

أثر إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على ظهور الاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية

Social media addiction Predicting depression Among High school students

فاطمة الزهراء لوزاني*

¹ جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة (الجزائر)، f.louazani@univ-dbkkm.dz

تاريخ الاستقبال: 2023/03/03؛ تاريخ القبول: 2025/03/17؛ تاريخ النشر: 2025/10/01

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي أثر إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على ظهور الإكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية. ولتحقيق هدف الدراسة، استخدمت الباحثة مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ليونس (2016)، والنسخة العربية لمقياس بيك للإكتئاب (BDI Beck Depression inventory II). وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة التي تكونت من 130 طالب من طلبة المرحلة الثانوية بولاية عين الدفلى بمعدل عمر قدره 17 سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية. وللتحقق من فرضية الدراسة، تم حساب معامل الانحدار الخطي البسيط بالطريقة الإعتيادية. وأظهرت النتائج أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يعد مؤشرا على احتمالية الإصابة بالإكتئاب لدى طلاب الثانوية.

الكلمات المفتاح: شبكات التواصل الاجتماعي؛ الإكتئاب؛ طلاب المرحلة الثانوية؛ تأثير وسائل التواصل الاجتماعي.

Abstract: The present study aimed to investigate the effect of social media addiction on the depression among High school students. To achieve this goal, the researcher used the Arabic version of social media addiction scale developed by Younes (2016) and the Arabic version of Beck Depression inventory (BDI II) applied on a sample of 130 Adolescents, selected randomly. The researcher used the simple linear regression to conclude the finding. The findings of the study showed that social media addiction was found to be a significant predictor of depression among high school students

Keywords: Social media networks; Depression; High school students; High school students.

I- مقدمة :

تعد شبكات التواصل الاجتماعي جزءاً من الحياة الحديثة، فهي تتيح الوصول إلى منصة سهلة الاستخدام للتواصل والترفيه وتبادل المعلومات وقراءة الأخبار، كما تمنح لمستخدميها الوسائل لضبط علاقاتهم الاجتماعية وإدارتها بالشكل الذي يرضيهم.

يلجأ الأفراد حسب هاجرتي (2008) Hagerty إلى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الآخرين وتبادل الآراء والأفكار، وحشد المناصرة والتأييد، وتكوين الوعي حول القضايا المجتمعية المعاصرة. وفي ذات السياق يؤكد كار وهائيس (2015) Carr & Hayes على أن شبكات التواصل الاجتماعي تشير إلى مجموعة من قنوات اتصال التي تسهل التفاعلات البصرية واللفظية بين المستخدمين. فقد أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي أداة مهمة من أدوات التغيير الاجتماعي، كونها تتميز بسرعة الانتشار بين مختلف الفئات العمرية، إذ يستطيع أي فرد مشاركة أفكاره مع باقي المستخدمين من خلال المعلومات التي يدرجها ضمن حسابه والإنغماس لفترات طويلة جداً والإنحياز في صفحات شبكات التواصل الاجتماعي بسهولة دون أن يشعر كم من الوقت قد مضى.

كشف موقع دتاربرتل **Datareportal** المتخصص في جمع الإحصائيات والتحليلات الرقمية العالمية حول الاتصالات الرقمية واستخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، وسلوكيات المستخدمين عبر الإنترنت، فإن عدد مستخدمي الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي في الجزائر قد وصل إلى 36.2 مليون مستخدم شهر جانفي من سنة 2025، أي ما يعادل 76.9 بالمئة من إجمالي السكان، وبالمقارنة مع العام الماضي، فإن عدد المستخدمين قد ارتفع بأزيد من 488 ألف مستخدم، أي بنسبة 1.4 بالمئة وأضاف ذات التقرير أن عدد المستخدمين الجدد للأنترنت بلغ حوالي 1.7 مليون مستخدم جديد منهم 1.6 مليون مستخدم جديد لشبكات التواصل الاجتماعي، مشيراً إلى أن عدد مستخدمي فيسبوك وبلغ عدد مستخدمي منصة فيسبوك 25.6 مليون مستخدم، بزيادة طفيفة عن العام الماضي، أما انستغرام، فقد شهد تزايداً هو الآخر ليصل إلى 12 مليون مستخدم، بينما انخفض عدد مستخدمي يوتيوب من 22.8 مليون إلى 21.1 مليون مستخدم، بنسبة تقدر بـ 7.5 بالمئة مقارنة بالعام السابق، حيث فقدت 1.7 مليون مستخدم. وبالنسبة لمنصة تيك توك، التي تستهدف الشباب بالدرجة الأولى، فقد شهدت وفق المصدر زيادة كبيرة، حيث بلغ عدد مستخدميها من الفئة العمرية 18 عاماً فما فوق 21.1 مليون مستخدم، بزيادة 21.2 عن العام السابق (DataReportal, 2025).

ورغم أثر شبكات التواصل الاجتماعي على تحسين كافة مجالات الحياة، إلا أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي له تداعيات نفسية واجتماعية متعددة، منها زيادة القلق والإكتئاب والرغبة في الإنعزال وعدم القدرة على التواصل الواقعي مع الآخرين (عوضين، 2019).

كما أكد غوماز غالون وزملاؤه (2020) Gómez-Galán على تنوع الآثار النفسية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتي تتمثل في نقص الضبط الذاتي، والرغبة الشديدة في الإتصال بشبكات التواصل الاجتماعي، وأعراض الانسحاب كالقلق، والإكتئاب، والإستشارة، والهيّاج عند صعوبة الوصول إلى الشبكة، وزيادة زمن الدخول إلى الأنترنت بالتدريج لتحقيق النتائج ذاتها والشعور بالرضا، والتدخل الحاد والشديد في الحياة اليومية مع النشاط الجسمي المنخفض والهجر التدريجي لمصادر السعادة السابقة.

ومن جانبه، توصل جوزيف وبلوريا (2020) Joseph & Florea من خلال بحثهما حول أثر وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقة مع الأصدقاء وتشكل الهوية إلى أن إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يقلل من الرضا عن الحياة، ويرفع من الإضرار بالذات، والكدر النفسي، والإكتئاب والقلق.

كما توصلت عوضين (2019) من خلال الدراسة الميدانية التي قامت بها حول نمذجة العلاقات السببية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتسويق الأكاديمي والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة إلى وجود أثر سلبي لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي

على الصحة النفسية وعلى التسويف الأكاديمي، وإلى وجود أثر غير مباشر ذو دلالة إحصائية لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي من خلال التسويف الأكاديمي على الصحة النفسية. وفي نفس هذا الصدد، أشارت نتائج دراسة عمران (2022) إلى وجود مسارات دالة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، والشعور بالوحدة النفسية والدعم الاجتماعي. ومن جانبها أكدت الشهري (2011) من خلال نتائج دراستها حول أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية "الفايس بوك وتويتر نموذجاً" إلى أن قلة التفاعل الأسري أحد أهم الآثار السلبية لزيادة ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. كما أكد كل من وازي ويوسف (2013) على أن وسائل التكنولوجيا الحديثة تؤثر بشكل سلبي على الاتصال بين الآباء والأبناء. وفي التوجه نفسه، قام شناوي وعباس (2013) بدراسة للتعرف على مستويات استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفايس بوك) وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المراهقين، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين الفترة الزمنية التي يقضيها المراهقون في استخدام الفايس بوك ومستوى التوافق النفسي. وفي نفس السياق، توصل غلازر وميتشل (2018) Glazzard & Mitchell إلى وجود آثار سلبية لإدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية في المدرسة للطفل والمراهق.

بالنسبة لبعض الباحثين، تتشابه سلوكيات إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي مع تلك المتضمنة في الإدمان المرتبط بالمواد (Andreassen, 2015). أي أن إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي هو إدمان سلوكي يرتبط بكمياء الدماغ وخاصة بإفراز هرمون الدوبامين الذي له علاقة مباشرة بتعديل المزاج.

يحفز إدمان شبكات التواصل الاجتماعي الدماغ البشري على زيادة إفراز هرمون الدوبامين حتى يصل إلى مستويات تعادل نسب إفراز الهرمون لدى المدمنين على مواد مخدرة، وفي مقابل ذلك يؤدي الابتعاد عن النت عموماً وشبكات التواصل الاجتماعي خصوصاً إلى إصابة المدمن بالإكتئاب المعتمد على الدوبامين وظهور أعراض انسحابية كالقلق والوحدة النفسية والسلوكيات العدوانية.

يعد الإكتئاب أحد أكبر مشاكل الصحة العقلية Mental problems حول العالم. فحسب منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (WHO) يعاني 264 مليون من الإكتئاب حول العالم (WHO, 2020).

الإكتئاب عبارة عن اضطراب مزاجي Mood disorder يتصف بأعراض حادة من الحزن، فقدان الاهتمام والرغبة وتدنّي قيمة الذات وإضطراب النوم والشهية، والشعور بالتعب وضعف التركيز (WHO, 2017). حيث تؤثر هذه الأعراض على نشاطات الفرد اليومية ومشاعره وأفكاره.

تم إجراء العديد من الدراسات للكشف عن العوامل التي تسهم في ظهور الإكتئاب لدى الفرد (Álvaro-Estramiana, Garrido-Luque & Schweiger-Gallo, 2010; Vink, Aartsen & Schoevers, 2008; Hölzel, Härter, Reese & Kristo, 2011; Akhtar-Danesh & Landeen, 2007). إلا أن إهتمام الباحثين يتزايد بشكل مستمر مؤخراً للتركيز على دراسة تأثير إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والنت على ظهور الإكتئاب لدى الراشدين والمراهقين. وفي هذا الإطار قام روبنسون وآخرون (Robinson et al. 2018) بدراسة هدفت إلى تحديد سلوكيات وسائل التواصل الاجتماعي التي ترتبط بالاضطراب الاكتئابي الشديد. وقد أظهرت النتائج وجود خمس عوامل رئيسية لوسائل التواصل ترتبط بالاضطراب الاكتئابي الشديد، في مقدمتهم نجد الأفراد الذين كانوا عرضة لمقارنة أنفسهم بالآخرين، ثم أولئك الذين أشاروا إلى أنهم سيكونون أكثر انزعاجاً عندما يتم وضع علامة عليهم في صورة غير مبهجة، وأولئك الأقل احتمالاً لنشر صور لأنفسهم مع أشخاص آخرين، كانوا أكثر عرضة لاستيفاء معايير الإضطراب الاكتئابي الشديد. وفي نفس هذا السياق قام دومير كيلتي (Demir & Kutlu 2016) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط للإدمان على الأنترنت في العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والإكتئاب. ووفقاً لتحليل الارتباط

أظهرت النتائج علاقات إيجابية بين الشعور بالوحدة والإكتئاب وإدمان الأنترنت. كما كشف تحليل الإنحدار الهرمي على أن الوحدة تنبأ بإدمان الأنترنت والإكتئاب، وعن أن إدمان الأنترنت له وساطة جزئية في العلاقة بين الشعور بالوحدة والإكتئاب. ومن جهته فحص كل من هو وغزيونغ وجيونغ وسونغ وونغ (Hou, Xiong, Jiang, Song, & Wang (2019) العلاقات بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بالصحة العقلية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعات. وقد أظهرت النتائج أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بلبيا مع الصحة العقلية للطلاب والأداء الأكاديمي. كما أشارت النتائج إلى أن متغير إحترام الذات يتوسط العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية. وفي ذات السياق، قام كركبيرن (Kircaburun (2016) بالتحقيق في الآثار المباشرة وغير المباشرة لإحترام الذات والإستخدام اليومي للأنترنت وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي على مستويات الإكتئاب لدى المراهقين من خلال إختبار النموذج. وقد كشفت النتائج على أن إحترام الذات وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي يتنبأ بنسبة 20 % من استخدام الإنترنت اليومي، بينما إرتبط الإكتئاب بشكل مباشر مع إحترام الذات والاستخدام اليومي للإنترنت، كما أظهرت النتائج أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر على الإكتئاب بشكل غير مباشر. علاوة على ذلك أسفرت النمذجة البنائية أن النموذج الذي تم اختباره قادراً على التنبؤ بنسبة 28 % من الإكتئاب بين المراهقين. ومن جانبه، تناول هاند وشوانغ (Haand & Shuwangn (2020) العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والإكتئاب بين طلاب الجامعات في مقاطعة خوست في أفغانستان. وقد أشارت النتائج إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي له علاقة إيجابية بالإكتئاب، وأن الإكتئاب يتنبأ بشكل كبير بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. كما قام بيكر ك ودونستيواري ولورنغ جون (Babkirk, Dennis-Tiway & Luehring-Jones (2015) بفحص الفروق الفردية المعرفية والعصبية المرتبطة بتفضيلات استخدام الوسائط التكنولوجية. وقد إرتبط التفضيل الأكبر للإتصال بوسائط الكمبيوتر بتقليل حجم الدعم الاجتماعي والرضا عنه. وفي سياق متصل، قام فيستين وآخرون (Feinstein et al. (2013) بفحص ما إذا كان الميل إلى مقارنة الذات سلباً مع الآخرين أثناء إستخدام الفاييسبوك يؤدي إلى زيادة أعراض الإكتئاب. تم استخدام تحليل المسار لاختبار النموذج المفترض، حيث من المتوقع أن ترتبط المقارنة الاجتماعية السلبية على Facebook بزيادة اجترار الأفكار، والتي بدورها تم توقع ارتباطها بأعراض الإكتئاب. أشارت النتائج إلى أن تأثير الوساطة المفترضة كان معنوياً. وباختصار، في سياق الشبكات الاجتماعية، قد تؤدي المقارنة السلبية مع الآخرين إلى تعريض الأفراد لخطر اجترار الأفكار، وبالتالي أعراض الإكتئاب. واقترحت الدراسة استمرار التركيز على فحص العمليات المحددة التي تحدث في سياق الشبكات الاجتماعية التي قد تكون مسببة للأمراض.

تُظهر مراجعة الدراسات السابقة توافقاً ملحوظاً في النتائج المتعلقة بالآثار النفسية السلبية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي (Robinson et al., 2018; Demir & Kutlu, 2016; Kircaburun, 2016; Feinstein et al., 2013). وقد أوضحت هذه الدراسات أن المراهقين الذين يميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين بشكل مستمر، والذين يعانون من تدني تقدير الذات والوحدة النفسية، يتعرضون لضغوط نفسية متزايدة، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب والقلق. بالإضافة إلى ذلك، تتفق نتائج دراسات أخرى على وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وتدهور الأداء الوظيفي والأكاديمي لدى الطلاب، فضلاً عن زيادة احتمالية ظهور أعراض الإكتئاب (Haand & Shuwangn, 2020; Hou, et al., 2019).

وبالنظر إلى ما سبق، تتضح الحاجة الماسة إلى فهم أعمق لكيفية تأثير العوامل الشخصية والاجتماعية على الصحة النفسية، خاصة في السياق الجزائري. فالثقافة المحلية والديناميكيات الاجتماعية تلعب دوراً محورياً في تشكيل تجارب الأفراد (وخاصة المراهقين في المرحلة

الثانوية، وهم الفئة المستهدفة في هذه الدراسة) مع إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراته النفسية. لذلك، يصبح من الضروري إجراء دراسات تستكشف هذه العلاقة المعقدة في هذا السياق الثقافي المحدد.

وفي هذا الصدد تسعى الدراسة الحالية لاستقصاء أثر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي باعتبار أن الشبكات الاجتماعية تحتل مكانة جوهرية في حياة الأطفال والشباب والتي تتحول إلى نقمة إذا لم يملك الطفل أو الشاب المرونة الرقمية التي تتيح له استخدام هذه الوسائط بطريقة تكيفية، وبالتالي تتعزز أعراض الإكتئاب لديه وتتأثر صحته العقلية والنفسية.

ومن خلال الطرح السابق يتضح أهمية النموذج الذي يضم إدمان شبكات التواصل الاجتماعي باعتباره متغير مستقل ومنبئا والإكتئاب لدى متعلمي الطور الثانوي باعتباره متغيراً متنبئاً وتابعاً. ومن هذا المنطلق تحاول الدراسة الحالية الإجابة على السؤال التالي:

هل يسهم إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالإكتئاب لدى متعلمي الطور الثانوي؟

1. فرضية الدراسة:

استناداً لما سبق عرضه من تساؤل يمكن صياغة الفرضية التالية:

يسهم إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالإكتئاب لدى متعلمي الطور الثانوي.

2. مصطلحات الدراسة:

1.2. إدمان شبكات التواصل الاجتماعي: هو التحمس لإستمرار الإتصال بشبكات التواصل الاجتماعي، واللجوء إليها كوسيلة للهروب من الواقع، حيث تؤثر هذه الشبكات على جودة العلاقات الاجتماعية، ويمكن أن تؤدي إلى صعوبات في العلاقات بين الأفراد (Kilinç, Harmanci, Yildiz & Çetin, 2019). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب المرحلة الثانوية من خلال إجابته على فقرات مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد يونس (2016).

2.2. الإكتئاب: الإكتئاب هو متلازمة لها أعراض مثل الشعور بالدونية worthlessness ، والإحباط collapse، والتشاؤم pessimism، اللامبالاة indifference والحزن العميق deep sorrow (Ozturk, 2004). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب المرحلة الثانوية من خلال إجابته على فقرات مقياس بيك للإكتئاب Beck (1996) المترجم من طرف إبراهيم (1998).

II – الطريقة والأدوات :

1. منهج الدراسة

تتبع هذه الدراسة المنهج الوصفي باعتباره الأنسب للبحث في مدى مساهمة متغير الدراسة الحالية المستقل في المتغير التابع.

2. مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من كل طلبة الطور الثانوي بولاية عين الدفلى لسنة 2022/2021 والبالغ عددهم 7389 طالب وطالبة.

3. عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (130) طالب من طلبة المرحلة الثانوية بولاية عين الدفلى تتراوح أعمارهم بين 15 و19 سنة بمتوسط حسابي قيمته (1.97) سنة وانحراف معياري قيمته (0.60). وقد تم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية العنقودية قصد تمثيل التخصص العلمي والأدبي والجنس والفئة العمرية والمستوى الدراسي.

4. أدوات الدراسة

1.4. مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد يونس (2016):

تم استخدام مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، الذي طورته يونس (2016)، يتكون المقياس من 30 فقرة لها تعبير عن درجة الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي.

- تصحيح المقياس:

تتراوح درجات هذا المقياس من 0 إلى 60 درجة فالإجابة "نعم" تحصل على درجتين والإجابة "إلى حد ما" تحصل على درجة واحدة والإجابة "لا" تحصل على صفر درجة، وتحسب الدرجات حسب الإجابات حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، وعدد الساعات التي يقضيها المفحوص في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

2.4. مقياس بيك للإكتئاب (Beck Depression inventory (BDI II

تم استخدام مقياس بيك للإكتئاب من إعداد عدة باحثين بيك ووورد وموندلسون وموك وإربايغ (1996) Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaygh والذي قام إبراهيم (1998) بترجمته إلى اللغة العربية. يتكون المقياس من 21 مجموعة من الأسئلة كل مجموعة تصف أحد الأعراض الإكلينيكية للإكتئاب وتقييم شدته ونوعيته بإستعمال مقياس ليكرت رباعي التدرج.

- تصحيح المقياس

يعطى أدنى تدرج للبديل الأول الذي يعبر عن عدم وجود العارض الإكتئابي درجة صفر، ودرجة واحد للبديل الثاني، ودرجة إثنان للبديل الثالث، ودرجة ثلاثة للبديل الرابع الذي يعبر عن قوة العارض الإكتئابي. وعليه فإن الدرجة العليا التي يمكن أن يحصل عليها المستجيب (63)، وأقل درجة (0).

3.4. التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

- حساب درجات صدق مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي:

- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

جدول (01): قيمة اختبار "ت" لمرتفعي ومنخفضي الدرجات على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	الثلث الأدنى (ن=8)		الثلث الأعلى (ن=8)		اختبار ليفين		اختبار "ت" لعينتين مستقلتين		
					م ع	ف"	مستوى الدلالة	اختبار "ت"	درجة الحرية
	ع	م	ع	م					
		210	3.2	179	3.87	0.07	0.78	17.13	14
	.50	5	.87						

يتضح من الجدول رقم (01) والذي يبين وجود فروق بين متوسط درجات طلاب المرحلة الثانوية الذين تحصلوا على درجات مرتفعة ومتوسط درجات طلاب المرحلة الثانوية الذين تحصلوا على درجات منخفضة في مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي المطبق

على عينة الدراسة الاستطلاعية في الدراسة الحالية، وذلك لصالح مرتفعي الدرجات (الثلث الأعلى)، كما أن قيمة اختبار "ت" دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، أي أننا متأكدون بنسبة 99% بأن هناك فروق دالة إحصائية بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى في المقياس ككل، أي المقياس صادق في قياس ما وضع لقياسه أي التمييز بين طلاب المرحلة الثانوية الذين يدمنون استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والذين لا يدمنون استخدامه، وبالتالي يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية .

- حساب درجات ثبات مقياس إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي:

- الاتساق الداخلي عن طريق ألفا لكرونباخ **internal consistency Method, Cronbach's alpha**

تم حساب درجات ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. كما أن عدد البدائل هو ثلاثة بدائل وعليه نستطيع تطبيق طريقة ألفا لكرونباخ. وقد بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ لكل بنود المقياس 0.64 وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي أي أن المقياس يكشف عن 64% من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدي عينة الدراسة الاستطلاعية.

- حساب درجات صدق مقياس الإكتئاب لبيك **Beck**:

- الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

جدول (02): قيمة اختبار "ت" لمرتفعي و منخفضي الدرجات على مقياس الإكتئاب

مقياس بيك للإكتئاب	الثلث الأدنى (ن=8)		الثلث الأعلى (ن=8)		اختبار ليفين			اختبار "ت" لعينتين مستقلتين	
	م	ع	م	ع	ف	مستوى الدلالة	اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	1	6.80	40.0	4.14	8.06	0.01	-19.04	61.41	0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين متوسط درجات طلاب المرحلة الثانوية الذين تحصلوا على درجات مرتفعة ومتوسط درجات طلاب المرحلة الثانوية الذين تحصلوا على درجات منخفضة في مقياس الإكتئاب المطبق على عينة الدراسة الاستطلاعية في الدراسة الحالية، وذلك لصالح مرتفعي الدرجات (الثلث الأعلى). كما أن قيم اختبار "ت" دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، أي أننا متأكدون بنسبة 99% بأن هناك فروق دالة إحصائية بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى، أي المقياس صادق في قياس ما وضع لقياسه، وبالتالي يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

- حساب درجات ثبات مقياس الاكتئاب:

- الاتساق الداخلي عن طريق ألفا لكرونباخ **internal consistency Method, Cronbach's alpha**

تم حساب درجات ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس مفهوم الاكتئاب. كما أن عدد البدائل هو أربع بدائل وعليه نستطيع تطبيق طريقة ألفا لكرونباخ. وقد بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ لكل بنود المقياس 0.79 وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

5. تطبيق أدوات الدراسة

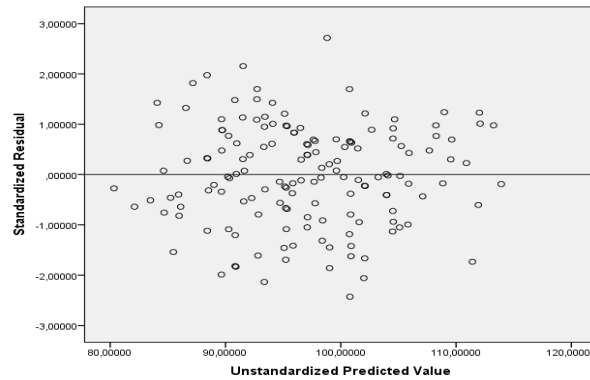
تم التوجه إلى مديرية التربية بولاية عين الدفلى للحصول على ترخيص لإجراء بحث ميداني في جميع الثانويات الموجودة في الولاية. تم استهداف 34 ثانوية موزعة على 21 بلدية في ولاية عين الدفلى، كما هو موضح في الرابط التالي: (<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://eddirasa.com/wp-content/uploads/2014/12/lyc%C3%A9s-algerie.xls&hl=ar>).

ومن بين التحديات التي واجهتنا أن بعض مديري الثانويات لم يتعاونوا، على الرغم من تأكيد الباحثة على الأهداف العلمية لأدوات الدراسة. تم توزيع 189 استمارة على أفراد العينة (حجم المجتمع الأصلي 7389، مع أخذ 2% منه، أي 148 فردًا). ومع ذلك، تم حذف 59 استمارة بسبب عدم استردادها أو عدم الإجابة على جميع بنود أدوات الدراسة.

III- النتائج ومناقشتها :

1. نتائج الفرضية: " يسهم إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالإكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية". لفحص الفرضية تم حساب الانحدار الخطي البسيط عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية SPSS 24، وتم ذلك وفق الخطوات التالية:

● التحقق من شروط تطبيق الانحدار البسيط:



الشكل (1): لوحة الانتشار

من خلال الشكل السابق نلاحظ أن النقاط تتوزع بشكل شريط أفقي متساوي حول الصفر مما يدل على أن النموذج لا يعاني من مشكلة عدم تجانس تباين الخطأ العشوائي.

1- التوزيع الطبيعي للأخطاء

لاختبار التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية تم رصد الأخطاء المعيارية بحيث وقعت أكثر من 95% من الأخطاء ضمن المدى (2)، وعليه فإن الأخطاء تتوزع توزيعاً طبيعياً.

ملاحظة: بعد التأكد من توفر فرضيات النموذج الخطي البسيط تم اختيار الطريقة الإعتيادية الأكثر إستعمالاً في البحوث النفسية والتربوية.

✓ حساب الارتباط بين المتغير المستقل والمتغير التابع

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغير المستقل X المتمثل في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والمتغير التابع Y المتمثل في الإكتئاب.

جدول (03): معامل الارتباط بين المتغير المستقل والمتغير التابع

النموذج	المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الأول	الثابت الإكتئاب	0.77	0.55

من خلال الجدول (3) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بين كل من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والإكتئاب بلغت (0.77) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن الباحثة متأكدة بنسبة (95%) من وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والإكتئاب.

✓ ملخص نموذج الانحدار الخطي البسيط

جرى حساب أهم مؤشرات نموذج الانحدار الخطي البسيط بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والإكتئاب.

جدول (04): تحليل الانحدار الخطي البسيط بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والإكتئاب

النموذج	المتغيرات	الثابت "أ"	معامل الانحدار بيتا	معامل التحديد	قيمة "ت" لمعامل الانحدار	اختبار F
الأول	الثابت		15.76	0.60	**4.07	**347.51
	الاكتئاب	0.7 7	0.73		**18.64	

** دال عند 0.01

يعرض جدول (4) معامل التحديد للنموذج التنبئي الذي يضم متغير إدمان شبكات التواصل الاجتماعي (متغير مستقل) والإكتئاب (متغير تابع) والذي بلغت قيمته (0.60)، وهذا يشير إلى وجود قدرة تنبؤية لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي في الإكتئاب، وأن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي يفسر ما نسبته (60%) من التباين في متغير الاكتئاب، وأن (40%) من التباين يرجع إلى عوامل أخرى مهمة لم تؤخذ في النموذج.

ومن خلال الجدول (4) نجد أن نتائج تحليل التباين لاختبار معنوية الانحدار كانت دالة عند (0.01) بالنسبة للنموذج وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل البديل. أي أن الانحدار معنوي وبالتالي فإن المتغير المستقل يسهم في التنبؤ بالاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية وعليه يمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال معادلة نموذج الانحدار البسيط كما يلي:

$$\hat{y} = 15.76 + 0.73 X$$

2. مناقشة النتائج

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى مساهمة إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالإكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية. ولقد أظهرت النتائج عن طريق استخدام أسلوب الانحدار الخطي البسيط بالطريقة الإعتيادية بأن إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يسهم في التنبؤ بظهور الإكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة روبنسون وآخرون (Robinson et al. (2018، ودراسة دومير كيلتي (2016) Demir & Kutlu، ودراسة غزيونغ وآخرون (Hou et al. (2019، ودراسة كركبيرن (Kircaburun (2016، ودراسة هاند وشوانغ (Haand & Shuwangn (2020، ودراسة دونستيوارى ولورنغ جون (Babkirk, Dennis- (2015، ودراسة فيستين وآخرون (Tiwary & Luehring-Jones (2013. وتعدى هذه النتيجة إلى أن طالب المرحلة الثانوية يلجأ إلى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع الآخرين وتبادل الآراء والأفكار، وإدراج معلومات ضمن حسابه الشخصي للتفاعل مع الآخرين. إلا أن زيادة ساعات استخدام الأنترنت والرغبة الشديدة في الإتصال بشبكات التواصل الاجتماعي، قد يصل إلى درجة إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، والذي يتداخل بشكل الحاد مع الحياة اليومية ومع النشاط الجسمي المنخفض والرغبة في الإنعزال وعدم القدرة على التفاعل داخل الأسرة (عوضين، 2019). وقلة التواصل بين الآباء والأبناء (وازي ويوسف، 2013). وقلة الرضا عن الحياة، ويرفع من الإضرار بالذات، والكدر النفسي، والإكتئاب والقلق (Joseph & Florea, 2020).

وفي توجه موازي، يرى أندريسن (Andreassen (2015 بأن سلوكيات إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي مع السلوكيات المرتبطة بإدمان المواد. أي أن زيادة عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يرتبط بعلاقة طردية مع زيادة إفراز هرمون الدوبامين (neuro-hormone) الذي يستخدمه الجهاز العصبي لنقل الرسائل بين الخلايا العصبية، وهو مسؤول عن عدة وظائف منها تعديل السلوك، الأنشطة الحركية، الدافعية، النوم، المزاج، التركيز والتعلم. وبناءا عليه يمكن تفسير هذه النتائج وفقا لنظرية الدوبامين، حيث يؤدي الاستخدام المفرط لوسائل التواصل إلى تغيرات عصبية قد تزيد من خطر الإكتئاب. كما يعرف الدوبامين بأنه ناقل عصبي neurotransmitter يرتبط بإدمان، كالمهلوسات hallucinogens أو المخدرات drugs كالكوكايين cocaine، الأفيون opium، الهيروين heroin، الشم snuff، والكحول alcohol التي تنشط النظام الدوباميني (Singth & Mastana, 2015).

يشكل النظام الدوباميني الركيزة العصبية الأساسية التي تتوسط الدماغ الأوسط، حيث تشكل مسارات الدوبامين جزء من نظام المكافأة الفسيولوجية، التي لها ميزة تكرار السلوكيات التي تقوم بتنفيذها. وتسبب الرغبة في المثير (إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي) وسلوك السعي للحصول على المثير. وربما تنجم عن هذه السمات استمرار الحاجة للخصائص المعززة للمثير (لخضر، 2022). وفي مقابل ذلك يؤدي الابتعاد عن النت عموما وشبكات التواصل الاجتماعي خصوصا إلى إصابة المدمن بالإكتئاب المعتمد على الدوبامين وظهور أعراض إنسحابية كالقلق والوحدة النفسية والإكتئاب.

على الرغم من أن التفسير السابق يفسر جزئيا الآليات البيولوجية الكامنة وراء إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، إلا أن عوامل التعلم والاشراط من المرجح أن تكون هامة في هذا السياق. فالسلوك الإنساني سلوك متعلم بطرق التعلم المختلفة (المشاقبة، 2007)، وإدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي عبارة عن سلوك مثل هذه السلوكيات الإنسانية أي متعلم. غير أنها لامتحدودية

إستخدام هذه الشبكات يؤدي إلى تأثيرات نفسية سلبية حادة وعميقة مثل الشعور بالوحدة النفسية، إنخفاض مستوى الأداء الأكاديمي، إنخفاض مستوى تقدير الذات وإرتفاع مستوى أعراض الإكتئاب.

IV- الخلاصة:

ختاماً يمكن القول بأن إدمان استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يسهم في التنبؤ بظهور الإكتئاب لدى طلبة التعليم الثانوي. فشبكات التواصل الاجتماعي تتميز بالامحدودية الإستعمال مما يتيح لطالب المرحلة الثانوية -الذي يعيش مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد والتي تتسم غالباً بعدم الاستقرار النفسي والعاطفي والإنفعالي- بالتنفيس عن الإحباطات التي يواجهها في حياته اليومية وبناء علاقات إجتماعية إلكترونية للتعويض عن العزلة الاجتماعية التي يعيشها في الحياة الواقعية. وإن كان يبررون هذه الحالة بالتعويض كنتيجة طبيعية للإحباط إلا أن هذه السلوكية قد تتطور للناحية المرضية فتتوقف كل عناصر الحياة الأخرى وتتسبب في ظهور أعراض إكتئابية. وعليه تقترح الباحثة مايلي:

- تنظيم ورش عمل لتعليم الطلاب الاستخدام المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي، بمشاركة مختصين في الصحة النفسية.
- إجراء بحوث لفهم تأثير المحتوى على الصحة النفسية، بهدف توجيه الطلاب نحو محتوى إيجابي.
- تعزيز تواصل الأسر مع أبنائها وتقديم ورش عمل للآباء لفهم تحديات التكنولوجيا.
- تشجيع المدارس على تنظيم أنشطة ثقافية ورياضية لتقليل الاعتماد على وسائل التواصل.
- إنشاء خطوط دعم للطلاب لمساعدتهم في التعامل مع التوتر والإكتئاب الناتج عن وسائل التواصل الاجتماعي.

- الإحالات والمراجع :

- خضر، شيراز. (2022). أمراض الإدمان. لندن: دار الأكاديمية للطباعة والنشر والتوزيع.
- شناوي، أحمد، وعباس، خليل. (2013). إستخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة. الأردن، جامعة عمان.
- الشهري، حنان بنت شعشوع. (2011). أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية "الفيس بوك وتويتر نموذجاً". مذكرة ماجستير غير منشورة. المملكة العربية السعودية. جامعة جامعة الملك عبد العزيز.
- عمران، فاطمة. (2022). النموذج البنائي للعلاقات بين إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية والقلق من فيروس كورونا والدعم الاجتماعي المدرك بين طلاب كلية التربية بأسبوط. المجلة التربوية، 2(93): 920-1007. [10.21608/edusohag.2022.211550](https://doi.org/10.21608/edusohag.2022.211550) (زيارة 2022/10/10).
- عوضين، حنان. (2019). نمذجة العلاقات السببية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والتسويق الأكاديمي والصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات بأبها جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. مستقبل التربية العربية، 26(121): 416-365.
- المشاقبة، محمد. (2007). الإدمان على المخدرات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار المنهل.
- وازي، طاموس ويوسف، عادل. (2013). وسائل التكنولوجيا الحديثة وتأثيرها على الاتصال بين الآباء والأبناء (الانترنت والهاتف النقالة نموذجاً). الملتقى الوطني الأول حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة. من تنظيم جامعة قاصدي مرباح، الجزائر. ص. 7.
- يونس، بسمة. (2016). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالإضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير في علم النفس. غزة.

- Akhtar-Danesh, N. & Landeen, J. (2007). **Relation between depression and sociodemographic factors**, *International Journal of Mental Health Systems*, 1(4), 1-9, On Line: <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/1752-4458-1-4> Visited (22/05/2022)
- Álvaro-Estramiana, J. L., Garrido-Luque, A., & Schweiger-Gallo, I. (2010). **Causas sociales de la depresión. Una revisión crítica del modelo atributivo de la depresión**. *Revista Internacional De Sociología*, 68(2), 333-348. On Line: <https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/328> Visited (15/04/2022)
- Andreassen, C. S. (2015). **Online social network site addiction: A comprehensive review**. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Babkirk, S., Dennis-Tiway, T., & Luehring-Jones, P. (2015). **Computer-mediated communication preferences predict biobehavioral measures of social-emotional functioning**. *Social Neuroscience*, 11(6), 637-651. On Line: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17470919.2015.1123181> Visited (19/05/2022)
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). **Social media : Defining, developing, and divining**. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65.
- Datareportal. (2025). **The “state of digital” in Algeria in 2025**. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-algeria>
- Demir, Y., Kutlu, M. (2016). **The relationship between loneliness and depression: Mediation role of internet addiction**. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 97-105. <https://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.1>
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). **Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism**. *Psychology of Poular Media Culture*, 2, 161- 170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Glazzard, J. & Mitchell, C. (2018). **Social Media and Mental Health in Schools**. UK; Critical Publishing Ltd.
- Gómez-Galán, J., Lupiañez-Villanueva, F., Gámez-Guadix, M., & Muñoz-Rivas, M. (2020). **Psychometric Properties of the Spanish Version of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) in Adolescents**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8146.
- Haand, R. & Shuwangn, Z. (2020). **The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan**, *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 780-786, On Line: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17470919.2015.1123181> Visited(2024/05/19) Visited (11/02/2022)
- Hayes Hölzel, L. & Härter, M. & Reese, C.& Kriston, L. (2011). **Risk factors for chronic depression — A systematic review**, *Journal of Affective Disorders*, 129 (1-3), 1-13, On Line: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032710003186?via%3Dihub>. Visited (13/02/2022)
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). **Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention**. *Cyberpsychology*, 13(1), 1. On Line: <https://cyberpsychology.eu/article/view/11562> Visited (17/03/2022)
- Joseph, J. J. & Florea, D. (2020). **Clinical Topics in Social Media: The Role of Self-Disclosing on Social Media for Friendship and Identity in Specialized Populations** In D. Malinda (Ed.), *The Psychology and Dynamics Behind Social Media Interactions*, (pp.28-56), USA; PA: IGI Global .
- Kiliç, G., Harmanci, P., Yildiz, E., & Çetin, N. (2019). **Relationship between internet addiction in adolescents and family relationship: A systematic review**. *Journal of International Social Research*, 12(67),

- 609– 618. On Line: <https://www.sosyalarastirmalar.com/articles/relationship-between-internet-addiction-in-adolescents-and-family-relationships-a-systematic-review.pdf> Visited (16/01/2023)
- Kircaburun, K. (2016). **Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescents**. Journal of Education and Practice, 7(24), 64–72.
 - Ozturk, M. O. (2004). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (10. Baskı)**. Ankara: Nobel Tip Kitapevleri.
 - Robinson, A., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N., Dailey, S., Lu, Y. & Grimes, T. (2018). **Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population**, J Appl Behav, Res. 2019;e12158. On Line: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jabr.12158> Visited (10/06/2022)
 - Singth, P. & Mastana, S. (2015). **Depression asilent culprit in health and disease**. Bentham Science Publishers LTD, Sharjah, U.A.E.
 - Vink, D. & Aartsen, M.J. & Schoevers, R.A. (2008). **Risk factors for anxiety and depression in the elderly: A review**. Journal of affective disorders, 106(1–2), 29–44.
 - WHO. (2017). **Depression and other common mental disorders global health estimates**. World Health Organization. On Line: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates> Visited (10/10/2022)
 - WHO. (2020). Depression. On Line: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> . Visited (14/01/2022)