

استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكنتاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري

د . وليد محمد الهادي عواد محمد*

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي وتأثير هذا الاستخدام في الشعور بالاكنتاب والوحدة النفسية لديهم، في ظل عدة متغيرات هي: متغير كثافة الدخول لهذه المواقع، ومتغير نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب، ومتغير عدد الأصدقاء على حساباتهم الشخصية، ومتغير النوع، ومتغير المستوى التعليمي، ومتغير المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

وقد قام الباحث باختيار عينة عمدية من الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بلغت 400 مفردة، وانتهت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها تصدر الواتس أب مواقع التواصل الاجتماعي التي يتابعها الشباب عينة الدراسة، تلاه موقع الفيس بوك في المرتبة الثانية ثم موقع اليوتيوب في المرتبة الثالثة.

وبالنسبة لاختبار فروض الدراسة فقد ثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل باختلاف درجة الشعور بالاكنتاب باختلاف الخصائص الديموجرافية للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي. حيث كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متغير النوع والشعور بالاكنتاب وجاءت الفروق لصالح الإناث.

كما ثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل باختلاف درجة الشعور بالوحدة النفسية باختلاف الخصائص الديموجرافية للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي. حيث كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متغير التعليم والشعور بالوحدة النفسية.

كما كانت هناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام موقعي التيك توك والإنستجرام والشعور بالاكنتاب، أي أنه كلما زاد استخدام هذين الموقعين زاد الشعور بالاكنتاب لدى الشباب.

وفيما يتعلق بنوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكنتاب، فقد كانت هناك علاقة ارتباطية دالة بين كثافة متابعة الموضوعات السياسية والساخرة والشعور بالاكنتاب، حيث إنه كلما زادت متابعة الموضوعات السياسية والساخرة زاد الشعور بالاكنتاب لدى الشباب.

* أستاذ مساعد بكلية الآداب - جامعة حلوان

Uses of social networking sites and their relationship to the level of depression and psychological loneliness among Egyptian youth

The abstract:

This study aims at unveiling the relationship between the use of social media websites among the youth and its impact on their feeling depressed and alienated, in the presence of variables as diverse as frequency of access to these websites, topics most favored by the youth, number of friends on their personal accounts, gender variable, educational level, social and economic level .

The researcher selected a deliberate sample made up of up to 400 social media website users among the youth. The study reached the following conclusions: What's Up topped websites most cherished by the youth, followed by Facebook, then YouTube.

As regards the study hypotheses, the main hypothesis concerning the variability of depression moods in relation to demographics of users of social media websites was partially validated. There were statistically significant differences between gender variable and depression mood. The differences tipped the scales in favor of females .

Also, the main hypothesis concerning the variability of loneliness in relation to demographics of users of social media websites among the youth, as there were statistically significant differences between education variable and loneliness.

Also there exists a statistically significant positive relationship associating the frequency of using Tik Tok & Instagram with loneliness: the more these two websites were used the more depression mood ensued among the youth.

As regards the relationship associating the type of topics that are most cherished by users of social media website among the Youth with depression mood, there was a significant linkage associating the frequency of following up political and sarcastic topics with depression mood? The more the political and sarcastic topics were followed up, the more depression mood was engendered

أدى التطور في تكنولوجيا الاتصال إلى عدد من التأثيرات التي غيرت حياتنا اليومية، ومن هذه التأثيرات ظهور ما يعرف بمواقع التواصل الاجتماعي على شبكة الإنترنت، حيث أتاحت عصرًا جديدًا من الاتصالات التفاعلية بين الأفراد ومنذ بدء العمل بها جذبت مواقع التواصل الاجتماعي الملايين من المستخدمين، وكثيرا منهم دمجوا هذه المواقع في ممارستهم اليومية.⁽¹⁾

فقد أحدثت مواقع التواصل الاجتماعي ثورة كبيرة في الطريقة التي يتواصل بها الناس ويتفاعلون مع بعضهم البعض، حيث أتاحت هذه التطبيقات الرقمية للمستخدمين إنشاء حسابات شخصية خاصة بهم يشاركون محتواها مع مستخدمين آخرين ويرسلون رسائل لهم، مع إمكانية تقديم تعليقات على محتوى المستخدمين الآخرين. وقد زاد انتشار هذه المواقع مع استخدام الهواتف الذكية التي أعطت للمستخدمين إمكانية الاتصال بهذه المواقع من أي مكان، مما يسر للأفراد الوصول إلى حساباتهم الشخصية على مواقع التواصل بشكل فوري.⁽²⁾

وهكذا مكنت هذه الشبكات التي انتشرت وتعددت أسماؤها (مثل شبكة الفيس بوك، واليوتيوب، وتويتر، والواتس آب، وإنستجرام وغيرها) من مشاركة المستخدمين بعضهم البعض بالأفكار والمعارف والتهاني والصور والملفات الصوتية والنصية والفيديوهات المختلفة وكل ما يجول بخاطرهم.⁽³⁾

وإذا كان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يعبر عن نقلة تكنولوجية لافتة ساهمت بشكل كبير في ربط العديد من العلاقات بعد إغائها لجميع المسافات، إلا أنها تحيلنا أيضا إلى الدور الخطير الذي تقوم به في عزل الأفراد اجتماعياً وتفكيك العلاقات بينهم في المجتمع، إذ إن مواقع التواصل الاجتماعي لم تقم بإزالة الحدود الجغرافية بين البشر وحسب، بل عملت على تفتيت العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، وحولت ما كانت تتمتع به من دفء وحيوية إلى برود وفتور، وغيرت من أنماط تفاعلهم الاجتماعي.⁽⁴⁾

فالنمو السريع الحالي لمواقع التواصل الاجتماعي وشعبيتها المتزايدة جعل المستخدمين لها عرضة لسلوكيات الإدمان، والتي بدورها لها آثار سلبية على صحتهم النفسية.⁽⁵⁾

فبالاستخدام المتزايد لهذه المواقع يجد الفرد نفسه مرغماً على تناولها وتزداد ساعات استخدامه لها، ومع مرور فترة من الزمن يواجه الفرد صعوبة في الابتعاد عنها ويزداد التعلق الشديد بها، فتؤثر على حياته الاجتماعية والأسرية والعملية، فنقل علاقاته الاجتماعية المباشرة والتي تبدأ على شكل الانسحاب الاجتماعي عن الآخرين وقلّة التفاعل والمشاركة المباشرة معهم، وتزداد علاقاته الصورية غير المباشرة. ومن هنا تظهر عليه علامات ومظاهر نفسية واجتماعية سلبية مثل: الاكتئاب والانطواء والوحدة النفسية.⁽⁶⁾

ويعد الشباب من أكثر الفئات استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي لأنهم الأكثر تأقلاً مع التكنولوجيا، وتمثل مرحلة الشباب مرحلة مهمة في حياة المجتمعات الإنسانية، إذ يتم التركيز عليها باعتبارها المرحلة الحاسمة في تقدم المجتمع أو تأخره، ولا شك أن الصحة النفسية للشباب تعد عاملاً مؤثراً في قدرتهم على النهوض بالمجتمع وتقدمه، ولا نحتاج التأكيد على أن الاستخدام الخاطئ والمفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على صحة الشباب النفسية ويعرضهم لمشاكل ملحوظة.

وهناك العديد من الدراسات الأجنبية والعربية التي سيتم عرضها لاحقاً أكدت وجود علاقة بين استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط وكل من الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية والانطواء، حيث ظهرت علاقة ارتباطية إيجابية بين معدل استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي وظهور أعراض الاكتئاب والوحدة النفسية عليهم.

وعلى هذا تسعى هذه الدراسة إلى اختبار فرضية رئيسية: وهي تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من جانب الشباب في المجتمع المصري على شعورهم بالاكتئاب والوحدة النفسية في ظل التراث العلمي الغربي المتوافر في هذا المجال وقليل من الدراسات العربية التي اهتمت بهذا الشأن، حيث تظهر أهمية هذه الدراسة في محاولتها الوصول إلى نتائج دقيقة حول علاقة استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي ومدى الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية لديهم جراء هذا الاستخدام.

الدراسات السابقة:

دراسة Dina Magdy (2021)⁽⁷⁾ بعنوان "العلاقة بين استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب" وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب والغيرة وقد أجريت الدراسة على 605 من المراهقين، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب، يتوسطها الشعور بالحسد الناتج عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتقدير الذات والنوع الاجتماعي كمتغيرات وسيطة، هذا بالإضافة إلى نتيجة المقابلات المتعمقة التي أجريت على 14 مراهقاً، وكشفت نتائج المقابلات عن مشاعر المقارنة والحسد في نفوس مستخدمي هاتين المنصتين (الفيسبوك، والإنستجرام) وتشجيع مواقع التواصل الاجتماعي على متابعة الأشخاص الأعراب الذين لا نعرفهم مما يزيد من مشاعر الغيرة لدى المراهقين. وأخيراً تصل وسائل التواصل الاجتماعي بمستخدميها إلى حالة من الاكتئاب.

دراسة Nusrat Armin, 2021⁽⁸⁾ بعنوان "دراسة حالات الاكتئاب خلال فترة انتشار وباء كوفيد-19 من خلال بيانات وسائل التواصل الاجتماعي" تستهدف الدراسة رصد وتحليل حالات الاكتئاب التي أصابت الأفراد خلال فترة انتشار وباء كوفيد 19 من خلال استخدام المعلومات والبيانات الخاصة بشبكات التواصل

الاجتماعي. وتمت الدراسة بالتطبيق على التغريدات المنشورة عبر شبكة التواصل الاجتماعي "تويتر" (6000 تغريدة) خلال الفترة من 19 مارس 2020 حتى 4 سبتمبر 2020، باستخدام أداة تحليل الاتجاهات. ومن خلال التحليل العنقودي، قامت الدراسة بتصنيف الموضوعات المطروحة في التغريدات إلى سبع مجموعات متميزة تمثل الصورة العامة للمضمون المتعلق بالاكنتاب عبر تويتر؛ وجاءت المجموعة الأولى منها لتعبر عن المشاعر الشخصية بنسبة (58,2%)، حيث عبر المستخدمون عن موقفهم تجاه الجائحة ورأيهم في إجراءات التباعد الاجتماعي، وكانت هذه التغريدات سلبية في المقام الأول ثم محايدة وأخيرًا إيجابية، يليها مجموعة النقاشات العامة المرتبطة بالجائحة (15%)، التي عبر فيها المستخدمون عن خطورة الجائحة وعالميتها، ثم مجموعة الصحة النفسية (8,8%)، حيث اهتم المستخدمون بالتعبير عن معاناتهم من الأرق والقلق والتوتر والاكنتاب، يلي ذلك الأوضاع الاقتصادية والتوظيف بنسبة (8,6%)، حيث عبر المستخدمون عن المشكلات الاقتصادية التي نتجت عن الجائحة وما ترتب على ذلك من فقدان للوظائف، فسياسات الرئيس ترامب بنسبة (5,1%)، حيث أشار المستخدمون إلى السياسات والإجراءات التي اتبعتها الإدارة الأمريكية في التعامل مع الأزمة، وكذلك قلق الطلاب حول العملية الدراسية وإجراء الامتحانات (3,5%)، والتعبير عن التعاطف والمواساة (0,09%).

دراسة (2020) Shufang Yang & et al (9) بعنوان "كشف الروابط بين الاستخدام النشط وغير النشط لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة بين كبار السن: دراسة ميدانية في دور رعاية المسنين" تستهدف الدراسة البحث في العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة بين المستخدمين من كبار السن. وتحدد أهمية الدراسة في التأثيرات المختلفة لشبكات التواصل على المستخدمين من خلال آليات الدعم الاجتماعي والمقارنة الاجتماعية. واستندت الدراسة إلى نظرية الحضور الاجتماعي (SPT)، كما استخدمت أداة المقابلة مع عدد من كبار السن المقيمين في دور رعاية الشيخوخة في الصين، بلغ عددهم 466 مسنًا، خلال الفترة من مايو حتى يوليو 2019. وأكدت النتائج التي توصلت إليها الدراسة دور شبكات التواصل الاجتماعي في التخفيف من عزلة كبار السن، بما يسهم في تخفيف الضغوط التي تواجهها نظم الرعاية الصحية والاجتماعية المخصصة لهم. وأكدت نتائج الدراسة توسط الدعم الاجتماعي الإلكتروني العلاقة بين الاستخدام النشط لشبكات التواصل الاجتماعي وشعور كبار السن بالوحدة، وأن الحضور الاجتماعي توسط العلاقة بين الاستخدام النشط وغير النشط لشبكات التواصل من جهة وشعور كبار السن بالوحدة من جهة أخرى.

دراسة (2020) Zac E Seidler & et al (10) بعنوان "الاتصال الافتراضي والدعم الحقيقي: دراسة العلاقة بين الشعور بالوحدة والوقت المنقضي في استخدام شبكات التواصل والشعور بالاضطراب النفسي بين الرجال" تستهدف الدراسة

البحث في العلاقة بين الوقت الذي يقضيه المستخدمون من الرجال في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي وشعورهم بالوحدة والاضطراب النفسي. واستخدمت الدراسة أداة الاستبيان بالتطبيق على عينة من المستخدمين الرجال، بلغ عددهم 979 رجلاً يبلغ متوسط أعمارهم 36 عامًا. وأكدت الدراسة في نتائجها أن التفاعل بين الشعور بالوحدة والعمر يعد تفاعلاً قوياً، إذ يرتبط الشعور بالوحدة بقضاء مزيد من الوقت عبر وسائل التواصل الاجتماعي للرجال. وأشارت الدراسة أيضاً إلى التأثير الكبير للوقت المنقضي في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الشعور بالاضطراب والتوتر، حيث يرتبط قضاء مزيد من الوقت في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي بمستويات أعلى من الاضطراب. وأوضحت الدراسة التأثير ذي الدلالة على الشعور بالوحدة في الاضطراب النفسي، حيث يرتبط ارتفاع الشعور بالوحدة بارتفاع مستويات الاضطراب النفسي. كما أكدت الدراسة أن الرجال الذين يعانون من الشعور بالوحدة يلجأون إلى وسائل التواصل الاجتماعي في محاولة لممارسة الاتصال الإلكتروني، ويفشل الرجال الأصغر سناً في التخفيف من حدة الارتباط بين الشعور بالوحدة والاضطراب النفسي.

دراسة Keren Mazuz, Elad Yom-Tov (2020) ⁽¹¹⁾ بعنوان "رصد الاتجاه نحو الشعور بالوحدة من خلال تحليل شامل لمنشورات شبكات التواصل الاجتماعي" تستهدف الدراسة البحث في العلاقة بين الشعور بالوحدة واستخدام منصات التواصل الاجتماعي، من خلال إجراء دراسة تحليلية للمضامين المنشورة عبر منصات التواصل للتعرف على اتجاه المستخدمين نحو الشعور بالوحدة. حيث تم جمع بيانات الدراسة باستخدام أداة تحليل المضمون بالتطبيق على 19668 منشوراً تم نشرها خلال مدة تصل إلى أربع سنوات (منذ الأول من يناير 2015 حتى 31 ديسمبر 2018)، وانتهت الدراسة في نتائجها إلى أن درجة الشعور بالوحدة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنشر مضامين حول الانتحار وغير ذلك من السلوكيات السلبية، مثل الاكتئاب وتعاطي المخدرات، في حين يرتبط الانخفاض في درجات الشعور بالوحدة بانخفاض نشر هذه المضامين. وأكدت النتائج أيضاً أن الأشخاص الذين ينشرون مضامين حول الوحدة، تكون لديهم اهتمامات وخلفيات فكرية متنوعة، وأن هذه المضامين تكون أكثر ارتباطاً بالاضطرابات النفسية الخطيرة بدرجات متفاوتة.

دراسة Jamil Hussain & et al (2020) ⁽¹²⁾ بعنوان "استكشاف الخصائص المميزة لشبكات التواصل الاجتماعي في الكشف عن حالات الاكتئاب" تستهدف الدراسة البحث في إمكانية استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في مجال الكشف عن حالات الاكتئاب باعتبار التشخيص خطوة أساسية نحو العلاج. وذلك من خلال البحث في مشاركات المستخدمين عبر شبكات التواصل، حيث تتمتع هذه الشبكات بتأثير كبير على شعور الأفراد بالرفاهية والسعادة، وتم جمع بيانات الدراسة من خلال فحص البيانات

الخاصة بعدد من مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي "الفيسبوك"، وصل إلى 4350 مستخدماً باستخدام مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب (CES-D). وأكدت نتائج الدراسة أن المستخدمين المكتئبين يحرصون على البحث عن المعلومات عبر شبكات التواصل من أجل التغلب على حالات الاكتئاب ومواجهتها بشكل يفوق غير المكتئبين. وأضافت أن البيانات الشخصية للمستخدمين وأنشطتهم عبر الشبكة يعتبران مؤشرين مهمين لتحديد مدى المعاناة من الاكتئاب، حيث ثبت أن الخصائص الديموغرافية - بما تضمنه من المستوى التعليمي والنوع والأصل العرقي والحالة الاجتماعية وكذلك الأنشطة المرتبطة بالفيسبوك مثل إبداء الإعجاب ونشر الأحداث وتحديثات الحالة - أكثر أهمية في الكشف عن حالات الاكتئاب.

دراسة (S. Gopal Jee (2020) (13) بعنوان "الدور الوسيط لشبكات التواصل الاجتماعي في العلاقة بين تصورات الشيخوخة لدى كبار السن وشعورهم بالوحدة" استهدفت الدراسة البحث في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي كوسيط بين إدراك الشيخوخة والشعور بالوحدة لدى كبار السن، وكيفية إسهام ذلك في التنبؤ بحالات العزلة التي يعيشونها. وتنبع أهمية الدراسة من اعتبار الوحدة أكبر المخاطر التي تهدد رفاهية كبار السن وسعادتهم، وتم جمع بيانات الدراسة من خلال استخدام أداة الاستبيان بالتطبيق على 100 مفردة تتراوح أعمارهم بين 60 و78 عاماً، منهم 52 مفردة من الذكور و48 مفردة من الإناث. وأكدت نتائج الدراسة الارتباط السلبي بين الشعور بالوحدة واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، بما يعني انخفاض الشعور بالوحدة مع ارتفاع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، مما يوضح قدرة هذه الشبكات على تحقيق مجموعة من الفوائد الصحية، وبذلك، تتمتع التكنولوجيا الحديثة بالقدرة على تعزيز وإثراء حياة كبار السن من خلال تسهيل علاقاتهم الشخصية وتحسينها. كما أكدت النتائج ارتباط استخدام الإنترنت بانخفاض الشعور بالاكتئاب والوحدة، حيث يؤدي إلى زيادة الدعم الاجتماعي والشعور بالرضا عن الحياة وتعزيز رأس المال الاجتماعي. وتحدد الدوافع الرئيسية لاستخدام كبار السن لوسائل التواصل الاجتماعي في الاستمتاع والمشاركة في التواصل الاجتماعي وتقديم الدعم الاجتماعي وتلقيه، وبذلك يكون المستخدمون المنخرطون من كبار السن في شبكات التواصل عبر الإنترنت مدفوعين بمشاعر الاستمتاع أثناء الاستخدام.

دراسة (Shaoyu Ye & et al (2020) (14) بعنوان "تأثيرات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الشعور بالوحدة والرفاهية النفسية: تحليل علاقات الصداقة عبر الفيسبوك وتويتر والإنستجرام" تستهدف الدراسة البحث في تأثيرات الأنماط المختلفة لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، على شعور المستخدمين بالوحدة والرفاهية النفسية في منطقة الكانتو باليابان. واستخدمت الدراسة أداة الاستبيان بالتطبيق على 155 طالب جامعياً تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات، تشمل مستخدمي تويتر فقط، ومستخدمي تويتر والفيسبوك، ومستخدمي تويتر والإنستجرام، وأخيراً

مستخدمي الشبكات الثلاث. وأكدت الدراسة فيما توصلت إليه من نتائج أن (97%) من مجرثي الدراسة يستخدمون شبكة التواصل الاجتماعي "تويتر"، ويعد تويتر الخيار الأساسي للاتصال بأصدقاء الجامعة، كما يُستخدم الفيسبوك للاتصال بأصدقاء الجامعة والاتصال بالأقارب وأفراد العائلة، في حين يعد الإنستجرام الخيار الشائع لجميع العلاقات. وقد أظهر الأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من الخجل ومستويات منخفضة من احترام الذات مزيداً من الشعور بالوحدة. كما أشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين ترتفع لديهم مستويات تقدير الذات وينخفض شعورهم بالخجل يكون لديهم شعور أعلى بالرافهية النفسية وشعوراً أقل بالوحدة النفسية، وذلك بالنسبة لمستخدمي شبكات التواصل الثلاث محل الدراسة.

دراسة (2020) Lara Youssef & et al (15) بعنوان "اضطرابات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة: دراسة مقطعية بين البالغين اللبنانيين" تستهدف الدراسة البحث في العلاقة بين اضطرابات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة بين المستخدمين اللبنانيين. وتستمد الدراسة أهميتها من تفشي الاضطرابات النفسية بين أفراد الشعب اللبناني مع اعتبارهم مستخدمين نشطين لشبكات التواصل. وتعد هذه الدراسة دراسة مسحية تمت خلال الفترة من يناير حتى ديسمبر 2018، بالتطبيق على عينة عشوائية تبلغ 456 مستخدماً، تم اختيارهم من المحافظات اللبنانية بنسب متساوية. وأكدت الدراسة في نتائجها الارتباط بين اضطراب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة، وأن (23,7%) من المبحوثين يعانون اضطراب استخدام شبكات التواصل. كما أشارت إلى الارتباط بين ارتفاع الشعور بالوحدة وضعف الانسجام النفسي، حيث يعاني الأفراد غير القادرين على تحقيق التوافق النفسي من الصعوبة في التعبير عن أنفسهم وإقامة علاقات صداقة قوية، كما يشعرون بعدم رغبة الآخرين في التواصل معهم، وعدم تلقيهم الدعم الاجتماعي الكافي. وأوضحت النتائج أيضاً وجود علاقة بين ارتفاع الشعور بالوحدة وكل من ارتفاع الشعور بالاكتئاب والتوتر والقلق والأرق واضطراب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل عام. وشددت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين الاستخدام المضطرب لشبكات التواصل والشعور بالوحدة وأمراض الصحة النفسية.

دراسة (2020) Jordan Elena Johnson (16) بعنوان "العلاقة بين استخدام شبكات التواصل والمقارنة الاجتماعية والشعور بالوحدة" تستهدف الدراسة البحث في العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة والمقارنة الاجتماعية من خلال رصد وتحليل استخدامات الأفراد للإنستجرام وتأثيره النفسي عليهم. وتحدد أهمية الدراسة في ارتفاع التأثيرات النفسية لاستخدام الإنستجرام. واستخدمت الدراسة أداة الاستبيان بالتطبيق على 147 طالباً جامعياً من الملتحقين بإحدى جامعات شمال غرب المحيط الهادي. وأكدت في نتائجها عدم وجود علاقة

ارتباطية إيجابية بين استخدام الإنستجرام والشعور بالوحدة، وعدم وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين النشر على الإنستجرام والشعور بالوحدة، في حين أثبتت الدراسة الارتباط السلبي بين تكرار التفاعل عبر الإنستجرام والوحدة، حيث يكون الأشخاص الأقل شعورًا بالوحدة أكثر قدرة على التفاعل مع الآخرين،. وفيما يتعلق بالعلاقة بين توجه المستخدمين نحو المقارنة الاجتماعية وشعورهم بالوحدة، أشارت الدراسة إلى شعور الأفراد الذين يقل توجههم نحو المقارنة الاجتماعية بوحدة أقل عن غيرهم ممن يرتفع توجههم نحو المقارنة، بما يوضح أن الأشخاص الذين يفكرون في آراء الآخرين ويقارنون أنفسهم بهم يرتفع شعورهم بالوحدة، في حين يشعر الأشخاص الذين لا يتوجهون نحو المقارنة بمزيد من الراحة والقبول والتصرف بحرية دون الاكتراث بآراء الآخرين وأحكامهم.

دراسة Aidan Schmitt (2020)⁽¹⁷⁾ بعنوان "سعيًا لنيل إعجاب الآخرين: التعلق العاطفي وشبكات التواصل والشعور بالاكتئاب لدى المراهقات" تستهدف الدراسة البحث في أنماط التعلق العاطفي واستخدامات شبكات التواصل وأعراض الاكتئاب بين المراهقات في الولايات المتحدة الأمريكية. وتحدد أهمية الدراسة في ضوء الجمهور الذي تستهدفه، حيث تتصف الفتيات المراهقات بكونهن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. واستخدمت الدراسة أداة الاستبيان بالتطبيق على عينة من المراهقات يصل عددهن إلى 102 مفردة، وأكدت الدراسة في نتائجها الارتباط بين ملكية الفتيات لحسابات عبر وسائل التواصل الاجتماعي وارتفاع قلقهن بشأن التعلق العاطفي وإصابتهن بأعراض الاكتئاب، وأن المبحوثات المنعزلات اللاتي لديهن حساب واحد فقط عبر شبكات التواصل كن أقل شعورًا بالاكتئاب. حيث ظهرت الفتيات المنعزلات عن وسائل التواصل الاجتماعي أكثر وقاية من أعراض الاكتئاب مقارنةً بالفتيات اللاتي يرتفع لديهن مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالقلق. كما ارتبط عدد الحسابات الخاصة بوسائل التواصل الاجتماعي لدى الفتيات بارتفاع قلق التعلق وأعراض الاكتئاب لديهن.

دراسة أمل عبد الرحمن وولاء عبد المنعم (2019)⁽¹⁸⁾ بعنوان "إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والقلق لدى طالبات الجامعة" وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة إدمان الإنترنت ببعض المتغيرات مثل الوحدة النفسية والقلق وتكونت عينة الدراسة من 1500 طالبة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تراوحت أعمارهن بين 18 – 25 عاماً، طبق عليهن مقياس إدمان الإنترنت ومقياس القلق ومقياس الوحدة النفسية. وقد أظهرت النتائج أن درجة إدمان الإنترنت لدى الطالبات هي درجة متوسطة، كما اتضح أن درجة الوحدة النفسية والقلق لدى الطالبات هي درجة متوسطة أيضاً، وأخيراً كشفت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسطات إدمان الإنترنت وبين القلق والوحدة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

دراسة مشاعل الحسين (2019) (19) بعنوان "المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية" هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى صلاحية مقياس المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي في البيئة السعودية، كما حاولت الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي والأعراض الاكتئابية، وكذلك قدرة المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بالتنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى الفتيات، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 150 فتاة بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية تراوحت أعمارهن بين 17 – 28 عاماً، وأظهرت النتائج تمتع مقياس المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس الأعراض الاكتئابية بخصائص سيكومترية جيدة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي والأعراض الاكتئابية، كما أمكن التنبؤ بالأعراض الاكتئابية من خلال المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث بلغت نسبة الإسهام لمتغير المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية (61%).

دراسة Antoine Jeri-Yabar & et al (2019) (20) بعنوان "العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (الفيسبوك – الإنستجرام – تويتر) وأعراض الاكتئاب: هل مستخدمو تويتر معرضون لخطر أكبر؟" تستهدف الدراسة البحث في العلاقة بين الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي والإصابة بأعراض الاكتئاب. وتمت الدراسة باستخدام مقياس بييك للاكتئاب واختبار إدمان الإنترنت لـ Echebura. واستخدمت الدراسة أداة الاستبيان بالتطبيق على عينة طبقية من طلاب إحدى الجامعات الخاصة، بلغ عددهم 212 طالباً. وأثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والإصابة بأعراض الاكتئاب، حيث ثبت تأثير الاستخدام المفرط لشبكات التواصل على شعور طلاب الجامعات بالاكتئاب، وكان مستخدمو تويتر أكثر شعوراً بالاكتئاب (62.5%) مقارنةً بمستخدمي الفيسبوك (33.8%) والإنستجرام. وبذلك أكدت النتائج أن استخدام الفرد لتويتر يعد عاملاً مرتبطاً بتطور أعراض الاكتئاب لديه، في حين يؤدي استخدامه للفيسبوك إلى التخفيف من ذلك، حيث تعمل شبكة الفيسبوك على وقاية مستخدميها من أعراض الاكتئاب. أما فيما يتعلق بالإنستجرام، فقد أوضحت النتائج ارتفاع ميل مستخدمي الإنستجرام نحو الشعور بالاكتئاب أيضاً.

دراسة Taylor Heffer & et al (2019) (21) بعنوان "الارتباطات الطولية بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب بين المراهقين والشباب" تستهدف الدراسة البحث في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب بين المراهقين والشباب. وتحدد أهمية الدراسة في دور شبكات التواصل في إحداث تحول جذري وهائل في أساليب التواصل اليومي بين الأفراد،

مع الاتجاه نحو التحديد الدقيق لطبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل وأعراض الاكتئاب. وتمت الدراسة باستخدام عيّنتين، تضمنت العينة الأولى منهما 597 مراهقاً تم جمع المعلومات الخاصة بهم سنوياً لمدة عامين، في حين تضمنت العينة الثانية 1132 طالباً جامعياً من الشباب تم جمع المعلومات الخاصة بهم سنوياً لمدة 6 سنوات. **وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن تكرار استخدام هذه الشبكات توقع بأعراض الاكتئاب بين الفتيات المراهقات فقط عن الذكور، حيث أفادت الفتيات المراهقات أن لديهن أعراضاً اكتئابية أعلى باستخدامهن المرتفع لوسائل التواصل الاجتماعي بمرور الوقت.** وأضافت الدراسة أن العلاقة بين أعراض الاكتئاب واستخدام شبكات التواصل تبدو أكثر قوة بين المستخدمين المراهقين، حيث يقوم المراهقون باستخدام شبكات التواصل بطرق مختلفة عن استخدام الشباب لها. كما أشارت النتائج إلى تعقد العلاقة بين أعراض الاكتئاب واستخدام الشبكات الاجتماعية بين الشباب فقط، حيث لم يتم العثور على أي دليل يوضح وجود علاقة بين استخدام شبكات التواصل وأعراض الاكتئاب لديهم بمرور الوقت.

دراسة (22) Ana-Maria Bucur & Liviu P. Dinu (2019) بعنوان "الكشف عن البدايات المبكرة للاكتئاب من خلال نصوص شبكات التواصل الاجتماعي" تستهدف الدراسة البحث في إمكانية الكشف المبكر عن حالات الاكتئاب عبر شبكات التواصل الاجتماعي من خلال ما يقدمه المستخدمون من منشورات، بالتطبيق على موقع Reddit. وتتبع أهمية الدراسة من محاولة الحد من التأثيرات السلبية النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي. وتم تطبيق الدراسة على 125 مستخدماً مكتئباً و752 مستخدماً غير مكتئب، وتمت الدراسة باستخدام فهرسة الكلمات الدالة، **وأكدت نتائجها ارتفاع عدد الموضوعات والتعليقات التي يكتبها المستخدمون الذين لا يشعرون بالاكتئاب مقارنةً بالمستخدمين المكتئبين، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كتابة الموضوعات اعتماداً على الصحة النفسية للمستخدمين، حيث يقدم المستخدمون الذين لا يشعرون بالاكتئاب موضوعات تختلف عما يقدمه المستخدمون المكتئبون؛ فيرتفع تركيز المستخدمين المصابين بالاكتئاب في كتاباتهم على مشاعرهم وأحداث حياتهم، ويستخدمون كلمات مثل "يقتل، سيئ، لا يستطيع أبداً، بمفرده، إنقاذ الحياة، البقاء متيقظاً، أنا حزين، ما زلت لا أستطيع، أتمنى ذات يوم"، في حين يهتم المستخدمون الذين لا يشعرون بالاكتئاب بالكتابة عن موضوعات مختلفة، مثل هواياتهم، ويستخدمون كلمات تدل على أسماء الفنانين، ووسائل لكسب المال، وصناعة المواد الغذائية، ومدونات الفيديو".**

دراسة (23) Romita Mitra & Madhavi Rangaswamy (2019) بعنوان "الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وارتباطه بالاكتئاب لدى الشباب الهندي: نموذج للوساطة" تستهدف الدراسة البحث في العلاقة بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب بين الشباب في الهند انطلاقاً من أهمية البحث في العلاقة بين استخدام شبكات التواصل والشعور بالاكتئاب وتأثير الاستخدام

المتزايد لها على تطور أعراض الاكتئاب بين المستخدمين. واستخدمت الدراسة أداة الاستبيان لجمع البيانات بالتطبيق على 264 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عامًا، منهم 164 مفردة من الإناث و100 مفردة من الذكور. **وأكدت الدراسة في نتائجها** أن شبكة التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" تأتي في مقدمة شبكات التواصل التي يستخدمها الشباب الهندي، يليها "الإنستجرام"، ثم "جوجل بلس". وأن شبكات التواصل الاجتماعي تشارك الآن بشكل كبير في حياة الأفراد مقارنةً بالأجيال السابقة، ورغم مزاياها، فإن استخدامها بشكل غير ملائم قد يتسبب في شعور الفرد بعدم الاستقرار النفسي. وأضافت أن الأفراد قد يواجهون قيودًا عند استخدام شبكات التواصل في أماكن معينة مثل الكليات وبعض المؤسسات الأخرى، مما يسهم في ارتفاع مستويات إصابتهم بالاكتئاب، وقد يؤدي ذلك أيضًا إلى تقوية رغبتهم في استخدام شبكات التواصل على نحو يجعلهم شديدي التأثير بإدمان استخدامها. وأكدت النتائج أيضًا وجود ارتباطات ذات دلالة بين إدمان استخدام شبكات التواصل والشعور بالاكتئاب.

دراسة Zahir Vally & Caroline G. D'Souza (2019) (24) بعنوان "العلاقة بين الامتناع عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والشعور بالرفاه الذاتي والتوتر والوحدة" تستهدف الدراسة البحث في العلاقة بين تأثير الامتناع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الشعور بالرفاهية والتوتر والوحدة النفسية. وتمت الدراسة باستخدام المنهج التجريبي من خلال تصميم مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، بالتطبيق على عينة عشوائية من طلاب إحدى الجامعات في الإمارات، بلغ عددها 78 مفردة، وتم منع المجموعة التجريبية- التي تكونت من 39 مفردة- من التعرض لشبكات التواصل لمدة سبعة أيام، في حين تعرضت المجموعة الضابطة- التي تكونت أيضًا من 39 مفردة- لشبكات التواصل على النحو الذي تعتاده. **وتوصلت الدراسة إلى أن المشاركين الذين امتنعوا عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي** عبروا عن انخفاض شعورهم بالرضا عن الحياة، مع ارتفاع شعورهم بالوحدة مقارنةً بأفراد المجموعة الضابطة. وفيما يتعلق بارتفاع شعور الأفراد بالوحدة عند التوقف عن استخدام شبكات التواصل، فيرجع إلى اعتيادهم على أساليب التفاعل غير المباشر مع غيرهم من المستخدمين عبر شبكات التواصل، وبالتالي عدم إمكانية ممارسة التفاعل المباشر عند الامتناع عن استخدام هذه الشبكات، مما أدى إلى ارتفاع شعورهم بالوحدة.

دراسة علي كمال (2018) (25) بعنوان "دور شبكات التواصل الاجتماعي في الحد من الشعور بالوحدة النفسية وتحقيق السعادة لدى كبار السن في مدينة سخنين بفلسطين" وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور شبكات التواصل الاجتماعي في الحد من الشعور بالوحدة النفسية وتحقيق السعادة لدى كبار السن في مدينة سخنين، وتكونت عينة الدراسة من (203) من المسنين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية، وأظهرت النتائج أن مستوى استخدام كبار السن في مدينة سخنين لشبكات التواصل

الاجتماعي جاء متوسطاً، وأن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن في مدينة سخنين جاء متوسطاً، بينما كان مستوى الشعور بالسعادة لديهم مرتفعاً، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية والشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن في مدينة سخنين، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية ومستوى تحقيق السعادة لدى كبار السن.

دراسة محمد عبد المنعم (2018) (26) بعنوان "أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع استخدام طلبة الجامعات لشبكات التواصل الاجتماعي، والتعرف على أثر استخدام هذه الشبكات على الوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل، ومعرفة الفروق بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير النوع والتخصص العلمي في الشعور بالوحدة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب من طلاب جامعة الملك فيصل من التخصصات الأدبية والعلمية. وانتهت الدراسة إلى أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي لطلبة جامعة الملك فيصل كان مرتفعاً، وأن مستوى مهارات التواصل لدى المبحوثين جاء بدرجة منخفضة.

دراسة صبا منير (2018) (27) بعنوان "إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة" وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت وبين الاكتئاب والوحدة النفسية والكشف عن الفروق في مستوى إدمان الإنترنت تبعاً لمتغير النوع ومتغير العمر والمستوى التعليمي، وتكونت عينة الدراسة من 500 طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وانتهت إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والاكتئاب لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، ووجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، وبلغ مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة (58.48%) كما أن مستوى الاكتئاب لديهم (28.56%) ومستوى الوحدة النفسية (54.60%)

دراسة Denver A. Hall (2018) (28) بعنوان "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت والشعور بالاكتئاب لدى طلاب الكلية الأمريكية الإفريقية" تستهدف الدراسة البحث في العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب بين طلاب الجامعات، من خلال رصد العلاقة بين استخدام الطلاب لشبكات التواصل ومشاعر الغيرة والحقد لديهم، والدور الوسيط الذي تؤديه الهوية العرقية في العلاقة بين مشاعر الغيرة والاكتئاب. واستندت الدراسة إلى نظرية الرتبة الاجتماعية لوصف حالات الاضطراب النفسي وتأثيرات المقارنة الاجتماعية،

كما استخدمت أداة الاستبيان بالتطبيق على مجموعة من الطلاب الأمريكيين من أصل إفريقي، بلغ عددهم 76 مفردة، تتراوح أعمارهم بين 18 و 36 عامًا. وأكدت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة مباشرة ذات دلالة بين درجة مشاركة الطلاب على وسائل التواصل الاجتماعي أو كم الوقت المنقضي في استخدامها وشعورهم بالغيرة. وأضافت أن المستخدمين الذين يشعرون بالغيرة يكونون أكثر شعورًا بالاكتئاب، في حين لم يثبت وجود علاقة بين الهوية العرقية للمستخدمين وشعورهم بالاكتئاب، كما لم يثبت وجود علاقة بين الهوية العرقية وشعور المستخدمين بالغيرة. وأشارت النتائج أيضًا إلى عدم وجود اختلاف بين الرجال والنساء في تأثير استخدامهم لشبكات التواصل على شعورهم بالغيرة وأعراض الاكتئاب.

دراسة Abdullah Alsabaani, & et. al (2018) (29) بعنوان "العلاقة بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب بين طلاب كلية الطب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية" تستهدف الدراسة تقييم العلاقة بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب لدى طلاب الجامعات. وتم إجراء الدراسة على عينة عشوائية تمثيلية من طلاب وطالبات كلية الطب في جامعة الملك خالد باستخدام مقياس الاكتئاب المكون من 9 أسئلة، كما استخدمت الدراسة أداة الاستبيان الإلكتروني عبر مجموعات الواتس آب الخاصة بالطلاب. وبلغ حجم العينة 239 مفردة. وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود ارتباط ضعيف بين مدة استخدام الإنترنت والشعور بالاكتئاب، وأوضحت أن طلاب الطب أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب نتيجة الإجهاد وتقل المتطلبات الأكاديمية المفروضة عليهم لأنهم يمثلون مستقبل الرعاية الصحية، وأن هذا الشعور بالاكتئاب قد يؤدي إلى انخفاض جودة الحياة وانخفاض الإنتاجية وحوث صعوبات في التعلم، مما قد يؤثر سلبيًا على رعاية المرضى. وأضافت النتائج ارتفاع نسبة انتشار الاكتئاب بين الطلاب عينة الدراسة، لتصل إلى (67.4%)، وأن الطالبات أكثر عرضة للشعور بالاكتئاب مقارنةً بالطلاب.

دراسة أسماء فراج (2017) (30) بعنوان "الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة" وهدفت الدراسة إلى رصد العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب، القلق، الانطواء) لدى طلبة الجامعة، والتعرف على مدى سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، كذلك معرفة إمكانية التنبؤ بالاضطرابات النفسية لطلبة الجامعة في ضوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة الفروق بين الطلبة الذكور والإناث في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمتغيرات النفسية المذكورة، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية مكونة من 210 طالباً موزعة على أربع كليات تتراوح أعمارهم من 20 – 22 سنة.

وأظهرت النتائج أنه يوجد سوء استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي، وأن هناك علاقة طردية موجبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين الاكتئاب والقلق والانطواء، وأنه بالإمكان التنبؤ بإصابة الطلبة ببعض الاضطرابات النفسية في ضوء استخدامهم لمواقع التواصل، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في إصابتهم بالقلق والاكتئاب من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لصالح الذكور.

دراسة نسرین محمود (2016) (31) بعنوان "الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي من طلبة الجامعات بمحافظة غزة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي من طلبة الجامعات بمحافظة غزة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، المعدل التراكمي، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، الجامعة، دخل الأسرة) مستخدمة المنهج الوصفي التحليلي على عينة عشوائية طبقية مكونة من 407 طالب جامعي، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تبين أن درجة استجابة أفراد العينة في مستوى الشعور بالوحدة النفسية جاءت مرتفعة، مع عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الشعور بالوحدة النفسية والنسق القيمي، مع وجود ارتباط قوي دال إحصائياً في مستوى الشعور بالوحدة النفسية ومقياس إيمان مواقع التواصل الاجتماعي. كما وجدت فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير النوع والمستوي الدراسي والحالة الاجتماعية والمعدل التراكمي، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى إيمان طلبة الجامعات لمواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

دراسة هديل رشيد (2016) (32) بعنوان "مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بظهور أعراض القلق والاكتئاب لدى طالبات كلية التربية في جامعة المجمعة في المملكة العربية السعودية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية في جامعة المجمعة، وكذلك التعرف على أبرز أعراض القلق والاكتئاب التي تظهر على طالبات كلية التربية تبعاً لمستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على ما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأعراض القلق والاكتئاب لدى الطالبات. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتاحة من مجتمع الدراسة الأصلي، حيث بلغ عدد أفراد العينة 200 طالبة.

وانتهت الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة سجلوا درجات يمكن اعتبارها متوسطة الشدة على ثلاثة أعراض من أعراض القلق العام وهي: الشعور بالتوتر، والشعور بالضيق، والشعور بالإرهاق، ولم يكن هناك ارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي مع أي من فقرات مقياس سمة وحالة القلق إلا فقرة

الشعور بالإرهاق، ولم يكن هناك ارتباط بين الدرجة الكلية على مقياس التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية على مقياس الاكتئاب.

دراسة Liu yi Lin & et al (2016) (33) بعنوان "العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وشعور الشباب الأمريكي بالاكتئاب والإحباط" تستهدف الدراسة رصد وتحليل العلاقة بين ارتفاع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، من خلال رصد وتحليل استخدام الشباب في الولايات المتحدة لوسائل التواصل وعلاقة ذلك بمدى شعورهم بالاكتئاب. واستخدمت الدراسة منهج المسح وأداة الاستبيان الإلكتروني بالتطبيق على عينة من الشباب الأمريكي تتراوح أعمارهم بين 19 و 32 عامًا، بلغ عددهم 1787 مستخدمًا. وحددت المتغير المستقل في الشعور بالاكتئاب، في حين حددت المتغير التابع في استخدام شبكات التواصل. وأكدت الدراسة في نتائجها ارتباط استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشعور الشباب بالاكتئاب، ونظرًا لارتفاع إمكانية الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي، يميل الأفراد ذوو المستوى المرتفع من الشعور بالاكتئاب إلى التفاعل عبر شبكات التواصل الاجتماعي بدلاً من التفاعلات المباشرة، حيث يشعرون بانخفاض قيمتهم الذاتية، مما يدفعهم نحو استخدام شبكات التواصل لإثبات فاعليتهم. وأوضحت الدراسة أن هؤلاء الأفراد قد يشعرون بالذنب بسبب الإفراط في استخدام شبكات التواصل، إلا أنهم يجدون أنفسهم مضطرين لذلك بسبب تدني كفاءتهم الذاتية وتقييمهم السلبي لأنفسهم. وأشارت الدراسة أن هذه النتائج يجب أن تكون موضع اهتمام الأطباء وممارسي الصحة العامة للكشف عن حالات الإصابة بالاكتئاب واضطرابات المزاج.

دراسة Savci, M., & Aysan, F. (2016) (34) بعنوان "العلاقة بين الاندفاعية واستخدام شبكات التواصل والشعور بالوحدة" تستهدف الدراسة البحث في العلاقة بين الاندفاعية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة. وتحدد أهمية الدراسة في التأثيرات السلبية المرتبطة باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، خاصة الاندفاعية التي تعد عاملاً خطراً مرتبطاً بالاستخدام المفرط وغير المدرك لشبكات التواصل. وتمت الدراسة باستخدام أداة الاستبيان بالتطبيق على 307 طالب جامعي، منهم 164 طالبة و 143 طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة الفرات خلال العام الأكاديمي 2015/2014. واستخدمت الدراسة مقياس استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (SMUS) ومقياس الوحدة (BIS-11-SF). وأثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة بين الاندفاعية واستخدام شبكات التواصل، وبين الاندفاعية والوحدة، وبين استخدام شبكات التواصل والوحدة؛ فكلما ارتفع الشعور بالوحدة، ارتفع استخدام شبكات التواصل. وأوضحت النتائج أنه رغم دور وسائل التواصل الاجتماعي في تقديم أساليب متنوعة للأفراد لتكوين صداقات جديدة وتحقيق التواصل والردشة والبقاء على اتصال مع بعضهم بعضاً، فهي قد تتسبب أيضاً في

عزل الأفراد عن بيئاتهم الاجتماعية الفعلية. حيث يرتفع الشعور بالوحدة كلما ارتفع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

دراسة مريم مراكشي (2014) (35) بعنوان "استخدام شبكات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى الطلبة الجامعيين وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي الفيسبوك والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة محمد خضير بالجزائر بلغت 240 طالباً، وكشفت الدراسة عن النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي الفيسبوك والشعور بالوحدة لدى الطلبة الجامعيين، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير النوع، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير السن.

التعليق على الدراسات السابقة

- 1- معظم الدراسات السابقة أجريت على الشباب من طلاب الجامعات سواء في المجتمعات العربية أو الأجنبية، باستثناء بعض الدراسات القليلة التي أجريت على كبار السن مثل دراسة (على كمال 2018) ودراسة (S. Gapal, 2020) ودراسة (Shufang, 2020)، كما أن هناك بعض الدراسات التي أجريت على المراهقين مثل (Dina Magdy, 2021) ودراسة (Aidan 2020) ودراسة Taylor (2019) على اعتبار أن المراهقين أكثر عرضة للاكتئاب من غيرهم.
- 2- معظم الدراسات أكدت وجود علاقة ارتباطية بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والإصابة بأعراض الاكتئاب حيث ثبت وجود فروق دالة إحصائية بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي والشعور بأعراض الاكتئاب.
- 3- دراسات قليلة انتهت إلى عدم وجود علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإصابة بأعراض الاكتئاب مثل دراسة (Abdullah, 2018) التي وجدت ارتباطاً ضعيفاً بين مدة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب، ودراسة (Taylor, 2019) التي انتهت إلى النتيجة نفسها. ودراسة (هديل رشيد، 2016) التي خلصت إلى أنه لم يكن هناك ارتباط بين الدرجة الكلية على مقياس التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية على مقياس الاكتئاب.
- 4- انتهت الدراسات إلى أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي كان مرتفعاً، فكلما ارتفع الشعور بالوحدة ارتفع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي مما يؤدي إلى عزلة الأفراد عن بيئاتهم الاجتماعية الفعلية، باستثناء شريحة كبار السن التي أكدت الدراسات وجود ارتباط سلبي بين الشعور بالوحدة واستخدام شبكات

التواصل الاجتماعي، بما يعني انخفاض الشعور بالوحدة مع ارتفاع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى كبار السن فقط.

5- معظم الدراسات السابقة اعتمدت على أداة الاستبيان في جمع البيانات، باستثناء بعض الدراسات القليلة التي اعتمدت على التصميم التجريبي في جمع البيانات مثل دراسة (Zahir & Caroline, 2019) وهناك دراسات اعتمدت على تحليل مضمون المنشورات على مواقع التواصل الاجتماعي مثل دراسة (Karen & Elad, 2020).

مشكلة الدراسة

تعد التطورات التكنولوجية المتسارعة من أهم عوامل انتشار وتداول شبكات التواصل الاجتماعي بين جميع فئات المجتمع، والتي أصبح لها دور كبير وواسع في حياة الأفراد فأصبحت تستخدم كبديل عن التواصل المباشر بينهم. ويعد الشباب من أكثر الفئات والشرائح الاجتماعية استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي، حيث أقرت بهذه النتيجة العديد من الدراسات السابقة، ولا شك أن الاستخدام المفرط لهذه المواقع يسبب اضطرابات نفسية جراء التأثيرات السلبية الناتجة عنها.

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في : الكشف عن العلاقة بين استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي وتأثير هذا الاستخدام في الشعور بالاكنتاب والوحدة النفسية لديهم، في ظل عدة متغيرات هي: متغير كثافة الدخول لهذه المواقع، ومتغير نوع الموضوعات التي يتابعونها، ومتغير عدد الأصدقاء على حساباتهم الشخصية، ومتغير النوع، ومتغير المستوى التعليمي، ومتغير المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

أهمية الدراسة

1- قلة الدراسات العربية والمصرية التي أجريت عن تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الشعور بالاكنتاب والوحدة النفسية، في ظل كثرة الدراسات الأجنبية التي اهتمت بهذا الشأن، وحاولت البحث في دراسة هذا التأثير السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي.

2- تعد هذه الدراسة من الدراسات البيئية التي تجمع بين تخصصي علم النفس والإعلام، وذلك لربطها المتغيرات النفسية (الاكنتاب والوحدة النفسية) باستخدام وسيلة من وسائل الاتصال وهي مواقع التواصل الاجتماعي.

3- تستمد هذه الدراسة أهميتها من الدور الذي تؤديه مواقع التواصل الاجتماعي في البناء النفسي لشريحة اجتماعية مهمة وهي الشباب، الذين يمثلون قوة ضاربة وطاقة إنتاجية داخل المجتمع، ينبغي الحفاظ عليها وحمايتها من التأثيرات السلبية.

- 4- الاستفادة التربوية والنفسية من نتائج هذه الدراسة في عملية التوجيه والإرشاد النفسي والتربية الإعلامية لتعديل سلوكيات الشباب أثناء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين الاستخدام الإيجابي لهذه المواقع .
- 5- تستمد هذه الدراسة أهميتها من خطورة مرض الاكتئاب وأعراض الإصابة بالوحدة النفسية، حيث يعد الاكتئاب والوحدة من الاضطرابات النفسية الشائعة ويؤثران على المصابين بهما تأثيراً بالغاً، حيث يحدان من نشاطهم وتفاعلهم الاجتماعي وسلوكهم الإيجابي بشكل عام.

أهداف الدراسة:

- 1- الكشف عن العلاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب لدى الشباب.
- 2- الكشف عن العلاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب .
- 3- رصد العلاقة بين الشعور بالاكتئاب لدى الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ونوعية الموضوعات التي يتابعونها على هذه المواقع.
- 4- رصد العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ونوعية الموضوعات التي يتابعونها على هذه المواقع.
- 5- الكشف عن العلاقة بين عدد الأصدقاء لدى الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي ومدى شعورهم بالوحدة النفسية.
- 6- التعرف على الفروق في شعور الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بالاكتئاب تبعاً لمتغير النوع، والمستوى التعليمي، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي.
- 7- التعرف على الفروق في شعور الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بالوحدة النفسية تبعاً لمتغير النوع، والمستوى التعليمي، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي.

فروض الدراسة

- 1) توجد علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب لدى الشباب.
- 2) توجد علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب.

- (3) توجد علاقة ارتباطية بين نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكئاب.
- (4) توجد علاقة ارتباطية بين نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.
- (5) توجد علاقة ارتباطية بين عدد الأصدقاء لدى الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.
- (6) تختلف درجة الشعور بالاكئاب باختلاف الخصائص الديموجرافية (النوع، التعليم، المستوى الاجتماعي والاقتصادي) للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.
- (7) تختلف درجة الشعور بالوحدة النفسية باختلاف الخصائص الديموجرافية (النوع، التعليم، المستوى الاجتماعي والاقتصادي) للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.

الإطار النظري للدراسة

أولاً :- الوحدة النفسية والنظريات المفسرة لها

يمثل الشعور بالوحدة النفسية أحد المشكلات المهمة في حياة الإنسان المعاصر، نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر البداية لكثير من المشكلات التي يتعرض لها الفرد، ويتصدر هذه المشكلة الشعور الذاتي بعدم السعادة والتشاؤم، فضلاً عن الإحساس بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي، كما تشكل مشكلة اجتماعية مهمة، وخبرة شخصية مؤلمة، وفيها يجد الفرد صعوبة في مشاركة الآخرين حياتهم وإعطاء الثقة لهم.(36)

ولذلك تعد الوحدة النفسية من الظواهر الاجتماعية المهمة التي تنتشر بين شرائح المجتمع كافة، وخصوصاً لدى الشباب، كما أنها تعد مشكلة عامة قد تصيب الفرد في أي مرحلة من مراحل عمره، إلا أن مرحلة الشباب تمثل منعطفاً خطيراً في حياة الإنسان نظراً لما يطرأ عليها من تغيرات متسارعة سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو مهنية.(37)

وعلى الرغم من حداثة المصطلح إلا أنه انتشر بسرعة كبيرة وزاد استخدامه، وقد ساعد على ذلك التغيرات الاجتماعية والتطورات التكنولوجية المتسارعة التي دفعت الفرد لمحاولة مواكبة هذا التطور فجعلته في حالة صراع دائم بين متطلباته ودوافعه، واصطدامه بالواقع جعله يشعر بفرغ داخلي ألا وهو الوحدة النفسية.(38)

أجيال من البشر يتعاملون مع الكمبيوتر بطريقة أفضل وأيسر من تعاملهم مع بعضهم البعض.⁽³⁹⁾

وتعرف الوحدة النفسية بأنها "خبرة شخصية مؤلمة يعيشها الفرد نتيجة شعوره بافتقار التقبل والحب والاهتمام من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك العجز عن إقامة علاقات اجتماعية مشبعة بالألفة والمودة والصداقة الحميمة، وبالتالي يشعر الفرد بأنه وحيد رغم أنه محاط بالآخرين"⁽⁴⁰⁾

ويري آخرون "بأنها حالة نفسية تنشأ لدى الفرد نتيجة حدوث خلل في قدرة الفرد على التواصل بصورة سليمة في بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها سواء كان ذلك في صورة كمية (لا يوجد لديه عدد كاف من الأصدقاء) أو في صورة كيفية (افتقار المحبة والألفة مع الآخرين المحيطين به)".⁽⁴¹⁾

أنواع الوحدة النفسية

ميز يونج Young بين ثلاثة أنواع من الوحدة النفسية هم:⁽⁴²⁾

- 1- الوحدة النفسية العابرة والتي تتضمن فترات من الوحدة على الرغم من أن حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق.
- 2- الوحدة النفسية التحويلية وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب، ولكنه يشعر بالوحدة النفسية حديثاً نتيجة بعض الظروف المستجدة كالطلاق أو وفاة شخص مقرب إليه.
- 3- الوحدة النفسية المزمنة التي قد تستمر لفترات طويلة تصل إلى سنوات، ولا يشعر الفرد بأي نوع من أنواع الرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية

أما ويس Weiss فقد ميز بين نوعين من الوحدة هما:⁽⁴³⁾

- 1- الوحدة العاطفية **Emotional loneliness**: وتنتج عن نقص أو قصور في روابط الألفة أو المودة مع الأشخاص الآخرين، والذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد، وتقوده إلى الشعور بالحزن وعدم الارتياح والعزلة والقلق والفراغ.
- 2- الوحدة الاجتماعية **Social loneliness**: وتنتج عن نقص في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد بطريقة لا تحقق له الرضا، وتقوده إلى فقدان الثقة بالنفس، مع الشعور باللاهدف والملل أو الضجر واليأس والهامشية.

عوامل أسباب الشعور بالوحدة النفسية

الوحدة النفسية لها العديد من العوامل المشجعة والمساعدة على ظهور أعراضها لدى الأفراد، ومن أهم هذه العوامل ما يلي:⁽⁴⁴⁾

1 – العوامل الشخصية

تعتبر العوامل الشخصية من العوامل التي تسبب شعور الفرد بالوحدة النفسية، فالأفراد الانطوائيون يكونون أكثر عرضة للإحساس بالوحدة النفسية، فالدافع الفطري ليس المسئول وحده عن خبرة الإحساس بالوحدة، ولكنه يجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر، كما أن العوامل الشخصية كالمظهر الجسماني، والخصائص الاجتماعية كالمكانة والمركز وثقافة الفرد تكون إحدى العقبات لتكوين الصداقات وتقوده إلى الإحساس بالوحدة النفسية.

2 – العوامل الموقفية

تلعب العوامل الموقفية دوراً في الشعور بالوحدة النفسية، وهناك أربعة أنواع من الأحداث تؤثر في تخفيض الاحتكاك الاجتماعي والشعور بالوحدة وهي:-
أ – إنهاء علاقة عاطفية حميمة بالطلاق أو الموت.
ب – الانفصال الجسدي عن الأسرة أو الأصدقاء بالهجرة أو الانتقال إلى مدينة في مجتمع جديد.
ج - تغيرات في المكانة بالنقل أو الترقية.
د – خفض نوعي لعلاقة موجودة.

3 – الفروق الفردية

يختلف إدراك الأفراد للمواقف تبعاً للفروق الفردية بينهم وقدرة تحملهم وتفسيرهم للموقف، فقد تؤثر الفروق الفردية في الاستجابة والسلوك التفاعلي للفرد. ويعد عامل خصائص الشخصية وعامل الفروق الفردية عاملين يرتبطان ببعضهما البعض بدرجة عالية للشعور بالوحدة النفسية.

النظريات المفسرة للوحدة النفسية

1 – النظرية التحليلية

يترجم هذه النظرية رجال التحليل النفسي وعلى رأسهم Freud فرويد حيث يري أصحاب هذه النظرية أن الوحدة النفسية ذات خصائص مرضية ويرجعونها إلى التأثيرات المبكرة التي مر بها الفرد.

فالنظرية التحليلية ترى أن جذور الوحدة النفسية ترجع إلى مرحلة الطفولة وخصوصاً السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل، فالعلاقات الأسرية خلال تلك الفترة لها دور في ظهور الشعور بالوحدة النفسية، نتيجة شعور الطفل بفقدان الأمن والطمأنينة، وضعف العلاقات والارتباط بالآخرين في مرحلة الطفولة المبكرة. (45)

2 – النظرية السلوكية

يري السلوكيون أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية متعلقة بالوحدة لديهم سلوك سلبي لا يساعدهم على تحقيق أهدافهم والاستمتاع بعلاقاتهم مع الآخرين، وهذا سلوك مكتسب يتعلمه الفرد من التفاعل مع البيئة المحيطة به، وأن الوحدة النفسية والانعزال الاجتماعي سلوك مكتسب من البيئة المحيطة بالفرد، ويرى

واطسون أن الشعور بالوحدة النفسية نمط سلوكي لم يتوفر له تعزيز اجتماعي إيجابي. (46)

3 – النظرية الاجتماعية

يري كل من بومان وسلاتر (Slater & Boman) أن هناك ثلاث قوي اجتماعية تؤثر في الشعور بالوحدة:-

- أ – ضعف في علاقات الفرد مع الأسرة.
- ب – زيادة الحراك داخل الأسرة.
- ج - زيادة الحراك الاجتماعي.

وبنى سلاتر Salter تحليله للوحدة النفسية من خلال دراسة الشخصية الأمريكية وكيف فشل المجتمع في تلبية احتياجات أفرادها، لأن المشكلة الأمريكية تكمن في إحساس الفرد بالفردية، وأن كل فرد كان لديه الرغبة في المشاركة الاجتماعية والارتباط بالآخرين، ولكن هذه الرغبة أحبطت من المجتمع الأمريكي، مما أدى إلى أن يتبع كل فرد مصيره منفرداً مما أدى إلى الوحدة النفسية (47)

4 – النظرية المعرفية

يري جونز Jones وزملاؤه أن الشعور بالوحدة النفسية يعود إلى الأفكار والتصورات الخاطئة التي يحملها الفرد عن ذاته، والتصورات هذه ما هي إلا طريقة للتفسير والتفكير حول واقعنا اليومي، كما يعتبرون أن كلاً من السلوك والوجدان إنما يتحدان من خلال عمليات معرفية ضمنية، وهذا يجعل المهارات الاجتماعية لشخص ما تختل بتأثير من أفكاره غير الواقعية وغير المتوافقة، فقد يظن هذا الشخص أن زملاءه سوف يرفضونه إذا حاول أن يعقد صداقات معهم، ويؤدي هذا الظن إلى إثارة قلقه وتوتره إلى الحد الذي يدفعه إلى تجنب الآخرين والعزوف عن المبادرة بالتفاعل الاجتماعي كي لا يوقع نفسه في الحرج الناتج عن نبذ الآخرين وإهمالهم له. (48)

5 – نظرية السمات

تري نظرية السمات أن للسمات الشخصية دوراً مهماً في الشعور بالوحدة النفسية واستمراريتها، أي أن هناك أفراداً مستهدفين أكثر من غيرهم بالوحدة النفسية بسبب السمات الشخصية الموجودة لديهم. (49)

فبعض الناس يكونون معرضين للشعور بالوحدة النفسية بسبب الطريقة التي يستجيبون بها للمواقف الخاصة بالعلاقات الشخصية، فهنا يفترض أن السمات الشخصية للفرد أو متغيرات الفروق الفردية مرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية (50) فالأفراد الذين يتسمون بالانطواء والخجل مثلاً يزداد لديهم الشعور بالوحدة النفسية وكذلك الأشخاص الذين يتسمون بالانغلاق على الذات.

ثانياً :- الاكتئاب والنظريات المفسرة له

يعتبر الاكتئاب من أبرز الاضطرابات الوجدانية الشائعة والأكثر انتشاراً في الوقت الراهن، وهناك من يطلق عليه مرض العصر، ويتسم هذا الاضطراب الوجداني بالحزن الشديد واليأس بالإضافة إلى مظاهر فسيولوجية تظهر على الفرد المكتئب نتيجة عوامل متعددة ومختلفة نفسية وفسولوجية، وقد يكون هذا الاضطراب إما نتيجة لمرض عضوي أو نفسي أو كعامل مصاحب لهما. (51)

ويعرف الاكتئاب بأنه اضطراب وجداني يتميز بمزاج سوداوي وإحساس بعدم الرضا، وعدم القدرة على الإتيان بالنشاط السابق، واليأس من مواجهة المستقبل، وفقد القدرة على النشاط، ووجود صعوبة في التركيز، والشعور بالإرهاق التام، مع اضطراب في النوم وشهية الطعام. (52)

ويعرفه البعض بأنه "حالة انفعالية وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والتشاؤم فضلاً عن مشاعر القنوط والجزع واليأس والعجز، وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية ونقص الاهتمامات وتناقص الاستماع بمباهج الحياة، وفقدان الوزن، واضطراب في النوم والشهية بالإضافة إلى سرعة التعب وضعف التركيز، والشعور بنقص الكفاءة والميل للانتحار. (53)

أسباب الاكتئاب

هناك أسباب عديدة للاكتئاب تؤثر بشكل أو بآخر في شخصية الفرد، وهذا يتوقف على شخصية الفرد ومدى قدرته على التعامل مع ضغوط الحياة والأزمات المادية والفشل الدراسي أو الوظيفي أو الطلاق أو المشاكل في العلاقات الاجتماعية، فأحداث الحياة المختلفة قد تؤدي ببعض الأفراد إلى أعراض اكتئابية خفيفة أو متوسطة أو شديدة طبقاً لنوعية التربية الأسرية منذ مرحلة الطفولة إلى المراحل اللاحقة، ووفقاً لاستعدادات الأفراد البيولوجية والنفسية. (54)

ويمكن تصنيف أسباب الاكتئاب وفقاً لما يلي:-

- 1- أسباب عضوية :- أهمها تغيرات في بعض كيميائيات المخ من أهمها: مادة السيروتونين ومادة النورادرينالين ومن المعتقد أن لهما دوراً في حدوث الاكتئاب عند نقصهما.
- 2- الوراثة:- تبين أن الاكتئاب ينقل بالوراثة عبر الأجيال عن طريق الجينات، حيث يزيد حدوث المرض بين الأقارب وفي بعض العائلات، وهناك بعض الأشخاص لهم سمات تؤهلهم عن غيرهم للإصابة بالاكتئاب ومنها الروح الانهزامية، والاعتمادية على الغير، والمتأثرون بالمتغيرات الخارجية، والشخصيات التي لها دائماً نظرة تشاؤمية.

3- عوامل بيئية :- مثل كثرة التعرض للعنف والاعتداء النفسي أو الجسدي، كذلك كثرة الضغوط الخارجية على الإنسان دون وجود متنفس لها تدعو الي الشعور بالاكتئاب وبعدم جدوى الحياة (55)

أعراض الاكتئاب

يمكن تصنيف أعراض الاكتئاب إلى أعراض نفسية وأخرى فسيولوجية نذكرها فيما يلي: (56)

1- الأعراض النفسية:- وتشتمل على مزاج حزين يائس، وفقدان الاهتمام المعتادة، واتهامات للذات بارتكاب الأخطاء، وفشل في التحصيل حيث يشعر الفرد أن فشله محتوم، أو أنه من غير الملائم من الأساس مقارنته بأقرانه في مجالات التحصيل (المدرسة، الوظيفة، الرياضة) ويمكن أن ننظر إلى الرغبات والمحاولات الانتحارية على أنها التعبير النهائي عن الرغبة في الهروب، فالإكتئابى يرى أن مستقبله متقل بالألم والعناء ولا يجد من سبل لتخفيض عذابه وتحسين وضعه إلا بالانتحار.

2- الأعراض الفسيولوجية: ونذكر منها اضطراب النوم حيث يشكل النعاس والدخول في النوم المشكلة الأساسية لدى غالبية المرضى بالاكتئاب، هذا بالإضافة إلى أوجاع جسدية دون أن يكون هناك أساس جسدي لذلك ومن هذه الشكاوى ضغط في الرأس والشعور بضغط شديد على القلب والشعور بغصة في الحلق وأوجاع عامة في الأعضاء، مع توهم المرض والانشغال بالصحة العامة، وفقدان الشهية ورفض الطعام ونقصان الوزن والإمساك، مع وجود شكوى من عسر الهضم وآلام في البطن، ويعتبر الإمساك الشديد من الأعراض المصاحبة للاكتئاب بسبب بطء حركة الأمعاء وفقدان الشهية للطعام والخلل في وظيفة الجهاز العصبي الذاتي الذي يتحكم في وظائف الجهاز الهضمي.

النظريات المفسرة للاكتئاب

1- النظرية التحليلية

وتنسب هذه النظرية إلى صاحبها فرويد Freud، وفي هذه النظرية ينظر إلى الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب كنتاج لضعف الأنا وعدم قدرتها على التكيف، حيث يؤدي هذا إلى الفشل في تحقيق الفرد لأهدافه، ومن ثم يبدأ فقدان الفرد لتقدير ذاته مفضياً إلى درجات أعلى من القلق ثم الاكتئاب.

هذا التفسير يمكن أيضاً أن ينطبق على نظريات الأنا الأكثر حداثة كنظرية أريكسون الذي أعاد كثيراً من الاضطرابات النفسية في دراساته على الأطفال والجنود المحاربين وغيرهم إلى الفشل في نمو الأنا وحل أزمتها المتتابعة والتي تمثل متطلبات مهمة للنمو السوي. (57)

2- النظرية البيوكيميائية (الفسولوجية)

حاولت النظرية البيوكيميائية ربط اضطرابات الاكتئاب بتغيرات وظيفية في الجهاز العصبي، حيث كشفت بعض الدراسات عن ارتباط الاكتئاب بتغيرات في وظيفة بعض الخلايا لدى مقارنة مجموعة من المكتئبين وغير المكتئبين ببعضهما البعض.

فبعض العقاقير التي تستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم تؤدي إلى زيادة في نوبات الاكتئاب لدى الأفراد المستهدفين بالإصابة باضطراب المزاج، إذ إنها تؤدي إلى انخفاض مستوى الأمينات في المخ ومن ثم تزيد النوبة الاكتئابية. كما يصاحب مرض المكسيديما (نقص إفراز الغدة الدرقية) أعراض اكتئابية شديدة في حوالي 40% من الحالات تبدأ الحالة أحياناً بهذه الأعراض النفسية قبل ظهور العلامات العضوية الجسدية. (58)

3- النظرية السلوكية

تري المدرسة السلوكية أن الاكتئاب خبرة نفسية سلبية مؤلمة وما هو إلا ترديد لخبرات أليمة تعلمها أو صادفها أو مر بها الفرد منذ صغره ولم يستطع أن يحلها أو يزيلها من عقله.

ويقوم السلوكيون بتفسير الاكتئاب على أساس مفهوم التدهيم وخاصة في مفهوم التدهيم الإيجابي وإحلال الأثر السلبي الذي يبرز أعراض الاكتئاب، ويتحدد التدهيم بمعدل وكيفية تفاعل الفرد مع بيئته، ويقرر جلاسر أنه يمكن أن يحدث انخفاض في معدل الاستجابة الإيجابية في حالة عدم توافر الأحداث التي تدعم السلوك أو لافتقار الفرد للمهارات الاجتماعية. (59)

4- نظرية السلوك العاطفي العقلاني

يؤكد البرث أليس أن مشكلة الاكتئاب تنتج من طريقة تفكير الشخص المكتئب ومعالجته للأحداث الخارجية، حيث يرى أن عواطف وانفعالات الإنسان ناتجة من عقائد ما يؤمن به وعن تقييمه للأمور وتعريفه لها. وفلسفته في تفسيرها وليس من الأحداث نفسها، وينقسم نظام الأفكار التي يؤمن بها الفرد إلى قسمين هما :- الأفكار العقلانية، والأفكار اللاعقلانية التي يؤدي تقبلها وتعزيزها إلى الاكتئاب ولعل من أهم الأفكار اللاعقلانية التي تسبب هذا:

أ – يجب أن أكون محبوباً من قبل كل شخص أعرفه.

ب – يجب أن أكون مؤهلاً، منجزاً، كفاً في كل النواحي لكي يكون لي قيمة.

ج - من المرعب ألا تسير الأشياء بالطريقة التي أريدها.

د – هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة، وهذا الحل لا بد من إيجاده وإلا فإن النتيجة ستكون مفعجة. (60)

الإطار المنهجي للدراسة

نوع الدراسة

تنتمي هذه الدراسة إلى الدراسات الوصفية التي تستهدف وصف الظاهرة وعلاقتها في وضعها الراهن، ولا تقف عند حدود الوصف المجرد للظاهرة بل تتعداه لتحليل العلاقات المتبادلة فيها، والظاهرة التي تستهدف الدراسة هنا وصفها هي ظاهرة الإصابة بأعراض الاكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على منهج المسح Survey بشقيه الوصفي والتحليلي وذلك عن طريق مسح عينة من الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ميدانياً، وذلك للتعرف على أعراض الاكتئاب والوحدة النفسية لديهم جراء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

عينة الدراسة

قام الباحث باختيار عينة عمدية من الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بلغت 400 مفردة، وقام الباحث أثناء اختياره لعينة الدراسة بالتنوع في الاختيار بين الذكور والإناث، والمستوي التعليمي (تعليم متوسط، تعليم فوق المتوسط، تعليم عالي، دراسات عليا) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، واشترط الباحث في اختيار من يقوم بملء الاستمارة أن يتراوح سنه من 18 إلى 39 عاماً وهو سن الشباب. وتم ملء الاستمارات خلال شهري أغسطس وسبتمبر 2021.

أدوات جمع البيانات

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لتطبيقها على الشباب عينة الدراسة، وتكونت استمارة البحث من مجموعة من الأسئلة حول استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي، للتعرف على معدل استخدامهم لهذه المواقع، ونوعية الموضوعات التي يتعرضون لها، وعدد أصدقائهم التي يتواصلون معهم على هذه المواقع، هذا بالإضافة إلى بياناتهم الشخصية، كما استعان الباحث بمقياسين نفسيين أحدهما مقياس بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory) والثاني مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسيل (Russel Loneliness Scale) ويمكن التعريف بالمقياسين كالتالي:

1- مقياس بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory)

هو وسيلة لتقدير الاكتئاب وتحديد نوعه وشدته، ويمثل مقياس بيك محاولة مبكرة وناجحة لقياس درجة الاكتئاب في الشخصية. وصاحب هذا المقياس هو العالم والطبيب النفسي الأمريكي المعروف (Aaron Beck)، الأستاذ

بجامعة بنسلفانيا الأمريكية، وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية.

وقام الدكتور عبد الستار إبراهيم الأستاذ بكلية الطب في جامعة الملك فيصل بترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية ونشره. ويتكون هذا المقياس من 21 مجموعة من الأسئلة، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض الرئيسية للاكتئاب بما فيها الحزن، التشاؤم، الإحساس بالفشل، والسخط وعدم الرضا... إلخ، ويطلب من الشخص الذي يريد معرفة مدى اكتتابه أن يقرأ كل عبارة من كل مجموعة، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه وتصف حالته ومشاعره اليوم والآن ثم وضع دائرة حول رقم العبارة التي تنطبق عليه. (61)

ويتم تصحيح مقياس بيك للاكتئاب بجمع التقديرات للبنود الـ 21 التي يتكون منها المقياس، ويتم تقدير كل بند على مقياس يتكون من 4 نقاط من (0 إلى 3) ويعطى تقدير (0) للعبارة الأولى في كل بند، ثم تأخذ العبارة الثانية تقدير (1) والثالثة تقدير (2) والرابعة تقدير (3). وإذا قام المفحوص باختيار متعدد لأحد البنود الـ 21، أي إذا اختار أكثر من عبارة داخل البند يتم حساب قيمة العبارة الأعلى. ويتراوح مجموع الدرجات على هذا المقياس ما بين صفر إلى 63 درجة.

2- مقياس راسيل للشعور بالوحدة النفسية (Russel For Loneliness Scale)

استعان الباحث بمقياس راسيل (1996) لقياس الوحدة النفسية، وهذا المقياس قام بتقنيه وترجمته إلى العربية الدكتور مجدي الدسوقي (2013) (62) ويتكون المقياس من (20) بنداً يقيس شعور الفرد بالوحدة النفسية. توزعت عباراته على ثلاثة مقاييس فرعية هي، البعد الاجتماعي (6 عبارات)، وبعد الرفض من الآخرين (9 عبارات)، وبعد فقدان الألفة المتبادلة مع الغير (5 عبارات). والمقياس من نوع مقياس ليكرت، ويجب الفرد على كل سؤال بإجابة واحدة من بين أربعة اختيارات (أبداً – نادراً – أحياناً – دائماً) مع تخصيص التقديرات (1، 2، 3، 4) للاستجابة على البنود التي تحمل أرقام 2، 3، 4، 7، 8، 11، 12، 13، 14، 17، 18، أما البنود التي تحمل أرقام 1، 5، 6، 9، 10، 15، 16، 19، 20 فيتم تصحيحها في الاتجاه العكسي للتقديرات السابقة، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على المقياس، وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية على المقياس من 20-80 درجة، والدرجة المرتفعة تشير إلى شعور شديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح. وبعد الانتهاء من الاستمارة قام الباحث بعرضها على مجموعة من المحكمين للتأكد من تحقيقها لأهداف الدراسة. (63)

نتائج الدراسة

جدول رقم (1)

يوضح خصائص عينة الدراسة

المتغير	ك	%	ن	%
النوع	ذكر	214	400	53.5
	أنثى	186	400	46.5
التعليم	متوسط	58	400	14.5
	فوق متوسط	10	400	2.5
	جامعي	297	400	74.25
	فوق جامعي	35	400	8.75
المستوى الاجتماعي الاقتصادي	منخفض	75	400	18.75
	متوسط	229	400	57.25
	مرتفع	96	400	24.0

يتضح من قراءة الجدول رقم (1) والمتعلق بخصائص عينة الدراسة أن نسبة الذكور بلغت (53.5%) من حجم عينة الدراسة في حين أن نسبة الإناث بلغت (46.5%)، وفيما يتعلق بالتعليم فقد بلغت نسبة التعليم الجامعي في العينة (74.25%) تلاه التعليم المتوسط بنسبة (14.5%) ثم التعليم فوق الجامعي بنسبة (8.75%) وأخيراً فوق المتوسط بنسبة (2.5%).

وفيما يتعلق بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي للمبحوثين فقد جاء المستوى المتوسط بنسبة (57.25%) ثم المستوى المرتفع بنسبة (24%) وأخيراً المستوى المنخفض بنسبة (18.75%).

جدول رقم (2)

معدل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب

مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	ك	%
نادراً	13	3.25
أحياناً	82	20.5
دائماً	305	76.25
الإجمالي	400	100.0

يتضح من قراءة الجدول رقم (2) ارتفاع استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي، حيث أشار (76.25%) من حجم عينة الدراسة إلى أنهم يتابعون "دائماً" مواقع التواصل الاجتماعي، وهو ما يعني أن أكثر من ثلاث أرباع العينة متابعون باستمرار لمواقع التواصل الاجتماعي. وعلى الجانب الآخر أشار (3.25%) فقط أنهم

"نادراً" ما يتابعون مواقع التواصل الاجتماعي وهي نسبة قليلة من عينة الدراسة. في حين أشار (20.5%) أنهم "أحياناً" ما يتابعون مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول رقم (3)

مواقع التواصل الاجتماعي التي يتابعها الشباب عينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإجمالي		درجة الاستخدام						المواقع
				لا		أحياناً		دائماً		
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
.54151	2.6500	100.0	400	3.3	13	28.5	114	68.3	273	الفيس بوك
.61101	2.2400	100.0	400	9.5	38	57.0	228	33.5	134	اليوتيوب
.40324	2.8575	100.0	400	2.0	8	10.3	41	87.8	351	الواتس أب
.65835	1.3875	100.0	400	71.0	284	19.3	77	9.8	39	التيك توك
.75407	1.9825	100.0	400	29.3	117	43.3	173	27.5	110	الانستجرام
.63829	1.4400	100.0	400	64.0	256	28.0	112	8.0	32	تويتر

يتبين من قراءة الجدول رقم (3) أن موقع والواتس أب احتل المرتبة الأولى في استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي بمتوسط حسابي مرتفع (2.8575)، يليه موقع الفيس بوك بمتوسط حسابي (2.6500)، وفي المرتبة الثالثة موقع اليوتيوب بمتوسط حسابي (2.2400) ثم في المرتبة الرابعة موقع الانستجرام بمتوسط حسابي (1.9825) ثم موقع تويتر بمتوسط حسابي (1.4400) وأخيراً موقع التيك توك بمتوسط حسابي (1.3875).

جدول رقم (4)

كثافة تعرض الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي على مدار اليوم

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	%	ك	كثافة التعرض
.70583	2.3325	13.75	55	أقل من ساعة
		39.25	157	من ساعة إلى أقل من ثلاث ساعات
		47.0	188	ثلاث ساعات فأكثر
		100.0	400	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معدل استخدام المبحوثين لمواقع التواصل الاجتماعي على مدار اليوم، حيث جاء المستوى المرتفع من (ثلاث ساعات فأكثر) في المرتبة الأولى بنسبة (47%) ثم المستوى المتوسط (من ساعة إلى أقل من ثلاث ساعات) في المرتبة الثانية بنسبة (39.25%)، ثم في المرتبة الثالثة والأخيرة المستوى المنخفض (أقل من ساعة) بنسبة (13.75%). وتعكس هذه النتيجة مدى الأهمية التي تحظى بها مواقع

التواصل الاجتماعي لدى الشباب حيث تمثل جزءاً من حياتهم اليومية يتفاعلون بها مع أقرانهم ومع بقية أفراد المجتمع حيث تشكل بديلاً افتراضياً للواقع عندهم.

جدول رقم (5)

أنواع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإجمالي		درجة الاستخدام						الموضوعات
				لا		أحيانا		دائما		
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
.70868	1.8450	100.0	400	34.0	136	47.5	190	18.5	74	سياسية
.79722	2.1450	100.0	400	25.5	102	34.5	138	40.0	160	ساخرة
.83417	2.0300	100.0	400	33.3	133	30.5	122	36.3	145	رياضية
.69063	1.6850	100.0	400	44.5	178	42.5	170	13.0	52	اقتصادية
.69061	2.1475	100.0	400	17.5	70	50.3	201	32.3	129	فنية
.68832	2.1800	100.0	400	16.3	65	49.5	198	34.3	137	ثقافية
.66649	2.3700	100.0	400	10.5	42	42.0	168	47.5	190	اجتماعية
.64392	2.4200	100.0	400	8.5	34	41.0	164	50.5	202	دينية

يتبين من قراءة الجدول رقم (5) أن الموضوعات الدينية جاءت في مقدمة الموضوعات التي يحرص الشباب على متابعتها على مواقع التواصل الاجتماعي بمتوسط حسابي مرتفع بلغ (2.4200) تليها في المرتبة الثانية الموضوعات الاجتماعية بمتوسط حسابي (2.3700)، وفي المرتبة الثالثة الموضوعات الثقافية بمتوسط حسابي (2.1800)، ثم في المرتبة الرابعة الموضوعات الفنية بمتوسط حسابي (2.1475)، ثم الموضوعات الساخرة في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (2.1450)، وفي المرتبة السادسة الموضوعات الرياضية بمتوسط حسابي (2.0300)، وفي المرتبة السابعة الموضوعات السياسية بمتوسط حسابي (1.8450)، وأخيراً في المرتبة الثامنة الموضوعات الاقتصادية بمتوسط حسابي (1.6850).

ويمكن تفسير تصدر الموضوعات الدينية الأهمية لدى الشباب إلى كثرة المنشورات والمحتوى الديني الذي يتم تداوله على مواقع التواصل الاجتماعي من قبل المؤسسات الدينية المختلفة ومن قبل علماء الدين في مصر. أما بالنسبة لتصدر الموضوعات الاجتماعية للمرتبة الثانية لدى الشباب، فهذا يتوافق وطبيعة مواقع التواصل الاجتماعي، حيث إنها وسيلة في الأساس للتواصل الاجتماعي بين الأفراد أكثر من كونها وسيلة لنشر المعلومات والأخبار.

جدول رقم (6)
عدد الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب عينة الدراسة

عدد الأصدقاء	ك	%	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 500 صديق	154	38.5	1.7950	.72408
من 500 صديق إلى أقل من 2000 صديق	174	43.5		
2000 صديق فأكثر	72	18.0		
الإجمالي	400	100.0		

يتضح من قراءة الجدول السابق أن (43.5%) من عينة الدراسة كان لديهم أصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي تتراوح أعدادهم ما بين (500 صديق إلى أقل من 2000 صديق)، يليهم من كان لديهم (أقل من 500 صديق) بنسبة (38.5%)، وفي المرتبة الأخيرة من كان لديهم أكثر من (2000 صديق) بنسبة (18.0%).
وتعكس هذه النتيجة كثرة عدد الأصدقاء بشكل عام لدى الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي، مما سيدفع الباحث فيما بعد في فروض الدراسة إلى اختبار العلاقة بين عدد الأصدقاء لدى الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي ومدى شعورهم بالوحدة النفسية.

جدول رقم (7)
مقياس الاكتئاب لدى الشباب

مقياس الاكتئاب	ك	%
المستوي المنخفض	277	69.3
المستوي المتوسط	119	29.8
المستوي المرتفع	4	1.0
الإجمالي	400	100.0

يتضح من قراءة الجدول رقم (7) أن (69.3%) من حجم عينة الدراسة من الشباب كان لديهم مستوى منخفض من الاكتئاب، في حين تبين أن (29.8%) كان لديهم مستوى متوسط من الاكتئاب، ولم يظهر المستوى المرتفع من الاكتئاب إلا لدى (1%) فقط من الشباب عينة الدراسة.

جدول رقم (8)
مقياس الوحدة النفسية لدى الشباب

مقياس الوحدة النفسية	ك	%
منخفض	133	33.25
متوسط	228	57.0
مرتفع	39	9.75
الإجمالي	400	100.0

يتضح من قراءة الجدول رقم (8) أن أكثر من نصف عينة الدراسة (57%) كانوا يعانون من مستوى متوسط من الوحدة النفسية وهو مؤشر خطير على معاناة الشباب من الشعور بالوحدة النفسية، في حين كان (33.25%) يعانون من مستوى منخفض من الوحدة النفسية، وجاء المستوى المرتفع بنسبة (9.75%) من حجم عينة الدراسة.

الفرض الأول:

تختلف درجة الشعور بالاكنتاب باختلاف الخصائص الديموجرافية للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول رقم (9)

يوضح دلالات الفروق بين المتغيرات الديموجرافية الخاصة بالشباب والشعور بالاكنتاب

النوع	العدد N	المتوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري	قيمة T	درجات الحرية df	مستوى المعنوية Sig
الشعور بالاكنتاب	ذكر	1.2664	.47381	-2.264	398	.024
	أنثى	1.3763	.49678			
التعليم	العدد N	المتوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري	درجات الحرية df	قيمة F	مستوى المعنوية Sig
الشعور بالاكنتاب	متوسط	1.3448	.51476	3 396	1.242	.294
	فوق متوسط	1.4000	.51640			
	جامعي	1.3266	.49086			
	فوق جامعي	1.1714	.38239			
	المجموع	1.3175	.48712			
المستوى الاقتصادي الاجتماعي	العدد N	المتوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري	درجات الحرية df	قيمة F	مستوى المعنوية Sig
الشعور بالاكنتاب	منخفض	1.4000	.51988	2 397	1.412	.245
	متوسط	1.3057	.48033			
	مرتفع	1.2813	.47469			
	المجموع	1.3175	.48712			

يتبين من قراءة الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير النوع (ذكور/إناث) والشعور بالاكنتاب حيث بلغت قيمة ت (-2.269) وهي دالة عند مستوى معنوية (0.024) وقد جاءت الفروق لصالح الإناث أي أنهم أكثر شعوراً بالاكنتاب من الذكور، وبذلك يثبت صحة الفرض الفرعي القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير النوع والشعور بالاكنتاب.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون الإناث أكثر شعوراً بالاكنتاب من الذكور إلى الجانب العاطفي في تكوينهم النفسي مما يجعلهم عرضة أكثر من الذكور للاكنتاب والتغيرات النفسية والمزاجية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Aidan Schmitt (64) بعنوان "سعيًا لنيل إعجاب الآخرين: التعلق العاطفي واستخدامات شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالاكنتاب لدى المراهقات" حيث انتهت الدراسة إلى أن المراهقات المنعزلات عن وسائل التواصل الاجتماعي كن أكثر وقاية من أعراض الاكنتاب مقارنة بالفتيات اللاتي يرتفع لديهن مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

بينما يتبين من قراءة الجدول ذاته عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير التعليم والشعور بالاكنتاب حيث بلغت قيمة (F) 1.242 عند مستوى معنوية (0.294) وهي غير دالة أي أنه لم تكن هناك اختلافات واضحة بين المستويات التعليمية المختلفة والشعور بالاكنتاب، وبذلك يثبت عدم صحة الفرض الفرعي القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير التعليم والشعور بالاكنتاب.

كما يتضح من الجدول أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المستوى الاجتماعي والاقتصادي والشعور بالاكنتاب حيث بلغت قيمة (F) 1.412 عند مستوى معنوية (0.245) وهي غير دالة أي أنه لم تكن هناك اختلافات واضحة بين درجات المستوى الاجتماعي والاقتصادي والشعور بالاكنتاب، وبذلك يثبت عدم صحة الفرض القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي والشعور بالاكنتاب.

وبناء على ما سبق يثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل باختلاف درجة الشعور بالاكنتاب باختلاف الخصائص الديموجرافية للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.

الفرض الثاني

تختلف درجة الشعور بالوحدة النفسية باختلاف الخصائص الديموجرافية للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول رقم (10)

يوضح دلالات الفروق بين المتغيرات الديموجرافية الخاصة بالشباب والشعور بالوحدة النفسية

الوحدة النفسية	النوع	العدد N	المتوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري	قيمة T	درجات الحرية df	مستوى المعنوية Sig
	ذكر	214	1.7430	.61615	-.770	398	.442
	أنثى	186	1.7903	.60993			

مستوى المعنوية Sig	قيمة F	درجات الحرية df	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي Mean	العدد N	التعليم	
.046	2.689	3 396	.58516	1.7931	58	متوسط	الوحدة النفسية
			.42164	1.8000	10	فوق متوسط	
			.62346	1.7912	297	جامعي	
			.56211	1.4857	35	فوق جامعي	
			.61296	1.7650	400	المجموع	
مستوى المعنوية Sig	قيمة F	درجات الحرية df	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي Mean	العدد N	المستوى الاجتماعي الاقتصادي	
.050	3.007	2 397	.59366	1.8400	75	منخفض	الوحدة النفسية
			.61898	1.7948	229	متوسط	
			.60035	1.6354	96	مرتفع	
			.61296	1.7650	400	المجموع	

يتبين من قراءة الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير النوع (ذكور/إناث) والشعور بالوحدة النفسية حيث بلغت قيمة (T) -0.770 عند مستوى معنوية (0.442) وهي غير دالة أي أنه لم تكن هناك اختلافات واضحة بين الذكور والإناث فيما يتعلق بدرجة شعورهم بالوحدة النفسية وبذلك يثبت عدم صحة الفرض الفرعي القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير النوع والشعور بالوحدة النفسية.

كما يتضح أيضاً من قراءة الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير التعليم والشعور بالوحدة النفسية حيث بلغت قيمة (F) 2.689 وهي دالة عند مستوى معنوية (0.046) وقد جاءت الفروق لصالح المؤهل فوق المتوسط ثم المتوسط ثم الجامعي أي أن هؤلاء كانوا أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من المؤهل فوق الجامعي وبذلك يثبت صحة الفرض الفرعي القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير التعليم والشعور بالوحدة النفسية.

كما يتبين أيضاً من قراءة الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي والشعور بالوحدة النفسية حيث بلغت قيمة (F) 3.007 وهي دالة عند مستوى معنوية (0.050) وقد جاءت الفروق لصالح المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض ثم المتوسط أي أنهما كانا أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من المستوى المرتفع، وبذلك يثبت صحة الفرض الفرعي القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المستوى الاقتصادي الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الضغوط الاقتصادية والاجتماعية التي يتعرض لها ذوو المستوى المنخفض والمتوسط، والتي تكون أكثر مما يتعرض له

أصحاب المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع مما يجعلهم أقل عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب.

وبناءً على ما سبق يثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل باختلاف درجة الشعور بالوحدة النفسية باختلاف الخصائص الديموجرافية للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.

الفرض الثالث

توجد علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب والشعور بالاكتئاب.

جدول رقم (11)

يوضح العلاقة بين كثافة استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب

الشعور بالاكتئاب	مواقع التواصل الاجتماعي	
-034	معامل الارتباط	الفيس بوك
.501	مستوى الدلالة	
400	العدد	
.089	معامل الارتباط	اليوتيوب
.077	مستوى الدلالة	
400	العدد	
-024	معامل الارتباط	الواتس آب
.628	مستوى الدلالة	
400	العدد	
.108	معامل الارتباط	التيك توك
.031	مستوى الدلالة	
400	العدد	
.104	معامل الارتباط	الإنستجرام
.038	مستوى الدلالة	
400	العدد	
.033	معامل الارتباط	تويتر
.508	مستوى الدلالة	
400	العدد	

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام التيك توك والشعور بالاكتئاب حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.108) وهي دالة عند مستوى معنوية (0.031) أي أنه كلما زادت كثافة استخدام موقع التيك توك زاد الشعور بالاكتئاب والعكس صحيح.

كما كان هناك علاقة ارتباطية طردية أيضاً ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الإنستجرام والشعور بالاكئاب حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.104) وهي دالة عند مستوى معنوية (0.038) أي أنه كلما زادت كثافة استخدام موقع الإنستجرام زاد الشعور بالاكئاب والعكس صحيح.

بينما لم يثبت وجود علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام مواقع (الفييس بوك، اليوتيوب، الواتس أب، تويتر) والشعور بالاكئاب.

ويمكن تفسير الإصابة بالاكئاب لدى مستخدمي موقعي التيك توك والإنستجرام إلى المقارنات الاجتماعية، التي يعقدها مستخدمو الموقعين مع ذويهم ممن ينشرون صورهم على الإنستجرام أو يبتنون فيديوهاتهم على موقع التيك توك، حيث تنير هذه الفيديوهات والصور مشاعر الغيرة مع أقرانهم، وهي ما أكدت عليه دراسة Dina Magdy⁽⁶⁵⁾ إلى وجود علاقة بين متابعة الأشخاص الأغرار الذين لا نعرفهم على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور مشاعر المقارنة والحسد لدى المراهقين، مما يؤدي إلى أن تصل وسائل التواصل الاجتماعي بمستخدميها في النهاية إلى حالة من الاكئاب.

وبناءً على ما سبق يثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل بوجود علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكئاب.

الفرض الرابع

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

جدول رقم (12)

يوضح العلاقة بين كثافة استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية

الشعور بالوحدة النفسية	مواقع التواصل الاجتماعي	
.039	معامل الارتباط	الفييس بوك
.442	مستوى الدلالة	
400	العدد	
.064	معامل الارتباط	اليوتيوب
.202	مستوى الدلالة	
400	العدد	
-.014	معامل الارتباط	الواتس أب
.778	مستوى الدلالة	
400	العدد	

.164	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	التيك توك
.001		
400		
.051	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	الإنستجرام
.312		
400		
.015	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	تويتر
.763		
400		

يتضح من قراءة الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام التيك توك والشعور بالوحدة النفسية حيث بلغت قيمة معامل بيرسون (0.164) وهي دالة عند مستوى معنوية (0.001) أي أنه كلما زادت كثافة استخدام موقع التيك توك زاد الشعور بالوحدة النفسية.

بينما لم يثبت وجود علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام مواقع (الفييس بوك، واليوتيوب، والواتس أب، والإنستجرام، وتوتير) والشعور بالوحدة النفسية

وبناءً على ما سبق يثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل بوجود علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

الفرض الخامس

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدد الأصدقاء لدى الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

جدول رقم (13)

يوضح العلاقة بين عدد الأصدقاء لدى الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية

الشعور بالوحدة النفسية	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	عدد الأصدقاء
-0.035		
.480		
400		

ويتضح من قراءة بيانات الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطية بين عدد الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (-0.035) عند مستوى معنوية (0.480) وهي غير دالة،

وبذلك يثبت عدم صحة الفرض القائل بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدد الأصدقاء لدى الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

وتشير هذه النتيجة إلى أن الصداقة الافتراضية على مواقع التواصل الاجتماعي لا تعني عن الصداقة الحقيقية في الواقع. حيث إن الشباب الذين لديهم أعداد متوسطة وكبيرة من الصداقات على مواقع التواصل الاجتماعي كان لديهم شعور بالوحدة النفسية بدلا من الشعور بالألفة والمودة مع من يصادقونهم على مواقع التواصل الاجتماعي.

الفرض السادس

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالالاكتئاب.

جدول رقم (14)

يوضح العلاقة بين نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالالاكتئاب

الشعور بالالاكتئاب	الموضوعات	
.114	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	سياسية
.023		
400		
.101	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	ساخرة
.044		
400		
-.067	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	رياضية
.183		
400		
.037	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	اقتصادية
.457		
400		
.054	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	فنية
.280		
400		
.001	معامل الارتباط	ثقافية

.983	مستوى الدلالة العدد	
400		
.062	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	اجتماعية
.217		
400	مستوى الدلالة العدد	دينية
-0.027		
.595	معامل الارتباط مستوى الدلالة العدد	
400		

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كثافة متابعة الموضوعات السياسية على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.114) وهي دالة عند مستوى معنوية (0.023) أي أنه كلما زادت كثافة التعرض للموضوعات السياسية زاد الشعور بالاكتئاب لدى الشباب.

كما يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كثافة متابعة الموضوعات الساخرة على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب حيث بلغت قيمة ارتباط بيرسون (0.101) وهي دالة عند مستوى معنوية (0.044)، أي أنه كلما زادت كثافة التعرض للموضوعات الساخرة زاد الشعور بالاكتئاب لدى الشباب.

بينما لم يثبت وجود علاقة ارتباطية بين كثافة متابعة الموضوعات (الرياضية، والاقتصادية، والفنية، والثقافية، والاجتماعية، والدينية) والشعور بالاكتئاب.

وبناءً على ما سبق يثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل بوجود علاقة ارتباطية بين نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاكتئاب.

الفرض السابع

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

جدول رقم (15)

الشعور بالوحدة النفسية	الموضوعات	
-.044	معامل الارتباط	سياسية
.384	مستوى الدلالة	
400	العدد	

.090	معامل الارتباط	ساخرة
.071	مستوى الدلالة	
400	العدد	
-.011	معامل الارتباط	رياضية
.831	مستوى الدلالة	
400	العدد	
-.104	معامل الارتباط	اقتصادية
.037	مستوى الدلالة	
400	العدد	
.070	معامل الارتباط	فنية
.161	مستوى الدلالة	
400	العدد	
.017	معامل الارتباط	ثقافية
.729	مستوى الدلالة	
400	العدد	
-.063	معامل الارتباط	اجتماعية
.211	مستوى الدلالة	
400	العدد	
-.080	معامل الارتباط	دينية
.112	مستوى الدلالة	
400	العدد	

يوضح العلاقة بين نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين كثافة متابعة الموضوعات الاقتصادية على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (-0.104) وهي دالة عند مستوى معنوية (0.037) أي أنه كلما زادت كثافة التعرض للموضوعات الاقتصادية قل الشعور بالوحدة النفسية.

بينما لم يثبت وجود علاقة ارتباطية بين كثافة متابعة الموضوعات (السياسية، والساخرة، والرياضية، والفنية، والثقافية، والاجتماعية، والدينية) والشعور بالوحدة النفسية.

وبناءً على ما سبق يثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل بوجود علاقة ارتباطية بين نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

خاتمة الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي وتأثير هذا الاستخدام في الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية لديهم، في ظل

عدة متغيرات هي: متغير كثافة الدخول لهذه المواقع، ومتغير نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب، ومتغير عدد الأصدقاء على حساباتهم الشخصية، ومتغير النوع، ومتغير المستوى التعليمي، ومتغير المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

وقد قام الباحث باختيار عينة عمدية من الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بلغت 400 مفردة، وقام الباحث أثناء اختياره لعينة الدراسة بالتنوع في الاختيار بين الذكور والإناث، والمستوي التعليمي (تعليم متوسط، تعليم فوق المتوسط، تعليم عالي، دراسات عليا) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، واشترط في الاختيار أن من يقوم بملاء الاستمارة يتراوح سنه من 18 إلى 39 عاماً وهو سن الشباب.

وانتهت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها تصدر الواتس آب مواقع التواصل الاجتماعي التي يتابعها الشباب عينة الدراسة، تلاه موقع الفيس بوك في المرتبة الثانية ثم موقع اليوتيوب في المرتبة الثالثة، وفيما يتعلق بنوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي جاءت الموضوعات الدينية في المرتبة الأولى، ثم الموضوعات الاجتماعية في المرتبة الثانية، ثم الموضوعات الثقافية في المرتبة الثالثة.

وبالنسبة لاختبار فروض الدراسة فقد ثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل باختلاف درجة الشعور بالاكئاب باختلاف الخصائص الديموجرافية للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي. حيث كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متغير النوع والشعور بالاكئاب، وجاءت الفروق لصالح الإناث أي أنهن أكثر شعوراً بالاكئاب من الذكور. بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين متغير التعليم والمستوى الاجتماعي الاقتصادي والشعور بالاكئاب

كما ثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل باختلاف درجة الشعور بالوحدة النفسية باختلاف الخصائص الديموجرافية للشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كانت هناك فروق دالة إحصائية بين متغير التعليم والشعور بالوحدة النفسية وقد جاءت الفروق لصالح المؤهل فوق المتوسط ثم المتوسط ثم الجامعي، أي أن هؤلاء كانوا أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من المؤهل فوق الجامعي. كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي والشعور بالوحدة النفسية، وقد جاءت الفروق لصالح المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض ثم المتوسط، أي أنهما كانا أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من المستوى المرتفع. بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين متغير النوع والشعور بالوحدة النفسية.

كما كانت هناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام موقعي التيك توك والإنستجرام والشعور بالاكئاب، أي أنه كلما زاد استخدام هذين الموقعين زاد الشعور بالاكئاب لدى الشباب. بينما لم تكن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بقية المواقع والشعور بالاكئاب لدى الشباب. وبذلك يثبت جزئياً صحة

الفرض الرئيسي القائل بوجود علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالالاكتئاب.

كما كانت هناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام التيك توك والشعور بالوحدة النفسية، أي أنه كلما زادت كثافة استخدام موقع التيك توك زاد الشعور بالوحدة النفسية. بينما لم يثبت وجود علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام مواقع (الفيس بوك، واليوتيوب، والواتس آب، والإنستجرام، وتوتير) والشعور بالوحدة النفسية، وبذلك يثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل بوجود علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

وفيما يتعلق بنوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالالاكتئاب، فقد كانت هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كثافة متابعة الموضوعات السياسية والساخرة والشعور بالالاكتئاب، حيث إنه كلما زادت متابعة الموضوعات السياسية والساخرة زاد الشعور بالالاكتئاب لدى الشباب. بينما لم تكن هناك علاقة ارتباطية بين بقية الموضوعات الأخرى والشعور بالالاكتئاب. وبذلك يثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل بوجود علاقة ارتباطية بين نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالالاكتئاب.

وفيما يتعلق بنوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية. فقد كانت هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين كثافة متابعة الموضوعات الاقتصادية والشعور بالوحدة النفسية، أي أنه كلما زادت كثافة التعرض للموضوعات الاقتصادية قل الشعور بالوحدة النفسية. بينما لم تكن هناك علاقة بين بقية الموضوعات الأخرى والشعور بالوحدة النفسية. وبذلك يثبت جزئياً صحة الفرض الرئيسي القائل بوجود علاقة ارتباطية بين نوع الموضوعات التي يتابعها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

وعلى الجانب الآخر لم تثبت صحة الفرض الخاص بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدد الأصدقاء لدى الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية.

المراجع:

- (1) سوسن حسن علي قدورة، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصحة النفسية وبعض سمات الشخصية لدى طلاب جامعة الجزيرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الجزيرة، السودان، 2018، ص2
- (2) Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in psychiatric care*, 55(4), 752-759. Retrieve from: DOI: 10.1111/ppc.12431
- (3) نسرين محمود محمد النيرب. (2016). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالنسق القيمي لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي من طلبة الجامعات بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة. ص2
- (4) سوسن حسن علي قدورة، مرجع سابق، ص4
- (5) Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC psychology*, 8, 1-7. Retrieve from: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>.
- (6) نسرين محمود محمد النيرب. (2016). مرجع سابق ص2-3
- (7) Magdy, D. Maurice (2021). "The Relationship between Adolescents' Use of Social Networking Sites and Depression", (Doctoral dissertation, Cairo University).
- (8) Armin, N. (2021). *Understanding Depression During the COVID-19 Pandemic Through Social Media Data* (Doctoral dissertation, The University of Mississippi). Retrieve from <https://www.proquest.com/openview/bf25be9fbc676df943ee79af09792327/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- (9) Yang, S., Huang, L., Zhang, Y., Zhang, P., & Zhao, Y. C. (2021). Unraveling the links between active and passive social media usage and seniors' loneliness: a field study in aging care communities. *Internet Research*. Retrieve from: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/INTR-08-2020-0435/full/html>
- (10) Seidler, Z. E., Wilson, M. J., Rice, S. M., Kealy, D., Oliffe, J. L., & Ogrodniczuk, J. S. (2020). Virtual connection, real support? A study of loneliness, time on social media and psychological distress among men. *International Journal of Social Psychiatry*, 0020764020983836. Retrieve from DOI: 10.1177/0020764020983836
- (11) Mazuz, K., & Yom-Tov, E. (2020). Analyzing trends of loneliness through large-scale analysis of social media postings: observational study. *JMIR mental health*, 7(4), e17188. Retrieve from doi: 10.2196/17188
- (12) Hussain, J., Satti, F. A., Afzal, M., Khan, W. A., Bilal, H. S. M., Ansaar, M. Z., ... & Lee, S. (2020). Exploring the dominant features of social media for depression detection. *Journal of Information Science*, 46(6), 739-759. Retrieve from: DOI: 10.1177/0165551519860469.
- (13) Jee, S. G. (2020). Mediating role of social media network on the relationship between ageing perception and loneliness. *Indian Journal of Gerontology*, 34(2),

- 177-188. Retrieve from: <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ijg&volume=34&issue=2&article=003>
- (14) Ye, S., Ho, K. K., & Zerbe, A. (2021). The effects of social media usage on loneliness and well-being: analysing friendship connections of Facebook, Twitter and Instagram. *Information Discovery and Delivery*. Retrieve from: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IDD-08-2020-0091/full/html>
- (15) Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020) op.cit.
- (16) Johnson, J. E. (2020). *Social Media Use, Social Comparison, and Loneliness* (Doctoral dissertation, Portland State University). Retrieve from: <https://www.proquest.com/openview/38e04721eb61209eea2e3611c0f21c8d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>.
- (17) Schmitt, A. (2020). *Striving to Be Liked: Attachment, Social Media, and Depression in Adolescent Girls* (Doctoral dissertation, Eastern Michigan University). Retrieve from: <https://www.proquest.com/openview/8ce7862555dfc63d8a26ce1d1c2411e2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>.
- (18) أمل عبد الرحمن الشهري & ولاء عبد المنعم العشري. (2020). إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والقلق لدى طالبات الجامعة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. 28(2), متاح على: <https://journal.iugaza.edu.ps/index.php/IUGJEPS/article/view/5340>
- (19) مشاعل الحسين البركاتي. (2019). المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الإرشاد النفسي*. 205-224, 58(58), متاح على: https://cpc.journals.ekb.eg/article_42926.html
- (20) Jeri-Yabar, A., Sanchez-Carbonel, A., Tito, K., Ramirez-delCastillo, J., Torres-Alcantara, A., Denegri, D., & Carreazo, Y. (2019). Association between social media use (Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk?. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1), 14-19. Retrieve from: DOI: 10.1177/0020764018814270.
- (21) Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E., & Willoughby, T. (2019). The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents and young adults: An empirical reply to Twenge et al.(2018). *Clinical Psychological Science*, 7(3), 462-470. Retrieve from: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702618812727>
- (22) Bucur, A. M., & Dinu, L. P. (2020). Detecting Early Onset of Depression from Social Media Text using Learned Confidence Scores. *arXiv preprint arXiv:2011.01695*. Retrieve from: <https://arxiv.org/abs/2011.01695> .
- (23) Mitra, R., & Rangaswamy, M. (2019). Excessive social media use and its association with depression and rumination in an Indian young adult population: A mediation model. *Journal of Psychosocial Research*, 14(1), 223-231. Retrieve from: DOI No. : <https://doi.org/10.32381/JPR.2019.14.01.24>
- (24) Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). op.cit .
- (25) علي كمال خليل . (2018). دور شبكات التواصل الاجتماعي في الحد من الشعور بالوحدة النفسية وتحقيق السعادة لدى كبار السن في مدينة سخنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

- (26) محمد عبد المنعم. (2018). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة الملك فيصل، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية.
- (27) صبا منير حسين. (2018). *إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكنتاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- (28) Hall, D. A. (2018). *Online social media use and depression in African American college Students* (Doctoral dissertation, Tennessee State University). Retrieve from: <https://www.proquest.com/openview/553200a0e8379b7e2deb3cf38fe8105b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- (29) Alsabaani, A., Alshahrani, A. A., Abukaftah, A. S., & Abdullah, S. F. (2018). Association between over-Use of social media and depression among medical students, king Khalid university, kingdom of Saudi Arabia. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 70(8), 1305-1311. Retrieve from: https://journals.ekb.eg/article_10623.html
- (30) أسماء بنت فراج بن خليوي. (2017). *الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. (4)، 25.
- (31) نسرين محمود محمد النيرب. مرجع سابق.
- (32) هديل رشيد مرشد. (2016). *مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بظهور أعراض القلق والاكنتاب لدى طالبات كلية التربية في جامعة المجمعة في المملكة العربية السعودية*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- (33) Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323-331. Retrieve from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/da.22466>.
- (34) Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106. Retrieve from: <http://dx.doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>
- (35) مريم مراكشي. (2014). *استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (فيسبوك-أنموجا)*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر.
- (36) أحمد عبد اللطيف أسعد (2010). الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصادية مختلفة، *مجلة جامعة دمشق*، المجلد 26، العدد الثالث، ص 699 – 700.
- (37) أحلام أحمد محمد الغامري (2020). الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة، *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، العدد 110، إبريل، ص 1480 – 1481
- (38) نسرين محمود محمد، مرجع سابق، ص 10
- (39) مريم مراكشي، مرجع سابق.
- (40) أمل عبد الرحمن، ولاء عبد المنعم، مرجع سابق، ص 449
- (41) محمد محمد عبد المنعم وآخرون، مرجع سابق، ص 165
- (42) صبا منير حسين، مرجع سابق، ص 23
- (43) المرجع السابق نفسه، ص 24
- (44) نسرين محمود النيرب، ص 19 - 20
- (45) نسرين محمود محمد، مرجع سابق، ص 26
- (46) المرجع السابق نفسه، ص 26 – 27
- (47) صبا منير حسين، مرجع سابق، ص 27

- (48) مريم مراكشي، مرجع سابق.
- (49) صبا منير حسين، مرجع سابق، ص 27
- (50) نسرين محمود محمد، مرجع سابق، ص 29
- (51) سامية بن دهنون (2016). *بعض الخصائص النفسية (الاكتئاب والوحدة النفسية) وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغير الجنس والمستوي التعليمي*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران، ص 52
- (52) سلوى أحمد ناصر (2017). *بعض المشكلات النفسية المرتبطة بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ص 266*
- (53) أسماء فراج خليوي، مرجع سابق، ص 66
- (54) سامية بن دهنون، مرجع سابق، ص 59.
- (55) صبا منير حسين، مرجع سابق، ص 35.
- (56) سامية بن دهنون، ص 76 – 77.
- (57) صبا منير حسين، ص 36 - 37.
- (58) صبا منير حسين، مرجع سابق، ص 35.
- (58) سامية بن دهنون، مرجع سابق، ص 76 – 77.
- (59) صبا منير حسين، مرجع سابق، ص 36-37.
- (60) المرجع السابق نفسه، ص 36.
- (61) عبد الستار إبراهيم (1998). *الاكتئاب اضطراب العصر الحديث: فهمه وأساليب علاجه*، سلسلة عالم المعرفة، رقم 239، الكويت، ص 70-76..
- (62) مجدي الدسوقي (2013). *مقياس الشعور بالوحدة النفسية، الطبعة الثانية، القاهرة، الأنجلو المصرية*.
- (63) المحكمون هم:
- أ.د/ محمد سعد إبراهيم أستاذ الصحافة وعميد أكاديمية الشروق.
- 2- أ.د/ سهام نصار: أستاذ الصحافة بكلية الآداب جامعة حلوان.
- 3- أ.د/ أمال كمال: أستاذ الصحافة ووكيل كلية الإعلام جامعة 6 أكتوبر.
- 4- أ.د/ أسامة عبد الرحيم: أستاذ الصحافة كلية التربية النوعية جامعة المنصورة.
- 5- د/ هشام محمد عبد الغفار: أستاذ الصحافة المساعد كلية الآداب جامعة حلوان.
- 6- د/ هبة محمود: أستاذ علم النفس المساعد كلية الآداب جامعة حلوان.
- 7- د/ علي محمد سالم: مدرس علم النفس كلية الآداب جامعة حلوان.
- (64) Schmitt, A. (2020). *Striving to Be Liked: Attachment, Social Media, and Depression in Adolescent Girls* (Doctoral dissertation, Eastern Michigan University). Retrieve from: <https://www.proquest.com/openview/8ce7862555dfc63d8a26ce1d1c2411e2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>.
- (65) Magdy, D. Maurice (2021). *"The Relationship between Adolescents' Use of Social Networking Sites and Depression"*, (Doctoral dissertation, Cairo University).