

قلق المستقبل والاكتئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات

لدى الشباب مدمني الفيسبوك^١

أ.د. مسعد أبو الديار^٢

كلية الآداب، جامعة السويس، مصر

مُلخَص:

هدفت الدراسة الحالية إلى كشف العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات، والتعرف على مدى اسهام قلق المستقبل والاكتئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب مدمني الفيسبوك، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة مقسمة بالتساوي على قسمي علم النفس والاجتماع بكلية الآداب جامعة السويس من الفئة العمرية (١٨ - ٢١ سنة)، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٢١) وانحراف معياري (٢,٣٢) سنة، واختيرت العينة اختياراً عشوائياً، طُبِق عليهم مقاييس قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال بين قلق المستقبل والاكتئاب وبين تناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة من الذكور والإناث، كما تبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس تناقضات إدراك الذات في اتجاه الإناث، بينما تبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياسي قلق المستقبل والاكتئاب في اتجاه الذكور. واتضح وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الأصغر سناً والأكبر سناً على مقاييس قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات في اتجاه الأكبر سناً، كما لُوْحِظ أن لكل من قلق المستقبل والاكتئاب معاً قدرة تنبؤية مرتفعة بتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة، وأن قلق المستقبل منفرداً لديه قدرة تنبؤية مرتفعة بتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة.

المصطلحات الأساسية: قلق المستقبل، الاكتئاب، تناقضات إدراك الذات، ادمان الفيسبوك.

مقدمة:

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٢/٤/٢ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٠/٥/٥

Email: Dr.mosaad73@gmail.com

^٢ ت: ٠١٢٨٠٤١٥٣٠٥

قلق المستقبل والاكئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .

يُعد الإنترنت من أكثر وسائل التواصل مع الآخرين؛ حيث قدم عددًا من التطبيقات والبرامج والمواقع المجانية لتحقيق هذا الغرض، ومن هذه المواقع ما يُعرف باسم مواقع التواصل الاجتماعي Social Network Sites ، ويحتل موقع الفيسبوك Facebook بين هذه المواقع مكانة مميزة نظرًا لكثرة أعداد مستخدميه مقارنة بمواقع التواصل الأخرى بما يتيح من خدمات تعليمية وترفيهية وسياسية وتجارية وعلاجية، مما دفع العديد من المتخصصين في مجالات علم النفس والتربية وعلم الاجتماع إلى دراسة ظاهرة استخدام الفيسبوك، ومدى تأثيرها على سلوك الإنسان (خطاب، ٢٠١٩؛ Guedes et al., 2016; Guedes et al., 2016).

وتمثل المرحلة الجامعية أهم المراحل التعليمية في حياة الشباب الاجتماعية؛ لأنها تتيح لهم فرصة أكبر للتعرف والاختلاط بالآخرين، وتكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية، ويستغل الفرد أي من الوسائل التي تمكنه من تحقيق ذلك، ومنها موقع الفيسبوك، حيث يعمل هذا الموقع على تلبية طبيعة وخصائص نمو هذه المرحلة العمرية التي يزيد فيها اهتمام الفرد ببناء المزيد من العلاقات الاجتماعية التي تقوده في النهاية إلى إدمان الفيسبوك (Dhaha, 2013; Marino, 2018)، بجانب أن لموقع الفيسبوك قوة كامنة في تغيير السلوك الاجتماعي وفي التأثير على الصفات النفسية لمستخدميه وسلوكياتهم (خطاب، ٢٠١٩؛ Lin & Utz, 2015).

وهناك من يرى أن إدمان الشباب للفيسبوك ما هو إلا أداء تعويضي للانفعالات السلبية التي يعاني منها هؤلاء الشباب، ومحاولة هروبهم من المشاعر السلبية والمواقف المؤلمة بسبب فشلهم في التحكم في سلوكهم، وخوفهم من المستقبل، وشعورهم بالقلق والاكئاب (Hong, Huang, Lin,) (Chiu, 2014; Wanjohi, Mwebi & Nyang'ara, 2015).

وعلى الجانب الآخر يقر البعض أن الانفعالات السلبية تنشأ عندما يعاني الإنسان من تناقض إدراك الذات الواقعية/المثالية، ويعيش واقعًا لا يلبي توقعاته وطموحاته بسبب فشله في تحقيقه أو بسبب عقبات أخرى خارجية مما يتولد لديه شعورًا بالاكئاب، والقلق من المستقبل، تدفعه للانغماس في أنشطة الإنترنت واستخدام الفيسبوك (Hofmann et al., 2012; Kwon, 2011; Kwon, 2011)، فقد أشارت نتائج دراسة "يوديمريكال" (Udomritkul, 2015) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين تناقضات إدراك الذات وإدمان الفيسبوك، حيث أظهرت أن الأشخاص الذين يعانون من تناقضات مرتفعة في إدراك الذات يقضون وقتًا أطول أمام الفيسبوك عن الأشخاص الذين لديهم انخفاض في تناقضات إدراك الذات.

باختصار، أن نظرية تناقض إدراك الذات من النظريات المعرفية التي حاولت تفسير العلاقة بين الذات والانفعال وخصوصاً الاكئاب وقلق المستقبل؛ حيث أن الاكئاب ينشأ من التناقض بين

الذات الواقعية والذات المثالية، بينما ينشأ قلق المستقبل من التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة (Al-Ferhat et al., 2019؛ Al-Hwayan, 2020؛ Barnett & Womack, 2015)، وهذا ما دفع الباحث للقيام بالدراسة الحالية لكشف الارتباطات بين تناقضات إدراك الذات والاكتئاب وقلق المستقبل مع شريحة الشباب مستخدمي الفيسبوك.

مشكلة الدراسة:

أصبح الفيسبوك جزءاً رئيسياً في حياة الشباب اليومية وزاد استخدامه لدرجة وصلت إلى مرحلة الإدمان، فهو أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً لدى هذه الفئة (خطاب، ٢٠١٩)، حيث أشارت نتائج دراسة "سعيد وآخرين" (Saied et al., 2016) إلى أن ٩٣% من الشباب المصري يستخدمون الفيسبوك، كما أشار "دو وآخرون" (Dau et al., 2015, p. 190) إلى أن الفئة العمرية التي تقع بين (١٦-٢٤) سنة أكثر استخداماً لمواقع التواصل بنسبة بلغت ٩٠% مقارنة بالفئات العمرية الأخرى.

كما أن الشباب وفقاً لطبيعة مرحلتهم العمرية يعيشون حالة انفعالية تتسم بالترقب أو التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة لهم، وهو ما يؤدي بهم الحال في نهاية المطاف إلى الاكتئاب وتناقضات مرتقعة في الذات (Kwon, 2011).

ويرتبط إدمان الفيسبوك بالعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكيات السلبية مثل: القلق والاكتئاب والوحدة النفسية وتناقض إدراك الذات (Andreassen et al., 2016). والتقليل من الشأن وعدم الرضا عن الحياة والشعور بالوحدة وانخفاض تقدير الذات والتذبذب الانفعالي وانخفاض التوجه الإيجابي (Satici & Uysal, 2015)، فالأفراد الذين يقيمون أنفسهم تقيماً سلبياً ويحطون من قيمة أنفسهم وتتقصهم المهارات الاجتماعية ومهارات تنظيم المشاعر، وتزيد لديهم الانفعالات السلبية أكثر عرضة لإدمان الإنترنت والفيسبوك، ولاسيما إذا ما زاد تركيز آبائهم على ضرورة تحقيق النجاح والتفوق الأكاديمي بسبب عدم قدرتهم على استخدام استراتيجيات توافقية بديلة لإصلاح معاناتهم النفسية (Wanjohi et al., 2015).

ونظراً لكل ما سبق وتزايد تناقضات إدراك الذات لدى شباب الجامعة حيث أنهم في أثناء مرحلة الانتقال إلى الجامعة يكونون أقل سرعة على التكيف مع الأحداث الضاغطة (Udomritkul, 2015)، وفضلاً عن قلة البحوث العربية والأجنبية التي حاولت كشف طبيعة العلاقة بين متغيرات هذه الدراسة، والتعرف على مدى اسهام قلق المستقبل والاكتئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب مدمني الفيسبوك. كان الداعي للقيام بهذه الدراسة التي تجسدت مشكلتها في عدد

==== قلق المستقبل والاكئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .====

من التساؤلات، كان لها أساس نظري وعملي متمثل في نتائج الدراسات السابقة وهي:

- ١- هل توجد علاقة بين قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات تعزى لمتغير العمر (الأصغر سناً، الأكبر سناً)؟
- ٤- هل يمكن أن يسهم قلق المستقبل والاكئاب في التنبؤ بتناقضات إدراك الذات لدى الذكور والإناث؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من الأهداف الفرعية الآتية:

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة.
- ٢- الكشف عن الفروق الدالة احصائياً بين الذكور والإناث في قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات.
- ٣- الكشف عن الفروق الدالة احصائياً بين الأصغر سناً، والأكبر سناً في قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات.
- ٤- التنبؤ بتناقضات إدراك الذات من درجات العينة على مقياسي قلق المستقبل والاكئاب.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

١. الاستفادة من نظرية "هيجنز" في تناقضات إدراك الذات وما قدمته من علاجات للاضطرابات النفسية ودورها في تخفيف سلوك إدمان الفيسبوك.
٢. الانفعالات السلبية الناجمة عن تناقضات إدراك الذات (الاكئاب وقلق المستقبل) من أكثر المتغيرات النفسية التي ارتبطت بإدمان الفيسبوك في الدراسات السابقة.
٣. لا يوجد الاهتمام الأمثل بإدمان الفيسبوك في المجتمعات العربية، سواء من حيث انتشارها أو تشخيصها، علاوة على عدم وجود برامج علاجية للحد من أعراضها.
٤. توجيه أنظار رعاية الشباب بالجامعات إلى بعض المشكلات التي يعاني منها الطلاب بالجامعة

للمساعدة في تخفيف حدة تناقضات إدراك الذات، وما ترتبط به من اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب لاسيما في ظل انتشار إدمان ظاهرة الفيسبوك.
٥. إن فئة الشباب هم مستقبل الأمة وما تمثله ظاهرة إدمان الفيسبوك المنتشرة بينهم من إهدار لهذه الطاقات.

حدود الدراسة:

١. الحدود البشرية: طبقت أدوات الدراسة على عينة من طالبات الفرقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة من أقسام علم النفس والاجتماع بكلية الآداب- جامعة السويس من الفئة العمرية (١٨ - ٢٠ سنة).
٢. الحدود المكانية: طبقت الدراسة الحالية بكلية الآداب جامعة السويس.
٣. الحدود الزمانية: طبقت أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢١- ٢٠٢٢). في الفترة من ٢٠٢٢/٣/١ إلى ٢٠٢٢/٣/٢٠.

مفاهيم الدراسة والأطر النظرية المفسرة لها:

أولاً: تناقضات إدراك الذات: Self-Discrepancy

١- تعريف تناقضات إدراك الذات:

يمكن تعريف تناقضات إدراك الذات بأنها: "الحالة التي يقارن فيها الفرد إدراكه لسلوكه وإحساسه بذاته بحالة أخرى يرغبها" (Walton, 2012, p. 30).

وتُعرف إجرائياً بأنها: الحالة التي تشير إلى مدى التباعد بين معتقدات الفرد عن صفاته الحقيقية التي يمتلكها وصفاته المثالية التي يتمناها. والتي يمكن الاستدلال عليها من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تناقض إدراك الذات المستخدم في هذه الدراسة.

٢- أقسام تناقضات إدراك الذات:

يقسم "هيجنز" الذات إلى ثلاثة مجالات، هي:

١- الذات الواقعية The Actual-Self: وتمثل الصفات التي يعتقد الشخص (أو الآخرون) أنه يمتلكها بالفعل.

٢- الذات المثالية The Ideal-Self: وتمثل الصفات التي يرغب الشخص (أو الآخرون) في امتلاكها بشكل مثالي مثل الرغبات والأمنيات.

٣- الذات الواجبة The Ought-Self: وتمثل الصفات التي يعتقد الشخص (أو الآخرون) أنه

قلق المستقبل والاكئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .

من المفروض والواجب أن يمتلكها (الشمري، ٢٠١٦، ص. ٣١٧)

٣- نظرية تناقضات إدراك الذات لهيجنز:

تعد نظرية تناقضات إدراك الذات لهيجنز (Higgins, 1978) من النظريات النفسية الاجتماعية التي قدمت نموذجًا حاولت من خلاله تفسير العلاقة بين الذات والانفعال، وتؤكد على مسألتين مهمتين، الأولى: تتعلق بالفروق بين استجابات الأفراد للحوادث نفسها، أما المسألة الثانية فتتعلق بنوعية الانفعالات التي تنشأ نتيجة تعرض الفرد لمثل هذه الخبرة، فهل تنتج لدى الفرد انفعالات اكتئابيه (كالحزن وخيبة الأمل)، أم انفعالات قلق (كالشعور بالتهديد والخوف من المستقبل). (Gürcan, 2022)

وبناء على ذلك، قدّم "هيجنز" فرضيتين رئيسيتين عن العلاقة بين تناقض الذات والاضطراب النفسي، عرضهما على النحو الآتي:

أ- يكون الفرد عرضة للاكتئاب عندما يكون التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية شديداً من منظور الفرد نفسه ومنظور الآخرين.

ب- يكون الفرد عرضة للقلق عندما يكون التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة شديداً من وجهة نظر الفرد والآخر.

كما تفترض النظرية أن كل نوع من أنواع التناقضات يعكس نوعين أساسيين من المواقف النفسية السلبية التي ترتبط بالأنماط المختلفة للحالات الانفعالية، وهما:

أ- يمثل تناقض إدراك الذات (الواقعية/ المثالية) غياب النتائج الإيجابية (الحقيقية أو المتوقعة) - التي تشير إلى اعتقاد الفرد بأن أهدافه المرغوبة لم تتحقق - والتي ترتبط بالانفعالات الاكتئابية كالحزن وعدم الرضا وخيبة الأمل.

ب- يمثل تناقض إدراك الذات (الواقعية/ الواجبة) حضور النتائج السلبية (الحقيقية أو المتوقعة) - التي تشير إلى اعتقاد الفرد بأن شيئاً ما فظيماً سوف يحدث في القريب العاجل - والتي ترتبط بانفعالات القلق كالخوف والشعور بالتهديد وسرعة الاستثارة والاهتياج (الشمري، ٢٠١٦، ص. ٣٢١).

إن نظرية تناقضات إدراك الذات "لهيجنز" تقدم الدليل العلمي حول كيفية نشوء المشكلات والاضطرابات النفسية والانفعالية (Higgins, 1987, p.319)، ولها تأثير كبير في طرائق العلاج على العينيات الإكلينيكية وغير الإكلينيكية لعدد من الاضطرابات النفسية (الاكتئاب والقلق) والسلوكيات الإدمانية (إدمان المخدرات والكحوليات والسجائر) واضطرابات الأكل وإدمان الألعاب

الإلكترونية (Barnett & Womack, 2015; Busseri & Merrick, 2016)

كما أفرزت نظرية تناقضات إدراك الذات "لهيجنز" ما يسمى بعلاج نظام الذات (Self-System Therapy) الذي يقوم على الإسهامات التصورية والإمبيريقية لهذه النظرية، فهذا العلاج فاعلية أكبر من العلاج التقليدي والعلاج السلوكي المعرفي في تخفيف حدة سلوكيات الإدمان واضطرابات الأكل العصبية والاضطرابات الانفعالية الناجمة عن سوء تنظيم الذات (Wonderlich, Peterson & Smith, 2015; Strauman & Eddington, 2016).

ثانياً: قلق المستقبل Future Anxiety

يشكل قلق المستقبل خطورة كبيرة على حياة الأفراد، ترسمه تجارب الفرد تجعله يشعر بعدم الأمان وتوقع الخطر، وعدم الاستقرار والخوف من الماضي والحاضر (Al-Alawi et al., 2021)

١- تعريف قلق المستقبل:

يتفق عدد من الباحثين على تعريف قلق المستقبل على أنه: " حالة من الترقب والحذر والتوجس والغموض والتوتر والتشاؤم تجاه المستقبل والعجز في تحقيق الأهداف، وفقدان السيطرة على الحاضر" (شقير، ٢٠٠٥؛ إبراهيم، ٢٠٢٠)

وهو عبارة عن " حالة من انعدام الأمن والخوف والتوتر الذي ينشأ من الأفكار حول التغيرات غير المرغوب فيها في المستقبل، وفي أشد حالات القلق في المستقبل، قد يشعر الشخص الذي يعاني من القلق بأنه مهدد بشيء ما ليس حقيقياً سيحدث" (Al Hwayan, 2020,p.2)

ويعرف الباحث قلق المستقبل اجرائياً في هذه الدراسة بأنه: " حالة من عدم اليقين والمنظور السلبي المستقبلي، ونقص الإحساس بالأمن النفسي لما سيؤول إليه الأمر في المستقبل، ويقاس من خلال استجابات أفراد العينة على عبارات مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية.

٢- سمات ذوي قلق المستقبل:

هناك مجموعة من السمات يتسم بها الأشخاص ذو قلق المستقبل، ومن أهمها التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي، والانتظار السلبي لما قد يقع، بالإضافة إلى الانسحاب من الأنشطة البناءة مع الحفاظ على الظروف الروتينية والطرائق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة، واتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة بفرص المستقبل، مع استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية. ويلجأ الأفراد ذوي قلق المستقبل إلى استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مطالب المستقبل، وقد يلجأ البعض منهم إلى الانطواء، حيث تظهر عليهم علامات الحزن، والشك والتردد والخوف من

== قلق المستقبل والاكئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب . ==

التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها بالمستقبل. ويتسمون كذلك بصلاية الرأي وعدم الثقة في أحد مما يؤدي بهم إلى الاصطدام بالآخرين، فهم أشخاص يعيشون في الماضي ويفكرون بالمستقبل ولا يعيشون الحاضر (حسانين، ٢٠٠٠؛ مطرانه ومطرانه، ٢٠١٣).

كما يميل هؤلاء الأفراد إلى مقارنة أوضاعهم بآخرين أفضل حالاً، مما يجعلهم يرفعون طموحهم بشكل يولد قلق المستقبل لديهم. (AlMatarneh & Altrawneh, 2014, p. 182)

٣- النظريات النفسية التي فسرت قلق المستقبل:

تعددت النظريات التي حاولت أن تقدم تفسيراً لقلق المستقبل ومنها نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية والنظريات المعرفية السلوكية:

أ- **نظرية التحليل النفسي:** القلق من المنظور الفرويدي هو لب العصاب ومحوره ، ويفرق فرويد بين نوعين من القلق، النوع الأول : قلق موضوعي وهو رد فعل طبيعي لخطر خارجي معروف في مواقف تتسم بالخطر والتهديد والقلق، والنوع الثاني : هو القلق العصابي وهو خوف غامض وغير مفهوم. وترى هورني Horney أن القلق هو استجابة لخطر ما وأهم العناصر الباعثة على القلق هو الشعور بالعجز والعدوان والدونية، ومن شأن الثقافة والبيئة أن تخلق قدراً كبيراً من التوتر والقلق، إذا ما احتوت على تعقيدات وإحباطات ومتناقضات فيشعر الفرد بقلّة حيلته وعجزه (عثمان، ٢٠٠١، ص.٢٣)

ب- **النظرية السلوكية:** قلق المستقبل وفق النظرية السلوكية هو نتيجة لعدم الانسجام بين متطلبات الفرد وقيم مجتمعه وبين الاتجاهات التي يتعرض لها في عملية التطبيع الاجتماعي (محمد، ٢٠٢١).

ج- **النظرية المعرفية السلوكية:** تركز على أن سبب الاضطرابات النفسية هي إما أفكار غير عقلانية كما أشار إليها إيليس Ellis في نموذجها عن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، أو أفكار أوتوماتيكية تخضع لنظام المخططات لدى الفرد، كما أوضحتها نظرية إعادة البناء المعرفي "البك" Beck (عبد الله، ٢٠٠١، ص.٧٠)

٤- علاقة قلق المستقبل بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب:

ترتبط تناقضات الذات المختلفة مع الحالات النفسية السلبية، كالمشاعر والانفعالات المختلفة، وتناولت عديد من الدراسات السابقة هذا الارتباط، ومنها دراسة "العاسمي" (٢٠١٢) التي هدفت التعرف على العلاقة بين تناقض إدراك الذات وكل من القلق الاجتماعي والاكئاب لدى عينة من

طلاب جامعة دمشق، إضافة إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث من خلال عينة مكونة من (٢٣٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية والعلوم طبق عليهم مقياس تناقضات إدراك الذات، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الاكتئاب، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة بين تناقض إدراك الذات الواقعية/المثالية والاكتئاب النفسي، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن الإناث أكثر تناقضاً في معظم أبعاد مقياس تناقض إدراك الذات.

وهدف دراسة "واتسون" وآخرون (Watson et al., 2014) كشف التغيرات في تناقضات إدراك الذات (الواقعية/المثالية)، وما يصاحبها من تغيرات في القلق والاكتئاب، على عينة من مكونة (٩٩) فرداً من الفئة العمرية (١٨-٣٢) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس تناقضات إدراك الذات، وقائمة سمات وحالات القلق وقائمة بيك للاكتئاب، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تناقضات إدراك الذات، والقلق، والاكتئاب في القياسين القبلي والبعدي، وأشارت إلى أن خفض تناقضات إدراك الذات صاحبه انخفاض دال في القلق والاكتئاب.

ولتتبع تناقضات إدراك الذات وتأثيره على الانفعالات السلبية أجرى "كاسيلي" وآخرون (Caselli et al., 2013) دراسة على عينات إكلينيكية وغير إكلينيكية فوق عمر الثامنة عشر في دولتي إيطاليا ورومانيا، بلغ عدد أفراد عينة رومانيا الإكلينيكية (٣٠) مشاركاً ممن يعانون أعراضاً اكتئابية وعينة أخرى غير الإكلينيكية (الضابطة) بلغت (٢٨) مشاركاً واستخدمت الدراسة قائمة بيك للاكتئاب ومقياس الأفكار والانفعالات السلبية واختبار توجهات الحياة، وأظهرت النتائج أنه بعد استدعاء الذكريات الإيجابية نتج عن البرنامج العلاجي ارتفاع دال في مزاجية الفرد الاكتئابية وأفكاره السلبية لمدة زمنية قصيرة؛ مما يعني أن إرغام الفرد على ملاحظة تناقضات إدراك الذات لديه وتذكر ما عجز عن تحقيقه يسيء من حالته المزاجية وأفكاره التشاؤمية.

أما دراسة "ليم" وآخرون (Lim, Kim & Jung, 2016) فهدفت إلى دراسة تأثير القلق الاجتماعي وتناقضات إدراك الذات على إدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة مكونة من (٩٠٠) مشاركاً من طلاب المدارس المتوسطة والعليا بمقاطعة جيونجي بكوريا الجنوبية، وأظهرت نتائج الدراسة أن تناقضات إدراك الذات كانت أكثر العوامل المنبئة بإدمان الألعاب الإلكترونية، كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال لتناقضات إدراك الذات على القلق الاجتماعي وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة الدراسة.

واستهدفت دراسة "الفرحات" وآخرون (Al-Ferhat et al., 2019) كشف مستوى تناقض الذات بين طلاب جامعة اليرموك وعلاقته بقلق المستقبل وفقاً لمتغيرات التخصص ومستوى الدراسة

قلق المستقبل والاكتئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .

والمعدل التراكمي. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) طالباً وطالبة في كلية التربية باليرموك، طُبّق عليهم مقياس تناقض إدراك الذات وقلق المستقبل، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمستوى تناقض إدراك الذات وقلق المستقبل وفقاً لمتغيرات التخصص ومستوى الدراسة والمعدل التراكمي، كما تبين عدم وجود علاقة بين تناقض إدراك الذات بين طلاب جامعة اليرموك وقلق المستقبل.

مما يُلاحظ أنه أُجريت العديد من الدراسات الارتباطية والدراسات التجريبية لدى عينات إكلينيكية وغير إكلينيكية للتأكد من صحة افتراضات النظرية، وقد أيدت نتائج كثير منها صحة هذه الافتراضات بوجود علاقة بين تناقض إدراك الذات الواقعية/المثالية والقلق العام منها: (العاسمي، ٢٠١٢؛ Watson et al., 2014؛ Caselli et al., 2013)، ولم تتضح سوى دراسة واحدة مباشرة تناولت تناقضات إدراك الذات وقلق المستقبل وهي دراسة "الفرحات" وآخرون (Al-Ferhat et al., 2019). والتي لم تُظهر علاقة بين تناقض إدراك الذات وقلق المستقبل.

ثالثاً: الاكتئاب

يعد الاكتئاب من اضطرابات المزاج التي تعد من أكثر الأمراض شيوعاً، حيث ينتشر الاكتئاب في المجتمع بمعدل يتراوح بين ١٣-٢٠% من السكان، ومن هؤلاء ٧% يعانون من حالات اكتئاب شديد، وأظهرت العديد من الدراسات الفروقات بين الجنسين في نسبة الإصابة بالاكتئاب، فأصبح الثابت علمياً أن الاكتئاب أكثر انتشاراً بين النساء منها بين الرجال بثلاثة أضعاف على الأقل (الشبؤون ٢٠١١، عبد الخالق ومحمد، ٢٠١٣)

١- تعريف الاكتئاب:

جاء في تعريف الدليل التشخيصي الخامس لاضطرابات الاكتئاب (American Psychiatric Association, 2013, p. 155) أنها: " حالة من الحزن الشديد، والإحساس بالفراغ العاطفي، وتوتر المزاج، وتكون أعراض الاكتئاب مصحوبة بتغيرات معرفية وفسولوجية، تؤثر تأثيراً عميقاً على قدرة الفرد على أداء وظائف الحياة اليومية".

٢- أشكال وتصنيفات الاكتئاب:

صنف الدليل التشخيصي الخامس (American Psychiatric Association, 2013, p. 155) اضطرابات الاكتئاب إلى ما يأتي:

١. اضطرابات في المزاج.
٢. اضطراب الاكتئاب العام.

٣. اضطراب الاكتئاب الدائم (اكتئاب عميق).
 ٤. اضطراب ما قبل الدورة الشهرية.
 ٥. اضطراب الاكتئاب الناتج عن الأدوية والمخدرات.
 ٦. اضطراب الاكتئاب الناتج عن حالات مرضية طبية.
 ٧. اضطرابات الاكتئاب المحددة وغير المحددة.
- تلك الاضطرابات جميعها تشترك فيما بينها بالأعراض التي ذكرت سابقاً، إلا أنها تختلف في مدة المرض واستمراريته، وبدايته، والأسباب المفترضة له.

٣- أهم النظريات المُفسرة للاكتئاب:

أ- النظرية التحليلية : تبنت نظرية التحليل النفسي وجهه نظر مؤداها أن الأمراض النفسية التي تطرأ على الشخص فيما بعد بما فيها الاكتئاب؛ هي في واقع الأمر نتاج للصراعات المبكرة، ولهذا طور "فرويد" مفهوم اللاشعور، لكي يبين أن أمراضنا النفسية بعد تجاوز مراحل الطفولة ما هي إلا تكراراً لاشعوري رمزي لكل ما يحدث خلال السنوات الست الأولى من العمر (إبراهيم، ١٩٩٨؛ أبو الديار، ٢٠١٨).

ب- نظرية "بيك" المعرفية: افترض "بيك" Beck ثلاث أفكار محددة لتفسير الاكتئاب هي: المخططات Schemas، والأخطاء المعرفية Cognitive errors، والمثلث المعرفي Cognitive triad. وتعرف المخططات بأنها مجموعات مختزنة من المعلومات (عن الذات والخبرات السابقة) التي تعد خصلاً دائماً نسبياً للتنظيم المعرفي للفرد، وعندما يواجه الفرد موقف ما، فإن المخطط الأكثر قرباً من الموقف ينشط، ومن ثم فإن تنشيط المخطط يؤثر في كيفية إدراك الفرد للموقف، وكذلك تميزه واسترجاع المعلومات المرتبطة به (عيد الخالق، ٢٠١٢).

ج- النظرية السلوكية: تقدم النظرية السلوكية نموذجين أساسيين في تفسير الاكتئاب، حيث يذهب النموذج الأول إلى أن الاكتئاب ينشأ عن مستويات منخفضة للإثابة، أو مستويات مرتفعة للعقاب، أو عن كليهما. أما النموذج الثاني فيفسر الاكتئاب على أنه أنماط سلوكية متعلمة، وتظل هذه الأنماط قائمة؛ لأنها تؤدي إلى إثابة للفرد مثل التعاطف والدعم من الآخرين. (عثمان، ٢٠١٠)

٤- علاقة الاكتئاب بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب:

استحوذت دراسة علاقة الاكتئاب بتناقضات إدراك الذات على اهتمام بعض الباحثين الأجانب من دون العرب، نظراً لارتباطها بالصحة النفسية والجسدية للفرد. حيث أجرى "كرين" وآخرون

قلق المستقبل والاكئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .

(Crane et al., 2009) دراسة هدفت التعرف على مدى فاعلية برنامج معرفي قائم على اليقظة العقلية لخفض تناقضات إدراك الذات لدى الأفراد المعالجين من حالات الاكتئاب ممن لهم تاريخ مرضي بالاضطرابات الانفعالية والسلوكية (الاكتئاب المصحوب بأفكار وسلوكيات انتحارية)، وطبقت الدراسة مقياس تناقضات إدراك الذات وقائمة بيك للاكتئاب لقياس الاكتئاب قبل وبعد البرنامج على العينة التجريبية المكونة من (٦٨) مشاركاً من الفئة العمرية (١٨-٦٥) سنة، وأشارت النتائج إلى انخفاض دال في تناقضات إدراك الذات الواقعية والمثالية لدى أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

وأجرى كرين وويليامز وجودوين" (٢٠٠٩, Crane, Williams & Goodwin) دراسة الهدف منها التعرف على الجوانب المتعددة لتناقض إدراك الذات الواقعي والمثالي، والواقعي والواجب لدى عينة من طلاب جامعة اكسفورد يعانون من الاكتئاب الوجداني الدوري، وعددهم (٢٨) بواقع (١٣) طالبة، و (١٥) طالباً) وعينة مماثلة سوية، بواقع (١٢) طالبة، و (١٦) طالباً، وقد استخدم الباحثون مقياس اضطراب الهوس، ومقياس تناقض الذات، ومقياس هاملتون للاكتئاب، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين تناقض إدراك الذات والهوس للاكتئاب، وأن ثمة فروق بين تناقض الذات المثالية والواقعية بين الطلاب المضطربين والعاديين في اتجاه الطلاب المضطربين، وأن هؤلاء الطلاب أكثر عرضة للاكتئاب من الإناث.

وقام "كارتر" وآخرون (Carter et al., ٢٠٠٩) بدراسة حول علاقة المتغيرات الشخصية والمعرفية بتناقض إدراك الذات لدى مرضى الاكتئاب، وتكونت العينة من (١٧٧) مريضاً متريداً على العيادة الخارجية بمستشفى جامعة "أوتاغو" بنيوزيلندا، بواقع (٤٩) مريضاً، و (١٢٨) مريضة، واستخدم الباحثون مقياس الشخصية، ومقياس هاملتون للاكتئاب ومقياس قائمة الاكتئاب ومقياس قائمة الأعراض، ومقياس تناقض إدراك الذات. وأشارت النتائج إلى أن الاكتئاب يرتبط ارتباطاً دالاً مع تناقض إدراك الذات الواقعي/المثالي، كما كانت الإناث أكثر تناقضاً من الذكور، والطلاب الأصغر سناً يعانون من الاكتئاب السوداوي أكثر من الكبار.

وتناولت دراسة "كركان" وآخرون (Gürçan et al., 2022) اختبار تأثير التناقضات الذاتية (التناقضات بين الذات الواقعية والمثالية) على الاكتئاب والقلق لدى السكان الأتراك، على عينة مكونة من (٧٢٩) مشاركاً، وأظهرت النتائج أن التناقض المثالي مع الذات يرتبط بالاكتئاب وليس القلق.

مما يُلاحظ أن أغلب نتائج الدراسات السابقة أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين

تناقضات إدراك الذات والاكنتاب مثل دراسة (Carter et al., 2009؛ Gürcan et al.,2022) كما بينت نتائج بعض الدراسات السابقة وجود فروق بين الذكور والإناث في الاكنتاب وتناقض إدراك الذات مثل دراسة "كرين وويليامز وجودوين" (Crane ,Williams& ٢٠٠٩) Goodwin التي أشارت إلى أن الطلاب أكثر عرضة للاكنتاب من الإناث، وتوصل "كارتر" وآخرون(Carter et al., 2009) إلى أن الإناث أكثر تناقضاً من الذكور.

رابعاً : إدمان الفيسبوك

١ - تعريف إدمان الفيسبوك

إدمان الفيسبوك Facebook Addiction : هو "ذلك الاستخدام المتكرر والمتزايد للفيسبوك الذي يؤدي إلى إهمال الفرد للأنشطة الدراسية والوظيفية والأسرية والاجتماعية، والذي يتسبب في شعور الفرد بالقلق في حالة الحرمان منه" (Sorou,2015,p.1).

كما يعرفه "النيرب" (٢٠١٦، ص. ٤٧) بأنه: "حالة مرضية تشير إلى الاستخدام المتزايد وعدم قدرة الفرد عن الابتعاد عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتفضيله عن غيره من المواقع، وسيطرة هذه المواقع على سلوكه، والرغبة المستمرة في بقاء ساعات أطول من دون هدف أو غرض ضروري لذلك، مع شعوره بالقلق والتعب والإعياء والتوتر في حالة عدم استخدامها، مع إهمال الفرد لحياته الشخصية والعائلية والعمل".

ويعرف إدمان الفيسبوك اجرائياً بأنه "ذلك الاستخدام المتزايد للفيسبوك الذي يقود الفرد إلى إهمال أنشطة حياته الواقعية واستبدالها بأنشطةٍ لعالم افتراضي تسبب له بعض من الاضطرابات النفسية في حالة الحرمان منها أو إساءة استخدامها، والذي يمكن الاستدلال عليه من خلال درجات العينة المرتفعة على مقياس إدمان الفيسبوك المستخدم في الدراسة".

٢ - المعايير التشخيصية والإكلينيكية لإدمان الفيسبوك:

بسبب عدم إدراج إدمان الإنترنت كاضطراب نفسي في النسخة الأخيرة من الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية الصادر عن الرابطة الأمريكية للطب النفسي، وبسبب كون إدمان الفيسبوك حديث الظهور فلا يوجد حتى الآن معيار محدد يمكن استخدامه كمحك تشخيصي لإدمان الفيسبوك (Marino et al., 2018; Ryan, 2014)؛ ما دفع الكثير من الباحثين إلى تبني معايير تشخيص السلوكيات الإدمانية في الإصدار السابق - الرابع - من الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية وكان أقربها "إدمان المقامرة"، وتم تحديد ثمانية معايير تشخيصية لإدمان الإنترنت، واستخدمها بعض الباحثين في قياس إدمان الفيسبوك، إذا ما توافرت خمسة منها يشخص الفرد بأنه

قلق المستقبل والاكئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .

مدمن للفيديو، وهذه المعايير هي:

١. الشعور بانشغال البال حول الفيديو والتفكير الزائد في أنشطته.
٢. الشعور بالحاجة إلى زيادة وقت الجلوس أمام الفيديو لتحقيق الرضا النفسي.
٣. الفشل في ضبط استخدام الفيديو أو التوقف عنه.
٤. الشعور بالضجر وحدة المزاج والاكتئاب والغضب عند محاولة التقليل من استخدام الفيديو أو التوقف عنه.
٥. فقدان علاقة مهمة أو عمل أو فرصة مهنية أو دراسية أو الخوف من فقدانها بسبب استخدام الفيديو.
٦. الجلوس أمام الفيديو أكثر مما كان يخطط له الفرد.
٧. الكذب على أفراد الأسرة والأصدقاء ليخفي الفرد مقدار جلوسه وإفراطه في استخدام الفيديو.
٨. استخدام الفيديو كوسيلة للهروب من المشكلات أو التخلص من حدة المزاج أو مشاعر اليأس والذنب والاكتئاب (Dantlgraber, Wetzel, Schützenberger, Stieger, & Reips, 2016; Koc & Gulyagci, 2013).
٩. هذا بالإضافة إلى عدد من المتغيرات الأخرى التي تنتبأ بإدمان الفيديو، مثل: الأفكار غير التوافقية، والقلق المرضي، والnerجسية المرتفعة (Pontes, Taylor, & Stavropoulos, 2018).

٣- الأسباب المؤدية إلى إدمان الفيديو

- صنف "جرينفيلد" (Greenfield, 2011) الأسباب المؤدية إلى إدمان الفيديو إلى:
- أ- أسباب خاصة بمحتوى الموقع، حيث يزود الفيديو المستخدمين بمحتويات غير محدودة، كالأخبار، والدراسة، وغيرها من وسائل الترفيه؛ مما تصبح مادة نشطة للإدمان.
 - ب- أسباب متعلقة بتوفر الاتصال بالموقع عبر الكمبيوتر أو الموبيل مما يزيد من جاذبيته ويجعله لا يقاوم تقريبا.
 - ج- عوامل التعزيز، حيث يؤدي استخدام الفيديو إلى حصول المستخدمين على مكاسب ثانوية كالسرور، وتخفيف القلق، والضغط الحياتي.
 - د- عوامل اجتماعية، حيث يتيح موقع الفيديو خدمة التواصل الاجتماعي والتعرف على الآخرين والمعلومات والأخبار عن المجتمع.
- ٤- النماذج والنظريات المفسرة لإدمان الفيديو:
- حاول عدد من الباحثين البحث في دوافع استخدام الفيديو لتفسير إدمانه وسوء استخدامه، ومن هذه النظريات والنماذج ما يلي:

أ- نموذج الاستخدامات والإشباع (1973) Uses and Gratifications of Facebook :
تعد نظرية الاستخدامات والإشباع لـ كاتز وآخرين (1973) (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973: Uses and gratifications) مستمدة من مجال الدعاية والتسويق التي تهتم بدراسة تأثير وسائل الدعاية والإعلام على المستهلك، كما أن لها جانبًا سيكولوجيًا في دراسة تأثيرها على قدرة الفرد في تحديد احتياجاته وصنع اختياراته، ويُعد تحديد الدوافع أحد مكونات هذه النظرية الأساسية التي توضح أن احتياجات الفرد نابعة من خصائصه النفسية والاجتماعية وتدفعه للبحث عن وسائل لتلبيتها (Ferris & Hollenbaugh, 2018; Marino et al., 2018). فمدمني الفيسبوك يعانون من الاكتئاب والقلق الاجتماعي ويلجأون إلى الفيسبوك تلبية لحاجة الشعور بالإشباع وللتحرر من المشاعر السلبية والتخلص من الصراعات والهروب من ضغوطات الحياة إلى العالم الافتراضي (Tandoc, Ferrucci & Duffy, 2015; McCord, Rodebaugh & Levinson, 2014). ولتعزيز صورة الذات تعويضًا عن نقص ثقته بنفسه وتدني تقديره لذاته، ولكن لا يضمن الفيسبوك تحقيق هذه الاحتياجات لمثل هؤلاء الأفراد، بل إنه يؤدي إلى مزيد من الاعتمادية وإلى مزيد من الاضطرابات النفسية (Hawi & Samaha, 2017).

ب- نظرية الهروب من الذات لبومستر (1991) Baumeister's Escape from Self Theory ، حيث يتجه الشخص الذي يعاني تناقض إدراك الذات الواقعية/المثالية إلى الهروب من الذات إلى لوم الذات والشعور بالاكتئاب والقلق ولا يجد أمامه سوى الاختيار بين استراتيجية الهروب أو المواجهة والتغيير لتخفيف حدة هذه الانفعالات السلبية، فإذا ما اختار الفرد طريق الإنترنت وسيلة للهروب يتولد لديه شعور زائف بالقوة وتحقيق الإنجاز والتوكيدية ويزيد انغماسه في أنشطة الإنترنت والفيسبوك إلى أن يصل به الحال إلى إدمانه (Hofmann et al., 2012; Kwon et al., 2011, p. 231).

ج- نموذج كيسيوفسكا ورفاقه (2015) (Kisyovska, Krnung & Eckhardt, 2015)، حيث يرى "كيسيوفسكا" ورفاقه أن إدمان الفيسبوك كسلوك مشروط يكون استجابةً للحافز الإيجابي المدرك، وما أن يشعر الفرد بمرودود إيجابي (كالاسترخاء أو الدعم الاجتماعي) فإنه يربطه بالقيام بهذا السلوك وهو تصفح الفيسبوك، وكلما شعر الفرد بالرضا وزاد لديه أداء آليات التعزيز زاد ارتباط استخدامه للفيسبوك بهذه النتائج الإيجابية المدركة إلى أن يعتاد على فعل هذا السلوك ويكثر منه ليدخل طور الإدمان بعد ذلك. (Turel & Qahri-Saremi, 2016).

د- نموذج مارينو ورفاقه (2018) (Marino, Mazzieri, Caselli, Vieno & Spada, 2018)، ينشأ

==== قلق المستقبل والامكتئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .====

إدمان الفيسبوك نتيجة سوء تنظيم الانفعالات من قبل الفرد الذي يواجه مشكلات في حياته الاجتماعية، أو بالأحرى الذي يعاني من القلق الاجتماعي الزائد والشعور بالوحدة، وعدم الاستقرار الانفعالي وانخفاض في تقدير الذات وتدني في كفاءة الذات العامة، ودرجسية مرتفعة، وهذا الفرد يتلطف إلى التفاعلات الاجتماعية وإثبات ذاته من خلال استخدامه للفيسبوك (Griffiths et al., 2016).

ويرى الباحث أن أقرب النماذج المفسرة لإدمان الفيسبوك الذي يتناسب مع عينة الدراسة الحالية هو ذلك المنظور القائم على نظرية الهروب من الذات "لبوميستر" الذي يوضح أن سبب إدمان الفيسبوك يتمثل في معاناة الفرد من تناقضات بين إدراكه لذاته الواقعية وذاته المثالية وفشله في تحقيق أمنياته وطموحاته وشعوره بالأمراض النفسية.

٥- علاقة تناقضات إدراك الذات بإدمان الفيسبوك لدى الشباب:

يُعد الفيسبوك من أكثر مواقع التواصل الاجتماعي حيوية، حيث يؤدي دوراً مهماً في حياة البشر وسلوكهم وأفكارهم ونظرتهم حول أنفسهم، وقد اهتمت عدد من الدراسات بالتعرف على تأثير استخدام الفيسبوك على سلوك البشر منها: دراسة "كو وكوان" (Koo & Kwon, 2014) التي هدفت إلى كشف العلاقة بين المتغيرات النفسية والاجتماعية وإدمان الإنترنت في كوريا، على عينة مكونة من (٥٩٢٨٣) مشاركاً، وأشارت نتائجها إلى أن تناقضات إدراك الذات والهروب من الذات كانت أكثر العوامل المؤدية إلى إدمان الإنترنت، وأن ارتفاع هوية الذات وتقدير الذات كانت أكثر عوامل الحماية التي تقي من إدمان الإنترنت.

وأشارت نتائج دراسة "يوديمريكال" (Udomritkul, 2015) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين تناقضات إدراك الذات وإدمان الفيسبوك، حيث أظهرت أن الأشخاص الذين يعانون من تناقضات مرتفعة في إدراك الذات يقضون وقتاً أطول أمام الفيسبوك عن الأشخاص الذين لديهم انخفاض في تناقضات إدراك الذات.

فروض الدراسة

- ١- توجد علاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات تعزى لمتغير العمر (الأصغر سناً، الأكبر سناً).
- ٤- يسهم قلق المستقبل والاكتئاب في التنبؤ بتناقضات إدراك الذات لدى الذكور والإناث.

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، والذي يعتمد على كشف طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات، والتعرف على مدى اسهام قلق المستقبل والاكتئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب مدمني الفيسبوك.

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة مقسمة بالتساوي على قسمي علم النفس والاجتماع بكلية الآداب جامعة السويس من الفئة العمرية (١٨ - ٢١ سنة)، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٢١) وانحراف معياري (٢,٣٢) سنة، واختيرت العينة اختياراً عشوائياً، وقام الباحث بإحداث المضاهة بين أفراد العينة من الذكور والإناث في متغيرات (العمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي والثقافي، والذكاء العام) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١) الفروق بين عينة الدراسة في متغيرات الدراسة الديموغرافية (العمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي والثقافي، والذكاء العام).

المتغير	الذكور (٢٠٠)		الإناث (٢٠٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
العمر	٢٠,٣١	٢,٥١	٢٠,٢١	٢,٣٠	٠,٦٢١	غير دالة
الذكاء	١٠١,٣٢	٩,٢٢	١٠٣,٩٠	١٠,٣٢	٠,٩٩٣	غير دالة
المستوى الاقتصادي الاجتماعي والثقافي،	٤٣,٣٠	٢,٠٧	٤٢,٢٥	٢,٤٣	٠,٨٠٢	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل متغيرات الدراسة

==== قلق المستقبل والامكتئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .====

الديموغرافية مما يعني تجانس أفراد العينة على كل من: العمر، والمستوى الاقتصادي الاجتماعي والثقافي، والذكاء العام.

شروط اختيار العينة:

تمثلت تلك الضوابط والشروط الإجرائية في الآتي:

(١) استخدم الباحث اختبار الذكاء للحصول على تقدير مبدئي للقدرة العقلية العامة عند العينة الأولية والتي يبلغ قوامها (٤٣٣) طالباً وطالبة، وتبين أن جميعهم في المدى الطبيعي للذكاء.

(٢) استبعاد الحالات الذين يعانون مشكلات نفسية وعددهم (١٠ حالات) ممن يعانون من مشكلات نفسية.

(٣) استبعاد الحالات ممن لديهم عدم استجابة على الاختبارات (٢٣ حالات ممن ليس لديهم رغبة في الإجابة على الاختبارات).

(٤) حُد المدى العمري لأفراد العينة بحيث يتراوح ما بين (١٨ - ٢١) عاماً.

(٥) بعد استبعاد كل الحالات السابقة تكونت عينة الدراسة بشكلها النهائي من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة السويس بواقع (٢٠٠) من الذكور ومثلهم من الإناث.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

تعتمد هذه الدراسة على عدة أدوات بعضها وظف لحساب التجانس بين أفراد عينة الدراسة ووظف البعض الآخر لتشخيص المتغيرات النفسية، ولتحقق من الكفاءة السيكومترية لاختبارات الدراسة، وتم تطبيق هذه الأدوات على عينة استطلاعية (ن=٦٠) طالباً وطالبة (ذكور = ٣٠ ، إناث = ٣٠)، وكان متوسط عمر عينة الذكور (٢٠,٤١ ± ٢,٢٠)، بينما بلغ متوسط سن عينة الإناث (٢٠,٤٤ ± ٢,٧٠) وهي عينة مشابهة للعينة الأساسية، وحُسب الثبات في الدراسة الحالية بطريقة ألفا كرونباخ: وتعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط البنود مع بعضها بعضاً داخل كل مقياس وكذلك ارتباط كل بند مع درجة المقياس ككل. (أبو حطب وآخرون، ١٩٩٩). أما فيما يتعلق بالصدق، فحُسب الصدق في الدراسة الحالية بطريقة الصدق المرتبط بالمحك، وفيما يلي عرض لأدوات الدراسة والخصائص السيكومترية لها:

١ - اختبار المصفوفات المتدرجة، قام رافن (Raven, 1983) بإعداده، ويتكون من ٦٠ مصفوفة مقسمة إلى خمس مجموعات كل مجموعة تحتوي على ١٢ مصفوفة متدرجة في الصعوبة من دقة الملاحظة حتى الوصول إلى مقياس إدراك العلاقات العامة، والتي تتصل بالجوانب العقلية

المجردة. وتتكون المصفوفة من شكل كبير حذف جزء منه وعلى المفحوص أن يحدد الجزء الناقص من بين (٦) أو (٨) أشكال معروضة وهي تناسب الأعمار من ٦ : ٦٠ عامًا، وتم تعريبه وتقنيته وأظهرت النتائج معدلات مرتفعة من الثبات والصدق (عبد الرؤوف، ٢٠٠٤).

٢- مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي: أعد هذا المقياس "سغان وخطاب" (٢٠١٦)، ويتكون من ثلاثة أبعادهم الاقتصادي والاجتماعي والثقافي وكل بعد له مستويات فرعية، وقام مُعد المقياس بالتحقق من شروطه السيكمترية، وتبين أن المقياس يملك معدلات مرتفعة من الثبات والصدق. حيث تراوحت معاملات الثبات ما بين (٠,٦١ - ٠,٨٦) بينما بلغت معاملات الصدق على الاختبار درجات مرتفعة من صدق الاتساق الداخلي، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية ما بين (٠,٣٢ - ٠,٨٢)

٣- مقياس قلق المستقبل أعدته "شكير" (٢٠٠٥) ، ويتكون من (28) عبارة، موزعة على خمسة أبعاد هي: (القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، وقلق الصحة وقلق الموت، والقلق الذهني، واليأس من المستقبل، والقلق من الفشل في المستقبل) وأمام كل مفردة ثلاث خيارات هي: لا تنطبق (١)، أحياناً (٢)، وتنطبق (٣) والمجموع الكلي يشير إلى درجة قلق المستقبل.

٤- مقياس المشاعر الاكتئابية اعداد الباحث (٢٠٠٦) ، ويتكون من (٢٧) عبارة تقيس الأعراض الاكتئابية، ويُطلب من المشاركين تقييم كل عبارة باستخدام مقياس ليكرت المكون من ثلاث نقاط (١ = أبداً ، ٢ = أحياناً، ٣ = دائماً).

٥- مقياس تناقض إدراك الذات (الواقعية / المثالية) ،إعداد "خطاب" (٢٠١٩): يتكون المقياس من بعدين: البعد الأول: الذات المثالية، والبعد الثاني من المقياس (الذات الواقعية) ، تتراوح درجات الاستجابة من (١ - ١٠) في البعد الأول من المقياس (الذات المثالية) ومن (٠ - ١٠) في البعد الثاني من المقياس (الذات الواقعية)، وتشير الدرجة المرتفعة (٣٥) فما فوقها باستخدام الإرباعي الأعلى) إلى وجود تناقض بين الذات الواقعية والمثالية، والدرجة المنخفضة أو السالبة تشير إلى عدم وجود تناقض.

٦- مقياس إدمان الفيسبوك، إعداد خطاب(٢٠١٩): يتكون من (٣٣) عبارة موزعة على (٦) وهم الأهمية المدركة وهو (٥ عبارات) ، والبعد الثاني وهو تعديل المزاج (٥ عبارات)، والبعد الثالث وهو التحمل(٦ عبارات)، والبعد الرابع ويسمى الصراع (٦ عبارات)، والبعد الخامس وهو الأعراض الانسحابية(٥ عبارات)، والبعد السادس وهو الانتكاس(٦ عبارات).وتتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال (٥) بدائل، وهي (لا أبداً) وتأخذ درجة واحدة، و(نادراً) وتأخذ

قلق المستقبل والامتنان كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .

درجتين، و(أحياناً) وتأخذ ثلاث درجات، و(غالباً) وتأخذ أربع درجات، و(دائماً) وتأخذ خمس درجات، علماً بأنه لا توجد عبارات سلبية بالمقياس، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٥٦) والدرجة الصغرى (٣٣)، وتدل الدرجة العالية (١٠٣) فما فوقها باستخدام الإرباعي الأعلى) على مستوى إدمان الفيسبوك.

الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة:

للتحقق من الكفاءة السيكومترية لاختبارات الدراسة تم تطبيق هذه الأدوات على عينة استطلاعية (ن = ٦٠) من شباب الجامعة (ذكور = ٣٠، إناث = ٣٠)، وكان متوسط سن عينة الذكور = ٢٠,٢٤ ± ٢,٢١، بينما بلغ متوسط سن عينة الإناث ٢٠,٨٠ ± ٢,١١ وهي عينة مشابهة للعينة الأساسية، وتم حساب الثبات والصدق لاختبارات الدراسة كما يأتي:

أولاً الثبات:

بجانب ما أثبتته معدو المقاييس المستخدمة من درجات مرتفعة من الثبات والصدق، فقد حُسب ثبات وصدق أيضاً لهذه المقاييس، وكانت نتائجها كما يأتي:

جدول (٢) معاملات ثبات أدوات الدراسة

الإناث (ن = ٣٠)		الذكور (ن = ٣٠)		عدد البنود	معاملات الثبات / الاختبارات
القسم النصفية	ألفا	القسم النصفية	ألفا		
٠,٧٣	٠,٧٥	٠,٧٦	٠,٧٧	٢٨	اختبار قلق المستقبل
٠,٨٠	٠,٨٣	٠,٧٩	٠,٨١	٢٧	مقياس الامتنان
٠,٧٨	٠,٨١	٠,٨٢	٠,٨٥	١٦	اختبار تناقضات إدراك الذات

يبين الجدول السابق ثبات أدوات الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ على (٣٠) من الذكور ومثلهم من الإناث، وقد تراوحت معاملات الثبات لعينة الذكور بين (٠,٧٧ - ٠,٨٥) و(٠,٧٥ - ٠,٨٣) لعينة الإناث. كما حُسب الثبات عن طريق القسم النصفية، وتراوحت معاملات الثبات لعينة الذكور بين (٠,٧٦ - ٠,٨٢) و(٠,٧٣ - ٠,٨٠) لعينة الإناث.

ثانياً: صدق الاختبارات

حُسب الصدق في الدراسة الحالية بطريقة الصدق المرتبط بالمحك: حيث حُسب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية (٦٠ مشارك) على اختبارات الدراسة كما يلي:

جدول (٣) الصدق المرتبط بالمحك لمقاييس قلق المستقبل والامتنان وتناقضات إدراك الذات

معامل الارتباط بين الاختبارين	اختبار المحك	الاختبار المستخدم في الدراسة

معامل الارتباط بين الاختبارين	اختبار المحك	الاختبار المستخدم في الدراسة
٠,٤٨	اختبار قلق المستقبل الذي، اعداد محمود (٢٠٢١)	مقياس قلق المستقبل، اعداد شقير (٢٠٠٥)
٠,٥٥	اختبار الاكتئاب، اعداد عبد الخالق (١٩٩٨)	مقياس المشاعر الاكتئابية، اعداد الباحث (٢٠٠٦)
٠,٤٥	اختبار تناقضات إدراك الذات، اعداد السلماني (٢٠١٥).	مقياس تناقض إدراك الذات (الواقعية/ المثالية)، إعداد "خطاب" (٢٠١٩)
٠,٦٥	مقياس إيمان الفيسبوك، اعداد، موسى (٢٠١٦).	مقياس إيمان الفيسبوك، إعداد خطاب (٢٠١٩)

إجراءات تطبيق الدراسة:

لكي يُتحقق من صحة الفروض قام الباحث بعدد من الإجراءات تمثلت في تجهيز أدوات القياس، وتثبيت وضبط بعض المتغيرات، ثم القيام بدراسة استطلاعية على عينة لها المواصفات نفسها للعينة الأصلية للدراسة بهدف التأكد من صلاحيتها للتطبيق، وبعد ذلك أُجريت الدراسة الأساسية.

ومرت إجراءات التطبيق للعينة الأساسية بمراحل عدة متتالية تمثلت في:

١. تم أخذ الموافقة لإجراء التطبيق الميداني في كلية الآداب- جامعة السويس (أقسام علم النفس والاجتماع)
٢. تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة.
٣. ضبط وتثبيت بعض المتغيرات والتعرف على مدى التكافؤ بين الذكور والإناث حيث طُبّق اختبار الذكاء، وذلك لتحديد مستوى ذكاء العينة وإحداث التكافؤ بينها، ثم الحصول على درجات أفراد العينة على مقاييس قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات، وإيمان الفيسبوك.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

للتحقق من صحة فروض الدراسة أُجريت بعض التحليلات الإحصائية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (Statistical Package For Social Sciences) المعروفة بإسم الـ (S.P.S.S) وتم استخدام الطرق والأساليب الإحصائية الآتية:

- ١ - المتوسط، والانحراف المعياري.
- ٢ - معامل الارتباط المستقيم لبيسون.
- ٣ - معامل ألفا كرونباخ.
- ٤ - اختبار " ت T. test " للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعات

قلق المستقبل والاكئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .

٥- معامل الانحدار المترج.

عرض النتائج ومناقشتها:

أ) عرض النتائج:

الفرض الأول: توجد علاقة بين قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة، وللتحقق من صحة هذا الفرض أُستخدم معامل ارتباط بيرسون وأسفرت النتائج عما يأتي:

جدول (٤) معاملات الارتباط (بيرسون) بين قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات (ن = ٤٠٠)

تناقضات إدراك الذات			المقاييس
العينة الكلية (ن=400)	الإناث (ن=200)	الذكور (ن=200)	
**٠,٤٥٣	**٠,٣٧٥	**٠,٤٢٤	قلق المستقبل
**٠,٥٦١	**٠,٤٥٢	**٠,٤٨٦	الاكئاب

** دالة عند مستوى ٠,٠١

تُشير النتائج الواردة في جدول (٤) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة، حيث تراوح معامل الارتباط الموجب ما بين (٠,٣٧ - ٠,٥٦)، مما يعني أنه كلما زادت درجات قلق المستقبل والاكئاب، زادت درجات تناقضات إدراك الذات.

الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

للتحقق من صحة الفرض السابق، أُستخدم اختبار "T.Test"، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، ويوضح جدول (٥) نتائج هذا الفرض:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (ن = ٤٠٠)

قيمة (ت)	الإناث (ن=٢٠٠)		الذكور (ن=٢٠٠)		المجموعة المتغير
	ع	م	ع	م	
**٣,٦٢	١٥,٨١	٧٠,٩٠	١٣,٥٤	٧٩,٣٦	قلق المستقبل
**٦,٣٢	٨,٤٨	٤٢,٣٣	٨,٢٩	٥٠,٨٢	الاكئاب
*٢,٥٦	٧,٥٤	٤١,٧٩	٧,٢٦	٣٨,٧٣	تناقض إدراك الذات

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١

تُشير النتائج الواردة في جدول (٥) إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس تناقضات إدراك الذات في اتجاه الإناث، حيث بلغت قيمة (ت) (٢,٥٦)، بينما تبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياسي قلق المستقبل والاكتئاب في اتجاه الذكور. حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي (٣,٦٢) و(٦,٣٢).

الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائياً في قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات تعزى لمتغير العمر (الأصغر سناً، الأكبر سناً).

للتحقق من صحة الفرض السابق، أستخدم اختبار "T.Test"، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأصغر سناً والأكبر سناً في متغيرات الدراسة، ويوضح جدول (٦) نتائج هذا الفرض:

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات الأصغر سناً والأكبر سناً في متغيرات الدراسة (ن = ٤٠٠)

قيمة (ت)	الأصغر سناً (ن=١٨٠)		الأكبر سناً (ن=٢٢٠)		المجموعة المتغير
	ع	م	ع	م	
**٤,٩٨	٣٠,٥٢	٦٦,٨٣	٢٣,٣٨	٤١,٦٥	قلق المستقبل
**٤,٢٢	٢٤,٧١	٤٦,٥٠	٩,٣٨	٣٠,٢٠	الاكتئاب
**٤,٨٤	٦,٨٧	٤١,٩٣	٦,٥٣	٣٦,٧٠	تناقض إدراك الذات

** دالة عند مستوى ٠,٠١

تُشير النتائج الواردة في جدول (٦) إلى وجود فروق دالة بين بين متوسطات درجات الأصغر سناً والأكبر سناً على مقياسي قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات في اتجاه الأكبر سناً، حيث بلغت قيمة (ت) (٤,٩٨) و(٤,٢٢) و(٤,٨٤) على التوالي.

الفرض الرابع: يسهم قلق المستقبل والاكتئاب في التنبؤ بتناقضات إدراك الذات لدى أفراد عينة

الدراسة، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار المتعدد، وأسفرت عن النتائج عما يأتي:

جدول (٧) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتنوع تناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة

المنبئات	المعامل البائي	ر	ف	بيتا	قيمة ت
قلق المستقبل	١,٧١	٠,٣٥	**٦١,٣٢	٠,٦٢	**٧,٤٨
قلق المستقبل	١,٤١	٠,٤٢	**٣٥,٢٥	٠,٤٣	**٥,٥٨

قلق المستقبل والاكئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .

المنبئات	المعامل البائي	ر	ف	بيتا	قيمة ت
الاكئاب	٠,٣٣			٠,٣٢	**٢,٧١
الثابت			١١,٤١		

** دالة عند مستوى ٠,٠١

بمراجعة الجدول السابق وفحص ما عرضه من بيانات، ونظراً لاختلاف المتغيرات المنبئة بتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة فإن معادلتنا الانحدار لكل منهما كما يأتي:

- معادلة الانحدار لعينة الدراسة = $١١,٤١ + ١,٤١$ قلق المستقبل + $٠,٣٣$ الاكئاب.

من خلال عرض نتائج المعادلتين السابقتين وبيانات الجدول السابق، يمكن استنباط النتائج والدلالات النفسية الآتية:

- ١- يتضح من الجدول السابق أن تأثير قلق المستقبل على التنبؤ بتناقضات إدراك الذات تأثير قوي وفعال ودال إحصائياً لدى عينة الدراسة، مما يشير إلى قدرة هذا المتغير على التنبؤ بتناقضات إدراك الذات.
- ٢- كما أن تأثير قلق المستقبل والاكئاب على التنبؤ بتناقضات إدراك الذات تأثير قوي وفعال ودال إحصائياً وأنها تفسران معاً (٤٢%) من التباين الكلي في درجات تناقضات إدراك الذات كمية كبيرة من التباين المفسر بواسطة هذين المتغيرين مما يشير إلى قدرتهما على التنبؤ بالأداء على التنبؤ بتناقضات إدراك الذات.

ب) مناقشة النتائج وتفسيرها:

أولاً: من خلال عرض نتائج الدراسة أسفرت نتائج الفرض الأول إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين قلق المستقبل والاكئاب وتناقضات إدراك الذات، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه عدد من الأبحاث من وجود ارتباط بين تناقض إدراك الذات الواقعية/المثالية والاكئاب، وبين تناقض إدراك الذات الواقعية/الواجبة والقلق، منها: (العاسمي، ٢٠١٢؛ Watson et al., 2014؛ Caselli et al., 2013)

كما أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تناقضات إدراك الذات وإدمان الفيسبوك مثل: (Udomritkul, 2015؛ Lim, Kim & Jung, 2016) وعلى الجانب الآخر اختلفت نتيجة هذا الفرض مع دراسة "الفرحات" وآخرون Al-Ferhat (et al., 2019) التي لم تظهر وجود علاقة بين تناقض إدراك الذات وقلق المستقبل. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدم قدرة الشباب مدمني الفيسبوك على التوافق الفعال

وإيجاد استراتيجيات تنظيم للذات؛ مما ينتج عنه انخفاض تناقض إدراك الذات والشعور بالقلق والاكنتاب، وهذا التفسير يتوافق مع ما توصل إليه "كيلمان وكيم" (Killam & Kim, 2014) في أن الاستخدام الصحي للفيسيوك، يساعد على خفض فجوة تناقضات إدراك الذات حيث يؤدي إلى تنظيم الانفعالات وتعزيز كفاءة الفرد الانفعالية ومن ثم التحكم في السلوك.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بناء على ما طرحه "هيغينز" من أن الذات الواجبة تعني الخصائص التي يعتقد الفرد أنه يمتلكها، أو التي يجب أن تكون موجودة لديه من وجهة نظره الخاصة، ولكن من خلال إدراكه للواقع الحقيقي يجد الأمر مختلفاً تماماً، فهو لديه الرغبة الداخلية في تقديم العون والمساعدة للآخرين ولكن ثمة عوامل كثيرة تمنعه من الوصول إلى تحقيق ما يتمناه على أرض الواقع، كالعجز المعرفي والاقتصادي والنقص في العلاقات الاجتماعية، كل ذلك يجعله عاجزاً عن تحقيق تلك الغاية. كما أن قلق المستقبل يتشكل لدى الفرد نتيجة للصراع بين مكونات الأنا والأنا الأعلى والخوف من المستقبل، حيث تكون قوة الأنا الأعلى أقوى من قوة الأنا، وهنا يلجأ الفرد لتخفيف حدة هذا الصراع بالتمركز على الذات، والشعور بالانفعال الشديد والحيرة والقلق والأفعال القهرية للتخفيف من حدة هذا الصراع. لذلك يمكن القول إن التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة من وجهة نظر الشاب الجامعي تمثل حالة نفسية عامة ينتج عنها نتائج سلبية مثل: القلق والاكنتاب والفشل والإحباط (العاسمي، ٢٠١٢).

ثانياً: أسفرت نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس تناقضات إدراك الذات في اتجاه الإناث، بينما تبين وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياسي قلق المستقبل والاكنتاب في اتجاه الذكور.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (Carter et al., 2009؛ Calogero and Watson, 2007) التي أشارتا نتائجهما إلى أن الإناث أكثر عرضة لتناقض إدراك الذات من الذكور.

وأقر كل من (خطاب، ٢٠١٩؛ Stewart et al., 1986) على أن الإناث في أثناء دراستهم الجامعية أقل سرعة على التكيف مع الحياة الجامعية وأكثر معاناة من تناقضات إدراك الذات مقارنة بالذكور، بالإضافة إلى معاناتهم الزائدة من القلق والاضطرابات النفسية مقارنة بالذكور.

ويمكن تفسير ارتفاع تناقضات الذات لدى الإناث مقارنة بالذكور نتيجة لتدني مفهوم الذات الواقعية لدى الإناث؛ لارتفاع مستوى توقعاتهم المستقبلية وأهدافهم غير الواقعية، فالأنثى مشغولة بالمسؤولية المستقبلية التي تقع عليها وتكوين بيت وأسرة بجانب إلى تأمين وظيفة مناسبة. (Bak, 2015)

قلق المستقبل والاكئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .

ويتفق نتيجة هذا الفرض مع ما يراه "هيغينز" Higgins (١٩٨٧) في أن تناقض إدراك الذات لدى الإناث يشير إلى عدم وجود اتساق بين معتقداتهن عن خصائصهن الحالية، وما يأملن من خصائص أن تتوفر فيهن.

كما أن المرأة تعيش في حالة من التناقض بين دورها الأساسي المحدود في المنزل، وممارسة دورها في التعليم وإقامة العلاقات الاجتماعية خارج حدود بيتها، ومناقضتها للذكور في العمل والدراسة بهدف تحقيق استقرار نفسي ومهني وأسري بعد أن أيقنت أن حياتها الأسرية المستقبلية مرتبطة بالعمل. كل ذلك جعلها تعيش معاناة حقيقية وصراعاً دائماً في مواجهتها لأحداث الحياة الضاغطة نتيجة لممارستها لهذا الدور الجديد ومناقضة أقرانها من الذكور في الدراسة والعمل وغير ذلك من المهام الموكلة إليها في ظل مجتمع ذكوري. مما يتطلب منها قدرات وإمكانيات كبيرة وطاقة إضافية، لذلك تحاول بكل السبل ردم هذه الهوة بين إمكانياتها، من جهة، والمحافظة على صورتها كأنثى من جهة ثانية، وهذا ما يخلق لديها كثيراً من التناقضات في حياتها. (العاسمي، ٢٠١٢).

وعلى جانب تفوق الإناث مقارنة بالذكور في قلق المستقبل والاكئاب، فقد أشارت نتائج هذا الفرض إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل وكانت هذه الفروق في اتجاه الذكور، وتختلف هذه النتيجة مع ما ذكره كل من (الشبؤون ٢٠١١، عبد الخالق ومحمد، ٢٠١٣) في أن الاكئاب أكثر انتشاراً بين النساء منها بين الرجال بثلاثة أضعاف على الأقل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المسؤوليات التي ترتبط بالذكور أكثر من الإناث في كثير من مجالات الحياة، الأمر الذي يجعل التفكير في المستقبل وتأمين المتطلبات الاجتماعية والاقتصادية مبعثاً لهذا القلق، مقابل الإناث اللواتي لا قد تفرض الظروف عليهن الخروج إلى العمل، وعدم تحمل المسؤوليات المادية، وغيرها من المسؤوليات (مكزي، ٢٠١٣).

كما يعزى ارتفاع درجات الاكئاب عند الذكور مقارنة بالإناث نتيجة لعدد من الأسباب منها أن المرأة تعترف بمشاعرها أكثر من الرجل، وأن المرأة تزور الطبيب أكثر من الرجل لذلك يجد الأطباء فرصة لتشخيص إصابتهم بالاكئاب، ولكن يضاف إليها العوامل الجسدية؛ فالهرمونات عند المرأة غير مستقرة؛ بسبب الدورة الشهرية واضطراب الدورة الشهرية وهذا يجعل منها أكثر عرضة للاكئاب، كما أن حياة المرأة تتضمن الكثير من الخبرات والمواقف الخاصة.

ورغم تشابه بعض الأعراض بين الرجل والمرأة في الاكئاب، ولكن يوجد اختلافات بين الرجال والنساء في ردة الفعل اتجاه الاكئاب فقد تعبر المرأة عن اكتئابها في البكاء ولكن بدلاً عن ذلك يعبر الرجل عن اكتتابه بالغضب الشديد والانفعال المفاجئ، ويلجأ الرجل إلى التعامل مع الاكئاب بالمخدرات والكحول أكثر من النساء، لأن النساء يلجأن للتحدث عن مشاعرهن أكثر من

الرجل، ويلجأ الرجل في حالة الاكتئاب إلى لوم الآخرين على حالته ولكن تلوم المرأة نفسها لذلك، كما أن الرجل من الصعب اعترافه بحالة اليأس والاكتئاب لديه، أما المرأة فمن السهل أن تتحدث عن اكتئابها (الشربيني، ٢٠٠١)

بشكل عام أن التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية لدى الذكور يتضمن غياب ملحوظ للنتائج الإيجابية؛ مما يسبب الفشل في تحقيق الآمال والأهداف والرغبات الشخصية، وهذا ما يجعل الذكور أكثر عرضة لمشاعر الاكتئاب والقلق من المستقبل.

ثالثاً: أسفرت نتائج الفرض الثالث إلى وجود فروق دالة بين بين متوسطات درجات الأصغر سناً والأكبر سناً على مقاييس قلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات في اتجاه الأكبر سناً، واختلفت هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة "كاتر وآخرون" (Carter et al., ٢٠٠٩). والتي أشارت نتائجها أن الطلاب الأصغر سناً يعانون من الاكتئاب السوداوي أكثر من الكبار.

كما اختلفت نتيجة هذا الفرض مع دراسة (Al-Ferhat et al., 2019) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمستوى تناقض إدراك الذات وقلق المستقبل وفقاً لمتغيرات التخصص ومستوى الدراسة والمعدل التراكمي.

ويمكن تفسير اتجاه الأكبر سناً إلى الشعور بقلق المستقبل والاكتئاب وتناقضات إدراك الذات وفقاً لرأي "هيغينز" نتيجة أن الفروق بين المثل العليا والواجبات والالتزامات في تحقيق الأهداف لديهم، قد تعطي الإجابة لردود أفعال انفعالية مختلفة اتجاه أحداث الحياة السلبية نفسها، فنجد بعضهم يعاني من الاكتئاب، بينما نجد بعضهم الآخر يعاني من القلق، بمعنى أن تناقضات إدراك الذات حسب تصور "هيغينز" تقدم الدليل العلمي حول كيفية نشوء الاضطرابات النفسية والانفعالية، باعتبارها الأرضية الممهدة لكثير منها بغض النظر عن شكل الاضطراب المتولد عن هذا التناقض. (Higgins, ٢٠١٠)، كما أن الأفراد الأكبر سناً يعتقدون أن المستقبل يشكل خطراً على صحتهم وسلوكهم، لاسيما وأنهم على وشك التخرج من الجامعة والبحث عن وظيفة؛ مما يؤدي إلى اختلال في توازن حياتهم ويصيبهم بالقلق والاكتئاب.

رابعاً: أسفرت نتائج الفرض الرابع إلى أن لكل من قلق المستقبل والاكتئاب معاً قدرة تنبؤية مرتفعة بتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة، وأن لقلق المستقبل قدرة تنبؤية مرتفعة بتناقضات إدراك الذات لدى عينة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة نسبياً مع ما أشار إليه "هاردين ولاكين" (Hardin et al., ٢٠٠٧) في أن تناقض إدراك الذات الواقعي/ الواجب أقدر على قياس درجة القلق، بينما تناقض إدراك الذات الواقعي المثالي تعد مؤشراً جيداً لقياس الاكتئاب وهذا مؤشر كبير على أن تناقض إدراك الذات يُعد

==== قلق المستقبل والاكتئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .====

مؤشر دال على أن الشباب مدمني الفيسبوك يعاني من أعراض إكلينيكية من القلق والاكتئاب. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة "زيوزهين" (Xiuzhen, 2010) التي أسفرت نتائجها عن تنبؤ دال لتناقضات إدراك الذات بإدمان الإنترنت، والاكتئاب، كما أشارت دراسة "كو وكوان" (Koo & Kwon, 2014) إلى أن تناقضات إدراك الذات والهروب من الذات كانت أكثر العوامل المؤدية إلى إدمان الإنترنت (والفيسبوك)، كما أن عملية تنظيم الذات ترتبط ارتباطاً دالاً موجباً بالاستخدام الإيجابي للفيسبوك وسلبياً بإدمان الفيسبوك. (Griffiths., 2016)،

إن النظرية التي قدمها "هيجينز" حول تناقضات إدراكات الذات في علاقتها بالاضطرابات الانفعالية، كالقلق والاكتئاب تبدو صادقة نوعاً ما في ضوء النتائج التي كشفت عنها الدراسة الحالية، كما أن تناقضات إدراك الذات تُعد من المؤشرات التي يمكن من خلالها التعرف على العديد من الاضطرابات الانفعالية المصاحبة، كما أن المتعمق في نظرية "هيجينز" على المستوى الإكلينيكي يدرك قوتها وفعاليتها في عملية التعامل مع الاضطرابات النفسية، من خلال إحداث التوازن بين الذات الواقعية والمثالية والواجبة لدى الشباب؛ مما يساعدهم في رفع مستوى تقديرهم لذواتهم، وتحسين صورة الذات Self Image لديهم.

التوصيات:

أولاً: التوصيات البحثية:

- ١- يوصي الباحث بإجراء دراسات منها:
 - ١- عمل دراسة تتناول سمات الشخصية كمؤشر لتناقض إدراك الذات .
 - ٢- دراسة الفروق بين الذكور والإناث في تناقض إدراك الذات وعلاقته ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية.
 - ٣- تناول دراسة لخفض تناقض إدراك الذات، وتحسين جودة الحياة، ومفهوم الذات، وخفض مستوى القلق أو الاكتئاب.
 - ٤- إجراء دراسة تتناول تأثير قلق المستقبل على بعض جوانب الشخصية لدى عينات من مراحل عمرية مختلفة.

ثانياً: التوصيات العامة:

- في ضوء ما انتهت إليه نتائج الدراسة يمكن الخروج بالتوصيات العامة التالية:
- ١- ضرورة توعية الطلاب بالآثار الضارة للاستخدام المفرط للفيديو وإدمانه.
 - ٢- ضرورة تفعيل دور الجامعة في توعية الطلاب بخطورة إدمان الفيديو واتخاذ سياسات تنظيمية للحد من استخدامه داخل الجامعات والمؤسسات التعليمية.
 - ٣- الاستفادة من نظرية تناقضات إدراك الذات في الحد من الاضطرابات النفسية.

المراجع

- إبراهيم، عبد الستار. (١٩٩٨). *الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه*. الكويت. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- إبراهيم، شروق. (٢٠٢٠). *فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مستوى المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الأردنية الخاصة، مجلة العلوم التربوية: الجامعة الأردنية، 47 (3)، 47-64.*
- أبو الديار، مسعد. (٢٠١١ أ). *فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتقدير الذات في خفض سلوك التمر لدى الأطفال ذوي اضطرابات الانتباه المصحوب بفرط النشاط، مجلة مركز البحوث والدراسات النفسية. جامعة القاهرة، ٦ (٨)، ٦٥-٦٠.*
- أبو الديار، مسعد. (٢٠١١ ب). *تنمية أساليب المواجهة لخفض الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للألكسيثيميا لدى عينة من الأطفال ذوي الأعراض الذاتية، رسالة دكتوراه غير*

قلق المستقبل والاكئاب كمتغيرات منبئة بتناقضات إدراك الذات لدى الشباب .

منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

أبو الديار، مسعد.(٢٠١٢). سيكولوجية التمر بين النظرية والعلاج (ط.٢) الكويت. مركز تقويم وتعليم الطفل.

أبو الديار، مسعد.(٢٠١٨). الشخصية بين النظرية والعلاج (ط.١) القاهرة. جامعة السويس.
أبو حطب، فؤاد، وعثمان، سيد، وصادق، أمال. (١٩٩٩). التقويم النفسي، القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.

خطاب، منار. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض تناقض إدراك الذات في التخفيف من إدمان الفيسبوك لدى طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأزهر.

سعفان، محمد؛ وخطاب، دعاء. (٢٠١٦). مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي. القاهرة. دار الكتاب الحديث.

الشبؤون، دانيا. (٢٠١١). القلق وعلاقته بالاكئاب عند المراهقين "دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع في التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية". مجلة جامعة دمشق، ٢٧(٣)، ٧٥٩-٧٩٧.

الشربيني، لطفي.(٢٠٠١). الاكئاب المرض والعلاج، الإسكندرية. منشأة المعارف.
شقير، زينب. (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. القاهرة. مكتبة النهضة المصرية
الشمري، عمار. (٢٠١٦). تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بالإخفاقات المعرفية، مجلة الأستاذ، ٢١٨(٢)، ٣١١-٣٤٢.

العاسمي، رياض.(٢٠١٢). تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي والاكئاب لدى طلاب جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، ٢٨(٣)، ١٧-٦٩.

عبد الخالق، أحمد.(٢٠١٢ب). اكتئاب الطفولة والمراهقة: التشخيص والعلاج (ط٢). الكويت. جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي.

عبد الخالق، أحمد ومحمد، السيد. (٢٠١٣). الفروق بين الجنسين في الأعراض الاكتئابية ومعدلات انتشار لدى عينات من الأطفال والمراهقين في مصر والكويت. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤(٢)، ١٠٥-١٢٨

عبد الرؤوف، فتحية.(٢٠٠٤). اختبار المصنفوات المتابعة: دليل الاختبار، الكويت. إدارة الخدمات النفسية والاجتماعية.

عبد الله، عادل. (2001). العلاج المعرفي السلوكي، ط(1)، القاهرة . دار الرشاد.

عثمان، فاروق.(٢٠٠١). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، القاهرة. دار الفكر العربي.
عثمان، محمد.(٢٠١٠). *الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب (ط١)*.
الإسكندرية. دار الفكر الجامعي .

محمد، هبة.(٢٠٢١). *قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات مركز الدراسات
التربوية والأبحاث النفسية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٢٧(١)، ٣٧٩-٣٢١*.
مطرانه، أمل ومطرانه، أحمد.(٢٠١٣). *بناء مقياس قلق المستقبل لدي طلبة الجامعات الاردنية
الحكومية، الاردن : جامعة مؤتة .*

مكنزي، كوام.(٢٠١٣)، *الاكتئاب (ط.١)*، الرياض-السعودية. دار المؤلف.
النيرب، نسرين. (٢٠١٦). *الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل
الاجتماعي من طلبة الجامعات بمحافظة غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)*، كلية
التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

Al Hwayan, O. (2020). *Predictive ability of future anxiety in professional decision-making skill among a Syrian refugee adolescent in Jordan*. Occupational therapy international, 2020.

Al-Alawi, M., McCall, R. K., Sultan, A., Al Balushi, N., Al-Mahrouqi, T., Al Ghailani, A., ... & Al Sinawi, H. (2021). Efficacy of a six-week-long therapist-guided online therapy versus self-help internet-based therapy for COVID-19-induced anxiety and depression: open-label, pragmatic, randomized controlled trial. *JMIR mental health*, 8(2), e26683.

Al-Ferhat, B., Jarwan, Ali & Zurailat, M(2019). The Role of Self-Discrepancy in Generating Future Anxiety among University Students, *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(6) 425-435
<https://doi.org/10.18510/hssr.2019.7668>

AlMatarneh, A. J., & Altrawneh, A. (2014). Constructing A Scale Of Future Anxiety For The Students At Public Jordanian Universities. *International journal of academic research*, 6(5).

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual OF Mental Disorders* (5th ed). Washington, DC:Author.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.

Bak, W. (2014). Self-Standards and Self-Discrepancies. A Structural Model of Self-Knowledge. *Curr. Psychol.*, 33:155–173. DOI: 10.1007/s12144-013-9203-4

- Barnett, M. & Womack, P. (2015). Fearing, not loving, the reflection: Narcissism, self-esteem, and self-discrepancy theory. *Personality and Individual Differences*, 74, 280-284.
- Busseri, M. & Merrick, H. (2016). Subjective trajectories for life satisfaction: A self-discrepancy perspective *Motivation and Emotion*, 40, 398-403, DOI: 10.1007/s11031-015-9535-5
- Calogero M. Rachel and Neill Watson.(2007). Self-discrepancy and chronic social self-consciousness: Unique and interactive effects of gender and real-ought discrepancy . *Personality and Individual Differences*, 46(5) 642-647
- Carter D. Janet. Christopher M. Frampton Roger T. Mulder, Suzanne E. Luty and Peter R. Joyce.(2009). The relationship of demographic, clinical, cognitive and personality variables to the discrepancy between self and clinician rated depression. *British Journal of Clinical Psychology* 54 (4), 457-473
- Caselli, G., Decsei-Radu, A., Fiore, F., Manfredi, C., Querci, S., Sgambati, S. ... Sassaroli, S. (2013). Self-Discrepancy Monitoring and its Impact on Negative Mood: *An Experimental Investigation Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-15, doi:10.1017/S1352465813000349
- Crane Y. Alatiq ,M.G. Williams and G.M. Goodwin.(2009). Self-discrepancy in students with bipolar disorder II or NOS . *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, (2), 135-139.
- Dantlgraber, M., Wetzel, E., Schützenberger, P., Stieger, S., & Reips, U.-D. (2016). Simple construct evaluation with latent class analysis: An investigation of Facebook addiction and the development of a short form of the Facebook Addiction Test (F-AT). *Behavior Research Methods*, 48(3), 869-79. <http://doi.org/10.3758/s13428-016-0716-2>
- Dau, W., Hoffmann, W. & Banger, M. (2015). Therapeutic Interventions in the treatment of problematic Internet Addiction – Experiences from Germany. In C. Montag and M. Reuter (Eds). *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*. Springer International Publishing AG Switzerland, (pp. 183-218).
- Dhaha, I. (2013). Predictors of Facebook Addiction among Youth: A Structural Equation Modeling (SEM). *Journal of Social Science*, 2(4), 186-195.
- Ferris, A. & Hollenbaugh, E. (2018). A Uses and Gratifications Approach to Exploring Antecedents to Facebook Dependency. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62:1, 51-70, DOI: 10.1080/08838151.2017.1375501
- Greenfield, D. (2011). *The Addictive Properties of Internet Usage*. In K. S. Young, & C. N. Abreu, *The Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 135-153). John Wiley & Sons, Inc.

- Griffiths, M., Kuss, D., Billieux, J., Pontes, H. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors* 53 (2016) 193–195
- Guedes, E., Nardi, A., Guimarães, F., Machado, S., & King, A. (2016). Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders. *Medical Express*,3(1):M160101 – online REVIEW DOI: 10.5935/MedicalExpress.2016.01.01. retrieved from: <http://www.medicalexpress.net.br/articles-author/1/S%C3%A9rgio%20Machado>
- Guedes, E., Sancassiani F., Carta MG., Campos C., Machado S., King AL., Nardi A. E. (2016). Internet Addiction and Excessive Social Networks Use: What About Facebook? *Clin Pract Epidemiol Ment Health.* 28 ;12:43-48. doi: 10.2174/1745017901612010043
- Gürçan, D. (2022). The association of self-discrepancy with depression and anxiety: Moderator roles of emotion regulation and resilience, *Current Psychology* ,41:1821–1834
- Hardin E. Erin, Ingrid K. Weigold, Christine Robitschek and Ashley E. Nixon(2007). Self-Discrepancy and Distress: The Role of Personal Growth Initiative, *Journal of Counseling Psychology*, 54,(1) , 2007, pp; 86-92
- Hardin, E. & Lakin, J. (2009) The Integrated Self-Discrepancy Index: A Reliable and Valid Measure of Self-Discrepancies, *Journal of Personality Assessment*, 91:3, 245-253, DOI: 10.1080/00223890902794291
- Hawi, N. & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586
- Higgins, E. Tory. (1987). Self-Discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Higgins, E. Tory.(2010). *Self-Discrepancy Theory. Encyclopedia of Social Psychology*, SAGE Publications. May. 2010..http://www.sageereference.com/socialpsychology/Article_n483.html.
- Hofmann, W., Vohs, K. & Baumeister, R. (2012).What People Desire, Feel Conflicted About, and Try to Resist in Everyday Life. *Psychological Science*, 202;23(6):582-5888.
- 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
- Killam, K. M., & Kim, Y.-H. (2014). Positive Psychological Interventions and Self-Perceptions: A Cautionary Tale. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (pp. 450–461). New Jersey: John Wiley & Sons, Ltd

- Kisyovska, Y., Krönung, J. & Eckhardt, A. (2015). *Peer Influence, Family Dysfunction or Conditioning? – An Empirical Analysis of Facebook Addiction Predispositions*. *Wirtschaftsinformatik*, 2015, 125. <http://aisel.aisnet/wi2015/125>
- 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
- Koo, H. J. & Kwon, J. H. (2014). Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A meta-analysis of Empirical Studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691-1711.
- Kwon, J. H. (2011). Toward the prevention of adolescent Internet addiction. In K. S. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 223–244). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Kwon, J.-H., Chung, C.-S., & Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 113–121
- Lim, K., Kim, J. & Jung, H. (2016). The effects of adolescents' social anxiety on their internet game flow: moderating effect of self-discrepancy. *Journal of Korean Home Management Association*, 34(3), 85-94.
- Lin, R., & Utz, S. (2015). The emotional responses of browsing Facebook: happiness, envy, and the role of tie strength. *Computers in Human Behavior*, 52, 29-38. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.064>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
- McCord, B., Rodebaugh, T. L., & Levinson, C. A. (2014). Facebook: Social uses and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 34, 23-27.
- Pontes, H., Taylor, M. & Stavropoulos, V. (2018). Beyond “Facebook Addiction”: The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 21, (4), 1-8. DOI: 10.1089/cyber.2017.0609
- Ryan T, Chester A, Reece J, Xenos S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. doi: <http://dx.doi.org/10.1556>
- Saied, S. M., Elsabagh, H. M. & El-Afandy, A. M. (2016) Internet and facebook addiction among Egyptian and Malaysian medical students: a comparative study, Tanta University, Egypt. *International Journal of*

- Community Medicine and Public Health*, 3 (5), 1288-1297.
doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20161400
- Satici, S. & Uysal, R. (2015). Well-being and Problematic Facebook Use. *Computers in Human Behavior* 49, 185–190
- Soron, T. R. (2015) *Successful Management of Facebook Addiction in Bangladesh: A Case Report*. *J Psychiatry* 18:247. doi: 10.4172/Psychiatry.1000247
- Stewart, A. J., Sokol, M., Healy, J. M, and Chester, N. L. (1986). Longitudinal studies of psychological consequences of life changes in children and adults. *J. Personal. Social Psychol.* 50: 143-151
- Strauman, T. & Eddington, K. (2016). *Treatment of Depression from a Self-Regulation Perspective: Basic Concepts and Applied Strategies in Self-System Therapy*. Cognitive Therapy Research. Published on springer on 29th August 2016, doi:10.1007/s10608-016-9801-1
- Tandoc, E., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146
- Turel, O. and Qahri-Saremi, H. (2016) Problematic Use of Social Networking Sites: Antecedents and Consequence from a Dual System Theory Perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33 (4), pp. 1087-1116
- Udomritkul, A. (2015). *An Investigation into the use of Social Media & Self-Discrepancy: Who are we Online?* Retrieved from: http://www.academia.edu/8487348/The_Facebook_Project_Online_Identity_and_Self-Discrepancy
- Walton, R. S. (2012). Exploring the process of change and acceptability of mindfulness. (Doctoral dissertation University of Southampton, UK). Retrieved from: <http://eprints.soton.ac.uk/347150/>
- Wanjohi, R., Mwebi, R. ,& Nyang'ara, N. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109-113.
- Watson, N., Bryan, B. C., & Thrash, T. M. (2014). Change in self-discrepancy, anxiety, and depression in individual therapy. *Psychotherapy*, 51(4), 525-534.
- Wonderlich, S., Peterson, C., & Smith, T. (2015). *Integrative Cognitive-Affective Therapy for Bulimia Nervosa: A Treatment Manual* Publisher: Guilford Press.
- Xiuzhen, L. (2010). *The Relationship between Self - gap of College Students and Internet Dependence*. (Master Thesis) National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan, National Changhua University, Educational Research Institute, retrieved from: <http://search.ndltd.org/show.php?id=oai%3Aunion.ndltd.org%3ATW%2F098NCUE5331038&back=http%3A%2F%2Fsearch.ndltd.org%2Fsearch.php%3Fq%3Dgreater%26start%3D7890>

Future Anxiety and Depression as Predictors of Self- Discrepancy Contradictions with Young people who have Facebook Addiction

Dr. Mossad Abou al Diyar

Faculty of Arts, Suez University, Egypt

Abstract:

The current study aimed to reveal the relationship between future anxiety and depression and the self- Discrepancy, and to identify the contribution of future anxiety and depression as predictors of self-Discrepancy in young Facebook addicts, and used a comparative associative descriptive approach, and the study sample consisted of (400) students ,male and female students divided equally into the two departments of Psychology and Sociology at the Faculty of Arts, Suez University, from the age group (18-21years).and a standard deviation of (2.32) years.the sample was selected randomly, applying measures of future anxiety, depression and self-Discrepancy. the results of the study resulted in a positive correlation between future anxiety and depression on the one hand and the self-Discrepancy in the study sample of males and females. it was also found that there were differences between males and females on the scale of self-Discrepancy in the direction of females, while there were differences between males and females on the scales of future anxiety and depression in the direction of males. It was also noted that both future anxiety and depression together have a high predictive ability with self-Discrepancy in the study sample, and that future anxiety alone has a high predictive ability with self-Discrepancy in the study sample.

Key words: Future anxiety, depression, Self-Discrepancy, Facebook Addiction