

إدمان الفايسبوك عند الطلبة الجامعيين – دراسة ميدانية بجامعة باجي مختار عنابة-

**Facebook addiction among university students  
- field study at badji mokhtar annaba university-**

سارة مرحباوي\*، مخبر التربية، الإنحراف والجريمة في المجتمع، الجزائر.

sarramerahbaoui@gmail.com

كريمة فنطازي، مخبر التربية، الإنحراف والجريمة في المجتمع، الجزائر.

fantazikarima32@gmail.com

تاريخ التسليم: (2020/03/13)، تاريخ المراجعة: (2020/06/10)، تاريخ القبول: (2020/07/07)

**Abstract :**

**ملخص :**

The current study aimed to detect the prevalence of addiction to Facebook among university students and gender differences in the level of this addiction. To achieve the objectives of the study, and depending on the descriptive method, the researcher designed a scale for Facebook addiction and distributed to 450 students from the University of Badji Mokhtar- Annaba-

The results of the study indicated that:

\*The number of students addicted to Facebook is 136, an estimated 31.9% of the total number of students.

There are statistically significant differences in addiction on Facebook due to the sex variable, and the differences were in favour of females.

**Key words :** addiction, social media, Facebook, university students

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن نسبة

إنتشار إدمان الفايسبوك عند الطلبة الجامعيين والفروق بين الجنسين في مستوى الإعتيادية على هذا الموقع. ولتحقيق أهداف الدراسة، وإعتيادا على المنهج الوصفي قامت الباحثة بتصميم مقياس لإدمان الفايسبوك وتوزيعه على 450 طالب وطالبة من جامعة باجي مختار - عنابة-.

وقد أشارت نتائج الدراسة بصفة عامة إلى:

أن عدد الطلبة المدمنين على موقع الفايسبوك قد بلغ 136 طالب، بنسبة مئوية مقدرة ب 31.9% من المجموع الإجمالي للطلبة، كما دلت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على موقع الفايسبوك تعزى لمتغير الجنس، وقد كانت الفروق لصالح الإناث.

**الكلمات المفتاحية:** الإدمان، مواقع التواصل الإجتماعي، الفايسبوك، الطلبة الجامعيين.

\* المؤلف المراسل: سارة مرحباوي، الإيميل: sarramerahbaoui@gmail.com

**مقدمة:**

لقد استطاع التطور المذهل لتكنولوجيا الإتصال الحديثة أن يجعلها ترتبط ارتباطا مباشرا بمختلف أنشطة وميادين الحياة اليومية الترفيهية، التواصلية، التجارية والتعليمية حتى صارت جزءا لا يتجزأ منها، ترفيهية، وتعليمية وهذا نظرا لسهولة استخدامها من قبل مختلف الفئات العمرية وكذا توفرها في كل مكان تقريبا.

ومع استمرار التقدم والتطور في هذا المجال، أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي و التي على رأسها موقع الفايبيوك facebook الشهير أكثر المواقع استخداما وتداوليا بين مختلف فئات وشرائح المجتمع، هذا الموقع الذي أحدث علامة فارقة في هذا النوع من خدمات التواصل الاجتماعي، و الذي اكتسب شعبية كبيرة ونجح في إبهار جمهور المستخدمين وأصبح في صدارة هاته المواقع نظرا لنجاحه في تجسيد فكرة التواصل الافتراضي مع الأصدقاء وتبادل مجريات الحياة اليومية بينهم، بالإضافة إلى مجانية الإبحار وسهولته خصوصا مع الانتشار الواسع للهواتف الذكية، ما جعله يصبح الملجأ اليومي لنسبة جد كبيرة من أفراد المجتمع خاصة فئة الشباب، وهي فئة المراهقة والشباب على العموم وفئة الطلبة الجامعيين على الخصوص، هذه الفئة التي لا يختلف استخدامها لمثل هذه المواقع كثيرا عن استخدام كافة الشباب، من بحث عن صداقات، تصفح البروفيلات، الدردشة، وإن كانوا مطالبين باستخدامه بطريقة تختلف عن باقي الفئات كونهم الفئة المثقفة المتعلمة التي يجب أن تمثل التكنولوجيا بوجهها الإيجابي والعقلاني وإعطاء أحسن الأمثلة عن ذلك. إلا أن الملاحظ أن فئة كبيرة من هؤلاء الشباب يستخدمونها بأبسط أوجهها وبإسراف وبدون وعي، ونتيجة هذا الاستخدام الدائم والمستمر أصبح الوقت المنقضي لدى بعض الشباب يزيد عن العديد من الساعات يوميا أين يتحول استخدام الفايبيوك إلى سلوك قهري ومرضي وبالتالي يصبح من الصعب التحكم في طريقة و مدة إستخدامه وهو ما تتبعه العديد من المظاهر السلوكية اللاسوية التي تصب في دائرة الإستغراق أو الإدمان على هذا العالم الافتراضي.

**مشكلة الدراسة وتساولاتها:**

يعتبر إدمان الفايبيوك من أحدث أنواع الإدمان الذي يندرج تحت مجموعة من مظاهر الإدمانية السلوكية أو بما يعرف بالإدمان السلوكي l'addiction comportementales من جهة وإدمان الانترنت من جهة ثانية. ويمس هذا الإدمان عادة فئة المراهقين و الشباب حيث خلصت نتائج دراسة قامت بها كمبرلي يونغ على فئة الطلبة الجامعيين؛ أن 58% من الطلاب قد أقرؤا بتدهور مستواهم الدراسي بسبب الإستخدام المفرط لمثل هذه المواقع، كما أن 43% من الطلاب قد فشلوا في دراستهم بسبب الوقوع في دائرة الإدمان السيبراني (زيدان، 2008، ص 374)، و هي النتائج التي تتماشى مع ما توصل إليه كاسيداي Cassiday (2006) حيث أشارت دراسته إلى تغلغل مثل هذه المواقع وسط

الشباب الجامعي لتصل نسبة المستخدمين بينهم إلى 79% (عبد الصادق، 2013، ص 12). أما فيما يخص إنتشار إدمان هذا الموقع في الوسط الجامعي و مدى تأثير متغير الجنس في ذلك فقد توصلت دراسة قام بها كلا من سوكرو غولشي Şükrü Balci و Abdülkadir Gölcü (2012) على 903 طالب و طالبة، أن نسبة الإدمان بينهم قد بلغت 5.1% و أن الغلبة كانت لصالح الذكور، وهو ما أكدته دراسة عبد الفتاح محمد سعيد الخواجة (2014) حول علاقة إدمان الأنترنترنت التوافق النفسي حيث كانت من بين نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى الإدمان و أن هذا المستوى كان لصالح الطلبة الذكور، في حين جاءت دراسة باس ستيجينك Bas Steggink (2014) وكذا دراسة بن جديدي سعاد (2016) لتتفي النتائج السابقة حيث أكدت هاتين الدراستين على أن الإناث أكثر عرضة للإدمان على الفايبيوك أكثر من الذكور. أما دراسة حسين جافاكاريمي و آخرون et al Hosein Jafakari (2016) فقد توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إدمان الفايبيوك ومتغير الجنس. ومن هذا المنطلق ونظرا لهذا التناقض في النتائج جاءت الدراسة الحالية كدراسة إستكشافية تحليلية للبحث عن مدى إنتشار إدمان موقع الفايبيوك في أواسط الطالبات والطلبة الجامعيين بجامعة باجي مختار-عناية- ومدى تأثير متغير الجنس في بروز هذا الإعتماد المرضي على الموقع.

وعليه يمكن بلورة إشكالية الدراسة في التساولين التاليين:

\* ما هي نسبة إنتشار إدمان الفايبيوك لدى الطلبة الجامعيين

\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفايبيوك بين الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس؟ (ذكر - أنثى).

**أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة الحالية إلى:

\* التعرف على نسبة إنتشار إدمان الفايبيوك عند الطلبة الجامعيين بجامعة باجي مختار عناية.

\* التعرف على دور الجنس كمتغير هام في ظهور الإدمان على الفايبيوك.

**أهمية الدراسة:**

\* تسلط هذه الدراسة الضوء على رمزية استخدام الفايبيوك ومختلف الإشباعات التي يحققها المدمن عليه ولو كان هذا الإشباع إفتراضي ومؤقت.

\* تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال طبيعة العينة المدروسة، وهو الشباب الجامعي الذي يعتبر الطاقة البشرية الأكثر فعالية وتأثيرا في المجتمع، فصحته النفسية وسلامتها تعني صحة وسلامة المجتمع ككل،

والإهتمام بمختلف مشكلات الشباب هو الخطوة الأولى نحو الحل وإقتراح أساليب التكفل والمراقبة المناسبة.

#### تحديد مفاهيم الدراسة:

**الإدمان السلوكي:** تبعا لغودمان Goodman (1990) يعرف الإدمان السلوكي على أنه سبورة يتحقق عن طريقها سلوك، هذا الأخير يعمل على الحصول على اللذة و التخفيف من عدم راحة أو ألم داخلي، ويتميز بالفشل المستمر للسيطرة عليه على الرغم من نتائج السلبية أو المضرة ( Goodman,1990,p 1403).

أما فالرلتيز Varelitz (2012) فيرى أنه نشاط يثير مناطق اللذة في الدماغ تمكن الفرد من نسيان مؤقت لمشاكله، يبدأ باللذة لينتهي بفقدان السيطرة عليه وعدم القدرة على إيقافه (Varelitz,2012). من خلال التعريفات السابقة يمكن القول أن الإدمان هو كل سلوك مع إستثمار مفرط، مضر وقهري لنشاطات عادية وغير مضرة في العادة، و الإدمان السلوكي هو دليل على أنه ليس المادة هي التي تصف الإدمان ولكن العلاقة التي يكونها الفرد معها هي التي تشكل الإدمان. هي تلك السلوكات التي تتميز بالتكرار و القهرية، يمكن تسميتها بالإدمان دون مخدر addiction sans substances psycho-actives و يعبر عنها بخاصيتين أساسيتين هما: إخفاق متكرر في السيطرة على هذا السلوك، و الإستمرار في هذا السلوك على الرغم من تبعاته وأثاره السلبية.

**الفايبيوك:** فايبيوك أو كتاب الوجوه، هو أحد مواقع التواصل الإجتماعي، يسمح لعامة الناس بإستخدامه وهذا لأعراض متعددة مثل إبراز الذات و إبقاء التواصل مع الآخرين (المقدادي، 2013، ص 34).

ويعرفه شيري كينكوف كيونتر Sherry Kinkoph Gunter موقع تواصل إجتماعي يمثل مجتمع دولي على الأنترنت، وهو مكان يجتمع فيه أفراد المجتمع للتفاعل مع بعضهم عن طريق صور، فيديوهات، وغيرها من المعلومات. وتبنى هذه العلاقات على سطح صفحات الملف الشخصي التي تسمح للمستخدمين بتبادل المعلومات والتواصل مع الآخرين (هتيمي، 2015، ص 89).

**الإدمان على الفايبيوك:** يمكن تعريف إدمان الفايبيوك من خلال تعريف إدمان الأنترنت والذي يعرف بالإدمان السيبراني cyberaddiction أو cyberdépendance بإعتبار أن الفايبيوك ماهو إلا أحد تطبيقات الأنترنت وأن الإدمان على أحد هذه المواقع يعني إدمان نوعي للأنترنت.

وقد عرف سووكن بيون وآخرون (Sookeun Byune et al (2009) إدمان الأنترنت على أنه تبعية قهرية لإستخدام الفضاء السيبراني إلى درجة أن ينجر عن إستخدامه أضرار على المستوى الإنفعالي، العقلي، والجسدي (Byune et al, 2009,p 204).

ويعرفها عصام محمد زيدان (2008) على أنه: "الإستخدام المفرط للأنترنيت (الفايبيوك) من حيث الزمن والأغراض، بحيث يكون الفرد مدفوعاً إليها ومنتشغلاً بها عما سواها رغم إرادته، فلا يستطيع مقاومتها أو الإمتناع عنها أو التخلص منها فتصبح عادة ثابتة مترسخة تتجم عنها العديد من الآثار السلبية في مختلف جوانب حياة الفرد (زيدان، 2008، ص 378).

## 2. الإطار النظري للدراسة:

### 1.2. المداخل النظرية المفسرة لإدمان الفايبيوك:

اختلفت الإتجاهات المفسرة للأسباب التي تدفع إلى التوجه نحو إدمان إستخدام الفايبيوك، وكانت من أهمها:

\***المدخل السلوكي:** يفترض هذا النموذج أن الشخص الأقل رضا عن المكافآت و التعزيزات الطبيعية المتواجد في العالم الواقعي، قد تدفع الفرد إلى البحث عن مواقف مساندة من مسارات مختلفة، وإستخدام الفايبيوك يقدم مكافآت وتعزيزات آنية أقل تأخيراً وأشد فاعلية وشبيهة بالمواقف التي تستخدم فيها الكحول والعقاقير (Young, 2014, p 21)، فهي تتراوح ما بين الأشكال المتعددة للمرح و التسلية، إشباع الجانب الإجتماعي وحتى البحث العلمي وإثراء الجانب المعرفي،

وبالنسبة للأشخاص الذين يشعرون بالخل من مقابلة أناس جدد، فإن التواصل الافتراضي يمثل بالنسبة لهم خبرات سرور وإرتياح دون الحاجة إلى التفاعل المباشر. إذن فهي خبرة معززة في حد ذاتها. كما أن إستخدام إسم مستعار في عالم افتراضي يمكن صاحبه من قول أو فعل ما يريد والإفصاح عن حاجاته للحب و الإهتمام و التقدير بكل أريحية خصوصاً إذا ما واجه صعوبة في تحقيقها في الحياة الواقعية (العصيمي، 2010، ص 39).

\***المدخل المعرفي:** يقترح هذا الإتجاه أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الإضطراب، فالإختلالات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، إنخفاض كفاءة الذات، و تقدير الذات السلبي مثل: "لا أشعر بالإحترام حينما لا أكون على موقع الفايبيوك، ولكن عندما أكون فيه فإنني أفخر بنفسي، و الفايبيوك هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالإحترام" هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم تجعلهم يفضلون الإندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها الأنترنيت لأنها تعد أقل تهديداً من التفاعل المباشر (العصيمي، 2010، ص 40).

ولقد إقترحت يونغ (Young 1998) أن نمط التفكير التشاؤمي والأفكار اللاعقلانية ومشاعر الخوف والقلق قد تؤدي إلى الدخول في الإستخدام القهري للأنترنيت (أو أحد مواقع التواصل الإجتماعي مثل الفايبيوك)، والذي يعمل كميكانيزم هروب نفسي لتجنب المشكلات الواقعية أو المدركة. وإقترضت بعض

الدراسات مثل دراسة دافيس Davis (2001)، ودراسة كابلان وآخرون Caplan et al (2007) أن مجمل المعارف اللاتوافقية مثل التعميم الزائد، و المعتقدات السالبة تؤدي إلى تدني تقدير الذات و استمرار الإتجاهات التشاؤمية و بالتالي خطر الوقوع في إستخدام مرضي للأنترنيت يكون أكبر (Young,2014,p 26).

\***المدخل السيكودينامي:** يركز هذا الإتجاه على الخبرات والأحداث التي مر بها الطفل، و الهشاشة و الإستعداد لأن يصبح الشخص مدمنا تبدأ من الطفولة أو المراهقة، في بعض الأحيان يكون التعلق بمخدر أو سلوك يعكس نوع العلاقة المرضية خاصة العلاقة أم-طفل. كما أن الإدمان يكون غالبا تعبير ثانوي عن صعوبة نفسية أو اضطراب أولي و الذي يكون خفي (comorbidités) خاصة حالات الفلق و الإكتئاب، و التي قد يلجأ إليها المدمن كعلاج ذاتي (automédication) أو كمحاولة لخلق التوازن و السيطرة على معاناته و التعامل ولو "بطريقة غير متكيفة" مع صعوباته ( Louati et al,2010,p 07, p10). كما يرى هذا الإتجاه أن هناك احتمالية حدوث صدمة في مراحل مبكرة من عمر المدمن؛ حداد، حرمان عاطفي، إهمال...الخ.

يظهر إدمان الأنترنيت بصفة عامة بكثرة في مرحلة المراهقة، والتي تعتبر مرحلة خطر لظهور نوع من أنواع الإدمان، هذه المرحلة التي تعتبر فترة صراعات داخلية أين يجب على المراهق أن يخرج تدريجيا من تبعيته للأولياء، لذا قد يلجأ إلى إدمان سلوك معين كوسيلة لإستبدال تبعية بأخرى. كما أن تجربة إدمان مخدر أو سلوك معين قد تكون عبارة عن "ممر ضروري" في هذا العمر، مرحلة يجب الدخول فيها للتقرب أو لتكوين جماعة الرفاق، دون نسيان أن المراهقين والشباب بصفة عامة يحبون إتباع الخطر وتجاوز القواعد و القوانين المفروضة من قبل الراشدين (إسماعيل أرنوط، 2007، ص 16).

إن الشغف بمواقع التواصل الإجتماعي و الأنترنيت عموما يمكن ألا يقف عند الموقع في حد ذاته، ولكن يجب التنبيه إلى الفرق بين الإدمان على المحتوى و الإدمان على الشاشة (الهاتف الذكي، اللوحة، الكمبيوتر...الخ) حيث أن الوسيلة التي يتم بها الدخول إلى الموقع هي أداة يمكن تعديلها وفق الرغبات و الأذواق، بالإضافة إلى أنها تمثل - حتى في غياب الشبكة- رفيق دائم التواجد، و الذي يمكنه في بعض الأحيان مليء فراغ متروك من قبل رفيق غائب (un partenaire manquant Louati et al,2010,p 07).

## 2.2. تشخيص الإدمان على الأنترنيت:

إن أكثر محكات التشخيص إستخداما هي المحكات التي وضعتها يونغ Young سنة 1996 والتي إستمدتها من محكات تشخيص اللعب المرضي (القمار) من DSM<sub>4R</sub> حيث قامت بإزالة محكين

من المحكات العشرة، وكونت مقياس يتكون من 08 أسئلة، ويعتبر الفرد مدمنا إذا عبر الفرد عن 05 محكات بنعم. وتتمثل محكات التشخيص حسب Young فيما يلي:

✓ الإنشغال الشديد بالموقع (الإنشغال بإستحضار وتذكر نشاطاته السابقة أو التنبؤ بالنشاطات المستقبلية).

- ✓ الحاجة إلى زيادة استخدام الموقع لفترات أطول حتى يحصل على الإكتفاء.
- ✓ محاولات متكررة وغير ناجحة للسيطرة، إنقاص أو التوقف عن استخدام الموقع.
- ✓ حالة من الهيجان في حالة محاولة الإنقاص أو التوقف عن استخدام الأنترنت.
- ✓ البقاء على الشبكة أطول من الوقت المقرر في البداية.
- ✓ المخاطرة بفقدان علاقة عاطفية مهمة، عمل، أو احتمالات دراسة ومستقبل مهني بسبب الأنترنت.

- ✓ الكذب على الأسرة، المعالج النفسي من أجل إخفاء حقيقة استخدامه للأنترنت.
- ✓ استخدام الموقع من أجل الهروب من بعض صعوبات الحياة أو التخفيف من حالة مزاجية سلبية ومزعجة (أرنوط، 2007، ص ص 09-10).

### 3.2. التكفل النفسي بحالات الإدمان على الأنترنت:

من بين الفنيات التي يمكن إستخدامها في التكفل، هي تلك الفنيات المبنية على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي، والمتمثلة في:

- **عمل العكس:** فإذا إعتاد المريض مثلا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي طيلة ايام الاسبوع، يمكن ان نطلب منه ان ينتظر حتى يستخدمه في إجازة الاسبوع ، وإذا كان يطلع على حسابه الخاص كأول سلوك يقوم به عند الاستيقاظ من النوم ، يمكن أن نطلب منه تأجيل ذلك إلى وقت لاحق .
- **إيجاد مواقع خارجية:** كضبط منبه قبل بداية الدخول الى الموقع.
- **تحديد وقت الاستخدام:** تقليل و تنظيم ساعات الاستخدام، بحيث اذا كان يقضي 40 ساعة أسبوعيا يمكن أن نطلب منه تقليل ذلك تدريجيا ، وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على أيام الأسبوع.
- **الإمتناع التام:** فإذا كان الإدمان مرتبط بإستخدام مرضي محدد (نوعي) كالإدمان على الدردشة ، فالمطلوب من العميل أن يمتنع عن ذلك في حين تترك له بعض الحرية في إستخدام نشاطات أخرى توفرها هذه المواقع.
- **المعالجة الأسرية :** ففي بعض الأحيان قد تحتاج الاسرة بأكملها التي تلقي العلاج بسبب المشاكل الأسرية الناتجة عن الإدمان ، بحيث يوضع برنامج يساعد استعادة النقاش و الحوار بين أفراد العائلة (محمد النوبي محمد ، 2010، ص ص 77 ، 78)

## 3. الجانب التطبيقي للدراسة:

**1.3 منهج الدراسة:** لقد تم اتباع المنهج الوصفي تماشياً مع أهداف البحث في هذه المرحلة، فالسعي إلى معرفة مدى إنتشار إدمان الفايبروبوك عند الطلبة الجامعيين، بالإضافة إلى الفروق بين الجنسين في مستويات الإدمان، يوجهنا بالضرورة إلى إختيار المنهج الوصفي.

**2.3 مجالات الدراسة:** تحددت الدراسة ميدانيا بالحدود التالية:

**المجال المكاني:** تم إجراء الدراسة في كلية الآداب و العلوم الإنسانية و الإجتماعية (القطب الجامعي البوني - عنابة).

**المجال الزمني:** تحددت الدراسة الكمية زمنياً من فيفري إلى ماي 2019.

**المجال البشري:** تمثلت حدود الدراسة البشرية في مجموعة من الطلبة الجامعيين المدمنين على الفايبروبوك، والذي يزاولون دراستهم بانتظام بالقطب الجامعي البوني.

**3.3 عينة الدراسة وكيفية إختيارها:**

**التعريف بالعينة:** وحدات العينة في هذه الدراسة هم طلبة كلية الآداب و العلوم الإنسانية و الإجتماعية القطب الجامعي البوني (جامعة باجي مختار عنابة)، وقد تمت المعاينة بطريقة "قصديّة" بما يتماشى مع موضوع دراستنا وكذا الأهداف المنشودة، بالإضافة إلى قدرات الباحثة. وقد تم توزيع 450 إستمارة على 50 طالب و طالبة من كل تخصص وفقاً للجدول التالي:

**جدول رقم (01) :** يمثل توزيع الأفراد تبعاً للجنس والأقسام محل الدراسة.

القسم	إناث	ذكور	المجموع
علم النفس	22	28	50
جذع مشترك علوم إجتماعية	23	27	50
علم الإجتماع	25	25	50
الإتصال	25	25	50
علم المكتبات	30	20	50
الفرنسية	35	15	50
الإنجليزية	17	33	50
الإيطالية	29	21	50
التاريخ	32	18	50
المجموع	238	212	450

وأثناء توزيع الإستمارات تمت مراعاة الشروط التالية:

- أن يكون طالب جامعي يزاول دراسته بطريقة منتظمة في أحد أقسام الكلية.

- أن يتراوح سنه ما بين 20-25 سنة وهذا تفاديا لإحتمالية حدوث الإدمان مع أزمة المراهقة.
- أن يمتلك الطالب حساب فاييسبوك لمدة تجاوزت السنة حتى نتفادى الأفراد ذوي الإستخدام الحديث للموقع.
- إستخدام يومي ودائم للموقع.
- العينة شملت الجنسين وهذا من أجل الوقوف على الفروقات بينهما في درجة الإدمان.

#### تحديد حجم العينة:

بعد فرز الإستمارات وإستبعاد تلك الغير صالحة للدراسة، تم الإبقاء على 427 إستمارة.  
جدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد الدراسة بعد فرز الإستمارات تبعا لمتغير الجنس.

الجنس	التكرار	النسب المئوية
ذكر	204	47.8%
أنثى	223	52.2%
المجموع	427	100%

وقد إستخرجنا من الإستمارات المسترجعة وبعد الفرز والتصحيح، ما يلي:

- ✓ 114 طالب غير مدمن على الفاييسبوك، منها 46 طالبة و68 طالب، ويمثل العدد الإجمالي للطلبة الغير مدمنين نسبة 26.6% من إجمالي أفراد العينة.
- ✓ 177 طالب ذوي إستخدام متوسط للفاييسبوك، بعدد إناث قدره 81 طالبة، وعدد ذكور قدر ب 96 طالب، وقد قدر العدد الإجمالي للطلبة الغير مدمنين بنسبة 41.5%.
- ✓ 136 طالب يعانون من إدمان على الفاييسبوك حيث بلغ عدد الطالبات المدمنات ب 96 طالبة، وعدد الذكور 40 طالب، بنسبة إدمان إجمالية قدرت ب 31.9% من المجموعة الكلية.

#### جدول رقم (03): يمثل الفئات المستخرجة لمستخدمي الفاييسبوك.

غير مدمنين			إستخدام متوسط			المدمنين		
المجموع	ذكور	إناث	المجموع	ذكور	إناث	المجموع	ذكور	إناث
114	68	46	177	96	81	136	40	96
المجموع 427								

#### 4.3. أدوات الدراسة:

مقياس الإدمان على الفاييسبوك: صمم المقياس من قبل الباحثة، يهدف أساسا إلى قياس درجة الإدمان على الفاييسبوك عند أفراد العينة.

البناء النظري للأداة: إتمدت الباحثة في تصميم الأداة على أبعاد الإدمان السلوكي أثناء البناء، والتي جاء بها Griffiths، وهي 06 محكات:

- ✓ الأولوية و السيطرة prépondérance.
- ✓ تعديل المزاج modification de l'humeur.
- ✓ التحمل tolérance.
- ✓ أعراض الفطام symptômes de sevrage.
- ✓ المشكلات الناتجة عن الإستخدام (الصراع) conflits.
- ✓ الإنتكاس rechute.

وقد تم إضافة بعد الإنسحاب عن الواقع من قبل الباحثة وهذا تماشيا مع خصوصية هذا النوع من الإدمان الذي يؤدي بصاحبه إلى الإنسحاب عن الحياة الواقعية والإستغراق في العالم الافتراضي. كما تم إعتقاد هذه الأبعاد بسبب تشابهها مع محكات تشخيص إدمان المخدرات الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي النسخة الخامسة (بالفرنسية) والذي أصبح يسمى بالإضطرابات الراجعة إلى إستهلاك مادة والإضطرابات الإدمانية troubles liés à une substance et troubles addictifs وتحديد محكات تشخيص الإضطرابات الراجعة إلى إستهلاك مادة أخرى غير معروفة (APA,2015,p p 743-744) troubles liés à une substance autre (ou inconnue) . بعد الإطلاع على محكات تشخيص كل من الإدمان على المخدرات ومحكات الإدمان السلوكي، قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المقاييس المتعلقة بإدمان الأنترنت والفايبروك، لتتعلق بعدها في البناء الفعلي لأداة الدراسة.

#### الخصائص السيكومترية الخاصة بالأداة:

أ.الصدق: \* صدق المحكمين: قامت الباحثة بتوزيع الإستبيان على 07 أساتذة من التخصص للتأكد من مدى صلاحية المقياس وهذا من حيث المضمون وكذا من حيث السلامة اللغوية ومدى إرتباط العبارة بالمحور.

ولقد بلغت نسبة إتفاق المحكمين على صدق البنود والمقياس بصفة عامة ما بين 95% إلى 100%، حيث تم حساب الصدق الظاهري للأداة عن طريق معادلة لاوشي Lawshe وهي كالتالي:

$$ص م = مج ص ب ÷ ن$$

$$ص ب = مج نعم - مج لا ÷ ن$$

حيث تشير ص م : إلى صدق الإختبار

ن: عدد البنود

و تشير ص ب: إلى صدق البند

ن في المعادلة الثانية: عدد المحكمين

وقد كان معامل الصدق ص م 0.95 (95%)، ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة صدق عالية ومقبولة. ب.الثبات: \*الثبات عن طريق التجزئة النصفية: تم حساب ثبات التجزئة النصفية، عن طريق برنامج الحزم الإحصائية SPSS<sub>25</sub>، حيث تم تقسيم الأداة إلى قسمين ومن ثم حساب معاملات الارتباط بيرسون بين المقياسين الفرعيين، وكانت النتيجة كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول رقم (07):** يمثل معاملات الارتباط بين المقياسي الفرعيين لحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية.

تقسيم المقياس	عدد البنود	قيمة ألفا Cronbach Alpha
عدد بنود النصف الأول	22	0.91
عدد بنود النصف الثاني	21	0.93
قيمة الارتباط	0.91	
معادلة التصحيح Sperman	0.95	
Guttman للتجزئة النصفية	0.95	

من خلال قراءتنا للجدول أعلاه، وبعد تقسيم المقياسين إلى جزئين متساويين تقريبا (لأن عدد البنود الإجمالي فردي) نلاحظ أن قيم ألفا للمقياسين الفرعيين هي قيم متقاربة وقوية، وقد بلغت قيمة الارتباط 0.91 لترتفع إلى 0.95 بعد تصحيحها باستخدام معادلة التصحيح لسبيرمان Sperman، وهي قيمة جد عالية ومقبولة في تقدير ثبات المقياس.

الصورة النهائية لمقياس الإدمان على الفايبيوك:

**وصف المقياس:** تكون المقياس من 43 عبارة تتعلق بالإستخدام المدمن للفايبيوك، مقسمة على 07 أبعاد وهي:

- **البعد الأول: الأولوية والسيطرة:** والذي نعني به مدى سيطرة إستخدام الفايبيوك على حياة الفرد وإحتلاله الأولوية في حياته، ويشمل البعد العبارات التالية: 01، 07، 14، 21، 28، 33، 37، 41.
- **البعد الثاني: تعديل المزاج:** و يشير إلى مدى تحكم إستخدام الفايبيوك في تعديل الحالة المزاجية للفرد أثناء إستخدامه، ويشمل البعد العبارات التالية: 02، 08، 15، 22، 29.
- **البعد الثالث: التحمل la tolérance:** ويشير إلى الحاجة الملحة إلى الزيادة في وقت إستخدام الفايبيوك من أجل الحصول على الإشباع والإكتفاء، والعبارات التي تمثل البعد هي العبارات: 03، 09، 16، 23.
- **البعد الرابع: أعراض الفطام symptômes de sevrage:** وهي حالة من المشاعر الغير سارة (مشاعر إكتئابية، قلق، هيجان) و/أو تأثيرات جسدية غير مريحة تنتج عند محاولة الإنقاص أو التوقف عن إستخدام الموقع، ويشمل العبارات: 04، 10، 17، 24، 30، 34، 38.

- **البعد الخامس: الإنسحاب عن الواقع:** ويشير إلى مدى إنشغال الفرد بالحياة الرقمية الافتراضية عبر الشاشة و إهمال الحياة الواقعية والإنسحاب من الحياة الإجتماعية (مدى إستبدال العالم الواقعي بالعالم الرقمي)، و تنطبق على هذا البعد العبارات التالية: 05، 11، 18، 25، 31، 35، 39، 42.
  - **البعد السادس: المشكلات الناتجة عن إستخدام الفايسبوك (الصراع):** ويشير إلى مختلف الآثار السلبية المترتبة عن الإستخدام المدمن الفايسبوك، ويشمل العبارات: 12، 19، 26، 32، 36، 40، 43.
  - **البعد السابع: الإنتكاس:** ويعني العودة إلى إستخدام الفايسبوك بعد أن قرر الفرد و أمتنع ونجح في السيطرة على إستخدامه لفترة من الزمن، و يشمل العبارات: 06، 13، 20، 27.
- مفتاح التصحيح:** يتم تصحيح المقياس وفقا لمفتاح ليكرت الخماسي و الذي يتدرج كالتالي: (أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما).

**جدول رقم (08) :** يمثل بدائل المقياس.

البدائل	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة	1	2	3	4	5

و أخيرا يتم جمع الدرجات و يتم تصنيفها وفقا للجدول التالي:

**جدول رقم (09) :** يبين تصنيف درجات الإدمان على الفايسبوك

المجال	شدة الإدمان
86 -	إدمان ضعيف
129 - 87	إدمان متوسط
215 - 130	إدمان شديد

**5.3. الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة:**

تمت الإستعانة بمجموعة من الأساليب الإحصائية والمتمثلة في:

- التكرارات والنسب المئوية.
- معامل معام ألفا كرونباخ Alpha Cronbach لقياس الثبات.
- إختبار T test لقياس الفروق بين الجنسين.
- هذا وبالإستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS,25

**4. عرض ومناقشة النتائج:**

**1.4. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:**

للإجابة على تساؤل البحث: ماهي نسبة إنتشار إدمان الفايبيوك عند الطلبة الجامعيين؟ تم حساب التكرارات والنسب المئوية كما هو مبين في الجدول التالي:  
**جدول رقم (10) :** يمثل توزيع الطلبة إلى مدمنين وغير مدمنين.

التصنيف	التكرار	النسب المئوية
مدمنين	136	31.9%
غير مدمنين	291	68.1%
المجموع الكلي	427	100%

أظهرت النتائج كما تم توضيحها في الجدول (10) أن عدد الطلبة الغير مدمنين قد بلغ عددهم 291 طالب وطالبة، وهو العدد الذي عبرت عنه نسبة مئوية مقدرة ب 68.1%. في حين بلغ عدد الطلبة الذين يعانون من إدمان الموقع تبعاً لدرجاتهم على مقياس إدمان الفايبيوك المعد من قبل الباحثة 136 طالب، بنسبة مئوية مقدرة ب 31.9%.

وحسب هذه النتائج نجد أن أغلبية الطلبة الذين أجريت عليهم الدراسة لم يكونوا مدمنين على الفايبيوك، فعلى الرغم من إستخدامهم اليومي للموقع الذي قد يستمر لبضعة ساعات، إلا أن الوقت المنقضي أمام الشاشة لم يعبر بالضرورة على وجود إدمان، فما هو شائع عند العامة أن أول معيار للحكم على الإدمان هو مقدار الحجم الساعي المهودر في الإبحار عبر صفحات الفايبيوك، حتى أن بعض الباحثين أمثال Pierre Vaugeois يعتقدون أن أفضل إنذار للإدمان هو مقدار الوقت المنقضي في تصفح الموقع (Vaugeois, 2006, p 08). إلا أن معيار الزمن وحده غير كاف و غير دقيق للحكم على الإدمان - حسب رأي الباحثة- فعن طريق القيام بتحليل بسيط لإجابات الطلبة، نجد أن الكثير منهم أجابوا بطول فترات إستخدام الموقع إلا أنهم لم يبدووا مظاهر إعتيادية حقيقية عليه، لذا فعامل الوقت يجب أن تصاحبه أضرار حقيقية على كافة الأصعدة و مجمل جوانب الحياة اليومية (الصحية، الإجتماعية، المهنية و حتى النفسية) حتى نتمكن من التحدث عن الإدمان، وهو ما تؤكد Kimberly Young (2014) حيث عبرت عن ذلك قائلة أن الوقت لا يعتبر الدالة المباشرة في تشخيص حالة إدمان أنترنت (فايبيوك) إلا أنه يمكن أحيانا تصنيف الإدمان إعتيادا على الوقت الذي قد يصل إلى قضاء 40 إلى 80 ساعة في الأسبوع مع إمكانية وصول كل جلسة إلى 12 ساعة، و الذي يرافقه بالضرورة تغيير في أنماط النوم، ضعف الأداء الأكاديمي أو المهني و سوء التغذية (Young, 2014, p 44). وبما أن عامل الزمن ليس هو المسبب الأول للوقوع في دائرة الإدمان على الفايبيوك فمعنى ذلك أن هناك عوامل أخرى يمكن أن تقف خلف الإدمان، فوفقا ل Jean-Charles- Nayebi (2007) يمكننا أن نجد أفراد تصل مدة إستخدامهم إلى 32 ساعة في الأسبوع تكون لديهم مشكلات إدمان أكثر

من آخرين يقضون 55 ساعة و لكنهم لم يبدوا أعراض إدمان (Nayebi,2007, p 24). وهذا ما يدفعنا إلى التساؤل عما يميز المدمن عن غيره بما أن عامل الوقت ليس الفيصل في معادلة الإدمان وفقدان السيطرة على الإستخدام السوي للموقع، حيث يمكن إرجاع هذا النوع من الإدمان إلى التغيرات التكنولوجية المتسارعة و التحديثات شبه اليومية للموقع وإفتاحه على قيم جديدة كثيرة، متشعبة وغير مألوفة تدفع الشاب إلى الرغبة المستمرة إلى إكتشاف المزيد منها بشكل يومي ومستمر، وهذا يمكن أن يؤدي إلى إحداث خلل في تكيفه وإنهياره وإلى تعريض الشخصية لموجة متضاربة من القيم تؤدي إلى إنهيار الشخصية وإلى إنفصام إجتماعي (الزيود، 2011، ص 105).

وإذا أردنا أن نذهب إلى أبعد من ذلك، يمكن أن تلعب العديد من العوامل النفسية الدافع أو المحفز الأساسي للوقوع في مثل هذا النوع من الإدمان، حيث يعتبر نشاط المدمن على الفايبيوك عبارة عن إنسحاب من الواقع إلى عالم إفتراضي وهمي يصنعه الإنسان بنفسه، وأكثر المقبلين على الموقع هم أولئك الذين يعانون من الملل و الفشل في حياتهم الواقعية، ليكون الفايبيوك بذلك الوسيلة الأمثل للهروب من الواقع الغير مرضي أو المؤلم (أمين عبد الواحد ، خليل أسيري، 2017، ص 72)، حيث يعتقد المدمن أن التفاعلات التي يكونها على الفايبيوك سوف تغنيه عن العلاقات الإجتماعية الحقيقية، إلا أن الأمر سرعان ما يزداد سوءا عندما تبدأ أعراض الإدمان في التطور ويأخذ الإنشغال به و إهمال مختلف جوانب الحياة في الازدياد (أعراض التحمل والسيطرة) الأمر الذي يدخل المدمن في دوامة إستحالة الإستغناء على الموقع أو التخفيف من درجة سيطرته على حياته، مع التدهور المستمر للحالة النفسية جراء هذا الإستخدام المرضي. وبالتالي تلعب عوامل الهشاشة النفسية أو الإضطرابات التي قد تمس الشخصية الدور الرئيسي في التوجه نحو الإستثمار في العالم الإفتراضي والبحث عن فضاء بديل أكثر إشباع و أقل تهديد من العالم الواقعي مثل حالات الكآبة التي يصعب التعبير عنها وما يمكن أن يرافقها من مشاعر أليمة مثل ضعف تقدير الذات، الفراغ الداخلي و فقدان الإحساس بالهوية الذاتية، والفايبيوك في هذه الحالة يمكن أن يساعد على التخفيف أو "التخدير المؤقت" لجملة المعاناة السيكولوجية التي يختبرها الفرد المدمن، كما يمكن أن يكون الإدمان هنا يمكن أن يكون كعرض ثانوي لمعاناة نفسية خفية أو محاولة للتخفيف من حدة المزاج السلبي، ووسيلة لإعادة بناء تقدير ذات إيجابي.

#### 2.4. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

لغرض الإجابة على التساؤل الفرعي الثاني والذي مفاده: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفايبيوك بين الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس؟ قمنا بإستخدام إختبار ت للفروق بين متوسطي الإدمان لدى الجنسين:

جدول رقم (11): يوضح الفروق بين المتوسطات وقيمة ت لدرجات أفراد العينة على مقياس الإدمان على الفايبروك تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	40	151.62	14.52	2.96	0.004	0.05
أنثى	96	161.38	18.60			

دلت النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني كما يوضحها الجدول (11) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الفايبروك تعزى لمتغير الجنس، وقد كانت هذه الفروقات لصالح الإناث، حيث بلغ عدد الطالبات المدمنات 96 طالبة بنسبة مئوية مقدرة بـ 70.58%، في حين بلغ عدد الطلبة الذكور المدمنين 40 طالب بنسبة مئوية مقدرة بـ 29.41%، وبما أن الدلالة الإحصائية أقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 هذا يعني وجود فروق في مستوى الإدمان على الفايبروك تعزى لمتغير الجنس وهذا لصالح الإناث .

وقد توافقت هذه النتيجة مع دراسة Bas Steggink (2014) حيث وجدت أن النساء أكثر عرضة للوقوع في إدمان الفايبروك وهذا راجع إلى العوامل النفسية التي تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على ظهور الإدمان، فقد اعتبرت هذه الدراسة أن العزلة الاجتماعية عاملاً مهماً في التنبؤ بإمكانية حدوث إدمان الفايبروك خاصة عند جنس الإناث، بالإضافة إلى الوحدة العاطفية التي قد تدفعهن إلى النشاط على الشبكة والإدمان على العلاقات العاطفية الافتراضية كنوع من التعويض أو الإشباع المؤقت، وهي النتيجة التي تتوافق كذلك مع ما توصلت إليه دراسة تركية قام بها Abdülkadir Gölcü (2012) والذي وجد أن الإناث قد أبدین نسبة إدمان أكبر مقارنة بالذكور.

وقد وجد Chang Jae- Yeon (2013) في دراسة أجريت على 1236 طالب و طالبة في 06 جامعات كورية أن الإدمان على الهواتف الذكية و خاصة مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفايبروك والأنستغرام أكثر إرتفاعاً عند الإناث، حيث أن 52% من الطالبات يستخدمن هواتفهن الذكية 04 ساعات على الأقل في اليوم، و 23% منهن يمضين حوالي 06 ساعات في ذلك. كما وجدت الدراسة أن 20.1% من النساء يبدين مشاعر تهديد وعدم أمن عندما يكن بعيدات عن هواتفهن، وهو ما قد يولد لديهن النوموفوبيا (Pétrod,2016) la nomophobie التي تعتبر إختصاراً لـ no mobile phone phobia أو رهاب عدم القدرة على التحصل على الهاتف الذكي، والذي يشمل أعراض الهلع و فقدان الأمل عندما لا يكون الهاتف في المتناول أو بالقرب من المدمن وكذا الحاجة القهرية للتفقد الدائم للإشعارات les notifications إلى درجة قد يحس المضطرب بإهتزاز هاتفه بدون أن يكون قد إهتزاز

فعلا أو بما يعرف بمتلازمة إهتزاز الهاتف الذكي *syndrome de vibration de smartphone* (Menard,2014).

وترجع الباحثة أسباب نفشي الإدمان على الفايسبوك عند الإناث إلى سيكولوجية و طبيعة الجنس في حد ذاته بالإضافة إلى العوامل الإجتماعية التي تحيط بهن. وبدءا بالعوامل النفسية نجد أن الإناث يتميزن بنوع خاص من الإدمان ضمن مواقع التواصل الإجتماعي، ويتضح ذلك من خلال ميلهن إلى تكوين علاقات رومنسية إفتراضية وهذا بإستخدام صور وأسماء مستعارة *l'anonymat*، والمشاركة في مجموعات الحوار و الدردشة *le chat*، فإستخدام هوية خفية يمكنهن من إبتكار شخصية إلكترونية إفتراضية تستخدمها الفتاة في مجتمعها الرقمي لتساعدها على التعبير عن ذاتها بصورة أسهل و أكثر أمانا بعيدا عن القيود أو القواعد التي يفرضها المجتمع الواقعي عليها (منصوري، 2014، ص 25) هذا المجتمع الذي عادة ما يقابل مثل هذه المحادثات أو العلاقات العاطفية بالسخط و الإستهجان خاصة من قبل المقربين الذكور (الأب و الإخوة) وهنا تدخل أساليب التنشئة الإجتماعية الخاصة بالفتاة التي عادة ما تحاول صبها في قالب بناء على تاريخ من التراكمات والأفكار إتجاه المرأة والتي يمكن أن تتسامح إزاء الكثير من السلوكات التي تصدر من الذكور، بيد أن هذا قد لا يكون في الغالب هو نفس السلوك الموجه للإناث وبالتالي ينعكس على تطوير سيكولوجية خاصة بالأنثى (حسن غانم، 2011، ص 14).

ويعتبر الإسم المستعار وسرية المحادثات وخاصة غياب المواجهة *le face à face* كلها عوامل تعزز من إستغراقهن في مثل هذه المواقع، حيث أن الإستخدام القهري للمحادثات يمكن أن يساعد الفتاة على السيطرة على القلق و التهديد للذات بحيطان بالعلاقات المباشرة مع الموضوع المرغوب و بالتالي فإن الإدمان على العالم الإفتراضي سوف يستبدل الملاقاة الواقعية بلقاءات رومنسية عاطفية رقمية. وزيادة على ذلك، نجد أن العالم الإفتراضي يمنح إمتيازات متمحورة حول مشاعر الأمن النفسي والتي عادة ما تكون متواجدة بصفة أقل في الحياة اليومية الواقعية وهذا خاصة عند الفتيات، حيث يمكن أن تولد النزوات ذات الطابع الجنسي أو الجنسية المباشرة *la sexualité génitale* المحرمة إجتماعيا ودينيا إحساس مؤلم بالذنب و بالتالي فإن خاصية المجهولية يمكن أن تساعد على التخفيف من شدة النزوات التي من غير الممكن أن يتسامح المجتمع المحيط في إبدائها أو التعبير الصريح عنها عند الإناث مقارنة بالذكور، و هنا يمكن القول أن الفايسبوك يتيح إمكانية إطلاق العنان للهوامات وتقريغ الشحنات النزوية، فالمدمنة لا تعطي عادة مواعيد حقيقية و لكن مع هذا نجدها تحصل على لذة حقيقية جراء هذا الإستثمار الذي لا يتعدى حدود شاشة هاتفها أو حاسوبها حيث يمكنها الفايسبوك من أن تعطي شكل لرغباتها الأكثر حميمية ذات الطابع الجنسي و التي تكون على الأغلب مقنعة أو متخفية تحت

غطاء الإنسجام la complicité مع الطرف الآخر من خلال مجهولية التعامل l'anonymat و غياب عنصر المواجهة.

ومن جهة أخرى، تعتبر مشاعر الإحباط الراجعة إلى الفارق بين الأمانى (الريغيات) و الواقع الدافع وراء البحث عن حقيقة أو واقع أكثر إشباع، فإستخدام ميكانيزمات الإعلاء كوضع صور لفتيات جميلات ذوات قوام رشيق، أو تغيير الإسم والمعلومات الشخصية لتتناسب مع الشخصية المثالية (الأنا المثالي) يمكن أن تساعد على إصلاح الجروح الموجهة نحو نرجسيتها كعدم الرضا عن صورة الجسم أو الذات بصفة عامة، أو صعوبة إندماجها ضمن الوسط الإجتاعي الواقعي لسبب أو لآخر (رفض إجتاعي، خجل، إكتئاب، صعوبات علائقية)،

وبالتالي فالإدمان في هذه الحالة هو محاولة إصلاح بعض الصعوبات النفسية المتعلقة عادة بالنرجسية الهشة لأن فرص الإناث في إيجاد فضاءات أو مصادر أخرى أو متنوعة لإصلاح تلك المعاناة النفسية وإعتمادها كمواضيع إسناد وإستثمار تعتبر قليلة ومحدودة مقارنة بفرص الذكور، فالشاب يمكن أن يتجه إلى الإعتماد على مواد أو وسائل أخرى للتفيس عن الإنفعالات السلبية كالتدخين، تناول المخدرات، الخروج من المنزل كلما شعر برغبة في ذلك بل وحتى القيام بعلاقات ذات طابع جنسي عكس الفتاة التي تحظى بنسبة حرية جد محدودة، هذه الحرية التي تستثمرها في موضوع مقبول إجتماعيا هو الفايبيوك.

#### خاتمة:

تبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها أن الإدمان على الفايبيوك قد أخذ في الإنتشار بين الطلبة الجامعيين بصورة ملحوظة، هذا الإدمان إنجر عنه إستغراق الكثيرين مع شاشات الهاتف وإنعزال شبه كلي عن الحياة الواقعية.

كما تبين من خلال الدراسة أن الإناث أكثر عرضة للوقوع في دائرة الإدمان على الفايبيوك، وهذا راجع سيكولوجية المرأة في حد ذاتها بالإضافة إلى جملة من العوامل والتي على رأسها نمط التنشئة الإجتماعية. وبناء على النتائج السابقة، يمكن تقديم جملة من التوصيات تتمثل في:  
\*إجراء دراسات معمقة حول سيكودينامية المدمن على مواقع التواصل الإجتماعي والتي على رأسها موقع الفايبيوك الشهير ومحاولة الكشف عن الملمح السيكولوجي الذي يميز هؤلاء والذي يدفعهم نحو الإستغراق في عالم الفايبيوك الإفتراضي  
\*القيام بحملات توعوية؛ أيام دراسية و ملتقيات للتعريف بالإدمان السلوكي و أنواع الإدمان الحديثة و التنويه بضرورة إتخاذ سبل التشخيص، الوقاية و العلاج اللازمة بإعتبارها أنواع إدمان لا تختلف كثيرا عن أنواع الإدمان الكلاسيكية (مخدرات، تبغ...إلخ).

\*محاولة تصميم برامج علاجية للتكفل بالإدمان على الأنترنت ومواقع التواصل الإجتماعي، و تكوين مختصين نفسانيين من أجل القيام بذلك.

\*محاولة إستغلال مواقع التواصل الإجتماعي بشكل إيجابي من خلال السعي إلى تحليل محتوى بروفييلات المفحوصين بالإضافة إلى إستغلاله كوسيلة علاج مكمل لبعض المشكلات النفسية الغير عميقة كالخجل الإجتماعي.

#### قائمة المراجع:

##### أولا - المراجع باللغة العربية:

-أرنوط إسماعيل، بشرى.(2007).إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية و الإضطرابات النفسية لدى المراهق.كلية الآداب. قسم علم النفس. جامعة الزقازيق.

-الخواجه، عبد الفتاح محمد سعيد. (2014). الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية، مجلد 2، العدد 8، ص ص 80-102.

-الزبيد، ماجد.(2011). الشباب و القيم في عالم متغير.(ط02). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

-العصيمي، عائض مفرح سلطان.(2010). إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة في العلوم الاجتماعية تخصص الرعاية والصحة النفسية. جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.

- المقادي، خالد غسان يوسف.(2013). ثورة الشبكات الإجتماعية، ماهية مواقع التواصل الإجتماعي وأبعادها التقنية، الإجتماعية، الإقتصادية، الدينية والسياسية على الوطن العربي والعالم.(ط01). عمان: دار النفائس للنشر والتوزيع.

- أمين عبد الواحد، رضا، وأسيري خليل، فاطمة.(2018). التأثيرات الإجتماعية للمواقع الإباحية، دراسة ميدانية على الشباب الجامعي بدول الخليج العربي. الرياض: جامعة نايف للنشر.

-بن جديدي، سعاد.(2016).علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الإجتماعي "الفايبيوك" لدى المراهق الجزائري، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة بسكرة. رسالة دكتوراه لم د غير منشورة تخصص علم النفس العيادي. جامعة محمد خيضر، بسكرة.

-بن مبارك، نسيم، وبن فليس، كريمة.(2011). برنامج إعلامي إرشادي مدرسي مقترح لوقاية التلاميذ من الإدمان على الفايبيوك. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 38، ص ص 34-45.

- حسن غانم، محمد.(2011). المرأة و إضطراباتها النفسية والعقلية.(ط01).القاهرة: إيتراك للطباعة و النشر والتوزيع.

زيدان، محمد عصام.(2008). إدمان الأنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس. دراسات عربية في علم النفس، مجلد 7. ص ص 371-452.

عبد الصادق، حسن.(2013). تعرض الشباب الجامعي لمواقع التواصل الإجتماعي عبر الأنترنت وعلاقته بوسائل الإتصال التقليدية. سلسلة مجلة التعاون (01)، مجلس التعاون لدول الخليج بالرياض، الأمانة العامة، الشؤون الثقافية والإعلامية. ص 12.

- عبيدات، محمد، وأبو نصار، محمد، ومببضين، عقلة.(1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات.(ط02). عمان: دار وائل للطباعة والنشر.

محمد النوبي محمد، علي.(2010). مقاييس ادمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين.(ط1). عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

-منصوري، نديم.(2014). سوسيولوجيا الأنترنت. لبنان: منتدى المعارف.

-هتيمي، محمود حسين.(2015). العلاقات العامة وشبكات التواصل الإجتماعي.(ط01). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

- Kimberly ,Young .(2014). إدمان الأنترنت: المفهوم، النظرية، العلاج. ترجمة: الحسيني هلال، أحمد، وأبو حمزة، عيد جلال.(ط01). القاهرة: دار الكتاب الحديث

#### ثانيا - المراجع باللغة الاجنبية:

- Albarracin, Dolères .(2006). L'addiction virtuelle. Champ psychosomatique. N 43. P P 75-87.
- APA.(2015). Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (version française).Paris : publié par Elsevier Masson SAS.
- Cottencin, Olivier. Conduite addictives, historique, définition, concepts. Cours de PCEM01. Faculté de médecine de Lille. France.
- Jafakarimi, Hosein, and Tze Hiang, Alex Sim, and Saadatdoost, Robab, and Mei Hee,Jee.(2016). Facebook addiction among Malaysian students. International Journal and education technology. Vol 6 no 6. P p 465-469.
- Goodman, Aviel.( 1990). Addiction : définition and implications. British Journal of addiction (1990) 85.p p 1403-1408.
- Louati ,Youssr,et Lederry ,Jérôme,et Sariati, Elisa,et Theintz, Florence.(2007). Addictions au virtuel : immersion en communauté. Université de Genève.
- Nayebi, Jean-Charles .(2007). La cyberdépendance en 60 questions. Paris : ed RETZ.
- Sookeun,Byun, and Celestino, Ruffini,and Juline , E. Mills, and. DouglasAlecia. C ,and Niang, Mamadou,and Stepchenkova, Svetlana,and Seul Ki ,Lee, and Loutfi Jihad, and Jung- Kook, Lee, and Atallah Mikhail and Blanton, Marina.(2009). Internet addiction ; metasynthesis of 1996-2006, quantitative research, cyber psychology and behavior, volume 12 ; N 02. P P 203- 207.
- Steggink, Bas.(2014). Facebook addiction : where does it come from ? a study based on the Bergen facebook addiction scale. Université of Twente, departement of communication science, The Netherlands.
- Şükrü, Balci,and Gölcü Abdülkadir .(2012). Facebook addiction among university students in Turkey : Selcuk University example. Türkiyat arařtırmaları Dergisi. P P 255- 278.
- Vaugeois, Pierre.(2006). La cyberdépendance fondement et perspectives. Québec : Centre Québécois de lutte au dépendances.

#### مواقع الأنترنت:

- Jermie, Menard.(2014). Nomophobia : l'addiction aux smartphones a maintenant un nom. Récupéré le 18/12/2019 sur : <https://www.phonandroid.com>.
- Pétrou, Jean- Louis.( 2016). Les femmes plus accros à leur Smartphone que les hommes. Récupéré le 18/12/2019 sur : <https://www.phonandroid.com>.