

الإدمان

على مواقع التواصل الاجتماعي
وعلاقته بالاكْتئاب لدى **الشباب** في الشمال السوري



أ. نارمين الخليفة



المستخلص

● يهدف البحث الحالي إلى معرفة الأثر الذي يمكن أن يتركه إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الإصابة بالاكتئاب لدى الشباب في الشمال السوري، فضلاً عن التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الاكتئاب، كما هدف البحث للتعرف على متوسط الساعات التي يقضيها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى أكثر المواقع التي يرتادها الشباب وماهي البدائل التي يمكن أن تخفف من الوقت المهدور على مواقع التواصل الاجتماعي.

● وتكونت العينة من (31) من الشباب والشابات الذين يعيشون في الشمال السوري والذين بلغ متوسط أعمارهم (24) عام.

● واستخدم البحث قائمة بك للاكتئاب Beck Depression Inventory الذي قام بتعريبه أحمد عبد الخالق 1996.

وتوصل البحث إلى الآتي:

● إن مستوى الاكتئاب لدى عينة البحث من الشباب كان منخفضاً.

● إن متوسط عدد الساعات التي يقضيها أفراد العينة على مواقع التواصل الاجتماعي هو 6.52 ساعة، بمتوسط عدد زيارات للمواقع في اليوم بمتوسط 72 زيارة يومياً.

● إن موقع فيس بوك يتصدر مواقع التواصل الاجتماعي في نسبة الارتياح بين المواقع الأخرى، ثم تلاه في المرتبة الثانية موقع يوتيوب.

● إن أفراد العينة يقضون القسم الأكبر من وقتهم أثناء ارتياح مواقع التواصل الاجتماعي في التصفح العام، ثم في مجال التخصص ثم الدردشات ثم الترفيه ومن ثم مشاهدة الأفلام والمسلسلات وفي المرتبة الأخيرة الألعاب.

● إن النسبة الأكبر من أفراد العينة اختاروا الالتحاق ببرامج تطوير الذات كعامل مساعد للتخفيف من الوقت المهدور على مواقع التواصل الاجتماعي، ثم الانخراط في الأنشطة التطوعية بالدرجة الثانية.

● إن ارتياح مواقع التواصل الاجتماعي لا يؤثر على مستوى الاكتئاب لدى عينة البحث.

● عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب بين الذكور والإناث من عينة البحث.

مقدمة



إن تعقيدات الحضارة والتغيرات الاجتماعية الحديثة وعدم المساواة الاقتصادية وسيادة العولمة تعتبر جميعها من مسببات القلق والاضطراب الذي أصبح سمة غالبية في هذا العصر، والذي إذا زادت درجته تحول إلى محفز للأمراض النفسية ومظهر من مظاهرها.

ويعتبر الاكتئاب السبب الرئيسي للعجز في أنحاء العالم، ويتقدم على أمراض القلب والشرابيين وهو المساهم الرئيسي في العبء العالمي الكلي للمرض، ويؤثر الاكتئاب على أكثر من 300 مليون نسمة، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، وحسب المنظمة فإن نسبة الإصابة بالاكتئاب في العالم بلغت 7% وللاكتئاب أسباب متنوعة تتراوح بين الاستعدادات الوراثية والتغيرات الهرمونية، إضافة للضغوطات المجتمعية والعوامل البيئية.

ويمكن أن يلاحظ الإنسان العادي **ازدياد مصادر القلق والتوتر في العصر الراهن**، فالتسارع الرهيب في تطور التكنولوجيا والمطالب الكبيرة المتزايدة للإنسان اليوم تدفعه لأن يعيش في حالة اضطراب بين واقع وبين ما يسعى حثيثاً لأن يحصل عليه ضمن إمكانياته الحقيقية المحدودة.

إن التكنولوجيا بصورتها البراقة تركز سعي الإنسان إلى الكمال واللاهث المستمر وراء المزيد من التقدم، إنها تقدم أشكالاً متنوعة في اختلافها عن واقع الأفراد، وتترك لديهم شعور الإخفاق واليأس في الوصول للذروة والكمال والصورة المثالية للإنسان الخارق أو الكامل أو المتميز.

مفهوم الاكتئاب

الاكتئاب بالنسبة لكثير من الناس يعبر عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة، أو خيبة أمل، أو فقدان شيء مهم كالعمل، أو وفاة انسان غال، ويعتبر هذا الاكتئاب عادياً يحدث لمدة قصيرة قد لاتزيد عن أسبوعين، أما مايسمى بالاكتئاب المرضي فهو عادة يتميز بأربع خصائص على النحو الآتي:

1- أكثر حدة.

2- يستمر لفترات طويلة.

3- يعوق الفرد بدرجة جوهرية عن أداء نشاطاته وواجباته.

4- الأسباب التي تثيره قد لاتكون واضحة، أو متميزة، بالشكل الذي نراه عند الغالبية العظمى من الناس. (إبراهيم، 1998، ص17).

ويعرف "بيك" الاكتئاب بأنه "خبرة معرفية – وجدانية تتبدى في أعرض الحزن، والتشاؤم، وعدم حب الذات ونقده، والأفكار الانتحارية، والتفكير، والاستثارة، وفقدان الاهتمام، والتردد، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، وتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب وتغيرات في الشهية، وصعوبة في التركيز، والارهاق والإجهاد، وفقدان الاهتمام بالجنس". (غريب، 2003، ص25).

ويعرفه عبد الخالق، 1999 بأنه حالة انفعالية عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الانقباض والحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والشؤم والقنوط والجزع واليأس والعجز. وتترافق هذه الحالة مع أعراض تمس الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والجسمية تتمثل في نقص الدافعية وعدم القدرة على الاستمتاع وفقدان الوزن وضعف التركيز ونقص الكفاءة والأفكار الانتحارية. (عبد الخالق، 1999، ص 104) وللإكتئاب أسباب متعددة منها المباشرة مثل وفاة أحد الوالدين، أو بعد التعرض للحوادث أو بعد العمليات الجراحية، وقد يصحب تصدع الأسرة وانفصال الزوجين، والحرمان والأزمات الاقتصادية، والكوارث الطبيعية.

وهناك عوامل غير مباشرة تكمن في أعماق النفس الإنسانية تتفاعل مع العوامل المباشرة لتسبب حدوث الاكتئاب ومنها الصراع بين القيم والدوافع المختلفة، الصراع بين الطموحات والتطلعات وبين الواقع والقدرات، ومن العوامل النفسية الكامنة خبرات الطفولة المبكرة الأليمة، حيث تولد هذه الصدمات قدراً من الحساسية النفسية تمهد لظهور الاضطراب النفسي فيما بعد، كما أن الإحباط يسبب للفرد خيبة الأمل واليأس الذي بدوره يسبب الاكتئاب، كما أن أخفاق الحيل الدفاعية في المحافظة على الثقة بالنفس وتحقيق التوافق في مواجهة الإحباط يؤدي ذلك أيضاً للاكتئاب. (الشرييني، 2001، ص44)

وللاكتئاب أنواع مختلفة من الاكتئاب العادي والاكتئاب المرضي والاكتئاب الاستجابي كنتيجة الأحداث المؤلمة والاكتئاب الموسمي الذي يصيب بعض الأشخاص في مواسم محددة وخاصة في الشتاء، وفي أحيان أخرى يجيء الاكتئاب على شكل دورات تتلوها أو تسبقها دورات من الالتهياج والهوس والنشاط الزائد، وهذا النوع يعتبر الأشد خطراً لأنه يصيب مشاعر وعواطف الشخص بالإضافة لتفكيره السليم وعلاقاته الاجتماعية ويسبب في تشويه إدراكه لنفسه وللعالم المحيط به.

01



الاكتئاب بالنسبة لكثير من الناس يعبر عن استجابة عادية
تشيرها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة، أو خيبة أمل.....



مفهوم الاكتئاب

وهناك ما يسمى بالزلمة الاكتئابية وهو مجموعة من الاعراض المترابطة بعضها عضوي وبعضها ذهني مزاجي وبعضها الثالث اجتماعي. (إبراهيم، 1998، 21-22)

ويصنف الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية الاكتئابي في باب خاص به، وتشمل الاضطرابات الاكتئابية طيف واسع من أشكال الاكتئاب مثل:

- 1- اضطراب المزاج المتقلب المشوش.
- 2- الاضطراب الاكتئابي الجسيم.
- 3- اضطراب اكتئابي مستمر.
- 4- اضطراب سوء المزاج ماقبل الطمث.
- 5- الاضطراب الاكتئابي المحدث بمادة دوائية.
- 6- اضطراب اكتئابي بسبب حالة طبية. (أنور الحمادي، معايير DSM-5، 2014)

وحسب التصنيف العاشر للأمراض ICD-10 الصادر عن منظمة الصحة العالمية يصنف الاكتئاب

اكتئاب أولي

أحادي القطب: اكتئاب مع قلق

نوبة اكتئاب متكرر.
عسر المزاج.

ثنائي القطب

اضطراب وجداني.
دورية المزاج.

أخرى: الاضطرابات الموسمية

مفهوم الاكتئاب

نتيجة الإصابة بمرض آخر عضوي أو نفسي أو من استخدام المخدرات والأدوية. (الشربيني، 2001، 102)

ويعاني مرضى الاكتئاب من أعراض تتباين شدتها من فرد لآخر، بل والنسبة للمريض نفسه من وقت لآخر، وتتمثل في أعراض وجدانية (كالمزاج المتعكر والحزن، والرغبة بالبكاء، وسرعة الاستثارة الانفعالية، وفقدان المتعة والاهتمام، بالإضافة لمشاعر الذانِب وتَأنيب الضمير)، وأعراض معرفية سلوكية (كفقدان الثقة بالنفس، والشعور بعدم القيمة، وعدم القدرة على التركيز وإبداء الرأي، والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات)، وأعراض جسدية فسيولوجية (كالشعور بالتعب والاجهاد لأقل جهد مبذول، واضطراب النوم والوزن، وكثرة الشكاوى الجسدية، وفقدان الرغبة الجنسية) (علي، 2010، 392)

إن الاكتئاب مرض لكل الأعمار وليس حكراً على عمر معينة، ففي الأطفال تحدث الإصابة بالاكتئاب لكن المظاهر تبدو عليهم بشكل مختلف عن الكبار، فيظهر الاكتئاب على الأطفال في صورة أعراض جسدية واضطرابات سلوكية، لأن الأطفال لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بالحزن والكآبة. (الشربيني، 2001، 47)

ويعتقد أن العقد الثالث من العمر هو السن الذي تصل فيه نسبة الإصابة بالاكتئاب إلى قمته، كما أثبتت بعض الدراسات إلى ارتفاع نسبة المرض في سن اليفوع بين المراهقة المتأخرة حتى نهاية العشرينات.

وتوجد من الناحية الإحصائية مجموعات خطر معينة معرضة لخطر الإصابة بالاكتئاب أكثر من غيرها كالنساء، ويمكن أن يعود ذلك إلى الجوانب البيولوجية بالإضافة إلى عوامل التنشئة الاجتماعية والوضع الاجتماعي والاقتصادي للمرأة. (رضوان، 2000، 7)

أما بالنسبة للتدخلات العلاجية للاكتئاب، فهي تتنوع بين العلاجات الطبية (كيميائية، كهروبايئة)، أو نفسي (تحليلية، أو سلوكية، أو اجتماعية، أو معرفية)، ويأتي العلاج النفسي عبر الشخصي كأحدث الأساليب العلاجية نسبياً. (علي، 2010، 392)



وسائل التواصل الاجتماعي

إن ثورة المعلومات التي ظهرت في العقد الأخير وفرت الكثير من الميزات والفرص للناس، وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي التي زادت فرص التعليم والتواصل، وساهمت في زيادة مشاركة الأفراد وفعاليتهم في محيطهم مما قد يولد شعور بالسيطرة والتحكم.

قد تولد شعور بعدم الرضا والنقص عندهم، كما أن الأنشطة غير المجدية التي يقضي الفرد وقت طويل في متابعتها على مواقع التواصل الاجتماعي قد تشعره بلوم الذات واضاعة الوقت مما يؤثر بشكل سلبي على الحالة المزاجية.

وأوضحت دراسة بريماك وزملاؤه، 2014 ان هناك علاقة واضحة خطية تربط بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والانتئاب لدى الشباب، حيث تم قياس الاستخدام على أساس الوقت الكلي الذي يقضيه المشارك على وسائل التواصل، أو بعدد مرات زيارة هذه المواقع

[مواقع-التواصل-الاجتماعي-والانتئاب/https://www.egyres.com](https://www.egyres.com/والانتئاب-الاجتماعي-مواقع-التواصل)

كما كشفت دراسة حديثة أن انستغرام هو السبب الرئيسي للانتئاب من جهة ومعالج من جهة أخرى، حيث أن انستغرام هو الشبكة الاجتماعية الكبرى لمشاركة الصور والفيديوهات حول العالم، بينما ذكرت دراسة أجرتها الجمعية الملكية البريطانية للصحة العامة أن منصة "يوتيوب" أكثر الشبكات الاجتماعية إيجابية كما أشارت الدراسات أن الأشخاص الذين لا يملكون عدداً كبيراً من المتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي فإنهم يتأثرون سلباً وبدرجة أكبر من الأشخاص الذين يملكون عدداً كبيراً من المتابعين، لدرجة أن 90% يصابون بحالة اكتئاب.

كما كشفت دراسة أخرى أن المراهقين الذين يمضون أكثر من 3 ساعات في تصفح "فيسبوك" و"انستغرام" و"تويتر" كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن مشاعر القلق والانتئاب والشعور بالعزلة، إلى أنهم بدوا أكثر عدوانية وعنفاً تجاه غيرهم، وأظهروا سلوكاً معادياً للمجتمع.

<https://www.youm7.com/story/٤0٩٧٣٨٧/هل-تسبب-السوشيال-ميديا-الانتئاب-ع-دراسات-تحيب/21/1/2020>

أما بالنسبة لمنصة الفيس بوك الأكثر استخداماً فقد أصدرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تحذيراً للكبار والصغار، لتجنب كثرة استخدام موقع الفيس بوك لما يسببه من أمراض مزمنة منها الانتئاب، والإجباط، خاصةً لمن يخافون من الرفض الاجتماعي.

https://www.masrawy.com/howa_w_hya/health/details/الصححة-النفسية-على-الفيسبوك-1١٧٢٤٤0/١0/١٠/٢٠١٧-دراسة-توضح-أضرار-الفيسبوك-على-الصححة-النفسية

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

إدمان مواقع التواصل هو حالة نظرية من الاستخدام المرضي للإنترنت والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، وهي ظاهرة قد تكون منتشرة تقريباً لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر الأجهزة الالكترونية في كل بيت. (علي، 2010، 45)

وأقرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي على وضع الإدمان على الإنترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى، وعرفته على أنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الإنترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة".

WWW.APA.Org/Inerme

أعراض كثيرة للإدمان على الانترنت نذكر منها:

زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.

التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصالات بالانترنت قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالبت فترة الابتعاد عن الدخول والاحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.

التكلم على المواقع في الحياة اليومية.

إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفة بسبب استعمال الانترنت.

استمرار استعمال المواقع الالكترونية على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر بالعمل.

الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة في ارتياد المواقع الالكترونية. (علي، 2010، ص55).

الآثار الصحية

- أثبتت الدراسات أن الإدمان التصفح يسبب الأرق واضطرابات النوم.
- كما أوضحت الدراسات أن حالات الإجهاد البصري تزداد بنسبة 55% لدى مستخدمي الأجهزة الالكترونية والهواتف الذكية.
- ينتج عن الاشعاع المنبعث من أجهزة الكمبيوتر إصابة العين بالمياه الزرقاء.
- قد ينشأ عن الجلوس أمام الكمبيوتر والأجهزة لمدة طويلة وبشكل مستمر يومياً تقوس في الظهر ألام في الرقبة والأكتاف.

الآثار ومشاكل العمل

- تزيد مشاكل مدمن الانترنت في العمل ويصبح سريع الاستئارة والغضب ويهمل في عمله، وقد يترك عمله المطلوب منه ويتصفح صفحات الانترنت ويهدر الطاقة الإبداعية.



المشكلات الأسرية

- قد يفقد مدمني المواقع الالكترونية القدرة على التفاعل مع المحيط، كما قد يزيد التصفح الطويل للمواقع من انعزالية الفرد وانسحابه من دائرة العلاقات الاجتماعية، كما قد لعب الإدمان الشبكي دوراً في تصدع البناء الأسري وتدمير القيم الأخلاقية بسبب إقامة علاقات غير شرعية عبر الانترنت.

الأضرار المالية

- قد يتعرض الأفراد للإبزاز عن طريق اختراق حساباتهم الالكترونية، كما أن قضاء وقت طويل على الانترنت بدون عمل هو هدر للموارد بالإضافة إلى تكاليف الانترنت. (بشيش، 2018، 15-16-17).

ويمكن للإدمان على التواصل الشبكي أن يتجلى في عدة صور منها:

- **التصفح القسري:** حيث أن كثير من الناس أثناء الأوقات الجادة المخصصة للمهام، تتسلل يده مراراً إلى هاتفه ويفتح شبكات التواصل.
- **الأعراض الانسحابية:** حيث يظهر على الأفراد عند التوقف المفاجئ عن استخدام الانترنت أعراض انسحابية مثل القلق والغضب والتوتر والانزعاج.
- **آلية هروب نفسي:** فليس العامل في الإدمان الشبكي هو جاذبية المحتوى بقدر ما هو الفرار من تعقيدات المهام والمطالب العلمية والعملية، وهذا مانلاحظه في ارتياد الطلاب لمواقعهم على شبكات التواصل في أوقات ضغط المهام والامتحانات.
- **التصفح الملثم:** هو محاولة المفرد في استعمال الانترنت إخفاء الوقت الحقيقي الذي يمكثه على الانترنت، حيث اعتبره الباحثين أحد علامات الإدمان على الشبكات.
- **العمى الزمني:** وهو انسياب الوقت على الشبكات دون شعور الفرد.
- **مدمنو البيانات:** وهو الشراهة في مطاردة وجمع المعلومات على الشبكة.
- **تسلسل التصفح:** المادة الشبكية هي منظومة روابط يفضي بعضها إلى بعض، ومواد قصيرة متتالية يركز أغلبها على العرض البسيط المثير، ويزيد على التجدد والتغير المتتالي في المواد المعروضة التفاعلية والفورية، حيث يدخل المتابع بمسلسل الخبر والتعليق والتعليق على التعليق، حيث أصبح الهاتف الذكي صالوناً افتراضياً سجالياً يلزم المرء في كل أحواله مكانياً وزمانياً. (السكران، 2015، ص66-56)

مشكلة البحث وأسئلتها

أبرز واقع الحرب في سوريا أضراراً كبيرة على كل شرائح المجتمع وفي كل المناطق، فالشمال السوري تحول إلى تجمع سكاني مكتظ بالمدنيين حيث وصلت أعداد المقيمين من السكان الأصليين والنازحين والمهجرين قسراً إلى محافظة إدلب وريف حلب بحسب عاملين في المجال الإنساني لنحو 4,7 مليون نسمة.

تأثرت هذه الأعداد الكبيرة بواقع الحرب، حيث تعيشون أوضاعاً معيشية سيئة توازي خط الفقر لقلة فرص العمل، مما زاد من نسبة البطالة بين الشباب في الآونة الأخيرة بنسبة تجاوزت 70 بالمئة.

أم بالنسبة للتعليم فقد خسر عدد من هؤلاء الشباب الفرص في الحصول على التعليم ومتابعة مسيرة حياتهم الأكاديمية، مما دفعهم إلى الهجرة.

وفي ظل هذا الواقع الصعب يعاني الشباب ضغوط مجتمعية واقتصادية ونفسية لا يستهان بها، يمكن أن تؤدي بهم إلى اللجوء إلى طرق غير مجدية أو خاطئة، فقد ينصرف الشباب إلى ملهء وقت فراغه بارتياح تطبيقات الانترنت التي توفر له عالماً أسهل يخفف عنه أوجاع الواقع ويخدر لديه السعي وراء الأهداف، بينما استخدمت فئة أخرى من الشباب مواقع التواصل الاجتماعي للحصول على فرص التعليم غير المتوفرة أو للعمل والربح عن طريق الانترنت.

وبالنظر إلى نسبة اقتناء الشباب للأجهزة المحمولة رغم ارتفاع نسبة الفقر، بالإضافة إلى الوقت المهدور على هذه البرامج، مما يسترعي السؤال هل يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي سبب للإصابة بالاكئاب لدى الشباب في الشمال السوري؟



مشكلة البحث وأسئلتها

وتتلخص مشكلة البحث بالتساؤل التالي
ما العلاقة بين الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي
والاكتئاب لدى الشباب في الشمال السوري ؟



ويتفرع عن المشكلة الرئيسية الأسئلة التالية

أهداف البحث

أهمية البحث

أسئلة البحث

أسئلة البحث

02

أسئلة البحث

- 1 ما مستوى الاكتئاب لدى عينة البحث من الشباب في الشمال السوري؟
- 2 ماهو متوسط عدد ساعات الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الشباب في الشمال السوري؟
- 3 ماهي المواقع الالكترونية الأكثر ارتياداً عند الشباب؟
- 4 ماهي الأنشطة التي يمارسها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي؟
- 5 كيف يمكن التخفيف من الوقت الذي يقضيه الشباب في الشمال السوري على مواقع التواصل الاجتماعي؟
- 6 هل يوجد أثر لارتياد مواقع التواصل الاجتماعي على الإدمان لدى الشباب في الشمال السوري؟
- 7 هل توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الاكتئاب؟



أهمية البحث

- تكمن **أهمية البحث** في أنها أول دراسة في الشمال السوري **تتناول دراسة الاكتئاب لدى الشباب** وعلاقتها بارتداد مواقع التواصل الاجتماعي، بعد أن بات قضاء أوقات طويلة على هذه المواقع ظاهرة تسترعي النظر.
- يكتسب البحث أهميته من أهمية الفئة المستهدفة، وهي **طلاب المرحلة الجامعية**، وهي فترة الشباب فترة الصحة والعمل والإنجاز.
- معرفة **أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي** لدى الشباب في الشمال السوري، ومعرفة الأسباب التي تسبب الاكتئاب لدى الشباب أيضاً.
- يساعد البحث المتخصصون في المجالات النفسية والاجتماعية على تقديم المساعدة الممكنة، وبناء برامج وقائية للتخفيف من آثارها السلبية على الشباب.

أهداف البحث

03

- 1- التعرف على مستوى الاكتئاب لدى عينة من الشباب في الشمال السوري.
- 2- التعرف على متوسط عدد الساعات التي يقضيها أفراد العينة على مواقع التواصل الاجتماعي.
- 3- التعرف على المواقع الالكترونية الأكثر ارتياداً على مواقع التواصل لدى الشباب عينة البحث.
- 4- التعرف على الأنشطة التي يمارسها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي.
- 5- التعرف على الأنشطة البدنية التي يمكن أن تساعد الشباب على التخفيف من الوقت الذي يقضوه على مواقع التواصل الاجتماعي.
- 6- معرفة هل يؤثر قضاء وقت طويل على مواقع التواصل الاجتماعي على مستوى الاكتئاب لدى عينة الشباب.
- 7- التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في مستوى الاكتئاب.

التعريفات والمصطلحات

الاكتئاب: Depression

ويعرف "بيك" الاكتئاب بأنه "خبرة معرفية - وجدانية تتبدى في أعراض الحزن، والتشاؤم، وعدم حب الذات ونقده، والأفكار الانتحارية، والتهيج، والاستثارة، وفقدان الاهتمام، والتردد، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، وتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب وتغيرات في الشهية، وصعوبة في التركيز، والارهاق والإجهاد، وفقدان الاهتمام بالجنس". (غريب، 2003، ص

(25)



التعريفات والمصطلحات

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

هو الاستخدام المطول لمواقع التواصل الاجتماعي لساعة طويلة في اليوم قد تزيد عن ست ساعات أو أكثر وعدم قدرة الفرد عن الاستغناء عنه.



أهداف البحث

الطريقة والاجراءات

منهج البحث

- استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، إذ تحدد الدراسة الوصفية الوضع الحالي للظاهرة المراد دراستها.
- **عينة البحث:** بلغ عدد أفراد العينة (31) شاباً وشابة في الشمال السوري، منهم (15) من الذكور و (16) من الإناث، وبلغ متوسط أعمارهم 24 عاماً.

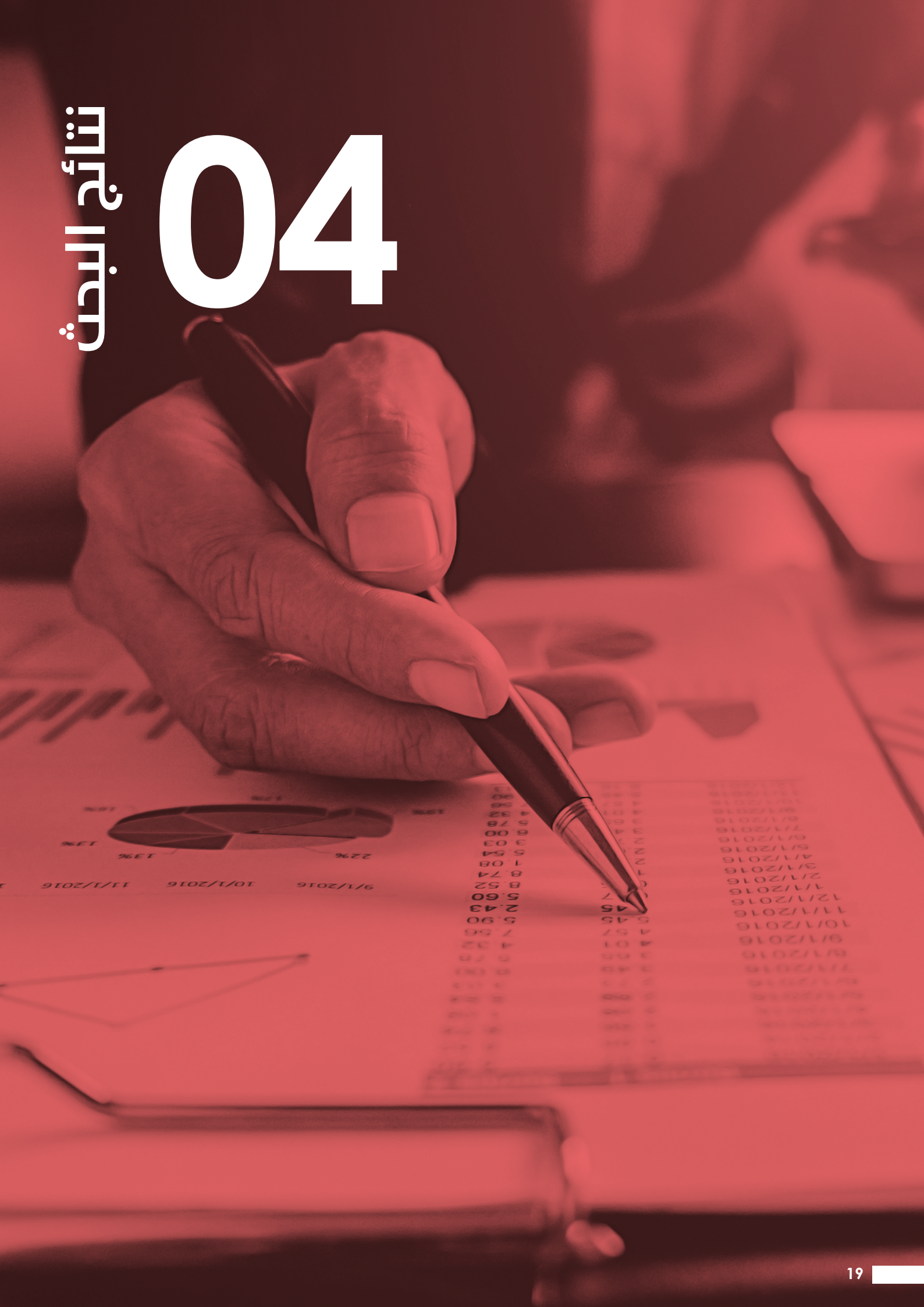
أدوات البحث

- **اختبار بيك للاكتئاب:** والذي قام بتعريبه عبد الخالق عام 1996 بتصريح من آرون بيك، حيث يتضمن الاختبار 21 بنداً تتدرج الإجابة على كل بند بين (0-3)، حيث تتراوح الدرجة الكلية عليه من (0-3) وتشير الدرجات إلى:
 - من (0-21) اكتئاب منخفض الحدة.
 - (22-46) اكتئاب متوسط الحدة يحتاج إلى التدخلات النفسية المركزة مع الاستشارات الطبية.
 - (47- فما فوق) اكتئاب شديد يحتاج إلى تدخلات طبية ونفسية عاجلة.

المعالجة الإحصائية:

- تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لدى أفراد العينة واستجاباتهم على الأداة، بالإضافة إلى اختبار (ت) (t-test).

04



الإجابة عن السؤال الأول

ما مستوى الاكتئاب لدى عينة البحث من الشباب في الشمال السوري؟

للتعرف على مستوى الاكتئاب لدى عينة البحث من الشباب في الشمال السوري، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لدرجات مقياس الاكتئاب وذلك بالنسبة للدرجة الكلية والموضحة في **الجدول التالي**:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس الاكتئاب

مقياس الاكتئاب	عدد البنود	المتوسط	الانحراف المعياري	الدرجة القصوى	الوزن النسبي
المقياس الكلي	21	15.09	8.56	63	23.96

*يتم حساب الوزن النسبي بقسمة المتوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة القصوى، ثم ضرب الناتج في 100. من خلال النتائج الإحصائية الواردة **في الجدول السابق يتضح أن متوسط درجة مقياس الاكتئاب بلغ (15.09) درجة وانحراف معياري مقداره (8,56)** وبوزن نسبي مقداره (23.96). وهذا يشير إلى أن عينة الشباب في الشمال السوري لديهم مستوى منخفض من الاكتئاب**.

وهذا يعني أن العينة من الشباب تعاني من الاكتئاب لكن بمستوى منخفض، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الظروف الصعبة التي يعانيها الشباب في الشمال السوري، فأغلب السكان يعانون من تهديد مستمر من تجدد العمليات العسكرية والخوف من الموت أو الفقد أو النزوح مرة جديدة، كما أن الحرب تركت أثرها على الصحة النفسية لدى مختلف فئات المجتمع وخاصة فئة الشباب الذين تدمر حاضرهم ومستقبلهم.

ويمكن تفسير عدم ارتفاع مستوى الاكتئاب لدى عينة البحث رغم الواقع الصعب هو ارتفاع مستوى التحصيل العلمي لديهم والطموح لتحقيق الذات والإصلاح المجتمعي رغم ظروف الحرب، ويظهر ذلك جلياً في خيارات العينة للأنشطة التي يرغبون في الانخراط فيها كبديل لتخفيف إدمان مواقع التواصل وهي برامج تطوير الذات والأنشطة التطوعية.

-1 *القانون طبق في دراسة (الصفدي، 2013)

-2 **تحدد معيار الانتشار حسب ما ورد عن د. أسماء المبرغني في الرابط التالي: <https://youtu.be/pDNIPSmcyEc>

Akadiri O.P., 2011, Development of a Multi-Criteria Approach for the Selection of Sustainable Matrls for Building Project, Universty of Wolverhampton, Wolverhampton, UK

الإجابة عن السؤال الثاني

ما هو متوسط عدد ساعات الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الشباب في الشمال السوري؟

للإجابة على هذا السؤال، تم متوسط عدد الساعات التي يقضيها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي وتوصلت النتائج المتعلقة بهذا السؤال إلى أن متوسط عدد الساعات التي يقضيها أفراد العينة على مواقع التواصل الاجتماعي هو 6.52 ساعة، بمتوسط عدد زيارات للمواقع في اليوم بمتوسط 72 زيارة يومياً. وبحسب دراسة (الزبيدي، 2014، ص66) التي صنفت الأفراد الذين يقضون فوق خمس ساعات على مواقع التواصل الاجتماعي بأنهم مدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أن متوسط عدد الساعات التي يقضيها أفراد البحث هي بحدود سبع ساعات وهم بذلك من مدمنين الانترنت.

عدد الساعات	عدد المستخدمين	النسبة
ثلاث ساعات وأقل	4	12%
من ثلاث إلى ست	10	32.25%
فوق الست ساعات	17	54%

- يتبين من الجدول (2) أنه بلغ عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يومياً لأفراد عينة الدراسة ثلاث ساعات وأقل (4) مستخدم بنسبة (12)، بينما بلغ عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يومياً من ثلاث ساعات إلى ست ساعات (10) مستخدم بنسبة (32.25)، وكذلك بلغ عدد المستخدمين فوق الست ساعات (17) مستخدم بنسبة (54).
- وتحزو الباحثة هذه النتائج إلى أن 90% من أفراد العينة من مستوى تعليمي جامعي، وأعمارهم محصورة في مرحلة الشباب كما أن نسبة العاملين بين أفراد العينة بلغت 54%، وذلك قد يفسر النتائج بأن أفراد العينة من الشريحة التي تسعى للتطور وبناء الذات والمستقبل ومواقع التواصل يمكن أن توفر منصات للتعليم والتدريب والتطور، كما أن إجابات بعض المستجيبين في جلسات النقاش المركزة قد أكدت على أنهم يقضون الكثير من الأوقات على المنصات التدريبية.
- وفي الاتجاه الأخر قد يقضي الشباب وقت أطول من اللازم على مواقع التواصل الاجتماعي، بسبب الفراغ والملل الذي يعانون منه خاصة الشباب المهجر الذي انقطعت شبكة علاقاته الاجتماعية بعد نزوحه أو تهجيريه إلى الشمال وهذا ما بينته إجابات بعض المستجيبين في جلسات النقاش المركزة.
- كما يعد اللجوء إلى مواقع التواصل الاجتماعي مهرب للشباب من أزمات الواقع وضغوطاته، خاصة أنه يقدم مثيرات متنوعة وعالم افتراضي أقرب للعالم الذي يطمح إليه كل فرد، بالإضافة إلى قضاء لوقت والترؤيح عن النفس في أوقات الحجر المنزلي في جائحة كورونا.
- كما أن العوامل الجغرافية تلعب دوراً في زيادة ارتياد مواقع التواصل، فالبقعة الجغرافية الصغيرة والمحاصرة في الشمال السوري وبالتالي ندرة الأماكن الترفيهية وعليه لا ملجأ سوى اكتشاف العالم من خلال الانترنت.

الإجابة على السؤال الثالث

ماهي المواقع الالكترونية الأكثر ارتياداً عند الشباب؟
للإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بوضع جدول يوضح عدد الخيارات لكل موقع.

مواقع التواصل الأكثر ارتياداً لدى عينة البحث.

الموقع	الاختيارات
فيس بوك	18
انستغرام	0
يوتيوب	9
تويتر	1

- يتبين من الجدول السابق أن موقع فيس بوك يتصدر مواقع التواصل الاجتماعي في نسبة الارتياح بين المواقع الأخرى حيث بلغ عدد الاختيارات (18) من عدد أفراد العينة، فيما تلاه موقع يوتيوب بعدد اختيارات (9) من عدد أفراد العينة.
- وتعزو الباحثة تصدر الفيس بوك للمواقع التي يرتادها الشباب لأنه الأكثر تأثيراً بين مواقع التواصل لميزاته الكبيرة في نشر الفيديوهات والكتابات والصور بأن واحد، كما يوفر خاصية التأثير والتفاعل مع مختلف الأحداث والأخبار والمعلومات.
- "مواقع التواصل هي أداة العصر للتعبير ونشر الأفكار والمعتقدات" حسب تعبير أحد المستجيبين في جلسات النقاش المركزة.
- حيث ذكر بعض المستجيبين أنه يقوم بالتصفح والثقف في موقع فيس بوك بينما يتابع الانستغرام للحصول على الترفيه.
- كما ذكر المستجيبين في جلسة النقاش أنهم يستخدمون اليوتيوب في متابعة الأفلام التي تقوي لغتهم، وكذلك متابعة البرامج في مجال التخصص أيضاً بالإضافة إلى الترفيه.

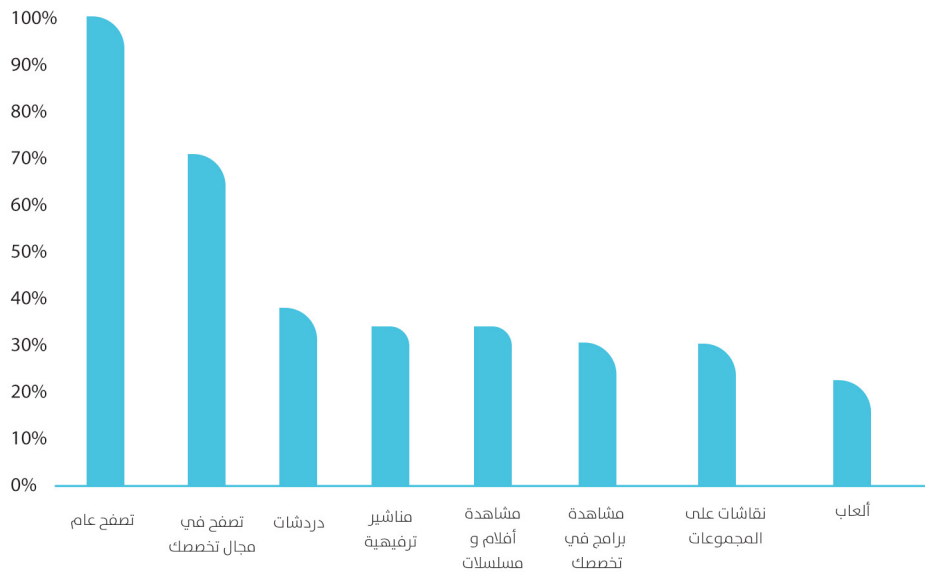
الإجابة على السؤال الرابع

ماهي الأنشطة التي يمارسها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بوضع جدول يبين نوعية الأنشطة وعدد الاختيارات لها من قبل عينة البحث.

نتائج البحث

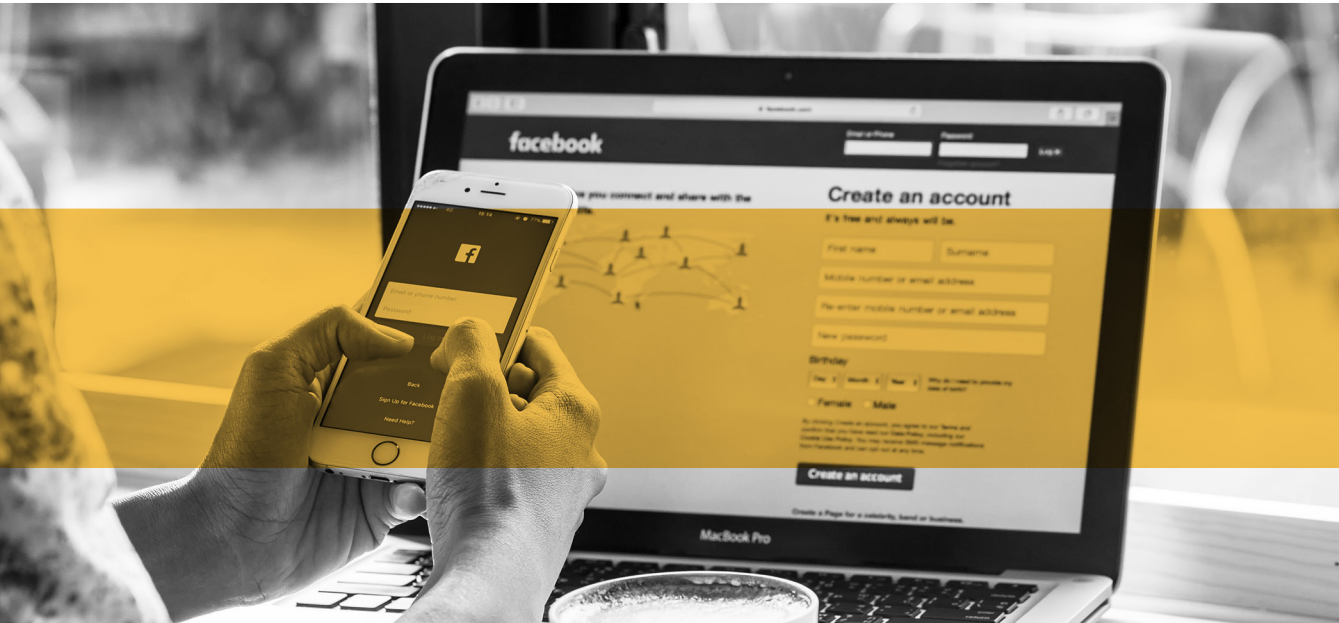
النشاط	عدد الاختيارات	النسبة
تصفح عام	30	96.77
تصفح في مجال تخصصك	21	67,74
دردشات	11	35.48
مناشير ترفيهية	10	32,26
مشاهدة أفلام ومسلسلات	10	32,26
نقاشات على المجموعات	9	29,03
ألعاب	6	19,35



يتضح من الجدول السابق مايلي:

أن أفراد العينة يقضون القسم الأكبر من وقتهم أثناء ارتياد مواقع التواصل الاجتماعي في التصفح العام بعدد خيارات بلغ (30) وبنسبة بلغت (96.77)، ثم جاء في المرتبة الثانية التصفح في مجال التخصص بعدد خيارات بلغ (21) وبنسبة بلغت (67,74)، وجاء في المرتبة الثالثة الدردشات بعدد خيارات بلغ (11) وبنسبة بلغت (35.48)، وجاء في المرتبة الرابعة مناشير ترفيهية بعدد خيارات بلغ (10) وبنسبة بلغت (32,26)، وجاء في المرتبة الخامسة مشاهدة الأفلام والمسلسلات بعدد خيارات بلغ (10) وبنسبة بلغت (32,26)، وجاء في المرتبة السادسة النقاشات وتبادل الآراء بعدد خيارات بلغ (9) وبنسبة بلغت (29,03)، أما في المرتبة الأخيرة جاءت الألعاب بعدد خيارات (6) وبنسبة بلغت (19,35).

ويمكن أن نعزو هذه النتائج إلى أن الموقع الأكثر ارتياداً هو الفيس بوك حيث يقوم عليه الأفراد بالتصفح العام لمختلف المجالات، بالإضافة إلى المحتوى المثير الجاذب للمتلقي، كما أن التصفح في مجال التخصص تصدر المرتبة الثانية في خيارات المستجيبين ويمكن تفسير ذلك بارتفاع مستوى التعليم لدى عينة البحث، بالإضافة إلى المرحلة العمرية التي تتميز بالدافعية والنشاط، بينما احتلت الدردشات والبرامج الترفيهية المرتبة الأخيرة مما يدل على ارتفاع نسبة الوعي لدى عينة البحث.



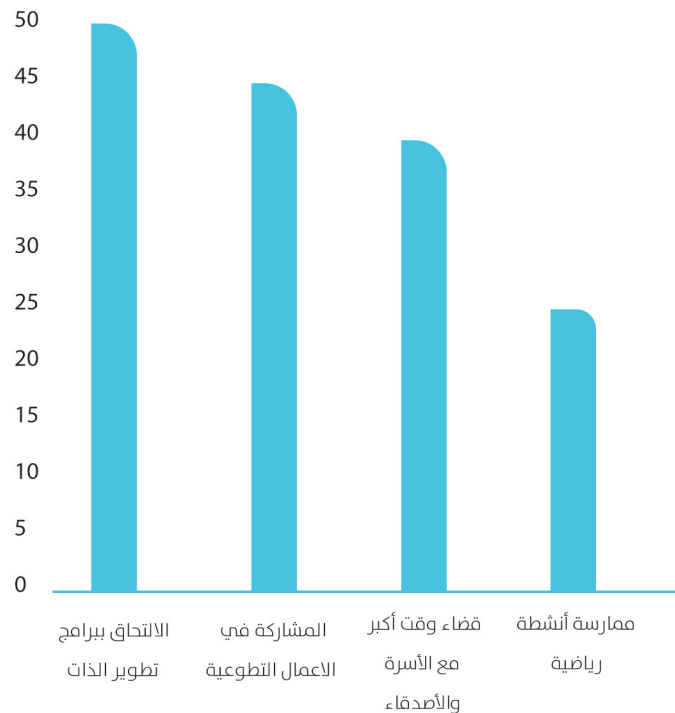
الإجابة على السؤال الخامس

كيف يمكن التخفيف من الوقت الذي يقضيه الشباب في الشمال السوري على مواقع التواصل الاجتماعي؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بوضع جدول يبين الخيارات التي اختارتها العينة للتخفيف من الوقت الذي تقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.

يبين البدائل التي اختارتها العينة للتخفيف من الوقت الذي تقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.

النسبة	الاختيارات	الموقع
48%	18	الالتحاق ببرامج تطوير الذات
45%	0	المشاركة في الاعمال التطوعية
41%	9	قضاء وقت أكبر مع الأسرة والأصدقاء
25%	1	ممارسة أنشطة رياضية



يتضح من الجدول السابق مايلي:

أن النسبة العليا من أفراد العينة اختاروا الالتحاق ببرامج تطوير الذات كعامل مساعد للتخفيف من الوقت المهدور على مواقع التواصل الاجتماعي بلا جدوى، ويمكن أن نعزو ذلك إلى عمر أفراد العينة بالإضافة إلى أنهم من فئة الطلاب الجامعي أو الموظفين الجدد الذين يسعون إلى إثبات أنفسهم في سوق العمل في الشمال الصغير جغرافياً المليء بالخبرات والكفاءات، كما يمكن أن يعطي هذا الجانب حافز للشباب للتطور والتمكين وبارقة أمل في ظل الواقع الصعب الذي يتسم بعدم الاستقرار.

كما جاءت المشاركة بالأعمال التطوعية بالدرجة الثانية كأحد الوسائل للتخفيف من الوقت المهدور على مواقع التواصل الاجتماعي.



الإجابة على السؤال السادس

هل يؤثر قضاء الوقت الطويل على مواقع التواصل الاجتماعي على مستوى الاككتئاب لدى عينة البحث من الشباب؟

تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، لدراسة الفروق في درجات الاككتئاب بين الشباب الذين يقضون أكثر من ست ساعات على مواقع التواصل الاجتماعي والشباب الذين يقضون أقل من ست ساعات على مواقع التواصل، وفيما يلي جدول يوضح النتائج:

نتائج (ت) لعينتين مستقلتين لكشف الفروق في درجات الاككتئاب

الاحتمالية الدالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الاككتئاب	
غير دالة	1.79	8	13	14	مرتفع	ارتياح مواقع التواصل
		4	9	17	منخفض	

يتضح من الجدول السابق مايلي:

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الشباب الذين يقضون أكثر من ست ساعات وأقل من ست ساعات على مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا يدل على أن ارتياح مواقع التواصل الاجتماعي لا يؤثر على مستوى الاككتئاب لدى عينة البحث، ويمكن أن نعزو هذه النتيجة إلى وعي عينة البحث وارتفاع مستوى التحصيل العلمي بالإضافة إلى الفاعلية والتأثير حيث أن مايقارب 60% من العينة مرتبطون بعمل.

وهذا ماأكدته إجابات المستجيبين في الجلسات المركزة بأن ارتياح مواقع التواصل قد يسبب لديهم شعور بالضيق بسبب هدر بعض الوقت، ولكنه بالمقابل يكسبهم الكثير من المعلومات والخبرات والعلاقات. بينما ذكر بعض المستجيبين أن ارتياح مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة قد يسبب لهم العزلة عن أسرهم وهذا بدوره قد يسبب لديهم بعض الاككتئاب، بينما ذكر بعضهم أن مواقع التواصل كان ملجأً جيد لهم في أوقات الحجر الصحي في جائحة كورونا، وقد خفت هذه المواقع من وطأة الضيق الناجم عن الحجر الصحي واعتزال المجتمع.

كما ذكر بعض المستجيبين أن مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تصبح مصدر للقلق والتوتر بسبب تناقل الأخبار المؤلمة وظهور الحالات الصعبة بشكل كبير على الاعلام.

الإجابة على السؤال السابع

هل توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الاكتئاب؟

تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، لدراسة الفروق في درجات الاكتئاب بين الذكور والإناث من الشباب في الشمال السوري، وفيما يلي جدول يوضح النتائج:

نتائج (ت) لعينتين مستقلتين لكشف الفروق في درجات الاكتئاب

الدالة الاحتمالية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الاكتئاب	
غير دالة	1.16	8.39	13.2	15	ذكور	ارتياح مواقع التواصل
		8.59	16.87	16	إناث	

يتضح من الجدول السابق مايلي:

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب بين الذكور والإناث من عينة البحث، ويمكن أن نعزو هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين في هذه المرحلة العمرية لديهم اهتمامات متقاربة ولديهم أيضاً احتياجات ومسؤوليات متقاربة كما أنهم يعيشون في النطاق الجغرافي نفسه ويتعرضون للضغوط متشابهة ولديهم تحديات متقاربة.

وهذا ما بينته إجابات المستجيبين في جلسات النقاش حيث أن الذكور والإناث تدفعهم اهتماماتهم المهنية والتعليمية بشكل أكبر لارتياح مواقع التواصل الاجتماعي، كما أنهم يستثمرون في مشاهدة برامج الترفيه لاكتساب لغة ما مثلاً، بينما أعربت نسبة قليلة منهم عن أنها تضيع الوقت بلا جدوى على مواقع التواصل.

التوصيات والمقترحات

- دعم البحث العلمي في مجال التكنولوجيا وتوظيفها فيما يساعد في التطور، والبحث أكثر في آثارها على شرائح مجتمعية أخرى.
- تسهيل وصول الشباب إلى الأنشطة التطوعية والترويج لها بشكل أكبر.
- استهداف الشباب المهجر والنازح بأنشطة هادفة وتنموية وتطوعية لمساعدتهم على الاندماج وملأ وقت الفراغ.
- الترويج للمواقع التي تساعد على تطوير الذات بشكل أكبر.
- طرح مبادرات مجتمعية بشكل أكبر للتوعية من مخاطر هدر الأوقات على مواقع التواصل وكيفية استعمال هذه التقنية فيما ينفع الفرد وتجنب مايسبب له الضغط النفسي.
- بناء برامج ارشادية أو علاجية للفئات التي يمكن أن يكون لديها إدمان للانترنت ولديها اكتئاب.



مخارج

05



1. إبراهيم، عبد الستار (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه، عالم المعرفة، الكويت.
2. بشيش، صبا (2010): إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة.
3. الزيدي، أمل (2014): إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير، جامعة نزوى.
4. رضوان، سامر (2000): الاكتئاب والتشاؤم "دراسة ارتباطية"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، سلطنة عمان.
5. عبد الخالق، أحمد (1999): القائمة العربية لاكتئاب الأطفال: عرض للدراسات على ثمانية مجتمعات، مجلة العلوم الاجتماعية، م 3، جامعة الكويت.
6. علي، أحمد (2010): مقياس الاكتئاب لدى الشباب متعدد الأبعاد. مركز الارشاد النفسي، المؤتمر السنوي عشر، جامعة عين شمس.
7. غريب، غريب (2003): نمذجة العلاقات السببية بين التحصيل الدراسي ومفهوم الذات والأعراض الاكتئابية: دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة على الأعراض الاكتئابية في المرحلة الإعدادية بدولة الامارات العربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 13(39)، دبي.
8. الشربيني، لطفي (2001): الاكتئاب المرض والعلاج، منشأة المعارف، الإسكندرية.
9. الصفدي، رولا مجدي هاشم (2013): المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
10. محمد علي، محمد النوبي (2010): إدمان الانترنت في عصر العولمة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.

مراجع أجنبية

**Akadiri O.P., 2011, Development of a Multi-Criteria Approach for the Selection of Sustainable Matrils for Building Project, Universty of Wolverhampton, Wolverhampton, UK.

المواقع الالكترونية



- <https://youtu.be/pDN1PSmcyEc>
- WWW.APA.Org/lnerne
- [مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب](https://www.egyres.com/مواقع-التواصل-الاجتماعي-والاكتئاب/)
- [.https://www.youm7.com/story/-هل-تسبب-21/1/2020-4597387-السوشيال-ميديا-الاكتئاب-ع-دراسات-تجيب/](https://www.youm7.com/story/-هل-تسبب-21/1/2020-4597387-السوشيال-ميديا-الاكتئاب-ع-دراسات-تجيب/)
- https://www.masrawy.com/howa_w_hya/health/details/-الصحة-النفسية-1172445/15/10/2017-دراسة-توضح-أضرار-الفيسبوك-على-الصحة-النفسية

الإدمان

على مواقع التواصل الاجتماعي
وعلاقته بالاكْتئاب لدى **الشباب** في الشمال السوري

