درجة القابلية للاستهواء قام (Carhart- Harris et al., 2015) بتجربة على (١٠) مشاركين أعطى فيها كل مشارك (٤٠-٨٠) ميكروجرام من عقار LSD— وتلى ذلك قياس درجة قابليتهم للإيحاء، وجد ارتباط موجب ودال إحصائياً بين تناول العقار ودرجة قابلية أفراد العينة للاستهواء.

٤. **شعور المتلقي بحرية الاختيار:** حيث تتطلب استراتيجيات التأثير على الجمهور حمل المتلقي على أن يعتقد أن له كامل الاختيار، وفي هذه اللحظة المحددة يستسلم المتلقي بسهولة للحجج التي يقدمها المنكلم (فيليب بروطون، ٢٠١٣، ص ٤٩).

٥. **تقدير الذات:** أكدت الدراسات أن الأفراد الأكثر ميلاً إلى الاقتناع بأفكار وآراء الآخرين يسهل تغيير اتجاهاتهم، ويتملكهم الشعور بالنقص، وانخفاض في تقدير الذات، حيث توصلت دراسة كل من (عبد الحميد رجيعة، ٢٠١٣؛ سمر فؤاد، ٢٠١٨) أن الأفراد مرتفعي القابلية للاستهواء يعوزهم التقدير الذاتي، بخلاف الأشخاص مرتفعي التقدير الذاتي الذين كانوا أقل قابلية للاستهواء.

٦. **النوع:** تعد الإناث أقل مقاومة للاستهواء مقارنة بالذكور، ويعزى هذا إلى طبيعة المرأة، أو إلى الفروق في أساليب التنشئة الاجتماعية بين الذكور والإناث، وأيضاً إلى الفروق التي

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية للاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

توجدها المعايير الاجتماعية التي تحدد ما هو المتوقع من الذكور والإناث، وقد يعزى إلى أن الإناث بسبب تنشئتهن يملن إلى دعم التناغم الاجتماعي على العكس من الرجال، والذين يستمدون قيمتهم الذاتية من خلال تأكيد الذات وثبات الرأي (سامي الختاتنة، وفاطمة النوایسة، ٢٠١١، ص ١٦٣).

٧. **الذاكرة:** توصلت عديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين سعة الذاكرة والقابلية للاستهواء، فكلما تمتع الفرد بذاكرة قوية كلما كان أقل قابلية للاستهواء، وزادات قدرته على تذكر الأحداث بدقة، وانخفضت قابليته للاستهواء عند تعرضه لأسئلة عن تلك الأحداث، وعلي الرغم من ذلك فقد توصلت دراسات أخرى إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين سعة الذاكرة والقابلية للاستهواء.

٨. **الانتباه:** حيث إن الأفراد الذين يعانون من تشتت الانتباه يكونون أقل قدرة على معالجة المعلومات، مما يجعلهم يخلطون بين التجارب الفعلية وبين المعلومات التي تم يتعرضون لها عن طريق الاستهواء، أي يكونون أكثر قابلية للاستهواء.

٩. **الوظائف التنفيذية:** توصلت عديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين القابلية للاستهواء والوظائف التنفيذية للمخ والتي تتضمن: الذاكرة العاملة، التحكم المعرفي، وحل المشكلات، والتخطيط والتنفيذ؛ ذلك أن الوظائف التنفيذية تساعد الأفراد على تتبع الأحداث الأصلية، ومقاومة المعلومات المتناقضة اللاحقة المتعلقة بالأحداث، ومن ثم يكونون أقل قابلية للاستهواء (Hritz et al., 2015, p. 4).

- فوائد القابلية للاستهواء: يختلف الأفراد في درجة قابليتهم للاستهواء، فمنهم من ترتفع قابليته للاستهواء، فيترتب على ذلك تعرضه لبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، ومنهم من تتخفف قابليته للاستهواء فيكون ذا تفكير جامد، لا يقبل أي جديد، ويرفض أي تغيير دون أي تعقل، وكلاهما يضر بالفرد نفسه والمجتمع، حيث إن القابلية للاستهواء في درجتها المتوسطة تساعد على تقدم المجتمع في مجالات متعددة ومنها:

١. **تقبل المعايير السائدة في المجتمع:** من أبرز مزايا القابلية للاستهواء أنها تساعد الأفراد على تشرب وتقبل المعايير السائدة في المجتمع، سواء كانت خلقية أو اجتماعية أو جمالية أو دينية، دون نقد فتغدوا جزءاً منطياً من حضارتهم وتقاليدهم يصعب عليهم التخلص منه، فإذا كانت النزعة في بلد ما ديموقراطية اعتنق الأفراد في هذا البلد هذا المبدأ؛ ليس لأسباب تعزى لمقارنتهم التحليلية بين المذاهب السياسية، وإنما لأنهم يتأثرون بهذا المجتمع، والذي أكسبهم هذا التوجه السياسي من خلال الاستهواء (صالح الداھري، ٢٠١٤، ص ص ١٢٠-١١٩).

== (٤٧٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

٢. تساعد في تغيير العادات السيئة: ويتجلى تأثير الاستهواء في علاج بعض المدخنين بإقلاعهم عن التدخين، فالاستهواء هي عملية نفسية تجعل المدخن يعتقد أنه لو حاول التدخين بعد ذلك، فإنه سيشعر باحترق في حلقه، وأنه بسبب هذا الآلام المتوقعة فسيلتزم عن التدخين (محمد غانم، ٢٠١٤، ص ٣٢٦).

٣. فنية من فنيات الإرشاد النفسي: حيث تستخدم كفنية من الفنيات التفاعلية في الإرشاد النفسي، وتكمن أهميتها في مساعدة المسترشد على الارتقاء بأفكاره، وارتياح المجهول في نفسه؛ مما يمكنه من استبصاره بها، فيفكر تبعاً لذلك بعقلانية متحررة فيما يتعلق بحالته (جابر يريزان، ٢٠١٦، ص ص ١٢٤-١٢٥).

٤. العلاج والتخفيف من الآلام: يتضح تأثير الاستهواء في العلاج أو الشفاء فيما يسمى بمعجزات الإبر الصينية والذي لا يعدوا إلا أن يكون تخفيف بعض الآلام عند بعض الناس، بفعل قوة الاستهواء، والاعتقاد في شفاء تلك الإبر (محمد غانم، ٢٠١٤، ص ٣٢٦)، كما يساعد الاستهواء على تقبل المريض إichاءات الطبيب، وثقته فيه وفي العلاج؛ مما يساعد في علاج بعض الاضطرابات مثل: الهستيريا، والاضطرابات التحولية، وبعض من اضطرابات القلق النفسي (Myers, 2015, p. 193)

٥. تبني أفكار وتعلم مهارات جديدة: حيث تساعد القابلية للاستهواء على تبني الأفكار العلمية وتعلم المهارات الجديدة، بخلاف لو كان الفرد صعب الإقناع، ويرفض أي أفكار جديدة أو حتى مناقشتها، يحول دون تطور المجتمع.

- النظريات النفسية المفسرة للقابلية للاستهواء: وضع علماء النفس نظريات عديدة خلال الحقب الزمنية المختلفة، ويمكن تفسير القابلية للاستهواء في ضوء هذه النظريات، من أهمها ما يلي:
أولاً: تفسير نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد: ١٨٥٦-١٩٣٩):

يفسر فرويد Frued الاستهواء من خلال عرضه لنظريته في الروابط اللببية وفي ضوءها فسر علاقة النكوص التي تنشأ بين شخصين أحدهما يؤدي دور الأنا الأعلى بالنسبة للآخر، والتي تسمح بظهور القابلية للاستهواء (سيجموند فرويد، ٢٠٠٠، ص ١٢٣)، وأن الاستهواء هو ظاهرة من ظواهر الحالة التي تتسم بالتتويم والتي مصدرها يكمن في استعداد مسبق لا واع، وأن الفرد يستجيب للاستهواء من شخص آخر يمثل له الأنا الأعلى، كما يحدث في الجمهور، والذين يكونون منقبلاً للاستهواء من الجمهور الأعلى؛ إذ أنه يرغب دائماً في أن تسيطر عليه قوة غير محدودة، وهو نهم إلى الطاعة، فما ينطبق على ما يحدث في الجمهور من طاعة ينطبق تماماً على الاستهواء (سيجموند فرويد، ٢٠٠٦، ص ١١٥)؛ ذلك أن الفرد قد يواجه حالة يفقد فيها شخصيته

== علاقة إيمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

الواعية، ويخضع لأي إيهاعات من قبل الشخص الموجه له الذي أفقده شخصيته، ويرتكب من الأفعال كل ما هو مناقض لطبعه وعاداته (سيجموند فرويد، ٢٠٠٦، ص ٣٠).

مما سبق يتبين أن القابلية للاستهواء في ضوء أفكار فرويد تتمثل في خضوع الفرد لشخص آخر يفقد الفرد في وجود شخصيته ويمثل له الأنا الأعلى، وما ينطبق على الاستهواء الفردي ينطبق على الاستهواء الجماعي، حيث يخضع الفرد للجمهور ويعزى ذلك للعدوى الوجدانية فيقلد الفرد الآخرين دون أي نقد أو تمحيص ويتجنب أي خروج عن النص إيثاراً للسلامة.

ثانياً: تفسير مدرسة علم النفس الفردي (الفريد أدلر: ١٨٧٠-١٩٣٧):

يشير أدلر Adler (٢٠٠٥) إلى أن علم النفس الفردي قد وضع إجابة للسؤال الخاص بكيفية حدوث القابلية للاستهواء، حيث إن قابلية الفرد للاستهواء من الآخرين تمثل أهم المظاهر الرئيسية لحياتنا النفسية؛ فلا بد أن يحدث تأثير متبادل بين الفرد والآخرين، وهذا الشكل من التأثير يأخذ شكلاً خاصاً في بعض الحالات مثل العلاقة بين المعلم والتلميذ؛ ويعزى هذا إلى الشعور الاجتماعي الذي يجعلنا نظهر درجة معينة من الاستعداد للقابلية للاستهواء، ويعتمد هذا على مدى احترامنا للآخرين مصدر الاستهواء، غير أن البعض يصعب التأثير عليهم، وهم الذين ينسحبون بعيداً عن تأثير المجتمع، وهذا الانسحاب يحدث بسبب معركة في ماضي هؤلاء الأفراد، وأنهم قد خرجوا من هذه المعركة، وقد فصلوا أنفسهم عن العالم وفي حالة اللجوء إلى القوة لإجبار هؤلاء الأفراد على الإذعان يجعلهم غير صالحين لأي شيء في الحياة، حيث يطيعون طاعة عمياء لاسيما لو كان هؤلاء الأفراد قد تعرضوا للقوة بغرض إجباره على الإذعان في مرحلة الطفولة (أدلر، ٢٠٠٥، ص ١٣٧).

ويشير أدلر Adler إلى أن الأفراد يمكن تقسيمهم إلى نمطين:

الأول: وهو الذي يعطي أهمية كبيرة لرأى الآخرين، ويقلل من قيمة رأيه في ذاته، دون نقد أو تمحيص لرأى الآخرين، وبذلك يكون من السهل وقوعه تحت تأثير الاستهواء.

الثاني: وهو الذي يرى أن أي استهواء أو تأثير من الآخرين يعد إهانة شخصية له، وبيالغ في أهمية رأيه، ويتجاهل ويعارض أي رأى للآخرين.

تجد الإشارة إلى أن كلا النمطين يحملان مشاعر الضعف، فالنمط الأول يعبر عن شعوره بالضعف عن طريق الإذعان، بينما النمط الثاني يعبر عن شعوره بالضعف من خلال عن الإصغاء للآخرين (أدلر، ٢٠٠٥، ص ص ٧٢-٧٨).

مما سبق يتبين أن القابلية للاستهواء ودرجتها وفقاً لأدلر Adler ترجع جذورها إلى مرحلة الطفولة فإذا تعرض الفرد في الطفولة للقهر فإن هذا يجعله يطيع طاعة عمياء فيتصرف بالإذعان

== (٤٧٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

والخضوع، بينما يوجد نمط آخر يمتعض للقهري في الطفولة ويتمتع بارتفاع درجة التوكيدية ومن ثم يكون أقل قابلية للاستهواء.

ثالثاً: تفسير علم النفس الاجتماعي (ماكدوجال: ١٨٦٦-١٩٢٠):

أشار Mcdougall إلى أنه يتم توجيه تفكيرنا من قبل عوامل غريزية أو انفعالية، وأن التركيز على أي موضوع يتم من قبل العقل يشمل كبح للأفكار المتنافرة، وأن بنية كل غريزة تشمل بعض النزعات أو الميول المعرفية، سواء كانت بسيطة أو مركبة (Mcdougall, 1920)، كما أشار إلى أن غريزة الاستهواء هي القوة التي تدفع الفرد لقبول الاستهواء (Mcdougall, 1920; p. 74; 2001)، ويقابلها غريزة توكيد الذات، حيث إن الإتصال بين فرد وآخر يهدف إلى تعزيز إحدى هاتين الغريزتين، فوجود الأشخاص الذين نعتبرهم أدنى منا في موقف ما يثير لدينا غريزة توكيد الذات تجاه هؤلاء الأشخاص، بينما تكون غريزة الخضوع هي المسيطرة في المواقف التي نجتمع فيها مع الأكثر قوة أو حجة منا، وإذا تم إسئدعاء هاتين الغريزتين في وقت واحد يحدث صراع بينهما؛ مما يتسبب في الاضطرابات الانفعالية، وكلما كانت غريزة الخضوع مسيطرة على الفرد كلما كان أكثر قابلية للاستهواء، ولكن إذا كانت غريزة توكيد الذات هي المسيطرة على الفرد كلما كان أقل قابلية للاستهواء ويمكن تقليل التأثير الزائد لهذه الغرائز من خلال تهذيبها مما يجعل الفرد يكتسب الثقة بالنفس، ومن ثم يتضائل تأثير الاستهواء (Mcdougall, 2001, p. 74-77)، إلا أن إسناد أي ظاهرة إلى الاستهواء غير كافٍ تماماً إلا عندما نتحقق من الظروف أو العوامل الانفعالية المسئولة التي أسفرت عنها هذه النتائج (Mcdougall, 1920).

يتبين مما سبق أن ماكدوجال Mcdougall يشترك مع أدلر Adler في أن القابلية للاستهواء تكون وفقاً لدرجة التوكيدية لدى الفرد، ولكن يختلفان في أن Mcdougall يرى أن درجة القابلية للاستهواء تختلف من موقف لآخر بينما يرى أدلر Adler أن درجة قابلية الفرد للاستهواء تكون ثابتة في مواقف حياته المختلفة.

رابعاً: تفسير نظرية علم النفس التحليلي (كارل يونج: ١٨٧٥-١٩٦١):

يمكن تفسير الاستهواء وفقاً للنموذج الموقفي للشخصية الذي وضعه "يونج" Young والذي قسم فيه الأفراد إلى نموذجين (الانطواء - الانبساط) وهما موقفان نموذجيان، فالإنطوائيون يفكرون أكثر من غيرهم ويكون للتفكير عند ذات أولوية، وكل ما يحدث لهم يخضع للتفكير، بينما الانبساطيون يعطون أولوية للعاطفة على حساب التفكير (كارل يونج، ١٩٧٧، ص ١١٠). وقد أشار يونج Young إلى ما أسماه القناع أو الشخصية Persona على أنه النظام الذي يتبعه

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية للاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

الشخص في تكيفه مع العالم أو الطريقة التي يتبعها عند تعامله مع الآخرين هي التي تشكل نمط الفرد (يونج، ١٩٩٧، ص ٢٤٢)، فتحقيق الفرد لذاته يقع على طرفي نقيض من فقدانه شخصيته، وأن الفرد يعمل جاهداً للحصول على استحسان المجتمع المحيط، مستخدماً في ذلك القناع، فيختبئ إرادياً خلف هذا القناع أو ذاك حتى أنه يبني لنفسه أصد الأفتعة المعطاة، وهو ما يتضمن اغتراب الفرد عن ذاته وفقدان جزئي لشخصيته تارة لصالح دور خارجي وتارة أخرى لصالح تكيفه وبروزه في الإطار الاجتماعي وهو ما يكون في الحالة الثانية بسبب الاستهواء الذاتي، والاستهواء بصورة أساسية وفي الحالتين فإن الإطار الاجتماعي هو الذي يسيطر (يونج، ١٩٩٧، ص ص ٨٩-٩١).

يتبين مما سبق أن الفرد مرتفعي القابلية للاستهواء عند يونج Young الشخصية الانبساطية، والذين يعطون أهمية للعاطفة أكثر من التفكير والتدبر، للحصول على استحسان المجتمع، مما يعني من فقدان لشخصيتهم.

خامساً: تفسير القابلية للاستهواء وفقاً لبافلوف (١٨٤٩-١٩٣٦)

هناك العديد من المثيرات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية منها المتغيرات البصرية المتمثلة في الصور والأضواء التي تتعرض لها عينه، كما يتعرض للعديد من المثيرات السمعية من أصوات وغيرها، ومن تلك المثيرات السمعية الكلمات حيث تُعد الكلمة مثير شرطي، وتتفوق الكلمات على أي مثير آخر، حيث إن الكلام متصل بجميع المثيرات الداخلية والخارجية التي يمكنها الوصول إلى القشرة المخية، ومن ثم يمكن أن يستدعي كل استجابات الكائن الحي، التي عادة ما تُستدعى عن طريق مثيرات الفعلية، لذا يمكن أن نُعد الاستهواء الشكل الأكثر بساطة من نموذج الاستجابة الشرطية لدى الإنسان (Pavlov, 1927, p. 407). ويؤكد Pavlov مدى تأثير الكلمة على أفعالنا، حيث يرى أنها تعمل عمل المثير الشرطي، وفيها من القوة ما هو قادر على إحداث استجابة شرطية، ويمكن تفسير القابلية للاستهواء وفقاً لوجهة نظر Pavlov بأن استهواء الأفكار مثير شرطي قوي يصدر من المؤثر، وينتج عنه استجابة شرطية مباشرة في التأثير، لذا شبه Pavlov بأنه: الشكل الأكثر بساطة من نموذج الاستجابة الشرطية، ذلك أن المعنى الحقيقي للاستهواء هو تقبل المتأثر لأفكار وأفعال المؤثر، دون جهد أو وعي، كيفما حدث في رن الجرس (المثير الشرطي)، وسيلان اللعاب (الاستجابة الشرطية).

سادساً: تفسير النظرية الاجتماعية (كارين هورني: ١٨٨٥-١٩٥٢)

تشير هورني إلى أن هناك عشر إستراتيجيات لمواجهة القلق، أطلقت عليها الحاجات العصابية، وقد يستخدم الفرد أكثر من استراتيجية لإشباع هذه الحاجات، بينما يعتمد النمط العصابي

على إستراتيجية واحدة ويركز اهتمامه على حاجة واحدة فقط، ومن هذه الحاجات، الحاجة إلى التعاطف والموافقة، ففي سعي الشخص العصابي لنيل الموافقة والرضا من الآخرين، فإنه يحاول إرضاء الآخرين، فيسعى للوصول إلى مستوى توقعات الآخرين وتجنب توكيد الذات (Feist & Feist, 2008: 169-170) ، وقد جمعت هورني Horny في (١٩٤٥) الدوافع العشرة سابقة الذكر في ثلاث فئات عامة هي:

١. التحرك نحو الناس moving towards people.
٢. التحرك ضد الناس moving against people.
٣. التحرك بعيداً عن الناس moving away from people.

إن التحرك نحو الآخرين (الشخصية الخاضعة) هو اتجاه يندرج تحته دافع التعاطف والموافقة، وفي سبيل ذلك، يكون لدى الفرد رغبة في أن يكون محبوباً من الجميع، ويعمل وفق ما يتوقعه الآخرون منه ورغباته تكون خاضعة لرغبات الآخرين، ويتجنب أن يسلك مع الآخرين على نحو حازم، ويعمل على تلبية مطالب للآخرين؛ لكسب التعاطف والموافقة من الآخرين والحب وموقفه تجاه نفسه يتسم بالضعف والعجز، وكأن لسان حاله يقول: أنظر إلى أنا ضعيف، وعليك أن تحميني وتحبني، ومن ثم يقلل من قدراته الذاتية ويعتبر الآخرين متفوقين، ويحتاج إلى تعاطف وطمأنينة مستمرة (Scholtz, 2009, p. 167)، وأي رفض من جانب أي شخص يدفعه لزيادة جهوده؛ لنيل تعاطف وحب هذا الشخص مرة أخرى، ويشير هذا إلى الحاجة العصابية لحماية نفسه من مشاعر العجز وليس الحب الحقيقي للآخرين (Feist & Feist, 2008, pp. 169-172).

مما سبق يتبين أن القابلية للاستهواء وفقاً لنظرية هورني Horny وسيلة دفاعية يستعين بها الفرد في مواجهة القلق، ويندرج الشخص مرتفع القابلية للاستهواء تحت ما أطلقت عليه "هورني" الشخصية الخاضعة، والتي تدفعه الحاجة لكسب التعاطف والموافقة من الآخرين، فيسلك وفق فئة التوجه نحو الناس، ويعزى هذا إلى العلاقة المضطربة مع الوالدين في مرحلة الطفولة وحاجة الطفل الملحة للحب، وخوفه من الرفض من جانب الآخرين، فيسلك وفقاً لما يراه الآخرون، طلباً لتعاطفهم، لحماية نفسه من الشعور بالعجز.

- قياس القابلية للاستهواء: تعددت أشكال مقاييس القابلية للاستهواء، حيث ظهرت في بداية الأمر مقاييس تعتمد على قياس سرعة المفحوص بما يحدث له من تنويم مغناطيسي، ثم ظهرت المقاييس التي تعتمد على قياس القابلية للاستهواء أثناء التحقيق أو المقابلات الشخصية، وأخير ظهرت مقاييس التقرير الذاتي، وسنكتفي بعرض بعض المقاييس من النوع الأخير، نظراً لاعتماد البحث

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==
 الحالي على هذا النوع من المقاييس، وفيما يلي عرض لبعضها بشيء من التفصيل في الجدول
 (٢):

جدول (٢): بعض مقاييس القابلية للاستهواء

| م | المقياس | أبعاده | عدد بنوده |
|---|--|---|-----------|
| ١ | مقياس أيوا للقابلية للإيحاء متعدد الأوجه Multidimensional Iowa Suggestibility Scale (MISS) (Kotov et al., 2004). وقد قنن (عبدالحميد رجيعة، ٢٠١٣) هذا المقياس على البيئة المصرية. | ١. الإقناع المستهدف. ٢. القابلية للإقناع. ٣. التحكم النفسجسمي. ٤. طوى الإغراء. ٥. رد الفعل النفسي. ٦. التوافق مع الرفاق. ٧. الحناد والتثبيت بالرأي. | ٩٥ |
| ٢ | مقياس القابلية للإيحاء (على جاوش، ٢٠١٣). | ١. الاعتقاد في قوى خفية توجه السلوك. ٢. الإقناع بالتفسيرات الجاهزة. ٣. الخضوع. ٤. المسيرة المفروطة. | ٣٢ |
| ٣ | مقياس القابلية للاستهواء (آيات رفاعي، ٢٠١٤). | ١. الاعتقاد في قوى خفية توجه السلوك. ٢. الإقناع بالتفسيرات الجاهزة. ٣. الخضوع. ٤. المسيرة. | ٥١ |
| ٤ | مقياس القابلية للاستهواء (ضمياء محمد، ٢٠١٤). | ١. الاعتقاد في قوى خفية توجه السلوك. ٢. الإقناع بالتفسيرات الجاهزة. ٣. الخضوع. ٤. المسيرة. | ٢٤ |
| ٥ | مقياس القابلية للاستهواء (ناجح المعموري، وعلى مظلوم، ٢٠١٤). | ١. الاعتقاد في قوى خفية توجه السلوك. ٢. الإقناع بالتفسيرات الجاهزة. ٣. الخضوع. ٤. المسيرة المفروطة. | ٢٨ |
| ٦ | مقياس القابلية للإيحاء (سامح إبراهيم، ٢٠١٩). | ١. قبول التفسيرات الجاهزة. ٢. المسيرة المفروطة. ٣. الاعتقاد في قوى خفية توجه السلوك. ٤. التثبي الحسي. | ٢٦ |

المحور الثالث: الاكتئاب لدى المراهقين

- نشأة مفهوم الاكتئاب: في العصور القديمة، تم استخدام كلمة الكآبة melancholia بدلاً من كلمة الاكتئاب لوصف اضطرابات المزاج التي تتميز باليأس، ونشأت كلمة الكآبة في حضارات

(٤٨٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

بلاد اليونان وبلاد الرافدين القديمة، ويعزى الوصف الأول لمرض الكآبة كمرض معين إلى أبقرط، الذي عاش في القرن الرابع قبل الميلاد، وذكر أبقرط أن الكآبة تميزت بالأس والتهاج، وأوضح تطور هذه الحالة من خلال نظرية الأخلاط الأربعة (الدم، البلغم، التراب، الصفراء)، وهي نظرية تشير إلى أن الكآبة كانت مرضاً منشأه جسدي، والذي ميز نموذجه عن النظريات البدائية التي كانت تعزي الاكتئاب إلى القوى الخارقة، وأشار إلى أن الإنسان يكون بصحة جيدة في حالة الاتزان بين الأخلاط الأربعة داخل الجسم، وإذا زادت الصفراء أصيب الإنسان بالكآبة، وفي القرن الثالث قبل الميلاد، أسس "أمتب" في مدينة منف القديمة في مصر، معبداً تحول إلى مدرسة للطب، ومصحة لعلاج الأمراض النفسية والبدنية، وذكرت كتب التاريخ، أنه كان يتم في هذه المصحة الاهتمام بالأمراض النفسية ومنها الاكتئاب، وعلاجها بوسائل وطرق تتشابه كثيراً مع الطرق المستخدمة في العلاج في الوقت الحالي، كما ورد وصف للأنشطة الترفيهية، والعلاج بالماء واستخدام الإيحاء والعلاج الديني للاضطرابات النفسية، واحتوت البرديات القديمة على بعض النظريات التي تربط الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، بحالة الجسم وأمراض القلب (لطي الشربيني، ٢٠١٢، ص ١٢).

وفي العصور الوسطى، أشار "ابن سينا" في كتابه (القانون في الطب)، إلى تأثر الجسد والروح بالاكتئاب، ودافع عن استخدام الإقناع كطريقة للعلاج، حيث أكد الأطباء أن الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب هي علامات على تدني الأخلاق والخطايا والشر، وأدى هذا إلى حرق العديد من المكتبيين، وأعرب "جوان لويس فيفس" (١٤٩٢-١٥٤٠) عن فكرة وجوب احترام ومعالجة الأفراد المصابين، ثم جاء "توماس ويليس" (١٦٢١-١٦٧٥) وذكر أن أسباب الاكتئاب تتمثل في حدوث اضطرابات كيميائية في الجسم، وذكر ويلهايم غريزينجر (١٨١٧-١٨٦٨) أن الأمراض العقلية هي أمراض جسدية في الدماغ. وفي نهاية القرن العشرين تم استخدام مصطلح الاكتئاب بشكل أكثر تكراراً، مع الاحتفاظ بكلمة melancholia وكانت هذه بداية حقبة تتكامل فيها النظريات الطبية عن الحزن والاكتئاب التي وضعها البعض منهم سيجموند فرويد (١٨٥٦-١٩٣٦) (Tacchi & Scott, 2017, pp. 19-29)، والذي أحدث نظريته في التحليل النفسي ثورة كبيرة في مفاهيم الأمراض النفسية، وأكد أن الاكتئاب يحدث بسبب فقدان حالة الحب في مرحلة الطفولة.

ويشير (Tang & Yogo, 2019, p. 14) إلى أن الأفراد الذين يعتمدون على الشبكات الاجتماعية في الغالب لتلبية احتياجاتهم الاجتماعية أو الهروب هم في خطر أكبر للوقوع في الإدمان من أولئك الذين يعتمدون على الشبكات الاجتماعية لتقديم الذات self-presentation.

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

- مفهوم الإكتئاب: يستخدم مصطلح الإكتئاب Depression في اللغة الإنجليزية، واللغات الأجنبية الأخرى على نطاق واسع للتعبير عن الإكتئاب النفسي، وعن بعض المعاني الأخرى في المناسبات المختلفة، ففي علم وظائف الأعضاء مثلاً: يشير إلى تناقص في وظائف بعض الأجهزة الحيوية، وفيما يلي عرض لبعض تعريفات الإكتئاب: يشير الإكتئاب إلى تقلبات معنوية للمزاج استجابة لموقف يصادفه الفرد في حياته يدعو إلى الشعور بالأسى والحزن، مثل فراق صديق أو خسارة مالية (الطفي الشربيني، ٢٠١٢، ص ص ٩ - ١٠). ويعرفه قاموس جمعية علم النفس الأمريكي APA بأنه حالة عاطفية سلبية، تتراوح بين التعاسة والاستياء إلى الشعور الشديد بالحزن والتشاؤم واليأس، الذي يتعارض مع الحياة اليومية (VandenBos, 2015, p. 298).

ومن ناحية أخرى، تشير الدلائل إلى أنه يمكن لوسائل الإعلام أن تؤثر سلباً على الصحة النفسية لمستخدميها، وأن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بمشاكل الصحة النفسية، مثل: الإكتئاب، والقلق، والتوتر، وتقدير الذات. (Haand & Shuwang, 2020, p. 780). كما تميل التغييرات الجسدية والمعرفية والاجتماعية المختلفة أيضاً إلى حدوث الإكتئاب، بما في ذلك عادات الأكل أو النوم المتغيرة، ونقص النشاط أو الحيوية أو الدافعية، وصعوبة التركيز واتخاذ القرارات، والانسحاب من الأنشطة الاجتماعية (VandenBos, 2015, p. 298). ومن عوامل الخطر المسببة للإكتئاب بين الطلاب: انخفاض التحصيل الدراسي، وسوء العلاقات داخل الأسرة، والوضع الاقتصادي الاجتماعي والاقتصادي المنخفض، وأحداث الحياة الضاغطة، وتاريخ الإصابة بالاضطرابات النفسية، وهذا يعد الإكتئاب من الاضطرابات النفسية الشائعة، وظهر ذلك من خلال نتائج دراسة (El-Missiry, 2012)، التي أجريت على عينة قدرها (٦٠٢) طالبة بالمرحلة الثانوية، وكانت نسبة انتشار الإكتئاب بينهم (١٥,٣%)، وهذه نسبة تمثل ناقوس خطر يجب التصدي لها وعدم إغفالها.

- أنماط الإكتئاب: يشير التصنيف العاشر للأمراض النفسية ICD-10، أن هناك أنواع عديدة من الإكتئاب، يمكن ذكرها هنا على سبيل الحصر، كما ورد في التصنيف الحديث للأمراض النفسية:

١. الاضطراب الوجداني ثنائي القطب Bipolar affective disorder، وتعني ثنائية الإكتئاب مصحوباً بنوبات هوس تتبادل مع نوبات الإكتئاب. كما تشتمل علي نوبات الإكتئاب مع أعراض ذهانية شديدة، أو متوسطة، كما يشمل نوبات الهوس التي قد تكون مختلطة مع أعراض الإكتئاب.
٢. نوبات الإكتئاب الخفيفة المصحوبة بأعراض جسدية أو المتوسطة أو الشديدة.

٣. نوبات الاكتئاب المتكررة التي تحدث بصفة دورية، وتكون مصحوبة بأعراض جسدية متوسطة أو شديدة.

٤. الاكتئاب الوجداني المستمر، ويشمل حالات تقلب المزاج المختلفة، وحالات أخرى غير محددة من الاضطرابات الوجدانية.

ورغم أن هذه الأنواع الرئيسية التي تضم تحتها قائمة من الحالات والأعراض التي تم وصفها بدقة، ووضع ضوابط في تشخيص أنواع الاكتئاب المختلفة، فإن هذا الأسلوب لتقسيم حالات الاكتئاب، يُعد متخصصاً، لاستخدامه من قبل الأطباء النفسيين، وليكون دليلاً مشتركاً في كل دول العالم، ولكن تبسيط تقسيم أنواع الاكتئاب لغير المتخصصين، يفيد في فهم هذه الأنواع، حيث يمكن وصف حالات الاكتئاب، تبعاً لشدها أو لطبيعة الأعراض المصاحبة لها، دون الدخول في التفاصيل المتخصصة (لطي الشربيني، ٢٠١٢، ص ١٣٨).

- **مظاهر الاكتئاب:** تشير الملامح الأساسية للاكتئاب إلى معاناة الفرد بسبب انسحاب طاقته النفسية، حيث تضرب مكونات الحياة النفسية أو البنية النفسية لدى الفرد على النحو التالي:

(١) المظاهر الانفعالية: تتاب الشخص حالة مستمرة من الحزن (دون ارتباط ذلك بأحداث خارجية)، وسرعة الشعور بالاحباط، وكذلك العصبية.

(٢) مظاهر الاضطراب المعرفية: من أبرزها تشتت الانتباه، ضعف الذاكرة، وعدم القدرة على التجريد، وكذلك فقدان الاستبصار، الأقدام على الانتحار، الشعور بالدونية، وصعوبة اتخاذ القرار، سيطرة الشعور بالذنب، وتوهم المرض والإنشغال الشديد بالجسم، ضحالة محتوى التفكير، والاجترار الوسواسي.

(٣) اضطرابات حسية/ حركية: ومن أبرز تلك المظاهر البطء النفسحركي أو الإفراط النفسحركي، تجنب النظر في وجه الآخرين الذين يتحدثون معه، سرعة البكاء، انكسار الخاطر، وكذلك عدم الاهتمام بالمظهر الشخصي الخارجي (محمد غانم، ٢٠١٠، ص ١٤٩ - ١٥٠).

(٤) اضطرابات بدنية: والتي من أبرزها اضطراب الحيض لدى الإناث، ونقص الطاقة الحيوية والنشاط.

- **الأعراض التشخيصية لاضطراب الاكتئاب:** هناك العديد من معايير التشخيص للاكتئاب كما أشير إليها في الدليل الإحصائي والتشخيصي للاضطرابات النفسية بنسخته DSM 5:

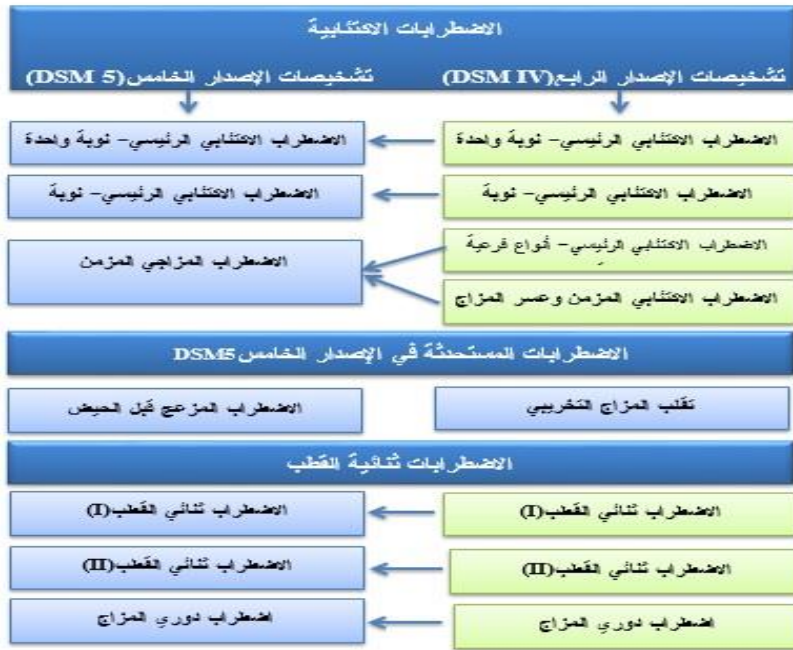
أ- أن تظهر خمسة أو أكثر من الأعراض التالية على المريض لمدة أسبوعين، حيث تعبر عن تغير في وظائف حياة الفرد السابقة، على أن يظهر واحد من الأعراض على الأقل، إما المزاج المكتئب أو فقدان الاهتمام أو المتعة لإسبوعين متتاليين.

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

١. المزاج المكتئب طوال اليوم، كل يوم تقريباً، كما أشارت التقارير الذاتية من خلال شعور الفرد بالحزن، الفراغ، اليأس، والملاحظات التي أباها الآخرون ومنها على سبيل المثال لا الحصر يبدو الشخص باكياً.
 ٢. فقدان الرغبة أو الاهتمام أو المتعة بالقيام بالأشياء.
 ٣. فقدان الوزن على نحو ملحوظ، دون اتباع نظام غذائي، لفقدان الوزن أو زيادة الوزن، مثل يفقد الشخص أكثر من ٥% من وزن الجسم في الشهر، أو زيادة الشهية على نحو يومي.
 ٤. الأرق أو فرط النوم يومياً.
 ٥. التهيج الحركي أو التأخر في الحركة.
 ٦. فقدان النشاط والحيوية أو الشعور بالتعب والإجهاد طوال اليوم.
 ٧. الشعور بالدونية أو الشعور بالذنب أو لوم الذات على نحو مبالغ فيه.
 ٨. تناقص القدرة على التركيز أو التفكير، والتردد في اتخاذ القرار.
 ٩. التفكير المستمر بالموت أو محاولة الانتحار أو وضع خطط محددة للقيام بذلك.
- ب- تتسبب هذه الأعراض في خلل واضح في الوظائف الاجتماعية والمهنية وغيرها.
- ج- عدم عزو هذه الأعراض إلى التغيرات الفسيولوجية، بسبب تعاطي العقاقير أو سوء استخدام مادة مدمنة أو تناول عقار أو حالة طبية عامة مثل ضعف النشاط للغدة الدرقية.
- د- لايفسر اضطراب الاكتئاب لمن يعانون من اضطراب الفصام، أو اضطراب الهوية، أو الاضطرابات الذهانية الأخرى.
- هـ- لا يعاني الفرد من حالة من الجنون أو الهوس.
- و- لا تنطبق هذه المعايير لكل من يعاني من نوبات الهوس أو الهوس الخفيف، أو لمن يتعاطى العقاقير والمواد.
- ز- لا يمكن تفسير الأعراض على نحو جيد، خلال الفجبة أي فقدان عزيز (APA, 2013, pp. 160-161).

وفيما يلي عرض لأعراض الاكتئاب وأنواعها في الدليل التشخيص الرابع DSM IV

التشخيصي الخامس DSM 5، في الشكل (١):



شكل (١): أعراض الاكتئاب وأنواعها في الدليل التشخيصي الرابع DSM IV والدليل التشخيصي الخامس DSM 5

ويحدد الإصدار الرابع (DSM-IV) أعراض الاكتئاب الرئيسية، وكذلك الأنواع الفرعية المزمنة وتغير المزاج، وقد تم دمجها معاً في الإصدار الخامس (DSM-5) ضمن تشخيص اضطراب الاكتئاب المزمن، ويتضمن الإصدار الخامس تشخيص جديدة للاضطرابات الاكتئابية وتشخيصات لاضطراب المزاج تم نقلها من الملحق الخاص بطريقة المعالجة في الإصدار الرابع إلى المحتوى الرئيس.

- **الاكتئاب في مرحلة المراهقة:** يكون المراهق أكثر ميلاً للإصابة بالاكتئاب، لذا من المهم التفريق بين نوبات الاكتئاب المرحلية العادية، التي تحدث أثناء المراهقة والبلوغ وبين الاكتئاب كعرض، حيث إن اكتئاب المراهقة شبيه جداً بالاكتئاب لدى البالغين، كما أن المراهقين يصابون بنوبات غضب ورغبة في العدوانية، على نحو لا يتسق مع شخصيته المعتادة أو الموقف الذي تسبب في غضبه، والاكتئاب قد يؤخر ظهور علامات البلوغ لدى المراهقين، حيث يصاب بعض المراهقين بالاكتئاب في بداية هذه المرحلة العمرية (١٣ - ١٨) عاماً، لاسيما لو ترافق الاكتئاب مع نقص شديد في الشهية للطعام، وسوء التغذية ونقصان الوزن.

== علاقة إيمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

وعندما تبدأ علامات البلوغ بالظهور لدى المراهقين المكتئبين، فإنهم يعانون من مشكلة في تقبلها والتعامل معها أكثر من أقرانهم الطبيعيين، فقد يؤدي التغيير في الهرمونات مع الاكتئاب والضغط النفسية إلى الإقدام على الانتحار، وتزيد شدة الكآبة لدى المراهقات في فترة ما قبل العادة الشهرية، حيث تعزل المراهقة نفسها كثيراً في غرفتها وتكثر من النوم وتبعد عن الآخرين، حتى أقرب الناس لها في المنزل، ويتأثر النمو الإدركي للمراهق بالاكتئاب، كأن يفقد القدرة على التفكير المجرد، كما قد يتدنى تحصيله الدراسي، فضلاً عن ظهور السلوكيات المعادية للمجتمع، واللجوء إلى الإدمان بأنواعه المختلفة ومن أبرزها إدمان المواد مثل المخدرات والكحول كإحدى تأثيرات الاكتئاب (لمى غنيم، ٢٠١٥، ص ص ٤٤٥ - ٤٤٦).

قياس الاكتئاب: فيما يلي عرض لبعض مقاييس الاكتئاب كما يوضحها جدول(٣).

جدول(٣): بعض مقاييس الاكتئاب

| م | المقياس | أبعاده | عدد بنوده |
|---|--|---|-----------|
| ١ | قائمة بيك للاكتئاب Beck Inventory ترجمة (عبدالستار إبراهيم، ١٩٩٨). | يضم هذا المقياس (٢١) بعثاً، ويتمثل في: الحزن، التشاؤم، القشل، عدم الرضا، الحجاب، الذنب والندم، النفس، النوم، سيادة الأفكار الانتحارية، اليكاه، الضيق، الاهتمام، القرار والتردد، الشكل والصورة، العمل، النوم، الاجتهاد، شبيهة الطعام، الوزن، الصحة، الجنس. ويوجد أمام كل موقف (٤) إشارات تشير إلى اتجاه المقومس نحو الموقف الاكتئابي، وبذلك توجد به (٨٤) بنداً. | ٨٤ |
| | قائمة هاملتون لاضراض الاكتئاب Hamilton Depression Inventory تعريب: (أسجد كريشان، ٢٠٠٥). | ويضم المقياس (٢٣) موقفاً، ويتمثل في: المزاج الاكتئابي، تأنيب الضمير والشعور بالذنب، الانتحار، العمل واهتمامات الحياة، التكاسل والتثاق، القلق النفسي، القلق الجسمي، توهم المرض، الارق " صعوبة الدخول في النوم"، الارق " نوم متقطع"، الارق " الاستيقاظ المبكر عن المعتاد وعدم القدرة على النوم مجدداً"، البثلة والارتباك، الاضراض الجسمية، نقصان الوزن وضغط الإنجاز، وسواس المرض، إحباط نفس حركي، اضطراب نفسي حركي، الإعياء والام العضلات، الاهتمام بالجنس، الشعور بعدم القيمة، الإفراط في النوم، فقدان البصيرة، ويوجد أمام بعض المواقف (٤) نسئلة تشير إلى اتجاه المقومس نحو الموقف الاكتئابي، وبعض المواقف كان أمامها (٢) سؤالين يشيران إلى اتجاه المقومس نحو الموقف الاكتئابي، وبعض المواقف أمام سؤال واحد فقط. | ٣٨ |
| ٢ | مقياس الأضراض الاكتئابية (منى إبراهيم، ٢٠١٣). | يضم المقياس (٢٠) موقفاً، ويتمثل في: الوحدة، الحزن، اليكاه، مراقبة الآخرين، الإدم في الرأس، الاهتمام بالنظافة الشخصية، انخفاض الدافعية للعمل المدرسي، فقدان الشهية ورفض الطعام، عدم تحمل المسؤولية، الإلام في البطن، العزلة الاجتماعية، رفض المدرسة، اضطراب في النوم، العدوان على الغير، الاكل بشراهة، إيذاء الذات، تكسير الأنوات، رفض الخروج والاستمتاع، ويوجد أمام كل موقف (٣) ثلاث إشارات تشير إلى اتجاه المقومس نحو الموقف الاكتئابي، ويتلك توجد به (٦٠) بنداً. | ٦٠ |

== (٤٨٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

النظريات المفسرة للاكتئاب:

(١) نظرية التحليل النفس: يرى فرويد Frued أن الهوس والاكتئاب يمثلان ما يسمى باضطراب المالنخوليا Melancholia، والذي يتميز بحالة من الكآبة تسود المريض، وأن الأنا - عند هؤلاء الأشخاص المصابين بالاكتئاب - قد استعاد أحد موضوعات حبه القديم، أي أنه قد استبدل بحبه لهذا الموضوع "أي حب الموضوع، وهو الشخص أو الشيء الذي تتجه نحو الطاقة الغريزية" الليبيدو" ويكون هدفاً للاشباع والتفريغ" تقمص شخصيته"، أي أن فقدان موضوع الحب يؤدي إلى قيام المحب بتقمص شخصية موضوع الحب، وبذلك ينتقل الصراع الذي كان يثيره الموضوع الخارجي إلى الأنا، فالليبيدو والعدوان اللذان كانا متجهان نحو الموضوع الخارجي أصبحان يتجهان الآن نحو الأنا، وينشأ عن اتجاه العدوان نحو الأنا، حالات الشعور بالنقص وتأنيب الضمير، والاكتئاب، وهي الحالات التي يشعر فيها المريض بالمالنخوليا، كما يرى "فرويد" أن من أعراض المالنخوليا، الاكتئاب وفقدان الاهتمام بالعالم الخارجي، وفقدان القدرة على الحب، وكف جميع مظاهر النشاط، والشعور بالنقص، وتأنيب الذات ولومها مما يؤدي إلى التوقع الوهمي للعقاب (سيجموند فرويد، ١٩٨٢، ص ٤٧).

(٢) النظرية السلوكية: تؤكد النظرية السلوكية على أن الاكتئاب يعزى 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 من 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 الشخص يرفض الابتسام، ومن ثم فإن هذا السلوك من الشخص المكتئب قد يجعل الآخرين يبتعدون عنه، ومن ثم قلة المساندة الاجتماعية، والدعم وزيادة عزلة المكتئب وحرزته (حسين حسين، ٢٠١٣، ص ٤٣-٤٤).

(٣) النظرية المعرفية: فسر أرون بيك Aron Beck الاكتئاب من خلال عرضه للنموذج المعرفي للاكتئاب، حيث أشار إلى أنه يُنظر للاكتئاب بوصفه تنشيطاً لثلاثة أنماط معرفية، ويسمي بيك هذه الأنماط "الثلاثية المعرفية" "The Cognitive Triad" للاكتئاب، وتتمثل 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

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

إلى الحزن، وتصوره لصفاته وعلاقاته وانجازاته وكل ما هو موضع تقدير فيه، هو تصور مشبع بفكرة فقدان، ويمكن ذكر هذه الأنماط الثلاثية بشيء من التفصيل، كما يلي:

١. التصور السلبي لذاته: ويشير إلى نظرة الفرد لنفسه، بكونه متدني الكفاءة، ويعاني من القصور والنبذ، وهو ينزع إلى أن ينسب خبراته غير السارة إلى النقص المفترضة، كما أنه ينزع إلى رفض نفسه بسببها، كما يرى أنه تتقصه الخصائص التي يراها أساسية لتحقيق السعادة أو الفناعة، فإذا طُلب من أن يصف نفسه، لم يسعه سوى ذكر سماته السلبية، ووجد صعوبه في ذكر انجازاته وقدراته، ويوجد هذا المكون في تصور بيك Beck لدى معظم المكتئبين.

٢. النظرة السلبية تجاه عالمه: يغلب التفسير السلبي للخبرة، فينزع الفرد إلى أن يرى عالمه الشخصي يتطلب منه أمور غير معقولة، ويقيم عراقيل يصعب تجاوزها في طريق تحقيق أهدافه في الحياة، أو إنه محروم من الشعور باللذة والإشباع.

٣. التقدير السلبي لمستقبله: ويتمثل في النظرة السلبية للمستقبل، ويتوقع أن تستمر متاعبه الحالية دون نهاية، وهو لا يرى أمامه غير الحرمان والمصاعب والإحباط، وهو يتوقع الفشل في كل ما يُقدم عليه من أعمال (أرون بيك، ٢٠٠٠، ص ص ٨٨ - ٩٨).

٤) **النظرية البيولوجية:** ويعزي بعض العلماء إلي الوراثة في ظهور هذا المرض، وقد وجد أنه إذا أصيب احد التوائم المشابهة بهذا المرض، فسيصاب التوأم الآخر بنحو (٤٠ - ٦٠%)، كذلك تتفاوت النسبة بين أبناء من يعانون من الاكتئاب بين (١٠ - ١٣%)، ويقال إن الاكتئاب ينتشر على هيئة موروثات 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 المكتنز" وهو ذوو الرقبة الغليظة، والبطن الكبيرة والذين يميلون إلى البدانة (أحمد عكاشة، طارق عكاشة، ٢٠١١، ص ٣١١).

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 صنف من الحزم الذي يدعى "الأمينات الحيوية"، والذي يقع في مناطق من الدماغ لتنظيم السلوك العاطفي (الجهاز الحافي والهيابوثالامس)، ويرتبط الاكتئاب بسبب العجز في إحدى أو كلا هذين الناقلين العصبيين، ويرتبط الهوس بإفراط إحداهما أو

كليهما، غير أن الدليل غير مباشر ويستند إلى تأثيرات عقاقير محددة على السلوك وعلى فعالية الانتقال العصبي (حسين حسين، ٢٠١٣، ص ٤٩).

وبالنظر إلى التفسيرات التي قدمتها المدارس النفسية المختلفة للاكتئاب يتبين أنه:

١. اتفقت كل من نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية في أن مسببات الاكتئاب تتمثل في غياب الدعم والمساندة التي يتلقاها الفرد من الآخرين.

٢. اتفقت نظرية التحليل النفسي، والنظرية المعرفية علي أن تجارب الفقدان التي قد يمر بها الفرد في مرحلة عمرية مبكرة قد تلعب دوراً في الإصابة بالاكتئاب.

إدمان الشبكات الاجتماعية والقابلية للاستهواء في علاقتهما بالاكتئاب:

يتم تشخيص الفرد بأنه مدمناً للشبكات الاجتماعية إذا كان يقضى نحو (٥) ساعات فأكثر يومياً مستخدماً للشبكات الاجتماعية (Al-Mamun & Griffiths, 2019)، وتباينت نتائج الدراسات التي تناولت علاقة إدمان الانترنت (ومنها الشبكات الاجتماعية) بالاكتئاب، ومن الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاكتئاب وإدمان الشبكات الاجتماعية (Pantic et al., 2012; Adam & Kisler, 2013; Koc & Gulyagic, 2013; Wright et al., 2013; Bahrainian, 2014; Hong et al., 2014; Yao & Zhong, 2014; Banjanin et al., 2015; Demirci et al., 2015; Zaffar et al., 2015; Li et al., 2018; Al-Mamun & Griffiths, 2019; Tang & Yogo, 2019; Haand & Shuwang, 2020) بينما توصلت دراسة (Bessière et al., 2010) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية والاكتئاب.

وقد يعزى هذا التباين إلى اختلاف الغرض من استخدام الانترنت ومواقع الشبكات الاجتماعية، حيث ارتبط استخدام الإنترنت لأغراض صحية (البحث عن معلومات صحية) بزيادة الاكتئاب، علماً بأن هذه المعلومات الصحية قد يتابعها الفرد من خلال مواقع الشبكات الاجتماعية وليس المواقع العلمية فقط. وقد يعزى هذا إلى زيادة الاحتراز أو الحذر غير الضروري أو الانتباه المفرط للمشاكل الصحية (Bessière et al., 2010)، كما أن التواصل المفرط عبر الإنترنت يقلل الوقت المتاح للتفاعل الاجتماعي التقليدي وجهاً لوجه، والذي قد يكون أحد أسباب الاكتئاب لدى مستخدمي الإنترنت، كما أن إدمان الشبكات الاجتماعية يؤدي إلى انخفاض جودة النوم، والنوم آلية بيولوجية مهمة في تنظيم المزاج، ومن ثم فإن قلة جودة النوم يتضمن سوء تنظيم المزاج ومن ثم ظهور أعراض الاكتئاب مثل: مشاكل التركيز، وفقدان الطاقة، والنعاس أثناء النهار، كما أن الذين يعانون من الاكتئاب قد يميلون إلى الإفراط في استخدام الشبكات الاجتماعية لتمضية الوقت

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==
(Adams & Kisler, 2013)، بدلاً من الانخراط في التفاعلات الاجتماعية التقليدية
(Banjanin, 2010, 311).

ومن جانب آخر، فإن الطلاب يواجهون بعض الصعوبات الخاصة للوفاء بالمسؤوليات الأكاديمية والاحتياجات المالية التي قد تصبح مرهقة خاصة للطلاب الذي يفتقرون إلى مهارات التكيف، لاسيما من ذوي المستوى الاقتصادي المنخفض، مما يجعلهم يعانون من الاكتئاب أو القلق، ومن ثم يتكون لديهم بعض المشاعر السلبية نحو أنفسهم أو حياتهم، مما يدفعهم بدوره إلى الإفراط في استخدام الشبكات الاجتماعية و لاسيما فيسبوك Facebook كنوع من الدعم الاجتماعي، لذا نجد أن مدمني الإنترنت هم أكثر عرضة للانخراط في الأنشطة التفاعلية اجتماعياً عبر الانترنت، لتعويض الإشباع الاجتماعي المفقود في الواقع (Koc & Gulyagci, 2013, p. 282)، كما أن الأفراد المكتئبون يفضلون التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت كوسيلة اتصال أكثر أمناً وأقل تهديداً، فضلاً عن كونها وسيلة لتنظيم مزاجهم السلبي من خلال التخفيف من المشاعر السلبية والقلق والمشكلات الشخصية، كما أن هذه الاستراتيجيات الإدراكية تساعد الفرد على تجنب التكيف من خلال إدمان الشبكات الاجتماعية، حيث إن الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية يحل محل الوقت الذي يقضيه الفرد مع العائلة والأقران في العالم الحقيقي، ويتسبب هذا في الانسحاب من الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت، مما يزيد من الحالة المزاجية السلبية ومن ثم الاكتئاب (Li et al., 2018, pp. 7- 9)، وبذلك يكون إدمان تلك الشبكات الاجتماعية عاملاً أساسياً في الإصابة بالاكتئاب.

وفي المقابل، ارتبط استخدام الإنترنت للتواصل مع الأصدقاء والعائلة مثل: استخدام Facebook لتعزيز الدعم الاجتماعي، لاسيما للتواصل مع أفراد العائلة الذين يعيشون في الخارج، بانخفاض الاكتئاب حيث إن التواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء قد يقلل أعراض الاكتئاب في الواقع، وقد يكون مفيداً للصحة النفسية، وهذه النتيجة مماثلة للدراسات الأخرى التي تظهر أن الدعم الاجتماعي مفيد للرفاهة النفسية، ويدعم فكرة أن الإنترنت يعد من أبرز الأدوات الحديثة التي يتم من خلالها تقوية الروابط الاجتماعية (Bessière, et al., 2010)، وبذلك نجد أن هناك ارتباط ثنائي الاتجاه بين إدمان الشبكات الاجتماعية والاكتئاب بين المراهقين مما يشير إلى أن الاكتئاب يجعل الفرد عرضة لإدمان الشبكات الاجتماعية، ومن ثم تتمثل النتيجة السلبية من إدمان تلك الشبكات الاجتماعية في زيادة تفاقم أعراض الاكتئاب، مثل (الاجترار rumination، الشك الذاتي self-doubt، وانخفاض الفعالية الذاتية، والتقييم الذاتي السلبي)، والسلوكيات المختلة

وظيفياً (أي استخدام الإنترنت للهروب من المشاكل العاطفية) ، والتي تمثل أموراً حاسمة في زيادة إدمان الإنترنت (Li et al., 2018, p.7).

وقد يكون هذا التأثير المزدوج لمواقع الشبكات الاجتماعية أحد الأسباب التي جعلت من إثبات العلاقة بين الإنترنت (الشبكات الاجتماعية) والاكنتاب أمراً صعباً للغاية (et al., 2010) (Bessière). وجدير بالذكر أنه يجب الأخذ في الاعتبار العوامل الدخيلة التي قد تؤثر على العلاقة بين إدمان الشبكات الاجتماعية والاكنتاب مثل: النوع والعمر ومؤشر كتلة الجسم، والمستوى الاقتصادي، ومستوى تعليم الوالدين، وحالة العلاقة (صديق / صديقة)، وقوة الروابط الاجتماعية في الحياة الواقعية (Banjanin, 2010, 311).

مما سبق يتبين أن مرور الفرد بمشاعر سلبية في حياته الواقعية قد ينتج عنه نقص المهارات الاجتماعية لدى الفرد، مما قد يدفعه إلى إقامة علاقات اجتماعية أكثر أماناً على الشبكات الاجتماعية، وهذا على المدى القصير قد يخفض من حدة المشاعر السلبية، وحتى الأشخاص العاديين قد يجدون المتعة في هذه الشبكات الاجتماعية، لأنها تمكنهم من تقوية العلاقات الاجتماعية القائمة في الواقع، لكن الإفراط في استخدام هذه الشبكات الاجتماعية الإلكترونية يزيد من الانسحاب الاجتماعي، ومن ثم افتقار الفرد إلى التعاطف الاجتماعي الحقيقي من الآخرين، في الأوقات الحرجة، لغياب الإشارات غير اللفظية حين يتحدث مع الآخرين عبر الإنترنت، ومن ثم فإنه يكون أكثر عرضة للاكنتاب، مما يؤكد على أن استخدام هذه الشبكات الاجتماعية سلاح ذو حدين، فاستخدامها على نحو معتدل يوفر دعماً اجتماعياً، ويقلل من أعراض الاكنتاب، لأنه يوفر تفاعلاً اجتماعياً مؤقتاً، ولكن لا يغني عن التفاعل الاجتماعي الواقعي، بينما الإفراط في استخدامها يقلل من التفاعل الاجتماعي الواقعي ومن ثم تكون عرضة للاضطرابات النفسية ومن أبرزها الاكنتاب.

منهج البحث وإجراءاتها:

أولاً: منهج البحث: يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث دراسة أثر إدمان الشبكات الاجتماعية على زيادة القابلية للاستهواء ومعدلات الاكنتاب لدى عينة من المراهقين، ودراسة الفروق بين الذكور والإناث في كل من إدمان الشبكات الاجتماعية والقابلية للاستهواء والاكنتاب، فضلاً عن دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في إدمان الشبكات الاجتماعية، والفروق بين مرتفعي ومنخفضي الإكنتاب في إدمان الشبكات الاجتماعية.

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

ثانياً: عينة البحث: استعان هذا البحث بعينة من المراهقين المقيدون للدراسة في بعض المدارس الثانوية (ن = ٤٧١) وتراعى الباحثة في العينة الخصائص التالية:

١. أن يكونوا من الذكور والإناث للمقارنة بينهما في إدمان الشبكات الاجتماعية، والقابلية للاستهواء والإكتئاب.
٢. أن يكونوا متجانسين في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.
٣. ألا يكون لديهم إعاقة أو أمراض مزمنة.

ثالثاً: أدوات البحث

استعانت الباحثة في إنجاز البحث بالأدوات التالية:

١. مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية (إعداد: أيمن عبدالله، ٢٠١٨).
٢. مقياس إدمان الشبكات الاجتماعية (Andreassen, et al., 2012).
٣. مقياس "أيوا" القابلية للاستهواء لدى المراهقين (Kotov, Bellman & Watson, 2004)
٤. مقياس "كوتشير" Kutcher الاكتئاب للمراهقين (Kutcher, 2003)

رابعاً: الأساليب الإحصائية

بناءً على أهداف البحث وفروضه وعينته يمكن الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية للتأكد من الكفاءة السيكومترية لمقياس إدمان الشبكات الاجتماعية، مقياس القابلية للاستهواء، وكذلك مقياس الاكتئاب، والتحقق من صدق فروض البحث، وهي كالتالي:

١. معامل ارتباط بيرسون .
٢. معامل ألفا لكرونباخ .
٣. اختبار(ت) البارامتري لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.
٤. معامل سبيرمان لتصحيح طول المقياس.
٥. معامل الانحدار المتعدد.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١. توجد فروق بين الذكور والإناث من المراهقين في إدمان الشبكات الاجتماعية.

== (٤٩٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

٢. توجد فروق بين الذكور والاناث من المراهقين في القابلية للإستهواء.
٣. توجد فروق بين الذكور والاناث من المراهقين في الاكتئاب.
٤. توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للإستهواء في إيمان الشبكات الاجتماعية.
٥. توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في إيمان الشبكات الاجتماعية.
٦. لإيمان الشبكات الاجتماعية قدرة تنبؤية بزيادة القابلية للاستهواء ومعدلات الاكتئاب لدى عينة الدراسة من المراهقين.
٧. توجد فروق في بين السمات الشخصية لدى مرتفعي ومنخفضي إيمان الشبكات الاجتماعية.

أدوات البحث:

وتعرض الباحثة الأدوات على النحو التالي:

١. مقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك: Burgen Facebook Addiction Scale (BFAS) (ترجمة الباحثة)

قام فريق عمل بقيادة الدكتورة سيسلي أندراسين عام ٢٠١٢ Cecile Andreassen et al بتصميم مقياس لأعراض إدمان الفيسبوك والشبكات الاجتماعية، وصمم هذا المقياس لقياس ستة أعراض رئيسة لإدمان الفيسبوك (Griffiths, 2005) وهي: مدى بروز ظاهرة إدمان الفيسبوك، تعديل الحالة المزاجية، التهاون في أداء الواجبات، الظواهر الانسحابية، الصراع، وكذلك الأعراض الانتكاسية.

ويتكون مقياس بيرجين لإدمان موقع الفيسبوك من (١٨) مفردة يتم تقسيمها على مقياس ليكرت Lickert الخماسي حيث يمثل (١) نادراً جداً، في حين يمثل الدرجة (٥) متكرر جداً. وتدل الدرجة المرتفعة على مقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك على مستوى مرتفع من الإدمان (Andreassen, Torsheim, and Pallsen, 2012, P. 505). وفيما يلي شرح موجز للأبعاد الست لمقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك:

١. بروز الظاهرة Salience: يقصد بهذا البعد أن يصبح استعراض الفيسبوك أهم نشاط يقوم به الشخص في حياته ومن ثم يسيطر على تفكيره ومشاعره وسلوكياته مما يشغله عن باقي أنشطة حياته.

٢. الإنزلاق لإدمان الفيسبوك Tolerance: يقصد به تلك العملية التي يبدأ فيها الإنسان في الإنزلاق إلى قضاء المزيد من الوقت في استخدام الفيسبوك وشبكات التواصل الاجتماعية.

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

٣. تعديل الحالة المزاجية Mood Modification: يشير هذا البعد إلى الخبرات الشخصية التي يمر بها الفرد كنتيجة مباشرة للاندماج في استخدام الفيسبوك. ولقد أطلق جريفيث Griffiths (١٩٩٥، ١٩٩٧) على هذا البعد مصطلح يوفريفا Euphoria.

٤. الأعراض الانسحابية Withdrawal: يشير هذا البعد إلى تلك المشاعر غير السارة أو تلك التي تتضمن مجهودات جسدية قاسية عندما يحاول التوقف عن استخدام الفيسبوك أو حتى التقليل من استخدامه. وتتضمن أيضاً الأعراض الانسحابية تغيير المزاج وتوتر الأعصاب كما قد تتضمن أيضاً أعراضاً فسيولوجية مثل الارتعاش.

٥. الانتكاس Relapse: يشير إلى الرغبة المتكررة في الانتكاس إلى أنماط سابقة من إدمان استخدام الفيسبوك، إذ يلاحظ الاستخدام المفرط للفيسبوك بعد فترات من الانقطاع أو التحكم في الاستخدام .

٦. الصراع Conflict: يشير هذا البعد إلى جميع الصراعات الشخصية التي تنتج عن الاستخدام المفرط للفيسبوك. وتحدث في العادة الصراعات بين مدمني استخدام الفيسبوك من ناحية والأشخاص المحيطين بهم من ناحية أخرى. وقد تتضمن هذه الصراعات الجدال، الإهمال، الكذب وحتى الخداع.

الكفاءة السيكومترية لمقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك: تم تطبيق المقياس لأول مرة في يناير (٢٠١١) في جامعة بيرجين في دولة النرويج على عينة من الطلاب عددها (٤٢٣) طالبا بواقع (٢٢٧) طالبة، و (١٩٦) طالبا. وتم جمع البيانات وتحليلها احصائياً. وأسفر التحليل العملي للمقياس عن وجود (٦) أبعاد للمقياس بمعاملات (0.46 ، و 0.99). وأظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن معامل الارتباط ألفا-كرونباخ قد بلغ (0.83). حيث أسفرت عملية التحليل الاحصائي للبيانات عن المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط لبيرسون.

وتم تطبيق النسخة الورقية من المقياس (ترجمة الباحثة) أثناء إحدى المحاضرات في العام الجامعي ٢٠١٧ - ٢٠١٨م، بعد أخذ موافقة كتابية من الطلبة تفيد برغبتهم في المشاركة في الدراسة. وحتى يضمن الطلاب أقصى درجات الاطمئنان على سرية البيانات، فلقد تم جعل الاستبانة مجهولة الهوية كما تم التأكيد على الطلاب بأن الاستجابات يتم التخلص منها فور الانتهاء من إدخال البيانات، ولقد استغرق تطبيق المقياس ٢٠ دقيقة. وتم استبعاد الطلاب الذين ليس لديهم حساب على موقع الفيسبوك من عينة الدراسة وهم يقدرون بعدد (٣٥) مشاركا ومن ثم فإن عينة الدراسة النهائية كانت (٨٣٥) طالباً وطالبة.

== (٤٩٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

أ. الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين كل مفردة على حدة مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، كما هو موضح في جدول (٤، ٥) التالي:

جدول (٤): معاملات الارتباط بين كل مفردة على حدة مع درجة البعد الذي ينتمي إليه
(ن=٢٧١)

| المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط |
|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| ١ | .57** | ٧ | .47** | ١٣ | .65** |
| ٢ | .53** | ٨ | .48** | ١٤ | .63** |
| ٣ | .58** | ٩ | .53** | ١٥ | .64** |
| ٤ | .57** | ١٠ | .64** | ١٦ | .59** |
| ٥ | .63** | ١١ | .63** | ١٧ | .59** |
| ٦ | .57** | ١٢ | .63** | ١٨ | .51** |

جدول (٥): معاملات الارتباط بين كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٧١)

| الأبعاد | البعد الأول | البعد الثاني | البعد الثالث | البعد الرابع | البعد الخامس | البعد السادس | الدرجة الكلية |
|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| البعد الأول | - | | | | | | |
| البعد الثاني | .489** | - | | | | | |
| البعد الثالث | .299** | .575** | - | | | | |
| البعد الرابع | .213** | .394** | .272** | - | | | |
| البعد الخامس | .353** | .736** | .526** | .241** | - | | |
| البعد السادس | .361** | .603** | .582** | .449** | .618** | - | |
| الدرجة الكلية | .545** | .870** | .759** | .565** | .791** | .826** | - |

يتضح من جدول (٤، ٥) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وبين الدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة مما يظهر أن جميع عبارات المقياس صادقه في قياس ما وضعت من أجله، مما يعكس درجة مرتفعة من الاتساق.

ب- صدق مقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك:

١. الصدق العاملي للمقياس Factor Analysis

تم إجراء التحليل العاملي لمقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك باستخدام طريقة "المكونات الأساسية" Principal Components Method والتي وضع أسسها عالم الإحصاء هوتلنج Hottelling عام ١٩٣٣، والتي تعد من أفضل طرق التحليل العاملي من حيث الدقة والتي يتم من خلالها استخلاص أقصى تباين ممكن من كل عامل، حيث تم إجراء التدوير المتعامد للعوامل باستخدام طريقة "الفارماكس" Varimax Rotation، وذلك للوقوف على التركيب العاملي للمقياس، ولقد تم استخدام محك "كايزر" Kaiser، والذي وضع لبناته الأولى "جتمان" Guttman

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوي القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==
والذي يقوم على أخذ العوامل التي يكون جذرها الكامن Eignvalue يساوي أو أكبر من الواحد الصحيح، وذلك لتحقيق النقاء والوضوح السيكلوجي لتشبعات العبارات بالعوامل. إن طريقة الإستخلاص في التحليل العاملى هي طريقة المكونات الأساسية Principal Components والذي يوضح التباين بشكل أكبر الطرق الأخرى التي تقوم على البيانات العشوائية.

جدول (٦): تشبعات العبارات بالعوامل التي تنتمي إليها (ن=٢٧٩)

| المفردة | التشبعات | المفردة | التشبعات | المفردة | التشبعات |
|------------------------|----------|------------------------|----------|------------------------|----------|
| ١ | .58 | ٧ | .43 | ١٣ | .66 |
| ٢ | .54 | ٨ | .44 | ١٤ | .65 |
| ٣ | .58 | ٩ | .50 | ١٥ | .65 |
| ٤ | .56 | ١٠ | .64 | ١٦ | .59 |
| ٥ | .64 | ١١ | .64 | ١٧ | .59 |
| ٦ | .58 | ١٢ | .64 | ١٨ | .52 |
| البعد الأول | | البعد الثاني | | البعد الثالث | |
| الجذر الكامن | 6.171 | الجذر الكامن | 2.563 | الجذر الكامن | 1.641 |
| النسبة المئوية للتباين | 34.281% | النسبة المئوية للتباين | 14.237% | النسبة المئوية للتباين | 9.115% |
| البعد الرابع | | البعد الخامس | | البعد السادس | |
| الجذر الكامن | 1.250 | الجذر الكامن | 1.139 | الجذر الكامن | 1.003 |
| النسبة المئوية للتباين | 6.944% | النسبة المئوية للتباين | 6.327% | النسبة المئوية للتباين | 5.704% |

قامت الباحثة بحذف التشبعات الأقل من 0.5

٢. الصدق التلازمي لمقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك:

تم حساب الصدق التلازمي concurrent validity لمقياس بيرجين لإدمان "الفيسبوك" BFAS وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الستة لمقياس بيرجين من ناحية ومقياس إدمان الإنترنت (إعداد بشرى إسماعيل، ٢٠٠٥) من ناحية أخرى، ولقد أظهرت النتائج درجة عالية من الصدق تمثلت في معاملات ارتباط مرتفعة بين الأبعاد الستة للمقياسين من ناحية والدرجة الكلية للمقياسين من ناحية أخرى. ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط التي تظهر الصدق التلازمي لمقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك (BFA).

== (٤٩٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

جدول (٧): الصدق التلازمي بين مقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك ومقياس إدمان الإنترنت

(إعداد بشرى إسماعيل، ٢٠٠٥) (ن = ٢٧٩)

| الأبعاد | معامل الارتباط |
|-----------------------|----------------|
| السيطرة أو البروز | .396** |
| تغيير المزاج | .561** |
| التحمل | .578** |
| الأعراض الانسحابية | .392** |
| الصراع | .598** |
| الانتكاس | .814** |
| الدرجة الكلية للمقياس | .308** |

ومن ثم يكون المقياس في صورته النهائية المترجمة والمقننة من قبل الباحثة جاهزاً للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ج. ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات مقياس بيرجين لإدمان الفيسبوك باستخدام طريقة إعادة الاختبار Test-Retest (بفاصل زمني قدره أسبوعين)، ومما يجدر ذكره أن طريقة إعادة الاختبار تعتمد على معادلة "سبيرمان- براون"، ومعادلة "جتمان"، وكذلك طريقة تحليل التباين باستخدام معامل ألفا- كرونباخ، وجدول (٨) التالي يوضح نتائج معاملات الثبات:

جدول (٨): معاملات الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار والتجزئة النصفية وتحليل التباين للمقياس وأبعاده الستة والدلالة الإحصائية لمعاملات الثبات (ن=٢٧٩)

| أبعاد المقياس | معامل ثبات "ألفا" | معامل ثبات "جتمان" | معامل ثبات "سبيرمان- براون" | معامل ثبات "إعادة الاختبار" |
|--------------------|-------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| السيطرة أو البروز | ٠,٩٠ | ٠,٨٣ | ٠,٩٤ | ٠,٨٠ |
| تغيير المزاج | ٠,٨٩ | ٠,٧٣ | ٠,٨٨ | ٠,٦٦ |
| التحمل | ٠,٧٧ | ٠,٨٨ | ٠,٧٤ | ٠,٧٨ |
| الأعراض الانسحابية | ٠,٩٥ | ٠,٩١ | ٠,٩٤ | ٠,٨٢ |
| الصراع | ٠,٨٣ | ٠,٨٥ | ٠,٨٧ | ٠,٨٦ |
| الانتكاس | ٠,٩٠ | ٠,٩٠ | ٠,٨٩ | ٠,٧٩ |
| الدرجة الكلية | ٠,٨٧ | ٠,٨٩ | ٠,٩٠ | ٠,٨٨ |

يتضح من الجدول (٨) أن معامل الثبات ($a = ٠,٨٨$) والذي يعد مرتفعاً. ومما يجدر ذكره أن معامل "ألفا كرونباخ" للثبات للمقياس الأصلي "النسخة الأصلية" ($a = ٠,٨٣$) وهذا ما يدل على معدل مرتفع للغاية للثبات. إن زيادة معامل الثبات "ألف - كرونباخ" تشير إلى زيادة الترابط بين المفردات المختلفة والبعد الذي تنتمي إليه. ومن أفضل معدلات معامل الثبات "ألفا - كرونباخ" هي تلك التي تقع بين أكبر من (٠,٧٠) وأقل من (٠,٩٠).

== علاقة إيمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية للاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

٢. مقياس "أيووا" للقابلية للاستهواء: (ترجمة الباحثة)

تم تصميم مقياس "أيووا" للقابلية للاستهواء متعدد الأبعاد Iowa Multidimensional Suggestability Scale باستخدام أسلوب التقرير الذاتي الذي أعده "كوتوف، بلمان، و واتسون" (Kotov, Bellman, Watson & Watson, 2004)، وذلك بهدف قياس القابلية للاستهواء باستخدام أسلوب التقرير الذاتي، وقد تم تأسيس هذا المقياس بناءً على أن مفهوم القابلية للاستهواء هو ميل لتقبل (بدون ضغط قوي) رسائل من الذات، أو شخص آخر، أو أي نوع من وسائل الإعلام/ متضمنة رسائل تتعلق بالحالات النفسية، وتتحدد القابلية للاستهواء/ الإيحاء بنوعين من العوامل المنغيرة هما: مصدر ومحتوى الرسالة، ولقد تم تحديد ثلاثة أنواع من المصادر وثلاثة أنواع من المحتويات والتي تتمثل في: قابلية الاستهواء من قبل المستهلك consumer suggestability (١١) مفردة)، القابلية للإقناع Persuadability (١٤ مفردة)، عدوى الإغراء sensation contagion (١٢ مفردة)، رد الفعل النفسي physiological reactivity (١٣ مفردة)، والتوافق مع الرفاق peer conformity (١٤ مفردة).

كما تم تحديد بعدين بصفتهما محكاً لصديق المقياس، ومن ثم تم تصميم مقياسين فرعيين لهما، هما: التحكم النفس / جسمي psychosocial control (١٥ مفردة)، العناد والتمسك بالرأي stubborn opinionatedness (١٦ مفردة)، على افتراض أنهما يرتبطان بصورة سلبية مع مكونات القابلية للاستهواء، إذ تشير مفرداتهما إلى عدم القابلية للاستهواء، وقد تم تقنين المقياس في ثقافات عربية وأجنبية مختلفة.

تصحيح المقياس: نظراً لأن مفردات المقياس يستجاب لها على تدرج ليكرت الثلاثي، فإن الاستجابات كانت "تنطبق"، "تنطبق إلى حد ما"، "لا تنطبق"، تأخذ الدرجات ٣، ٢، ١، للمفردات الموجبة على الترتيب، وهي مفردات مقياس: القابلية للإقناع، وعدى الإغراء، ورد الفعل النفسي، والتوافق مع الرفاق، وبالتالي فإن الدرجة المرتفعة تشير إلى القابلية للاستهواء لدى المستجيب، أي أنه كلما اقتربت الدرجة من النهاية العظمى كلما أشار ذلك ارتفاع مستوى القابلية للاستهواء لدى الفرد.

الكفاءة السيكومترية لمقياس "أيووا" للقابلية للاستهواء: تم تطبيق النسخة الإلكترونية من المقياس (ترجمة الباحثة) على طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدرسة الثانوية للبنات، مدرسة القديس يوسف الثانوية الخاصة بمدينة الغردقة في الفترة من ٢٠٢٠ - ٢٠٢١م، بعد أخذ موافقة كتابية من الطلابية تفيد برغبتهم في المشاركة في البحث. وحتى يضمن الطلاب أقصى درجات الاطمئنان على

د/منال أحمد علي عمار

سرية البيانات، فلقد تم جعل الاستبانات مجهولة الهوية كما تم التأكيد على الطلاب بأن الاستجابات يتم التخلص منها فور الانتهاء من إدخال البيانات، وتكونت العينة النهائية من (٤٧١) طالباً وطالبة. أ. الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين بين كل مفردة على حدة مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة التقنين، كما هو موضح في جدول (١٠، ٩) التالي:

جدول (٩): معاملات الارتباط بين كل مفردة على حدة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه (ن=٢٧٩)

| معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م |
|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|
| .31** | ٦١ | .47** | ٥١ | .32** | ٤١ | .31** | ٣١ | .31** | ٢١ | .47** | ١١ | .50** | ١ |
| .38** | ٦٢ | .36** | ٥٢ | .31** | ٤٢ | .34** | ٣٢ | .34** | ٢٢ | .66** | ١٢ | .48** | ٢ |
| .32** | ٦٣ | .34** | ٥٣ | .31** | ٤٣ | .33** | ٣٣ | .38** | ٢٣ | .44** | ١٣ | .37** | ٣ |
| .37** | ٦٤ | .45** | ٥٤ | .38** | ٤٤ | .42** | ٣٤ | .34** | ٢٤ | .44** | ١٤ | .39** | ٤ |
| .31** | ٦٥ | .30** | ٥٥ | .39** | ٤٥ | .31** | ٣٥ | .36** | ٢٥ | .49** | ١٥ | .39** | ٥ |
| .35** | ٦٦ | .51** | ٥٦ | .44** | ٤٦ | .31** | ٣٦ | .39** | ٢٦ | .56** | ١٦ | .37** | ٦ |
| .39** | ٦٧ | .32** | ٥٧ | .39** | ٤٧ | .30** | ٣٧ | .36** | ٢٧ | .45** | ١٧ | .34** | ٧ |
| .42** | ٦٨ | .45** | ٥٨ | .42** | ٤٨ | .33** | ٣٨ | .33** | ٢٨ | .67** | ١٨ | .37** | ٨ |
| .36** | ٦٩ | .37** | ٥٩ | .40** | ٤٩ | .30** | ٣٩ | .39** | ٢٩ | .62** | ١٩ | .38** | ٩ |
| .38** | ٧٠ | .37** | ٦٠ | .50** | ٥٠ | .30** | ٤٠ | .32** | ٣٠ | .63** | ٢٠ | .40 | ١٠ |

جدول (١٠): معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٧٩)

| م | أبعاد المقياس | القابلية للإقناع | عدوى الإغراء | رد الفعل النفسي | التوافق مع الرفاق | التحكم النفس-جسمي | العناد والتمسك بالرأي | الدرجة الكلية |
|---|-----------------------|------------------|--------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------------------|---------------|
| ١ | القابلية للإقناع | - | | | | | | |
| ٢ | عدوى الإغراء | .467** | - | | | | | |
| ٣ | رد الفعل النفسي | .519** | .203** | - | | | | |
| ٤ | التوافق مع الرفاق | .557** | .325** | .511** | - | | | |
| ٥ | التحكم النفس-جسمي | .245** | .368** | .109 | .141* | - | | |
| ٦ | العناد والتمسك بالرأي | .462** | .386** | .262** | .284** | .271** | - | |
| | الدرجة الكلية | .688** | .610** | .683** | .719** | .581** | .471** | - |

ينضح من جدول (٩، ١٠) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وبين درجة البعد الذي تنتمي إليه كانت مرتفعة مما يظهر أن جميع عبارات المقياس صادقة في قياس ما وضعت من أجله، مما يعكس درجة مرتفعة من الاتساق. ب- صدق المقياس:

== علاقة إيمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

١. الصدق العملي للمقياس: تم إجراء التحليل العاملي لمقياس "أيوا" للقابلية للاستهواء، باستخدام طريقة " المكونات الأساسية" Principal Components Method.

جدول (١١): تشعبات العبارات بالعوامل التي تنتمي إليها (ن=٢٧٩)

| م | التشعبات | م | التشعبات | م | التشعبات | م | التشعبات | م | التشعبات | م | التشعبات | م | التشعبات |
|--------------|----------|-------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|
| ١ | .74 | ١١ | .81 | ٢١ | .83 | ٣١ | .65 | ٤١ | .71 | ٥١ | .80 | ٦١ | .76 |
| ٢ | .71 | ١٢ | .75 | ٢٢ | .72 | ٣٢ | .80 | ٤٢ | .78 | ٥٢ | .86 | ٦٢ | .74 |
| ٣ | .67 | ١٣ | .82 | ٢٣ | .74 | ٣٣ | .77 | ٤٣ | .74 | ٥٣ | .71 | ٦٣ | .77 |
| ٤ | .77 | ١٤ | .76 | ٢٤ | .73 | ٣٤ | .71 | ٤٤ | .80 | ٥٤ | .62 | ٦٤ | .79 |
| ٥ | .73 | ١٥ | .71 | ٢٥ | .75 | ٣٥ | .80 | ٤٥ | .65 | ٥٥ | .69 | ٦٥ | .72 |
| ٦ | .73 | ١٦ | .67 | ٢٦ | .78 | ٣٦ | .72 | ٤٦ | .77 | ٥٦ | .80 | ٦٦ | .67 |
| ٧ | .77 | ١٧ | .61 | ٢٧ | .73 | ٣٧ | .71 | ٤٧ | .72 | ٥٧ | .76 | ٦٧ | .74 |
| ٨ | .80 | ١٨ | .80 | ٢٨ | .68 | ٣٨ | .76 | ٤٨ | .67 | ٥٨ | .75 | ٦٨ | .74 |
| ٩ | .70 | ١٩ | .76 | ٢٩ | .77 | ٣٩ | .76 | ٤٩ | .74 | ٥٩ | .79 | ٦٩ | .68 |
| ١٠ | .74 | ٢٠ | .69 | ٣٠ | .77 | ٤٠ | .78 | ٥٠ | .73 | ٦٠ | .71 | ٧٠ | .68 |
| الجزء الثامن | | أبعاد الأول | | أبعاد الثاني | | أبعاد الثالث | | أبعاد الرابع | | أبعاد الخامس | | أبعاد السادس | |
| 12.038 | | 9.504 | | 7.836 | | 7.396 | | 7.083 | | 6.647 | | | |
| 16.955% | | 13.385% | | 11.038% | | 10.416% | | 9.973% | | 9.645% | | | |

قامت الباحثة بحذف التشعبات الأقل من 0.5

ومن ثم يكون المقياس في صورته النهائية المترجمة والمقننة من قبل الباحثة جاهزاً للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ج. ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات مقياس "أيوا" القابلية للاستهواء باستخدام طريقة إعادة الاختبار Test-Retest (بفاصل زمني قدره أسبوعين)، ومما يجدر ذكره أن طريقة إعادة الاختبار تعتمد على معادلة "سبيرمان- براون"، ومعادلة "جتمان"، وكذلك طريقة تحليل التباين باستخدام معامل ألفا- كرونباخ، وجدول (٩) التالي يوضح نتائج معاملات الثبات:

(١٢): معاملات الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار والتجزئة النصفية وتحليل التباين للمقياس

وأبعاده الستة والدلالة الإحصائية لمعاملات الثبات (ن=279)

| م | أبعاد المقياس | معامل ثبات "الفا" | معامل ثبات "جتمان" | معامل ثبات "سبيرمان-براون" |
|---|-----------------------|-------------------|--------------------|----------------------------|
| ١ | القابلية للإقناع | .663 | .640 | .776 |
| ٢ | عدوى الإغراء | .732 | .701 | .807 |
| ٣ | رد الفعل النفسي | .734 | .724 | .727 |
| ٤ | التوافق مع الرفاق | .632 | .678 | .769 |
| ٥ | التحكم النفس-جسمي | .669 | .701 | .805 |
| ٦ | العناد والتمسك بالرأي | .666 | .655 | .799 |
| | الدرجة الكلية | .747 | .785 | .854 |

=(٥٠٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢

يتضح من الجدول (١٢) أن معامل الثبات ($a = 0,75$)، وهذا ما يدل معدل مرتفع للثبات. إن زيادة معامل الثبات "ألف - كرونباخ" تشير إلى زيادة الترابط بين المفردات المختلفة والبعد الذي تنتمي إليه. ومن أفضل معدلات معامل الثبات "ألفا - كرونباخ" هي تلك التي تقع بين أكبر من (٠,٧٠) وأقل من (٠,٩٠).

٣. مقياس "كتشير" للاكتئاب لدى المراهقين: (ترجمة الباحثة)

يتكون مقياس "كتشير" للاكتئاب لدى المراهقين من (١١) مفردة، صمم وفق نمط التقرير الذاتي ولقد تم تطبيقه في بادئ الأمر على عينة من المراهقين في كندا (Brooks & Kutcher, 2001; Brooks, et al., 2003; LeBlanc, et al., 2002)، ولقد تم تصميم المقياس في الأساس للتطبيق في السياقات الإكلينيكية للمساعدة في الكشف عن الأعراض الشديدة من الاكتئاب خلال مرحلة العلاج. ولقد تم صياغة مقياس "كتشير" للاكتئاب لدى المراهقين بلغة مألوفة تكاد تصل إلى اللهجة العامية، وكانت المفردات ذات درجة عالية من الحساسية للتغيير، ويتم الاستجابة عنها بسرعة، ولقد اتسم المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات (Brooks & Kutcher, 2001; Brooks et al., 2003)، وتم تصميم المقياس على أساس من الأعراض الرئيسة التي تدل على تكرار الأعراض الاكتئابية (Brooks et al., 2003)، ولقد أظهرت الدراسات التي أجريت على عينات من المراهقين بكندا أن المقياس يتسم بدرجة معقولة من الثبات والاتساق الداخلي (Chronbach's alpha of 0.79).

تصحيح المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (١١) مفردة موزعة على بعدين رئيسيين: يتضمن البعد الأول: الأعراض الاكتئابية الرئيسة من (٩) مفردة، والبعد الثاني: الأعراض الجسدية والميول الانتحارية من (٢) مفردة، ويصحح المقياس وفق أربعة خيارات تتمثل في: (٠) أبداً، (١) أغلب الوقت، (٢) معظم الوقت، (٣) باستمرار.

الكفاءة السيكومترية لمقياس "كتشير" للاكتئاب لدى المراهقين: وقامت الباحثة بالتحقق من الصدق والثبات لمقياس "كتشير" للاكتئاب لدى المراهقين وفق ما يلي:

أ. **الاتساق الداخلي:** تم حساب معامل الارتباط بين كل مفردة على حدة مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة التقنين، كما هو موضح في جدول (١٣، ١٤) التالي:

== علاقة إيمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

جدول (١٣): معاملات الارتباط بين كل مفردة على حدة مع الدرجة الكلية للبعد (ن=٢٧٩)

| معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة |
|----------------|---------|----------------|---------|
| .578** | ٧ | .450** | ١ |
| .589** | ٨ | .435** | ٢ |
| .574** | ٩ | .471** | ٣ |
| .710** | ١٠ | .462** | ٤ |
| .800** | ١١ | .497** | ٥ |
| | | .439** | ٦ |

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٧٩)

| الدرجة الكلية للمقياس | الأعراض الجسدية والميول الانتحارية | الأعراض الاكتئابية الرئيسية | الأبعاد |
|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| | | - | الأعراض الاكتئابية الرئيسية |
| | - | .466** | الأعراض الجسدية والميول الانتحارية |
| - | .678** | .966** | الدرجة الكلية للمقياس |

يتضح من جدول (١٣، ١٤) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وبين الدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة مما يظهر أن جميع عبارات المقياس صادقه في قياس ما وضعت من أجله، مما يعكس درجة مرتفعة من الاتساق.

ب- صدق المقياس

١. الصدق العاملي للمقياس: تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis لمقياس

"كتشير" للاكتئاب لدى المراهقين باستخدام طريقة " المكونات الأساسية " Principal

.Components Method

جدول (١٥) تشعبات العبارات بالعوامل التي تنتمي إليها (ن=٢٧٩)

| المفردة | التشعبات | المفردة | التشعبات |
|--------------|------------------------------|--------------|------------------------------|
| ١ | .80 | ٧ | .73 |
| ٢ | .65 | ٨ | .63 |
| ٣ | .53 | ٩ | .49 |
| ٤ | .76 | ١٠ | .64 |
| ٥ | .82 | ١١ | .67 |
| ٦ | .65 | | |
| | البعد الأول | البعد الثاني | |
| الجذر الكامن | النسبة المئوية لتباين العامل | الجذر الكامن | النسبة المئوية لتباين العامل |
| 3.911 | 35.558% | 2.652 | 24.105% |

= (٥٠٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ =

ومن ثم يكون المقياس في صورته النهائية المترجمة من قبل الباحثة جاهزاً للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ب. ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات مقياس "كتشير" للاكتئاب لدى المراهقين باستخدام طريقة إعادة الاختبار Test-Retest (بفاصل زمني قدره أسبوعين)، ومما يجدر ذكره أن طريقة إعادة الاختبار تعتمد على معادلة "سبيرمان- براون"، ومعادلة "جتمان"، وكذلك طريقة تحليل التباين باستخدام معامل ألفا- كرونباخ، وجدول (١٦) التالي يوضح نتائج معاملات الثبات:

جدول (١٦): معاملات الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار والتجزئة النصفية وتحليل التباين للمقياس وأبعاده الفرعية والدلالة الإحصائية لمعاملات الثبات (ن=٢٧٩)

| أبعاد المقياس | معامل ثبات "الفا" | معامل ثبات "جتمان" | معامل ثبات "سبيرمان- براون" |
|------------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------------|
| الأعراض الاكتئابية الرئيسية | .709 | .682 | .866 |
| الأعراض الجسدية والميول الانتحارية | .797 | .773 | .861 |
| الدرجة الكلية | .834 | .951 | .993 |

ينضح من الجدول (١٦) أن معامل الثبات ($a = ٠,٨٣$) والذي يعد مرتفعاً. ومما يجدر ذكره أن معامل "ألفا كرونباخ" للثبات للمقياس الأصلي "النسخة الأصلية" ($a = ٠,٧٩$) وهذا ما يدل معدل مرتفع للثبات. إن زيادة معامل الثبات "ألف - كرونباخ" تشير إلى زيادة الترابط بين المفردات المختلفة والبعد الذي تنتمي إليه. ومن أفضل معدلات معامل الثبات "ألفا - كرونباخ" هي تلك التي تقع بين أكبر من ($٠,٧٠$) وأقل من ($٠,٩٠$).

أدوات الدراسة الإكلينيكية:

أ- استمارة المقابلة الشخصية (تاريخ الحالة): استخدمت استمارة المقابلة الشخصية (إعداد: مخيمر، ١٩٧٨م)، وذلك لجمع المعلومات والبيانات اللازمة عن تاريخ الحالة بأسلوب المقابلة الشخصية غير الطليقة مع حالتي الدراسة الإكلينيكية.

ب- اختبار تفهم الموضوع للكبار (T.A.T): أعد هذا الاختبار Murray & Morgan (1935) وتلى ذلك إعداد النسخة القابلة للتطبيق على البيئة العربية (نجاتي وحمدي، ١٩٦٧)، ولقد تم استخدام اللوحات رقم: (١)، (٢)، (٤)، (6 B M)، (7 B M)، (8 B M)، (١٠)، (12 M)، (13 M F)، (14)، (18 B M).

ت- المقابلات الإكلينيكية الحرة: استندت المقابلات الإكلينيكية الحرة التي تمت مع حالتي الدراسة الإكلينيكية على المحاور المختلفة التي تتضمنها استمارة دراسة الحالة، وتطبيق

== علاقة إيمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

اختبار تفهم الموضوع، وذلك بهدف التعمق في الجوانب المختلفة لحالتي الدراسة الإكلينيكية.

نتائج البحث ومناقشتها:

١. نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول على: "توجد فروق بين الذكور والإناث من المراهقين في إيمان الشبكات الاجتماعية". وللتحقق من صحة الفرض حساب قيمة "ت" t-value لبيان دلالة الفروق بين درجات المراهقين من الذكور والإناث فيما يتعلق بإيمان شبكات التواصل الاجتماعية، ويوضح الجدول (١٧) قيمة "ت" لبيان الفروق بين مجموعتي الدراسة.

جدول (١٧): قيمة "ت" لبيان دلالة الفروق بين الذكور والإناث في إيمان الشبكات الاجتماعية

| م | الأبعاد | المجموعة | العدد (ن) | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | Sig. | مستوى الدلالة |
|---|-----------------------------------|----------|-----------|-----------------|-------------------|----------|------|---------------|
| ١ | السيطرة أو البروز تغيير المزاج | ذكور | 229 | 6.75 | 2.23 | 1.126 | .739 | غير دال |
| | | إناث | 242 | 6.52 | 2.29 | | | |
| ٢ | التحمل الأعراض الاسحابية | ذكور | 229 | 8.27 | 2.80 | .575 | .572 | غير دال |
| | | إناث | 242 | 8.12 | 2.73 | | | |
| ٣ | الصراع | ذكور | 229 | 7.48 | 2.74 | -.242 | .121 | غير دال |
| | | إناث | 242 | 7.54 | 3.07 | | | |
| ٤ | السيطرة أو البروز تغيير المزاج | ذكور | 229 | 7.46 | 2.77 | -.809 | .376 | غير دال |
| | | إناث | 242 | 7.76 | 2.86 | | | |
| ٥ | التحمل الأعراض الاسحابية | ذكور | 229 | 7.46 | 2.56 | -.034 | .947 | غير دال |
| | | إناث | 242 | 7.47 | 2.59 | | | |
| ٦ | الصراع | ذكور | 229 | 7.41 | 2.38 | -.538 | .236 | غير دال |
| | | إناث | 242 | 7.53 | 2.54 | | | |
| | الدرجة الكلية للمقياس | ذكور | 229 | 44.84 | 11.02 | -.023 | .280 | غير دال |
| | | إناث | 242 | 44.87 | 11.93 | | | |

يتضح من الجدول (١٧) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إيمان الشبكات الاجتماعية بين كل من الذكور والإناث كانت قليلة بحيث لم تكن دالة إحصائياً. ولقد توافقت نتائج الفرض الأول من فروض الدراسة مع نتائج دراسات من أبرزها دراسة عفاف جعيبص، مصطفى عبدالمحسن، وداليا سالم (٢٠١٨) والتي تناولت إيمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة أسيوط، أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الإعدادية فيما يتعلق بإيمان الإنترنت تعزى لمتغير النوع (ذكر - أنثى).

== (٥٠٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

وعلى الجانب الآخر، أظهرت دراسة "سامية ابرييم" (٢٠١٤) والتي تناولت الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدمان الانترنت لدى طلبة جامعة أم البواقي بالجزائر، أن ثمة فروق دالة إحصائياً في مستوى إدمان شبكة الانترنت تعزي إلى متغير النوع حيث كانت هناك فروق بين الذكور والإناث من الطلبة في درجة الإدمان على الانترنت لصالح الطلبة الذكور.

٢. نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على: "توجد فروق بين الذكور والإناث من المراهقين في القابلية للإستهواء". وللتحقق من صحة الفرض حساب قيمة "ت" t-value لبيان دلالة الفروق بين درجات المراهقين من الذكور والإناث فيما يتعلق بمستوى القابلية للإستهواء، ويوضح الجدول (١٨) قيمة "ت" لبيان الفروق بين مجموعتي الدراسة.

جدول (١٨): قيمة "ت" لبيان دلالة الفروق بين الذكور والإناث في القابلية للإستهواء

| م | الأبعاد | المجموعة | العدد (ن) | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | Sig. | مستوى الدلالة |
|---|-----------------------|----------|-----------|-----------------|-------------------|----------|------|-----------------------|
| ١ | القابلية للإفئاع | ذكور | ٢٢٩ | 22.03 | 3.17 | -3.25 | .750 | غير دالة |
| | | إناث | 242 | 22.13 | 3.03 | | | |
| ٢ | عدوى الإغراء | ذكور | ٢٢٩ | 17.22 | 4.17 | -9.25 | .000 | دالة عند مستوى (0.01) |
| | | إناث | 242 | 17.55 | 3.46 | | | |
| ٣ | رد الفعل النفسي | ذكور | ٢٢٩ | 22.22 | 3.68 | -1.636 | .445 | غير دالة |
| | | إناث | 242 | 22.74 | 3.27 | | | |
| ٤ | التوافق مع الرفاق | ذكور | ٢٢٩ | 24.77 | 2.68 | 1.046 | .006 | دالة عند مستوى (0.01) |
| | | إناث | 242 | 24.48 | 2.88 | | | |
| ٥ | التحكم النفس-جسمي | ذكور | ٢٢٩ | 24.73 | 4.13 | 1.119 | .001 | دالة عند مستوى (0.01) |
| | | إناث | 242 | 24.36 | 2.88 | | | |
| ٦ | العناد والتمسك بالرأي | ذكور | ٢٢٩ | 31.30 | 3.79 | 1.465 | .177 | غير دالة |
| | | إناث | 242 | 30.73 | 4.53 | | | |
| | الدرجة الكلية للمقياس | ذكور | ٢٢٩ | 142.40 | 14.80 | .230 | .325 | غير دالة |
| | | إناث | 242 | 142.02 | 11.55 | | | |

ينتضح من الجدول (١٨) أن ثمة فروق ذات دلالة إحصائية في القابلية للإستهواء بين كل من الذكور والإناث في ثلاثة أبعاد رئيسية هي: عدوى الإغراء، التوافق مع الرفاق، والتحكم النفس-جسمي، ولا توجد فروق في الباقي في الدرجة الكلية، ولقد جاءت نتائج هذا الفرض والتي تقضي بأن الذكور من أفراد العينة كانوا أكثر قابلية للإستهواء في بعد واحد فقط غير متطابقة مع نتائج دراسة "جديد عبد الحميد، بن الطاهر تجاني" (٢٠١٧) والتي تناولت القابلية للإستهواء لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية في مرحلة المراهقة، والتي أفادت ارتفاع درجة قابليتهم للإستهواء، كما أفادت

== علاقة إيمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوي القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

النتائج وجود فرق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في القابلية للاستهواء ولقد نحت هذه الفروق لصالح الإناث. وعلى النقيض من ذلك، أظهرت نتائج دراسة "فاطمة عبداللطيف" (٢٠١٩) والتي تناولت بيان العلاقة المتبادلة بين إيمان المراهقين للألعاب الإلكترونية الانتحارية بالتواصل الأسري، والقابلية للاستهواء بين طلاب الصف الأول الثانوي والتي أفادت وجود فروق بين الذكور والإناث في القابلية للاستهواء لدى المراهقين لمصلحة الذكور من المراهقين.

٣. نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على: "توجد فروق بين الذكور والإناث من المراهقين في الإكتئاب". وللتحقق من صحة الفرض حساب قيمة "ت" t-value لبيان دلالة الفروق بين درجات المراهقين من الذكور والإناث فيما يتعلق بمستوى الإكتئاب، ويوضح الجدول (١٩) قيمة "ت" لبيان الفروق بين مجموعتي الدراسة.

جدول (١٩): قيمة "ت" لبيان دلالة الفروق بين الذكور والإناث في الإكتئاب

| م | الأبعاد | المجموعة | العدد (ن) | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | Sig. | مستوى الدلالة |
|---|------------------------------------|----------|-----------|-----------------|-------------------|----------|------|---------------------|
| ١ | الأعراض الاكتئابية الرئيسية | ذكور | 229 | 19.81 | 4.97 | - | .000 | دالة عند مستوى (01) |
| | | إناث | 242 | 20.66 | 3.51 | 2.148 | | |
| ٢ | الأعراض الجسدية والميول الانتحارية | ذكور | 229 | 4.24 | 1.41 | - | .983 | غير دالة |
| | | إناث | 242 | 5.05 | 1.53 | 5.567 | | |
| | الدرجة الكلية للمقياس | ذكور | 229 | 24.06 | 5.84 | - | .000 | دالة عند مستوى (01) |
| | | إناث | 242 | 25.67 | 4.31 | 3.410 | | |

ينضح من الجدول (١٩) أن الفروق فيما يتعلق بمستوى الإكتئاب بين كل من الذكور والإناث كانت دالة إحصائياً، ولقد كانت الفروق تنحو في ناحية المراهقين من الإناث، أي أن المراهقات كن أكثر شعوراً بالاكتئاب مقارنة بالذكور من أفراد عينة الدراسة. الأمر الذي يساعد في ارتفاع معدلات إيمان شبكات التواصل الاجتماعية لدى الإناث في زيادة مستوى الإكتئاب نظراً للمكوث لفترات طويلة منزلات عن المحيط الاجتماعي. أضف إلى ذلك، يصعب على الإناث في الكثير من المجتمعات العربية المحافظة البدء في بناء علاقات جديدة في الواقع الفعلي، ومن ثم يقمن بذلك من خلال الوسائط الرقمية بما يزيد من عزلتهن عن واقعهن الفعلي مما يزيد من معدلات الإكتئاب لديهن.

واختلفت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسات أخرى مثل دراسة (Blachnio et al., 2015) والتي تناولت التعرف على العلاقة بين الإكتئاب وكل إيمان الانترنت والفيسبوك، والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين إيمان الانترنت، واستخدام الفيسبوك والإكتئاب، كما توجد

== (٥٠٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

فروق بين الذكور والإناث في كل من الوقت الذي يتم قضاؤه في استخدام الفيسبوك وإدمان الانترنت تجاه الذكور.

٤. نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على: " توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للإستهواء في إدمان الشبكات الاجتماعية." وللتحقق من صحة الفرض حساب قيمة "ت" t-value لبيان دلالة الفروق بين درجات المراهقين من مرتفعي القابلية للإستهواء ومنخفضي القابلية للإستهواء فيما يتعلق بإدمان شبكات التواصل الاجتماعية، ويوضح الجدول (٢٠) قيمة "ت" لبيان الفروق بين مجموعتي الدراسة. ولقد تم تقسيم أفراد عينة الدراسة إلى مرتفعي ومنخفضي القابلية للإستهواء وفقاً لتحديد الإرباعيات الأعلى والأدنى وفق درجة القطع المحددة سلفاً.

جدول (٢٠): قيمة "ت" لبيان دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للإستهواء في إدمان الشبكات الاجتماعية

| الأبعاد | المجموعة | العدد (ن) | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | Sig. | مستوى الدلالة |
|-----------------------------------|--------------------------|-----------|-----------------|-------------------|----------|------|---------------|
| السيطرة أو البروز تغيير المزاج | منخفض القابلية للإستهواء | ١٢١ | 6.28 | 2.20 | -1.769 | .591 | غير دالة |
| | مرتفع القابلية للإستهواء | ١٢٦ | 6.77 | 2.20 | | | |
| التحمل الأعراض الانسحابية | منخفض القابلية للإستهواء | ١٢١ | 7.90 | 2.75 | -1.436 | .795 | غير دالة |
| | مرتفع القابلية للإستهواء | ١٢٦ | 8.39 | 2.67 | | | |
| الصراع | منخفض القابلية للإستهواء | ١٢١ | 7.47 | 3.04 | -.504 | .269 | غير دالة |
| | مرتفع القابلية للإستهواء | ١٢٦ | 7.65 | 2.80 | | | |
| السيطرة أو البروز تغيير المزاج | منخفض القابلية للإستهواء | ١٢١ | 7.66 | 2.64 | .120 | .178 | غير دالة |
| | مرتفع القابلية للإستهواء | ١٢٦ | 7.62 | 2.90 | | | |
| التحمل الأعراض الانسحابية | منخفض القابلية للإستهواء | ١٢١ | 7.28 | 2.59 | -1.160 | .793 | غير دالة |
| | مرتفع القابلية للإستهواء | ١٢٦ | 7.65 | 2.52 | | | |
| الصراع | منخفض القابلية للإستهواء | ١٢١ | 7.33 | 2.51 | -.871 | .691 | غير دالة |
| | مرتفع القابلية للإستهواء | ١٢٦ | 7.61 | 2.40 | | | |
| الدرجة الكلية للمقياس | منخفض القابلية للإستهواء | ١٢١ | 43.94 | 11.61 | -1.244 | .554 | غير دالة |
| | مرتفع القابلية للإستهواء | ١٢٦ | 45.73 | 10.97 | | | |

ينضح من الجدول (٢٠) أن الفروق بين إدمان الشبكات الاجتماعية بين كل من مرتفعي ومنخفضي القابلية للإستهواء كانت قليلة بحيث لم تكن دالة إحصائياً، ومع ذلك كانت الفروق الطفيفة تنحو في ناحية المراهقين من مرتفعي القابلية للإستهواء، أي أن المراهقين ذوي المستوى المرتفع من القابلية للإستهواء كانوا أكثر إدماناً لشبكات التواصل الاجتماعية مقارنة بمرتفعي القابلية للإستهواء. وتبدو هذه النتائج منطقية حيث يكون المراهقين ذوي المستوى المرتفع من القابلية للإستهواء أكثر إدماناً

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

للاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعية، حيث أن المراهقين ممن يفرطون في استخدام شبكات التواصل الاجتماعية أكثر تقبلاً للأفكار التي تُملئ عليهم من قبل آخرين. ويبدو هذا واضحاً في قيام الشباب بالتأثر بالعديد من الـ "يوتيوبرز" youtubers أو المؤثرين influencers ممن يقومون بنشر المحتوى على الشبكات الاجتماعية المختلفة والتي من أهمها فيسبوك، تويتر، وانستجرام. ولهذا المحتوى على اختلاف أنواعه بالغ التأثير على المستهدفين، ويبلغ عدد المتابعين لمقاطع الفيديو الذي يقوم هؤلاء المؤثرون ملايين المتابعين كما تسجل مئات الآلاف من المشاهدات views الأمر الذي يمثل ظاهرة بالغة الأهمية بل وقل الخطورة ولاسيما إذا ارتبط الأمر بالمراهقين.

٥. نتائج الفرض الخامس

ينص هذا الفرض على: " توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في إدمان الشبكات الاجتماعية." وللتحقق من صحة الفرض حساب قيمة "ت" t-value لبيان دلالة الفروق بين درجات المراهقين من مرتفعي الاكتئاب ومنخفضي الاكتئاب فيما يتعلق بإدمان شبكات التواصل الاجتماعية، ويوضح الجدول (١٨) قيمة "ت" لبيان الفروق بين مجموعتي الدراسة. ولقد تم تقسيم أفراد عينة الدراسة إلى مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب وفقاً لتحديد الإرباعيات الأعلى والأدنى ووفق درجة القطع المحددة سلفاً.

جدول (٢١): قيمة "ت" لبيان دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في إدمان الشبكات الاجتماعية

| الأبعاد | المجموعة | العدد (ن) | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | Sig. | مستوى الدلالة |
|-----------------------------------|----------------|-----------|-----------------|-------------------|----------|------|-----------------------|
| السيطرة أو العزلة تغيير المزاج | مرتفع الاكتئاب | 142 | 6.56 | 2.33 | -0.962 | .429 | غير دالة |
| | منخفض الاكتئاب | 124 | 6.83 | 2.16 | | | |
| التحمل الأعراض الاحتجاجية | مرتفع الاكتئاب | 142 | 7.84 | 2.97 | -2.035 | .006 | دالة عند مستوى (0.01) |
| | منخفض الاكتئاب | 124 | 8.53 | 2.46 | | | |
| الصراع | مرتفع الاكتئاب | 142 | 7.47 | 3.07 | .034 | .043 | دالة عند مستوى (0.05) |
| | منخفض الاكتئاب | 124 | 7.45 | 2.70 | | | |
| السيطرة أو العزلة تغيير المزاج | مرتفع الاكتئاب | 142 | 7.29 | 2.68 | -0.603 | .365 | غير دالة |
| | منخفض الاكتئاب | 124 | 7.50 | 2.83 | | | |
| التحمل الأعراض الاحتجاجية | مرتفع الاكتئاب | 142 | 7.15 | 2.83 | -1.833 | .051 | دالة عند مستوى (0.05) |
| | منخفض الاكتئاب | 124 | 7.75 | 2.48 | | | |
| الصراع | مرتفع الاكتئاب | 142 | 7.22 | 2.61 | -0.724 | .045 | دالة عند مستوى (0.05) |
| | منخفض الاكتئاب | 124 | 7.44 | 2.24 | | | |
| الدرجة الكلية للمقياس | مرتفع الاكتئاب | 142 | 43.55 | 12.09 | -1.429 | .022 | دالة عند مستوى (0.05) |
| | منخفض الاكتئاب | 124 | 45.52 | 10.08 | | | |

يتضح من الجدول (٢١) أن ثمة فروق في إدمان الشبكات الاجتماعية بين كل من مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب تقريباً في جميع أبعاد إدمان شبكات التواصل الاجتماعية، أى أن المراهقين ذوي المستوى المنخفض من الاكتئاب كانوا أكثر إدماناً لشبكات التواصل الاجتماعية مقارنة بمرتفعي الاكتئاب. وقد تتعارض هذه النتيجة مع العديد من الأدبيات التي تناولت بيانات أخرى، حيث تظهر دراسات أخرى ارتفاع معدلات إدمان شبكات التواصل الاجتماعية بارتفاع معدلات الاكتئاب، وهنا يمكن القول أن بعض الأفراد ممن يزيد لديهم معدلات الاكتئاب إلى معدلات كبيرة ينزعلون عن المجتمع برمته - سواء أكان واقعياً أم افتراضياً - الأمر الذي لا يجعلهم يقبلون حتى على استخدام شبكة الانترنت، حيث يقطعون جميع القنوات التي تجمعهم بالعالم المحيط، ومن ثم فقد تكون مستويات منخفضة أو حثة متوسطة من الاكتئاب سبباً في إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعية بغية إيجاد مخرج لحالة الاكتئاب وعدم الاقبال على أنشطة الحياة ومناشطها المختلفة.

ولقد انسجمت هذه النتائج مع نتائج دراسة (Tang & Yogo, 2019) والتي تناولت الدور الوسيط بين الاكتئاب بين القلق الاجتماعي، وإدمان الشبكات الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى أن الاكتئاب توسط العلاقة بين كل من القلق الاجتماعي وإدمان الشبكات الاجتماعية، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الشبكات الاجتماعية والاكتئاب، وكما كانت الإناث أكثر عرضة لإدمان الشبكات الاجتماعية من الذكور، وأن الإناث أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، ومن ثم قد يكون لديهن دوافع أكثر عرضة لإدمان الشبكات الاجتماعية مقارنة بالذكور.

وفي سياق متصل، تناولت دراسة (Haand& Shuwang, 2020) الكشف عن العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، والتي أظهرت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب، وأن الاكتئاب يتنبأ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

٦. الفرض السادس

ينص الفرض السادس على: "إدمان الشبكات الاجتماعية قدرة تنبؤية بزيادة القابلية للاستهواء ومعدلات الاكتئاب لدى عينة الدراسة من المراهقين". وللتحقق من صحة الفرض حساب معامل تحليل الانحدار Regression Analysis لبيان قدرة إدمان شبكات التواصل الاجتماعية على التنبؤ بكل من القابلية للاستهواء من ناحية ومستوى الاكتئاب من ناحية أخرى، ويعرض جدول (٢٢) نتائج تحليل الانحدار الخطي linear regression analysis لبيان قدرة إدمان شبكات التواصل الاجتماعية على التنبؤ بكل من القابلية للاستهواء.

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

جدول (٢٢): دلالة إسهام إدمان شبكات الاجتماعية في التنبؤ بمستوى القابلية لاستهواء

| المقياس | قيمة R | قيمة R ² | قيمة Adjusted R ² | الخطأ المعياري | قيمة F | مستوى الدلالة |
|---|--------|---------------------|------------------------------|----------------|--------|---------------|
| الدرجة الكلية لمقياس القابلية للاستهواء | .101 | .010 | .008 | 13.169 | 4.828 | .028 |

يتضح من الجدول (٢٢) أن القيمة الإحصائية لـ "F" كانت (4.828) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية قيمتها (0.05)، الأمر الذي يشير إلى وجود علاقة تأثير متبادلة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعية ولاسيما فيسبوك وبين قابلية المراهقين للاستهواء، ومن ثم فإن متغير إدمان شبكات التواصل الاجتماعية له القدرة على التنبؤ بمستوى القابلية للاستهواء.

ولقد انسجمت نتائج هذا الفرض مع نتائج العديد من الدراسات السابقة والتي كان من أبرزها دراسة "أماني أحمد" (٢٠١٩) والتي تناولت كشف العلاقة بين إدمان الإنترنت والانسحاب الاجتماعي والقابلية للاستهواء لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، والتي كان من أهم نتائجها وجود علاقة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت والقابلية للاستهواء. وفي ذات السياق، توافقت تلك النتائج مع دراسة "فاطمة عبداللطيف" (٢٠١٩) والتي تناولت بيان العلاقة المتبادلة بين إدمان المراهقين للألعاب الإلكترونية الانتحارية بالتواصل الأسري، والقابلية للاستهواء بين طلاب المرحلة الثانوية، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية بين إدمان المراهقين للألعاب الإلكترونية الانتحارية والقابلية للاستهواء، ووجود فروق بين الذكور والإناث في القابلية للاستهواء لدى المراهقين، فضلاً عن أنه يمكن التنبؤ بإدمان المراهقين للألعاب الإلكترونية الانتحارية من خلال التواصل الأسري والقابلية للاستهواء.

وفي سياق متصل، أفادت نتائج دراسة (Olson et al, 2019) والتي تناولت بيان العلاقة بين القابلية للاستهواء والتنويمي وإدمان الهواتف الذكية (ويتضمن إدمان الإنترنت وما يشمله من إدمان الشبكات الاجتماعية)، أن الإناث أكثر إيمانا للهواتف الذكية من الذكور، كما أفادت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القابلية للاستهواء والتنويمي من ناحية وإدمان الهواتف الذكية، وأن القابلية للاستهواء التنويمي منبئاً بإدمان الهواتف الذكية. كما أفادت نتائج دراسة أخرى أجراها (Olson et al. , 2020) والتي تناولت الكشف عن العلاقة بين القابلية للاستهواء والتنويمي المغناطيسي (والذي يستند إلى القابلية للاستهواء)، إلى وجود ارتباط موجب بين القابلية للتنويم المغناطيسي وإدمان الهواتف الذكية.

كما تم حساب معامل تحليل الانحدار Regression Analysis لبيان قدرة إدمان شبكات التواصل الاجتماعية على التنبؤ بالاكنتئاب، ويعرض جدول (٢٠) نتائج تحليل الانحدار الخطي linear

regression analysis لبيان قدرة إيمان شبكات التواصل الاجتماعية على التنبؤ بكل من القابلية للاستهواء.

جدول (٢٣): دلالة إسهام إيمان شبكات التواصل الاجتماعية في التنبؤ بمستوى الاكتئاب

| المقياس | قيمة R | قيمة R ² | قيمة Adjusted R ² | الخطأ المعياري | قيمة F | مستوى الدلالة |
|-------------------------------|--------|---------------------|------------------------------|----------------|--------|---------------|
| الدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب | .174 | .030 | .014 | 11.41 | 1.812 | .073 |

ينضح من الجدول (٢٣) أن القيمة الإحصائية لقيمة "F" كانت (1.812) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، الأمر الذي يشير إلى عدم قدرة إيمان شبكات التواصل الاجتماعية على التنبؤ بحدوث الاكتئاب، لذا يتم رفض الفرض الذي يقضي بالتأثير المتبادل من خلال قدرة إيمان شبكات التواصل الاجتماعية على التنبؤ بمستوى الاكتئاب لدى المراهقين من أفراد عينة الدراسة.

ولم تتوافق نتائج هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات التي أظهرت قدرة إيمان شبكات التواصل الاجتماعي في التنبؤ بشكل كبير بمستوى الاكتئاب، حيث تفيد تلك الدراسات بوجود ارتباط كبير بين ارتفاع معدلات إيمان شبكات التواصل الاجتماعية من ناحية وارتفاع مستويات الشعور بالاكتئاب، ومن تلك الدراسات دراسة (Pantic et al., 2012) والتي تناولت الكشف عن العلاقة بين استخدام الشبكات الاجتماعية والاكتئاب لدى المراهقين، والتي أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الوقت الذي يتم قضاؤه على مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب، ولم توجد فروق بين الذكور والإناث في الوقت الذي يتم قضاؤه في استخدام الشبكات الاجتماعية.

وفي سياق متصل، تناولت دراسة (Koc & Guliyagci, 2013) الكشف عن العلاقة بين إيمان الفيسبوك وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والديموغرافية والتي شملت الاكتئاب الشديد والقلق والأعراض الجسدية والأرق والاختلال الاجتماعي social dysfunction، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين إيمان الفيسبوك وكل من الاكتئاب الشديد والقلق والأعراض الجسدية والأرق والاختلال الاجتماعي، وأن الاكتئاب الشديد والقلق والأرق منبئين بإيمان الفيسبوك، ولم توجد فروق في إيمان الانترنت تعزى للمتغيرات الديموغرافية (النوع - العمر - المستوى الاقتصادي)، وأشارت الدراسة أن إيمان الفيسبوك لا يعزى لمتغير النوع وإنما لنمط الاستخدام.

كما اختلفت تلك النتائج عن نتائج دراسة (Zaffar et al., 2015) التي تناولت فحص العلاقة بين إيمان الفيسبوك وكل من الاكتئاب والقلق، والتحصيل الأكاديمي، لدى طلاب المرحلة الثانوية، ولقد توصلت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب بين إيمان الفيسبوك وكل من الاكتئاب والقلق. وهو

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==
ما أظهرته نتائج دراسة (Brailovskaia & Margraf, 2017) والتي تناولت التعرف على العلاقة بين إدمان الفيسبوك والصحة النفسية، لدى عينة من طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين إدمان الفيسبوك وكل من الإكتئاب، والضغط النفسي، والقلق، والنجسية، وتوسط إدمان الفيسبوك العلاقة بين النرجسية والضغط النفسي.

وأظهرت نتائج دراسة (Li et al., 2018) والتي تناولت بيان العلاقة بين إدمان الشبكات الاجتماعية والإكتئاب، لدى طلاب المرحلة الثانوية، أن ثمة ارتباط ثنائي بين إدمان الشبكات الاجتماعية والإكتئاب، حيث كان الطلاب الذين يعانون من الإكتئاب في التطبيق الأول لمقياسي الدراسة كانوا أكثر عرضة لإدمان الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت (خلال فترة المتابعة والتي كانت ٩ أشهر) مقارنة بالذين لا يعانون من الإكتئاب في الأساس، كما أن الطلاب الذين كانوا يعانون من إدمان الشبكات الاجتماعية كانوا أكثر عرضة للإكتئاب خلال فترة الدراسة الطويلة، مما يعني أن استخدام الشبكات الاجتماعية على الإنترنت يسبب الإدمان مصحوباً بمستوى متزايد من أعراض الإكتئاب.

ملخص نتائج الدراسة الإكلينيكية:

هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن السؤال السابع:

ونصه " هل تختلف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الطرفية مرتفعة إدمان شبكات التواصل الاجتماعية في القابلية للاستهواء عن الحالة الطرفية منخفضة إدمان شبكات التواصل الاجتماعية فيما يتعلق بالقابلية للاستهواء من خلال منظور المنهج الإكلينيكي".

وللإجابة عن هذا السؤال، أختيرت حالتان طرفيتان (حالة مرتفعة إدمان شبكات التواصل الاجتماعية وأخرى منخفضة)، طبقت عليها أدوات الدراسة الإكلينيكية سאלفة الذكر، وقد تم تفسير محتوى القصص الواردة في اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) من خلال الاستعانة بكتيب التعليمات ومعطيات تاريخ الحالة التي تم دراستها بالإضافة إلى استمارة (Murray 1971)، والتي أكد من خلالها أن تحليل محتوى القصص يعتمد على تحليل حاجات البطل والضغط البيئية والرؤية الشاملة للموضوع والتركيز على الاهتمامات والعواطف.

وأسفرت نتائج الدراسة الإكلينيكية عن وجود اختلاف جوهري في ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر اتجاهاً نحو القابلية للاستهواء من خلال بيان تاريخ الحالة والاستجابات على الاختبار الإسقاطي، والتي تم عرضها وتفسيرها كما يلي:

١) الحالة الطرفية مرتفعة إيمان شبكات التواصل الاجتماعية:

حصلت الحالة الطرفية المرتفعة على أعلى الدرجات في كل من إيمان شبكات التواصل الاجتماعية والقابلية للاستهواء وذلك مقارنة بباقي أفراد عينة الدراسة، حيث كانت درجته مساوية (75 / 90)، في حين كانت الدرجة في مقياس القابلية للاستهواء (176 / 210)، وتميز البناء النفسي والدينامي لشخصية المفحوص الأكثر عرضه للقابلية الاستهواء كما أشارت استجاباته على اختبار تفهم الموضوع "T.A.T" وتايخ الحالة وكذلك المقابلات الإكلينيكية كما يلي:

تبين أن الحالة الطرفية المرتفعة شخصية سلبية تعاني من مستوى مرتفع من الاكتئاب والميل للعزلة وعدم الرغبة في المشاركة الاجتماعية الأمر الذي يدفعه إلى الولوج إلى الشبكات الاجتماعية سعياً إلى كسر حواجز العزلة التي فرضت عليه أو فرضها على نفسه، ولقد نشأت الحالة في بيئة أسرية ينقصها الدفء والاحتواء، ومن ثم فلا توجد علاقات أسرية سوية بين أفراد الأسرة الأمر الذي يقلل من فرص التواصل بين هؤلاء الأفراد، الأمر الذي جعل الحالة تتعرض إلى المتاعب النفسية التي يمكن أن تزيد من شعوره بالعزلة اجتماعياً. ولقد جاءت هذه الصورة واضحة من خلال استجاباته على الاختبار الإسقاطي ولإسيما على اللوحات أرقام (1)، (10)، (12M)، (12)، بقوله أن نمط العلاقات المسيطرة على الأسرة هو نمط العلاقات التعسفية، وتسود جو من السخرية من قبل الآخرين من المحيطين، كما كشفت استجابات الحالة الطرفية على اللوحات أرقام (2، 6BM، 7BM) أتجهاً سلبياً نحو مصادر السلطة والتي تمثلها الأسرة وأفرادها الأمر الذي يشير إلى شعور الفرد بالاضطهاد وهذا ما يشير إليه استجاباتها على اللوحتين (2، 2BM) وعن شعور متزايد بالعدوانية (اللوحة 7BM)، كما أظهرت نتائج دراسة الحالة قلق الحالة الطرفية مرتفعة إيمان الشبكات الاجتماعية تعاني من حرمان عاطفي ونقص في الدعم الأسري مما جعله يشعر بنوع من الاحتياج العاطفي مما يدفعه إلى إيمان شبكات التواصل الاجتماعية رغبة منهم في تعويض النقص في التفاعلات الاجتماعية الواقعية لعله يدرك ما فقدته في الواقع في الفضاء الإلكتروني.

٢) الحالة الطرفية منخفضة إيمان شبكات التواصل الاجتماعية:

حصلت الحالة الطرفية المنخفضة على أدنى الدرجات في كل من إيمان شبكات التواصل الاجتماعية والقابلية للاستهواء وذلك مقارنة بباقي أفراد عينة الدراسة، حيث كانت درجته مساوية (18 / 90)، في حين كانت الدرجة في مقياس القابلية للاستهواء (99 / 210)، وتميز البناء النفسي والدينامي لشخصية المفحوص الأقل عرضه للقابلية الاستهواء كما أشارت استجاباته على اختبار تفهم الموضوع "T.A.T" وتايخ الحالة وكذلك المقابلات الإكلينيكية كما يلي:

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

اتضح من استجابات الحالة الطرفية المنخفضة أنه يتمتع بدرجة مرتفعة من الإشباع العاطفي المترتب على تمتعه بعلاقات اجتماعية سوية والتي تعتبر أفضل غذاء للروح والنمو النفسي السوي، ولقد اتضح ذلك من خلال العلاقات السوية بين الحال وبين المحيطين بهم في الأسرة من ناحية وكذلك العلاقات الاجتماعية السوية بينهم وبين الرفاق والزلماء داخل المؤسسة التعليمية التي يدرسون بها، وتمتعت هذه العلاقات السائدة في الأسرة بالترابط الأسرى والرعاية العائلية، حيث أسهمت مثل هذه العلاقات الأسرية بكونها مشبعة مما يجعله راضياً عن علاقاته الاجتماعية، كما يتكون لديه الأفكار العديدة الثابتة مما يجعله غير متقبل لأي أفكار ترد إليه من مصادر أحي قد لا تكون موثوق بها، ففي الكثير من الأحيان يقوم ولي الأمر في الأسرة بأخذ آراء جميع أفراد الأسرة في الموضوعات المختلفة. وعلى عكس الحالة الطرفية مرتفعة إدمان الشبكات الاجتماعية، فقد أفادت نتيجة تحليل استجابات الحالة الطرفية المنخفضة على اللوحات (٢، ١٠، 12M، 13MF) والتي أظهرت تقبلاً للسلطات الأسرية والعالية وغيرها من مصادر السلطة والتي اعتبرها الفرد على أنها مصدرراً للعون والإرشاد وليس مصدر للقهر والتسلط، الأمر الذي جعله ينطلق بصورة إيجابية لبناء علاقات مختلفة سوية، كما كانت آراؤه ومعتقداته ناضجة وثابتة الأمر الذي يقلل من قابليته للاستهواء.

القيمة التربوية والتوصيات:

يعد البحث الحالي ذو أهمية كبيرة نظراً لتفرده بالجمع بين ثلاث متغيرات بالغة الأهمية ولاسيما للمراهقين، حيث كانت لإدمان شبكات التواصل الاجتماعية، القابلية للاستهواء، وكذلك الاكتئاب. وتزداد الأهمية عندما نستعرض فترة العقد المنصرم والذي تسارعت فيه الأحداث على الدول العربية والتي ظهرت فيها دور القابلية للاستهواء في تقبل المراهقين للكثير من الأفكار التي تبث من الكثير من المواقع الإلكترونية والقنوات الإعلامية المختلفة، الأمر الذي وجه الاهتمام إلى ضرورة تدعيم الصلابة النفسية والتفكر والتعقل بين المراهقين.

ويبرز أيضاً الدور السلبي الذي يلعبه الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعية على الصحة النفسية للمراهقين، حيث يمنع الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت والشبكات الاجتماعية الفرد من القيام بالمهام الموكلة إليهم، كما يمنعهم من القيام بأنشطتهم اليومية، مما يؤثر لامحالة على التحصيل الدراسي، كما يؤثر الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية على مستوى الصحة النفسية والدعم النفسي المدرك، وتتأثر الأنشطة الحياتية المختلفة للفرد من جراء الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعية والتي تتمثل في أبرزها بالانطوائية - فقط عن الواقع الفعلي - والانغماس في أنشطة اجتماعية افتراضية على الشبكات الاجتماعية، ومن ثم يتجاهل التكوين الصداقات في الواقع

== (٥١٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

الفعلي ويهرع إلى بناء صداقات افتراضية بل ويتفاخر بازدياد أصدقاء على الشبكة العنكبوتية. أضف إلى ذلك، يفرط المراهقين من مدمني شبكات التواصل الاجتماعية في القيام بالواجبات الاجتماعية مثل التهنة والتعزية وغيرها من المناسبات المختلفة، ويكتفي بدلاً من ذلك بمجرد إرسال كروت التهنة الإلكترونية أو كروت التعازي المقولبة الجاهزة template على الشبكات الاجتماعية.

وتؤدي هذه الأمور إلى زيادة العزلة الاجتماعية عن الواقع الفعلي الحقيقي الذي يعيش فيه المراهق، والذي يبدأ محيطه من الانعزال عن الأسرة التي يعيش بين ظهرانيها ويتضح ذلك في غياب المراهق عن المناسبات الرئيسية التي تجمع شمل العائلة والتي تظهر في مناسبات الأعياد والمناسبات المختلفة، الأمر الذي يشعر الوالدين بالحزن الشديد، كما يشعر هؤلاء بالحرج الشديد لغياب المراهق غير المبرر عن القيام بواجباته الرئيسية.

ومن منطلق الأهمية التي يمثلها البحث الحالي في دراسة هذه المتغيرات، توصى الدراسة الحالية:

- أن تضع الأنظمة التعليمية في جمهورية مصر العربية بصورة خاصة والأنظمة التعليمية في الدول العربية في المنطقة، نصب أعينها ضرورة التغلب على المستويات المرتفعة من القابلية للاستهواء.
- وضع برامج التدخل العلاجية التي يمكن من خلالها الحد من القابلية للاستهواء لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية والجامعية لما له من أثر في تعزيز المناعة الشخصية والمجتمعية بين أفراد المجتمع الواحد.
- ينبغي أن يتم تطوير مبادرات وطنية للحد من إدمان شبكات التواصل الاجتماعية لما لها من دور بارز في تعزيز قدرات الشباب بالمجتمع بما يوفر فرصاً أكبر للعطاء والبناء في المجتمعات التي فقدت جزءاً ليس بالقليل من قدرات الشباب بسبب إدمان شبكات التواصل الاجتماعية.

البحوث المستقبلية المقترحة:

من منطلق ما أسفر عنه البحث الحالي، والقيمة التربوية التي يمثلها في الأدبيات البحثية النظرية في المكتبة العربية، ترحو الباحثة تضافر جهود الباحثين الآخرين في سد الثغرات البحثية research gaps في الأدب النظري المتعلق بالمتغيرات المختلفة التي تضمنها البحث الحالي، ومن أبرز موضوعات البحوث المستقبلية ما يلي:

١. الأنماط الإرشادية المختلفة في خفض معدلات القابلية للاستهواء لدى المراهقين والشباب الجامعي.

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب. ==

٢. استخدام الارشاد بالمعنى للحد من إدمان شبكات التواصل الاجتماعية لدى كل من المراهقين في المرحلة الثانوية وكذلك الشباب الجامعي.
٣. القابلية للاستهواء لدى المراهقين في المرحلة الثانوية والشباب الجامعي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية.
٤. إدمان شبكات التواصل الاجتماعية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية والجامعية في علاقتها بمتغيرات نفسية مختلفة من أبرزها: العزلة الاجتماعية، الاكتئاب، الصحة "السوية النفسية"، السمات المظلمة من الشخصية.

المراجع

المراجع العربية:

- أحمد عكاشة (٢٠١٧). تشريح الشخصية المصرية. ط٢. القاهرة: دار الشروق.
- أحمد عكاشة، وطارق عكاشة (٢٠١١). علم النفس الفسيولوجي. ط١٢. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- أحمد محمد عبدالخالق (٢٠١٠). الفروق في القابلية للاستهواء بين الأسوياء ومرضى القلق والفصامين. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي، ٣٨(٤)، ٤١-١٥.
- أحمد محمد عبدالخالق (٢٠١١). الاستهواء بتمايل الجسم لدى الفصامين والعصابيين والأسوياء. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي، ٣٨(٤)، ٦٤٦-٦٢٣.
- أرون بيك (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ترجمة: عادل مصطفى. القاهرة: الآفاق العربية.
- أسابيرغر آرثر (٢٠١٢). وسائل الإعلام والمجتمع: وجهة نظر نقدية. ترجمة: صالح أبو اصبع. الكويت: عالم المعرفة.
- أسعد بن ناصر الحسين (٢٠١٦). أثر وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات وقيم الشباب من منظور التربية الإسلامية. مجلة كلية التربية الأزهر، ١٦٩(٣)، ص ٣٢٥ - ٣٥٩.
- ألفريد أدلر (٢٠٠٥). الطبيعة البشرية. ترجمة: عادل بشرى. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- أمانى جمال مجاهد (٢٠٠٩). استخدام الشبكات الاجتماعية في تقديم خدمات مكتبية متطورة. المؤتمر العشرين للاتحاد العربي للمكتبات و المعلومات (علم) : نحو جيل جديد من نظم
- == (٥١٦) : الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

المعلومات و المتخصصين : رؤية مستقبلية، الدار البيضاء (المغرب) ٩-١١ كانون الأول ٢٠٠٩.

أماني عبدالمنعم أحمد (٢٠١٩). إيمان الإنترنت وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي والقابلية للاستهواء لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان.

آيات عزت رفاعي (٢٠١٤). القابلية للاستهواء وعلاقتها برتبة الهوية لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسوان.

أيمن سالم عبدالله (٢٠١٨). مقياس تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية. مجلة كلية التربية بجامعة بنها، ٢٩(١١٦)، ٢٤٤-١٨٣.

جابر أحمد برزان (٢٠١٦). الإرشاد والتوجيه النفسي. عمان: الجنادرية للطبع والنشر.

حسين فالح حسين (٢٠١٣). علم النفس المرضي والعلاج النفسي. عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.

سامح عبدالحميد إبراهيم (٢٠١٩). القابلية للإيحاء وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

سامي محسن الختاتنة، وفاطمة عبدالرحيم النوايسة (٢٠١١). علم النفس الاجتماعي. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

سامية ابريعم (٢٠١٤). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإيمان الانترنت لدى طلبة جامعة أم البواقي بالجزائر، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، جامعة النجاح، فلسطين، ٢٨(١٠)، ٢٣٠٩-٢٣٣٥.

سمر طاهر فؤاد (٢٠١٨). أزمة الهوية والقابلية للاستهواء لدى عينة من المراهقين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.

سيجموند فرويد (١٩٨٢). الأنا والهو. ط٤. ترجمة: محمد عثمان نجاتي. القاهرة: دار الشروق.

سيجموند فرويد (٢٠٠٠). الموجز في التحليل النفسي. ترجمة: سامي محمود علي، وعبدالسلام القفاش. مراجعة: مصطفى زيور. القاهرة: سلسلة مكتبة الأسرة.

سيجموند فرويد (٢٠٠٦). علم نفس الجماهير. ترجمة: جورج طرابيشي. بيروت: دار الطليعة

== علاقة إيمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==
للنشر والتوزيع.

شيري ل. جونسون، وأن م. كارينج، وجارلد سي. ديفيشون، وجون م. نيل (٢٠١٤). علم النفس المرضي: استناداً على الدليل التشخيصي الخامس. ترجمة: أمثال الحويلة، وفاطمة عباد، وهناء شويخ، وملك الرشيد، ونادية الحمدان. ط١٢. القاهرة: الأنجلو المصرية.
صافي عمال صالح (٢٠١٩). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالتطرف المفضي إلى العنف. مجلة العلوم النفسية، ٣٠ (٤)، ٦٥٣-٦٩٤.

ضمياء إبراهيم محمد (٢٠١٤). المهارات الحياتية والسيادة الدماغية وعلاقتها بقابلية الاستهواء لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.
عبدالحاميد جديد، والتجاني بن الطاهر (٢٠١٧). القابلية للاستهواء لدى المراهقين المستعملين لمواقع التواصل الاجتماعي: دراسة ميدانية بثانوية الحاج علال بن بيتور متلي الشعانبة. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة عمار ثلجي بالأغواط، كلية العلوم الاجتماعية، (٢٤)، ٤٩-٦١.

عبدالحاميد عبد العظيم رجبة (٢٠١٣). القابلية للإيحاء وعلاقتها بتقدير الذات والخجل لدى المراهقين المصريين والسعوديين: دراسة عبر ثقافية- مقارنة- تنبؤية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، ٦ (٢، ٤)، ٣١٩-٣٤٩.

عبدالستار إبراهيم، وعبدالله عسكر (٢٠٠٨). علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي. القاهرة: الأنجلو المصرية.

عفاف محمد أحمد جعيس، مصطفى عبدالمحسن الديبي، وداليا حنفي عثمان سالم (٢٠١٨). إيمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بأسبوط، مجلة مركز الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة أسبوط، ١ (١)، ص ١-٣٠.

علي بن حمد بن أحمد (٢٠١٧). إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: المركز القومي للبحوث غزة، ١ (١)، ٨٩-١١١.

علي جاوش (٢٠١٣). السلوك التسلطي وعلاقته بقابلية الاستهواء لدى أبنائهم المراهقين. مجلة

== (٥١٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

واسط للعلوم الإنسانية، جامعة واسط، العراق، (٢٢)، ٢٦٠-٢٨٠.

علي خليل شقرة (٢٠١٤). الإعلام الجديد (شبكات التواصل الاجتماعي). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

غادة ممدوح سيد، ومحمد المرسي (٢٠١٧). الاعلام الجديد والشبكات الاجتماعية Networking Social مدخل نظري لفهم الخصائص والسلبيات. المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون، كلية الاعلام، جامعة القاهرة، (٩)، ٤٢١ - ٣٨٩.

فاطمة خليل السيد (٢٠١٧). التطرف الفكري وعلاقته بالقابلية للاستهواء وإدماج برامج التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة. <https://www.researchgate.net>

فاطمة سيد عبداللطيف (٢٠١٩). إدماج الألعاب الإلكترونية الانتحارية وعلاقته بالتواصل الأسري والقابلية للاستهواء لدى عينة من المراهقين. مجلة قطاع الدراسات الإنسانية: جامعة الأزهر - كلية الدراسات الإنسانية، ٢٤، ١٧٤٩ - ١٨٥٩.

فيليب بروطون (٢٠١٣). الحجاج في التواصل. ترجمة: محمد مشبال، وعبدالواحد العلمي. القاهرة: المركز القومي للترجمة.

كارل جوستاف يونج (١٩٩٧). جدلية الأنا واللاوعي. ترجمة: نبيل محسن. اللاذقية: دار الحوار للنشر والتوزيع.

كوام مكنزي (٢٠١٣). الاكتئاب. ترجمة: زينب منعم. الرياض: دار المؤلف.

لطفى عبدالعزيز الشربيني (٢٠١٢). الدليل إلى فهم وعلاج الاكتئاب. شبكة العلوم النفسية العربية، سلسلة الكتاب الإلكتروني، العدد (٢٣).

لمى صلاح غنيم (٢٠١٥). اضطراب الوجدان "الاكتئاب". مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٢٩ - ٤٤٨.

محمد ابراهيم محمد (٢٠١٧). التطرف الفكري وعلاقته بالعنصرية والقابلية للاستهواء والبلادة الانفعالية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية: جامعة طنطا، كلية التربية، ٦٧ (٣)، ٥٩٢ - ٦٤٤.

محمد النوبي محمد (٢٠٠٨). إدماج الإنترنت ودوافع استخدامه وعلاقتها بالفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة الموهوبين المصريين والسعوديين دراسة عبر ثقافية. مجلة كلية التربية،

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==
جامعة طنطا، (٣٨)، ٦١٢ - ٦٥٩.

محمد حسن غانم (٢٠١٠). المرأة واضطراباتها النفسية والعقلية. القاهرة: مكتبة طريق العلم.
محمد حسن غانم (٢٠١٤). الوقاية من تعاطي المخدرات والتدخين. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

محمد عبدالله إبراهيم (٢٠١٥). القابلية للاستهواء وعلاقتها بتصديق الإشاعة وتريدها لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة البحوث الأمنية السعودية، ٢٤ (٦١)، ١٤٣ - ١٩٤.

محمد كامل الجهلاوي (٢٠١٦). أكتب الشفرة البرمجية الخاصة بك، ارسم عالمك كيف ينبغي أن يكون، M.M.F.I.S.S. منشورات ميكسارز لتطوير الويب والنشر الرقمي. بغداد. العراق. <https://books.google.com.eg>

محمود السيد أبو النيل (٢٠٠٩). علم النفس الاجتماعي عربياً وعالمياً. ط الخامسة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

محمود عواد (٢٠١١). معجم الطب النفسي والعقلي. عمان: در أسامة للنشر والتوزيع.

مصطفى علي خلف (٢٠١٩). إدمان شبكة التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" في ضوء نظرية "Caplan" وعلاقته بكل من المهارات الاجتماعية والتكيف والتماسك الأسري لدي عينة من طلبة الثانوية العامة والدبومات الفنية وكلية التربية والدبلوم التربوي. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٩ (١٠٣)، ٣٧٧ - ٢٤٠.

ناجح حمزة المعموري، وعلي حسن مظلوم (٢٠١٤). العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالاستهواء لدى الأطفال. مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية صفي الدين الحلي، جامعة بابل، (٢٢)، ١٨٥ - ١٩٦.

ناصر بن محمد الزمل (٢٠١٥). بريان أكتون وجان كوم مؤسسا تطبيق واتس آب WhatsApp. مجلة فكر: مركز العبيكان للأبحاث والنشر، (٩)، ٩٦ - ٩٧.

نرمين عباس أحمد (٢٠١٧). التأزر الحسي الحركي والقابلية للاستهواء وعلاقتها ببعض اضطرابات القلق وفقاً لـ DSM-5. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة إسكندرية.

== (٥٢٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون - يناير ٢٠٢٢ ==

نيرة إبراهيم شوشة (٢٠١٣). المعتقدات الخرافية في علاقتها بكل من القابلية للاستهواء ووجهة الضبط وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

هيثم جودة مؤيد (٢٠١٦). إيمان مواقع التواصل الإجتماعى وعلاقته بمنظومة القيم الإجتماعية والأخلاقية لدى الشباب الجامعى المصرى والسعودى: دراسة مقارنة فى إطار نظرية رأس المال الاجتماعى. *المجلة العلمية لبحوث الصحافة: جامعة القاهرة - كلية الإعلام - قسم الصحافة، (٦)، ٢٣٣ - ٣٥٥*.

المراجع الأجنبية:

- Adams, S. K., & Kisler, T. S. (2013). Sleep Quality as a Mediator Between Technology-Related Sleep Quality, Depression, and Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16(1)*, 25–30.
- Alloway, T., Runac, R., Qureshi, M., & Kemp, G. (2014). Is Facebook linked to selfishness? Investigating the relationships among social media use, empathy, and narcissism. *Social Networking, 3(3)*, 150–158.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2(2)*, 175-184.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports, 110(2)*, 501-517.
- Bahrainian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeisoon, M. R., Gorji, O. H., & Khazaei, A. (2014). Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of preventive medicine and hygiene, 55(3)*, 86.
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior, 43*, 308–312.
- Bessière, K., Pressman, S., Kiesler, S., & Kraut, R. (2010). Effects of

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==
internet use on health and depression: a longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*, 12(1), e6.

Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681–684.

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2017). Facebook addiction disorder (FAD) among German students—a longitudinal approach. *PLoS One*, 12(12), e0189719.

Calì, G., Ambrosini, E., Picconi, L., Mehling, W., & Committeri, G. (2015). Investigating the relationship between interoceptive accuracy, interoceptive awareness, and emotional susceptibility. *Frontiers in psychology*, 6, 1202.

Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736.

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.

Carhart-Harris, R. L., Kaelen, M., Whalley, M. G., Bolstridge, M., Feilding, A., & Nutt, D. J. (2015). LSD enhances suggestibility in healthy volunteers. *Psychopharmacology*, 232(4), 785-794.

Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292-298.

Chae, Y., Goodman, G. S., Larson, R. P., Augusti, E. M., Alley, D., VanMeenen, K. M., ... & Coulter, K. P. (2014). Children's memory and suggestibility about a distressing event: The role of children's and parents' attachment. *Journal of experimental child psychology*, 123, 90-111.

Chen, R., Liu, J., Cao, X., Duan, S., Wen, S., Zhang, S., ... & Lu, J. (2020). The relationship between mobile phone use and suicide-related behaviours among adolescents: the mediating role of depression and interpersonal problems. *Journal of affective disorders*. comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.

Dastjerdi, N. (2013). Relationship between using social networks and internet addiction and depression among students. *Journal of*

- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- El-Missiry, A., Soltan, M., Hadi, M. A., & Sabry, W. (2012). Screening for depression in a sample of Egyptian secondary school female students. *Journal of affective disorders*, 136(1-2), 61-68.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635.
- Fallahi, V. (2011). Effects of ICT on the youth: A study about the relationship between internet usage and social isolation among Iranian students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 394-398.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of personality*. 7th Edition. McGraw-Hill.
- Gilman, J. M., Curran, M. T., Calderon, V., Stoeckel, L. E., & Evins, A. E. (2014). Impulsive social influence increases impulsive choices on a temporal discounting task in young adults. *PLoS One*, 9(7), e101570.
- Gokdas, I., & Kuzucu, Y. (2019). Social Network Addiction Scale: The Validity and Reliability Study of Adolescent and Adult Form. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6(3), 396-414.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119-125.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1- 2.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral addictions* (pp. 119-141). Academic Press.
- Haand, R. & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 780-786

Hong, F.-Y., Huang, D.-H., Lin, H.-Y., & Chiu, S.-L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597–606.

Hormes, J. M. (2016). Under the influence of Facebook? Excess use of social networking sites and drinking motives, consequences, and attitudes in college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 122–129.

Hritz, A. C., Royer, C. E., Helm, R. K., Burd, K. A., Ojeda, K., & Ceci, S. J. (2015). Children's suggestibility research: Things to know before interviewing a child. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25(1), 3–12.

Islam, M. A., & Hossin, M. Z. (2016). Prevalence and risk factors of problematic internet use and the associated psychological distress among graduate students of Bangladesh. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(1), 1-14.

Kaloom, U., & Malik, J. (2019). Suggestability and suitable abuse among adolescents: Examining the association through structural equation modelling. *Journal of Postgraduate Medical Institute (Peshawar-Pakistan)*, 33(4).

Kemp, S. (2020). *Digital 2020*. We Are Social & Hootsuite.

Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook Addiction Among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279–284.

Kotov, R. I., Bellman, S. B., & Watson, D. B. (2004). *Multidimensional Iowa suggestibility scale (MISS)*. Retrieved from <https://stonybrook.edu>

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International*

- Kuss DJ, Griffins MD. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14: 311-317.
- Li, J. B., Mo, P. K., Lau, J. T., Su, X. F., Zhang, X., Wu, A. M., ... & Chen, Y. X. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale perspective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 7(3), 686-696.
- Lynn, S. J., Shindler, K., & Meyer, E. (2003). Hypnotic suggestibility, psychopathology, and treatment outcome. *Sleep and Hypnosis*, 5, 2-10.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M.M. (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*, 226, 274-28.
- McDougall, M. A., Walsh, M., Wattier, K., Knigge, R., Miller, L., Stevermer, M., & Fogas, B. S. (2016). The effect of social networking sites on the relationship between perceived social support and depression. *Psychiatry Research*, 246, 223-229.
- McDougall, W. (1920). Original Papers: A note on suggestion. *Journal of Neurology and Psychopathology*, 1(1), 1.
- McDougall, W. (2001). *An introduction to social psychology*. Batoche Books Kitchener
- McFarlane, F., Powell, M. B., & Dudgeon, P. (2002). An examination of the degree to which IQ, memory performance, socio-economic status and gender predict young children's suggestibility. *Legal and Criminological Psychology*, 7(2), 227-239.
- McGroarty, A., & Thomson, H. (2013). Negative emotional states, life adversity, and interrogative suggestibility. *Legal and criminological psychology*, 18(2), 287-299.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(4), 357-364.

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب ==

MPh, M. M. (2015). Facebook addiction and its relationship with mental health among Thai high school students. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98(3), S81-S90.

Myers, D. (2015). *Social Psychology*. New Yor, McGraw-Hill.

Nock, M. K., Green, J. G., Hwang, I., McLaughlin, K. A., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2013). Prevalence, correlates, and treatment of lifetime suicidal behavior among adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *JAMA psychiatry*, 70(3), 300-310.

Olson, J. A., Stendel, M., & Veissière, S. (2020). Hypnotised by Your Phone? Smartphone Addiction Correlates with Hypnotisability. *Frontiers in Psychiatry*, 1- 14.

Olson, J. A., Stendel, M., Sandra, D & Veissière, S. (2019). Smartphone addiction correlates with hypnotic suggestibility. *Frontiers in Psychiatry*. <https://www.researchgate.net/publication/331959801>.

Pantic, I. (2014). Social Networking and Depression: An Emerging Issue in Behavioral Physiology and Psychiatric Research. *Journal of Adolescent Health*, 54(6), 745–746.

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. *Psychiatria Danubina*, 24(1.), 90-93.

Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. Translated and edited by Anrep, GV (Oxford University Press, London, 1927).

Payab, M., Motlagh, A. R. D., Eshraghian, M., Rostami, R., Siassi, F., Ahmadi, M. & Seifirad, S. (2012). The association between depression, socio-economic factors and dietary intake in mothers having primary school children living in Rey, South of Tehran, Iran. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 11(1), 26.

Rutledge, P. (2014). *Selfies: narcissism or self-exploration?* In: Accessed 31.10.14

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2009). *Theories of Personality*. 9th Editon. Wadsworth: New York.

- Sickfacebook.com (2010). *350 million people are suffering from Facebook Addiction Disorder [FAD]*. Retrieved from <http://sickfacebook.com/350million-people-suffering-facebook-addiction-disorder-fad/> Facebook.com, 2010.
- Tacchi, M. J., & Scott, J. (2017). *Depression: A very short introduction*. Oxford University Press.
- Tang, C. S. K., & Koh, Y. Y. W. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 25, 175-178.
- Tang CSK., & Yogo, M. (2019). Depression as a Mediator Between Social Anxiety and Social Networking Addiction. *Journal of Mental Health Clinical Psychology*, 3(4), 10-15
- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology*. 2nd edition. American Psychological Association.
- WHO (2017). *Depression and other common mental disorders global health estimates*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
- WHO (2020). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression>.
- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S. (2013). Communication Competence, Social Support, and Depression Among College Students: A Model of Facebook and Face-to-Face Support Network Influence. *Journal of Health Communication*, 18(1), 41-57.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Zaffar, M., Mahmood, S., Saleem, M., & Zakaria, E. (2015). Facebook addiction: Relation with depression, anxiety, loneliness and academic performance of Pakistani students. *Science International (Lahore)*, 27(3), 2469-2475.

== علاقة إدمان الشبكات الاجتماعية بكل من مستوى القابلية لاستهواء ومعدلات الإكتئاب . ==

Social Networks Addiction in relation with suggestability and depression of adolescents: Psychometric – clinical study

Dr. Manal Ahmed Ali Ammar

PhD Mental Health - Hurghada Faculty of Education

South Valley University

Abstract:

The aim of the research is to investigate the correlation between addiction to social networks, suggestability, and depression, and the extent to which social networking addiction predicts suggestability on the one hand, and the level of depression on the other hand, among a sample of adolescents in Hurghada, which consisted of (471) adolescents in the grades from 3rd intermediate to 3rd year secondary. Three main tools were applied: the Burgen Facebook Addiction Scale (BFAS), the Iowa Multidimensional Suggestability Scale, and the Kutcher Depression Scale for adolescents. The research depends on the descriptive correlative approach to show the interrelationships between the research variables. The results of the study showed that there were no differences in the addiction to social networks and there were differences in the suggestability tending in favor of males. In addition, it was found that females were the most in the level of depression, and it was also found that there are differences between high suggestability compared to those with low suggestability, where adolescents with a high level of suggestability were more addictive to social networks. Findings have also shown that adolescents with a low level of depression were more addicted to social networks, and the results indicated that the addiction to social networks can predict the level of suggestability, while it was not as predictive of the level of depression. Based on this, the research recommends the need to adopt a national initiative to reduce the high levels of suggestability and addiction to social networks among adolescents, as well as shed light on depression and its negative effects on adolescents.

Keywords: Social networks addiction – suggestability – depression – adolescents

== (٥٢٨) : الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٤ المجلد الثاني والثلاثون – يناير ٢٠٢٢ ==