



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر 2 - أبو القاسم محمد الله
مخبر القياس والإرشاد النفسي

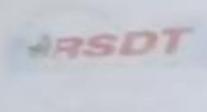
ينظم
المؤتمر العلمي الدولي الرابع حول
الصحة النفسية والتطبيقات العلاجية
تحت شعار: نحو رؤية مستقبلية أفضل للصحة النفسية

La santé psychique et les pratiques thérapeutiques
Sous slogan : Pour une meilleure vision d'une santé psychique

يومي 03 و 04 مارس 2020 بقاعة المحاضرات الكبرى - بوزريعة



بمساهمة:



برنامج المؤتمر ♦ Programme du congrès

اليوم الأول: الثلاثاء 3 مارس 2020 قاعة المحاضرات الكبرى

النشاط		التوقيت
استقبال الضيوف		08:30 - 09:00
آيات بينات من الذكر العظيم النشيد الوطني الجزائري كلمة السيدة رئيسة المؤتمر: الدكتورة / ياحي سامية كلمة السيد مدير مركز البحث: الأستاذ الدكتور / فخرى زقار كلمة السيد عميد كلية العلوم الاجتماعية: الأستاذ الدكتور / ناصر الدين زبدي كلمة السيد مدير جامعة الجزائر 2: أبو القاسم سعد الله : الأستاذ الدكتور / عمار مانع		09:30 - 09:45
استراحة قهوة		09:45 - 09:55
رئيس الجلسة الأولى: د. رشيد مسيلي مقرّر الجلسة: د. بلهوشات رفيعة		
جامعة نايف للعلوم الامنية - السعودية	دور التغذية الراجعة العصبية Neurofeedback في تعزيز الصحة النفسية.	مقدم عبد الحفيظ
جامعة محمد الأول بوجندة - المغرب	دور التغذية الراجعة العصبية Neurofeedback في تعزيز الصحة النفسية	عبد العلي بن قنّان سعيد الكحلان
جامعة الملك فهد - السعودية	الصحة النفسية والتطبيقات العلاجية في المملكة العربية السعودية.	أحمد الكحلان
رئيس الجلسة الثانية: د. الطيب بلعربي مقرّر الجلسة: د. رويشة سعيمة		
المعهد الوطني للشرطة الجنائية	معالجة حالات العنف ضد الأطفال والنساء	مسعودان خير
Algiers University 2	Healthy aging and social relationships	Salah Laboudi
Université de Tunis El Manar. Université d'Ez-Zytouna. Université de Sfax.	Régulation de la colère : les effets d'un programme émotivo-cognitif-comportemental appliqué à des étudiants de la faculté des sciences de Tunis	Galaa Telelaz Molka Riahi Inès Toumi
مناقشة		12:00 - 12:15
استراحة (وجبة غداء)		12:30 - 12:00

جامعة البليدة 2	السند الاجتماعي المرتك وعلاقته بالصحة النفسية لدى التلاميذ	هدمبل بيمينه	09:15
	الطلاب على احتياض امتحان شهادة البكالوريا	برايي فاطمة الزهراء	09:30
جامعة المسيلة	الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ظاهرة تهدد الصحة النفسية للمراهقين	خلطوط رمضان حنلة عبد القادر خلاب مسباح	09:30 09:45
جامعة الجزائر 1	قلق الامتحان وعلاقته بسلوك المتفحص لدى التلاميذ المتفحصين على	بولجياج نشيدة	09:45
المدرسة العليا للأساتذة التيبة	اجتياز امتحان شهادة البكالوريا (دراسة ميدانية بشانويات الجزائر العاصمة)	بريجان سعاد	10:00
كلية التربية جامعة الملك خالد بالسعودية	بعض المشكلات النفسية والسلوكية لدى الأطفال وأساليب معالجتها	زيبوع عبد الرؤوف محمد عامر مسابر بحري	10:00 10:15
جامعة الجزائر 1	الممارسة الرياضية كآلية علاج للمشكلات النفسية لدى الأطفال الذين يعانون من الازملاء والحجل	رايح مظهر عبور راجي	10:15 10:30
جامعة الجزائر 2	العوامل البيئية والوراثية وتأثيرهما على الدافعية للإنجاز	ليندو الهادي بوشاري الزوية	10:30 10:45
جامعة الجزائر 1	تأثير الإرشاد النفسي في خفض درجة القلق لدى الأطفال المدرسين	روينة سلمية باهشوات رفيعة	10:45 11:00
جامعة الجزائر 1	الصحة النفسية لدى طلبة السنة الاولى	يوسخلوف نصيرد بن عروس حياء	11:00 11:15
المدرسة العليا للتيبة جامعة خميس مليانة جامعة ورقلة	علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط بالمخططات المعرفية المتكيفة لدى أصوان الحماية المدنية	يادي نوارد احمدى خولة الفضي جليلة	11:15 11:30
المنافسة			11:30
			12:15

المقرر: أ. عطار أسيا

رئيس الجلسة: أ. د. / جوييدة عميرة

الورشة رقم 2

الجامعة	عنوان المداخلة	المتدخل	التوقيت
Université de Bejaia	L'importance des facteurs de protection environnementaux dans l'émergence du processus de résilience	CHELGHOUIM Anissa Dr BOUZID BAA Saliha	08:30 08:45
جامعة سيدي بلعاس	الجلد النفسي - استراتيجيات ايجابية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة - مقاربة نفسية	بوحارد هناء	08:45 09:00
جامعة الجزائر 1	علاقة الارجاعية بالصحة النفسية في الامراض المزمنة - القصور الكروي الزمن النهائي نموذجاً	سامية يحيى	09:00 09:15
جامعة الجزائر 1	التنمر المدرسي والصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط	عوالي عائشة انور السادات شهرد بوزيد	09:15 09:30

51	سامية يحيى / قتيبة بغداد / جامعة البصرة	الصلاة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة (التغافل التنازلي) لدى عينة من المسنات بدور محو الأمية بالبصرة.
52	الهوازي شريف / زويق عنية / جامعة الجزائر	العقائد السحبية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى الوافدين
53	نجوى كريمش / جامعة قسنطينة	سوء التكيف المدرسي والوقاية منه
54	ليس حكيم / جامعة الوادي	الصلاة النفسية لدى أمهات الأطفال المسارين بطفب التوحد وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة المصروف النفسية (دراسة ميدانية بمركز الأطفال في وضعية إعاقة التابع للمعية تاج للصححة بمدينة قمار ولاية الوادي).
55	أسماء كتيب / جامعة الوادي	أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية مستوى الصمود النفسي لدى التلاميذ فاقدن أحد الأبوين (دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ فاقدن أحد الأبوين بأحد ثانويات ولاية الوادي)
56	عمر مطاوي / يازة قطوم / جامعة البصرة	العلاج بالتقبل والالتزام: أسسه أهم مفاهيمه تقنياته ومجالات استعماله
57	عرب اسماعيل / خيام ايتنها / جامعة الجزائر	فعالية العلاج بتقنية الاسترخاء العضلي عند جاكسون في التخفيف من القلق
58	سليم عمراoui / أمال بن يوسف / جامعة المدية	العلاقة بين التوجيه والإرشاد المدرسي في تحقيق الفعالية الذاتية والصحة النفسية للتلميذ

الجلسة الختامية

النشاط	التوقيت
<ul style="list-style-type: none"> ◊ قراءة التوصيات ◊ توزيع الشهادات ◊ الكلمات الختامية 	12.15 - 13.00
<ul style="list-style-type: none"> ◊ تناول وجبة غداء 	13.00 - 14.00



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر 2
مخبر القياس والإرشاد النفسي



شهادة مشاركة

يشهد **مدير مخبر القياس والإرشاد النفسي ورئيسة المؤتمر** بأن الأستاذة (ة): خطوط رمضان من جامعة محمد
بوضياف المسيلة قد شاركت (ت) في فعاليات المؤتمر الدولي حول الصحة النفسية والتطبيقات العلاجية
يومي 3 و4 مارس 2020 وهذا بالمداخلة الموسومة ب:

الاعمال على مواقع التواصل الاجتماعي: ظاهرة تهدد الصحة النفسية للمراهقين

رئيسة الملتقى

Dr. MHI Hamia -
Docteur en Psychologie Clinique
Université Algiers 2

مديرة المخبر
مخبر القياس والإرشاد النفسي
جامعة الجزائر 2

"الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي – ظاهرة تهدد الصحة النفسية للمراهقين".

- د. خطوط رمضان

- ط/د حنة عبد القادر

جامعة المسيلة

ملخص :

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن ظاهرة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين ، و التي تعتبر ظاهرة حديثة في كافة المجتمعات ، و التي أخذت أبعادا و أشكالا ايجابية و سلبية كثيرة و مختلفة . و عالجت هذه الدراسة مفهوم الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي و كذا مفهوم هذه الوسائل و دورها في تهديد الصحة النفسية للمراهقين.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي بما يتناسب مع دراستنا ، بحيث هو المنهج الذي يهتم بتحديد الواقع و جمع الحقائق عن الظاهرة المدروسة و تحليل بعض جوانبها .

و اشارت نتائج الدراسة أن الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر سلبا و بدرجة كبيرة على الصحة النفسية لدى المراهقين ، و ظهور أزمات و أمراض جسمية و نفسية وصلت الى حد تفكير هذا المراهق في الانتحار في بعض الحالات .

و في ضوء هذه النتائج خلصت الدراسة الى مجموعة من التوصيات ابرزها :

- المراقبة الدائمة و المستمرة للأولياء لنشاطات ابنائهم المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي.
- أخذ قسط من الراحة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في جميع المناسبات الاجتماعية.
- عدم استخدام المنصات الاجتماعية بعد الساعة السادسة مساء.
- التقليل من أوقات العمل في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي واستبدالها بنشاطات أخرى كالرياضة مثلا.
- عدم متابعة الحسابات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي في المدرسة أو العمل.
- الامتناع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في غرفة النوم.

الكلمات المفتاحية: الإدمان ، مواقع التواصل الاجتماعي ، الصحة النفسية ، فئة المراهقين.

Abstract:

This study aimed to detect the phenomenon of addiction to social networking sites among adolescents, which is a recent phenomenon in all societies, which took many dimensions and forms of positive and negative. The study addressed the concept of addiction to social networking sites and the concept of these means and their role in the threat of mental health of adolescents.

The researchers used the analytical descriptive approach to suit our study, so that it is the approach that is concerned with determining the reality and collecting the facts about the phenomenon studied and analyzing some aspects.

The results of the study indicate that addiction to social networking sites negatively affects the mental health of adolescents, and the emergence of crises and physical and psychological diseases reached to the point of thinking of this adolescent suicide in some cases.

In light of these findings, the study concluded with some of recommendations :

- Permanent and continuous monitoring of the parents of their children's activities on social networking sites,
- Taking a break from the use of social media in all social events,
- Do not use social platforms after 6 pm,
- Minimize working hours in browsing social networking sites and replacing them with other activities such as sports,
- Do not follow personal accounts on social networking sites in school or work,
- Refrain from using social networking sites in the bedroom

Key words:Addiction, social networking sites, mental health, adolescents.

مقدمة :

انتشرت بشكل كبير وسائل التواصل الاجتماعي في الآونة الأخيرة وأصبحت هي الوسيلة الوحيدة التي فرضت سيطرتها على جميع المجتمعات وأصبح مستخدميها يتجاوزون المليارات وأصبحت وسيلة شديدة التأثير في المجتمعات والأسر العربية بشكل كبير وخطير وذلك لأنها أصبحت تستخدم أساليب جذب لا حصر لها فهي تستهوي متابعيها من جميع الفئات ومن جميع الأعمال وهو ما يجعلها سلاح ذو حدين فهي من شأنها زيادة ثقافة المرء وحثه على العديد من القيم الإيجابية ولكنها على النقيض ساهمت بشكل كبير في فرض الكثير من السلوكيات السيئة والتي أصبح المجتمعات وخاصة المجتمعات العربية تعاني منها معاناة شديدة فقد ساعدت على انتشار العنف والجريمة وساهمت كثيرا في تفكك العديد من الأسر العربية وغيرت فكر الشباب العربي. (عبد الرؤوف، 2000، ص35).

أولا : الإطار العام للدراسة

1- الخلفية النظرية للدراسة

بسبب حداثة ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، جاءت أغلب الدراسات حول هذه الظاهرة متفاوتة في تفسيرها و تعداد أسبابها الحقيقية و نتائجها لتختلف من مجتمع الى آخر باختلاف التركيبة السوسولوجية و الثقافية لهذه المجتمعات.

في هذا الإطار جاءت دراسة محمد الخليفي (2002) حول موضوع "تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في المجتمع"، وقد قامت الدراسة على استعراض التأثيرات التي تحدث نتيجة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وشبكات الإنترنت على المجتمع، ومدى الاستفادة من تلك المواقع والآثار السلبية والإيجابية الواقعة على مستخدميها، وقد قام الباحث بالتطبيق على عينة من (412) طالبا وطالبة من كلية الهندسة، وقد توصل الباحث إلى أن هناك العديد من السلبيات الناتجة عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة أنها قد تصل إلى الإدمان وهو ما يجعل تلك المواقع مسيطرة بشكل كامل على حياة الفرد في حين كشف الباحث على أن هناك إيجابيات لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وهو تقريب المسافة بين الأفراد وخاصة من فئة الشباب والطلاب الدارسين بالجامعة ومساعدتهم في القيام بمهامهم العلمية ومحاولة التقريب بين الأفكار ووجهات النظر فيما يتعلق بالدراسة.

- كما قام حلمي ساري (2005م) بدراسة عنوانها "ثقافة الإنترنت ودورها في التواصل الاجتماعي"، تتسم هذه الدراسة بتوسعها وشموليتها في المجال المعرفي فيما يخص تكنولوجيا المعلومات نظريا وتطبيقيا، تناولت هذه

الدراسة الآثار السلبية والإيجابية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، و قد قام بإجراء الدراسة على مجموعة من الشباب بمدينة الدوحة، حيث قدرت عينة الدراسة (539) شاب وفتاة. في حين أسفرت نتائج الدراسة على أن الإقبال الشديد على مواقع التواصل الاجتماعي هو السبب الأكثر شيوعاً للعزلة النفسية والاجتماعية والذي يعد القلق والإحباط والتوتر المستمرين من أحد أهم الأعراض الخاصة بها. كما وجد صاحب الدراسة أن هناك غضب وتذمر من قبل أسر الشباب والفتيات نتيجة لانعكاسهم و انشغالهم باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتركهم للممارسة الحياة الاجتماعية الحقيقية مع ذويهم، كما توصل إلى أن هناك تزعزع في العلاقة الأسرية بين الشباب وعائلاتهم وتقصير في زيارة الأقارب والأهل من قبل الشباب.

- كما قام شعاع اليوسف (2006) بدراسة والتي كانت بعنوان "فوائد وأضرار التقنيات الحديثة وتأثيراتها السلبية على صحة الفرد". حيث كان موضوع الدراسة حول مدى تأثير إدمان الفرد للتقنيات الحديثة والإنترنت على قدرته على السيطرة على النفس، ومدى ضعف علاقاته بالمحيطين به، وقدرته على التواصل الاجتماعي الحقيقي على أرض الواقع، ودرجة إهمال الفرد لوضعه الشخصي، كما حثت الدراسة وأكدت هذه الدراسة على درجة إدمان الأفراد على استخدام الإنترنت وغيره من التقنيات الحديثة أصبحت مؤشرا خطيرا، وكذلك نوه لأن مجانية الإنترنت واستطاعة أي فئة استخدامه وخاصة الشباب الجامعي يجعل الخطر مضاعف وأكد على ضرورة الانتباه لتلك النقطة ومحاولة وضع آليات للسيطرة وتقنين استخدام تلك التقنيات.

- وهناك أيضا دراسة مارك غريفيث وهو باحث في جامعة نوتغهامترينت وهو أيضا أحد الباحثين في مسألة إدمان الانترنت وألعاب الفيديو، وهو أيضا يدرس إدمان القمار والخمر ومواقع التواصل الاجتماعي مثل تويتر وفيس بوك. ويقول غريفيث أن هناك بعض الأشخاص الذين ينشغلون في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدرجة أنهم قد ينسون أي شيء آخر في حياتهم، وأن مؤشرات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هي نفسها المؤشرات السلوكية لأنواع الإدمان الأخرى مثل إدمان التدخين والكحوليات وهذه المؤشرات تتضمن تقلب الحالة المزاجية والتناقض والانطواء والعزلة الاجتماعية. قام غريفيث وأحد زملائه داريا كاس بنشر أول بحث يناقش إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وتم نشره في عام 2011 وتوصل الباحثان إلى أن الأشخاص الانطوائيين هم الأكثر استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي كي يعوضوا حرمانهم الاجتماعي، ثم أضافوا في بحث شامل عام 2014 أن مواقع التواصل الاجتماعي تمنح لمستخدميها مكافأة نفسية حيث أن التفاعل يزداد لديهم عند الشعور بالحرز.

ويقول غريفيث أن التعرض للاكتئاب بسبب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يعتمد على محتوى وسياق الاستخدام وليس المدة التي يقضيها الشخص، وقال في مؤتمر خاص بالإعلام الاجتماعي والصحة النفسية

تابعا للجمعية الملكية البريطانية أن أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مازالت غير واضحة، ولكن يمكن القول أنها تكمن في إدمان الهاتف الذكي أو فقدان أي معلومة او خبر هام بالنسبة لهم.

-كما أكدت بوبعاية يمينة (2016) في دراستها التي كانت بعنوان مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" أنموذجا و علاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة المسيلة في مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة المسيلة بالجزائر. حيث هدفت الدراسة الى البحث في مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" أنموذجا وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، و حاولت التعرف على درجة اعتيادية استخدام "الفيسبوك" لدى عينة الدراسة وكذا مستوى الاستخدام السلبي لموقع الفيسبوك و درجة تأثير ذلك على مردودهم المدرسي، كما هدفت الدراسة الى تقصي وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" أنموذجا تبعا لمتغيري (الجنس و الشعبة الدراسية) و التحقق من وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى ظهور بعض المشكلات النفسية تبعا لمتغيرين. و تكونت عينة الدراسة من (200) تلميذ و تلميذة من الشع الأدبية و العلمية من مستخدمي موقع الفيسبوك ببعض ثانويات مدينة المسيلة.

و لجمع المعلومات استخدمت الباحثة أداتين هما: استبيان الفيسبوك (اعتيادية الاستخدام، مستوى الإدمان، المساوى، التأثير على المردود المدرسي) من إعداد الباحثة، و مقياس المشكلات ل: جزاء بن عبيد العصيمي (2009)، تمت اعادة حساب خصائصه السيكومترية بعد تطبيقه في البيئة الجزائرية. و قد تم اعتماد الاساليب الاحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار (ت) للفروق و معاملات الارتباط. و قد توصلت دراستها الى النتائج التالية و نذكر منها ما يخص دراستنا :

- درجة الاعتياد على استخدام الفيسبوك متوسطة لدى عينة الدراسة
- مستوى الاستخدام السلبي للفيسبوك ضعيف لدى عينة الدراسة
- درجة تأثير استخدام الفيسبوك على المردود المدرسي متوسطة لدة عينة الدراسة.
- مستوى الادمان على الفيسبوك متوسط لدى عينة الدراسة.
- مستوى ظهور المشكلات النفسية منخفض لدى عينة الدراسة .
- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الادمان على الفيسبوك لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس و الشعبة الدراسية.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى ظهور المشكلات النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري

الجنس و الشعبة الدراسية.

- لا توجد علاقة دالة احصائيا بين مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" أنموذجا و ظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة الدراسة .
- كما قامت بسمة حسين عيد يونس (2016) بدراسة بعنوان " إدمان شبكات التواصل الاجتماعي و علاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة" و التي قدمت في رسالة ماجستير في علم النفس بكلية التربية في جامعة الأزهر بمدينة غزة في فلسطين. حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين ادمان التواصل الاجتماعي و الاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة و معرفة الفروق في درجة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي و الاضطرابات النفسية و أبعادها لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة وفقا إلى المتغيرات الديموغرافية التالية: (نوع الجنس، المستوى الدراسي، نوع التخصص، عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، منخفضي و مرتفعي درجات الادمان)، و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، و تكونت عينة الدراسة من (619) طالبا و طالبة من جامعة الأزهر بغزة بنسبة (0.05) من المجتمع الأصلي تم اختيارها بالطريقة العشوائية للعام 2016/201 م. واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة، ومقياس قائمة الاضطرابات النفسية من اعداد: ليونارد ديروجيتش، رونالدس، ليمان، و لينوكوفي و ترجمة للعربية عبد الرقيب البحيري(1984)، و لتحليل البيانات و معالجتها إحصائيا تم استخدام :برنامج الرزم الاحصائية (SPSS)، بإجراء المعالجات الاحصائية التالية: إحصاءات وصفية منها النسبة المئوية و المتوسط الحسابي، و المتوسط الحسابي المئوي (الوزن النسبي)، معامل ألفا كرونباخ، معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، معامل ارتباط بيرسون، إختبار (ت) لعينتين مستقلتين، تحليل التباين الأحادي، إختبار شيفيه. وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :
- وجود علاقة طردية ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و بين الدرجة الكلية للاضطرابات النفسية و أبعاده التالية (الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، قلق الخواف، البارانويا التخيلية، الذهانية) لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند المستوى (0.05) في الدرجة الكلية للإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة تعزى لنوع الجنس (ذكور، إناث) و نوع التخصص (أدبي، علمي).
- وجود فروق جوهرية ذات دلالة احصائية (0.05) في درجات إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى

- طلبة جامعة الأزهر بغزة تعزى للمستوى الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع) لصالح المستوى الأول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.01) في الدرجات الكلية للاضطرابات النفسية و إيمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة تعزى لعدد الساعات التي تقضيها على مواقع التواصل الاجتماعي ("1-3"، "4-6"، "7-9") لصالح ("7-9"، "4-6").
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.05) في أبعاد الاضطرابات النفسية التالية (الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، البارانويا التخيلية، الذهانية) لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة تعزى لنوع الجنس (ذكور، إناث) .
- وجود فروق دالة إحصائية عند المستوى (0.05) في درجات (القلق، وقلق الخوف) لدى طلبة جامعة الأزهر تعزى لنوع الجنس (ذكور، إناث) لصالح الإناث.
- وجود فروق دالة إحصائية عند (0.05) في درجات العداوة لدى الطلبة تعزى لنوع الجنس لصالح الذكور .
- عدم وجود فروق جوهرية عند المستوى (0.05) في أبعاد الاضطرابات النفسية التالية (الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، البارانويا التخيلية، الذهانية و أعراض أخرى) لدى الطلبة تعزى للمستوى الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع).
- توجد فروق جوهرية عند المستوى (0.05) في درجات الحساسية التفاعلية تعزى للمستوى الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع) لصالح المستوى الثالث .
- عدم وجود فروق جوهرية عند المستوى (0.05) في أبعاد الاضطرابات النفسية التالية (الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، البارانويا التخيلية، الذهانية و أعراض أخرى) لدى الطلبة تعزى لنوع التخصص الدراسي (علمي، أدبي).
- وجود فروق دالة إحصائية عند (0.05) في درجات الوسواس القهري لدى الطلبة تعزى لنوع التخصص الدراسي (علمي، أدبي) لصالح التخصص العلمي .
- وجود فروق دالة إحصائية عند (0.01) في درجات الكلية للاضطرابات النفسية لدى الطلبة تعزى لدرجات الأدمان (منخفضي الدرجات، مرتفعي الدرجات)، الفروق كانت لصالح مرتفعي الدرجات .

- كذلك في عام 2017 توصلت إحدى استطلاعات الرأي في بريطانيا إلى أن أكثر مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي من النساء والعازبين والشباب وخصوصا الأشخاص الأقل تعليما والأقل دخلا والأشخاص الذين لا يوجد لديهم دافع في الحياة وهم أكثر عرضة لإدمان مواقع التواصل وأن المرأة أكثر تفاعلا على مواقع التواصل

الاجتماعي من الرجل .

2-مشكلة الدراسة و أسئلتها

يبدو أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية للفرد ،الى درجة أنه قد أصبح الاقبال عليها بدرجة كبيرة فاقت كل التوقعات بل وصلت الى حد الادمان عليها ،و يرجع ذلك الى الاهمية الكبيرة التي أصبحت تلعبها هذه الوسائط في تبسيط و تسهيل حياة الفرد بايجابياتها من جهة، في مقابل التأثير سلبا على شخصيته وعلى علاقاته مع الآخرين من جهة أخرى .ومن بين مواقع التواصل هذه نجد الفيسبوك،التويتر،الانستغرام و السكايب كأحد أهم هذه الوسائل في الوقت الحالي. وأكدت الدراسات الاخيرة أن فئة المراهقين هي الفئة الأكثر اقبالا على مواقع التواصل الاجتماعي هذه، باعتبار أن هذه الفئة هي الأكثر عرضة للانسياق وراء مثل هذه الوسائل، لفقدان هؤلاء المراهقين الخبرة الواسعة و النضج العقلي الكامل الذي يصنع جدار حماية من كل ما يسهل لهم من الحصول على رغباتهم و غرائزهم الفضولية والمعلومات بطرق سهلة وسلسة،في ظل غياب تام للرقابة من الأولياء أو المدرسين.ذلك ما انجر عليه الكثير من المشكلات والامراض النفسية للمراهقين والتي كانت الوجه السلبي الخفي لمواقع التواصل الاجتماعي .

مما سبق ذكره ،سنسعى من خلال دراستنا هذه الى الاجابة عن التساؤلات التالية :

- ما هي مواقع التواصل الاجتماعي ؟
- ما المقصود بالادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ؟
- كيف يؤثر الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين ؟

3-أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها موضوعا من أهم المواضيع الحديثة وهو ادمان الابناء المراهقين على وسائل التواصل الاجتماعي.هذه الظاهرة التي باتت تؤرق الباحثين في علم النفس ،علم التربية،علم الاجتماع وعلوم الاتصال على حد سواء . بل وأصبح هاجسا كبيرا لدى الأولياء مما سببت أضرارا كبيرة على الصحة النفسية لأبنائهم المراهقين وصلت الى حد تفكير البعض منهم في الانتحار خاصة أولئك الذين أثرت عليهم الحضارة الغربية بدرجة كبيرة أو أولئك الذين يعيشون في مجتمع يختلف كليا عن المجتمعات الأخرى .

4-أهداف الدراسة

- ✓ التعرف على ماهية مواقع التواصل الاجتماعي.
- ✓ التعرف على الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

✓ إلقاء الضوء على الاسباب المباشرة وغير المباشرة التي تسبب في ظاهرة ادمان المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي.

✓ الكشف على الآثار التي يخلفها الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية المراهقين.

✓ الخروج بتوصيات و اقتراحات من شأنها أن تساهم في التقليل من نسبة ادمان المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي أوأحد منها وبذلك الاهتمام والعناية بالصحة النفسية للمراهقين في ظل التغيرات الكبيرة في شتى المجالات .

ثانيا :أدبيات الدراسة

1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي :

"عرفت مواقع التواصل الاجتماعي بأنها شبكة تضم مجموعة من الأفراد لهم نفس الاهتمامات والميول والرغبة في تكوين بعض الصداقات من خلال استخدام الشبكة العنكبوتية.

كما يمكن تعريف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها " منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، و من ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها".

ومن خلال التعريفات السابقة يمكننا تقسيم مواقع التواصل الاجتماعي إلى ثلاثة أقسام كما يلي:

1. مواقع تواصل اجتماعي من خلال شبكة الإنترنت وتطبيقاتها مثل: "فيس بوك، تويتر، يوتيوب، انستجرام، غرف الدردشة، البريد الإلكتروني، المدونات".
2. بعض التطبيقات الخاصة بالتواصل الاجتماعي على أجهزة الهواتف النقالة مثل: "واتس أب، فايبر، سكايب".

3. بعض البرامج الخاصة بالتواصل الاجتماعي عبر التلفاز والراديو: مثل بعض البرامج التي

تسمح بإجراء اتصالات هاتفية ومدخلات تعمل على تعميق مفهوم التواصل الاجتماعي.

و عرفها المقدادي خالد غسان(2013) بأنها "عملية التواصل مع عدد من الناس (أقارب، زملاء، أصدقاء،.....)، عن طريق مواقع وخدمات الكترونية، توفر سرعة توصيل المعلومات على نطاق واسع، فهي مواقع لا تعطيك معلومات فقط، بل تتزامن و تتفاعل معك أثناء إمدادك بتلك المعلومات، و بذلك تكون أسلوبا لتبادل المعلومات بشكل فوري عن طريق شبكة الأنترنت"(ص24).

كما يعرفها الباحثان بريد و اليسون (Boyd,D.M&Ellison,N.B) أنها عبارة عن خدمات توجد على شبكة الويب تتيح للأفراد بناء و إنشاء شخصية عامة أو شبه عامة ضمن نظام محدد، و يمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم الاتصال و رؤية قوائمهم أيضا بهم و تلك القوائم التي يصنعها الآخرون خلال النظام .(يونس،2016،ص11).

و عرفها فضل الله وائل مبارك(2010) أنها " هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء حساب خاص به و من ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات و الهوايات أو جمعه مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية .(ص6). و عرفها الدكتور علي محمد رحومة (2007) بأنها "مقهي اجتماعي يجتمع في بعض الأفراد للقيام بتبادل المعلومات فيما بينهم مع وجود فارق بين المقهي الحقيقي والمقهي التكنولوجي وهو أنك تستطيع حمل هذا المقهي التكنولوجي أينما كنت"(ص75).

2- مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي :

عرفت بسمة حسين عيد يونس(2016) الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي بأنه : الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والافراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع الاجتماعية مع تجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد" .(ص7).

2-1 أسبابه:

تذكر فاطمة صبورة(2017) :توجد مجموعة من الأسباب التي تمهد الطريق للإنترنت حتى يكون إدمان بالنسبة للأشخاص، ومن أهم هذه الأسباب:
أ/سرية الإنترنت وخصوصيته:

يوفر الإنترنت الكثير من الأشياء مثل البحث عن معلومات، بالإضافة إلى الإجابة عن الكثير وكثير من الأسئلة وذلك بدون الحاجة لمعرفة هوية الشخص الذي يطلب هذه المعلومات أو ما هي حاجته لها، بالإضافة إلى إمكانية التعرف إلى أشخاص كثر ومن دون التعريف الحقيقي عن شخصية المدمن، ولعل هذا يولد لديه الشعور بالانتصار والسيطرة.

ب/استخدام الإنترنت براحة:

إن الإنترنت على عكس كل الأشياء التي تؤدي إلى إدمانها، فهو وسيلة يسهل الحصول عليها،

واستخدامها بكل راحة فهو متواجد في كل بيت وعلى كل هاتف وحاسوب، وحتى على التلفاز وفي السيارة، فالمدمن لا يكون بحاجة لبذل أي مجهود حتى في خلق الأعذار لاستخدامه، بالإضافة إلى تكلفته المادية القليلة، التي تجعله بالإمكان على مدار الـ 24 ساعة.

ج/ الهروب إلى عالم الإنترنت:

يوفر الإنترنت إمكانية خلق عالم وهوية مثالية لكل شخص حسب رأيه، وهذا ما يلعب دور أساسي في جعله إدمان لبعض الأشخاص، فعلى سبيل المثالي، يمكن للانطوائي أن يجد لنفسه مجموعة كبيرة من الأصدقاء، كما يمكن له أن يتحول إلى شخص عالي الثقة بالنفس تحت اسم مستعار لشخصيته التي اختارها على المواقع، كما يمكن الهروب من المشاكل والواقع الحقيقي عبر تضيئة الوقت أمام الإنترنت. (صبورة، 2017)

د/ المسافات بين الأهل والأقارب:

أدى بعد المسافة بين الأهل والأقارب و الاصدقاء اضطرار بعض الأشخاص المقربين للسفر لدواعي العمل أو العلاج إلى محاولة البحث على طريقة ووسيلة للتواصل مع هؤلاء الأشخاص، وكان ذلك سببا كبيرا للالتجاء إلى استعمال مواقع التواصل الاجتماعي.

2- المشاكل الأسرية:

يلجأ الكثير من الأفراد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كهروب من المشكلات الأسرية التي تحدث داخل المنزل، فيلجأ الفرد إلى البحث عن أصدقاء جدد في العالم الافتراضي كمحاولة للابتعاد و لتجنب ذلك التوتر.

3- البطالة:

تعتبر البطالة سببا كبيرا في هروب الشباب العاطل عن العمل من هذا الشبح ليجدوا في مواقع التواصل الاجتماعي متنفسا لهم كبديل لتفريغ شحناتهم و طاقاتهم المكبوتة فيها .

4- أوقات الفراغ:

يقوم البعض بملء وقت الفراغ عن طريق التحاور مع بعض الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة في محاولة منهم للقضاء على الشعور بالملل والرغبة في التجديد وخلق جو اجتماعي وراء شاشات الكمبيوتر (الجعبري، 2009، ص121).

2-2 آثاره على الصحة النفسية للمراهقين :

أ/التوتر والإجهاد: ان هذين العاملين يعتبران من أخطر تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين، نظراً لما قد يراه المراهقون من مشاهد رعب وأحداث مؤسفة على هذه المواقع قد تعود بالكثير من النتائج السلبية على صحتهم، هذا من دون أن ننسى أن الادمان الدائم على تصفح هذه المواقع يؤدي ايضاً الى التوتر والاجهاد.

ب/ الاكتئاب والإحباط:تشير الدراسات الحديثة التي أجريت على تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين على ان سعي المراهق على مقارنة حياته مع حياة الاشخاص الآخرين الذين يظهرون لحظاتهم السعيدة عبر هذه المواقع يسبب لهم الاكتئاب والإحباط وحتى الغضب والغيرة. الى درجة يفكر فيه المراهق في الهروب من البيت العائلي أو الهجرة من الوطن خاصة ذلك المراهق الذي يعيش في بيئة فقيرة أو في حرمان اجتماعي أو عاطفي أو أسري أو مادي ،و هو يشاهد تلك الصور من الدول المتقدمة .

و لم يسلم الكثير من المراهقين من الانتحار بسبب ما تقدم عليه هذه المواقع من اشباع لرغباتهم و نزواتهم في عالم افتراضي سرعان ما يصطدمون بالواقع المغاير عند ابتعادهم لوقت وجيز عن هذه المواقع .هذا التناوب الزمكاني السيكولوجي لا يستطيع معاشته مراهق يفتقر الى الحيلة و الى قوة الشخصية و الى النضج العقلي .

ج/ اضطرابات النوم: إن السعي الدائم الى اكتشاف ما يدور مع الأشخاص المحيطين بنا والعمل على مراقبة تحركاتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي الى ما يعرف بمشكلة اضطرابات النوم، الأمر الذي يزيد إدمانه على الشبكات الاجتماعية ويؤخر تثبيت بيئة هادئة تؤدي إلى النوم. اضافة الى أن تعدد الاصدقاء من مختلف الدول يسبب في ظهور فوارق التوقيت بين هذه الدول لتتداخل المصالح في هذه العلاقات منتجة تضحيات لأحد الطرفين أو لكليهما في السهر لساعات طويلة من الليل أمام هذه المواقع .

د/ ضعف الجهاز المناعي: يؤكد الاطباء الى أن تمضية وقت طويل أمام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهق يؤدي حتماً الى زيادة الأمراض في الجسم بسبب إجهاد نظام المناعة ما يؤدي الى سهولة إصابة الجسم بالأمراض والعدوى.

ه/الصحة العقلية للمراهقين: المراهقون الذين يمضون أكثر من ساعتين يومياً على الشبكات الاجتماعية أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالأمراض العقلية أو الميول الانتحارية، وعلاوة على ذلك

يحتاجون إلى دعم نفسي أكبر .

و/ اضطرابات الأكل : أكدت أحدث الدراسات أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يسبب بشكل كبير على الاضطرابات الغذائية ، خاصة لدى المراهقين الذين لا يشعرون بمرور الوقت حين استخدامهم لهذه المواقع خاصة غرف الدردشة منها ، مما يسبب في تأخير أو تقديم أوقات الأكل لفترات طويلة .

2-3 علاجه وفقا للنظرية السلوكية المعرفية :

قامت الباحثة أبو هدروس، ياسرة محمد أيوب محمد (2016) بدراسة عنوانها: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي (الفييس بوك) لدى عينة من المراهقات The Effectiveness of Cognitive – Behavioral Counseling Program for Face Book Addiction Disorder Treatment among Adolescents (FAD): هدفنا للتعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في علاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" لدى عينة من الطالبات المراهقات، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام مقياس "الإدمان على الفييس بوك" من إعدادها، كما أعدت الباحثة برنامجا إرشاديا يتكون من خمس عشرة جلسة، اعتمدت في مجملها على مجموعة من فنيات النظرية المعرفية السلوكية، حيث تراوحت المدة الزمنية للجلسة الواحدة من 40-60 دقيقة. وتكونت عينة الدراسة من (28) طالبة مراهقة في الصف الحادي عشر، تراوحت أعمارهن ما بين (16-18) سنة، ممن يتعاملن مع موقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" بطريقة مفرطة، تجعلهن يصنفن كمدمنات على هذا الموقع وفق المقياس المستخدم في الدراسة. وقد تم تقسيم هذه العينة عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين هما: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث بلغ عدد أفراد كل مجموعة (14) مراهقة، وقد قامت الباحثة بإجراء اختبار قبلي للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط درجاتهن على مقياس "إدمان الفييس بوك"، وكذلك تجانسهن في المستويين الثقافي والاقتصادي، وتم بعد ذلك تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، في حين لم تتلق المفحوصات في المجموعة الضابطة أي تدريب على البرنامج. وبعد انتهاء البرنامج تم تطبيق الاختبار البعدي، ثم بعد شهرين تقريبا تم تطبيق اختبار المتابعة. وللإجابة على فرضيات الدراسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (مان ويتي) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدي، وكذلك الاختبار التتبعي في مستوى الإدمان على الفييس بوك لصالح المجموعة التجريبية، حيث أظهرت المجموعة التجريبية انخفاضا

دالا إحصائيا في مستوى الإدمان على الفيس بوك مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة ذو فاعلية في علاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك"، وقد أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتطبيق هذا البرامج على عينات مختلفة من الشباب والمراهقين من الجنسين ممن يعانون من اضطراب الإدمان على هذا الموقع. (فقرة 1)

ثالثا : التوصيات و الاقتراحات

- توجيه البحوث التربوية الى دراسة ظاهرة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي و إعطاءها اهتماما جديا كبيرا .
- المراقبة الدائمة و المستمرة للأولياء لنشاطات ابنائهم المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي ،
- أخذ قسط من الراحة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في جميع المناسبات الاجتماعية،
- عدم استخدام المنصات الاجتماعية بعد الساعة السادسة مساء،
- التقليل من أوقات العمل في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي واستبدالها بنشاطات أخرى كالرياضة مثلا،
- عدم متابعة الحسابات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي في المدرسة أو العمل،
- الامتناع عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في غرفة النوم.
- زيادة التركيز على الواجبات الشخصية: يمكن تقليل عدد تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعية المثبتة على الجهاز إلى الشبكات التي تكون أكثر صلة بالعمل والحياة الشخصية، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى تقليل عدد الساعات التي يقضيها الفرد على وسائل التواصل الاجتماعي، والتركيز بشكل أكبر على الواجبات اليومية الأخرى الأكثر أهمية. استخدام أسلوب الفلتر من وقت إلى آخر: يوجد في بعض الأحيان أسباب ملحة للتواصل مع شخص ما في العالم الافتراضي، أما وجود أشخاص لا يوجد بينهم أي معرفة على الواقع قد يُثير القلق، مما يعني أنه من المهم القيام بحذف الأشخاص غير معروفين على وسائل التواصل؛ وذلك لتفادي خطر اختراق الخصوصية وغيرها من المشاكل.

خاتمة :

و في الأخير نقول أن بالرغم ما تقدمه لنا مواقع التواصل الاجتماعي من ايجابيات و تسهيلات في حياتنا اليومية إلا أن سلبياتها لازالت تشكل خطرا حقيقيا على مجتمعاتنا التي هي حديثة و دخيلة و مجرد مستوردة لمثل هذه التكنولوجيا، خاصة على فئة المراهقين التي تبقى هشة أمام ما تقدمه هذه المواقع من تلبية لحاجيات هذه الفئة و متطلباتها ، في صورة غير تلك التي يعيشونها في واقعهم الحقيقي.

المراجع:

أ/ الكتب و الرسائل الجامعية :

1. بوبعاية ،يمينة(2016).مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" أنموذجا و علاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة المسيلة،ماجستير علوم التربية،جامعة المسيلة.الجزائر .
2. الجعبري، باسم (2009).الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، الرواد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
3. رحومة، محمد علي(2007).الانترنت والمنظومة التكنو-اجتماعية، مركز دراسات الوحدة العربية.بيروت .
4. عبد الرؤوف، سامي (2000).الانترنت في العالم العربي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، عدد 4.
5. المقدادي،خالد غسان(2013).ثورة الشبكة الاجتماعية، الطبعة الأولى، دار النفائس للنشر، الأردن.
6. يونس، بسمة حسين عيد(2016).إدمان شبكات التواصل الاجتماعي و علاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير في علم النفس .كلية التربية. جامعة الأزهر . غزة. فلسطين.

ب/ المواقع الالكترونية :

1. <http://www.addiction-wiki.com/>
2. <https://www.sohati.com/article/>
3. علاج ادمان مواقع التواصل الاجتماعي ،دار الشفاء للصحة النفسية و اعادة التأهيل ،2017 مقال مسترجع <https://www.magltk.com/internet-addiction:> بتاريخ : 2019/03/01 على الرابط
4. فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) لدى عينة من المراهقات، ملخص مال تم استرجاعه بتاريخ :2019/02/28 على الرابط التالي
[:https://platform.almanhal.com/details/article/97030](https://platform.almanhal.com/details/article/97030)