أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي
كمنبئات لإدمان الفيسبوك لدى عينة من طلبة الدراسات العليا

أ.د / السيد كامل الشربيني منصور

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة العريش

الملخص :

هدف البحث إلى الكشف عن معدل انتشار إدمان الفيسبوك لدى طلبة الدراسات العليا ، وفحص الفروق بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا في إدمان الفيسبوك تبعاً لاختلاف النوع والعمر الزمني ، والتحقق من وجود علاقات ارتباطية بين درجات طلبة الدراسات العليا في أبعاد إدمان الفيسبوك وأبعاد كل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي ، وإمكانية التنبؤ بدرجات إدمان الفيسبوك لدى طلبة الدراسات العليا من درجاتهم في كل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي.

وتكونت عينة البحث من (٣٨٠) طالبًا وطالبة تم اختيارهم من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش ، تراوحت أعمارهم بين ٢٣-٣٧ سنة بمتوسط عمري ٢٨,٢٦ ، وانحراف معياري ٤,٦٢. وتم تطبيق أدوات البحث التالية علي العينة : مقياس إدمان الفيسبوك إعداد : Andreassen Torsheim, Brunborg & Pallesen(2012) ، ومقياس أساليب تقديم الذات إعداد : Rosenberg (2009) ، ومقياس الخبرة في علاقات وثيقة(لقياس أنماط التعلق) إعداد : Rom & Alfasi(1995) ، ومقياس الهناء النفسي إعداد : Ryff & Keyes (1995) وأسفرت نتائج البحث عن التالي : تباين النسب المئوية لمدمني وغير مدمني الفيسبوك فقد بلغت النسبة المئوية لمدمني الفيسبوك ٢٠% ، والنسبة المئوية لغير مدمني الفيسبوك ٨٠% . عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب والطالبات مدمني الفيسبوك في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك. عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلبة مدمني الفيسبوك الذين تتراوح أعمارهم من ٢٣-٢٩ عامًا ، والطلبة الذين تتراوح أعمارهم من ٣٠-٣٧ عامًا على أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك.

قة ارتباطية موجبة بين البروز والمعالجة البارعة ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانتكاس والقدوة ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ترقية الذات والدرجة الكلية لإدمان الفيسبوك ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانتكاس والتعلق القلق ، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصراع والتعلق التجنبي ،

د علاقة ارتباطية موجبة بين الانتكاس والاستقلال ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصراع وعلاقات إيجابية مع الآخرين . يسهم بُعد المعالجة البارعة بنسبة دالة في بُعد البروز ، تسهم أبعاد : القدو لق ، الاستقلال بنسب دالة في بُعد الانتكاس ، يسهم بُعد التعلق التجنبي بنسبة دالة في بُعد الصراع .

Abstract :

The aim of the research was to detect the prevalence rates of facebook addiction among postgraduate students, and examine the differences in the mean scores of postgraduate students in the facebook addiction according to the gender , chronological age, and to verify the existence of correlation relationship between the scores of the postgraduate in the dimensions of facebook addiction and the dimensions of each self-presentation tactics, attachment style, psychological well-being, and determine the extent of the contribution of self-presentation tactics,

attachment style, psychological well-being in the interpretation of Facebook addiction

The study sample consisted of (380) male and female students selected from post-graduate students at the fFaculty of Education in El- Arish, their ages ranged from 23 to 37 years, with an average age of 28,26, the study included the following instruments: facebook addiction scale (Andreassen Torsheim, Brunborg &Pallesen ,2012), self- presentation tactics scale (Rosenberg, 2009),attachment style scale (Rom & Alfasi, 1995) , psychological well-being scale (Ryff &Keyes ,1995).

The study resulted in the following findings: percentage variation of addicts and non-addicted facebook .The percentage of facebook addicts has reached 20%, and the percentage of non-facebook addicts is 80% ,There are no statistically significant differences between male and female facebook addicts in the dimensions of the facebook addiction scale, There were no statistically significant differences between facebook addicts aged 23-29 years and students aged 30-37 years on the dimensions of the facebook addiction scale.

There is a positive correlation relationship between salience and manipulation, There is a positive correlation relationship between relapse and role model, there is a positive correlation relationship between self-promotion and the total score of facebook addiction, There is a positive correlation relationship between relapse and anxiety attachment, There is a negative correlation relationship between conflict and avoidance attachment , there is a positive correlation relationship between relapse and autonomy, there is a positive correlation relationship between conflict and positive relations with others, contribute manipulation, significant rates in the dimension of salience , contribute dimension : role model ,anxiety attachment , autonomy significant rates in the dimension of relapse, contribute dimension avoidance attachment significant rates in the dimension of conflict.

مقدمة :

أصبحت مواقع التواصل الاجتمـــاعي في الآونة الأخيرة من المؤثرات بالغة الأهمية في حياة الأفراد ، لتمتعها بقدرة بالغة علـــى الانتشار الواسع دون قيود من زمان أو مكان ، مما أسهم في الربط بين أرجاء المعمـــورة بفضائها الفسيح ، وأثبتت فاعليتها فـــي أداء النشاطات الاجتماعية المختلفة ، وأحدثت نقلة نوعية في تحقيـــق كافـــة أشـــكال التعـــارف والتقارب ، كما أنها وسائل ناجعة في تـــألق وتحريك الحركات الاجتماعية عبر العالم.

ومن أهم هذه المواقع ذيوعًا وتـــأثيراً الفيسبوك باعتباره منظومة متكاملـــة تـــسمح للمشترك فيه بإنشاء موقع خـــاص بـــه مـــع آخرين يتبادلون مقاطع الفيديو ، والـــصور ، ومشاركة الملفات ، وإجراء المحادثات الفورية ، وقـــد قـــام مـــارك زوكربيـــرج Mark

Zuckerberg الطالب بجامعة هارفارد بالاشتراك مع رفيقيه في سكن الجامعة بتأسيس هذا الموقع ، ثم ما لبث أن انتشر انتشارًا واسعاً.

فتشير الإحصاءات إلى زيادة معدلات انتشار استخدام الفيسبوك ، فحوالي ١,٦٥ مليار فرد يستخدمون الفيسبوك شهرياً(Facebook ,2016) ، مقارنة بالانستجرام والذي يستخدمه ما يقرب من ٤٠٠ مليون فرد (Instagram, 2016) ، والتوتير والذي يرتاده حوالي ٣٠٠ مليون فرد (Twitter, 2016).

وتشير نتائج دراسة Griffiths (2011) إلى أن ٨٢% من المراهقين والراشدين في مرحلة مبكرة يستخدمون الفيسبوك بانتظام ، وانتهت نتائج دراسة(2011) Mazman &Usluel إلى أن نسبة استخدام الفيسبوك للمرحلة العمرية من ١٨-٢٥ عامًا بلغت ٧٤,٤%. وانتهت نتائج دراسة (2011)Cabral إلى أن نسبة استخدام الفيسبوك للمرحلة العمرية من ١٦-٣٠ عامًا بلغت ٩٨% ، وأن ٣٤% يستخدمون التوتير ، و٦٤% يقضون ما بين ٣٠-٩٠ دقيقة في التواصل الاجتماعي يومياً ، ويقضي ١٠% أكثر من ساعتين يومياً ، ويعتقد ٥٩% أنهم مدمنون على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ، ويقضي حوالي ٣٩% وقتهم على وسائل التواصل أكثر مما كان مخطط له ، ويفحص ٨٠% مواقع التواصل الاجتماعي في أغلب الأحيان ، ويشعر ٢٣% أحيانًا بالتوتر عند قطع الاتصال بالموقع ، وحاول ١٧% خفض مقدار التواصل بالفيسبوك ولكنهم فشلوا.

وأسفرت نتائج دراسة Mahrous& Hussein(2012) عن أن نسبة استخدام الفيسبوك للمرحلة العمرية من ١٦-٣٥ عامًا بلغ في المستوى المنخفض ٢٥,٨% ، بينما بلغ في المستوى المتوسط ٣٦,٥% ، وفي المستوى المرتفع بلغ ٣٧,٧% ، وكشفت نتائج دراسة Balci & Gölcü (2013) عن أن ٢٢,٦% من عينة دراستهم البالغ عددها ٩٠٣ طالبًا معرضين لمخاطر إدمان الفيسبوك ، وانتهت نتائج دراسة Andreassen, Pallesen& Griffiths (2017) إلى انتشار إدمان الفيسبوك في مرحلة الرشد المبكر.

وقد تكون هذه المعدلات ناجعة في التفاعل الاجتماعي ، وتبادل الأفكار والآراء المختلفة ، ومفيدة في تقديم برامج نافعة ومسلية ، ولكنها في ذات الوقت يمكن أن تصبح ذات خطورة مرتفعة مع الاستخدام المفرط للفيسبوك مما يؤثر سلباً على علاقات الفرد بالآخرين ، ويجعله يعيش في عالم افتراضي ، ويغير من الهناء النفسي الإيجابي

، وطرق تقديم الفرد لنفسه ، أو يدفعه إلى استخدام أنماط تعلق غير مناسبة.

مشكلة البحث :

تباينت نسبة انتشار إدمان الفيسبوك لدى الطلاب ، فقد تراوحت هذه النسبة بين (١,٦% - ٤٧%) (Hazar,2011, p.32 ;Alabi , 2012; Balci& Gölcü, 2013; Wolniczak,Caceres-DelAguila,Palma -Ardiles, Arroyo, Solis -Visscher, Paredes-Yauri,2013;Saied, Elsabagh & El-Afandy(2016) ; Jafarkarimi ,Sim, Saadatdoos &Hee (2016) ، محمود رامز(٢٠١٥) .

واختلفت نتائج الدراسات التي تناولت الفروق النوعية في إدمان الفيسبوك ، فقد أسفرت نتائج دراسات Andreassen, Torsheim, Brunborg &Pallesen (2012) ; Iordache &Manea (2016) ; Kimpton, Campbell, Weigin, Orel, Wozencroft & Whiteford (2016); Andreassen, Pallesen& Griffiths (2017) عن حصول الإناث على درجات مرتفعة في إدمان الفيسبوك مقارنة بالذكور، وانتهت نتائج دراسات Cam & Isbulan(2012) ; Balci & Gölcü (2013) ; Andreassen , Torsheim & Pallesen(2014) ; Jafarkarimi et al.,2016) إلى أن الذكور أكثر إدماناً للفيسبوك من الإناث ، بينما أسفرت نتائج دراسة Turel & Serenko (2012) ، محمود رامز(٢٠١٥) عن عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في إدمان الفيسبوك .

وتباينت نتائج الدراسات التي تناولت العمر الزمني في إدمان الفيسبوك ، فقد انتهت نتائج دراسة Koc & Gulyagci (2013) إلى أن الإدمان غير مرتبط بالعمر الزمني ، وانتهت نتائج دراسة Andreassen et al(2014) إلى أن إدمان الفيسبوك مرتبط بمرحلة الرشد المبكرة ، وأشارت نتائج دراسة محمود رامز(٢٠١٥) إلى عدم وجود فروق في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك : الأعراض الانسحابية ، الانتكاس ، تعديل المزاج ، البروز ، الصراع ، ووجود فروق في بُعد التحمل يعزى إلى متغير العمر من ١٧-٢١ عامًا ، و ٢٢-٢٦ عامًا ، والفروق لصالح المرحلة العمرية من ١٧-٢١ عامًا ، وأشارت نتائج دراسة Jafarkarimi et al (2016) إلى أن النسبة المئوية لإدمان الفيسبوك للمرحلة العمرية من ٢٢-٢٥ عاماً بلغت ٣٥% ، وللمرحلة العمرية من ٢٥-٢٩ عاماً بلغت ٣٨% ، وللمرحلة العمرية من ٢٩ -٤٨ بلغت ٤٩% .

أما بالنسبة لأساليب تقديم الذات ، فقد أسفرت نتائج دراسة(2012)Sun &Wu عن ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإفراط في استخدام الفيسبوك وتقديم الذات بلغ ٠,٣٤ ، وكشفت نتائج دراسة(2014)Azza عن

ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإفراط في استخدام الفيسبوك واستراتيجيات تقديم الذات (الحظوة من قبل الآخرين ، وتعزيز الذات).

واتفقت نتائج الدراسات التي تناولت أنماط التعلق وإدمان الفيسبوك إلى حد كبير ، فقد أشارت نتائج دراسة Liu , Shi, Liu& Sheng, 2013)إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التعلق القلق والإفراط في استخدام الفيسبوك بلغ ٠,٣٨، وانتهت نتائج دراسة Hart , Nailling , Bizer &Collins(2015) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التعلق القلق والانهماك في استخدام الفيسبوك بلغ ٠,١٤، وعلاقة ارتباط سالبة بين التعلق التجنبي والاستخدام المتكرر للفيسبوك بلغ -٠,١٢.

كما تباينت نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين إدمان الفيسبوك والهناء النفسي ، فقد انتهت نتائج دراسة Spraggin (2009) إلى ارتباط سالب دال إحصائياً بين إدمان الفيسبوك والرضا عن الحياة بلغ -٠,١٣ ، ومع السعادة بلغ -٠,٢٨ ، وارتباط موجب بين الفيسبوك والوحدة بلغ ٠,٢٨ ، ومع الاكتئاب بلغ ٠,٢٩، وأسفرت نتائج دراسة(2011)Lee, Lee& Kwon عن عدم وجود ارتباط بين زيادة الوقت الذي يقضيه الفرد مستخدماً الفيسبوك والهناء النفسي ، وأظهرت نتائج دراسة (2014)Hu وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإفراط في استخدام الفيسبوك والهناء النفسي بلغ ٠,١٢ ، وكشفت نتائج دراسة Błachnio, Przepiorka &Pantic (2016) عن عدم وجود ارتباط بين إدمان الفيسبوك والرضا عن الحياة.

يتضح من العرض السابق ارتفاع معدلات انتشار الفيسبوك في مرحلتي المراهقة والرشد ، وتباين هذه المعدلات داخل هاتين المرحلتين ، كما تضاربت نتائج الدراسات التي تناولت الفروق النوعية في إدمان الفيسبوك ، ويلاحظ وجود اختلافات في علاقة إدمان الفيسبوك بكل من أساليب تقديم الذات ، ونمطي التعلق ، والهناء النفسي مما يضفي أهمية للدراسة باستجلاء العلاقات بين إدمان الفيسبوك ومتغيرات الدراسة في البيئة العربية.

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية :

١- ما مستوى إدمان الفيسبوك لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة مدمني الفيسبوك في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك تبعاً لاختلاف النوع ؟

٣-هل توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة مدمني الفيسبوك في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك تبعاً لاختلاف العمر الزمني ؟

٤- هل توجد علاقات ارتباطية دالة بين درجات طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش في إدمان الفيسبوك ودرجاتهم في كل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي ؟

٥- هل يمكن التنبؤ بدرجات إدمان الفيسبوك لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش من درجاتهم في كل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى الكشف عن معدل انتشار إدمان الفيسبوك لدى طلبة الدراسات العليا، وفحص الفروق بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا في إدمان الفيسبوك تبعاً لاختلاف النوع والعمر الزمني، والتحقق من وجود علاقات ارتباطية بين درجات طلبة الدراسات العليا في أبعاد إدمان الفيسبوك وأبعاد كل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي ، وإمكانية التنبؤ بدرجات إدمان الفيسبوك لدى طلبة الدراسات العليا من درجاتهم في كل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي.

أهمية البحث :

ترجع أهمية البحث إلى الاعتبارات التالية :

١- يستمد البحث أهميته من خلال تسليط الضوء على موضوع ما زال في طور المهد وهو الإدمان على الفيسبوك ، ويتطلب الأمر البحث في جوانبه السلبية ، وتصميم البرامج المناسبة للحد منه.

٢- زيادة معدلات انتشار إدمان الفيسبوك في شريحة مهمة من الطلاب تتراوح أعمارهم بين ١٨-٣٥ عامًا (The Telegraph ,2012) ، ويسهم البحث الحالي في الكشف عن هذه المعدلات داخل البيئة المصرية ، مما يسهم في تصميم برامج تدخل مناسبة لتقليص مستوى هذه المعدلات.

٣- يتميز هذا البحث بأصالته إذ لا توجد دراسة عربية في حدود علم الباحث تناولت العلاقات بين إدمان الفيسبوك وكل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي ، ويمثل البحث الحالي إضافة علمية للمكتبة العربية في هذا المجال.

٤- يُعد إدمان الفيسبوك متغير سلبي يؤثر على التوافق النفسي ، وقد تفيد نتائج البحث في فهم طبيعة هذا المتغير ومدى تأثيره السلبي على متغيرات يتناولها البحث بالدراسة.

٥- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج دراسة Sussman , Leventhal , Bluthenthal , Freimuth Forster& Ames (2011), من توصيات بشأن تحديد العوامل المنبئة

لإدمان الفيسبوك فإن هذا البحث يمثل توجه محدد نحو فحص هذه المنبئات حتى يمكن تلاشي حدوث أسبابها المرضية.

٦- في ضوء ما تسفر عنه نتائج البحث الحالي يمكن تصميم البرامج الإرشادية المناسبة التي تُقلص من مستوى إدمان الفيسبوك ، وتحسن من أساليب تقديم الذات ، وتقلل من أنماط التعلق السلبية ، وتُحسن من مستوى الهناء النفسي.

مصطلحات البحث :

أ- **إدمان الفيسبوك : Facebook Addiction** يعرفه الباحث على أنه " الاعتماد على استعمال الفيسبوك لساعات عديدة في اليوم بحيث لا يستطيع المدمن التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار ، ويشعر الفرد بالاشتياق في العودة بعد الانقطاع ، ويشعر بالراحة والسرور عند استخدامه له ، وبالتوتر والقلق إذا انقطع عنه ، وينتج عنه حالة من الصراع والتوتر بين الفرد والآخرين".

وتتكون أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك من الآتي:

- البروز: Salience "يهيمن إدمان الفيسبوك على تفكير الفرد (الانشغال) ، والمشاعر (الاشتياق والرغبة) ، والسلوك (الاستخدام المفرط)".
- التحمل: Tolerance "العملية التي يبدأ الفرد فيها زيادة الوقت المطلوب لتحقيق التأثيرات السابقة".
- تعديل المزاج : Mood Modification"خبرات ذاتية ناتجة عن الانهماك في الفيسبوك مثل نسيان المشاكل وخفض حدة التوتر والقلق".
- الانتكاس :Relapse "الميل للعودة مراراً إلى الأنماط السابقة من استخدام الفيسبوك بعد فترات الامتناع عن الممارسة".
- الانسحاب:Withdrawal "مشاعر غير سارة وتأثيرات بدنية تحدث عندما يتوقف استخدام الفيسبوك أو يتم خفضه فجأة".
- الصراع :Conflict "يُحدث إدمان الفيسبوك نزاعات في العلاقات بين الأفراد ، في العمل / التعليم ، والأنشطة الأخرى" (Andreassen et al ., 2012,p. 503;Griffith, 2005, 193 ; Lemmens ,Valkenburg and Peter, 2009 ,p.79)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس إدمان الفيسبوك المستخدم في الدراسة الحالية.

ب- أساليب تقديم الذات Self-Presentation Tactics

يُعرف lee, Quigley, Nesler, Corbett & Tedeschi (1999,p.702) "

أساليب تقديم الذات على أنها سلوكات تستخدم لإدارة الانطباعات وتحقيق الأهداف الشخصية ". وتتكون من الأبعاد التالية :

- المعالجة البارعة : Manipulation "يستخدم الفرد الفيسبوك لتقديم أعذار لنفسه أو لسلوكه لجعل الآخرين ينظرون إليه على أنه أكثر إيجابية ".
- الحد من الضرر: Damage Control " يستخدم الفرد الفيسبوك لتبرير سلوكه والاعتذار عن الأذى أو الضرر الذي أحدثه ".
- ترقية الذات :Self-promotion " يستخدم الفرد الفيسبوك لترقية ذاته والتأكيد على خصائصه الايجابية ، والتملق والمداهنة لجعل الآخرين يقفون في صفه".
- القدوة : Role Model " يستخدم الفرد الفيسبوك لنمذجة السلوك الايجابي على أمل أن الآخرين سوف يحتذونه" (Rosenberg (2009 ,p. 55,p. 62).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس أساليب تقديم الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

جـ- أنماط التعلق Attachment Style

- يعرف الباحث التعلق Attachment بأنه " رابطة انفعالية تنشأ بين الأفراد عبر الفيسبوك وقد تكون آمنة يعمل الفرد على توطديها والمحافظة عليها ، أو قد تكون غير آمنه يعمل الفرد على تجنبها".
- يعرف الباحث التعلق القلق Anxiety Attachment بأنه" شعور الفرد بالضيق والغضب من عدم اهتمام الآخرين به ، أو بما يقوله الآخرون عنه عبر الفيسبوك".
- يعرف الباحث التعلق التجنبي Avoidance Attachment بأنه" شعور الفرد بعدم الارتياح في حال بقاءه قريباً من الآخرين عبر الفيسبوك ، فهو يسعى إلى تجنبهم وعدم الانفتاح عليهم".

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على أنماط التعلق المستخدم في الدراسة الحالية.

د- الهناء النفسي : Psychological Well-Being

تُعرف Ryff(2014, p.11) الهناء النفسي على أنه " مجموعة من المؤشرات الدالة على المشاعر الجيدة ، والشعور بالسعادة ، والايجابية ، ورضا الفرد عن حياته بشكل عام. وحددتها في ستة أبعاد رئيسة على النحو التالي :

- الاستقلالية Autonomy "ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على تحديد مصيره ، والقدرة على مقاومة الضغوط

الاجتماعية ، وتنظيم سلوكه الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين".

- التمكن البيئي Environmental Mastery " كفاءة الفرد في إدارة الحياة والبيئة المحيطة به، والتحكم في كثير من الأنشطة المعقدة ، والاستخدام الفعال للفرص المتنوعة".
- النمو الشخصي Personal Growth " قدرة الفرد في الانفتاح على الخبرات الجديدة والنمو الشخصي المستمر ، وزيادة فعاليته الشخصية في الجوانب المختلفة.
- علاقات إيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others "علاقات تتسم بالدفء والرضا ، والود ، والثقة بالآخرين والقدرة على المشاركة الوجدانية ، والقدرة على الأخذ والعطاء".
- الهدف في الحياة Purpose in Life " قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وإيجابي ، وأن يكون قادراً على توجيه تصرفاته ، والإصرار على تحقيق أهدافه".
- تقبل الذات Self – Acceptance "اتجاهات إيجابية نحو الذات وحياة الفرد الماضية ، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية" (Ryff &Keyes ,1995, p.727)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس الهناء النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري للدراسة :

يمكن عرض متغيرات البحث على النحو التالي :

أولاً : إدمان الفيسبوك

يتضمن : المفهوم ، التوجهات النظرية المفسرة لإدمان الفيسبوك ، محكات تشخيص إدمان الفيسبوك ، والآثار الإيجابية والسلبية لإدمان الفيسبوك على النحو التالي :

أ- <u>مفهوم إدمان الفيسبوك</u> :

يُعد الفيسبوك من أهم مواقع التوصل الاجتماعي والتي يُمكن تعريفها على أنها " خدمات على شبكة الانترنت تسمح للأفراد بإنشاء ملف عام أو شبه عام ضمن نظام محدد ، ووضع قائمة بالمستخدمين الآخرين الذين يشاركون معهم في التواصل ، وعرض وتنفيذ قائمة التواصل وتلك التي أدلى بها آخرون داخل المنظومة (Boyd & Ellison, 2007,p.211) ، والفيسبوك دفتر ورقي يحمل صورًا أو معلومات لأفراد وجماعة معينة من أجل تعرف الطلبة المنتسبين على الطلاب المتواجدين في نفس الكلية. ويُعرفه Kaplan &Haenlein (2010 , p.64)

على أنه "مجموعة من التطبيقات المستندة إلى الانترنت والتي تُبنى على أسس تكنولوجية وعقائدية ، والتي تسمح بإنشاء وتبادل المحتوى المقدم بين المستخدمين".

تتعدد المفاهيم المرادفة التي تستخدم لتدل على نفس المعنى المقصود به إدمان الفيسبوك مثل الاستخدام المشكل للفيسبوك ، إدمان الدخول على الفيسبوك ، الاعتماد على الفيسبوك ، الاستخدام المُفرط للفيسبوك ، وفي هذا انتهت نتائج دراسة Hong, Huang, Lin & Chiu (2014) إلى وجود علاقة وثيقة بين الاستخدام المفرط ، الاستخدام المرضي للفيسبوك ، الانهماك في استخدام الفيسبوك وإدمان الفيسبوك ، وانتهت نتائج دراسة Błachnio, Przepiorka &Pantic (2016) إلى الارتباط الوثيق بين شدة استخدام الفيسبوك وإدمان الفيسبوك.

يُعرف Lemmens,Valkenburg &Peter (2009, p.78) إدمان الفيسبوك على أنه "الاستخدام المفرط والقهري للفيسبوك والذي ينتج عنه مشكلات اجتماعية وانفعالية" ، وتُعرفه Das & Sahoo(2010 , p. 225) على أنه " حالة من الاستخدام المرضي للفيسبوك بطريقة تؤثر سلبياً على الأنشطة الحياتية اليومية للفرد ، ويُعرفه Elphinston & Noller, (2011, p. 631) على أنه " الاشتراك المفرط في أنشطة الفيسبوك ، وينتج عن ذلك فشل متكرر في إدارة الأنشطة الاجتماعية".

أما Andreassen &Pallesen, 2014, p. 4054) فيُعرفانه على أنه " الرغبة المُلحة في تسجيل الدخول إلى الفيسبوك ، ويكرس الفرد المزيد من الوقت والجهد له ، ويترتب على ذلك عرقلة الأنشطة الاجتماعية المختلفة مثل : الدراسة ، العمل ، العلاقات مع الآخرين ، ويُعرف Ryan, Chester, Reece & Xeno, 2014,p.141) إدمان الفيسبوك على أنه " انهماك الفرد في الاستخدام القهري والمفرط للفيسبوك لأغراض تغيير المزاج ، مع عواقب شخصية سلبية ، ويُحدده Kirik, Arslan, Çetinkaya & Gul (2015) على أنه " قضاء وقت مفرط على شبكة الفيسبوك ، وعدم القدرة على السيطرة على النفس لتأجيل الدخول للفيسبوك".

ب-<u>التوجهات النظرية المفسرة لإدمان الفيسبوك</u> :

تتعدد التوجهات النظرية المُفسرة لإدمان الفيسبوك ، فيُعد الأنموذج البيولوجي Biological Model أحد أهم النماذج إلى تُفسر إدمان الفيسبوك (Andreassen, 2015 , p. 178) ، وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة Koc& Gulyagci (2013) إلى وجود ارتباط بين الحاجات النفسية

وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ، كما أن نقص التواصل وجهًا لوجه من الممكن أن يُغير من طريقة عمل الجينات ، ويؤثر على الاستجابات المناعية ، ومستويات الهرمونات ، وأداء الشرايين ، والأداء الذهني (Das &Sahoo,2010,224) ، ويشير أنموذج الحضور الاجتماعي Social Presence Model إلى درجة بروز وهيمنة الشخص الآخر في التفاعل ، وما يترب على ذلك من علاقات بين الأشخاص (Straub &Karal ,1998)

ويؤثر الأنموذج الثقافي الاجتماعي Sociocultural Model في إدمان الفيسبوك من خلال الضغوط الوالدية ، أو من خلال ملاحظة الآباء والأقران والأخوة وهم يستخدمون الفيسبوك بإفراط (Deci &Ryan, 2000) ، ويؤكد الأنموذج المعرفي الاجتماعيSocio –Cognitive Model على أن التواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي ينشأ بسبب توقع النتائج الإيجابية جنبًا إلى جنب مع فاعلية الذات عبر الانترنت ، ويؤدي النقص في مهارات تنظيم الذات إلى الإدمان (LaRose, Lin &Eastin,2003).

ويشير أنموذج المهارات الاجتماعيةSocial Skill Model إلى تواصل الأفراد عبر الشبكات الاجتماعية لأن لديهم نقص في مهارات تقديم الذات في الواقع ، ويفضلون التواصل الافتراضي عبر الفيسبوك ، ويؤدي ذلك في نهاية المطاف إلى الاستخدام الإدماني للفيسبوك (Caplan , 2005) ، أما الأنموذج المعرفي السلوكي Cognitive –Behavioral Model فيؤكد على أن التواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي ينشأ عن معارف لا تكيفية ويتم تضخيمها من خلال العوامل البيئية المعقدة ، ويترتب على ذلك حدوث الإدمان (Davis , 2001) ، كما أن الوحدة والاكتئاب عوامل مهيأة لبعض مستخدمي الانترنت لإظهار أفكار لا تكيفية وسلوكات تؤدي إلى عواقب وخيمة (Caplan , 2005 , p. 722) .

أما أنموذج نحن–القصد-We Intention فيشير إلى انهماك الأفراد في أعمال مشتركة ، وينطوي على اتفاق صريح أو ضمني بين المشتركين للانهماك في هذا العمل المشترك(Tuomela, 2006, p.37) ، أما أنموذج التأثير الاجتماعي Social Influence Model فيصف التغيرات في الاتجاهات والمواقف التي تحدث بسبب التأثير الاجتماعي والتي تحدث عند مستويات مختلفة ، وهذه المستويات المختلفة من التغيير تتوافق مع الاختلافات في العمليات التي يتقبل

الفرد من خلالهـــا هـــذا التـــأثير (Cheung, 2011, p. 1338) .

ويشير أنموذج الاستخدام – الإشـــباع Uses & Gratification إلـــى أن الأفـــراد مؤثرين عبر وسائل التواصل الاجتمـــاعي ، ولديهم القدرة على اتخاذ قـــرارات مناســـبة بشـــــأن كيفية استخدام هذه الوسائل بفعالية (Folaranmi , 2013; Wong, 2012, p. 192) ، ويؤكد Caplan (2003, p. 629); Sofiah ,Omar , Bolong & Osman (2011) على أن إدمان الانترنت يكمن فـــي المتعة التي يحصل عليها الفرد من استخدامه ، وأنه يلبي واحد أو أكثر من احتياجات الفرد غير المتحققـــة (Suler, 1999) ، وكـــشفت مراجعة Ryan et al(2014, p. 133) عن أن الأفراد يستخدمون الفيـــسبوك للمحافظـــة على العلاقات ، وقضاء الوقت ، والترفيـــة ، والرفقة.

تتكامل النماذج المُفسرة للبيئة المُعقـــدة لإدمـــان الفيـــسبوك ، فيتـــصدى الأنمـــوذج البيولوجي وأنمـــوذج الاســـتخدام والإشـــباع لتفسير الإدمـــان فـــي ضـــوء أن الحاجـــات الأساسية للفرد تجعله مؤثر في الآخر، بينمـــا تُظهر النماذج الاجتماعية تفسيرات مُوســـعة مترامية الوجهة بين ملاحظة الآخـــر وهـــو يستخدم مراراً الفيسبوك ، ومدى تأثير الآخر في جاذبية التواصل المشترك بينهما ، ومدى ما يحدثه من تغيرات في المواقف ، ومـــدى تأثر الطرف الرئيس والآخر في التواصـــل ، والنقص في تنظيم ذاته ، وفي طـــرق تقـــديم نفسه ، يجعله مندفعًا للاســـتخدام المرضـــي للفيسبوك ، وقد ينشأ الإدمان أحياناً من أفكار لا تكيفية وإحساس متزايد بالوحدة والاكتئاب.

جـــ- محكات تشخيص إدمان الفيسبوك :

يُشخص (DSM-5,p.795) الإدمان من خلال توافر المحكات التشخيصية التالية : الاستخدام المستمر والمتكـــرر ، الأعـــراض الانسحابية ، التحمل ، محاولات غير ناجحـــة للتحكم في الاستخدام ، فقد الاهتمام بالهوايات السابقة ، الاستخدام المستمر على الرغم مـــن معرفة المشاكل النفسية والاجتماعية المترتبة على الإدمان ، الاستخدام المتكرر للتخفيـــف من المزاج السلبي (الشعور بالعجز ، الشعور بالذنب والقلق) ، فقد العلاقات مع الأشخاص المهمـــــين فـــــي حيـــــاة الفـــــرد ، ويـــــشير Zaremohzzabieh, Samah, Omar, Bolong &Kamarudin 2014, p .109) ، إلى أن أهم محكـــات تـــشخيص إدمان الفيسبوك أن يفحص المـــدمن حـــسابه الخاص على الفيسبوك في الصباح ، قـــضاء ليالي كاملة على الموقع ، ممـــا ينـــتج عنـــه إرهاق في اليوم التالي ، قضاء ساعات طويلة فـــي اليـــوم علـــى الفيـــسبوك ، وتـــشير Griffiths(1999, p.428) أنه لـــيس مـــن

الضروري اعتبار الزمن الذي يقضيه الفرد على الانترنت مؤشراً على الإدمان ، قد يرجع ذلك إلى أن الطلاب يقضون وقتًا طويلاً على الانترنت من أجل الإفادة منه في دراستهم أو في عملهم.

<u>الآثار الإيجابية والسلبية لإدمان الفيسبوك</u> :

تمثل مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) جانباً مهماً لا غنى عنه في حياة الأفراد ، فهي تزودهم بالفرص المناسبة لإنشاء بروفيلات تكون متاحة كلية أو جزئية للجمهور ، وإضافة الأفراد الذين يريدون بناء تواصل في قوائم الأصدقاء ، وبناء التواصل مع الأفراد الذين تم إضافتهم إلى قوائم الأصدقاء بطرق متنوعة (Boyd & Ellison, 2007).

ويزود الفيسبوك الفرد بالفرص المناسبة لتقديم نفسه للآخرين على نحو ملائم يتوافق مع ذاته المثالية (Buffardi &Campbell , 2008; Mehdizadeh, 2010) ، ولبناء علاقات جديدة ، وتتوافر عدة عوامل توجه الأفراد نحو استخدام الفيسبوك مثل : الترفيه ، البحث عن معلومات ، قضاء الوقت ، تقديم الذات ، التنشئة الاجتماعية ، اجتماع أفراد جدد ، ، التحديث ، الجاذبية الجنسية (Cabral, 2011; Kim & Haridakis, 2009; Oldmeadow, Quinn& Kowert, 2013; Papacharissi & Mendelsohn, 2011 ; Satici& Uysal, 2015)

ويترتب على إدمان الفيسبوك اضطرابات ومشاكل في النوم Suganuma et al(2007) ، وأن تفقد المرأة وظيفتها بسبب انشغالها بالفيسبوك Karaiskos, Tzavellas ,Balta & Paparrigopoulos, 2010) ، وترتبط الميول الإدمانية بالفيسبوك إيجابياً مع الانبساطية وسلبياً مع يقظة الضمير (Wilson &Fornasier &White, 2010) ، وترتبط الانبساطية والعصابية والانفتاح على الخبرة إيجابياً مع تكرار استخدام الفيسبوك (Correa, Hinsley & De Zuniga, 2010) ، كما ينتج عن الإدمان تدني في الأداء الأكاديمي ، ومشاكل في علاقات الفرد بالآخرين Kuss & Griffiths, 2011, p. 3528) ، ويؤدي إلى الأرق (2011)Brunborg etal ، ويرتبط إدمان الفيسبوك بالأسى النفسي (Marshall, 2012) ، وبانخفاض تقدير الذات (Malik &Khan, 2012) ، ويؤثر الإدمان سلبياً على الحالة المزاجية للفرد (Sagioglou & Greitemeyer, 2014) ، وعلاقات مدمني الفيسبوك غير صحية ولديهم انخفاض في الشعور بالآمن الاجتماعي (Akin & Akin ,2015) ، ويرتبط باضطراب نقص الانتباه/النشاط الزائد ، القلق

والاكتئـــــاب ، والوســـــواس القهـــــري (Andreassen et al (2016) ، ويـــرتبط إدمان الفيسبوك بنقص العلاقات مع الأفـــراد في الواقع (Tang, Chen, Yang, Chung &Lee, 2016) ، وانتهـــت نتـــائج دراســـة Saied et al (2016) ، إلـــى أن إدمـــان الفيسبوك ينتج عنه تأثيرات سلبية مثل : تهيج العين ، الصداع ، ألام الظهر.

ثانياً : أساليب تقديم الذات

تتضمن أساليب تقديم الذات : المفهوم ، التوجهات النظرية المفُسرة لتقديم الـــذات ، أبعاد تقديم الذات على النحو التالي :

أ- <u>مفهوم تقديم الذات</u> :

يعـــرف Vohs & Baumeister (2005 , p. 633)تقديم الذات علـــى أنـــه " ســـلوكات يـــستخدمها الأفـــراد لإحـــداث الانطباعات المرغوبة" ، ويعرفانه Leary & Allen(2011, p. 1195) على أنه " وسيلة يبحث الأفراد من خلالها علـــى الاستحـــسان وتجنـــب الـــرفض ، ويحـــدده Wong (2012,p.186) على أنه " تقديم الفرد لما هو مفـــضل لديـــه ليُظهـــره للآخـــرين" ، أمـــا Michikyan, Dennis &Subrahmanyam (2015,p.55) فيعرفونه على أنه " ســـلوكات يـــستخدمها الفرد لتقديم معلومات عن الـــذات للآخـــرين. ويعرفه الباحث علـــى أنـــه " أســـاليب يستخدمها الفرد في تقديم ذاته للآخرين فـــي مواقف مختلفة من أجل تكوين انطباع محـــدد لدى الآخرين عنه ".

ب- <u>التوجهات النظرية المفـــسرة لأســـاليب تقديم الذات</u> :

ينهمك الأفراد في تقديم ذواتهم لتسهيل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين (Alassiri, Muda & Ghazali ,2014,p.45; Holmes, 2000) ، وقـــد أولـــت النظريـــة التفاعلية الرمزية اهتمامًا متزايدًا بالدور الذي تلعبه في النمو الاجتماعي للفـــرد ، ويتفـــق أصحاب هذه النظرية ومنهم Mea Blumer Goffman &Stryker , على أن شخـــصية الفرد تمثل انعكاساً لتفاعل الفرد مع الآخرين في السياقات الاجتماعية المختلفة (Hansen , 2009) . وأن الفرد عندما يواجه الآخـــرين يتكون لديه بعض الأساليب لتقديم نفسه أمامهم حتى يوصل انطباعًا محددًا عن نفـــسه ، وأن الفرد بطبيعة الحال يبحث عن الاستحسان فهو يركز على الجوانب الجذابة ويبنـــي صـــورًا مرغوبـــة لتقـــديمها للآخـــرين (Rui& Stefanone, 2013, p. 111) ، وينهمـــك الأفراد الراشدين فـــي تقـــديم ذواتهـــم عبـــر الفيسبوك وذلك من خلال البريد الإلكتروني ، الملف الشخصي ، الصور ، قائمة الأصـــدقاء والمجموعات ، التراسل العام والخاص سواءِ مع الأصدقاء أو غيرهم ، ويتبـــادل الأفـــراد

المعـــارف والأخبـــار ، وتكـــوين الـــرؤى والتوجهـــــات دون قيـــــود أو حـــــدود (Michikyan et al., 2015 ,p.56) ، وكلما كان الفرد منظماً لذاته وأكثر انـــسجامًا مع ذاته فإنه يتوقع أن يُقدم الفرد ذاتـــه فـــي المواقف الاجتماعية بطريقة إيجابيـــة (Vohs & Baumeister, 2005)، ويشعر بـــالقلق عندما يعجز عن نقل الانطباعات المرغبـــون للآخرين (Leary &Allen, 2011).

يُقدم الفـــرد نفـــسه للآخـــرين عبـــر الفيسبوك بأفضل الـــصور الإيجابيـــة لينـــال الاستحسان منهم ، وهو يسعى لتحقيق ذلـــك يستخدم الكثير من الوسائل ، وعندما يعجـــز عن تحقيق ذلك فإنه يـــداوم علـــى اســـتخدام الفيسبوك.

جـــ- <u>أبعاد تقديم الذات</u> :

قدم Schutz(1998,p.628) أنموذجاً رباعياً لأساليب تقـــديم الـــذات : الأســـلوب التوكيدي ويتضمن الحظوة من قبل الآخرين ، المثالية ، ترقيـــة الـــذات ، إظهـــار القـــوة ، الأسلوب الهجومي ويتكون من التقويم الناقـــد للطرف الثالث ، الهجوم على مصدر النقـــد ، تحديد الموضـــوع أو المناقـــشة ، الأســـلوب الوقائي ويشتمل على الحذر من وصف الذات ، تقليل التفاعل الاجتماعي ، البقاء صـــامتاً ، تجنب الاهتمام العام ، والأســـلوب الـــدفاعي ويتضمن التنكر، المبررات ، الاعتذار.

وصنف Lee et al(1999,p.701) أساليب تقديم الذات إلى : أســـاليب دفاعيـــة تحدث عندما ينظر الفرد إلى حدث محدد على أنه يُعرض للخطر ، أو عندما يفسد الانطباع المرغوب فيه ، أو لتخفيف الآثـــار الـــسلبية للحدث مثل : الأعذار ، التنازل ، الاعتذار ، المبررات ، إعاقة الـــذات ، أمـــا الأســـلوب التوكيدي فيشير إلى جهود سلوكية اســـتباقية لبناء والحفاظ على انطبـــاع محـــدد مثـــل : التخويف ، الحظوة من قبل الآخرين ، ترقيـــة الذات ، المثالية.

وتتضمن أبعاد أساليب تقـــديم الـــذات كذلك بُعد الاتساع Breadeth ويـــشير إلـــى حجم المعلومات التي يتم الكشف عنها ، وبُعد العمق Depth ويشير إلى مـــستوى الألفـــة بالمعلومات التي يقدمها الفرد والتي تتـــضمن خـــصائص تتـــضمن معلومـــات عامـــة أو خصائص واقعية والتي تكون غيـــر متاحـــة للآخرين ، وتكشف عن انفعالات وأراء الفرد بـــصورة مباشـــرة (Dindia, 2000) ، الايجابية Positivity وتشير إلى المدى الذي يعرضه الفرد من إيجابيات وسلبيات (Song &Ybarra, 2008) ، الأصـــــــالة Authenticity وتتـــضمن الدقـــة والأمانـــة والمشاعر الحقيقيـــة والأفكـــار والـــسلوكات والخبرات ، والتعمد Intentionality ويشير إلى المدى الذي يكشف الفرد عنـــه شـــعورياً وقصداً جانب من المعلومـــات (Schlenker, 2003).

ثالثاً : أنماط التعلق

تتضمن أنمـــاط التعلـــق : المفهـــوم ، التوجهات النظرية المُفسرة للتعلـــق ، الآثـــار الإيجابية والسلبية للتعلق على النحو التالي :

أ- <u>مفهوم أنماط التعلق</u> :

يعـــرف Bakker, Oudenhoven Zee(2004,p.1388) التعلق علـــى أنـــه " استعداد لبناء روابط عاطفية مع الآخـــرين ، وتوجه أنماط التعلق الـــسلوك والإدراك فـــي العلاقات مـــع الآخـــرين" ، ويعرفـــه أحمـــد العلوان(٢٠١١ ، ص.١٣١) على أنه "رابطة قوية تنشأ مع شخص معين ، بحيـــث يـــشعر الشخص الباحث عن العلاقة بالسعادة بوجود هذا الشخص ، أمـــا Dereli & Karakus (2011,p.735) فيعرفانه على أنه" رابطـــة انفعالية يطورها الفرد نحو الآخرين المهمـــين بالنـــسبة لـــه"، ويعـــرف كـــل مـــن Wei,Russell,Mallinckrodt&Vogel(2007 ,p. 188) التعلق القلق علـــى أنـــه " الخوف مـــن رفـــض الآخـــرين ، والحاجـــة المفرطة للاستحسان مـــن قبـــل الآخـــرين ، والشعور بالضيق عنـــدما يكـــون الـــشريك غير متـــاح أو لا يـــستجيب ، أمـــا التعلـــق التجنبي فَيُعرف على أنه " الخوف من التبعية للآخـــرين ، والحاجـــة المفرطـــة للاعتمـــاد على الذات ، وعدم الرغبة في الكشف عـــن الذات.

ب- <u>التوجهات النظرية المَفسرة للتعلق</u> :

تعددت النظريات التي اهتمت بتفـــسير التعلق ، فيشير Bowlby (1988) إلـــى أن الطفل يولد مزود بمجموعة من الـــسلوكيات الفطرية التي تجعل مقدمي الرعاية قريبين منه ، بينمـــا يـــشير Welch & Houser (2010,p.354) إلـــى أن التعلـــق مـــشتق بيولوجياً بدرجة أقل ، ويشتق بدرجة أكبر من خلال الاحتياجات الإنسانية.

وأكدت نظرية التحليل النفـــسي علـــى أهمية جودة العلاقة بين مقدم الرعاية والطفل ، وأنها تؤثر بقوة فـــي الأداء الاجتمـــاعي ، والعلاقـــات بـــين الأفـــراد فـــي المـــستقبل Mikulincer &Shaver (2007,p. 44) ، ويـــشير Bowlby (1988) إلى أن الرضيع يحتاج إلى حمايـــة الأم التي تلبـــي لـــه احتياجاتـــه الأساســـية ، واهتمام الأم برضيعها يـــؤدي إلـــى تكـــوين رابطة انفعالية بينهما ، وأن التفاعل المتكـــرر بين الأم ورضيعها يشكل النمـــاذج العاملـــة الداخلية للرضيع التي تـــسهم فـــي ضـــمان استمرارية أنماط التعلق مع الآخرين.

ويؤكد Çelik(2004,p.2) علـــى أن سلوكات التعلق لدى الرضيع البشري من قبيل البحث عن القرب من الآخرين ، الابتسامات ، الالتصاق ، يتم تبادلها مع سلوكات تعلـــق الراشد من قبيل اللمس ، التشبث ، والإمساك

، تعزز سلوك التعلق لدى الرضيع ، ومع الانتقال إلى مرحلتي المراهقة والرشد تتسع دائرة التفاعل مع الآخرين ، كما يتم التواصل الرمزي من خلال استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (Liu et al., 2013, p. 255) ، وتُفسر المدرسة السلوكية التعلق من خلال خفض الدافع حيث تقوم الأم بإشباع احتياجات الطفل دافع أولي ، ويمثل وجود الأم بالقرب من الطفل دافع ثانوي متعلم (Mikulincer &Shaver ,2007,p.10) ، وأظهرت نتائج دراسة Wei, Russell & Zakalik, (2005 وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التعلق وفاعلية الذات الاجتماعية.

وقد تعددت وتنوعت التوجهات النظرية المُفسرة للتعلق بمواقع التواصل الاجتماعي ، فتشير نظرية الهوية الاجتماعية The Social Identity إلى تصنيف الأفراد في فئات موضوعية(مثل : النوع ، السلالة ، الموقع الجغرافي) ، أو ذاتية (مثل : الهوايات المشتركة ، الآراء السياسية ، المعتقدات الدينية) ، إما لأنهم مفضلون لدينا لأنهما يدعمون هويتنا ، أو أنهم غير مقبولين لأنهم مختلفون عنا (Amichai- Hamburger , 2009) ، أما نظرية الترابط الاجتماعي The Social Bond فتؤكد على بناء العلاقات من خلال التواصل المتكرر بين الأفراد مما يجعلهم قريبون من بعضهم البعض ، وتكرار التفاعل بين الأفراد عبر الفيسبوك يُقوى بناء هذه العلاقات (Prentice , Miller& Lightdale, 1994 ; Ren, Kraut& Kiesler, 2007) ، وتبرز نظرية المقارنات الاجتماعية The Social Comparison ، تقييم الأفراد لآرائهم ورغباتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين ، ويوفر الفيسبوك أرضية خصبة للمقارنات الاجتماعية لأنه يوفر الوصول إلى المعلومات عن الآخرين (Steers, Wickham & Acitelli, 2014) من خلال الصور ، والعمل ، والمعلومات عن الأسرة ، كما أن الدخول المتكرر على بروفيلات الأصدقاء ليقارنوا أنفسهم في جوانب عدة مع وفرة المعلومات المتاحة (Chou &Edge, 2012).

تتكامل التوجهات النظرية المفُسرة للتعلق من خلال التفاعل الدينامي بين العوامل الفطرية التي يولد الطفل مزودًا بها ، وعوامل بيئية مبنية على العلاقات بين الطفل ومقدمي الرعاية ، ويُعتبر هذا التفاعل أساس قوي لعلاقات في المستقبل تتم وجهاً لوجهاً أو من خلال التواصل عبر الفيسبوك ، وتؤكد نظرية الهوية الاجتماعية على نوعية التواصل المتفق مع هويتنا الاجتماعية عبر الفيسبوك ، وتكرار هذا التواصل من شأنه أن يُقوي الترابط الاجتماعي ، ويُمكن الفرد من عقد مقارنات مع الآخرين.

جـ- الآثار الإيجابية والسلبية للتعلق :

تنوعت الآثار الإيجابية والسلبية المترتبة على التعلق ، فقد كشفت نتائج دراسات Mattanah,Hancock & Brand(2004); Kenny & Sirin (2006); Lowyck, Luyten, Demyttenaere & Corveleyn (2008) ; Hiester, Nordstrom & Swenson(2009) ; Ross & Fuertes (2010); Sheldon, Abad & Hirsch (2011) عن ارتباط التعلق الآمن إيجابياً بالتوافق الجامعي ، وبتقدير ذات مرتفع ، وبجودة العلاقات الزواجية ، وبالتوافق النفسي الاجتماعي ، وبكفاءة العلاقات بين الأشخاص ، وبزيادة الإحساس بالانتماء ، بينما أظهرت نتائج دراسات Pielage,Luteijn & Arrindell (2005) ; Shiota , Keltner & Oliver (2006) ، ارتباط التعلق غير الآمن سلبياً بالانفعال الإيجابي ، وبالآسى النفسي ، وبالقلق المرتفع ، والقلق المعمم ، وانخفاض تنظيم الذات.

رابعاً : الهناء النفسي

يتضمن الهناء النفسي : المفهوم ، التوجهات النظرية المفسرة للهناء النفسي ، الآثار الإيجابية والسلبية للهناء النفسي على النحو التالي :

أ-مفهوم الهناء النفسي :

تعددت تعريفات الهناء النفسي بناءً على تنوع المتغيرات المرتبطة بهذا المفهوم والتي تشتمل على الانفعال الإيجابي ، التقويم المعرفي لحياة الإنسان كالرضا عن الحياة ، السعادة ، وغياب الانفعالات السلبية (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 2010) .

وفي هذا الصدد يُعرف (Ryff &Singer , 1996) الهناء النفسي على أنه " الرضا عن الاحتياجات الخاصة للفرد" ، بينما يُعرفه Keyes , Shmotkin & Ryff (2002, p. 1007) على أنه " التعامل مع التحديات الوجودية للحياة " ، ويحدده Diener ,Oishi & Lucas (2003 , pp. 404-405) على أنه " تقويم الفرد لحياته في اللحظة الراهنة ، أو لفترات زمنية ممتدة في الماضي ، وهذا التقويم ينصب على ردود الأفعال الانفعالية للأفراد إزاء الأحداث ، وإلى مزاجهم ، والأحكام التي تُبنى عن رضاهم عن حياتهم وإنجازاتهم" ، ويعرفه Carr(2004, p .45) على أنه "حالة نفسية إيجابية تتميز بارتفاع الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة ، وانخفاض الوجدان السلبي " ، ويعرفه Shah &Marks(2004, p. 2) على أنه " الشعور بالسعادة ، والقدرة على الانجاز ، وتقديم مساهمات إيجابية للمجتمع".

يعرف الباحث الهناء النفسي على أنه " تمتع الفرد بوجدان إيجابي مرتفع ، وشعور

متنامي بالسعادة ، والرضا عن حياته ، ناتج عن تقبل الفرد لذاته ، وبناءه لروابط إيجابية مع الآخرين ، وكفاءة في التعامل مع مجريات الحياة ، وقدرة بناءة على الانهماك النشط في متابعة الأهداف ذات المغزى ".

ب-<u>التوجهات النظرية المفسرة للهناء النفسي</u> :

تعددت المداخل التي تصدت لسبر غور الهناء النفسي ، فقد أسفرت نتائج دراسات Lykken & Tellegen (1996); Gigantesco, Stazi, Alessandri & Medda (2011);Archontaki, Lewis&Bates(2013) عن أن الوراثة تسهم بنسبة تتراوح بين ٣٧% -٨٠% من نسبة التباين في أبعاد الهناء النفسي ، ويبدي الأفراد الذين يتمتعون بنسق انفعالي إيجابي مستويات مرتفعة من التنشيط في القشرة الأمامية اليسرى (Urry, Nitschke,Dolski,Jackson,Dalton,& Mueller., 2004) ، ويؤدي التعرض للضغوط إلى زيادة إفراز هرمونات الغدة النخامية والغدة الكظرية ، بينما ينتج عن انخفاضها تحسن في الهناء النفسي (Steptoe&Wardle,2005;Steptoe,Gibson, Hamer & Wardle, 2007) ، وانتهت نتائج دراستي Anand &Nagle (2016); Li (2008) إلى وجود ارتباط سالب بين الضغوط المدركة والهناء النفسي ، وعلى هذا فإن قدرة الفرد على إدارة الضغوط الحياتية اليومية مؤشر على الهناء النفسي المرتفع(Chida & Steptoe, 2008) ، وهناك عدة عوامل ذات خطورة تسهم في انخفاض الهناء النفسي كالفقر ، البطالة ، أحداث الحياة السلبية ، التعلق غير الآمن بين الطفل والأم (Jenkins, Meltzer , Jones, Brugha, Bebbington & Farrell , 2008)

وتشير النظرية المعرفية الاجتماعية إلى قدرة الفرد على الاستجابة للظروف الاجتماعية والبيئية بطريقة مناسبة مما يؤدي إلى الشعور بالهناء النفسي (Bandura, 1997,p. 3) ، وفي هذا الصدد انتهت نتائج دراسة Siddiqui(2015) إلى ارتباط موجب دال إحصائياً بين الهناء النفسي وفاعلية الذات ، وتشير نظرية التنظيم المعرفي الانفعالي إلى استراتيجيات مواجهة معرفية (الاجترار ، إعادة التركيز الإيجابي ، التخطيط ، وإعادة التقييم) يستخدمها الأفراد عندما يواجهون بأحداث غير سارة ، مما يجعلهم يتغلبون على هذه الأحداث ومن ثم الشعور المتنامي بالهناء النفسي(Garnefski& Kraaij, 2006) ، ويؤكد مدخل Kim-Prieto ;Diener , Tamir, Scollon & Diener(2005, pp 266-285). علي تداخل أربعة مراحل رئيسة للهناء : (١)الظروف والأحداث البيئية وجودة الشخص (٢) ردود الأفعال الانفعالية

الفسيولوجية ، والمعرفية ، والنزعة السلوكية إزاء هذه الأحداث (٣) استدعاء رد فعل من خلال إعادة تجميع أخير لرد الفعل الانفعالي للحدث في ضوء علاقة تبادلية بين الذاكرة والانفعال(٤) الحكم التقويمي الكلي لحياة الفرد.

وقد تعددت وتشعبت التوجهات النظرية المُفسرة لتأثير إدمان الفيسبوك على الهناء النفسي،فيشير Baumeister & Leary (1995,p. 497); Sheldon, Abad & Hirsch , (2011) إلى أن الحاجة للانتماء تُعد مؤشر جلي للتفاعل الاجتماعي بين الأفراد ، وهذا من شأنه أن يُحسن من طبيعة الهناء النفسي ، وكذلك فإن استقرار تلك العلاقات القائمة على التفاعل الاجتماعي والمحافظة عليها يؤثران إيجابياً في الهناء النفسي ، وأن هذه العلاقات الاجتماعية تكون سببياً مرتبطة بتحسن الصحة النفسية ، والبدنية ، وطول العمر (Thoits, 2011, p.145) ، وتؤدي إشارات استثمار تلك العلاقات من خلال التواصل القوي مستندة إلى طبيعة المحتوي التبادلي إلى تحسن الهناء النفسي (Donath , 2008,p. 238).

ينتج الهناء النفسي عن تفاعل مُعقد بين العوامل البيولوجية والعوامل النفسية ليُمكن الفرد من مقاومة الضغوط الحياتية ، ويجعله قادرًا على إدارة حياته بما يتناسب مع أهدافه ذات المعنى ، وتتكامل التوجهات النظرية التي تصدت لتفسير الهناء النفسي القائم على التفاعل ، فيحدد التوجه الأول الحاجة للانتماء وأهميتها في بناء علاقات ورابط اجتماعية إيجابية قائمة على التفاعل ، وأن استمرار هذه التفاعلات يتولد عنها هناء نفسي ، كما أن طبيعة العلاقات الاجتماعية التبادلية والقائمة على المساندة الإيجابية تُقوي من الهناء النفسي.

جـ- <u>الآثار الإيجابية والسلبية للهناء النفسي</u> :

يُحدد الهناء النفسي على أنه عملية دينامية نشطة تزود الفرد بالمعرفة المدركة لإحداث توازن بين ظروفه الحياتية وموارده النفسية ، إنه مزيج من المشاعر الطيبة والأداء الفعال. والأفراد الذين يتمتعون بهناء نفسي مرتفع يمكنهم مواجهة التحديات في حياتهم ، ويكونون أكثر مرونة وتحملاً (Salsmanetal., 2014) ، وأكثر قوة وأقل مرضاً (Gale, Cooper, Deary & Sayer,2014) ، ويرتبط الهناء النفسي بالرضا عن الحياة (Mehmood& Shaukat, 2014) ، وإيجابياً مع التفاؤل، والقيم الصحية، والقيم الدينية ، وسلبياً مع الأسى النفسي والقلق والاكتئاب (Burris ,Brechting, Salsman& Carlson., 2009 ;Liu, Shono& Kitamura,200 ; Tiwari &Tripathi, 2015)

دراسات سابقة :

أولاً : دراسات تناولت العلاقة بين إدمان الفيسبوك وأساليب تقديم الذات

استهدفت دراسة(2009)Rosenberg التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الإفراط في استخدام الفيسبوك وأساليب تقديم الذات ، أُجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٤٨٧ فردًا معظمهم من طلاب الجامعة والطلاب الحاصلين على دراسات العليا ، تراوحت أعمارهم بين ١٨ عام –٨٤ عاماً ، بمتوسط عمري قدره ٣٣,١٤ وانحراف معياري قدرة ١٠,٨١ ، وتم تطبيق استبيان تقديم الذات إعداد: Lee et al (1999) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإفراط في الدخول على الفيسبوك وأبعاد استبيان تقديم الذات : المعالجة البارعة ، الحد من الضرر ، ترقية الذات ، القدوة على الترتيب ٠,٢١ ، ٠,١٩ ،٠,٢٥ ، ٠,١٠ ، ومع أصدقاء الفيسبوك بلغ على الترتيب ٠,٠٩ ، ٠,١٥ ، ٠,١٢ ، وغير مرتبط مع الحد من الضرر.

وقامت دراسة Wong(2012, pp. 194-200) على فحص العلاقة بين استخدام الفيسبوك وأساليب تقديم الذات ، وبعض المتغيرات الديموجرافية ، أُجريت الدراسة على عينة بلغ عددها ٢٠٢ طالبًا ، تم اختيارها من طلاب الجامعة وطلاب الدراسات العليا ، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٧ عاماً ، وتم تطبيق استبيان تقديم الذات من إعداد الباحث ، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن الإناث أكثر إفراطًا في استخدام الفيسبوك ، وأن الطلاب في عمر من ٢٢-٢٣ عاماً أكثر إفراطً في استخدام الفيسبوك (٧٠%) ، وتوجد علاقة موجبة بين تكرار استخدام الفيسبوك وكل من الحظوة من قبل الآخرين ، والتوسل ، والتحسين بلغت على الترتيب ٠,٤٣ ، ٠,٣٢ ، ٠,٣٨.

هدفت دراسة Błachnio, Przepiorka ,Boruch& Bałakier (2016,p,85) إلى فحص العلاقة بين إدمان الفيسبوك وكل من أساليب تقديم الذات ، والخصوصية ، والوحدة ، تكونت عينة الدراسة من ٥٥٥ طالبًا ، شملت طلاب المدارس الثانوية والجامعة والدراسات العليا ، تراوحت أعمارهم بين ١٥-٢٩ عاماً ، بمتوسط عمري بلغ ١٩,٨٦ وانحراف معياري بلغ ٣,٠٦ ، وتم تطبيق استبيان إدمان الفيسبوك إعداد الباحثين ، واستبيان أنساق تقديم الذات إعداد: Wojciszke (2002)، واستبيان الخصوصية إعداد : Jedruszczk (2005) ومقياس الوحدة إعداد : De Long& Gierveld &Kamphuis (1985) ، وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين ترقية

الذات وإدمان الفيسبوك ، واستخدام الفيسبوك للترفيه كانت على الترتيب ٠,٢٣ ، ٠,١٠ ، وأن الوحدة وترقية الذات منبئان ايجابيان باستخدام الفيسبوك.

ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين إدمان الفيسبوك وأنماط التعلق

هدفت دراسة Oldmeadow , Quinn & Kowert (2013) إلى فحص العلاقة بين نسق التعلق ، وشدة استخدام الفيسبوك في عينة من الأفراد بلغ عددهم ٧٤٢ فردًا ، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٦٤ عامًا ، وتم استخدام مقياس الخبرة في علاقات وثيقة إعداد: Brennan, Clark & Shaver (1998) ، ومقياس شدة استخدام الفيسبوك إعداد: الباحثين ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التعلق القلق وشدة استخدام الفيسبوك بلغ ٠,١٤ ، وعدم وجود علاقة بين التعلق التجنبي وشدة استخدم الفيسبوك.

هدفت دراسة Eroglu(2016) إلى فحص العلاقات التبادلية بين إدمان الفيسبوك وأنماط التعلق لدى عينة من الطلاب بلغ عددها ٣٢٢ طالبًا ، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٣٣ عامًا ، وتم تطبيق مقياس بيرجن لإدمان الفيسبوك إعداد : Andreasen et al(2012) ، ومقياس العلاقات إعداد: Griffin &Barth (1994)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقات سالبة دالة إحصائياً بين إدمان الفيسبوك وكل من التعلق الآمن والتعلق التجنبي بلغ على الترتيب – ٠,٣٩ ، -٠,١٨ ، وارتباط موجب دال إحصائياً مع التعلق المنشغل بلغ ٠,١٥ ، وعدم وجود ارتباط مع التعلق الخائف ، والتعلق الآمن والتعلق التجنبي منبئين بسلبية بإدمان الفيسبوك ، بينما التعلق المنشغل منبئ بإيجابية بإدمان الفيسبوك.

ثالثاً : دراسات تناولت العلاقة بين إدمان الفيسبوك الهناء النفسي

هدفت دراسة Moorman (2012)إلى بحث العلاقة بين الانهماك في استخدام الفيسبوك والهناء النفسي ، تكونت عينة الدراسة من ٤٣١ فردًا تراوحت أعمارهم بين ١٧-٤٥ عاماً ، من بينهم طلاب جامعة وطلاب دراسات عليا ، وتم تطبيق استبيان الانهماك في استخدام الفيسبوك إعداد : Moorman &Bowker (2011) ، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد : Diener et al (1985) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة بين الانهماك في استخدام الفيسبوك والرضا عن الحياة.

أما دراسة Grieve, Indian, Witteveen, Tolan & Marrington (2013) فقد هدفت إلى فحص العلاقة بين إدمان الفيسبوك والرضا عن الحياة ، تكونت

عينة الدراسة من ٢٧٤ فردًا تم اختيارهم من الجامعة والمجتمع ، بمتوسط عمري قدره ٢٥,٨٧ ، وانحراف معياري قدره ٩,٩٠ ، وتم تطبيق مقياس إدمان الفيسبوك إعداد الباحثين ، ومقياس Diener et al (1985) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين إدمان الفيسبوك والرضا عن الحياة بلغ ٠,٣٠

واستهدفت دراسة Shahnaz & Karim (2014) فحص الارتباط بين إدمان الفيسبوك والرضا عن الحياة ، تكونت عينة الدراسة من طلاب الجامعة وطلاب الدراسات العليا بلغ عددها ٢١٠ طالبًا ، امتدت أعمارهم بين ٢٢-٢٥ عاماً ، واستخدمت الدراسة مقياس إدمان الانترنت (الفيسبوك، توتير ، سكايب) إعداد :(Young(1996 ، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد : Diener et al (1985) ، وانتهت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت والرضا عن الحياة.

وقامت دراسة Moore(2014) على التحقق من وجود علاقة بين شدة استخدام الفيسبوك والهناء النفسي ، تكونت عينة الدراسة من ٦٥٣ فردًا من بينهم طلاب الجامعة وطلاب دراسات عليا ، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٧٤ عاماً ، وطبقت الدراسة مقياس شدة استخدام الفيسبوك إعداد : Ellison et al (2007) ، ومقياس الهناء النفسي إعداد : Ryff & Keyes (1995) ، وانتهت نتائج الدراسة إلى عدم وجود ارتباط بين شدة استخدام الفيسبوك والهناء النفسي.

تعقيب عام على الدراسات السابقة :

يتضح من مراجعة الدراسات السابقة ما يلي :

١- الدراسات العربية حول نسب انتشار الفيسبوك قليلة للغاية.

٢- تباينت نسب انتشار إدمان الفيسبوك تبايناً واضحاً لدى طلاب الدراسات العليا ، حيث تراوحت بين (١,٦% - ٤٧%).

٣- اختلفت نتائج الدراسات التي تناولت الفروق النوعية والعمرية في إدمان الفيسبوك.

٤- لا توجد دراسة عربية واحدة تناولت إدمان الفيسبوك مع أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي.

٥- جاءت نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين إدمان الفيسبوك وأساليب تقديم الذات ، ونمطي التعلق ، والهناء النفسي متباينة تبايناً واضحاً.

فروض البحث :

في ضوء مشكلة البحث وإطاره النظري ، ونتائج الدراسات السابقة ، يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية فيما يلي :

١-" يرتفع مستوى إدمان الفيسبوك لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش".

٢- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة مدمني الفيسبوك في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك تبعاً لاختلاف النوع.

٣- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة مدمني الفيسبوك في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك تبعاً لاختلاف العمر الزمني.

٤- " توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش في إدمان الفيسبوك وكل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي".

٥- "يمكن التنبؤ بدرجات إدمان الفيسبوك لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش من درجاتهم في كل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي ".

إجراءات البحث :

أولاً : <u>منهج البحث</u>

استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار وحجم الظاهرة (محمد خليل ، محمد بكر ، محمد مصطفى ، محمد أبو عواد ، ٢٠٠٦ ، ص . ٧٤).

ثانياً :<u>عينة البحث</u>

تكونت عينة البحث من طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش بلغ عددهم (٣٨٠) طالبًا وطالبة ، تراوحت أعمارهم بين ٢٣-٣٧ سنة بمتوسط عمري ٢٨,٢٦ ، وانحراف معياري ٤,٦٢ ، وبلغ عدد الطلاب المدمنين (٧٦) طالبًا وطالبة ، بمتوسط عمري ٢٨,١٢ ، وانحراف معياري ٤,٦٠ ، وبلغت عينة الإناث المدمنات (٤٨) ، وبلغت عينة الذكور المدمنين(٢٨) ، وتم تقسيم عينة مدمني الفيسبوك حسب العمر الزمني إلى مجموعتين : المجموعة الأولى من (٢٣-٢٩ سنة) وبلغ عددهم(٤٥) طالبًا وطالبة ، والمجموعة الثانية من (٣٠-٣٧ سنة) بلغ عددهم (٣١) طالبًا وطالبة .

ثالثاً : <u>أدوات البحث</u>

<u>اعتبارات عامة تم مراعاتها في مقاييس البحث</u> :

(أ) قام الباحث بتعريب مقاييس البحث وتم عرض النسخ المعربة والصور الأصلية

علي عدد (٣) من أعضاء هيئة التدريس بقسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب وبقسم مناهج وطرق التدريس (لغة انجليزية) وذلك للتأكد من دقة الترجمة ، ثم تم عرض المقاييس على عدد(٤) من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس ، والصحة النفسية بكلية التربية – جامعة العريش للتأكد من وضوح العبارات وملاءمتها للغرض الذي أعدت من أجله ، ومدى ملائمة العبارات للأبعاد ، ثم تم عرض المقاييس المترجمة على اثنين من المختصين في اللغة العربية بغرض التحقق من السلامة اللُغوية للعبارات ، والذين أبدوا بعض الملاحظات تم تضمينها في النسخة المعدلة ، وتم إجراء تعديلات مناسبة في الصياغة.

(ب) تم إجراء دراسة استطلاعية لجميع مقاييس البحث الحالية على عينة من طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش بلغ عددهم (١٥) طالبًا وطالبة ، وذلك للتعرف على المشكلات التي تتعلق بفهم البنود أو التطبيق أو الإجابة على البدائل ، وأفرزت هذه الخطوة عن عدم إجراء أية تعديلات على الألفاظ المستخدمة.

(ج) تم تقنين مقاييس الدراسة (إدمان الفيسبوك ، الهناء النفسي ، أنماط التعلق ، أساليب تقديم الذات) على عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش بلغ عددهم (١٢٠) طالبًا وطالبة ، وتم إعادة تقنين المقاييس على عينة بلغ عددها ٣٢ طالبًا وطالبة.

أولاً : <u>مقياس إدمان الفيسبوك</u> (ملحق١) Bergen Facebook Addiction Scale(BFAS) تعريب وتقنين :الباحث

أعد هذا المقياس Andreassen et al(2012) بهدف قياس إدمان الفيسبوك ، ويتكون المقياس من ١٨ بنداً تم اختيارهم من مقياس لعبة الإدمان Game Addiction Scale إعداد : (Lemmens et al (2009 ، ومن خلال اختيار بعض البنود من الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل للاضطرابات النفسية (DSM-IV-TR, 2000) ، وبناءَ على ذلك تكون المقياس من ١٨ بنداً ، وتم وضع بدائل للإجابة تراوحت من (١-٥) " نادر جداً " وتحصل علي درجة واحدة ، " نادراً " وتحصل على درجتين ، " أحياناً " وتحصل على ثلاث درجات ،" كثيراً " وتحصل على أربع درجات ،" كثير جداً " وتحصل على خمس درجات ، والدرجة المرتفعة تشير إلي ارتفاع إدمان الفيسبوك (Andreassen et al , 2012 , pp. 504-505)

الخصائص السيكومترية للمقياس :

تم تقنين المقياس على عينة بلغ عددها ٤٢٣ طالبًا ، تراوحت أعمارهم بين ٢٢-٢٦ عاماً ، وتم حساب صدقه عن طريق التحليل العاملي الذي أسفر عن ستة أبعاد هي : البروز وتشبع عليها العبارات التالية : ١ ، ٧ ، ١٣ ، والتحمل وتشبع عليها العبارات التالية: ٢ ، ٨ ، ١٤ ، تعديل المزاج وتشبع عليها العبارات التالية : ٣ ، ٩ ،١٥ ، الانتكاس وتشبع عليه العبارات التالية ٤ ، ١٠ ، ١٦ ، الانسحاب وتشبع عليها العبارات التالية : ٥ ، ١١ ،١٧، والصراع وتشبع عليها العبارات التالية ٦، ١٢ ، ١٨ ، وعن طريق الصدق التلازمي مع مقياس الميول للإدمان إعداد : Wilson, Fornasier & White (2010) بلغ ٠,٦٩ ، ومع مقياس الاتجاهات نحو استخدام الفيسبوك إعداد : Ellison Steinfield & Lampe (2010) بلغ ٠,٥٨، ومع مقياس المرغوبية الاجتماعية على الانترنت إعداد: Ross, Orr, Sisic, Arseneault, Simmering & Orr (2009) بلغ ٠,٣٧ .

أما عن ثبات المقياس فقد تم حسابه عن طريق معامل ألفا كرونباخ فتراوح للبعد الأول من ٠,٤٢- ٠,٦١ ، وللبعد الثاني من ٠,٥٧-٠,٧٣ ، وللبعد الثالث من ٠,٥٢-٠,٦٠ ، وللبعد الرابع من ٠,٦١-٠,٦٨ ، وللبعد الخامس من ٠,٥٨-٠,٦٩ ، وللبعد السادس من ٠,٥١-٠,٦٦ ، وللعينة الكلية بلغ ٠,٨٣ ، وعن طريق إعادة تطبيق المقياس بعد مرور ثلاثة أسابيع بلغ ٠,٨٢ (Andreassen et al. , 2012 , pp. 507-509) ، وجدير بالذكر بأن محمود رامز(٢٠١٥ ، ٢١-٢٤) قام بتقنين هذا المقياس على عينة من طلاب وطالبات جامعة عين شمس تراوحت أعمارهم بين ١٧-٢٦ عاماً ، وأسفر هذا التقنين عن تمتع المقياس بمعاملات سيكومترية جيدة.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

تم حساب الصدق في البحث الحالي عن طريق حساب الارتباطات بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد استبعاد درجة البند من الدرجة الكُلية للبُعد) ، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس بعضها البعض ، (أحمد عبد الخالق ،١٩٩٣، ص. ١٩٥، فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان ، آمال صادق ،١٩٩٣ ، ص ص.١٤٥-١٤٦) ، (سعود الضحيان ، عزت عبد الحميد ، ٢٠٠٢ ، ص.٢٠٢) . والجدولين التاليين يوضحان ذلك :

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس إدمان الفيسبوك

م	البروز	م	تعديل المزاج	م	الانسحاب
١	٠,٧٥**	٣	٠,٧٧**	٥	٠,٨٠**
٧	٠,٧٠**	٩	٠,٧٨**	١١	٠,٧١**
١٣	٠,٧١**	١٥	٠,٧٧**	١٧	٠,٨٨**
م	التحمل	م	الانتكاس	م	الصراع
٢	٠,٧٦**	٤	٠,٧٦**	٦	٠,٧١**
٨	٠,٧٧**	١٠	٠,٨٦**	١٢	٠,٧٩**
١٤	٠,٧٠**	١٦	٠,٨٧**	١٨	٠,٧٨**

جدول (٢) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك

	البروز	التحمل	تعديل المزاج	الانتكاس	الانسحاب	الصراع
البروز	–					
التحمل	٠,٦٦**					
تعديل المزاج	٠,٦٣**	٠,٥٧**				
الانتكاس	٠,٥٥**	٠,٦٦**	٠,٦٣**			
الانسحاب	٠,٥٣**	٠,٥٧**	٠,٧٠**	٠,٦٦**		
الصراع	٠,٦١**	٠,٥٩**	٠,٦٠**	٠,٦٥**	٠,٦٩**	
الدرجة الكلية	٠,٧٩**	٠,٨١**	٠,٨٣**	٠,٨٤**	٠,٨٣**	٠,٨٤**

يتضح من جدول(١) وجدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وتم حساب الارتباطات بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس فتراوحت بين ٠,٥١ –٠,٧٤ ، وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠١

كما تم حساب الصدق التمييزي على عينة التقنين البالغ عددها(١٢٠) طالب وطالبة ، وتم تقسيم العينة الكلية إلى مجموعتين (مدمني الفيسبوك ، وغير مدمني الفيسبوك) وفقًا لما أشارت إليه Andreassen (2015 , pp. 177) من أن حصول المفحوص على أربع أو خمس درجات على أربعة من المعايير الست على مقياس إدمان الفيسبوك تحدد المفحوص على أنه مدمن للفيسبوك ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول(٣) يوضح قيمة "ت" للفروق بين مدمني الفيسبوك وغير مدمني الفيسبوك

صدق التمييز	مدمني الفيسبوك (٣٢)		غير مدمني الفيسبوك(٨٨)		قيمة "ت" ودلالتها
	م١	ع١	م٢	ع٢	
درجات العينة على مقياس إدمان الفيسبوك	٦٥,٥٠	٧,٤٧	٤٠,٠٩	١٠,٣٨	**١٢,٦٨

يتضح من جدول(٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي مدمني الفيسبوك ، وغير مدمني الفيسبوك ، حيث بلغت قيمة "ت"١٢,٦٨ وهي قيمة دالة عند مستوى ٠,٠١.

وتم حساب ثبات مقياس إدمان الفيسبوك عن طريق حساب ثبات معامل ألفا كرونباخ فكان للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب ٠,٧٧ ، ٠,٨٠ ، ٠,٨١ ، ٠,٨٤ ، ٠,٨٢ ، ٠,٨١ ، ٠,٩١ ، وبطريقة سبيرمان بروان وجتمان للمقياس ككل ٠,٨٨ ، ٠,٨٨ وبطريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني ثلاثة أسابيع بلغت معاملات الارتباط على الترتيب للأبعاد الفرعية وللدرجة الكلية : ٠,٥٤ ، ٠,٦٤ ، ٠,٧٨ ، ٠,٦٧ ، ٠,٧٥ ، ٠,٧٢ ، ٠,٨٠ وجميع هذه القيم دالة عند مستوى ٠,٠١.

وبناءَ على ما سبق تكونت الصورة النهائية للمقياس من (١٨) بنداً.

ثانياً : <u>مقياس أساليب تقديم الذات</u> -Self Presentation Tactics

تعريب وتقنين : الباحث

أعد هذا المقياس في الأصل Lee et al (1999) لتقدير أساليب مختلفة مرتبطة بإدارة الانطباعات ، ويتمتع المقياس بمعاملات سيكومترية جيدة ، فقد تم حساب الصدق بطريق التحليل العاملي الذي أفرز ١٢ مقياس فرعي(الأعذار ، التبريرات ، التنازل ، إعاقة الذات ، الاعتذار ، الحظوة ، التخويف ، التوسل ، الحق ، التعزيز ، التفجير ، ضرب الأمثلة) تشبع عليهم ٦٤ بنداً ، وتم حساب ثبات المقياس ككل بمعامل ألفا كرونباخ فبلغ ٠,٨٩ ، وقد قام Rosenberg (2009, pp. 46-62) بإجراء تعديلات على المقياس ليتوافق مع إدمان الفيسبوك ، ويتكون المقياس من (٣٨) بنداً تصف تصورات الطالب الخاصة عن نفسه في الفيسبوك ، وتم وضع بدائل للإجابة تراوحت من (١-٥) " نادر جداً " وتحصل علي درجة واحدة ، " نادراً " وتحصل على درجتين ، " أحياناً " وتحصل على ثلاث درجات ،" كثيراً " وتحصل على أربع درجات ،" كثير جداً " وتحصل على خمس درجات ، والدرجة المرتفعة تشير إلى مستوى مرتفع من أساليب تقديم الذات.

وقد تم تقنين المقياس على عينة بلغ قوامها ٤٨٧ فردًا من بينها طلاب جامعة وطلاب الدراسات العليا ، تراوحت أعمارهم بين ١٨ عام -٨٤ عاماً ، بمتوسط عمري قدره ٣٣,١٤ وانحراف معياري قدرة ١٠,٨١

، وتم حساب الصدق بطريق التحليل العاملي الاستكشافي ونتج عن هذه الخطوة ٤ أبعاد هي : المعالجة البارعة وتشبع عليها العبارات التالية ١، ٥ ، ٧ ، ١٠، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٨ ، الحد من الضرر وتشبع عليها العبارات التالية ٢ ، ٦ ، ٩ ، ٢٥ ، ٣١ ، ٣٤ ، ترقية الذات وتشبع عليها العبارات التالية ٣ ، ٨ ، ١١ ، ١٩ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٦ ، والقدوة وتشبع عليها العبارات التالية ٤ ، ١٥ ، ١٧ ، ٢٣ ، ٢٦ ، وتم حساب معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية فكانت ٠,٥٠ ، ٠,٥٤ ، ٠,٣٠ لبُعد المعالجة البارعة وكل من الحد من الضرر ، ترقية الذات ، القدوة ، وبلغ ٠,٤٩ ، ٠,٤٣ لبُعد الحد من الضرر وكل من ترقية الذات ، والقدوة ، وبلغ ٠,٤٣ لبُعد ترقية الذات والقدوة ، وتم حساب ثبات المقياس بمعامل ألفا كرونباخ فكان ٠,٩٧ ، ٠,٨٨ ، ٠,٨٧ ، ٠,٨٨ لأبعاد المقياس على الترتيب.

<u>الخصائص السيكومترية للمقياس</u> :

وفي البحث الحالي تم حساب الصدق باستخدام التحليل العاملي ، حيث تم تحليل المصفوفة الارتباطية المستخرجة من العينة الكُلية(١٢٠) طالبًا وطالبة باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتيللنج Hottelling وأُديرت العوامل تدويراً مُتعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax لكايزر Kaiser للوقوف علي المكونات العاملية للمقياس ، وتم استخدام محك التشبع الجوهري للعامل الذي يساوي أو يكون أكبر من ٠,٣ وفق محك جيلفورد ، وتم استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح وفق محك كايزر (فؤاد أبو حطب ، أمال صادق ،١٩٩٦، ص.٦١٩، ص. ٦٤١) وكان محك جوهرية العامل هو أن يحتوي علي ثلاثة تشبعات علي الأقل (صفوت فرج ، ١٩٩١) وقد أخذ الباحث بمبدأ التشبع الأعلى للفقرة إذ تم إشباعها علي أكثر من عامل.

ونتج عن هذه الخطوة التوصل إلي تحديد أربعة عوامل هي المعالجة البارعة وتشبع عليها (١٢) عامل ، الحد من الضرر وتشبع عليها (٤) عوامل ، ترقية الذات وتشبع عليها (٤) عوامل، والقدوة وتشبع عليها (٤) عوامل ، وبلغت نسبة التباين ٤٧,٩٧ . وبناءً على هذه الخطوة تم حذف (١٤) بنداً لعدم تشبعهم. ويتناول ملحق (٢) بنود المقياس وتشبعها على الأبعاد الأربعة.

كما تم حساب الصدق عن طريق حساب الارتباطات بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد استبعاد درجة البند من الدرجة الكُلية للبُعد) ، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس بعضها البعض ، والجدولين التاليين يوضحان ذلك :

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس أساليب تقديم الذات

م	المعالجة البارعة			م	الحد من الضرر	م	ترقية الذات	م	القدوة
١	٠,٤٢**	٣٣	٠,٥٣**	٢	٠,٦٤**	٣	٠,٨٣**	٤	٠,٧٣**
٥	٠,٢٦*	٣٥	٠,٥٩**	٦	٠,٧٧**	٨	٠,٧٣**	١٧	٠,٦٦**
١٠	٠,٦٢**	٣٧	٠,٤٦**	٢٥	٠,٧٦**	١١	٠,٨١**	٢٣	٠,٧٥**
١٨	٠,٥٢**	٣٨	٠,٦٣**	٣٤	٠,٨١**	١٩	٠,٦١**	٢٦	٠,٨٠**
٢٤	٠,٦٩**								
٢٧	٠,٦٢**								
٢٨	٠,٦٤**								
٣٠	٠,٦٣ **								

جدول (٥) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب تقديم الذات

	المعالجة البارعة	الحد من الضرر	ترقية الذات	القدوة
المعالجة البارعة	–			
الحد من الضرر	٠,٧٣**			
ترقية الذات	٠,٦٧**	٠,٣١*		
القدوة	٠,٧٥**	٠,٤٣**	٠,٢٦*	

يتضح من جدول(٤) وجدول (٥) أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، ٠,٠١

كما تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية في حساب الصدق ، حيث تم اعتبار الدرجة الكلية للبُعد كمحك (فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان ، آمال صادق ، ١٩٨٧ ، ص.١٤٧) ، وتم بناء على ذلك تحديد مجموعتين أعلي ٢٧% وأدنى ٢٧% وتم حساب الفروق في درجات الأبعاد باستخدام اختبار(ت) ، ونتج عن هذه الخطوة وجود فروق دالة إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي أساليب تقديم الذات (ملحق ٣) ، فقد تراوحت قيمة (ت) لمفردات المعالجة البارعة بين ٤,٧٦-١٢,٠٣، ولبُعد الحد من الضرر بين ٤,٩٩-١٢,٨٨، ولبُعد ترقية الذات بين ٦,٠٤-١٠,٨٩ ، ولبُعد القدوة بين ٧,٨١-١٢,٨١ ، وجميع قيم (ت) دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١

وتم حساب ثبات مقياس أساليب تقديم الذات عن طريق حساب ثبات معامل ألفا

كرونباخ فكان للأبعاد ٠,٧٤ ،٠,٧٩ ، ٠,٨٠ ، ٠,٧١ على الترتيب ، وبطريقة سبيرمان بروان وجتمان بلغ ٠,٨٥ ،٠,٨٥ ، ٠,٨١ ،٠,٨١ ، ٠,٨٣ ،٠,٨٣ ، ٠,٧٤ ، ٠,٧٤ وبطريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني ثلاثة أسابيع بلغت معاملات الارتباط على الترتيب للأبعاد الفرعية ٠,٨٩ ، ٠,٨١ ، ٠,٨٣ ، ٠,٧٢ وجميع هذه القيم دالة عند مستوى ٠,٠١.

وبناءً على ما سبق تكونت الصورة النهائية من ٢٤ بندًا.

ثالثاً: <u>مقياس الخبرة في علاقات وثيقة</u>

Experience in Close Relationships Scale

تعريب وتقنين : الباحث

أعد هذا المقياس Rom and Alfasi (2014,p.27) لقياس أنماط التعلق لدى عينة من طلبة الدراسات العليا ، وقد استمدت عبارات المقياس الحالي من مقياس (Brennan et al .,1998) المُعد لقياس أنماط التعلق لدى طلبة الدراسات العليا ، والذي يتكون من (٣٦) بنداً ، (١٨) بنداً لبُعد القلق ، (١٨) بنداً لبُعد التجنب ، وقام الباحثان بإجراء تعديلات طفيفة على عبارات المقياس لتكون مناسبة للتطبيق على رواد الفيسبوك ، ويتكون المقياس الحالي من (١٥) بنداً تتعلق بشعور الطالب عموماً بالعلاقات الوثيقة مع الآخرين عبر الفيسبوك ، وتم وضع بدائل للإجابة تراوحت من (١-٥) بحيث تحصل غير موافق تماماً على درجة واحدة ، وتحصل موافق بدرجة بسيطة على درجتين ، وتحصل موافق بدرجة متوسطة على ثلاث درجات ، وتحصل موافق بدرجة كبيرة على أربع درجات ، وتحصل موافق تماماً على خمس درجات ، والعكس في البنود السلبية وأرقامها هي : ٢، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٥ ، والدرجة المرتفعة تشير إلى مستوى مرتفع من التعلق القلق والتعلق التجنبي.

ويتمتع المقياس في نسخته الأصلية بمعاملات سيكومترية جيدة (Brennan et al., 1998) فقد تم حساب الصدق عن طريق صدق التحليل العاملي الذي أفرز بُعدين هما التعلق القلق والتعلق التجنبي ، وتم حساب الثبات بطريق معامل ألفا كرونباخ فبلغ ٠,٩١ ، ٠,٩٤ لكل من التعلق القلق والتعلق التجنبي على الترتيب ، وقد قام Rom and Alfasi (2014,pp.28-29) بتقنين المقياس على عينة من طلبة الدراسات العليا بلغ عددهم ١٤٢ طالبًا وطالبة ، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٣٧ عاماً ، وتم حساب صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي الذي أسفر عن بعدين هما : التعلق القلق وتشبع عليه العبارات التالية ١ ، ٣ ، ٧ ، ٩ ، ١٣ ، ١٤ ، التعلق التجنبي وتشبع عليه العبارات التالية : ٢ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٨

، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٥. وتم حساب ثباتــه بطريق معامل ألفا كرونباخ فبلغ لبعد القلــق ٠،٩٢ ، ولبعد التجنب ٠,٩١

الخصائص السيكومترية للمقياس :

وفي البحث الحالي تم حساب الــصدق عن طريق التحليل العاملي ، وتم التوصل إلي تحديد عاملين هما التعلق القلق وتشبع بــه ٦ عبارات ، التعلــق التجنبــي وتــشبع بــه ٦ عبارات ، وبلغت النسبة الكلية لتباين العاملين ٣٩,٥٩ . ونتج عن هذه الخطوة حذف ثلاث بنود أرقام (١٠ ، ١١ ، ١٥) لعدم تشبعهم.

جدول (٦) مصفوفة عوامل مقياس التعلق بطريقة المكونات الأساسية بعد التدوير بطريقة الفاريماكس

م	العبارات	العامل الأول	العامل الثاني
١	أحتاج إلى الكثير من التطمينات (مثل : الاستحسان ، التعليقــات) مــن أصدقائي رداً على الأشياء التي أرسلتها عبر الفيسبوك.	٠,٦٦٨	
٢	أشعر بالارتياح لمشاركة أصدقائي بالفيسبوك أفكاري ومشاعري الخاصة.		٠,٣١٦
٣	أشعر بالضيق والغضب إذا لم يظهر أصــدقائي بالفيــسبوك اهتمــامهم بالأشياء التي أرسلتها .	٠,٧٧٦	
٤	أشعر بعدم الارتياح في إرسال أمور شخصية عبر الفيسبوك.		٠,٦١٠
٥	أناقش في الغالب مشاكلي واهتماماتي مع أصدقائي بالفيسبوك .		٠,٧٧٧
٦	أجد من السهل نسبياً أن أكون قريباً من الآخرين عبر الفيسبوك.		٠,٦٩٢
٧	أشعر بالإحباط إذا وجدت أصدقائي غير متاحين عبر الفيــسبوك عنــدما أحتاج إليهم.	٠,٥٤١	
٨	أُخبر أصدقائي بالفيسبوك كل شيء تقريباً.		٠,٥٥١
٩	أنزعج أو أتضايق مما يقوله الآخرون عني عبر الفيسبوك.	٠,٦٩٢	
١٢	أفضل عدم إظهار مشاعري العميقة عبر الفيسبوك.		٠,٣٤٤
١٣	أقلق من عدم رغبة الآخرون في أن يكونوا أصدقاء لي عبر الفيسبوك.	٠,٥٩٥	
١٤	أود أن يظهر أصدقائي بالفيسبوك اهتماماً بالذي أرسله ، بقدر الاهتمــام الذي أظهره عندما يرسلون إلي.	٠,٧٢٥	
الجذر الكامن		٣,٦٨	٢,٢٥
نسبة التباين		٢٤,٥٥	١٥,٠٤

كما تم حساب الــصدق فــي البحــث الحالي عن طريق حساب الارتباطــات بــين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمــي إليه (بعد استبعاد درجة البند من الدرجة الكُلية للبُعد) ، وبين درجــات الأبعــاد الفرعيــة للمقياس بعضها البعض .والجدولين التــاليين يوضحان ذلك :

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس بُعدي التعلق

م	التعلق القلق		التعلق التجنبى
١	٠,٦٥**	٢	٠,٥٢**
٣	٠,٧٧**	٤	٠,٦١**
٧	٠,٦٠**	٥	٠,٧٥**
٩	٠,٦٩**	٦	٠,٦٣**
١٣	٠,٦٥**	٨	٠,٦٧**
١٤	٠,٧٦**	١٢	٠,٤٤**

يتضح من جدول(٧) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ .

كما تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية في حساب الصدق ، حيث تم اعتبار الدرجة الكلية للبُعد كمحك ، وتم بناء على ذلك تحديد مجموعتين أعلي ٢٧% وأدنى ٢٧% وتم حساب الفروق في درجات الأبعاد باستخدام اختبار(ت). والجدول التالي يوضح نتائج هذه الخطوة :

جدول(٨) يوضح قيمة "ت" للفروق بين منخفضي ومرتفعي بُعدي التعلق

العبارات	منخفضو التعلق القلق (٣٦)		مرتفعو التعلق القلق(٣١)		قيمة "ت" ودلالتها
	م١	ع١	م٢	ع٢	
١	١,٩١	٠,٨٧٤	٣,٨٣	١,٠٦	٨,١٠**
٣	١,٤٧	٠,٦٠٨	٤,١٢	١,٢٠	١١,٦٣**
٧	١,٨٨	١,١١	٤,٠٦	١,١٩	٦,٨٤**
٩	١,٨٦	٠,٨٣٣	٤,٠٣	١,٤٨	٨,٧١**
١٣	١,٤١	٠,٦٠٣	٣,٢٥	١,٢١	٨,٠٤**
١٤	١,٨٨	٠,٦٦٦	٤,٤٥	٠,٧٦٧	١٤,٢٦**
العبارات	**منخفضو التعلق التجنبى (٣٦)**		**مرتفعو التعلق التجنبى (٢٨)**		**قيمة "ت" ودلالتها**
٢	١,٦٦	٠,٧٥٥	٣,٤٢	١,٣١	٦,٧٣**
٤	٢,٥٥	١,٤٠	٤,٧٨	٠,٥٦٨	٧,٩١**
٥	٢,٣٣	١,٢٦	٤,٧٨	٠,٤١٧	٩,٨٣**
٦	١,٧٧	١,٠٩	٤,٢٨	٠,٨٠٩	١٠,١٢**
٨	٣,٣٣	١,٤٣	٤,٨٥	٠,٣٥٦	٥,٤٨**
١٢	٢,٨٣	١,٣٦	٤,٢١	١,٣٩٧	٣,٩٧**

يتضح من جدول(٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي بُعدي التعلق، والفروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١.

وفي البحث الحالي تم حساب ثبات مقياس التعلق عن طريق حساب ثبات معامل ألفا كرونباخ فكان لكل من التعلق القلق والتعلق التجنبي على الترتيب ٠,٧٧ ، ٠,٧٤ ، وبطريقة سبيرمان بروان وجتمان بلغ ٠,٧٩ ، ٠,٧٩ ، ٠,٧٦ ، ٠,٧٦ للبُعدين على الترتيب ، وبطريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني ثلاث أسابيع بلغت معاملات الارتباط على الترتيب للبُعدين ٠,٥٢ ، ٠,٧٣ وهاتين القيمتين دالتين عند مستوى ٠,٠١.

وبناًء على ما سيق تكونت الصورة النهائية لمقياس أنماط التعلق من (١٢) بنداً.

رابعاً : <u>مقياس الهناء النفسي</u>

(ملحق٤) Psychology Well-Bing

تعريب وتقنين : الباحث

أعد هذا المقياس Ryff &Keyes (1995, pp.720-723) لقياس الهناء النفسي، ويتكون المقياس في نسخته المختصرة من ١٨ بنداً ، ويتألف المقياس من أبعاد ستة ، استمدت من الآراء والنظريات المتعددة في مجال الشخصية : الصحة النفسية(Jahoda) ، النمو الشخصي (Erikson) ، وميول الحياة الأساسية (Buhler) ، والعمليات التنفيذية للشخصية (Neugarten) ، والنضج (Allport) ، والوظائف الكاملة للشخص (Rogress) ، وتحقيق الذات (Maslow)، والفردية(Jung) ، والميل للمعنى(Frankl) (Ryff ,1989, p. 2014) ، وتم وضع بدائل للإجابة تراوحت من (١-٦) بحيث تحصل غير موافق تماماً على درجة واحدة ، وتحصل غير موافق بدرجة متوسطة على درجتين ، وتحصل غير موافق بدرجة قليلة على ثلاث درجات ، وتحصل موافق بدرجة قليلة على أربع درجات ، وتحصل موافق بدرجة متوسطة على خمس درجات ، وتحصل موافق تماماً على ست درجات ، والعكس في البنود السلبية وأرقامها هي : ١ ، ٤ ، ٥ ، ٨ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، والدرجة المرتفعة تشير إلى مستوى مرتفع من الهناء النفسي.

ويتمتع المقياس بمعاملات سيكومترية جيدة ، فقد تم تقنينه على عينة بلغ عددها ١،١٠٨ فرداً ، من بينها طلاب دراسات عليا ، من عمر ٢٥ عاماً فأكثر ، وتم حساب الصدق عن طريق صدق التحليل العاملي الذي أفرز ٦ أبعاد هي الاستقلال وتشبع عليه العبارات التالية ١ ، ٧ ، ١٣ ، بُعد التمكن البيئي وتشبع عليه العبارات التالية ٢ ، ٨ ، ١٤ ، بُعد النمو الشخصي وتشبع عليه العبارات التالية ٣ ، ٩ ، ١٥ ، بُعد علاقات إيجابية مع الآخرين وتشبع عليه العبارات التالية ٤ ، ١٠ ، ١٦ ، بُعد الهدف في الحياة

وتشبع عليه العبارات التالية ٥ ، ١١ ، ١٧ ، وبُعد تقبل الذات وتشبع عليه العبارات التالية ٦ ، ١٢ ، ١٨ . كما تم حساب الصدق بطريق الارتباطات بين الأبعاد بعضها البعض ، وتم حساب ثبات المقياس بمعامل ألفا كرونباخ ، وقد قام Linley, Maltby, Wood, Osborne &Hurling (2009) بتقنين النسخة المختصرة على عينات من طلاب الجامعة وطلبة الدراسات العليا ، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٣٠ عامًا ، وكشفت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي عن الأبعاد الستة التي توصل إليها مؤلفا المقياس ، وتراوحت معامل ثبات ألفا كرونباخ بين ٠,٦٩-٠,٨١.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

تم حساب الصدق في البحث الحالي عن طريق حساب الارتباطات بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد استبعاد درجة البند من الدرجة الكُلية للبُعد) ، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس بعضها البعض. والجدولين التاليين يوضحان ذلك :

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الهناء النفسي

م	الاستقلال	م	النمو الشخصي	م	الهدف في الحياة
١	٠,٥٨**	٣	٠,٥١**	٥	٠,٥٩**
٧	٠,٧٠**	٩	٠,٦٥**	١١	٠,٦٢**
١٣	٠,٦٣**	١٥	٠,٦٣**	١٧	٠,٧١**
م	التمكن البيئي	م	علاقات إيجابية مع الآخرين	م	تقبل الذات
٢	٠,٦٥**	٤	٠,٦٢**	٦	٠,٧٦**
٨	٠,٤٣**	١٠	٠,٤٨**	١٢	٠,٤٨**
١٤	٠,٥٢**	١٦	٠,٧٢**	١٨	٠,٧٨**

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الهناء النفسي

	الاستقلال	التمكن البيئي	النمو الشخصي	علاقات إيجابية مع الآخرين	الهدف في الحياة	تقبل الذات
الاستقلال	–					
التمكن البيئي	٠,٣٥**					
النمو الشخصي	٠,٤٩**	٠,٣٩**				
علاقات إيجابية مع الآخرين	٠,٤٢**	٠,٣٠*	٠,٤٥**			
الهدف في الحياة	٠,٣٠*	٠,٣١*	٠,٣٠*	٠,٤٣**		
تقبل الذات	٠,٢٦*	٠,٣٥**	٠,٣٤**	٠,٣١*	٠,٤٤**	
الدرجة الكلية	٠,٦٦**	٠,٦٢**	٠,٧٢**	٠,٧٢**	٠,٦٩**	٠,٦٧**

يتضح من جدول(٩) ، جدول (١٠) أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ ، ٠,٠١ ، وتم حساب الارتباطات بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس فتراوحت بين ٠,٣٦ –٠,٧٢، وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠١

كما تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية في حساب الصدق ، حيث تم اعتبار الدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي كمحك ، وتم بناء على ذلك تحديد مجموعتين أعلي ٢٧% وأدنى ٢٧% وتم حساب الفروق في درجات الأبعاد باستخدام اختبار(ت). والجدول التالي يوضح نتائج هذه الخطوة:

جدول(١١) يوضح قيمة "ت" للفروق بين منخفضي ومرتفعي درجات الهناء النفسي

المتغيرات	منخفضو الهناء النفسي (٣٥)		مرتفعو الهناء النفسي (٣١)		قيمة "ت"
	م١	ع١	م٢	ع٢	
الاستقلال	٩,٦٠	١,٧٦	١٣,٧٧	٢,٠٤	٨,٨٩**
التمكن البيئي	٩,٨٥	٢,٣٥	١٣,١٢	٢,٢٧	٥,٧٢**
النمو الشخصي	١١,٩٧	٢,٥٤	١٦,٤٨	١,٦٥	٨,٤١**
علاقات إيجابية مع الآخرين	١١,٥١	٣,١٧	١٥,٤٥	٢,٤٨	٥,٥٥**
الهدف في الحياة	١١,١٧	٣,٢٩	١٦,١٢	١,٨٩	٧,٣٦**
تقبل الذات	٩,٩١	٢,٦٦	١٥,٦٧	٢,٣٧	٩,٢٣**

يتضح من جدول(١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي الهناء النفسي.

وتم حساب ثبات مقياس الهناء النفسي عن طريق حساب ثبات معامل ألفا كرونباخ فكان للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس على

الترتيب ٠,٧٢ ، ٠,٧٥ ، ٠,٦٨ ، ٠,٧٠ ، ٠,٧٣ . ٠,٧٠ ، ٠,٧٦، وبطريقة سبيرمان بروان وجتمان بلغت الدرجة الكلية للمقياس ٠,٨٢ ، ٠,٨٢ وبطريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني ثلاثة أسابيع بلغت معاملات الارتباط على الترتيب للأبعاد الفرعية وللدرجة الكلية ، ٠,٧٩ ، ٠,٧٩ ،٠,٧٦ ، ٠,٧٤ ، ٠,٤٦ ، ٠,٧٨ ، ٠,٨٢ ، وجميع هذه القيم دالة عند مستوى ٠,٠١.

وبناًء على ما سبق تكونت الصورة النهائية لمقياس الهناء النفسي من (١٨) بنداً .

رابعاً : المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية بواسطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS : النسبة المئوية ، المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، اختبار"ت" ، معامل الارتباط ، تحليل الانحدار المتعدد.

نتائج البحث

نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

وينص على أنه " يرتفع مستوى إدمان الفيسبوك لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش ". وللتحقق من صحة هذا الفرض ، قام الباحث بحساب النسب المئوية لمدمني وغير مدمني الفيسبوك ، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول(١٢) يوضح النسبة المئوية للمدمنين وغير المدمنين للفيسبوك

المتغير	العينة	النسبة المئوية
مدمني الفيسبوك	٧٦	%٢٠
غير مدمني الفيسبوك	٣٠٤	%٨٠
العينة الكلية	٣٨٠	%١٠٠

يتضح من جول (١٢) تباين النسب المئوية لمدمني وغير مدمني الفيسبوك .

تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسات Alabi(2012);Balci& Gölcü (2013) ;Wolniczak et al(2013) حيث تراوحت نسبة إدمان الفيسبوك بين ١,٦% إلى ٨,٦% ، وتختلف مع نتائج دراسات ، Hazar(2011);Jafarkarimi et al(2016);Saied et al (2016) ، محمود رامز (٢٠١٥) ، والتي أسفرت نتائجها عن أن النسبة المئوية لإدمان الفيسبوك تراوحت من ٢٦% إلى ٤٧%.

ويمكن تفسير نتائج الدراسة في ضوء أهمية الفيسبوك من حيث دوره في عمليات التفاعل الاجتماعي بما يوفره من تبادل لمقاطع الفيديو ، والصور ، ومشاركة الملفات ، وإجراء محادثات فورية ، والتقدم بمقترحات وحلول للمشكلات ، وتزويده بمواقع للدردشة ، وقائمة الأصدقاء ، والقدرة على تحديث الحالة الشخصية ، والحصول على المعلومات من خلال طرح الأسئلة واستقبال الإجابات عنها ، وتزويد طلاب الدراسات العليا بمواعيد السيمنار والمحاضرات فضلاً عن تبادل المعلومات الأكاديمية ذات الصلة بالمقررات الدراسية ، وغيرها من الأنشطة المتعددة التي يحتاجها الطلاب ، وهذا التبادل يتسم بالفورية والسرعة.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء الحاجات النفسية التي ترتبط بإدمان الفيسبوك (Koc& Gulyagci, 2013) ، أو إلى قوة تأثير الشخص الآخر ، وما يترتب على ذلك من استمرارية التفاعل الاجتماعي (Straub &Karal ,1998) ، أو يعزى إلى الاقتداء بالآخرين (Deci &Ryan, 2000) ، أو ينشأ بسبب توقع النتائج الإيجابية جنبًا إلى جنب مع فاعلية الذات عبر الانترنت ، أو بسب قصور مهارات تنظيم الذات (LaRose et al, 2003). أو إلى القصور في تقديم الذات عبر الواقع ، ومن ثم يصبح التواصل الافتراضي عبر الفيسبوك أمراً لازب (Caplan , 2005) .

أو ينشأ عن معارف لا تكيفية ويتم تضخيمها من خلال العوامل البيئية المعقدة (Davis, 2001) ، أو من خلال انهماك الطلاب في أعمال أكاديمية أو غير أكاديمية مشتركة فيما بينهما (Tuomela, 2006) ، أو إلى التأثير الاجتماعي (Cheung, 2011) ، أو إلى تمضية الوقت والترفيه (Ryan et al, 2014).

<u>نتائج الفرض الثاني ومناقشتها</u> :

ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة مدمني الفيسبوك في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك تبعاً لاختلاف النوع". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لدلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك. والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول(١٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب والطالبات في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك وقيمة (ت)

أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك	الطلاب (٢٨)		الطالبات (٤٨)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م١	ع١	م٢	ع٢		
البروز	١١,٥٠	٣,٠٦	١٠,٥٦	٢,٨٨	١,٣٣	غير دالة
التحمل	١١,٢٨	٢,٢٧	١١,٥٠	١,٥٩	٠,٤٨١	غير دالة
تعديل المزاج	١٠,٥٧	١,٥٠	١١,٢٥	٢,١٤	١,٤٧	غير دالة
الانتكاس	١٠,٦٧	٢,١٧	١٠,٨٧	٢,٣٢	٠,٣٦٤	غير دالة
الانسحاب	١١,٠٣	١,٩٥	١١,٨٩	١,٩٥	١,٨٤	غير دالة
الصراع	١١,٠٠	١,٩٤	١٠,٦٦	١,٩٠	٠,٧٣٠	غير دالة
الدرجة الكلية	٦٦,٠٧	٦,٤٩	٦٦,٧٥	٥,٢٨	٠,٤٩٦	غير دالة

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب والطالبات مدمني الفيسبوك في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك.

تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراستي Turel & Serenko(2012) ، محمود رامز(٢٠١٥) والتي انتهت نتائجهما إلى عدم وجود فروق دالة في إدمان الفيسبوك تعزى للفروق النوعية ، وتختلف مع نتائج دراسات Andreassen et al(2012) ;Wong(2012) Iordache & Manea (2016) ; Kimpton et al(2016) Andreassen et al, (2017) والتي أسفرت نتائجها عن حصول الإناث على درجات مرتفعة في إدمان الفيسبوك ، وتختلف مع نتائج دراسات ; Cam & Isbulan(2012) Balci & Gölcü(2013) ; Andreassen et al(2014) ; Jafarkarimi et al(2016) والتي كشفت نتائجها عن أن الذكور أكثر إدماناً للفيسبوك من الإناث.

ويمكن تفسير نتائج الدراسة في قوة وتأثير الفيسبوك ، وأهميته الضرورية ، وقدرته البناءة على تحقيق التبادل الاجتماعي والديني والاقتصادي بين الطلاب بعضهم البعض ، والتعاون المثمر في المجال الأكاديمي بين الطلاب ، والتعرف على العالم الخارجي ، وفهم العادات والتقاليد في البلدان الأخرى ، ويسهل للفرد إطلاق نزعاته الدفينة ، والإفصاح عن مكنون الذات ، وهذه الخدمات التي يوفرها الفيسبوك لا يختلف فيها الطلاب والطالبات.

<u>نتائج الفرض الثالث ومناقشتها</u> :

ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة مدمني الفيسبوك في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك تبعاً

لاختلاف العمر الزمني". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لدلالة الفروق بين درجات الطلبة الذين تتراوح أعمارهم الزمنية بين(٢٣-٢٩) عامًا ، والطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين(٣٠-٣٧) عامًا في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك . والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول(١٤)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة مدمني الفيسبوك في أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك تبعًا لاختلاف العمر الزمني وقيمة (ت)

أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك	الطلبة من عمر ٢٣-٢٩ عامًا (٤٥)		الطلبة من عمر ٣٠-٣٧ عامًا (٣١)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م١	ع١	م٢	ع٢		
البروز	١٠,٦٨	٢,٠٣	١١,٢٢	٣,٩٧	٠,٧٧٣	غير دالة
التحمل	١١,٥٥	١,٨٨	١١,٢٢	١,٨٣	٠,٧٥٦	غير دالة
تعديل المزاج	١٠,٩٥	١,٨٣	١١,٠٦	٢,١٤	٠,٢٣٨	غير دالة
الانتكاس	١١,٠٢	٢,١٣	١٠,٤٨	٢,٤٢	١,٠٢٢	غير دالة
الانسحاب	١١,٦٢	١,٩٩	١١,٥١	٢,٠١	٠,٢٢٧	غير دالة
الصراع	١٠,٦٦	١,٩٧	١٠,٩٦	١,٨٣	٠,٦٧٢	غير دالة
الدرجة الكلية	٦٦,٥١	٥,٨٩	٦٦,٤٨	٥,٥٦	٠,٠٢٠	غير دالة

يتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلبة مدمني الفيسبوك الذين تتراوح أعمارهم من ٢٣-٢٩ عامًا ، والطلبة الذين تتراوح أعمارهم من ٣٠-٣٧ على أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك.

تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة Koc & Gulyagci (2013) والتي انتهت نتائجها إلى أن الإدمان غير مرتبط بالعمر الزمني ، وتختلف مع نتائج دراسة Wong(2012) ، والتي انتهت نتائجها إلى أن الطلاب في المرحلة العمرية من ٢٢-٢٣ عامًا أكثر إدمانًا للفيسبوك ، وتختلف مع نتائج دراسة Jafarkarimi et al (2016) والتي انتهت نتائجها إلى وجود فروق تعزى للعمر الزمني في إدمان الفيسبوك ، وتختلف مع نتائج دراسة Andreassen et al(2017) والتي انتهت نتائجها إلى انتشار إدمان الفيسبوك في مرحلة الرشد المبكر.

ويمكن تفسير نتائج الدراسة في أن إدمان الفيسبوك أصبح مطلب متزايد لكل الطلاب في المرحلة العمرية من ٢٣ عام إلى ٣٧ عامًا ، وأن الفيسبوك بما يحويه من

خدمات متنوعة ، تسهل للطلاب تبادل المعلومات الأكاديمية ، والحصول على الملفات الأكاديمية التي تتيح لهم التقدم في دراستهم العليا ، كما أنه يتميز بسرية المعلومات المعروضة ، وهو في ذات الوقت متاح في كل وقت يمكن للطالب ارتياده والتعرف على المستجدات وقتما يشاء ، دون كُلفه ، كما أن الوسائل التكنولوجية الحديثة يسرت الدخول إلى الفيسبوك من خلال أجهزة الموبايل ، مما زاد من جاذبية الفيسبوك وجعله لا يقاوم.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :

ينص على أنه " توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بالعريش في إدمان الفيسبوك وكل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب معاملات الارتباط بين إدمان الفيسبوك وكل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي. والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين أبعاد إدمان الفيسبوك وكل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي

إدمان الفيسبوك / متغيرات الدراسة	البروز	التحمل	تعديل المزاج	الانتكاس	الانسحاب	الصراع	الدرجة الكلية
أساليب تقديم الذات							
المعالجة البارعة	٠,٢٥*	٠,١٣	٠,١٢	٠,٠٤	٠,٠٧	٠,١١	٠,١٨
الحد من الضرر	٠,١٠	٠,١١	٠,٠٩	٠,٠٧	٠,٠١٣	٠,٠٦	٠,٠٤
ترقية الذات	٠,١٦	٠,١٧	٠,١٢	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠٦	٠,٢٢*
القدوة	٠,٠٢	٠,١٤	٠,٠٨	٠,٣١**	٠,٢١	٠,١٠	٠,٠٣
أنماط التعلق							
التعلق القلق	٠,٠٨	٠,١٤	٠,١٠	٠,٣٠**	٠,٠٦	٠,١٤	٠,٠٣
التعلق التجنبي	٠,١٨	٠,٠٤	٠,٠٧	٠,١١	٠,٠٦	-٠,٢٧*	٠,١٤
الهناء النفسي							
الاستقلالية	٠,١١	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٢٧*	٠,٠٤	٠,٠٦	٠,١٠
التمكن البيئي	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,١٤	٠,٠٤	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠١
النمو الشخصي	٠,٠٩	٠،١٨	٠,٠٢	٠,١٣	٠,٠٩	٠,٠٦	٠,٠٧
علاقات إيجابية مع الآخرين	٠,١٥	٠,١١	٠,١٦	٠,٠١	٠,١٠	٠,٢٣*	٠,٠٢
الهدف فى الحياة	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,١٧	٠,٠٦	٠،١٥	٠,٠٣	٠،٠٦
تقبل الذات	٠,١٥	٠,٠٤	٠,٠٩	٠,١٨	٠,٠٣	٠,١٦	٠,٠٥
الدرجة الكلية	٠,٠٤	٠,١٣	٠,١٠	٠,٠٤	٠,١١	٠,١٧	٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

أولاً : <u>العلاقة بين إدمان الفيسبوك وأساليب تقديم الذات</u>

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البروز والمعالجة البارعة .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانتكاس والقدوة.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ترقية الذات والدرجة الكلية لإدمان الفيسبوك.

تتفق نتائج الدراسة جزئياً مع نتائج دراسات Rosenberg (2009); Wong (2012); Azza (2014) والتي أسفرت نتائجها عن وجود ارتباط بين بعض أبعاد تقديم الذات وإدمان الفيسبوك. ومع نتائج دراسة(Rosenberg(2009 والتي انتهت نتائجها إلى عدم وجود ارتباط دال إحصائيًا بين إدمان الفيسبوك والحد من الضرر.

ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البروز والمعالجة البارعة في أن الطلاب يخططون لاستخدام الفيسبوك وقتًا طويلاً لأجل تخويف الآخرين والحصول منهم على ما يرغبون ، أو من خلال التقليل من صفاتهم الإيجابية التي يتميزون بها ، أو من خلال الإدلاء ببيانات سلبية عن الأفراد الذين ينتمون إلى جماعات منافسة ، كما أن الطالب يحاول إقناع الآخرين بأنه ليس المسئول عن الأحداث السلبية التي يتعرض لها ، كما أنه يُسوق للهدايا التي يقدمها للآخرين ويزيد من قيمتها ، أو يحاول التفاخر بأشياء لم يفعلها ، كما أنه يقدم مبررات عن أدائه المتدني للآخرين.

ويمكن تفسير وجود ارتباط موجب بين الانتكاس والقدوة في أن الطالب لا يستمع إلى نصائح الآخرين من حيث ضرورة تقليل الوقت الذي يقضيه عبر الفيسبوك ، هذا الطالب يكون منشغلاً كثيراً في استخدام الفيسبوك من أجل التصرف بطريقة يمكن للآخرين الإفادة منها ، أو تشجيعهم على ضرب الأمثلة والنماذج المفيدة ، أو أن يكون أنموذجًا يهتدي به الآخرون.

ويمكن تفسير وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين ترقية الذات والدرجة الكلية لمقياس إدمان الفيسبوك في أن الطلاب يستخدمون الفيسبوك لأوقات طويلة ، ولا يمكنهم مقاومة الابتعاد عنه ، من أجل أظهار قدراتهم وانجازاتهم الإيجابية ، كما أنهم يؤكدون على قيمة المَهام التي يقومون بها ، ويداهنون من أجل الحصول على منافع.

ثانياً : <u>العلاقة بين إدمان الفيسبوك وأنماط التعلق</u>

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانتكاس والتعلق القلق.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصراع والتعلق التجنبي.

تتفق نتائج الدراسة جزئياً مع نتائج دراسات Liu et al(2013); Oldmeadow et al(2013); Hart et al(2015) والتي انتهت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التعلق القلق وإدمان الفيسبوك ، وتختلف معها في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الانتكاس والتعلق القلق ، وتختلف جزئياً مع نتائج دراسة Eroglu(2016) والتي انتهت نتائجها إلى عدم وجود علاقة بين التعلق الخائف وإدمان الفيسبوك ، وتتفق جزئياً مع نتائج دراسات Hart et al(2015); Eroglu(2016) والتي انتهت نتائجها إلى وجود ارتباط سالب بين التعلق التجنبي وإدمان الفيسبوك ، وتختلف جزئياً مع نتائج دراسة Oldmeadow et al(2013) والتي انتهت نتائجها إلى عدم وجود علاقة بين التعلق التجنبي وإدمان الفيسبوك.

ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانتكاس والتعلق القلق في أن الطالب يُزيد من إدمانه للفيسبوك دون الالتفاف إلى نصائح الآخرين بتقليل الاعتماد عليه ، وهو يحاول أن يقلل من إدمانه ولكنه لا يُفلح في ذلك ، هذا الطالب يكون مشغولاً بالحصول على الكثير من الاستحسان والتعليقات من أصدقائه رداً على الأشياء التي أرسلها لهم عبر الفيسبوك ، وسوف يشعر بالضيق والغضب إذا لم يظهر أصدقائه بالفيسبوك اهتمامهم بالأشياء التي أرسلها لهم ، ويشعر بالإحباط إذا وجد أصدقائه غير متاحين عبر الفيسبوك عندما يحتاج إليهم ، وينزعج بما يقوله الآخرون عنه ، ويحتاج إلى أن يُظهر أصدقائه اهتماماً بالذي يرسله ، بقدر الاهتمام الذي أظهره عندما يرسلون إليه.

أما وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصراع والتعلق التجنبي ، فيمكن تفسيره في أن الطالب الذي يستخدم الفيسبوك كثيراً يؤثر سلبياً على دراسته ، ويقلل من ممارسته لحياته من حيث ممارسة الهوايات والأنشطة الترفيهية والتمارين الرياضية ، ويؤثر إدمانه على علاقاته مع أسرته ، هذا الطالب مع تزايد إدمانه وما ينتج عن زيادة توتر العلاقات ، يشعر بعدم الارتياح في حال بقاءه قريباً من الآخرين عبر الفيسبوك ، فهو يسعى إلى تجنبهم وعدم الانفتاح عليهم ، ويشعر بعدم الارتياح في إرسال أمور شخصية عبر الفيسبوك ، ويجد من الصعوبة تعزيز علاقاته مع الآخرين ، ويجد من الصعوبة أن يكون قريبًا من أصدقائه وأن يخبرهم بكل شيئًا تقريباً.

ثالثاً : <u>العلاقة بين إدمان الفيسبوك والهنـــاء النفسي</u>

- وجود علاقـــة ارتباطيـــة موجبـــة بـــين الانتكاس والاستقلال.
- وجود علاقـــة ارتباطيـــة موجبـــة بـــين الصراع وعلاقات إيجابية مع الآخرين.

تختلف نتائج الدراسة جزئياً مع نتـــائج دراسة Spraggin (2009) والتي انتهت إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين إدمـــان الفيسبوك والرضا عن الحياة ، وتتفق جزئيًـــا مع نتائج دراســـتي Grieve et al(2013) ; Hu(2014) والتي انتهتا إلى وجود ارتبـــاط موجب دال إحصائياً بين إدمـــان الفيـــسبوك والهناء النفسي ، وتتفق جزئيًـــا مـــع نتـــائج دراســـات Lee et al(2011); Moorman (2012); Moore(2014); Shahnaz& Karim (2014) ;Błachnio et al(2016) والتي انتهت إلى عدم وجود علاقة بين إدمان الفيسبوك والهناء النفسي .

ويمكن تفسير نتائج الدراســـة فـــي أن الطالب الذي يستخدم الفيسبوك لساعات عديدة دون الالتفاف لنداء الآخرين المتكرر بتقليـــل الاعتماد عليه ، والذي لا يفلح فـــي خفـــض استعماله للفيسبوك ، لديه القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية ، والقدرة على التصرف بطرق واقعية ، وتنظيم سلوكه ، ولديه القدرة على تقييم ذاته بطريقة إيجابية ، ويمكنـــه أن يفي بمعايير شخصية وافية وقوية لا تتـــأثر كثيراً بآراء الآخرين ، ويحكم علـــى نفـــسه وفق ما يعتقد أنه مهم وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين. وفي ذات الوقـــت فـــإن حالـــة الصراع التي يعاني منها لإدمانه للفيسبوك لا تعيقه عن بنـــاء علاقـــات ايجابيـــة ودافئـــة ومرضية ، وأن يكون قادرًا على المـــشاركة الوجدانية والألفة ، والمودة ، وعلاقات الأخذ والعطاء مع الآخرين.

<u>نتائج الفرض الخامس ومناقشتها</u> :

وينص على أنه " يمكن التنبؤ بدرجات إدمان الفيسبوك لدى طلبة الدراســـات العليـــا بكلية التربية بالعريش من درجاتهم في كـــل من أساليب تقديم الذات وأنماط التعلق والهناء النفسي ".

وللتحقق من صحة هذا الفـــرض تـــم استخدام تحليل الانحدار المتعدد على اعتبـــار أن درجات أساليب تقديم الذات أنماط التعلـــق والهناء النفسي متغيـــرات مـــستقلة ، بينمـــا درجات إدمـــان الفيـــسبوك متغيـــر تـــابع". والجدول التالي يوضح نتائج ذلك :

جدول(١٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بإدمان الفيسبوك

(المتغير التابع)	المتغيرات المستقلة	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	قيمة بيتا	قيمة "ف"	الدلالة	المقدار الثابت
البروز	المعالجة البارعة	٠,٢٥٦	٠,٠٦٥	٠,٢٥٦	٥,١٨*	٠,٠٢٦	٨,٧٥
الانتكاس	القدوة	٠,٣١٤	٠,٠٩٨	٠,٢٥١	٨,٠٨**	٠,٠٠٦	٨,٧٨
	التعلق القلق	٠,٤٠٣	٠,١٦٣	٠,٢٦٦	٧,٠٨**	٠,٠٠٢	٧,٢٤
	الاستقلال	٠,٤٧٥	٠,٢٢٥	٠,٢٥٢	٦,٩٧**	٠,٠١	٤,٦٧
الصراع	التعلق التجنبي	٠,٢٧٦	٠,٠٧٦	-٠,٢٧٦	٦,٠٨	٠,١٦	١٢,٧٧

يتضح من جدول (١٥) الآتي :

١- يسهم بُعد المعالجة البارعة بنسبة دالة في بُعد البروز. ويمكن تفسير ذلك في أن الطالب الذي يعمل على إخافة الآخرين ، ويبالغ في عرض الصفات السلبية لهم ، ويقودهم عبر الفيسبوك لكي يعتقدوا بأنه يمكنه فعل شيء ما لهم لآجل حصولهم على المنافع ، هذا الطالب لكي يحقق ما يصبوا إليه فإنه يقضي مزيد من الوقت في التفكير في الفيسبوك أو الاستخدام المخطط له ، ويسعى جاهدًا لتدبير مزيد من الوقت ليقضيه أمام الفيسبوك.

٢- تسهم أبعاد : القدوة ، التعلق القلق ، الاستقلال بنسب دالة في بُعد الانتكاس. ويمكن تفسير ذلك في أن الطالب عبر الفيسبوك يكون واثق من قدراته عندما يتصرف بأسلوب يعتقد بأن الآخرين سوف يتصرفون به ، ويحاول حثهم على التقليد من خلال ضرب أمثلة إيجابية ، ويحاول أن يكون قدوة لهم ، ويسعى للحصول على الاهتمام والاستحسان من قبلهم ، ويقلق عندما يجد صعوبة في التواصل معهم عبر الفيسبوك ، هذا الطالب لن يقلل من استخدامه للفيسبوك لتحقيق ما يصبوا إليه.

٣- يسهم بُعد التعلق التجنبي بنسبة دالة في بُعد الصراع. ويمكن تفسير ذلك في أن الطالب لا يحب مناقشة مشاكله وأموره الشخصية عبر الفيسبوك ، كما أنه يجد من الصعوبة نسبيًا أن يكون قريباً من الآخرين عبر الفيسبوك ، ويفضل عدم إظهار مشاعره العميقة عبر الفيسبوك ، ويعزى هذا إلى حالة متزايدة من الصراع .

توصيات البحث

١- انتهت نتائج الدراسة إلى ارتفاع نسبة مدمني الفيسبوك ، ويتطلب هذا نشر

الوعي لدى الطلبة من خلال اختيار الموضوعات ذات الصلة بالعملية التعليمية عبر الفيسبوك ، وضرورة شغل أوقات الطلاب في التفاعل الاجتماعي وجها لوجهاً ، والاشتراك في أنشطة رياضية وثقافية متنوعة واقعية ، ومساعدة الطلاب على ما يواجهونه من تحديات ومشكلات ، وتصميم البرامج الإرشادية المناسبة للحد من خطورة إدمان الفيسبوك.

٢- أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب والطالبات مدمني الفيسبوك ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلبة مدمني الفيسبوك الذين تتراوح أعمارهم من ٢٣-٢٩ عامًا ، والطلبة الذين تتراوح أعمارهم من ٣٠-٣٧ عامًا على أبعاد مقياس إدمان الفيسبوك ، وهذا يتطلب ضرورة توعية الطلاب والطالبات من خلال وسائل الإعلام بخطورة إدمان الفيسبوك في مرحلة الرشد ، وضرورة تبني إنشاء مواقع تعليمية وثقافية هادفة من قبل رؤساء الجامعات لأجل تنمية أنماط التفكير المختلفة لتساعدهم على اتخاذ القرارات السديدة التي ينصب جُلها على تقليل الفترة الزمنية التي يقضيها الطالبة أو الطالبة عبر صفحات الفيسبوك ، والإكثار من الندوات التثقيفية الهادفة داخل الجامعات والتي توضح للطلاب والطالبات خطورة إدمان الفيسبوك.

٣- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البروز والمعالجة البارعة ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانتكاس والقدوة ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ترقية الذات والدرجة الكلية لإدمان الفيسبوك ، وهذا يتطلب بناء البرامج الإرشادية القائمة على : الإرشاد المعرفي والسلوكي والدينامي ، والديني...الخ والتي تقلل من الوقت الذي يقضيه الطالب والطالبة عبر صفحات الفيسبوك ، وتحسن من صور تقديم الفرد لذاته عبر الفيسبوك ، وتزيد من ضرب أمثلة إيجابية عبر الفيسبوك ، وتعمل على إظهار القدرات والانجازات الايجابية للطلاب والطالبات.

٤- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانتكاس والتعلق القلق ، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصراع والتعلق التجنبي ، وهذا يتطلب تدريب الطلاب والطلبات من خلال الفنيات الإرشادية المتنوعة التي تخفض من الوقت المنقضي عبر الفيسبوك ، وتحد من التعلق غير السوي.

٥- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانتكاس والاستقلال ، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصراع وعلاقات إيجابية مع الآخرين ، وهذا يتطلب حث الطلاب والطالبات على تقليص الوقت عبر الفيسبوك والاستخدام الأمثل له ، ومحاولة استيعاب الأفكار المبتكرة من قبل الآخرين ومراجعتها بدقة وبتروي ، والمحافظة على علاقات وثيقة مع الآخرين ، والتي من شانها أن تحسن الأداء ، وتقلل من حالة الصراع التي يُعَايشها الطالب والطالبة.

قائمة المراجع

أحمد عبد الخالق (١٩٩٣). *استخبارات الشخصية* . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

سعود الضحيان ، وعزت عبد الحميد (٢٠٠٢). *معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS10* . سلسلة بحوث منهجية ، الكتاب الرابع ، الجزء الثاني. الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية .

صفوت فرج (١٩٩١). *التحليل العاملي في العلوم السلوكية*. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

عزت عبد الحميد محمد(٢٠١٦).*الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18* . القاهرة : دار الفكر العربي.

فؤاد أبو حطب ، أمال صادق (١٩٩٦). *مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم الشخصية والتربوية والاجتماعية*. القاهرة : الأنجلو المصرية.

فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان ، آمال صادق(١٩٩٣).*التقويم النفسي*. القاهرة : الأنجلو المصرية.

محمود رامز يوسف(٢٠١٥) إدمان استخدام موقع التواصل الاجتماعي)(الفيسبوك) وعلاقته بالمسئولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة عين شمس في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . *مجلة دراسات عربية في علم النفس* ، مج١٤ ، ع١ ، ١-٤٤.

أحمد العلوان (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي .*المجلة الأردنية في العلوم التربوية* ، ٧(٢) ، ١٢٥-١٤٤.

محمد خليل عباس ، محمد بكر نوفل ، محمد مصطفى العبسي ، محمد أبو عواد(٢٠٠٦). *البحث في التربية وعلم النفس* . عمان : دار المسيرة.

comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184.

Andreassen C., Torsheim, T., Brunborg, G., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501-517.

Andreassen, C., &Pallesen, S.(2014). Social network site addiction: an overview. *Curr Pharm Des, 20*(25),4053–4061.

Andreassen, C., Pallesen, S.,& Griffiths ,M.(2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293 .

Andreassen, C., Torsheim, T., &Pallesen, S.(2014). Predictors of use of social network sites at work—a specific type of cyberloafing. *J Comput Mediat Commun*. 19,906–921.

Andreassen,C., Billieux,J., Griffiths,M., Kuss,D., Demetrovics,Z., Mazzoni, E. , & Pallesen ,S. (2016).The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors,3*(2), 252–262.

Akin, A., & Akin, U. (2015).The mediating role of social safeness on the relationship between Facebook use and life satisfaction. Psychological Reports: *Disability & Trauma, 117*(2), 341-353.

Alabi, O.(2012). *A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates*. New Media Mass Commun ,10,70–80.

Alassiri, A., Muda ,M.,& Ghazali ,R.(2014). Strategic Self-Presentation on Social Networking Sites. *New Media and Mass Communication* ,32,44-53.

American Psychiatric Association(2013).*Diagnostic and Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition,. Washington, DC: American Psychiatric Press Inc.

Amichai-Hamburger, Y. (2005). Internet minimal group paradigm. *Cyber Psychology and Behavior, 8*(2), 140–142

Anand, K. ,& Nagle , N. (2016).Perceived Stress as Predictor of Psychological Well-being among Indian Youth. *The International Journal of Indian Psychology , 3*(4),211-217.

Andreassen , C. (2015). Online social network site addiction: A

presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. *Personality and Individual Differences*, 94, 26–31.

Błachnio,A.,Przepiorka,A.,&Pantic ,A.(2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55 , 701-705.

Bowlby, J. (1988). *A secure Base: Parent-Child Attachment And Healthy Human Development*. New York: Basic Books.

Boyd, D. , & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210-230.

Brennan,K.,Clark,C. , & Shaver, P. (1998). Self-report Measurement Of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview. In J. Jimpson & W. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 76-76). NY: The Guildford Press.

Brunborg, G. , Mentzoni, R. , Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. , Bjorvatn,B., & Pallesen, S. (2011) The relationship between media use in the bedroom, sleep habits, and symptoms of insomnia.

Archontaki,D.,Lewis, G.,&Bates,T.(2013). Genetic Influences on Psychological Well-Being: A Nationally Representative Twin Study. *Journal of Personality, 81*(2), 221-230.

Azza,A.(2014). Self-Presentation Strategies among Users of Social Networking Sites. *International Journal of Interactive Communication Systems and Technologies, 4*(2) ,64-79.

Bakker, W., Oudenhoven,J.,& Zee,K. (2004) .Attachment styles, personality, and Dutch emigrants 'intercultural adjustment. *European Journal of Personality, 18* (5), 387–404.

Balci, Ş. & Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: "Selcuk university example". *Journal of Studies in Turkology*, 34: 255-278.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. Freeman: New York.

Baumeister, R. , & Leary, M. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.

Błachnio,A., Przepiorka,A., Boruch, W.,& Bałakier,E.(2016). Self-

Human Strength.New York: Brunner-Routledge

Çelik, Ş. (2004). *The effects of an attachment-oriented-psycho-educational-group training on improving the preoccupied attachment styles of university students* (Unpublished doctoral dissertation), Middle East Technical University, Ankara, Turkey.

Cheung ,A., Chiu ,P.,&Lee,M.(2011). Online social networks: Why do students use facebook? *Computers in Human Behavior* ,27, 1337–1343.

Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine, 70*(7), 741-756.

Chou, H., & Edge, N. (2012). 'They are happier and having better lives than I am': The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 117-120.

Correa, T., Hinsley, A., & de Zuniga, H. (2010) .Who interacts on the Web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*,26, 247-253.

Journal of Sleep Research, 20, 569-575.

Buffardi,E.,&Campbell, W. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303-1314.

Burris, J., Brechting, E., Salsman, J., Carlson,C.(2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of University students. *Journal of American College Health, 57* (5) ,536-543.

Cabral, J. (2011). Is Generation Y addicted to social media? Elon *Journal of Undergraduate Research in Communications, 2*(1), 5–13.

Cam, E., & Isbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates :Social Networks .*Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 11*(3), 14-19.

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research, 30*, 625–648.

Caplan,S.(2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication , 55*(4), 721-736.

Carr, A.(2004).*Positive Psychology :The Science of Happy and*

Perspective. In K. Dindia, S. Duck, K. Dindia&S.Duck(Eds.), *Communication and Personal Relationships* (pp. 147-162). New York, NY: John Wiley & Sons Ltd.

Elphinston,R., & 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.

Eroglu ,Y.(2016). Interrelationship between Attachment Styles and Facebook Addiction. *Journal of Education and Training Studies 4*(1),150-160.

Facebook. (2016). *Facebook Newsroom Website*. Retrieved May 7, 2016 from http://newsroom.fb.com/company-info/.

Folaranmi,A.(2013). A Survey of Facebook Addiction Level among Selected Nigerian University Undergraduates. *New Media and Mass Communication*,10 , 70-80.

Gale,C. R., Cooper, C., Deary, I. J., & Sayer, A. (2014). Psychological well-being and incident frailty in men and women: the English Longitudinal Study of Ageing. *Psychological Medicine, 44*(04), 697-706.

Das,B.& Sahoo, J. (2010).Social networking sites – A critical analysis of its impact on personal and social life. *International Journal of Business and Social Science, 2*,(14),222-228.

Davis, R.(2001).A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187–195.

Deci, E., &Ryan ,R.(2000). What and why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq* ,11,227–68.

Dereli, E., & Karakus, O. (2011). An examination of attachment styles and social skills of university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 9*(2),731-741.

Diener ,E.,Oishi , S, & Lucas,R. (2003). Personality , culture and subjective well- being : emotional and cognitive evaluations of life . *Annual Review of Psychology* , 54, 403-425.

Diener, E., Emmons, R. , Larsen, R., & Griffin, S. (2010). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75.

Dindia,K.(2000). Self-Disclosure, Identity, and Relationship Development : A dialectical

Hart,J., Nailling,N., Bizer,J.,&Collins,C.(2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77 , 33–40.

Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı- Bir Alan Çalışması. İletişim. *Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-177.

Hiester,M.,Nordstrom,A.,& Swenson, L. (2009). Stability and change in parental attachment and adjustment outcomes during the first semester transition to college life. *Journal of College Student Development*, 50, 521-538.

Holmes, J.. (2000). Social relationships: The nature and function of relational schemas. *Psychological Abstracts, 87*, p.4203.

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

Hu,X.(2014).*Facebook Paradox? The Effects of Face Booking on Individuals ' Social Relationships and Psychological Well-being* (Unpublished master's thesis) ,The State University of New Jersey.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire and development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences, 41*(6),1045-1053.

Gigantesco, A., Stazi, M., Alessandri , G., & Medda, E.(2011). Psychological well-being (PWB): a natural life outlook? An Italian twin study on heritability of PWB in young adults. *Psychological Medicine ,41*(12), 2637-2649.

Grieve , R., Indian, M.,Witteveen, K., Tolan, G., & Marrington, J. (2013). Face-to face or Facebook: can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior, 29*(3), 604-609.

Griffiths, M. (2005). A components'' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.

Griffiths,M.(1999). Internet addiction: Internet fuels other addictions .*Student British Medical Journal,* 7, 428–429.

Hansen,S.(2009).Brands Inspiring Creativity and Transpiring Meaning: An Ethnographic Exploration Of Virtual World Play. *Journal of Interactive Advertising*, 9,2,4-17.

*Journal of Counseling & Developmen*t, 84, 61-71.

Keyes, C. , Shmotkin, D., &Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.

Kim,J.,&Haridakis,P.(2009). The role of Internet user characteristics and motives in explaining three dimensions of Internet addiction .*Journal of Computer-Mediated Communication , 14*(4), 988–1015.

Kim–Prieto, Diener , E., Tamir, M., Scollon , C ., & Diener, M.(2005) . A time-Sequential Framework of subjective well-being . *Journal of happiness Studies* , 6, 261-300

Kimpton, M., Campbell, M., Weigin, E. , Orel, A., Wozencroft, K., & Whiteford, C.(2016). The relation of gender, behavior, and intimacy development on level of facebook addiction in emerging adults. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBPL), 6*(2), 56-67.

Kirik ,A., Arslan , A.,Çetinkaya , A.,& Gul ,E.(2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey.

Instagram. (2016). *Instagram Usage*. Retrieved May 7, 2016 from https :// www.instagram.com/press/

Iordache,D.,&, Manea,V(2016). Gender differences in Facebook addiction. *Revista Romana de Interactiune Om-Calculator 9*(4), 339-351 .

Jafarkarimi,H., Sim,A., Saadatdoost,R., & Hee,J.(2016). Facebook Addiction among Malaysian Students. *International Journal of Information and Education Technology, 6*(6),465-469.

Jenkins, R., Meltzer, H., Jones, P., Brugha, T., Bebbington, P.,& Farrell, M.(2008). *Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. Mental health: Future alleges*. London: The Government Office for Science.

Kaplan,M.,& Haenlein,M.(2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social. *Business Horizons* 53, 59-68.

Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction: a new clinical disorder? *European Psychiatry, 25*(1), 855 -864.

Kenny, M. , & Sirin, S. (2006). Parental attachment, self-worth, and depressive symptoms among emerging adults.

(1999) . Development of a Self-Presentation Tactics Scale. *Personality and Individual Differences*, 26, 701-722.

Lemmens, J. , Valkenburg, P., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12, 77-95.

Li,H.(2008).College stress and psychological well-being : self-transcendence , meaning of life as a moderate. *College Students Journal,42*(2),531-541.

Linley, P., Maltby, J., Wood, A., Osborne, G., &Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47* (8), 878-884.

Liu ,H., Shi,J., Liu,U.,& Sheng,Z.(2013). The moderating role of attachment anxiety social netork site use and social capital. *Psychological Reports: Relationships & Communications 112*(1), 252-265.

Liu,Q., Shono,M.,& Kitamura,T. (2009). Psychological well-being , depression and anxiety in Japanese university students. *depression and anxiety*, 26, E99–E105

International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS),3(3),108-122.

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, 279–284.

Kuss, D. , & Griffiths, M. (2011) .Addiction to social networks on the Internet: a literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528-3552.

LaRose , R., Lin,A., &Eastin, M. (2003) Unregulated internet usage : addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology 5*(3),225–253.

Leary, M. , & Allen, A. (2011). Personality and persona: Personality processes in self-presentation. *Journal of Personality*, 79, 889–916

Lee, G.,Lee,J.,& Kwon,S.(2011).Use of Social-Networking Sites and Subjective Well-Being:A Study in South Korea. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(3), 151-155.

Lee, S., Quigley, B., Nesler, M., Corbett, A., & Tedeschi, J.

Counseling Psychology, 51, 213-225.

Mazman,Y.,& Usluel,G.(2011). Gender Differences in using social networks. TOJET. *The Turkish Online Journal of Educational Technology,10*(2),133-139.

Mehdizadeh, S. (2010).Self-Presentation : narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 357-364.

Mehmood.T.,&Shaukat,M.(2014). Life Satisfaction and Psychological Well-being among Young AdultFemale University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science,2*(5),143-153.

Michikyan, M., Dennis, J., & Subrahmanyam, K. (2015). Can you guess who I am? Real, ideal,and false self-presentation on Facebook among emerging adults. *Emerging Adulthood, 3*(1), 55-64.

Mikulincer,M.,&Shaver,P.(2007) .*Attachment in Adulthood Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press

Moore,M.(2014). *Differences in age, belongings , intimacy and perceived social support : how facebook behavior contributes to well-being* (Unpublished

Lowyck, B., Luyten, P., Demyttenaere, K. & Corveleyn, J. (2008) The Role of Romantic Attachment and Self-Criticism and Dependency for the Relationship Satisfaction of Community Adults. *Journal of Family Therapy*, 30, 78-95.

Lykken,D.,&Tellgen,A(1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science , 7*(3) , 186-189.

Mahrous,A.,& Hussein,R.(2012). Levels of facebook use : evidence from Egypt. *International Journal of Management and Marketing Reaserch 5*(3),,43-55.

Malik, S., & Khan, M. (2012). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among. *The Journal of the Pakistan Medical Association, 65*(3), 260–263.

Marshall,T.(2012). Facebook surveillance of former romantic partners: Associations with post-breakup recovery and personal growth. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(10), 521-526.

Mattanah,J., Hancock, G., & Brand, B. (2004). Parental attachment, separation individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of mediational effects. *Journal of*

bond groups. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(5), 484– 493.

Ren, Y., Kraut, R., & Kiesler, S. (2007). Applying common identity and bond theory to design of online communities. *Organization Studies, 28*(3), 377-408.

Rom,E., &Alfasi, Y.(2014) The Role of Adult Attachment Style in Online Social Network Affect, Cognition, and Behavior. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research,* 1, 24-34.

Rosenberg, J. (2009). *Online impression management: personality traits and concern for secondary goals as predictors of self-presentation tactics on Facebook* . Unpublished master's thesis. Kent State University, Ohio, USA.

Ross, J., & Fuertes, J. (2010). Parental attachment, inter-parental conflict, and young adults. emotional adjustment. *The Counseling Psychologist*, 38, 1050-1077.

Rui,J.,&Stefanone,M.(2013). Strategic self-presentation online: A cross-cultural study. *Computers in Human Behavior*, 29 ,110–118.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J.,& Xeno,S. (2014). The uses and abuses of Facebook: a review

master's thesis), Oklahoma State University.

Moorman,J.(2012).*How facebook gave me "friends ": the impact of facebook importance on engagement and psychological well-being*. Unpublished Master's Thesis , Carleton University-Ottawa, Canada.

Oldmeadow, J. , Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 1142-1149

Papacharissi,Z.,&Mendelsohn,A.(2011).Toward a New(er) Sociability: Uses, Gratifications and Social Capital on Facebook. In S. Papathanassopoulos (Ed.), *Communication and Society. Media Perspectives for the 21st century. Concepts, topics and issues* (pp. 212–230). New York: Routledge.

Pielage, S., Luteijn, F.,& Arrindell, W.(2005).Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 455 – 464.

Prentice, D., Miller, D. , & Lightdale, J. (1994). Asymmetries in attachments to groups and to their members: Distinguishing between common identity and common

Community Medicine and Public Health, 3(5),1288-1297.

Salsman, J., Lai, J. , Hendrie, H. , Butt, Z., Zill, N., Pilkonis, P. , & Cella, D. (2014). Assessing psychological well-being: Self-report instruments for the NIH Toolbox. *Quality of Life Research, 23*(1), 205-215.

Satici,S.,&& Uysal, R.(2015). Well l-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior* , 49,185-190.

Schlenker, B. (2003). Self-presentation. In M. Leary, J. Tangney, M. . Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*. (pp. 492-518). New York, NY: Guilford Press.

Schutz, A.(1998). Assertive, offensive, protective, and defensive styles of self-presentation: a taxonomy. *Journal of Psychology*, 132,6,611 -629.

Shah, H., & Marks, N. (2004). *A well-Being Manifesto for a Flourishing Society*. London: The New Economics Foundation.

Shahnaz,A.,& Karim,A. (2014). The Impact of Internet Addiction on Life Satisfaction and Life Engagement in Young Adults. *Universal Journal of Psychology, 2*(9), 273-284.

Sheldon, K. , Abad, N., & Hirsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and of Facebook addiction. *J Behav Addict , 3*(3),133–148.

Ryff , C (1989) . Happiness is ever thing , or is it ? Exploration on the meaning of psychological well – being . *Journal of Personality and Social Psychology* , 57 , 1069-1081.

Ryff, C. , & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.

Ryff,C.(2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom* .83,10–28.

Ryff,C.,& Keyes ,M.(1995).The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, (4),719-727.

Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35359-363.

Saied,S.,Elsabagh ,H., & El-Afandy, A.(2016). Internet and facebook addiction among Egyptian and Malaysian medical students: a comparative study, Tanta University, Egypt. *International Journal of*

Steers, M.,Wickham, R. , & Acitelli, L. (2014). Seeing everyone else's highlight reels:How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(8), 701-731.

Steptoe, A., & Wardle, J. (2005). Positive affect and biological function in everyday life. *Neurobiology of Aging*, 26, 108–112.

Steptoe,A.,Gibson,L.,Hamer,M.,& Wardle, J. (2007). Neuroendocrine and cardiovascular correlates of positive affect measured by ecological momentary assessment and by questionnaire. *Psycho neuro endocrinology*, 32, 56–64.

Straub,D.,&Karahanna,E.(1998).K nowledge worker communications and recipient availability: Toward a task closure explanation of media choice. *OSC,8*(2), 160–175.

Suganuma, N., Kikuchi, T., Yanagi, K., Yamamura, S., Morishima, H., Adachi, S… Takeda, M. (2007) Using electronic media before sleep can curtail sleep time and result in self-perceived insufficient sleep. *Sleep and Biological Rhythms*, 5, 204-214.

Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 766–775.

Shiota,A.,Keltner,D.,&Oliver, L.(2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 61–71.

Siddiqui,S.(2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *The International Journal of Indian Psychology ,2*(3),6-16.

Sofiah,S.,Omar,S.,Bolong, J. & Osman, M.(2011).Facebook addiction among female university students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale*, 2, 95–109.

Song, H., & Ybarra, O. (2008). But are you really happy? the negativity effect in the inference of happiness and unhappiness. *Basic and Applied Social Psychology, 30*(1), 56-65.

Spraggin, S.(2009).*Problematic use of online social networking sites for college students :prevalence , predictors and association with well-being* (Unpublished Doctoral dissertation), University of Florida.

Depression and Psychological Well-being of Students of Professional Courses .*The International Journal of Indian Psychology,2*(3),139-146.

Tuomela, R. (2006). *Joint intention, We-mode and I-Mode*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Turel,O.& Serenko, A. (2012).The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21, 512-528.

Twitter. (2016). *Twitter*. Retrieved May 7, 2016 from https://about. twitter.com/company.

Urry, H., Nitschke, J., Dolski, I., Jackson, D., Dalton, K., & Mueller ,A. (2004). Making a life worth living: Neural correlates of well-being. *Psychological Science, 15*(6), 367–372.

Vohs, K.,& Baumeister, R.(2005). Self- Regulation and Self-Presentation: Regulatory Resource Depletion Impairs Impression Management and Effortful Self-Presentation Depletes Regulatory Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*,88,4, 632-657.

Wei, M., Russell, D. , & Zakalik, R. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and Internet use. *Cyberpsychology & Behavior, 2*(5), 355–393.

Sun,T.,& Wu,G.(2012). Traits, Predictors, and Consequences of Facebook Self-Presentation. *Social Science Computer Review 30*(4) 419-433.

Sussman, S., Leventhal, A., Bluthenthal, R., Freimuth,M., Forster, M.,& Ames, S. (2011). A framework for specificity of the addictions. *International Journal of Environment Research and Public Health,* 8, 3399-3415.

Tang, J., Chen, M.,Yang, C., Chung, T., &Lee,Y. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics* ,33, 102–108.

The Telegraph, (2012), *Facebook and Twitter 'More Addictive Than Tobaccoand Alcohol'*. http://www.telegraph.co.uk/ technology/ news/ 9054243/Facebook-and-Twitter-more-addictive-thantobacco and alcohol.html (Accessed 29.07. 2012)

Thoits, P. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior, 52*(2), 145–161.

Tiwari ,P.,&Tripathi,B.(2015). Relationship between

Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking,13, 173-177.

Wolniczak, I., Caceres-DelAguila ,J., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K., Solis-Visscher,R.,&Paredes-Yauri, S., (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS One,8*,(3),1-5.

Wong ,W.(2012).Faces on facebook :A Study of Self-presentation and Social Support on facebook. *Discovery–SS Student E-Journal* , 1, 184-214.

Zaremohzzabieh,Z., Samah,B., Omar,S., Bolong,J.,&Kamarudin, N. (2014). Addictive Facebook Use among University Students. *Asian Social Science, 10*,(6), 11-107.

subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 602-614.

Wei,M.,Russell,D.,Mallinckrodt,B., &Vogel,D.(2007). The experiences in close relationship scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 88*(2), 187-204.

Welch, R.,&Houser,M.(2010).Extending the four-category model of adult attachment: An interpersonal model of friendship attachment. *Journal of Social and Personal Relationships,27* (3), 351–366.

Wilson,K.,Fornasier, S., & White, K. (2010) Psychological predictors of young adults' use of social networking sites.