

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشاذلي بن جديد - الطارف -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم الاجتماع
تخصص: علم اجتماع الاتصال

تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهق

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم اجتماع إعلام واتصال

إشراف الأستاذة:

معاوي سامية

إعداد الطالبة:

بن ناجي أمينة

أمام اللجنة:

المؤسسة	الصفة	الرتبة	الأستاذ
جامعة الشاذلي بن جديد - الطارف -	رئيسا	أستاذ محاضر - ب -	عيادي نادية
جامعة الشاذلي بن جديد - الطارف -	عضوا مناقشا	أستاذ مساعد - أ -	غماري زهرة
جامعة الشاذلي بن جديد - الطارف -	مشرفا	أستاذة محاضرة - ب -	معاوي سامية

السنة الجامعية: 2019/2018

إهداء

الصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه

إلى من تبعه إلى يوم الدين

أهدي هذا العمل والنجاح أولا إلى الشمعة التي أضاعت لي طريق الحياة

*** والدي الغالي * حسين بن ناجي ***

والى الشموع المضيئة في حياتي أُمي الغالية التي حملتني وحمّنتني

ومنحتني الحياة ووقفت إلى جانبي في أخرج الظروف وأصعبها

بدعواتها الصادقة أطل الله في عمرها وحفظها

*** ربيعة ***

أقدم إهداتي إلى زوجي وقرّة عيني

*** رمزي نحالة ***

وأقدم إهدائي أيضا إلى أخي الوحيد وسندي في الحياة

*** خالد ***

ولا أنسى العصورة الصغيرة *رقية* والكتكوتة *ميرال*

وأهدي ثمرة عملي هذا إلى أختي

*** رحمة* و *شيماء***

وأهدي ثمرة جهدي أيضا إلى رفيقات دربي وحبيبات عمري

***سلمى ، سمية زيتوني، سلمى فوغالي، هيرة بشينية**

عاليا صواب، زهرة حميزي *

دون أن أنسى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل المتواضع سواء من قريب

أو من بعيد ولو بكلمة طيبة.

أمينة

شكر وتقدير

نتوجه بأول شكر إلى المولى تعالى بالشكر والثناء على نعمة

وعلى توفيقه لي في إنهاء هذه الدراسة، لقوله تعالى

﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾

وبعد التوجع بالشكر والثناء للمولى عز وجل، نتقدم بالشكر الجزيل

إلى أستاذتي المشرفة * معاوي سامية *

على توجيهاتها جهدها ووقتها في انجاز هذه المذكرة فجزاها الله

عني خيرا ورعاها وأطال الله في عمرها وكذلك الشكر الجزيل

إلى أخي التي لم تنجبه أمي * خالد بلخيري *

والى مديرة مؤسسة العربي التبسي * بأم الطبول *

وذلك لتزويد بمختلف المصادر والمراجع وبعد ذلك نشكر

كل هيئة التدريس لقسم العلوم الاجتماعية التي أطرنا من السنة الأولى

حتى السنة الثانية ماستر كما نشكر كل من ساعدنا من قريب

أو من بعيد على انجاز هذا العمل

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
	الواجهة
	شكر وتقدير
	إهداء
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	ملخص
أ - ب	مقدمة
01	الفصل الأول الإطار المفهيمي والنظري للدراسة
2	1- الاشكالية
4	2- أسباب اختيار الموضوع
4	3- أهمية الدراسة
5	4- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
5	5- تحديد المفاهيم
7	6- الدراسات السابقة
	الفصل الثاني : مواقع التواصل الاجتماعي
15	تمهيد
15	1- ماهية مواقع التواصل الاجتماعي
16	2- نشأة مواقع التواصل الاجتماعي وتطورها
17	3- أهم أنواع مواقع التواصل الاجتماعي
20	4- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
21	5- مواقع التواصل الاجتماعي والمكان الافتراضي
22	6- خصائص شبكات التواصل الاجتماعي
23	7- ايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي
26	خلاصة
	الفصل الثالث: الصحة النفسية
28	تمهيد

28	1- مفهوم الصحة النفسية
30	2- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية
31	3- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية للمراهقين
32	4- معايير الصحة النفسية
34	5- مظاهر الصحة النفسية
35	خلاصة
الفصل الرابع : المراهقة	
37	تمهيد
37	1- الفرق بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ
38	2- أهم مراحل المراهقة
40	3- العوامل المؤثرة في المراهقة
40	4- حاجيات ومطالب المراهقة
41	5- مشكلات المراهقة
44	خلاصة
الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية	
46	1- المنهج المستخدم
46	2- أدوات جمع البيانات
48	3- العينة وخصائصها
49	4- مجالات الدراسة
الفصل السادس: الإطار التطبيقي	
52	1- عرض ومناقشة النتائج
78	2- نتائج البحث
	خاتمة

فهرس الجداول

الصفحة	فهرس الجداول	الرقم
52	يوضح بالجنس	جدول رقم 1
53	يوضح السن	جدول رقم 2
54	يوضح مكان الإقامة	جدول رقم 3
55	إمكانية وجود شبكة أنترنت في المنزل	جدول رقم 4
56	إمكانية وجود ملكية جهاز الكمبيوتر في المنزل	جدول رقم 5
57	يوضح مدى ملكية المراهقين للهواتف الذكية.	جدول رقم 6
58	يوضح مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	جدول رقم 7
59	يوضح بدايات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	جدول رقم 8
60	يوضح الشبكات التي يمتلكها المراهقين.	جدول رقم 9
61	يوضح العدد الحسابات التي يمتلكها المراهق على شبكات التواصل الاجتماعي.	جدول رقم 10
62	يوضح الأوقات المفضلة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	جدول رقم 11
63	يوضح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أوقات الدراسة	جدول رقم 12
64	يوضح الزمن المستغرق في استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي	جدول رقم 13
65	يوضح أكثر خدمة مفضلة لدى المراهقين عند استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي	جدول رقم 14
67	يوضح شعور المراهق بالخمول الجسدي وقلة الحركة من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	جدول رقم 15
68	يوضح مدى شعور المراهق بالتوتر التعب خاصة بعد انقطاع الانترنت	جدول رقم 16
69	يوضح مدى شعور المراهق بالتوتر التعب خاصة بعد انقطاع الانترنت	جدول رقم 17
70	يوضح إمكانية كون المراهق مدمنا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	جدول رقم 18
71	يوضح إمكانية كون المراهق مدمنا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	جدول رقم 19
72	مدى تدمير العائلة عن الاستخدام المطول للمراهق لمواقع التواصل الاجتماعي	جدول رقم 20
73	الاستخدام المطول للمراهق لمواقع التواصل الاجتماعي تسبب في مشكلات أسرية	جدول رقم 21

74	يوضح مدى تعرض المراهقين إلى المشاكل الاجتماعية خلال مواقع التواصل الاجتماعي	جدول رقم 22
76	يوضح مدى شعور المراهق بالعزلة الاجتماعية عند استخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي	جدول رقم 23
77	يوضح مدى إمكانية تخلي المراهق عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	جدول رقم 24

فهرس الأشكال

الصفحة	فهرس الأشكال	الرقم
52	يوضح بالجنس	شكل رقم 1
53	يوضح السن	شكل رقم 2
54	يوضح مكان الإقامة	شكل رقم 3
55	إمكانية وجود شبكة انترنت في المنزل	شكل رقم 4
56	إمكانية وجود ملكية جهاز الكمبيوتر في المنزل	شكل رقم 5
57	يوضح مدى ملكية المراهقين للهواتف الذكية.	شكل رقم 6
58	يوضح مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	شكل رقم 7
59	يوضح بدايات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	شكل رقم 8
60	يوضح الشبكات التي يمتلكها المراهق.	شكل رقم 9
61	يوضح العدد الحسابات التي يمتلكها المراهق على شبكات التواصل الاجتماعي.	شكل رقم 10
63	يوضح الأوقات المفضلة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	شكل رقم 11
64	يوضح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أوقات الدراسة	شكل رقم 12
65	يوضح الزمن المستغرق في استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي	شكل رقم 13
66	يوضح أكثر خدمة مفضلة لدى المراهقين عند استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي	شكل رقم 14
68	يوضح شعور المراهق بالخمول الجسدي وقلة الحركة من خلال استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي	شكل رقم 15
69	يوضح مدى شعور المراهق بالتوتر التعب خاصة بعد انقطاع الانترنت	شكل رقم 16
70	يوضح مدى شعور المراهق بالتوتر التعب خاصة بعد انقطاع الانترنت	شكل رقم 17
71	يوضح إمكانية كون المراهق مدمنا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	شكل رقم 18
72	يوضح إمكانية كون المراهق مدمنا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	شكل رقم 19
73	مدى تدمير العائلة عن الاستخدام المطول للمراهق لمواقع التواصل الاجتماعي	شكل رقم 20
74	الاستخدام المطول للمراهق لمواقع التواصل الاجتماعي تسبب في مشكلات أسرية	شكل رقم 21

75	يوضح مدى تعرض المراهقين إلى المشاكل الاجتماعية خلال مواقع التواصل الاجتماعي	شكل رقم 22
76	يوضح مدى شعور المراهق بالعزلة الاجتماعية عند استخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي	شكل رقم 23
78	يوضح مدى إمكانية تخلي المراهق عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	شكل رقم 24

تهدف الدراسة الراهنة الموسومة إلى مدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في أوساط المراهقين ومحاولة تحديد أهم المشكلات الناجمة، ولقد تمحورت إشكالية الدراسة حول التأثيرات السلبية للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهقين وهذه الفئة التي تتميز بالخصوصية ولبلورة ذلك، تم طرح التساؤل الرئيسي التالي: ما مدى تأثير استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهقين، وقد تفرعت عنه أسئلة فرعية:

1- ما مدى انتشار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في أوساط المراهقين؟

2- هل تساعد مواقع التواصل الاجتماعي التأثير في الصحة النفسية لدى المراهقين؟

3- كيف تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهقين؟

وقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وذلك بتطبيق الاستمارة التي اشتملت على 25 سؤال مبنيا على أربعة محاور وكانت عينة الدراسة عينة قصدية قوامها 40 تلميذ من السنة الرابعة متوسط من مرحلة الإكمال من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي وقد توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- أغلبية المراهقين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي منذ أكثر من ثلاثة سنوات ويقضون أكثر من ثلاث ساعات يوميا في استخدامها.

- احتلت مواقع التواصل الاجتماعي مكانة كبيرة بالنسبة للمراهقين وذلك لتصفحهم لهذه المواقع في كل الأوقات.

- يحقق مواقع التواصل الاجتماعي عدة إشباعات للمراهقين أهمها الترفيه والتسلية والتواصل وتشكيل علاقات جديدة من أجل التعرف.

- يؤدي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للمراهقين الانسحاب من المجتمع الحقيقي والاندماج بالمجتمع الافتراضي.

- يؤثر الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية خاصة لدى المراهقين.
- عدم قدرة المراهقين على التخلي عن مواقع التواصل الاجتماعي وذلك من خلال إيمانهم عليه.

Résumé

Cette étude visé a savoir comment utiliser les sites de réseaux sociaux au centre des adolexents et essayer d'identifier les problèmes les plus importants causés par l'utilisation excessive de celui-ci et je suis la principale question pour nous est la suivante : Quel est l'impact des sites des réseaux sociaux sur santé mentale chez les adolexents et a bifurqué ses sous-questions :

1- comment l'utilisation généralisés des sites de réseaux sociaux chez les adolexents ?

2- Ha aider les réseaux effet sur santé mentale chez les adolexents ?

3- comment les sites affectés allotropy sociaux sur santé mentale chez les adolexents ?

Et nous avons utilisé dans cette étude ,l'approche analytique descriptive et l'application d'un questionnaire, qui comprend 25 sur la base d'une question sur quatre axes était un échantillon de d'étude d'un 40 volontaires élèves de la moyenne quatrième année de la phase des utilisateurs de sites de réseautage social, et cette étude a atteint un groupe de l'étude porte principalement sur :

*La majorité des adolexents utilisent sites de réseautage social depuis plus de trois ans, et passer plus de heures trois par jour en cours d'utilisation.

*sites de réseautage social a occupé une place de premier plan pour l'adolexent et de naviguer sur ce site à tout moment.

*sites de réseautage social réalise plusieurs saturation pour le divertissement des adolexents ,etmme divertissement et de la communication et la formation de nouvelles relation de connaissance.

*Utiliser sites de réseautage social pour les adolexents ase retirer de la véritable intégration communautaire et la communauté virtuelle.

*L'utilisation excessive des sites de réseaux sociaux affecte la santé mentale, en particulier chez les adolexents.

*Manque la capacité des adolexents a abandonner sur sites de réseautage social et par leur dépendance a elle.

المقدمة

فتحت الانترنت العالم على مصراعيه، وأصبح بفضلها أشبه بقرية صغيرة تنوعت تطبيقاتها و اختلفت مهامها ووسائل التعامل معها خلال السنوات القليلة الماضية الى تحولها لوسيلة جذب لفئات متنوعة من البشر على اختلاف اعمارهم و اهتماماتهم فبعد ان كان استخدامها في السابق مقصورا على الكبار و خاصة فئة الباحثين ،فقد انتشرت في الوقت الراهن ليشمل شريحة كبيرة من الاطفال و المراهقين و الشباب الذين وجدو فيها وسيلة ممتعة لتحقيق الكثير من رغباتهم وابرار شخصياتهم و ذلك من خلال التنوع في تطبيقاتها و لعل من ابراز تلك التطبيقات التي جذبت فئة المراهقين والشباب هي الشبكات الاجتماعية عبر الانترنت و أشهرها الفيس بوك واليوتيوب و التويتير وذلك لسهولة استخدامها ومرونة القيود المفروضة على الاشتراك فيها.

وقد أدى انتشار مواقع التواصل الاجتماعي وعلى رأسها الفيس بوك الذي يعد من أكثر المواقع الشعبية لدى الأفراد إلى تحقيق التواصل داخل المجتمع الافتراضي يجمع بين أفرادها واهتمام مشتركة يتم التواصل بينهم عن طريق المحادثة الفورية والرسائل الخاصة والدرشة

ونجد شبكات التواصل الاجتماعي امتدت تأثيراتها لتشمل جميع الجوانب الحياتية ،فبرغم مما تقدمه من مزايا وخدمات ساهمت في تسهيل العملية الاتصالية وتساعد الشباب والمراهقين الذين يعانون من الانطواء والخجل الزائد على التواصل الاجتماعي إلا أنه قد يؤدي الاستخدام المبالغ فيه إلى الانعزال عن المجتمع.

لذا جاءت هذه الدراسة للبحث في تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهق بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي .

ومن هنا قمنا بتقسيم الدراسة إلى جزئين قسم نظري وقسم ميداني، إضافة إلى خاتمة حيث احتوى الجزء النظري على أربعة فصول كما يلي:

الفصل الأول: الإطار النظري والمفهومي للدراسة، وتناولت فيه تحديد الإشكالية وأسباب اختيار الموضوع، الأهداف وأهمية الدراسة عرض الدراسات السابقة ومناقشتها ،نظريات الدراسة إضافة إلى تحديد المفاهيم.

وتطرقنا في الفصل الثاني: إلى مواقع التواصل الاجتماعي، ماهيتها، نشأتها، أهم أنواعها، ودوافع استخدامها، مواقع التواصل والمجتمع الافتراضي، وخصائصها، ثم تأثيراتها الإيجابية والسلبية.

أما الفصل الثالث المعنيون بالصحة النفسية :

فتطرقنا فيه إلى مفهوم الصحة النفسية، خصائصها، مراحلها، تباين مدى تأثير الصحة النفسية على المراهقين، أشكالها.

الفصل الرابع: تطرقنا فيه إلى المراقبة.

الفرق بين البلوغ والمراقبة، أهم مراحل هذه المرحلة، حاجيات ومطالب المراقبة، ومشكلات المراقبة.

كما احتوى الجزء التطبيقي إلى فصلين.

الفصل الخامس: الذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية، المنهج، أدوات جمع البيانات ومجالات الدراسة والعينة.

أما الفصل السادس: تمثل في المعطيات والذي احتوى على عرض وتحليل البيانات وعرض النتائج العامة، التوصيات والإقتراحات

الفصل الأول:

الإطار المفاهيمي والنظري للدراسة

الإشكالية:

ساعدت التطورات التكنولوجية في ظهور شبكة الانترنت في جميع أنحاء العالم التي أصبحت أفضل وسيلة للتواصل والتفاعل وتبادل المعلومات والأخبار وذلك عن طريق التواصل الاجتماعي التي تعتبر من أكثر المواقع الشعبية.

وقد أحدثت هذه التطورات تغييرات في جوانب مختلف منها الثقافة الفكرية، الاجتماعية والاقتصادية، إذ حققت تكنولوجيا الاتصال نقلة نوعية وثورة حقيقية في مجال التواصل من خلال تطورات هائلة، حيث ظهرت الانترنت في كافة أرجاء العمورة وربطت أرجاء هذا العالم بفضائها الواسع أصبحت أفضل وسيلة لتحقيق التواصل بين الأفراد والجماعات وهذه الأخيرة (الانترنت) لم تعد تؤدي دور نقل المعلومات وإرسالها فقط، وإنما أصبحت لها العديد من الانعكاسات الثقافية والاجتماعية، فقد غيرت نمط الحياة واستحدثت مفاهيم جديدة ملايين البشر يستخدمون هذه المواقع، وكأنهم مجتمعين في مكان واحد يتحدثون ويناقدون ويتبادلون الآراء والأفكار عن طريق الوسائط المحددة لذا المواقع. حيث سعت لتوفير قدر مناسب من المواقع التي تدعم التواصل من أبرزها على الإطلاق الفيس بوك تويتر، لانستغرام...إلخ.

فقدت هذه المواقع العديد من الخدمات التي تجلب المستخدمين مثل سهولة الاستخدام وقلة التكلفة وهذا ما جعل كل الفئات تتردد على هذه المواقع دون صعوبة، فأدت إلى تسهيل العملية الاتصالية وقد امتدت تأثيرات هاته المواقع لتشمل جميع الجوانب الحياتية، مما أدى إلى ظهور ما يعرف بالمجتمعات الافتراضية التي جذبت إليها كل الشرائح العمرية لتصبح ظاهرة عالمية واسعة الانتشار.

وبالرغم مما تقدمه مواقع التواصل الاجتماعي من مزايا وخدمات ساهمت في تسهيل العملية الاتصالية وتساعد الشباب المراهقين الذين يعانون من الانطواء والخجل الزائد على التواصل

الاجتماعي إلا أنه يؤدي الاستخدام المبالغ فيه إلى الانعزال عن المجتمع ،وقد أوضحت الدراسة العلمية التي نشرتها ديلي ميل البريطانية أن الإفراط في استخدام الانترنت والاتصال الاجتماعي قد يؤدي إلى اكتساب عادات سيئة منها عدم الالتزام بالمواعيد، وأشارت الدراسة إلى أن هذا النوع من الإدمان يترك آثار نفسية وجسدية على المدمن منها الخمول الجسدي وقلة الحركة والصداع والشعور بالتوتر والتعب خصوصا بعد انقطاع الانترنت إضافة إلى حب الوحدة والهروب من مواجهة المجتمع الواقعي ،وتشير الدراسة الحديثة إلى أن الدماغ يرغب بتفقد موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك مرة كل 31 ثانية.

كما أجريت دراسة أخرى من خطورة إدمان المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي وذلك تجنب إصابتهم بالضغوط النفسية التي قد تقودهم إلى أفكار الانتحار .

وهذا يشير إلى ما قد يحدثه الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي من تأثيرات على التفاعل لدى الشباب والمراهقين لأن أفراد مجتمع اليوم يقضون ساعات طويلة يستخدمون هذه الشبكات وبالتالي يهملون واجباتهم الاجتماعية والأسرية والمدرسية.

وتعتبر فئة المراهقين أكثر استخداما لهذه المواقع والتي قد يتأثرون بها لأن مرحلة المراهقين مرحلة حساسة تتميز بالقلق والاضطراب وحب الاستطلاع والانجذاب إلى كل ما هو جديد ،لذا أتت هذه الدراسة لمعرفة مدى تأثير إستخدامات مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهقين ؟

ومن خلال السؤال الرئيسي سوف نقوم بطرح أسئلة فرعية حول الموضوع:

1- ما مدى انتشار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في أوساط المراهقين ؟

2- هل تساعد مواقع التواصل الاجتماعي التأثير في الصحة النفسية لدى المراهقين؟

3- كيف تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهقين؟.

أسباب اختيار الموضوع :

إن الأسباب التي تجعل أي طالب يهتم بهذا الموضوع دون غيره وتعود في أغلبية إلى عوامل ذاتية وأخرى موضوعية تتبع كلها من الإحساس الشخصي:

1- الأسباب الذاتية :

- ملاحظة الأفراد المحيطين بيئا في واقعنا الاجتماعي يملون إلى استخدام انترنت أكثر من النشاطات الأخرى في حياتهم اليومية
- رغبتى الذاتية في دراسة هذه الظاهرة لتأثيري الشخصي بهذه المواقع وطول الوقت التي تقضيه في تصفحه

- لقد عرف استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تفشيا واسعا خاصة لدى المراهقين، وهذا ما دفعني لدراسة هذه الظاهرة وما يترتب عنها من انعكاسات سلبية وإيجابية على الصحة النفسية للمراهقين

2- الأسباب الموضوعية :

- التوافد الهائل على هذه المواقع من خلال متابعتي للإحصائيات حول مشتركين فيها والتنامي السريع للظاهرة وكثرة مقاهي الانترنت

- ملاحظة الأفراد الذين يستخدمون هذه المواقع ومعرفة إن كان له تأثير على الصحة النفسية للمراهقين.

- انتشار الظاهرة والإقبال الكبير من طرف الأفراد على مواقع التواصل الاجتماعي من قبل كل الفئات العمرية والمستويات التعليمية للمجتمع

أهمية الدراسة:

- نسعى من خلال هذه الدراسة إلى توصيل الفكرة إلى أفراد المجتمع وخاصة المراهقين وأولياء أمورهم بمدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين

- فلذلك تكمن أهمية هذا الموضوع في البحث عن التأثيرات التي خلقتها هذه المواقع وسيطرتها على أفكار وسلوكيات المراهقين.

- التعرف على أثر استخدام هذه المواقع على حياة الأفراد وما تفرزه من إيجابيات وسلبيات على الصحة النفسية لدى المراهقين.

- محاولة جلب الانتباه إلى المخاطر المتعددة الناجمة عن الاستخدام المستمر والدائم لمواقع التواصل الاجتماعي على المراهق.

أهداف الدراسة:

مما لا شك فيه أن يكون وراء كل عمل هدف نسعى لتحقيقه والوصول إليه حتى نستطيع أن نتخطى كل الصعوبات من أجل الوصول إليه والأهداف التي نسعى إلى تحقيقها هي:

- تقديم عمل جاد ومسؤول يعكس صورة حسنة عن الطالب بعد أن يغادر الجامعة وعن أساتذته ويبقى كعلم ينتفع به لقول رسول الله عليه أفضل الصلاة والسلام: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به ، أو ولد صالح يدعو له رواه مسلم .

- إبراز ما إذا كان لمواقع التواصل الاجتماعي تأثير على الصحة النفسية للمراهقين .

- توضيح المشكلات التي يعاني منها المراهق عند الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي.

تحديد المفاهيم:

أولاً: مفهوم التأثير

1- لغة:

هو إحساس يحدثه عامل ما، عمل يمارسه شيء على شخص أعلى شيء آخر 1

ب- اصطلاحاً:

الأثر والتأثير الذي عرفه منير حجاب على أنه بعض التغيير الذي يطرأ على مستقبل الرسالة كفرد فقد تلقت الرسالة انتباهه وبدرتها وقد تضيف إلى معلومات جديدة قد تجعله يكون اتجاهات جديدة أو يعد سلوكه السابق فهناك مستويات عديدة لتأثير ابتداء من الاهتمام تفسير تلك الاتجاهات ثم في النهاية إقدام الفرد على السلوك علني 2

ت- التعريف الإجرائي:

التأثير يقصد به رد فعل المستقبل على هذه الرسالة وهو العنصر الذي يضمن نجاح العملية الإعلامية والهدف الذي يسعى إلى بلوغه.

ويقصد به أيضاً هو ذلك الإحساس الذي يحدثه عامل ما كما يشير إلى تلك التغييرات التي تطرأ على تصورات المتلقي واتجاهاته وسلوكه نتيجة تعرضه للرسالة الإعلامية. مفهوم الصحة:

أ- لغة:

تعرف الصحة على أنها حالة من التوازن الواجب تحقيقها في كل لحظات الحياة³.

¹ - المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، ط2، بيروت، 2001، ص6.

² - محمد منير حجاب: أساسيات البحوث الإعلامية والاجتماعية، دار الفجر للنشر والتوزيع د.ط، ص164.

³ - أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: الصحة النفسية-منظور جديد - دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان، 2015، ص29.

-الصحة النفسية:

ب-إصطلاحاً:

الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ورضاه عن نفسه وتوافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه ،أي سلامة الفرد من الصراعات الداخلية ،وقدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية من حوله

-حالة دينامية تبدو في قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب الموقف الذي يمر به أو يخبره¹

ت-التعريف الإجرائي:

الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق والتكيف الجيد من جانب الأفراد والانفعالات المتزنة والتركيز والانتباه الجيد والتفأؤل المعقول

مفهوم المراهقة:

أ-التعريف اللغوي:

راهق الضلام ،فهو مراهق أي قارب الإحتلام وقوله تعالى: فلا يخاف بخسا ولا رهقا الآية 180

من سورة البقرة أي ظالما.²

ثانياً:مفهوم مواقع التواصل الإجتماعي:

أ-إصطلاحاً:

يعرفها بريس ومالوني كرشماراً على انه مكان يلتقي فيه الناس لأهداف محددة وهي موجهة من طرف سياسات تتضمن عدد من القواعد والمعايير التي يقترحها البرنامج(1)

مواقع التواصل الإجتماعي مثل المقهى المتواجد في قرية صغيرة يتجمع الناس لتبادل المعلومات والأخبار والفرق أنك لا تستطيع حمل هذا المقهى في جيبك (2)

¹ -حسن منسي :الصحة النفسية ،دار الكندي للنشر والتوزيع ،ط2،الأردن 2001،ص20.

² -لؤيس الياسوعي :منجد الطلاب ،بيروت،ط1،1971،ص260.

يتم تعريف مواقع التواصل الإجتماعي بويولسيون بالخدمات على شبكة الأنترنت التي تسمح للأفراد ببناء ملف شخصي عام في إطار نظام محدد وإظهار قائمة المستخدمين الآخرين الذي يشاركون في التواصل ومشاهدة تحويل قائمتهم من الإتصالات وتلك المصنوعة من قبل الآخرين داخل النظام (p2m) (3)

ويعرف زاوي راضي مواقع التواصل الإجتماعي منظومة من الشبكات الإلكترونية تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به ،ومن ثم ربطه عن طريق نظام إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم إهتمامات والهويات نفسها

ب-التعريف الإجرائي:

هي مجموعة الخدمات على شبكة الأنترنت التي تسمح للأفراد بإنشاء موقع خاص بهم في إطار نظام محدد حيث يمكنهم من تبادل المعلومات والتفاعل فيما بينهم ، ولستخدم الشباب والمراهقين هذه المواقع للدرشة و تفرغ الشحن العاطفية،والتعارف وإنشاء الصداقات وتواصل الأفراد ببعضهم البعض لعدد من الأسباب المتنوعة ،وتختلف من موقع لآخر ومن أهم هذه المواقع الفيسبوك، اليوتيوب ،والتويتر لانستغرامإلخ

الدراسات السابقة:

1- الدراسات العربية¹:

- الدراسة الأولى:

حنان بن شعشوع الشهوي، أثر استخدام شبكات التواصل الإلكتروني على العلاقات الاجتماعية الفايسبوك والتويتر نموذجاً. تمت الدراسة سنة 2011-2012.

تمثل السؤال الرئيسي لدراسة فيما يلي :

ما هي الأسباب التي تدفع إلى الاشتراك في موقع الفاييس بوك والتويتر؟

- وللإجابة على السؤال الرئيسي طرحت الباحثة مجموعة من الأسئلة الفرعية.

- هل يتم الاشتراك في هذه المواقع للتعبير عن الآراء والاتجاهات الفكرية التي يجب التعبير عنها في المجتمع.

هل يتم الاشتراك في هذه المواقع لأغراض اقتصادية شرائية؟

- هل يتم الاشتراك في هذه المواقع للخروج من دائرة العزلة والبحث عن الأصدقاء؟

- هل يتم الاشتراك في هذه المواقع للمواكبة العصر واقتناء كل جديد؟

- ما طبيعة العلاقات عبر هذه المواقع وما الآثار الناجمة عن استخدامها؟

كما استخدمت الباحثة في دراستها منهج المسح الاجتماعي والاستمارة في جمع البيانات وأجريت

الدراسة على عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز السعودية.

أهم نتائج الدراسة:

وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها: أن من أقوى الأسباب التي تدفع الطالبات

لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي من بينها الفاييس بوك والتويتر هي سهولة التعبير عن آرائها

¹ - حنان بن شعشوع الشهيري: أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، دراسة ميدانية على طالبات جامعة عبد العزيز، رسالة ماجستير في علم الاجتماع، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية، 2012.

واتجاهاتن الفكرية ،التي لاستطعن التعبير عنها بصراحة في المجتمع وأثارت النتائج كذلك إلا أن الطلبات استخدمن هذه المواقع في تعزيز صداقتهن القديمة والبحث عن صداقات جديدة.

- الدراسة الثانية¹:

دراسة عبد الله بن أحمد بن علي آل عيسى الغامدي :بعنوان تردد المراهقين على مقهى الإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية ،دراسة مقدمة لقسم علم النفس بكلية التربية بجامعة أم القرى متطلب تكميلي لنيل شهادة الماجستير بمكة المكرمة السعودية سنة 1430 هـ وانطلق الباحث من سؤال رئيسي مثل المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن استخدام المراهقين للإنترنت أما الأسئلة الفرعية كانت على النحو التالي:

1- ما نسبة استخدام الإنترنت بين فئة المراهقين في مدينة مكة المكرمة ،ومقدار الزيادة في هذه النسبة من الأعوام الأخيرة؟

2- ما المجالات أو الأنشطة التي تستخدم المراهقون الإنترنت من أجلها؟

3- ما الأسباب التي تدفع المراهقين للذهاب لمقاهي الإنترنت؟

4- ما المشكلات النفسية التي يتعرض لها المراهقون عند استخدامهم للإنترنت؟

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي أما العينة كان مقدارها 300 طالبا في المرحلة الثانوية

من المترددين على مقاهي الإنترنت وتوصيلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.5 بين أفراد العينة من المراهقين خاصة بالمشكلات الأسرية والوالدية ،والمشكلات السلوكية العامة بطريقة تعاملهم مع الإنترنت بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمشكلات صورة الذات ،داخل المدرسة.

¹-عبد الله بن أحمد بن علي آل عيسى الغامدي :تردد المراهقين على مقاهي الإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية ،دراسة مقدمة لنيل شهادة الماجستير ،جامعة أم القرى ،مكة المكرمة ،السعودية ،سنة 1430 هـ .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.5 بين استجابات أفراد العينة من المراهقين، المشكلات الخاصة بعودة الذات داخل المدرسة والمشكلات الأسرية الدراسية تتعلق بعمر الطلاب، بينما توجد اختلافات بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول المشكلات النفسية مشكلات سلوكية مدرسية، ومشكلات سلوكية عامة، ومشكلات انفعالية ومشكلات حول مفهوم الذات والعدوان ومشكلات سوء التوافق.

3- الدراسة المحلية¹:

- الدراسة الأولى:

دراسة قام بها إبراهيم بعزیز (2007-2008) بعنوان منتديات المحادثة والدرشة الإلكترونية دراسة في الدوافع والإستخدامات والانعكاسات على الفرد والمجتمع مذكرة ماجستير جامعة الجزائر .
الإجراءات المنهجية للدراسة:

وتندرج هذه الدراسة ضمن البحوث الوصفية، انطلقت من الإشكالية التالية : ما هي دوافع استخدام منتديات المحادثة، وما هي انعكاساتها على الفرد والمجتمع وتفرع عن هذا السؤال التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية
- ما هي الفئات الأكثر استخداما لمنتديات الدردشة ؟
- ما هي الحاجات التي يسعى لها مستعملو الانترنت إلى إشباعها حتى خلال المحادثة الإلكترونية؟
- هل أثر استخدام منتديات المحادثة الإلكترونية على استخدام وسائل الإعلام الأخرى ؟
اقتضت طبيعة الدراسة وهدفها استخدام المسح الميداني بالعينة من خلال استمارة اشتملت على

220 مفردة.

وقد تمت عملية توزيع الاستمارات 11 مقهى انترنت متوزعة في المناطق التالية:

¹- إبراهيم بعزیز: منتديات المحادثة والدرشة الإلكترونية، دراسة في الدوافع والإستخدامات والانعكاسات على الفرد والمجتمع، رسالة ماجستير، قسم الإعلام والاتصال، الجزائر، 2007-2008.

بني مسوس- بوزريعة - بن عكنون- شارع ديدوش مراد تم توزيع الاستمارات على بعض الأشخاص الذين يملكون شبكة الانترنت بالمنزل.

وأهم النتائج التي توصل إليها :

تبين من خلال الدراسة أن معظم المبحوثين 50% يستعملون المنتديات للردشة الأكثر من سنتين والفئات الأكثر استخداما أعمارهم تتراوح ما بين 15 و 25 سنة.

- معظم المبحوثين يستخدمون منتديات المحادثة الإلكترونية في مقاهي الانترنت.

- غالبية المبحوثين يفضلون الدردشة في الفترات الليلية أكثر من غيرهم.

- معظم المبحوثين يستخدمون منتديات المحادثة الإلكترونية بمقهى الانترنت.

- غالبية المبحوثين يفضلون الدردشة الفردية على الجماعية.

- معظم المبحوثين يفضلون العلاقات الحقيقية المباشرة 73% أكثر من العلاقات الافتراضية عبر الانترنت 20.5%

- هناك تقريبا نصف المبحوثين 48.5% تقبلوا مع شخص تعرفوا عليه عبر الدردشة بنسبة 20.5.

الدراسة المحلية الثانية¹:

- دراسة مريم نريمان نورمار بعنوان استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية .

- دراسة عينة من مستخدمي الفايبيوك في الجزائر.

- دراسة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم الإعلام والاتصال الحديثة بجامعة الحاج لخضر ولاية باتنة الجزائر سنة 2012.

¹مريم نريمان نورمار: استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام والاتصال، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر، 2012.

تمثل السؤال الرئيسي فيما يلي: ما أثر استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية على العلاقات

الاجتماعية؟

أما الأسئلة الفرعية كانت على النحو التالي:

- ما هي عادات وأنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك لدى الجزائريين؟

- ما هي الدوافع والحاجيات التي تكمن وراء استخدام الجزائريين موقع الفيسبوك؟

كيف يؤثر استخدام الفيسبوك على العلاقات الاجتماعية لدى الجزائريين وندرجت عن هذه التساؤلات

الفرضيات التالية:

- يلجأ مستخدمو الفيسبوك في الجزائر بسبب فراغ اجتماعي عاطفي.

استخدام الفيسبوك يؤدي إلى الانسحاب الملحوظ للفرد من النشاطات الاجتماعية ويقلل من اتصال

المستخدم بعائلته وأصدقائه.

ولاختبار هذه الفروض اختارت الباحثة عينة قصدية حيث اختارت الباحثة عينة تتكون من 280 فرد

من مستخدمي الفيسبوك بالولايات التالية باتنة، مستغانم، الجزائر، ورقلة واتبعت المنهج الوصفي وقد

اعتمدت في أدوات جمع البيانات على الملاحظة والاستبيان حيث كانت الاستمارة والاستبيان مكونة

من 39 سؤالاً .

- وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن مواقع الشبكات الاجتماعية تتيح للمستخدم فضاء آخر للتفاعل

على ضمن مجتمع افتراضي يقوم من خلاله بناء علاقات افتراضية مع أشخاص قد تجمع بهم

علاقات قرابة وصدقة في الواقع أو أشخاص ليس لهم نفس الاهتمام .

ويعتبر موقع الفيسبوك من أهم مواقع التواصل الاجتماعي في الشبكات الاجتماعية كما

توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة قللوا من الوقت الذي يقضونه مع الأسرة الأمر الذي أدى إلى

الانسحاب الملحوظ للفرد من المجتمع الحقيقي والاستعانة عنه بالمجتمع الافتراضي تجعل الفرد يحس بفرغ اجتماعي وعاطفي.

مناقشة الدراسات السابقة:

مما لاشك فيه أن الدراسات السابقة أسهمت في إثراء البحث في علم الاجتماع وعلوم الإعلام والاتصال في موضوع مواقع التواصل الاجتماعي، وعلى الرغم من تقارب هذه الدراسة من حيث موضوع الدراسة إلا أن هاته الدراسة اختلفت من حيث المنهج والعينة والبيئة والزمن.

فبالنسبة للدراسات العربية فقد اعتمدت كل من الباحثين في الدراسة الأولى و الثانية، الأولى حنان بن شعشوع بعنوان أثر استخدام التواصل على العلاقات الاجتماعية منهج المسح الاجتماعي بينما اعتمد الباحث عبد الله بن أحمد آل عيسى الغامدي بعنوان تردد المراهقين على مقاهي الانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية على المنهج الوصفي التحليلي فكانت العينة قصدية لكلتا الدراستين والتي تشبه عينة دراستنا.

وتتكون الدراسة الأولى من 380 عينة بينما تتكون الثانية من 300 مفردة أما فيما كانت الأولى بالمجتمع الفلسطيني أما الثانية بالمجتمع السعودي وهناك تقارب بين الدراستين.

وعن الدراسات المحلية يمكن القول أن كل من الدراستين دراسة إبراهيم بعزيز ومريم نريمان نومار الأولى بعنوان منتديات المحادثة والدرشة والثانية بعنوان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على العلاقات الاجتماعية سنة 2011-2012 م تندرج تحت البحوث الوصفية. فاعتمد الباحث في الدراسة الأولى على المنهج الوصفي و هو ما اتبعناه في الدراسة الحالية بعنوان تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين بينما اعتمدت الباحثة على العينة القصدية أما كلتا الدراستين كانت في المجتمع الجزائري، فالأولى اقتصر على الجزائر العاصمة

والثانية شملت كل جهات القطر الجزائري، أما دراستنا سوف تكون على عينة من المراهقين الذين يدرسون في سنة رابعة متوسط بولاية الطارف بلدية السوارخ (أم الطبول)

ومن خلال ما سبق فإن الدراسات السابقة اهتمت بدراسة تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي لدى فئات مختلفة من نساء وشباب ماعدا دراسة عبد الله بن أحمد بن ألعيسى الغامدي، وهذا ما سنحاول إضافته من خلال دراستنا لموضوع تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين وقد ساعدت هذه الدراسات في تحديد تساؤلات الدراسة ووضع استمارة البحث، وبالتالي فهذه الدراسة تعتبر تكملة للدراسات السابقة سعت إلى الكشف عن أدوار وأثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين.

الفصل الثاني:

مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد:

في الوقت الحالي لا يستطيع أي أحد أن يمارس حياته دون اللجوء إلى استخدام التكنولوجيا لأنها ساعدت في ظهور شبكة الانترنت في جميع أنحاء العالم وهذه الأخيرة أصبحت أفضل وسيلة للتواصل والتفاعل وتبادل المعلومات والأنباء وذلك عن طريق التواصل الاجتماعي فقدمت هذه الشبكات العديد من الخدمات التي تجلب المستخدمين فأدت إلى تسهيل العملية الاتصالية، ولكن بالرغم من الخدمات الإيجابية التي تقدمها هذه المواقع فهي أيضا تساهم في منع الفرد من التفاعلي مع محيطه الداخلي والخارجي

وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى ماهية شبكات التواصل الاجتماعي ودوافع هذه الشبكات ونشأتها وخصائصها وسلبياتها وإيجابياتها.

ماهية مواقع التواصل الاجتماعي :

مما لا شك فيه أن مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي مثير للجدل ،وذلك من خلال تداخل الاتجاهات في دراسته ،كما أن هذه المواقع أصبحت وسيلة للتواصل والتفاعل وتبادل المعلومات والأخباريين أفراد المجتمع

عرفت مواقع التواصل الاجتماعي على أنها منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمستخدم فيها بإنشاء حساب خاص به ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات ،كما تصنف هذه المواقع ضمن مواقع الجيل الثاني للويب (2.0)وسميت اجتماعية أنها أنتت من مفهوم "بناء مجتمعات"وهذه الطريقة يستطيع المستخدم التعرف على أشخاص لديهم اهتمامات مشتركة في شبكة الانترنت والتعرف على المزيد من المواقع في المجالات التي تهتمه .ومشاركة صورة مذكراته وملفاته مع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.¹

¹ -وائل مبارك خضر فضل الله:أثر الفاييس بوك على المجتمع ،ط1،السودان ،نوفمبر ،2011،7.

وتتيح هذه المواقع لأعضائها تقديم أنفسهم والتعبير عن آرائهم وأفكارهم وكذلك المشترك الإهتمام

لجماعات تتفق بينهم في الميول والآراء واتجاهات¹.

وتعرف أيضا على أنها تركيبة اجتماعية تتم صياغتها من أفراد وجماعات ومؤسسات تتم تسمية الجزء الإلكتروني الأساسي مثل الفرد الواحد باسم العقدة، بحيث يتم إيصال هذه العقدة بأنواع مختلفة من العلاقات لدرجات أكثر عمقا كطبيعة الوضع الاجتماعي أو المعتقدات أو الطبقة التي ينتمي إليها الشخص².

ومن خلال كل التعريفات يمكن القول بأن مواقع التواصل الاجتماعي ما هي إلا طريق جديد في الاتصال كما تمكن الأفراد بالالتقاء والتجمع عبر هذه المواقع كما أنها ألغت حاجز الزمان والمكان والإمكانية كل الأفراد من استخدامها خاصة الشباب والمراهقين .

نشأة مواقع التواصل الاجتماعي وتطورها:

مرت شبكات التواصل الاجتماعي في نشأتها وتطورها بمرحلتين :

المرحلة الأولى هي مرحلة الجيل الأول من الويب (1.0) والمرحلة الثانية هي مرحلة الجيل الثاني من الويب (2.0) ولكن إزادات شبكات التواصل الاجتماعي عددا وشهرة في المرحلة الثانية مرحلة الويب 2.0

1-المرحلة الأولى :

وهي مرحلة الجيل الأول من الويب (1.0) وكانت الشبكات التي ظهرت في هذا الجيل ذات صفحات ثابتة ونتج مجال صغير وضيق للتفاعل بين الأفراد وتعتبر هذه المرحلة بأنها بداية لشبكات التواصل الاجتماعي، زمن أبرز الشبكات التي تكونت ونشأت في هذه المرحلة هي موقع كلاسميتس classmates وظهر عام 1995م موقع سكس وجرس sixde grees.com وظهرت

¹ -منال محمد عباس: القيم الاجتماعية في عالم تتغير، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ص48.
² -فواد الباهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1980، ط2، ص110.

عام 1997م وسمح للمشاركين فيه بعمل قوائم أصدقاء ولم تكن مرئية للآخرين، وجذب الملايين من المستخدمين لكن أغلقت الخدمة بهذه الشبكة عام 2000م ومن عام 1997 وحتى عام 2001 ظهرت شبكات أخرى مثل : موقع لايف جورنال live journal، وموقع بلاك بلانت black planet، وموقع asian avenue، وفي عام 2003 ابتكر موقع فيس ماتش وعلى الرغم من أهمية هذه الشبكات في وقت إنشائها لكنها لم تدر أرباحا على مؤسسيها وبالتالي أغلق أغلبها

2-المرحلة الثانية :

هذه المرحلة ظهرت بها الويب 2 (web2.0) وهي تحتوي على مجموعة من التطبيقات التي أثرت بدرجة كبيرة وبشكل واضح وملحوظ بشبكات التواصل الاجتماعي (sns)، وأضاف الويب 2 شعبة كبيرة من الانترنت وذلك بسبب التطبيقات المعاصرة لها مثل : المدونات ومشاركة الفيديو والصور والملفات والمعلومات وحولت هذه التطبيقات شبكات التواصل الاجتماعي من الجمود إلى الحياة التفاعلية¹ وبالتدرج استطاع مطور الانترنت أن يستخدموا متصفحات الانترنت للإرسال، والاستقبال البيانات في نفس الوقت، بدلا عن دورها الأصلي كمستقبل أعمى للبيانات، بداية بتطبيقات البريد الإلكتروني، الدردشة، ومنتديات الحوار، وإنهاء بالتطبيقات الإلكترونية الأكثر حداثة وثورية مثل موسوعة الويكيبيديا، وقد كانت هذه الفترة في تغير طريقة التعامل مع متصفحات الانترنت هي البداية الحقيقية لما يعرف بتطبيقات الويب.²

أهم أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

تعددت وتنوعت مواقع التواصل الاجتماعي بين شبكات شخصية وشبكات عامة ولها أهداف محدد في مجالات مختلفة ونجد من أهمها الفيس بوك، تويتر، اليوتيوب...إلخ وهي الشبكات التي نتحدث عنها باعتبارها أهم الشبكات في الوقت الحالي.

¹ -خديجة عبد العزيز علي إبراهيم: واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية،دراسة ميدانية، جامعة سعيد مصر، يوليو 2014، ص428،429.
² -وائل مبارك خضر فضل الله، مرجع سابق، ص23.

ومن هنا نحاول أن نبرز أهم أنواع مواقع التواصل الاجتماعي أهميتها إنعكاستها على فئة المراهقين¹.

- موقع الفاييس بوك:

1- **تعريف الفاييس بوك:** يعتبر الفاييس بوك إحدى وسائل الاتصال الحديثة التي ساعدت على ربط العديد من الناس مهما اختلفت مواقعهم وأماكنهم وأوقاتهم وأعمالهم وهو موقع إلكتروني، تملكه شركة الفاييس بوك المساهمة العامة، تم إنشائه عام 2004 بواسطة شاب يدعى مارك زاكربيرج للتواصل مع زملاءه في الدراسة وأشرك فيه عدد من زملائه وسرعان ما تحول الموقع الصغير إلى أكبر موقع عالمي للتواصل الاجتماعي، حيث أن هذا الموقع متوفر بمختلف اللغات ويتواصل من خلال هذا الموقع الملايين من البشر الذين يتحاورون ويتبادلون الآراء والأفكار.

2- **خصائص الفاييس بوك:** يشتمل الفاييس بوك على مجموعة من الخصائص التي تميزه عن غيره المواقع الأخرى:

- **خاصية الصور:** تعتبر هذه الخاصية من أهم الخصائص التي يتميز بها الفاييس بوك فهي تمكن المستخدمين من تحميل الألبومات والصور إلى الموقع.

- **التعليقات:** هذه الخاصية متعلقة بالتدوين تسمح بإضافة العلامات والصور التي يمكن تضمينها، كما تمكن المستخدمين من جلب المدونات بالإضافة إلى خدمات الرسائل والردشة.

- **خاصية الرسائل:** وهي من أدوات العامة ومن خلالها يستطيع المشترك الإطلاع على الرسائل الواردة، وكذلك إرسال الرسائل الجديدة .

- **خاصية المجموعات:** وهي من أخطر التقنيات الموجودة بالفايس بوك لقيام إي جهة أو مؤسسة أو فرد يعمل مجموعة يتم من خلالها التعريف بالأفكار الجديدة والدعوة وتزداد أهمية المجموعات بازدياد أهمية المجموعة ولإنشائها يتم الضغط على القائمة الجانبية في الصفحة الرئيسية.²

¹ -بسمة شوقي نصيف: موقع الفاييس بوك ودوره في تطوير مجال النعت والتعلم، الأنترنت في ضوء متطلبات عصر المعرفة، المؤتمر السنوي العربي، السادس الدولي الثالث، جامعة عين شمس، 2011، ص708.

² -بيوني إبراهيم حمادة: دراسات في الإعلام وتكنولوجيا الإتصال والرأي العام، عالم الكتب، ط1، مصر، 2008، ص136، ص137.

- موقع تويتر:

- كما نراه: هو إحدى شبكات التواصل الاجتماعي، التي انتشرت في السنوات الأخيرة ولعبت دورا كبيرا في الأحداث السياسية في العديد من البلدان، وخاصة في منطقة الشرق الأوسط

- هو موقع تواصل اجتماعي لا يقل أهمية عن الفاييس بوك ويعتبر المنافس الأكبر له ويقدم خدمة مصغرة لمستخدميه من المغردين، تمكنهم من إرسال تحديثاتهم برسالة لا تزيد على (140) حرفا للرسالة الواحدة إلى صفحاتهم الخاصة، ويمكن للزوار قراءتها وكتابة الردود عليها ويتميز تويتر بسرعة إيصال المعلومات خصوصا الإخبارية

- كانت بدايات ميلاد هذه الخدمة المصغرة (تويتر) أوائل عام 2006، عندما أقدمت (obvious) الأمريكية على إجراء بحث تطويري لخدمة التدوين المصغرة، ثم أتاحت الشركة المعنية ذاتها استخدام هذه الخدمة لعامة الناس في أكتوبر في نفس العام، ومن ثم أخذ هذا الموقع بالانتشار باعتباره خدمة حديثة في مجال التدوين المصغرة، وبعد ذلك أقدمت الشركة ذاتها بفصل هذه الخدمة المصغرة عن الشركة الأم، واستحدثت لها اسما خاصا يطلق عليه (تويتر) وذلك في أبريل عام 2007.

3- موقع يوتيوب:

هو أحد المواقع الاجتماعية الشهيرة، والذي أستطاع بفترة زمنية قصيرة الحصول على مكانة متقدمة ضمن مواقع التواصل الاجتماعي، وخصوصا في دوره المتميز في الأحداث الأخيرة التي جرت ووقعت في أنحاء مختلفة من العالم منها: الكوارث الطبيعية والتحركات والانتفاضات الجماهيرية والثورات الشعبية .

- هو موقع لمقاطع الفيديو متفرع من (غوغل) يتيح إمكانية التحميل عليه أو منه لعدد هائل من مقاطع الفيديو، وهناك أعداد كبيرة للمشاركين فيه ويزوره الملايين يوميا وتستفيد منه وسائل الإعلام بعرض مقاطع الفيديو، التي لم تتمكن شبكات مرسلها من الحصول عليها، كما يستفيد مرتادي الفيس بوك من مقاطع الفيديو التي تتعلق بالانتفاضات الجماهيرية في كل البلدان العربية والشرق الأوسط وعرضها على صفحات الفاييس بوك، ويعتبر اليوتيوب من شبكات التواصل الاجتماعي الهامة¹.

¹- السعيد حنان وضيف عائشة: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على القيم لدى الطالب الجامعي موقع فاييس بوك نموذجا، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، 2014-2015، صص 39-44.

4- موقع فليكر:

يحتوي هذا الموقع على أكثر من 3 مليارات صورة عن مختلف المواضيع يقدم مستخدميها بتحميل والإضافة إليه باستمرار هذا الموقع كان نتيجة طبيعية لنتامي انتشار الكاميرات الرقمية وسهولة التحميل إلى أجهزة الكمبيوتر سيما أن غالبية انتشار أجهزة الجوال اليوم باتت مزودة بكاميرات عالية الوضوح، فليكلر نجده يتضمن فقط المحتوى المزود من قبل المستخدمين، وقد إشتهر محرك البحث الشهير ياهو في عام 2005 ويليه إقبال خدمة ياهو للصور بعاميين بعد إن تم نقل كافة الصور إلى فليكر¹.

4- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي :

نرى أن الفرد يستطيع أن ينشأ حسابا واحدا له على الأقل في إحدى مواقع التواصل الاجتماعي كما نجد أن الفرد لاستخدم هذا الموقع من فراغ بل لوجود عوامل تدفعه للاشتراك في هذه المواقع ومن بين أهم هذه العامل نجد :

أ- الفراغ:

هو نتاج عن سوء استغلال الوقت ،كما أنه يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن طرق لتشغيل فراغه لكي لا يحس به ومن بين هذه الطرق نجد مواقع أو شبكات التواصل الاجتماعي كما أن كل موقع له تطبيقات كثيرة فموقع الفيس بوك مثلا له تطبيقات لا متناهية إذ نجد أن كل فرد مشارك في مجموعة مع الأصدقاء بالصور والملفات الصوتية ومن هنا نفهم أن مواقع التواصل الاجتماعي بأنواعها عبارة عن وسيلة للتسلية وتضييع الوقت

ب- المشاكل الأسرية:

تعتبر الأسرة هي النواة الأساسية التي تقوم عليه المجتمع، فالأسرة هي أساس المجتمع وهي أساس نهضته وتقدمه، كما أن الأسرة هي مصدر السعادة والفرحة في أي دولة و المعروف أنه لا توجد أسرة على وجه الأرض لا تعاني من الخلافات السرية أو حدوث أي مشاكل تعكر من صفو العلاقة داخلها

¹ -بيوني إبراهيم حمادة: مرجع سابق 138.

ففي حالة وجود مشاكل داخل الأسرة يضطر الطفل إلى تعويض ذلك الحرمان وتبديله بالمشاركة في مواقع التواصل الاجتماعي (الفايس بوك) مثلا.

ت- تكوين الصداقات والتعرف على أشخاص جدد:

نلاحظ أن مواقع التواصل الاجتماعي عملت بشكل كبير على تكوين الصداقات بأنواعها منها صداقات واقعية وصداقات افتراضية ، فهي تربط علاقات مع أفراد من نفس المجتمع أو من مجتمعات أخرى مختلفة بين الجنسين أو بين أفراد الجنس الواحد من خلال الدردشات والحوارات.

ج-البطالة:

يسعى العديد من الأفراد في المجتمع للحصول على عمل في مجال ما سواء أكان مرتبطا في دراستهم،أو عن طريق الأعمال المهنية العامة،ولكن يعاني الكثير منهم في صعوبة لإيجاد العمل المناسب لهم،فالبطالة من المشاكل التي يعاني منها الفرد التي تدفعه لخلق حلول للخروج من هذه الوضعية التي يعيشها حتى وإن كانت هذه الحلول افتراضية،فتجعله يرتبط مع أشخاص افتراضيين من أجل الاحتيال والنصب

ح- الفضول:

نجد أن الطفل المراهق دائما يحاول التعرف على أشياء لا يعرفها وذلك من خلال فضوله الذي يدفعه إلى حب المعرفة،فمواقع التواصل الاجتماعي تشكل عالما افتراضيا مليئا بالأفكار والتقنيات كما أنها توفر ثنائية الجذب والفضول 1.

5- مواقع التواصل الاجتماعي والمكان الافتراضي:

أ- ماهية المكان الافتراضي :يعد المكان الافتراضي مصطلح حديث ويقصد به كل ماله صلة بالفضاء الافتراضي التخيلي والمتمثل في إبداع سبل جديدة في هندسة تكنولوجيايات الافتراضي وبشقه الاعتباري،يضم أنشطة عالمنا الواقعي المعتاد أو في إمكانه أن يضعها جميعا ويضم أشياء أخرى ومن بين مزايا المكان الافتراضي هو نهاية فوبيا المكان،إن الخوف من المكان دليل على تملكنا لمكان آخر،وعندما ندخل في منظومة المكان الافتراضي نصبح لا نخشى شيئا بحكم عدم مقدرتنا على تملك

¹-الخطاب فارس حسن :الفضائيات الرقمية وتطبيقاتها العلمية،أسامة للنشر والتوزيع،ط1،الأردن،2011:67.

الافتراضي باعتباره فضاء لذلك وصفت شبكة الانترنت كفضاء افتراضي بأكثر الأمكنة تحررية وعدم مقدرة أي طرف امتلاكها.

ب- سمات المجتمع الافتراضي : نجد أن المجتمع الافتراضي عدة خصائص منها:

1- المرونة وانهايار الجماعة المرجعية، بمعناها التقليدي، فالمجتمع الافتراضي لا يتحدد بالجغرافيا بل الاهتمامات المشتركة التي تجمع معا أشخاص لم يعرف كل منهم الآخر بالضرورة قبل الالتقاء إلكترونيا.

2- أنها فضاءات رغبة مفتوحة للتمرد والثورة، بداية من التمرد على الخجل والانطواء وانتهاء بالثورة على الأنظمة السياسية .

3- لا تقوم المجتمعات الافتراضية على الإلزام بل تقوم في مجملها على الاختيار.

4- يستطيع المرء أن يجد من يتواصل معه في المجتمعات الافتراضية على مدار الساعة.

5- ومن سماتها أيضا أنها تنتهي إلى عزلة، على ما تعد به من انفتاح على العالم والتواصل مع الآخرين.

6- نجد أن المجتمعات الافتراضية وسائل تنظيم وقواعد لضمان الخصوصية ،قد يمارس الأفراد أنفسهم في تلك المجتمعات كالتبليغ عن مداخلات والمواد غير المقبولة وقد يكون مفرضا من قبل القائمين.¹

6- خصائص شبكات التواصل الاجتماعي :

تتضمن مواقع التواصل الاجتماعي مجموعة من المميزات وتتمثل في:

1- العالمية :حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية ،وتتخطى فيها الحدود الدولية ، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع فرد آخر في الغرب ببساطة وسهولة.

¹ -حسين محمود هتيمي:العلاقات العامة، وشبكات التواصل الاجتماعي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، ص85.

2- التفاعلية: فالفرد فيها كما أنه مستقبل وقارئ، فهو مرسل وكاتب ومشارك فهي تلغى السلبية التي كانت في الإعلام القديم -التلفاز والصحف الورقية -وتعطي حيز للمشاركة الفاعلة من المشاهدة والقراءة.

3- التنوع وتعدد الاستعمالات: فيستخدمها الطالب للتعلم، والعالم لبث علمه و تعليم الناس، والكاتب للتواصل مع القراء... وهكذا.

4- سهولة الاستخدام: فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة، الرموز والصور التي تسهل للمستخدم التفاعل.

5- التوفير والاقتصادية: الاقتصادية في الجهد والوقت والمال، في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل فالفرد البسيط يستطيع امتلاك حيز على الشبكة للتواصل الاجتماعي، وليست ذلك حكرا على أصحاب الأموال، أو حكرا على جماعة دون أخرى

6- التلقائية: عندما لا يوجد تخطيط أو تنسيق للتواصل بين الأعضاء هنا تصبح التلقائية بين طرفي الاتصال وهذه الخاصية من السمات الهامة التي تتميز بها مواقع التواصل الاجتماعي.

7- التنوع: من خصائص مواقع التواصل الاجتماعي نجد التنوع فهي ليست حكرا على أفراد محددين بل يستخدمها القارئ للتواصل مع الكاتب، والطالب للتعلم والمعلم لنشر علمه، وهكذا... إلخ

8- التواصل والتعبير عن الذات: الفرد بحاجة للاتصال مع الآخرين والتعبير عن الذات فشبكات التواصل الاجتماعي أتاحت لأي شخص هذه الخدمة¹.

7- إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

7- إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي:

- تساعد في تطور الذات وتنمية القدرات والمهارات، لأننا نتعرف من خلالها على معلومات ومهارات كثيرة، فيتبادل الأفراد الخبرات ويتعلموا من بعضهم البعض.

- تزيد من الترابط بين الأشخاص وعمل علاقات جديدة والتعرف على ثقافات مختلفة من أنحاء العالم، فنحدث مع أشخاص كنا نعرفهم سابقا وتحدد العلاقات الاجتماعية.

¹ -رحو حياة وعمومنها: مضامين صفحات الجامعات على الفيس بوك، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، الجزائر، 2015، 27.

- من خلال هذه المواقع نستطيع التعبير عن أنفسنا، وأرائنا الشخصية بكل حرية، ونبادل الأفكار ونعرف آراء الأشخاص في أي أمر.

- معرفة أحداث الأخبار والمستجدات حول العالم، والتي يتم تناقلها فور حدوثها ومعرفة الحقائق في مختلف الأمور.

- تساعد مواقع التواصل الاجتماعي على توفير الوقت والجهد في التواصل بين الأشخاص واختصار الوقت في العمل والإجراءات المختلفة.

- تشارك الأشخاص ذو الهويات المتماثلة في هذه الهويات وتعززها وتبادل الأفكار وتنمية المهارات.

- تسهيل الكثير من الأمور مثل حجز تذاكر الطيران والفنادق والشراء عبر الإنترنت وغيرها.

ب- سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

- قضاء وقت طويل جدا على مواقع التواصل الاجتماعي على حساب أوقات العمل والذاكرة وبالتالي ضياع وقت كبير من اليوم وتحول الأمر إلى إدمان.

- الإهمال والتقصير في حق الأسرة مقابل الجلوس أمام مواقع التواصل الاجتماعي وبالتالي تصبح الأسرة متفككة وغير مترابطة

- تتيح مواقع التواصل الاجتماعي بعض السلوكيات الخاطئة مثل مشاهدة أفلام إباحية أو تواصل مع أشخاص غير أسوياء ومفسدين.

- سهولة نشر الأفكار الإجرامية والمخططات التي تضر بالأشخاص والمجتمعات وتساعد على إفساد المواطنين.

- سهولة انتهاك خصوصية الأفراد ومعرفة تفاصيل حياتهم الشخصية وتعرضهم لمواقف محرجة، بل وتهديدهم وازدياد فرص الخيانة بين الزوجين
- كثر النصب والاحتيال على الانترنت من خلال أسماء وهمية يقوم بها الأشخاص بأعمال نصب وسرقة وإبتزاز.
- سرعة انتشار الإشاعات على الأشخاص وسهولة هدم شخصية مشهورة من خلال انتشار كلام غير حقيقي حوله، ويمكن هدم بيوت بسبب هذا الأمر.
- تراجع استخدام اللغة العربية، أضحى استخدام مزيج من الحروف والأرقام اللاتينية بدل الحروف العربية، خاصة شبكات التعارف والمحادثات فتحوّلت حروف اللغة العربية إلى رموز وأرقام¹.

¹ - عبد القادر بن عبد الله الفتوح: الشبكات الاجتماعية، الأثر والمستقبل، جمعية الحاسبات السعودية، 22 ربيع الثاني، 1433، ص26.

خلاصة الفصل:

لقد جسدت مواقع التواصل الاجتماعي مفهوم المجتمع الافتراضي نظرا لخصائص ومميزات هذه المواقع أصبح الأفراد في تواصل وتفاعل بدون وقت وبدون حدود مما أدى إلى الاندماج في الفضاء الافتراضي والانسحاب من المجتمع الحقيقي باعتباره أكثر الأمكنة تحررية فلها تأثير كبير على الحياة الاجتماعية للأفراد فهي سلاح ذو حدين إن أحسنا استخدامها أفادتنا وإن أسأنا استخدامها أضرت بنا.

الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية من أهم وأكثر المواضيع التي أصبحت تحضي باهتمام العلماء والباحثين، نظرا للحاجة الملحة التي نتجت عن تعقد حياة المجتمعات، والتطور الحضاري الذي يشهده العالم من مختلف الجوانب العلمية والتكنولوجية والاقتصادية والصناعية فضلا عن الحروب المختلفة والتهديدات الأمنية، وما ترتب عنه من مشكلات نفسية من قبيل شعور الإنسان بعدم الأمن والاعتراب وسوء التوافق وصعوبة مواكبة سرعة هذا التطور الهائل وكذلك سرعة التطور التكنولوجي، وبالتالي في هذا الفصل سوف نقوم بتحديد مفهوم الصحة النفسية والمفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية والعوامل التي تؤثر فيها ومعاييرها ومظاهرها.

1- مفهوم الصحة النفسية:

ليس من السهولة بمكان وضع تعريف محدد للصحة النفسية لأن ذلك يتطلب تحديد ماهية النفس فالصحة النفسية تكوين فرضي يمكن التعرف عليه من خلال بعض الظواهر الإنسانية التي تخص سلوك الإنسان وشخصيته، ولقد تعددت وتتنوع تعريفات العلماء والباحثين في الصحة النفسية، فما من نظرية أو مذهب أو مدرسة في علم النفس إلا وافترض تعريفا في الصحة النفسية، ويمكن إجمال التعريفات المقترحة للصحة النفسية في:

تعريفات أصحاب المدارس:

أ- التحليل النفسي: مؤلفها سيجموند فرويد Freud وتركز هذه النظرية على الخبرات في مرحلة الطفولة في بداية التحليل النفسي كان مفهوم الصحة النفسية يعرف باعتباره نقيضا لمرضا فكان مجرد غياب الأعراض ثم أصبح يعني غياب أنواع الصرع اللاشعوري المعطلة لإمكانات الفرد في قطاعي

الإنجاز والحب الناضج بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية بحسب فرويد فإنها القدرة على الحب والعمل والاستمتاع بالعمل الخلاق.

فالصحة النفسية للتحليل النفسي ليس نفيًا أو إلغاء لما هو طفلي أو لاشعوري وليس امتثالًا لواقع جامد، بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها، ويعرف فرويد الصحة النفسية بقوله أينما يتواجد ألهو تتواجد الأنا، وتحرص هذه النظرية على متطلبات الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة ألهو والأنا و الأنا الأعلى.

ب- الاتجاه السلوكي: من روادها تورنيديك، وطسون، بافلوف وتعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بأن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش في كنفها، فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي، فالسلوكية تعتبر البيئة المنزلة الأولى واعتبارها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية.

ج- الاتجاه الإنساني: ويعد كل من كارل روجرز وأبراهام ماسو من أشهر من أشهر رواد هذا الاتجاه الصحة النفسية كما يراها ماسو maslow هي تحقيق الذات ويذهب ماسو إلى أن صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص معينة بالقياس إلى السوي، ويعتقد أنه إذا اقتصررت دراسة الأخصائيين النفسانيين على العجزة والعصابين ومتخلفي النمو فإنهم بالضرورة سيقدمون علما عاجزا، ولكي يمكن نمو علم للإنسان أكثر اكتمالا وشمولا يصبح حتما على علماء النفس دراسة الذين حققوا إمكاناتهم إلى أقصى مداها، حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا ذواتهم، فقد أختار الطريقة المباشرة فدرس أصحاب من الناس الذين تتجلى وحدة شخصياتهم و كليتها بوضوح أكثر بوصفهم أشخاص حققوا ذواتهم¹.

¹ - ربيع محمد شحاتة، أصول الصحة النفسية، مؤسسة نبيل للطباعة، ط2، مصر، 2000.

2- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية:

أ- **التوافق الشخصي: هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد، وشعوره بالأمن الشخصي، كما يتمثل في إيمانه على نفسه، وإحساسه بقيمته، وشعوره بالحرية في توجيهه للسلوك دون سيطرة الغير، والشعور بالانتماء، والتحرر من الميل إلى الإنفراد، والخلو من الأمراض العصبية، وكذلك شعوره بذاته أو برضاه عن نفسه، وبخلوه من علامات الانحراف النفسي.**

ب - **الإحباط: يعتبر الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، وهو مواجهة الفرد لما يمنعه أو يعيقه في تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه، وهو أيضا انفعالية ودافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانية تحقيق ذاته، أو غاياته.**

ت- **العدوان: هو سلوك يوجه نحو الغير، الغرض منه إلحاق الضرر النفسي والمادي، وقد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بها**

ت- **القلق: نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها، فهو يختلف عن بقية الإنفعالات تغير السارة (كالشعور بالإحباط، أو الغضب، الغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد، وأخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح**

ج- **الصراع النفسي: هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاهها معينا ويترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الإرتياح وكذلك القلق، وهذا ناتج عن صعوبة اختياره، أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه.¹**

¹ -أديب محمد الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، عمان.

3- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية للمراهقين:

من أهم العوامل التي تؤثر على نفسية الطفل المراهق:

- العلاقة بين الوالدين فإذا كانت هذه العلاقة سيئة لا يسودها المحبة فهي تؤدي إلى تفكك الأسرة مما يخلق جو غير صحي يؤدي إلى نمو الطفل نموا نفسيا غير سوي
- الخلافات بين الوالدين والتوتر الدائم وعدم التفاهم بينهما يشيع في جو الأسرة الاضطراب مما يؤدي إلى أنماط من السلوك الغير سوي لدى الطفل مثل الغيرة، الأنانية ،حب الشجار،عدم لاتزان، عدم احترام الآخرين ،عدم التعاون مع الآخرين.
- المشكلات النفسية عند الوالدين والسلوك الشاذ يؤدي إلى عدم استقرار الجو الأسري فهي تؤثر على الصحة النفسية للطفل فيؤدي إلى الشعور بالاكتئاب أو القلق والاضطرابات النفسية.
- تفضيل طفل على طفل أو الذكر على الأنثى يخلق جو من التوتر بين الأطفال والتنافس غير البناء.
- من أهم الضغوط النفسية على الطفل هو الإهمال وعدم إشباع حاجاته من الأمن والاستقرار والحب والتقبل وممارسة الهوايات المختلفة.
- الطلاق والانفصال من أسباب انهيار الأسرة وهي تؤثر على الطفل بفقدانه أحد الأبوين وشعوره بالنقص على أقرانه والخوف من المستقبل وعدم وجود القدوة التي يحتذي بها في سلوكه.
- الرفض أو الإهمال أو نقص الرعاية تؤدي إلى الشعور بعدم الأمن والشعور بالوحدة عند الطفل أو الشعور العدائي والتمرد وأيضا عدم القدرة على تبادل المشاعر والتعامل مع الآخرين.
- فرض بعض النظم الجامدة أو التربية التي لا تتسم بالمرونة بل تقسم بالنقد تشكل عبئا نفسيا على الطفل والسلوك السلبي أو العدائي.

- الفقر يعتبر أحد العوامل الهامة في تأثيره على الأسرة كلها بما فيه الطفل فهو يؤدي إلى الشعور بالخوف من المستقبل وعدم إشباع الرغبات من شراء بعض الأشياء.

- سجن أحد الوالدين أو سفر الوالدين يؤدي إلى حرمان الطفل العاطفي الذي نشأ عنه عدم الاتزان الانفعالي وأيضاً افتقاده إلى الشعور بالأمان والاستقرار¹.

4- معايير الصحة النفسية:

تحدد معايير الصحة النفسية بنمط ما يدور في واقع الأفراد ويواجههم من ضغوطات وتحدد بمدى غياب عناصر الشعور بالأمن المادي والاقتصادي والاجتماعي، فالصحة النفسية نمط إنساني اجتماعي يرتبط بوجود الإنسان وواقعه، ومن معايير قياس الصحة النفسية مايلي:

أ-المعيار الإحصائي:

أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائياً تنتوزع وفقاً للتوزيع الإعتدالي، بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط). وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف إلى طرفي المنحى إلى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الإعتدالي.

ومن المأخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عن الحدث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول والوزن، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي لأن القياس النفسي يقوم على أسس معينة إن لم يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرج به رقماً مضللاً ولا معنى له، لأن القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر فمثلاً عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء ولكنه بشكل واقعي غير ملموس ولكن نستبدل عليه من صفات الفرد.

¹ - عويد سلطان مشعان، علم النفس الصناعي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1، بيروت، 1993.

ب- المعيار الذاتي الظاهري:

السوية تتحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها ، فهي كل ما يشعر به الفرد ويراه من خلال نفسه ، فالسوية هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية ، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق وعدم الرضا عن الذات فإنه يعد وفقا لهذا المعيار غير سوي، فمن الأصعب الاعتماد على هذا المعيار كليا لأن معظم الأفراد الأسوياء تمر بخبرتهم حالات من الضيق والقلق.

ج- المعيار الاجتماعي:

تتحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعيا ، أو يعني ذلك أن الحكم السوية التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد، ويخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة ، أي باعتبار الأشخاص السائرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر غير المسايرين هم الأبعد عن السوية فهناك خصائص لا سوية كالانتهازية تكتب مشروعيتها في إطار من الرغبة الاجتماعية ، فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي.

د- المعيار الباطني:

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على تجاوز مثاليها ، فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الإحصائية ، كما أنه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فاعلة تمكن الباحث قبل أن يصدر.

حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية

أيضا¹.

¹ -إيمان فوزي، دراسات في الصحة النفسية ، مكتبة زهراء الشرق، ط1، القاهرة ، مصر.

5- مظاهر الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية مؤثرات ومظاهر تدل عليها منها:

أ- الاتزان الانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على المثيرات

المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

ب- الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين، وهي القوة المحركة و الموجهة لنشاط الفرد نحو

تحقيق أهدافه.

ب- الشعور بالسعادة: المتمثل في اعتدائنا للمزاج، والتعبير بالرضا عن الحياة.

ت- التفوق العقلي: حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية.

ح- غياب الصراع النفسي الحاد: الداخلي والخارجي.

خ- النضج الانفعالي: بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية

والطفولية.

د- التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على

الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات.¹

¹ - أديب محمد الخالدي ، مرجع سبق ذكره، ص20.

خلاصة الفصل:

إن التمتع بالصحة النفسية والخلو من المرض النفسي في سن الرشد، يتوقف إلى حد بعيد على الطفولة التي يجب تجاوز مراحلها بنجاح من خلال تلبية متطلبات نمو كل مرحلة بشكل صحيح ومتوازن بعيداً عن الغلو في الإشباع أو الحرمان.

الفصل الرابع:

المراقبة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة عمرية بالغة الأهمية لما يكتنفها من تغيرات جسمية واجتماعية مما يجعل المراهق عرضة للاضطراب وغيره من المشكلات النفسية وتبدأ مرحلة المراهقة بعد اجتياز مرحلة الطفولة وتتأثر هذه المرحلة بالعديد من المؤثرات التي يعيش فيها المراهق وبالأدوات التي يستخدمها في عصره. وفي هذا الفصل سيتم التطرق إلى الفرق بين مفهوم المراهق ومفهوم البلوغ وأهم مراحل المراهقة وأبرز المشكلات التي يعاني منها خلال هذه المرحلة.

1- الفرق بين مفهوم المراهقة والبلوغ: (1)

مرحلة المراهقة تمثل مرحلة النمو التي تأتي بعد مرحلة الطفولة، في هذه المرحلة ينمو الجسم بمعدلات كبيرة وتحدث تغيرات فيزيولوجية وغددية ينتج من خلالها آثار هائلة في حياة المراهقة، كما تنمو الإمكانيات العقلية وتتمايز، كما يمر المراهق بخبرات انفعالية واجتماعية تصهر خبراته وتكون معتقداته واتجاهاته وقيمة عن نفسه وعن أسرته وعن الناس وعن المجتمع والوطن والدين والإنسانية بوجه عام. فالمراهقة كمرحلة نمو هي فترة التغيرات المتميزة المتدرجة من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وكلمة المراهقة تعني باللاتينية *adolescere* ومعناه التدرج نحو النصح. أما مصطلح البلوغ فيعني *phberty* فيعني الجانب العضوي للمراهقة وهو نضج الوضيفة الجنسية ويصطلح - الأمريكيون والإنجليز على استخدام سنوات المراهقة على أنها -the teenyars-puberty- .

ومقطع *teen* هو مؤخرة اسم الأعداد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشر باللغة الانجليزية وهي تقريبا نفس مرحلة المراهقة أما مرحلة الشباب فهي غالبا مصطلح ينتهي للحياة الاجتماعية للمراهقة وما بعدها وما

الفصل الرابع:

بعدها بقليل ،وتختلف المجتمعات في تحديد مرحلة الشباب بفئات أعمار معينة تمتد حتى مرحلة منتصف العمر.¹

واعتبر الكثير من الفلاسفة مرحلة المراهقة على أنها مرحلة خطيرة... فيقول أرسطو أن إذ توفر للمراهقين تستهويهم النزوات، وهم عدوانيين وليس من السهل السيطرة عليهم وهم دائما على استعداد لأن يذهبوا إلى آخر المدى بنزواتهم وأرائهم، ويبرز ذلك للاعتقاد أنهم دائما على حق وربما كان ذلك من أسباب تمسكهم بأرائهم ومعتقداتهم.

- كما أشار أفلاطون بأن المراهق يميل إلى الجدل في كل صغيرة وكبيرة وربما كان ذلك من أسباب اختلاف آرائهم عن آرائهم .

ولكن علماء النفس المحدثين يرون أن المراهقة كمرحلة نمو، مرحلة تحيط بها كثير من المخاطر والمشكلات ،ولكن ليس بالضرورة أن تؤدي إلى ما قال به فلاسفتنا الأوائل من أمثال أرسطو وأفلاطون خاصة، إذ توفر للمراهق في حياته الأسرية والمدرسية التوجيه والإرشاد المناسب كي يتعلم ويختلط ويتعامل مع الناس، وأن يتعلم كيف يتغلب على المشكلات التي تعترضه بطريقة يكتشف خلالها ذاته وقدراته وإمكاناته وأفضل الفرص المتاحة لأن يشق بنفسه طريق الحياة.

2- أهم مراحل المراهقة:

بالرغم من التغيرات البدنية والنفسية التي تصاحب المراهقة لا تحدث بالضرورة في وقت واحد لدى جميع المراهقين فإنه يمكن تقسيم المراهقة إلى ثلاثة مراحل:

- المرحلة المبكرة تمتد من 10 إلى 14 سنة من العمر .
- المرحلة المتوسطة تمتد من 15 إلى 17 سنة من العمر .

¹ -ستيفن هارد:ترجمة مجموعة من الخبراء،مشكلات الطفولة وسيكولوجية المراهقة ،طرق علاجها،جوييتر للخدمات الأكاديمية،ط1،مصر،2009،ص135.

الفصل الرابع:

- المرحلة المتأخرة تمتد من 18 إلى 19 سنة من العمر¹.

أ- المراهقة المبكرة:

تمتد مرحلة المراهقة المبكرة من 10 إلى 14 سنة، حيث يتضاءل السلوك الطفلي وتبدأ المظاهر الجسمية الفيزيولوجية والعقلية في الظهور وتتسم هذه المرحلة في كون المراهق يحاول أن يكون أكثر استقلالية من ذي قبل والتخلص من كل أنواع الرقابة الأسرية والمجتمع والرغبة أكثر في مصاحبة الجنس الآخر والأمور التي تعقد المراهق في هذه المرحلة هي التغيرات.

الفيزيولوجية وبروز الصفات الجنسية مما يسبب له اضطراب انفعالي ومزاجي².

ومن هنا يمكن القول بأن مرحلة المراهقة المبكرة تزيد من شعور المراهق بالثقة في النفس والاستقلالية فيساعد ذلك على الميل والتوافق الرياضي والاجتماعي والانفعالي لكن البيئة الأسرية وجماعة الرفاق قد لا تسمح له بالاندماج في هذه المرحلة تمتاز بعدة تغيرات فيزيولوجية.

ب- المراهقة الوسطى:

يطلق اسم المراهقة المتوسطة أو الوسطى على الأعمار ما بين 15 إلى 17 سنة وهي تقابل التلميذ من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية أو السنوات الأولى بها وهي الحلقة الثانية، تتميز شعور المراهق بالفتح والاستقلالية، تستمر فترة الحساسية الانفعالية والتغلب الوجداني مع نمو الشعر بالحب نحو الجنس الآخر وسيستمر شعوره بالقلق واستعداده للتمرد وتحطيم الحواجز حوله ولكنه مازال يخشى السلطة الاجتماعية يميل المراهق إلى مساعدة الآخرين والمشاركة الوجدانية لهم، وفهم المشكلات الاجتماعية ومناقشتها ويبدو أكثر استقلالاً عن الأسرة في أعماله وقراراته³.

¹ - عبد الله بن أحمد بن علي آل عيسى الخادمي: مرجع سابق ص 13.

² - حامد عبد السلام الزهران: علم النفس لنمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط 5، مصر، 2005، ص 53.

³ - ستيغينهارد: مرجع سابق، ص 159-164.

ت- المراهقة المتأخرة:

وفيها يحاول المراهق ويسعى جاهداً إلى توجيه جموده من أجل إقامة وحدة متآلفة من مجموع مكونات شخصية كما يحاول التكيف مع مجتمعه والتواضع مع ظروف البيئة الجديدة، ويشير العلماء إلى أن المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة تفاعل وتوجد أجزاء الشخصية والتناسق فيها بينما أن أصبحت الأهداف واضحة القرارات المستقلة.¹

3- العوامل التي تؤثر في المراهقة:

- العوامل الفيزيولوجية والهرمونية:

حيث تبدأ الغدة النخامية في تنشيط الغدة التناسلية حتى تتضح، ثم إفراز الهرمونات الجنسية الذكور والإناث تبعاً لهذا التأثير، وهذه الهرمونات الجنسية تعمل بدورها على نمو الأعضاء التناسلية.

- الظروف المناخية:

تعد من العوامل التي يمكن أغفلها فيها ويتعلق بتأثيرها في سن البلوغ والتي من شأنها أيضاً أن تعجل به أو تأخره.

- العوامل الوراثية والبيئية:

نجد أن من العوامل التي تؤثر في المراهقة أيضاً البيئة والوراثة لأنهما يتفاعلان معا وتؤثران في سن البلوغ كما أن التحسن في التغذية والاهتمام العام بالحالة الصحية، إلى جانب الارتفاع في المستوى المعيشي من المؤشرات المحكمية لتقديم سن البلوغ أو تأثيره في المجتمع .

¹ - حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، 108.

- التغيرات الجسمية والنفسية:

سواء كانت انفعالية أم مزاجية واضحة يمكن أن تؤثر على البناء الشخصي لدى المراهق فمن الضروري الاهتمام بالتغيرات الجسمية والنفسية الحادثة أثناءها وحسن التعامل معها.¹

نجد أن كل هذه التغيرات التي تحدث لدى المراهقين يمكن أن تؤدي في هذه المرحلة إلى اضطرابات سلوكية وهذه الأخيرة تصبح تهدد حياة المراهق مثل الشعور بالخجل، الجبن، الانطواء، الانسحاب من الأنشطة...إلخ.

4- مطالب وحاجات المراهقة: يمكن إدراجها في ست حاجات وهي كالتالي:

- الحاجات الجسمية: المحافظة على الحياة والنمو والإستقرار، كما يجب تقبل الحاجات الجسمية.

- الحاجات الجنسية: يجب القيام بالدور الجنسي وإشباع الرغبة الجنسية للمحافظة على النوع والتوحد مع الجنس الآخر.

- الحاجة العقلية: الوصول إلى النضج العقلي وإعتناق فلسفة الحياة، وتكوين القيم والأخلاق .

- الحاجة النفسية: الحاجة إلى العطف والحنان والمحبة، وتأكيد الذات وتحقيق الإستقلال النفسي.

- الحاجة المهنية: الإعتماد على النفس، والتخطيط للمستقبل المهني والمستقبل الوظيفي 1.

- الحاجة الإجتماعية والثقافية: الحاجة إلى الزواج، الحاجة إلى الإستطلاع والإستكشاف والحاجة إلى

القدير الإجتماعي وكذلك الحاجة إلى الرفقة والتعارف وخصوصا مع من يماثلون المراهق في العمر. 2.

5- مشكلات المراهقة:

ويمكن أن نتناول أحد هذه المشكلات الخطيرة والتي تظهر في فترة المراهقة وهي:

¹ - مايسة أحمد النبال: دراسة حديثة في المراهقة، دار المعرفة، دط، مصر، 2008، صص 252-256.

¹ - عبد الله بن أحمد علي آل عيسى الخادمي: مرجع سابق، صص 17-19.

² - عبد الرحمان العيسوي: علم النفس سيكولوجية التنشئة الإجتماعية، دار الفكر العربي، لبنان، 2005، صص 122.

أ- مشكلة جناح الأحداث:²

وذلك بتزايد معدلات الجانحين إلى الحد الذي أصبحت فيه تلك المشكلات الخطيرة في كل مجتمع لما تحمله من تهديد صريح للبناء الاجتماعي والقيم الاجتماعية بالإضافة إلى خسائر المجتمع في الأفراد. وتعرف هذه الظاهرة خاصة في كل مناطق التحضر النامية والجناح لا يعتبر فقط إنتاجا لنمو الحضاري السريع ولكنه يرتبط كنمط من أنماط السلوك بالتغيرات في أساليب الحياة المختلفة بدور الآباء بمطالب العمالة، وأيضا يرتبط بمناهج التعليم غير الكافية. وبعبارة أخرى نجد أن الجناح عرض لمرض خطير قد أصاب بناء المجتمع وظهرت أعراضه على أفرادها في شكل سلوك مضاد للمجتمع فالجناح يتشكل بالعوامل البيئية التي يعيش في إطارها الحدث، كما يشمل العوامل النفسية وغيرها من العوامل .

وعندما نحاول تقديم تفسير لديناميات الجناح كنمط من أنماط السلوك المضاد للمجتمع وكسلوك غير سوي يندرج ضمن اضطرابات شخصية فيجب أن يقوم ذلك التفسير في ضوء التفاعل الديناميكي لعوامل عديدة منها ما هو مادي وما هو نفسي اجتماعي يكون في نهايتها السلوك المضاد للمجتمع محصلة ونتاج التفاعل الديناميكي لتلك العوامل.

ب- سلوك المنحرف:

سلوك المنحرف هو مجموعة ثابتة من السلوكيات والتصرفات التي تتطور مع مرور الزمن ويتصف أصحابها بالعدوانية وانتهاك حقوق الآخرين ويرتبط سلوك المنحرف بالعديد من الاضطرابات النفسية كالالاكتئاب و الاضطراب التعلم كما يرتبط بعدة عوامل نفسية اجتماعية مثل المستوى الاقتصادي، الاجتماعي، الفترة والعقاب الوالدي وعدم الانسحاب الأسري ونقص الإشراف ورقابة الولدية الملائمة، ونقص الكفاءة الاجتماعية.

² -مجدي أحمد محمد عبد الله: السلوك الاجتماعي وديناميات، دار المعرفة الجامعية، دط، 2005، الإسكندرية، ص422.

ولا يتطور سلوك المنحرف وينمو بين ليلة وضحاها بل تتطور العديد من الأعراض عبر الوقت حتى يتكون شكلا ثابتا.¹

ج- مشكلات المراهق الجنسية:

يدرك المراهق لأول مرة أنه قد يحيط بأفكار وآراء ومفاهيم قد يستطيع أن يدركها ويتفهم أصولها، مما لاشك فيه أن البحث في القضايا الجنسية يكاد أن يكون من الأمور المحرمة لأنها تحاط بالسرية والتكتم وكثيرا ما يكتفها الغموض ويحيط بها الشك وقد أدرك المراهق هذه الأمور منذ أن تيقضت فيه الغريزة الجنسية وتفتحت أفاقها، وهو من جهة أخرى قد تعلم طريق كتبه المدرسية المقررة وعن طريق المحاضرات الكثيرة أن الموضوعات الجنسية يجب أن تدرس بصورة مكشوفة صريحة وأن تخضع للسيطرة والتسامي، وراء هذا التناقض، والازدواجية في التفكير يجد المراهق نفسه في حيرة واضطراب بين مشاعره وإحساسه المعقدة بسبب فعاليات العدد الغدد الجنسية.²

د- مشكلات التعلم:

تتضمن مشكلات الدراسات المشكلات التي تتعلق بعلاقة الطالب بمدرسته وزملائه ومدى تكيفه معهم بالمواد الدراسية والمشكلات المرتبطة بالتحصيل الدراسي وطرق الاستذكار والامتحانات المدرسية حيث يفرض الجو المدرسي التعامل مع المدرسين والمناهج الدراسية والزملاء والواجبات المدرسية وأنشطتها التي تحد من حرية المراهق وحركته مما يعرض النظام المدرسي التي تمرد المراهق في إقامة علاقات متوازنة داخل المؤسسة.¹

¹ - حسن مصطفى عبد المعطي: الإضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، ط1، مصر، 2001، ص423.

² - شارلز شيفر وهوارد ميلمان، ترجمة نزيه حمدي، نسيمه داود، مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، دار الفكر نشرون وموزعون، ط1، الأردن، 2008، ص524.

¹ - سامي ملحم: علم النفس النمو، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2004، ص385.

خلاصة الفصل:

تبقى مرحلة المراهقة مرحلة واحدة رغم التقسيمات التي قام بها العلماء وكان ذلك فقط من أجل التسهيل الدراسي ، تعد هذه المرحلة مرحلة نضج وأكثر المراحل الحساسة في مراحل حياة الفرد لما ينتابها من تغيرات اجتماعية انفعالية جسمية ، كما تتعرض هذه المرحلة إلى عدة اضطرابات ناتجة عن عدة عوامل إحباطية قد يتعرض لها المراهق في الأسرة والمجتمع والمدرسة ، وكل هذا قد يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المراهق وبالتالي على الآباء الحرص والانتباه الأكثر لأبنائهم لاجتياز هذه المرحلة بسلام.

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية

أولاً: المنهج المستخدم

إن لكل بحث علمي منهجا خاص به يمكنه من الوصول إلى الحقيقة العلمية وتختلف المناهج باختلاف المواضيع، حيث أن لكل منهج خصائصه، وطبيعة الموضوع إذا هي التي تحدد لنا المنهج والأدوات التي يجب استخدامها وانطلاقا من هذا فإن طبيعة موضوع دراستنا والمتعلق بتأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهقين فرضت علينا إتباع المنهج الوصفي التحليلي. -المنهج الوصفي التحليلي: يعني طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض معينة ومحددة لوضعية اجتماعية أو سكان معينين¹.

كما يستخدم للكشف عن آراء الناس واتجاهاتهم نحو موقف معين، كما يستخدم أيضا للوقوف على قضية محددة تتعلق بجماعة أو فئة بالإضافة إلى الاستعانة بالتحليل الكمي، وذلك من أجل جمع وتفريغ وتحليل البيانات².

2- أدوات جمع البيانات:

مصطلح أداة البحث هو مصطلح منهجي، يعني الوسيلة التي تجمع بها المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة البحث أو اختيار فروضه، وإن هذه الأدوات وفروضه عديدة ومختلفة وتختلف باختلاف طبيعة البحث وأهدافه وفروضه.

ولكل منها إستخدامتها، وقد يستخدم الباحث أكثر من أداة في البحث الواحد عندما يتطلب بحثه كذلك³.

¹ - عمار بحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، سط، الجزائر، 1995، ص89.

² - نبيل أحمد عبد الهادي: منهجية البحث في العلوم الإنسانية الأهلية للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2006، ص52.

³ - حسين هاشم القتلي: أسس البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية (مفاهيم، عناصره ومناهجه، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2014، ص93.

الاستمارة:

لقد اعتمدنا في بحثنا على الاستمارة لجمع المعلومات عن مجتمع البحث والاستمارة عبارة عن أسئلة تحدد سلفا وتتعلق هذه الأسئلة بالمشكلة محور الدراسة وتمتلاً عن طريق المقابلة أو توزيعها على أفراد العينة عن طريق البريد الإلكتروني¹.

وقد اخترنا هذه الأداة لما تختص به مزايا لأهمية:

- أنها تقنية التكلفة نظرا إلى إمكانية ملئ الاستمارات من طرف المبحوثين في لا تطلب سوى الطرح السليم والجيد للأسئلة التي تم تحضيرها مسبقا والتسجيل الدقيق للإجابات
- إن ضمان سرية المعلومات يمكن للمبحوث من التصريح بسلوكيات لا يمكن ملاحظتها
- سرعة تنفيذها فيمكن ملئ الاستمارة في وقت ضيق نسبيا، فهي تتناسب الدراسات التي تحدد بأجال زمنية قصيرة .

- وقد اعتمدنا في إطار إعداد الاستمارة جملة من الخطوات المنهجية.

- التفكير في الأسئلة ومضمونها مع مراعاة صياغة الأسئلة وفق المحاور الأساسية للبحث .

- صياغة أسئلة الاستمارة وإعدادها في صورتها المبدئية انطلاقا من بعض الدراسات السابقة كدراسة حنان بن شعشوش الشهري، بعنوان أثر استخدام شبكات التوصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية الفاييس بوك نموذجا 2012.

وكذلك دراسة مريم نريمان نومان بعنوان استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية سنة 2012

-دراسة إبراهيم بعزیز بعنوان منتديات المحادثة والدرشة الإلكترونية سنة 2008.

- عرض الاستمارة على الأستاذة المشرفة، حيث تم مناقشة ترتيب الأسئلة ومدى توافقها مع محاور البحث الأساسية .

¹ -مصطفى حميد الطافي وخير ميلاد أبو بكر:مناهج البحث العلمي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2007، ص245.

- إعادة تعديل الاستمارة بناء على ملاحظات الأستاذة المشرفة من ترتيب وتعديل الأسئلة وضبط الصياغة.

وقد اشتملت استمارتنا على 25 سؤالاً موزعة على أربعة محاور.

- المحور الأول: بيانات خاصة بالمبحوث

- المحور الثاني : بيانات خاصة بمدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

- المحور الثالث : تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية

- المحور الرابع: مدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين

3- العينة وخصائصها:

يستعين الباحث الاجتماعي في جمع المعلومات عن موضوع بحثه بالعينة وهي عبارة عن المجتمع الكلي، فكلما تحكم الباحث في اختيار عينة البحث كلما كانت النتائج أكثر دقة وشمولية وممثلة للمجتمع الأصلي ويعرفها srixgrassmi بأنها الكل الذي يكون عناصره المختارة تحمل الخصائص ونفس الطبيعة، ويكون مجتمع الدراسة مجموعة من الأشخاص مرتبة حسب معيار معطى كالسن والجنس والمستوى¹.

وتمثل العينة عدد محدد من المفردات يكون ممثلاً في خصائصه وسماته لمجموعة أفراد الجمهور أو المجتمع الكلي، كما يتفق مع أهداف الدراسة.

في حدود الوقت والإمكانيات المتاحة لذلك فإن العينة تعتبر جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة.

ولقد اعتمدنا في دراستنا على العينة القصدية باختيار التلاميذ الذين لديهم حساب على مواقع التواصل الاجتماعي والتي بلغ عدد مفردتها 40 مفردة من خلال أخذنا 40% من المجتمع الأصلي الذي كانوا 100 مفردة، من تلاميذ السنة الرابعة متوسط الإكمالية العربي التبسي ببلدية أم الطبول .

¹ - فوزي عبد الخالق وعلي إحسان شوكت: طرق البحث، مؤسسة الثقافة الجامعية للنشر والتوزيع، دط، الإسكندرية، 2007، ص 157.

4- مجالات الدراسة :

- المجال المكاني :

أجريت هذه الدراسة بمتوسطة العربي التبسي ببلدية أم الطبول ولاية الطارف ،تأسست في 1981/09/29م، تبلغ مساحتها 5440 نضامها نصف داخلي ،حيث بلغ عدد المتدريسين في هذه المتوسطة 751 تلميذ منهم 374إيـنـاث

- المجال الزمني:

يتمثل المجال الزمني لهذه الدراسة في الفترة التي امتدت ما بين أكتوبر 2018 إلى جوان 2019 حيث تم إعداد الجانب النظري ثم الانتقال إلى الجانب التطبيقي،فبدأت الدراسة الميدانية في أواخر أبريل 2019.

وكذلك دراسة مريم نريمان نومان بعنوان استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية سنة 2012

- دراسة إبراهيم بعزير بعنوان منتديات المحادثة والدرشة الإلكترونية سنة 2008.

- عرض الاستمارة على الأستاذة المشرفة ،حيث تم مناقشة ترتيب الأسئلة ومدى توافقها مع محاور البحث الأساسية .

-إعادة تعديل الاستمارة بناء على ملاحظات الأستاذة المشرفة من ترتيب وتعديل الأسئلة وضبط الصياغة.

وقد اشتملت استمارتنا على 25سؤالا موزعة على أربعة محاور .

- المحور الأول: بيانات خاصة بالمبحوث.

- المحور الثاني : بيانات خاصة بمدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

- المحور الثالث : تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية.

- المحور الرابع: مدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين.

الفصل السادس:

الإطار التطبيقي

1- عرض ومناقشة النتائج

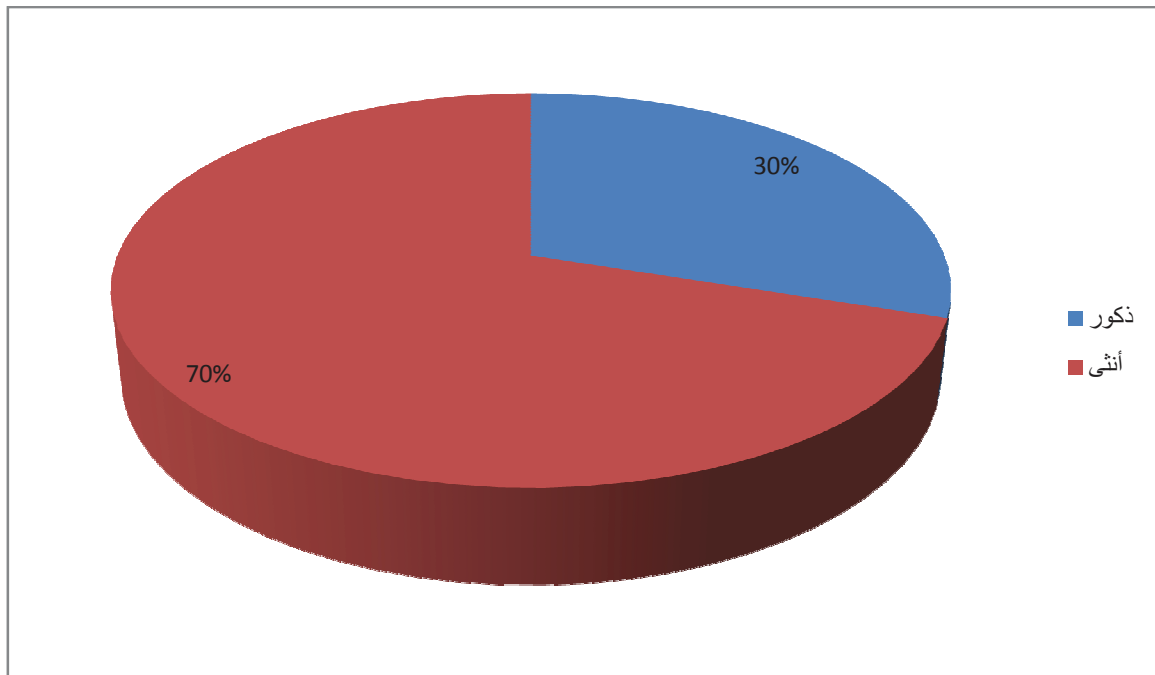
أولاً: تفرغ وتحليل البيانات

المحور الأول: بيانات خاصة بالمبحوث:

الجدول رقم 01: يوضح بالجنس

المتغيرات (الجنس)	التكرار	النسبة المئوية %
ذكر	12	30%
أنثى	28	70%
المجموع	40	100%

من خلال الجدول نلاحظ أن (30%) من أفراد العينة هم ذكور (70%) إناث ويرجع هذا إلى نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور في القسم. وهذا يعود إلى طبيعة المجتمع الجزائري الديمغرافية التي نجد فيها نسبة الإناث أبرد من نسبة الذكور، إضافة إلى ارتفاع مستويات إقبال القناة على الدراسة ناهيك عن تشجيع الأوليات للتعليم الخاص بالبنات وتحفيزهن على ذلك.



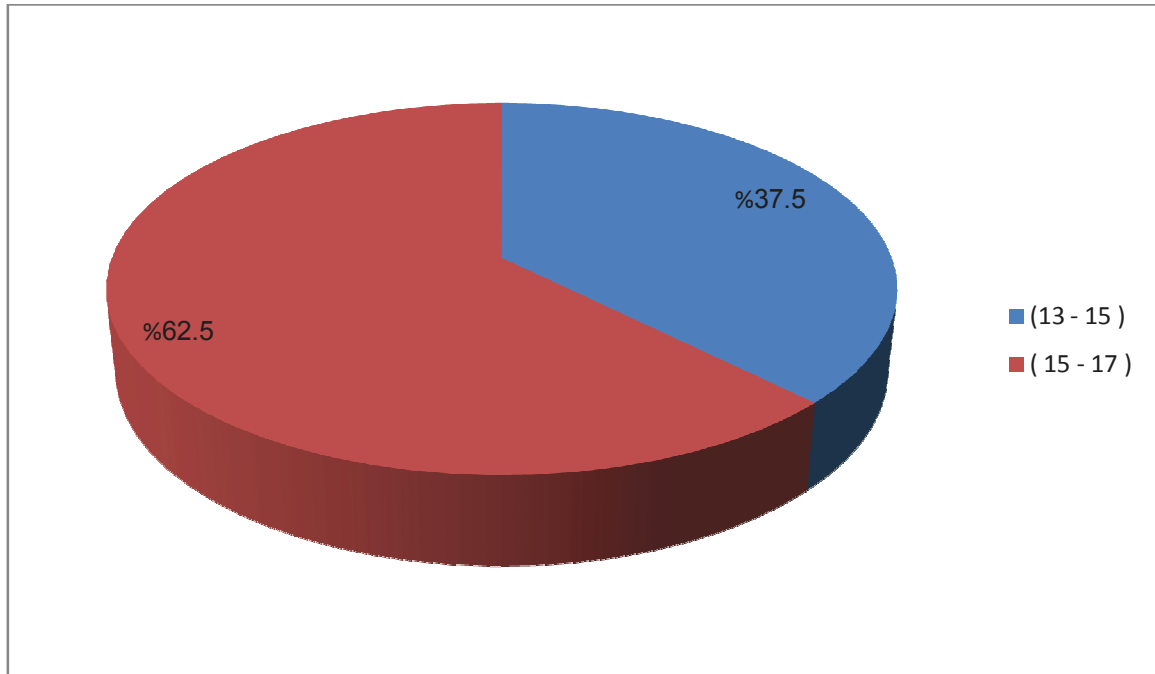
شكل رقم 01: يوضح متغير بالجنس

الجدول رقم 02: يوضح السن

المتغيرات (السن)	التكرار	النسبة المئوية %
(15 - 13)	15	37.5%
(17 - 15)	25	62.5%
المجموع	40	100%

نلاحظ من خلال البيانات الإحصائية الواردة في الجدول أعلاه أن نسبة (40%) من أفراد عينة تتراوح أعمارهم ما بين (13 سنة حتى 15 سنة) ذكور وإناث فنجد نسبتها المئوية تمثل إلى (37.5%) فهي أقل نسبة مقارنة بالفئة الثانية التي تتراوح أعمارهم ما بين (15 حتى 17 سنة) كذلك متجانسين ذكور وإناث فتصل نسبتهم المئوية إلى (62.5%).

وهذا راجع إلى أكبر نسبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (15 - 17) سنة لأنه سن التمدرس الخاص بتلاميذ السنة الرابعة ممتوسط إضافة إلى ان العينة المستهدفة ترتبط بهذه المرحلة العمرية.

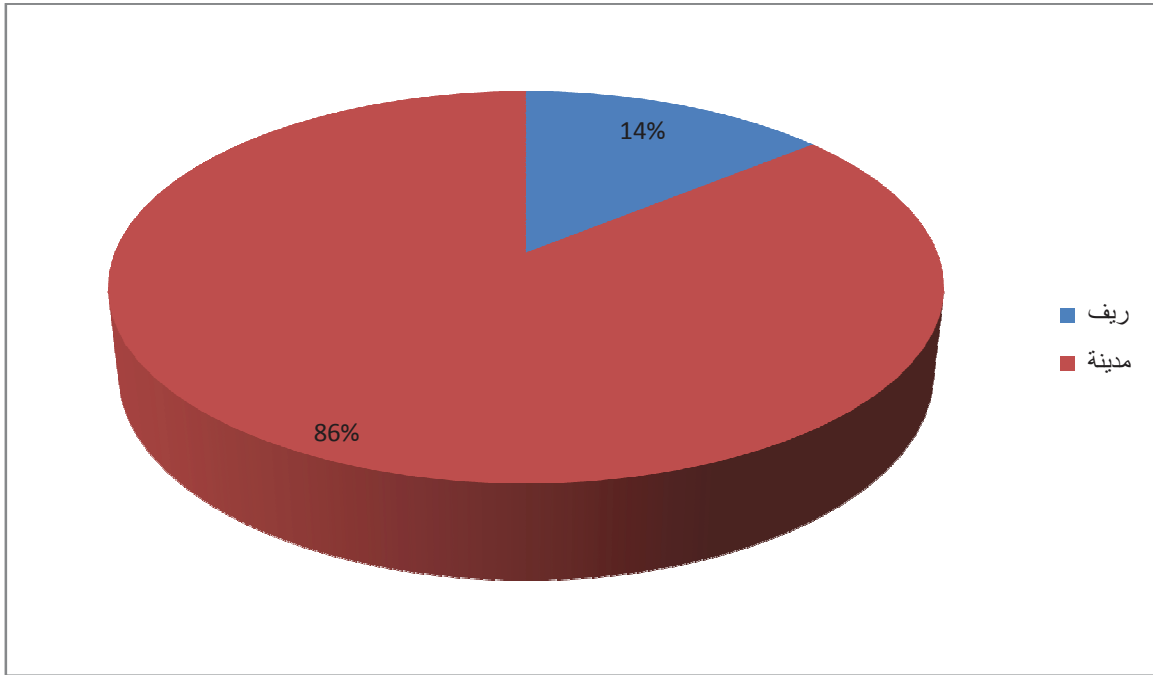


شكل رقم 2: يوضح متغير السن

الجدول رقم 03: يوضح مكان الإقامة

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
ريف	20	%50
مدينة	20	%50
المجموع	40	%100

من خلال المعطيات الإحصائية الوارد في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة (50%) من أفراد العينة يعيشون في الريف وهي تساوي نسبة الأفراد الذين يعيشون في المدينة لأن بلدية أم الطبول عبارة عن منطقة حدودية ، إضافة إلى أن أغلب المتوسطات تتواجد في المدينة وبالرغم من ذلك نجد أن اغلب التلاميذ يأتون من المناطق الريفية الحدودية لمزاولة الدراسة.



شكل رقم 03: يوضح سكان إقامة أفراد العينة

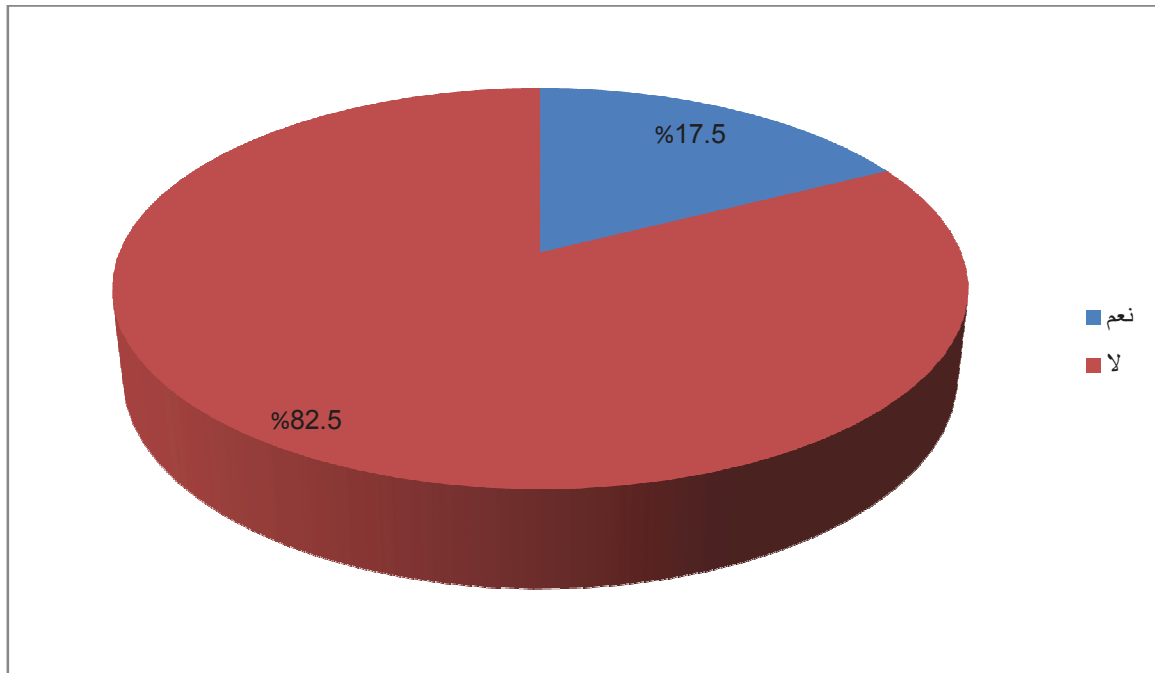
المحور الثاني: بيانات خاصة بمدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

الجدول رقم 04: إمكانية وجود شبكة أنترنت في المنزل

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
نعم	07	%17.5
لا	33	%82.5
المجموع	40	%100

تبين الشواهد الكمية للجدول أعلاه أن (%82.5) لا يمتلكون الانترنت في المنازل ونسبة (%17.5) يمتلكون انترنت في المنازل، وهذا قد يكون راجع إلى صعوبة إيصال المنزل بشبكة الانترنت خاصة المناطق الريفية لكن هذا لا يمنع المراهقين من استخدام الفايبروك لأنه يتم تعبئة الهاتف النقال الذكي بشبكة الانترنت.

ولأن المنطقة التي أجريت فيها الدراسة (أم الطبول) لا توفر انترنت جميع أحيائها من جهة، كما نتائج الجدول السابق رقم 03 يبين أن نصف أفراد العينة ينحدرون من الريف وهذا ما انعكس في هذه النتيجة لأن أغلب الأرياف غير مزودة بشبكة الانترنت.

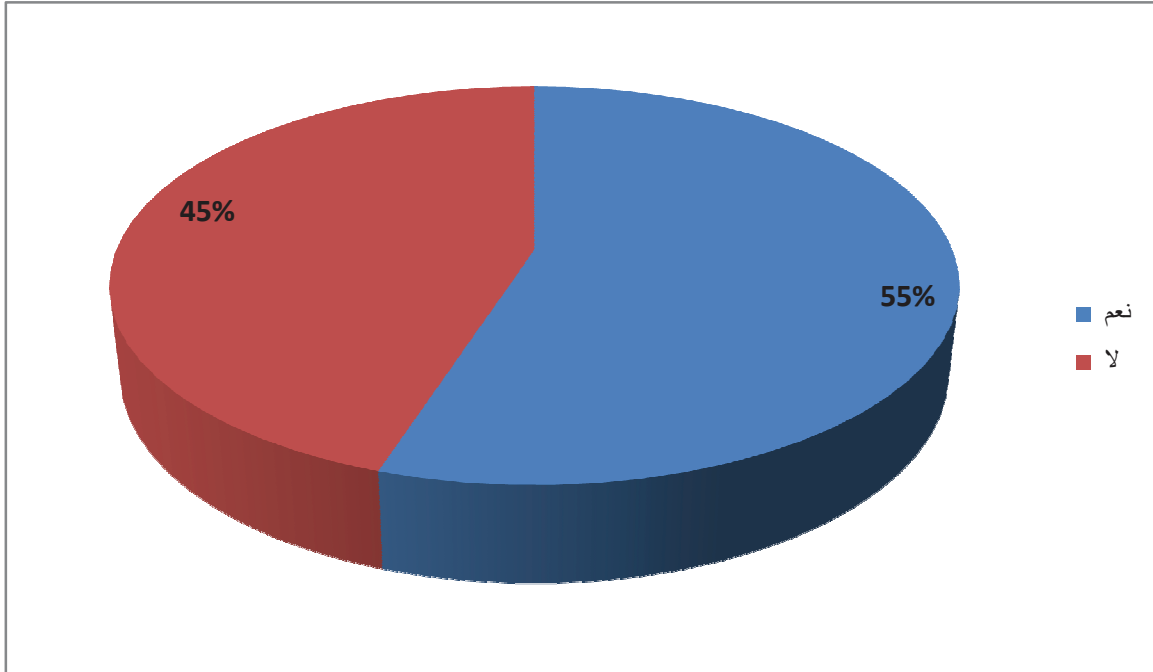


شكل رقم 04: يوضح مدى بدء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

الجدول رقم 05: إمكانية وجود ملكية جهاز الكمبيوتر في المنزل

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
نعم	22	55%
لا	18	45%
المجموع	40	100%

تبين المعطيات الإحصائية للجدول أن أغلبية الباحثين يملكون جهاز كمبيوتر في المنزل، وذلك بنسبة قدرت بـ (55%) وبينما الذين لا يملكون كمبيوتر قدرت بـ (45%). ويعود ذلك لشراء الأولياء جهاز الكمبيوتر لأجل الدراسة ومراجعة الدروس إضافة إلى أغلب مراجعات التلاميذ أصبحت عن طريق جهاز الكمبيوتر ناهيك عن إمكانية شراء الكمبيوتر المنزلي لأمل الدراسة.

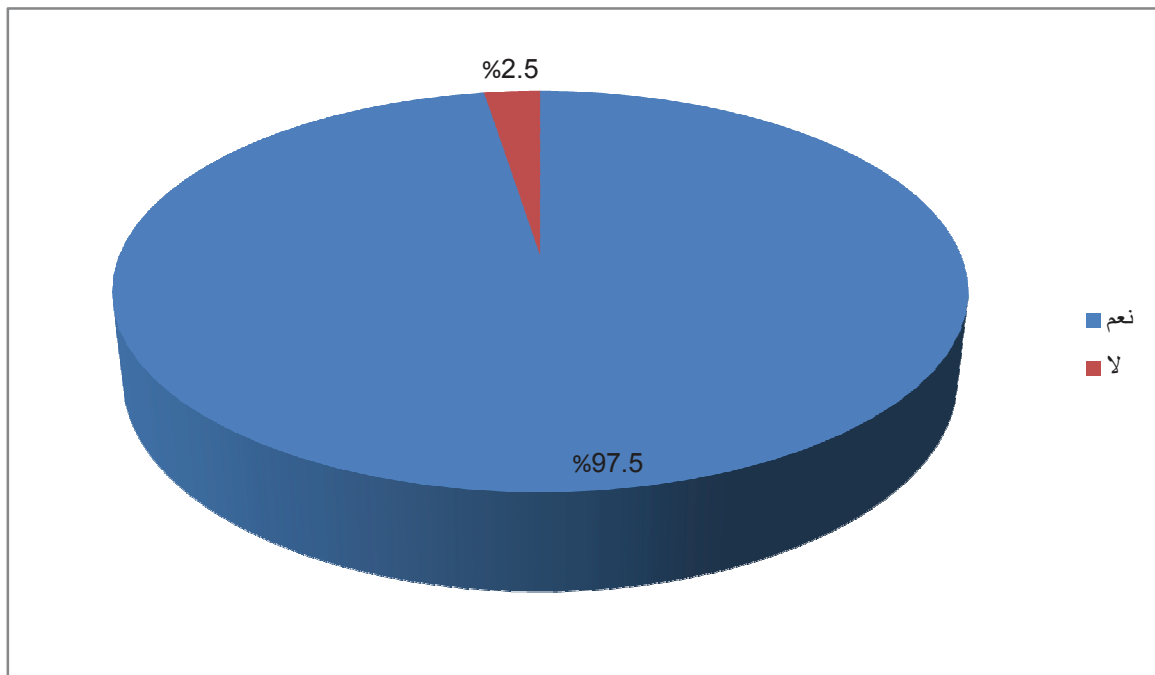


شكل رقم 05: يوضح إمكانية وجود ملكية جهاز الكمبيوتر في المنزل

الجدول رقم 06: يوضح مدى ملكية المراهقين للهواتف الذكية.

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
نعم	39	97.5%
لا	01	2.5%
المجموع	40	100%

من خلال المعطيات الإحصائية الواردة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة (97.5 %) من أفراد العينة يملكون هواتف ذكية وهي أكبر نسبة، أما نسبة الذين لا يملكون هواتف ذكية فهي (2.7%) فقط، وهذا راجع إلى انخفاض القدرة الشرائية للهواتف الذكية وشراء الأولياء لأبنائهم لتحفيزهم على الدراسة ولكن ملكية الهواتف الذكية للمراهقين عامل أساسي في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة الفايسبوك وهذا من خلال ما تملكه هذه الهواتف من خدمات تسهل عملية التواصل والتفاعل مع مختلف الجماعات الفيسبوكية التي تتبادل أطراف الحوار والنقاش ف مختلف المجالات.

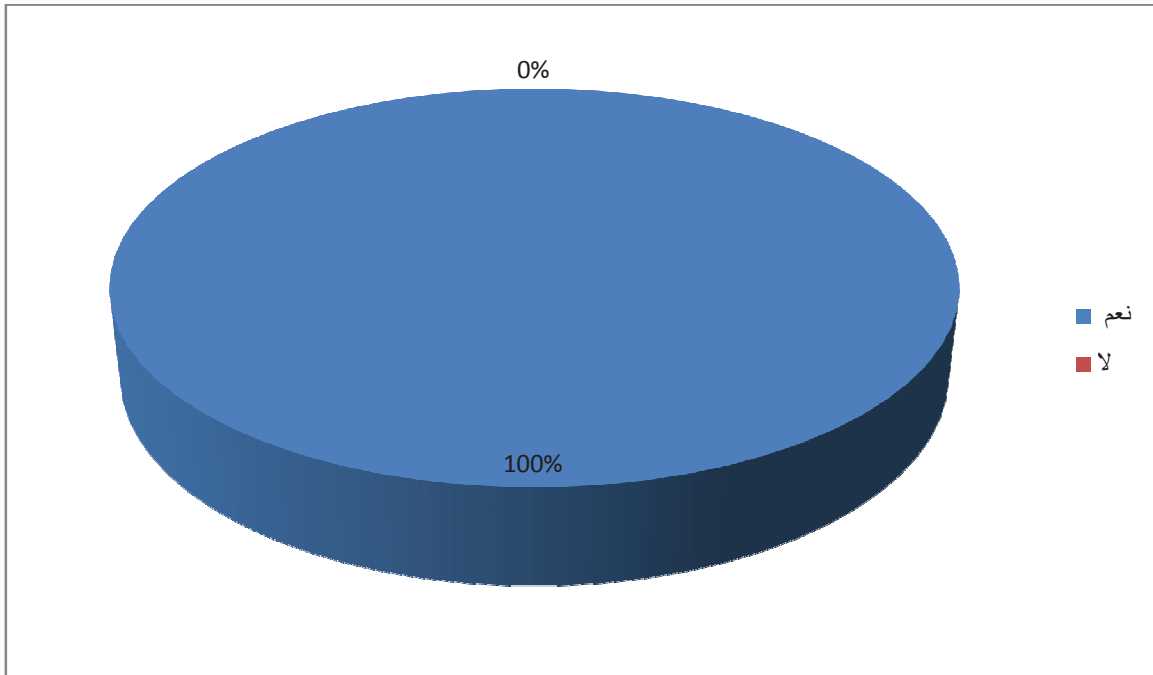


الشكل رقم 06: يوضح زمن المستغرق مواقع التواصل الاجتماعي

الجدول رقم 07: يوضح مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
نعم	40	%100
لا	00	%00
المجموع	40	%100

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة افراد العينة كلهم يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي وذلك بنسبة (100%) وذلك راجع إلى سبب اختيارنا إلى العينة القصدية، ناهيك عن سهولة الاستخدام، إضافة إلى إتاحة الفرصة ولمكانية فتح حساب خاص بطرق سهلة للجميع.

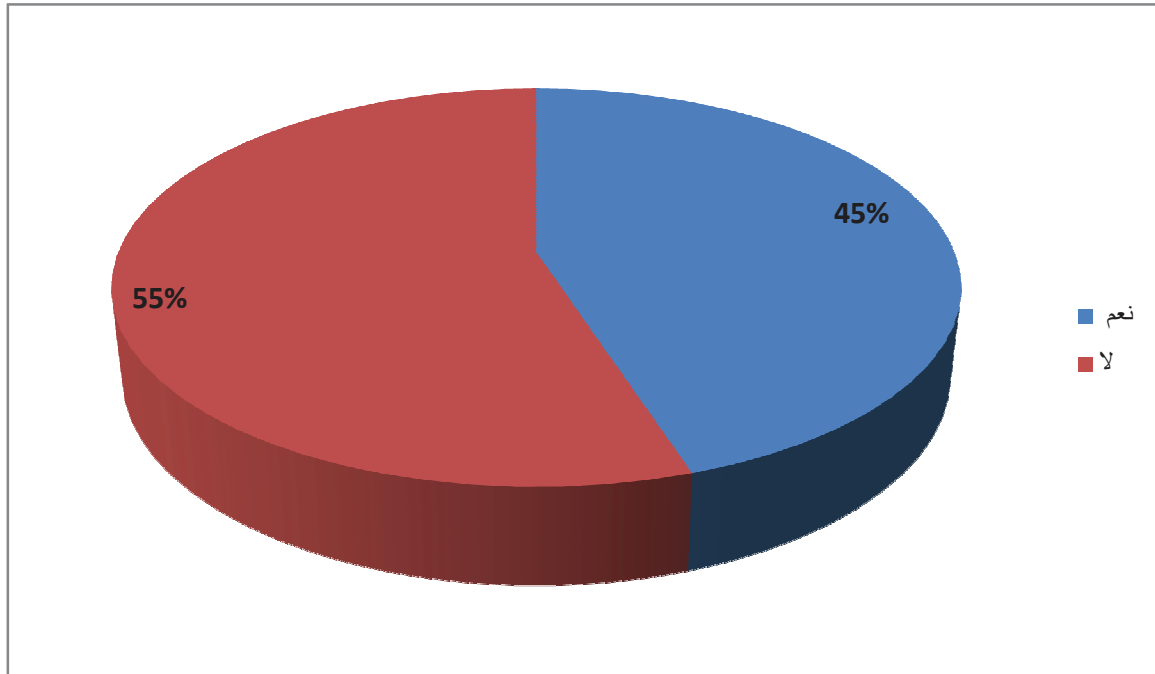


الشكل رقم 07: يوضح مدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

الجدول رقم 08: يوضح بدايات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
أقل من سنة	18	45%
أكثر من سنتين	22	55%
المجموع	40	100%

تؤكد المعطيات الميدانية للجدول أعلاه أن أكبر نسبة بدؤوا استخدام مواقع التواصل الاجتماعي منذ أكثر من سنتين بنسبة (55%) بينما الذين بدؤوا الاستعمال منذ أقل من سنتين بنسبة (45%) وهي أقل نسبة والجدير بالملاحظة في هذا السياق أن الكثير من المختصين يؤكدون على ضرورة الرقابة فيما يخص التعامل مع هذا الموضوع خاصة بالنسبة لهذه الفئة التي تتميز بالكثير من الخصوصية، فالبرغم من الدور التعليمي الذي تقوم به إلا أن ضرورة الحذر مطلوبة في المادة الإعلامية التي يتفاعل معه المراهق



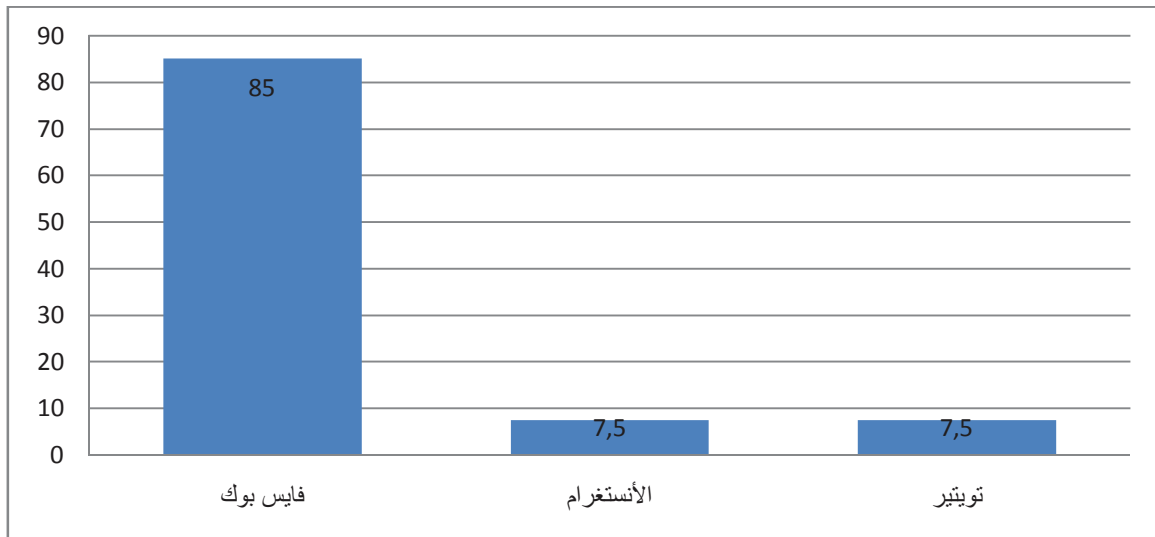
الشكل رقم 08: يوضح بدايات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

الجدول رقم 09: يوضح الشبكات التي يمتلكها المراهيق.

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
فيسبوك	34	85%
الأنستغرام	03	7.5%
تويتر	03	7.5%
المجموع	40	100%

يبين الجدول أعلاه أن نسبة المراهقين الذين يمتلكون شبكات التواصل الاجتماعي تقدر بـ (85%) الذين يمتلكون فيسبوك وهي أكبر نسبة ، أما التلاميذ الذين يستخدمون لانسغرام تقدر نسبتهم (7.5%)، وهذا راجع إلى أن الحال بالنسبة للأشخاص الذين يمتلكون تويتر (7.5%)، وهذا راجع إلى أن الفيسبوك هو أكثر موقع متداول عليه من طرف الجميع لسهولة استخدامه وتنوع تطبيقاته، إضافة إلى المجانية في استخدام بعض برامجه، ناهيك عن المرونة في التعامل مع مضمونه.

في هذا الصدد لا بد من التنويه بضرورة الرقابة والديه بالرغم من عدم قدرتهم على التعامل مع هذه التكنولوجيا إلا أن إمكانية حدوث إنزلاقات في التعامل قد تساهم بشكل مباشرة في تعبير سلوكيات المتدربين في هذه المرحلة العمرية الحساسة والتي تتطلب معاملة خاصة وتحفظ نفسيا واجتماعيا.



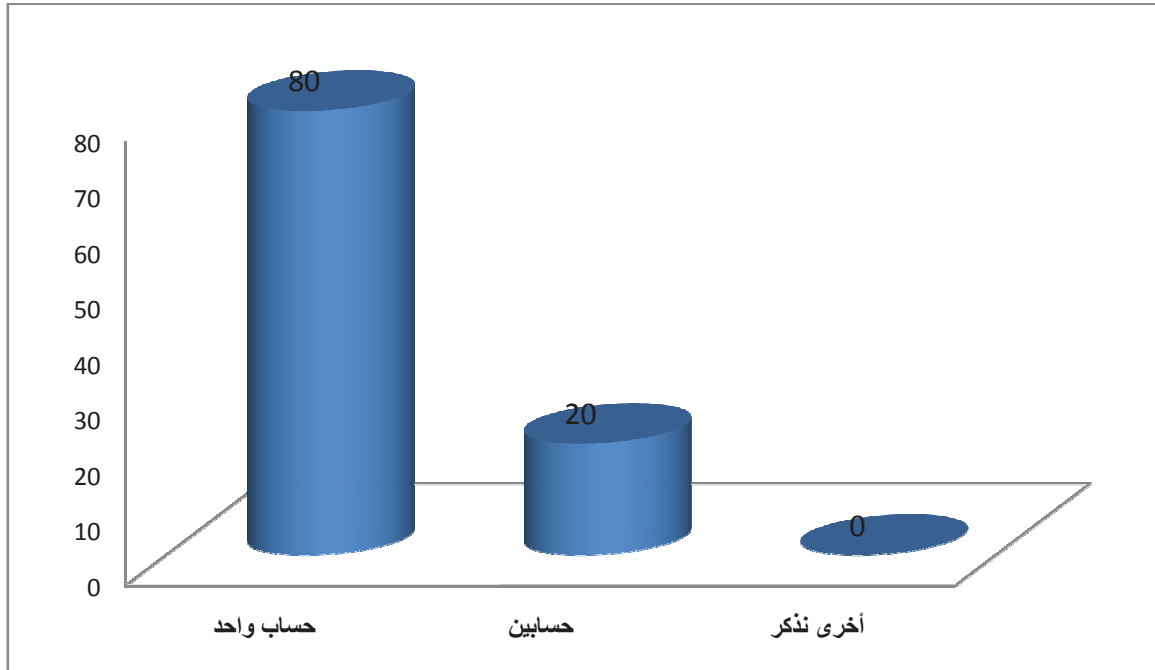
الشكل رقم 09: يوضح الشبكات التي يمتلكها المراهيق

الجدول رقم 10: يوضح العدد الحسابات التي يمتلكها المراهق على شبكات التواصل الاجتماعي.

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
حساب واحد	32	80%
حسابين	08	20%
أخرى نذكر	00	00%
المجموع	40	100%

يبين الجدول أعلاه أن نسبة التلاميذ الذين يمتلكون حساب واحد أكثر من نسبة التلاميذ الذين يمتلكون حسابين فقدت نسبة الفئة الأول بـ (80%) أما النسبة الثانية فقدت بـ (20%).

وذلك راجع لانشغالهم بدراساتهم وخاصة في هذه السنة لأن هذه الأخير تشمل على شهادة: إضافة إلى ارتباط الفيسبوك بجهود من خصائص التي تجعل منه ممكنا لجيع الشرائح والفئات العمرية، كما امتلاك حاسبين على الفيسبوك يعود إلى شخصية الفرد الذي يملكه، والذي من الممكن أن يرتبط بسمات ذات علاقة يجب التميز والظهور والاختلاف عن الآخرين، إضافة إلى احتمال التعامل بأسلوب مغاير مع مختلف الجماعات الفيسبوكية التي يتفاعل معها.



الشكل رقم 10: يوضح العدد الحسابات التي يمتلكها المراهق على شبكات التواصل الاجتماعي.

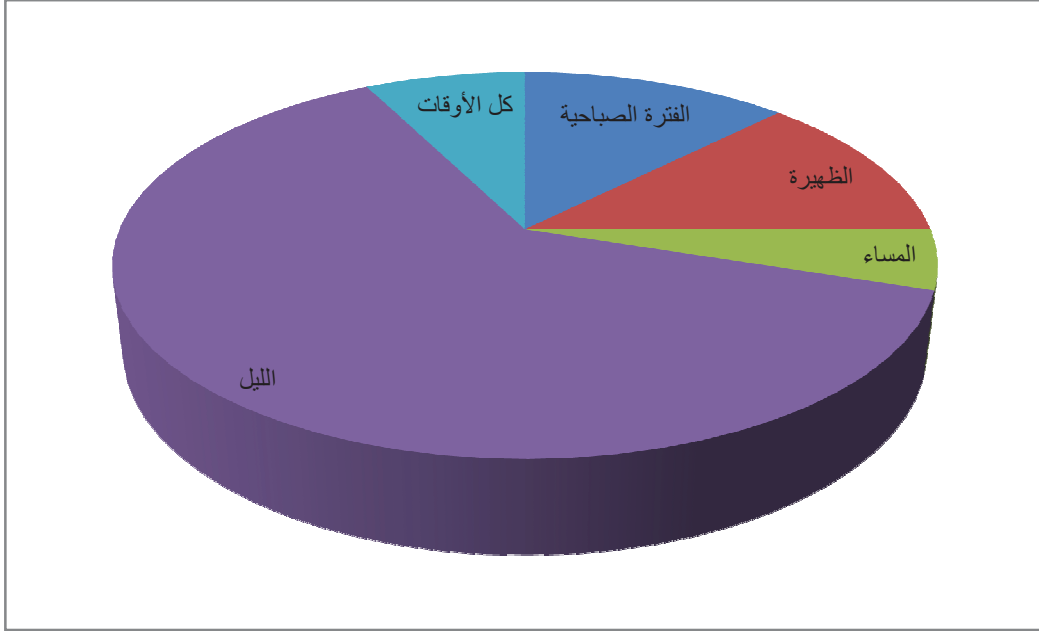
الجدول رقم 11: يوضح الأوقات المفضلة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
الفترة الصباحية	05	12.5%
الظهيرة	05	12.5%
المساء	02	5%
الليل	25	62.5%
كل الأوقات	03	7.5%
المجموع	40	100%

تؤكد الشواهد الكمية للجدول أعلاه أن نسبة (62.5%) من أفراد العينة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي في الليل، ثم تأتي نسبة (12.5%) الذين يفضلون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الظهيرة وكذلك في الفترة الصباحية، وكانت نسبة المراهيق الذين يفضلون تصفح مواقع التواصل الاجتماعي في كل الأوقات (7.5%) أما الذين يستخدمونه في المساء كانت نسبتهم أقل والتي تقدر بـ (5%).

وقد جاءت تفاصيل المتصفح مناسبة لأوقات الفراغ وفروق الدراسة وهذا يكون فترة الظهيرة والليل التي يتفرغ فيها المراهقين، وهناك أنها من يستخدمه في كل الأوقات لأن هذه المواقع تتميز بإمكانية التصفح في جميع الأوقات فأصبحت مواقع التواصل يتشكل جزء من حياة المراهق.

في هذا السياق يؤكد المختصون على أن الأوقات التي يتصفح فيها الأفراد مواقع التواصل الاجتماعي خاصة الفيسبوك تعبر فعلا عن أوقات فراغهم أو عم ميولهم لممارسة هوايتهم في التصفح وتختلف الأوقات أو الفترات الخاصة بحسب ارتباطات الخاصة بكل فرد، ولكن إذا نظرنا إلى فئة المراهقين لابد من التأكد على ضرورة الرقابة.

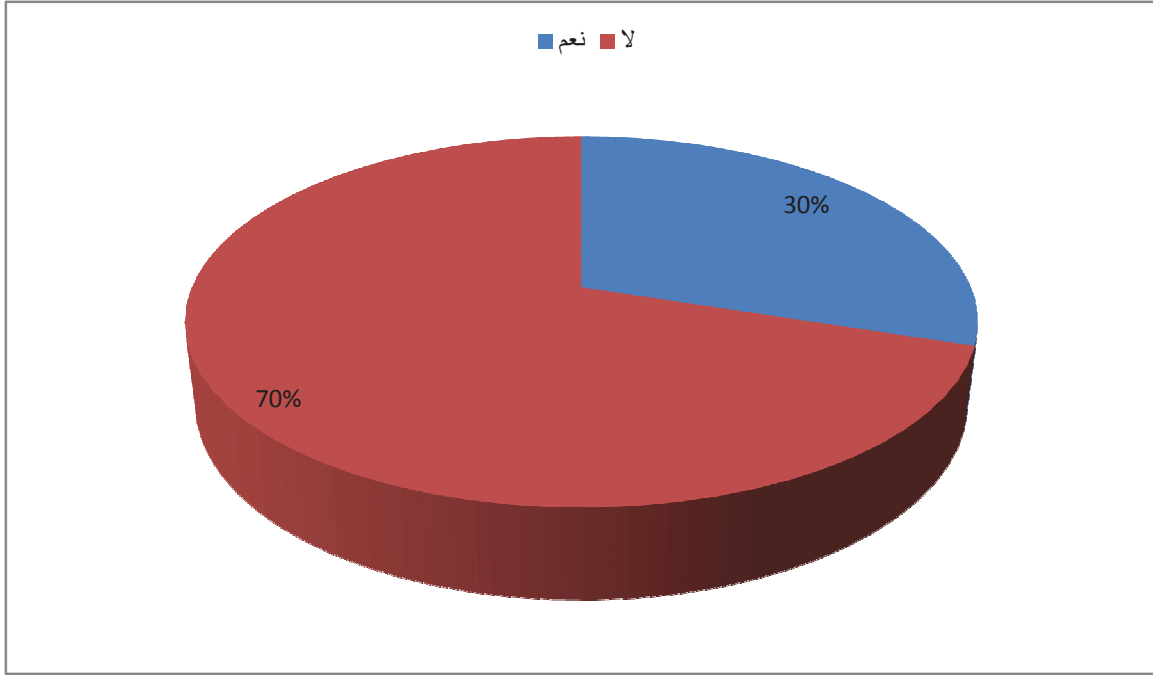


الشكل رقم 11: يوضح الأوقات المفضلة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

الجدول رقم 12: يوضح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أوقات الدراسة

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
نعم	12	30%
لا	28	70%
المجموع	40	100%

تبين المعطيات الإحصائية للجدول أعلاه أن نسبة (70%) من أفراد العينة لا يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي أثناء الدراسة ونسبة (30%) يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي أثناء الدراسة (30%) يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي أثناء الدراسة، وهذا راجع لخوفهم من الطرد من القسم وخاصة الإناث، وهناك من يستخدمون أثناء الدراسة وهذا راجع لإمضاء وقت الدراسة بسرعة وإهمالهم لبعض الدروس الذين يفهمونه، ناهيك عن ضعف التركيز وانعدام الاهتمام.

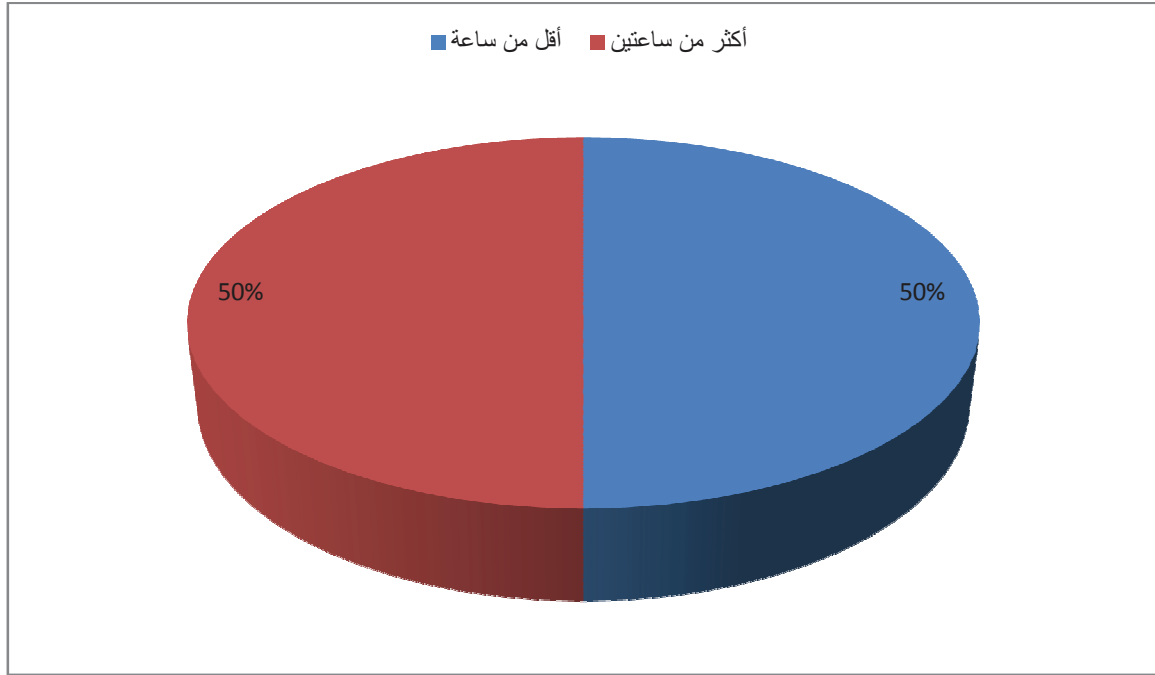


الشكل رقم 12: يوضح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أوقات الدراسة

الجدول رقم 13: يوضح الزمن المستغرق في استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
أقل من ساعة	20	50%
أقل من ساعتين	20	50%
المجموع	40	100%

يوضح الجدول أعلاه عدد ساعات استخدام أفراد العينة مواقع التواصل الاجتماعي بشكل يومي ونلاحظ ان نسبة الأفراد الذين يقضون وقتهم على مواقع التواصل الاجتماعي أقل من ساعة يعادلون نسبة الأفراد الذين يقضون أوقاتهم في هذا المدد يكد المهتمين بهذا المجال ، أن عملية الإيجار في هذا الفضاء الأزرق وبما تحتوته من إثارة وتمثويق، تجعل من الفرد رهينة التصفح لفترات طويلة من دون الانتباه من إلى الفترة المستغرقة في ذلك، ولهذا نجد أن التأثيرات الكبيرة على الصحة النفسية والجسمية تدفع الكثيرين لى إعادة النظر في التعامل معه بالرغم من مانهم على استخدامهم اليومي.

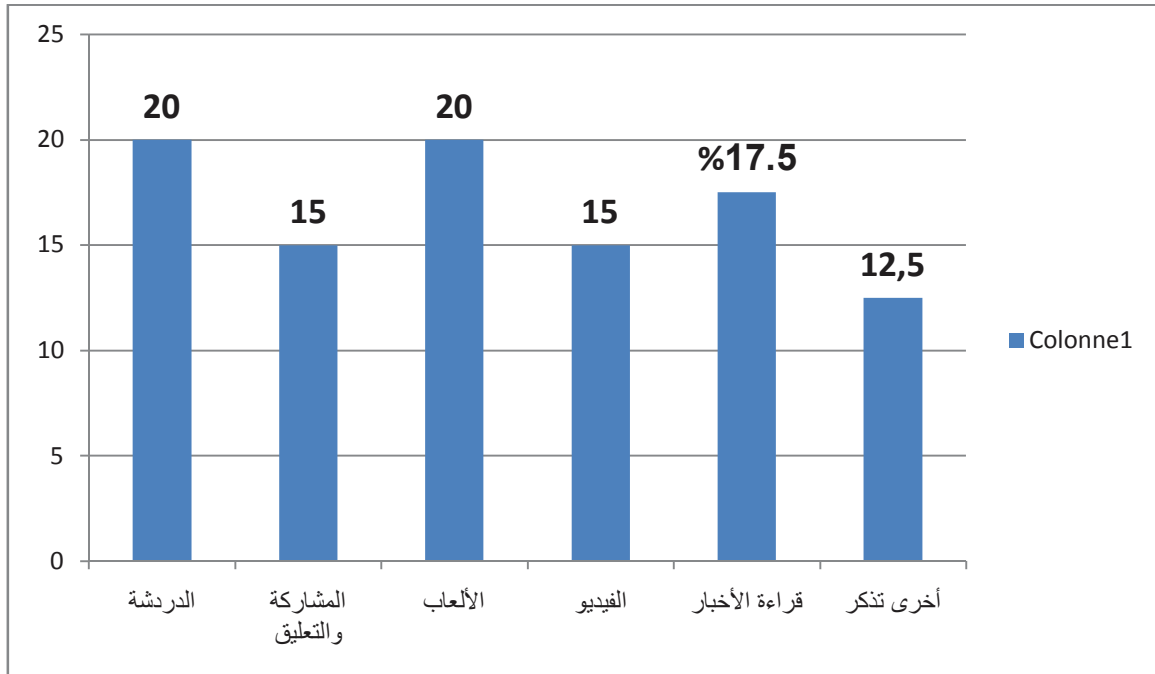


الشكل رقم 13: يوضح الزمن المستغرق في استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي

جدول رقم 14: يوضح أكثر خدمة مفضلة لدى المراهقين عند استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
الدرشة	08	20%
المشاركة والتعليق	06	15%
الألعاب	08	20%
الفيديو	06	15%
قراءة الاخبار	07	17.5%
الصور	05	12.5%
أخرى تذكر	00	00%
المجموع	40	100%

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة (20%) من أفراد العينة يفضلون الدردشة ونسبة (15%) يفضلون المشاركة والتعليق معا ونسبة (20%) يفضلون الألعاب ونسبة 15% كذلك يفضلون مشاهدة الفيديو ونسبة (17%) يفضلون قراءة الأخبار ونسبة (12%) يفضلون مشاهدة الصور ويتضح لنا أن أغلبية المراهقين يفضلون الدردشة والألعاب وقراءة الأخبار والمشاركة والتعليق ونجد الدردشة نسبتها كبير مقارنة بالخدمات الأخرى، فالمرهقين يسعون من خلال هذه المواقع التعرف على أصدقاء على أساس تفضيلهم للدردشة وهذا بعض ما تحققه الدردشة والألعاب والمشاركة من إشباعها للحاجات التي بربدها المراهق خاصة ما تعلق بالجانب الترفيهي الذي يعتمد عليه المراهقين في تمرير أفكارهم ، وتفاعلاتهم وأخبارهم لمختلف الفاعلين.



الشكل رقم 14: يوضح أكثر خدمة مفضلة لدى المراهقين عند استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي

المحور الثالث: تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية

جدول رقم 15: يوضح شعور المراهق بالخمول الجسدي وقلة الحركة من خلال استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي

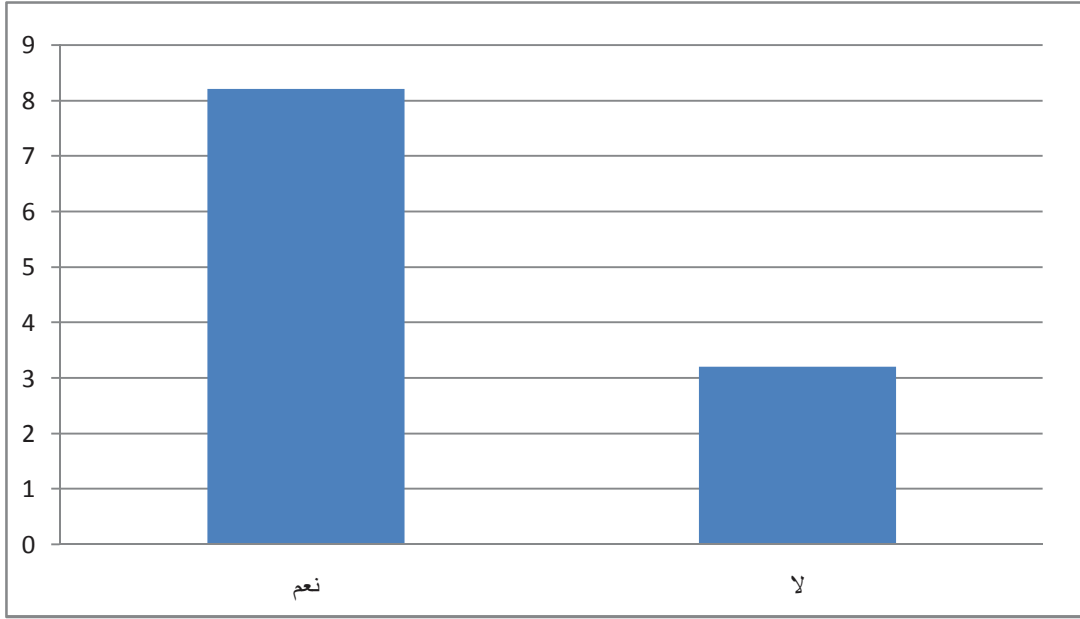
المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	02	%05
لا	38	%95
المجموع	40	%100

تؤكد المعطيات الإحصائية للجدول أعلاه أن (05%) من أفراد الغنية يشعرون بالخمول الجسدي وقلة الحركة من خلال استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي وان نسبة (95%) لا يشعرون بالخمول الجسدي وقلة الحركة عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

وهذا راجع لعدم استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي في أوقات راحتهم (الليل مثلا).

هنا لابد من التأكد على الصعوبات الصحية سواء في الجانب يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة الفايسبوك لفترات طويلة حيث يعانون من بعض المخاطر الصحية التي أكدها المختصون خاصة إذا ارتبط الأمر بالإدمان على التصفح .

فالعلاقات الاجتماعية تقلصت بشكل كبير بفعل هذه الوسائط الإلكترونية التي عملت على تخليص نمط العلاقات السائدة.



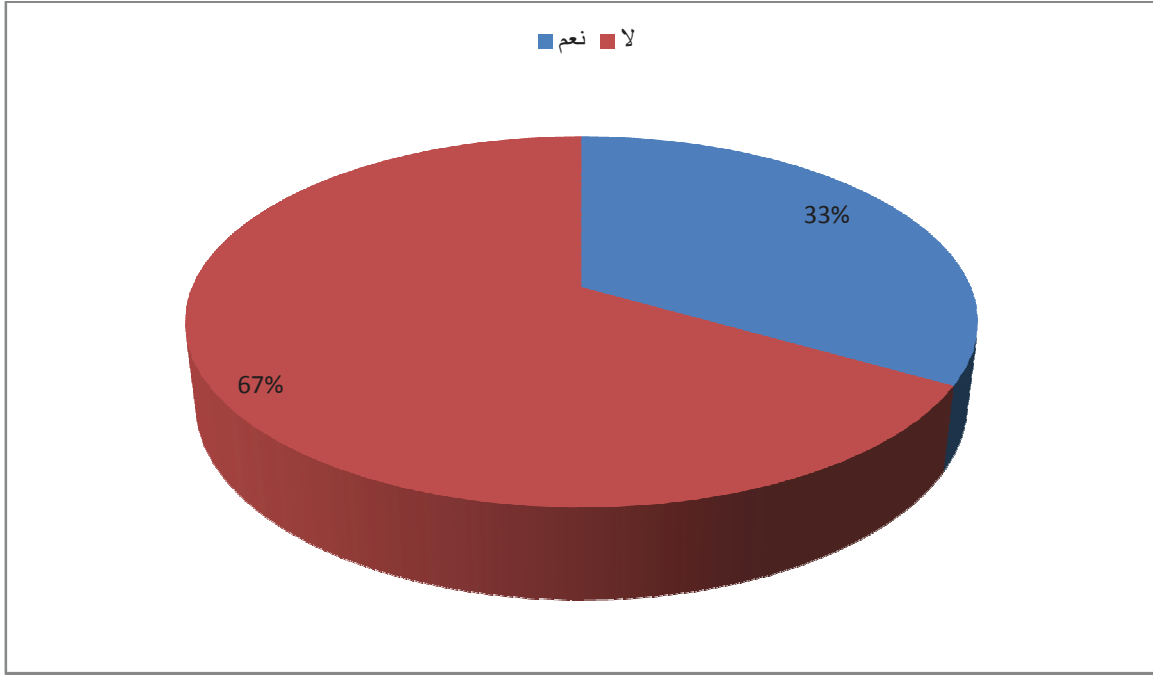
الشكل رقم 15: يوضح شعور المراهق بالخمول الجسدي وقلّة الحركة من خلال استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي

جدول رقم 16: يوضح مدى شعور المراهق بالتوتر التعب خاصة بعد انقطاع الانترنت

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	25%
لا	30	75%
المجموع	40	100%

نلاحظ من خلال الجدول من خلال الجدول أعلاه أن نسبة (25%) من المراهقين يشعرون بالتوتر والتعب خصوص بعد انقطاع الانترنت وان نسبة (75%) من المراهقين لا يشعرون بالتوتر والتعب بعد انقطاع لانترنت وهذا راجع لعدم إيمانهم على مواقع التواصل الاجتماعي .

الحقيقة أن حضور الانترنت أو غيابها لا يعادل مطلق نجد أن الاعتماد الأكبر على الفيسبوك بمختلف التطبيقات المتاحة والتعليقات على مختلف المواضيع المطروحة.



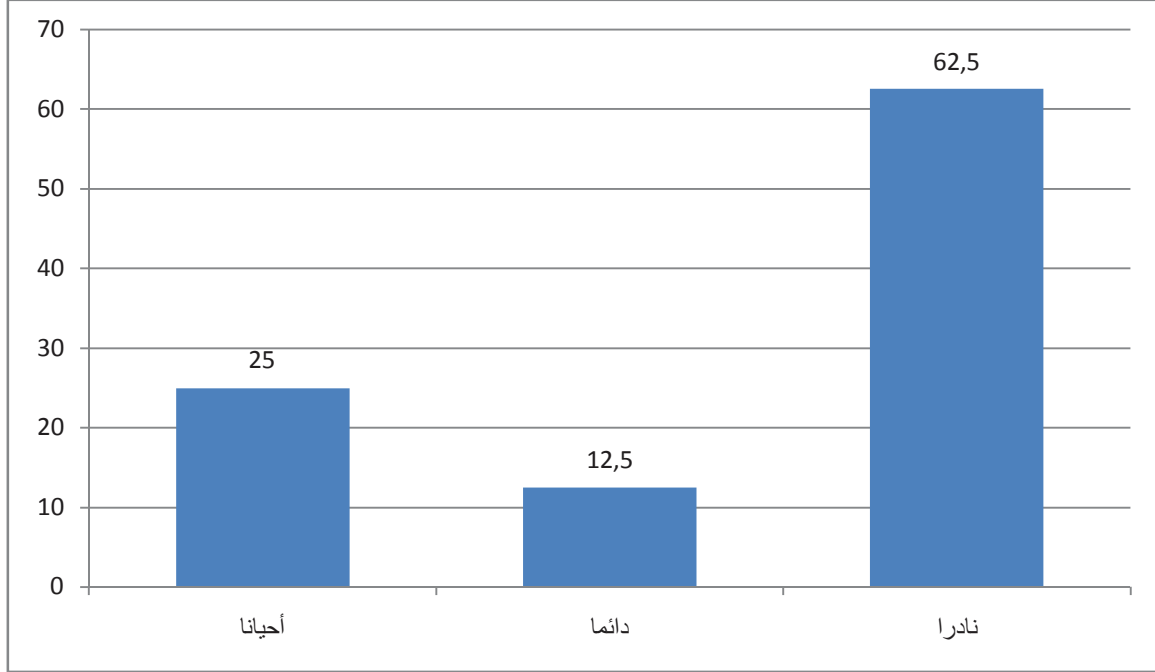
الشكل رقم 16: يوضح مدى شعور المراهق بالتوتر التعب خاصة بعد انقطاع الانترنت

جدول رقم 17: يوضح مدى شعور المراهق بالتوتر التعب خاصة بعد انقطاع الانترنت

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
أحيانا	10	25%
دائما	05	12.5%
نادرا	25	62.5%
المجموع	40	100%

تؤكد الشواهد الكمية للجدول أعلاه أن (62.5%) من المراهقين يفضلون حب الوحدة والهروب من مواجهة المجتمع الواقعي نادرا، ونسبة (25%) يفضلون حب الوحدة والهروب من مواجهة المجتمع الواقعي أحيانا، ونسبة (12.5%) يفضلون حب الوحدة والهروب من مواجهة المجتمع الواقعي دائما.

إن تأثيرات الوحدة والهروب من الواقع يؤثر في الصحة النفسية للمراهقين خاصة المتدريسين منهم لذلك لابد من التأكد على أهمية الرعاية الوالدية والمرافقة في مرحلة التي تعتبر فترة مفضلة في تشكيل شخصية الشباب واتجاهاتهم نحو مختلف القضايا والمواضيع التي تطرح أمامهم.



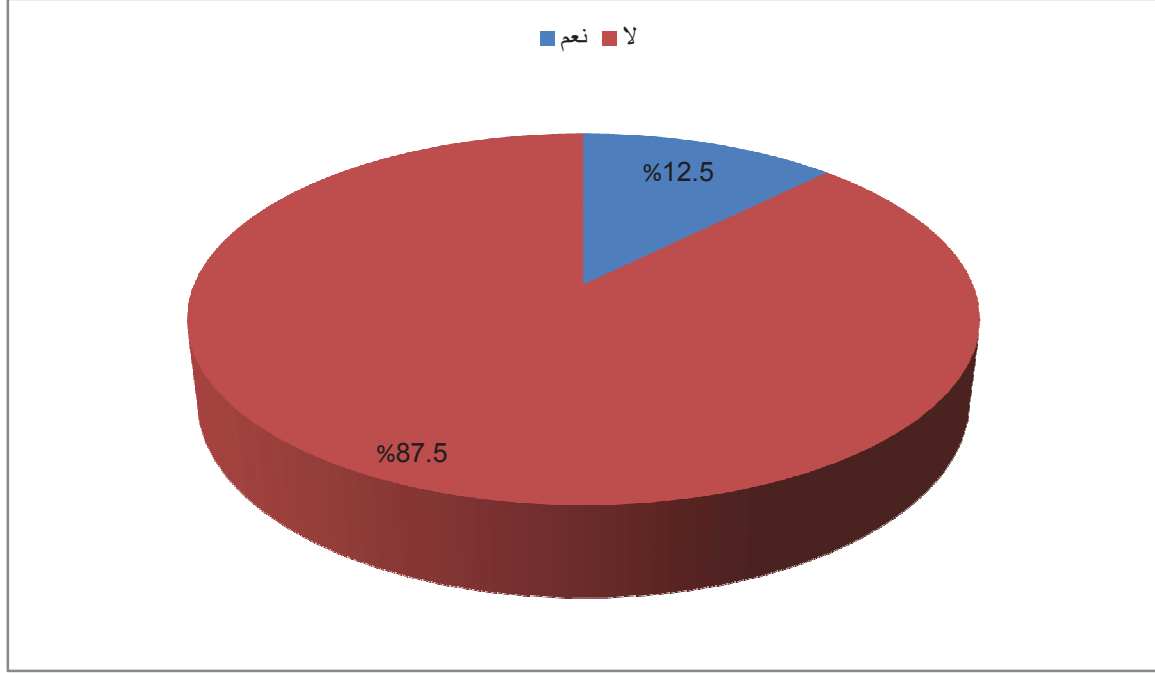
الشكل رقم 17: يوضح مدى شعور المراهق بالتوتر التعب خاصة بعد انقطاع الانترنت

جدول رقم 18: يوضح إمكانية كون المراهق مدمنا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	05	%12.5
لا	35	%87.5
المجموع	40	%100

توضح الشواهد الكمية للجدول أعلاه أن نسبة (87.50%) من أفراد العينة ليس بإمكانهم أن يكونوا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وان نسبة (12.5%) من أفراد العينة بإمكانهم أن يكونوا مدمنين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

إن انشغال التلاميذ في هذه المرحلة بالدراسة يجعل من استخدام الفايبروك وغيره من وسائل التواصل الاجتماعي من باب الفضول بالدرجة الأولى، أو لملأ أوقات الفراغ أو حتى الدراسة، وبالرغم من ذلك نجد الكثير من المختصين يربطون بعض المشكلات الصحية للمراهقين، خاصة المرتبطة بالجانب النفسي بسببها الرئيسي هو الإفراط في استخدام تكنولوجيا الاتصال الحديثة.



الشكل رقم 18: يوضح إمكانية كون المراهق مدمنا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

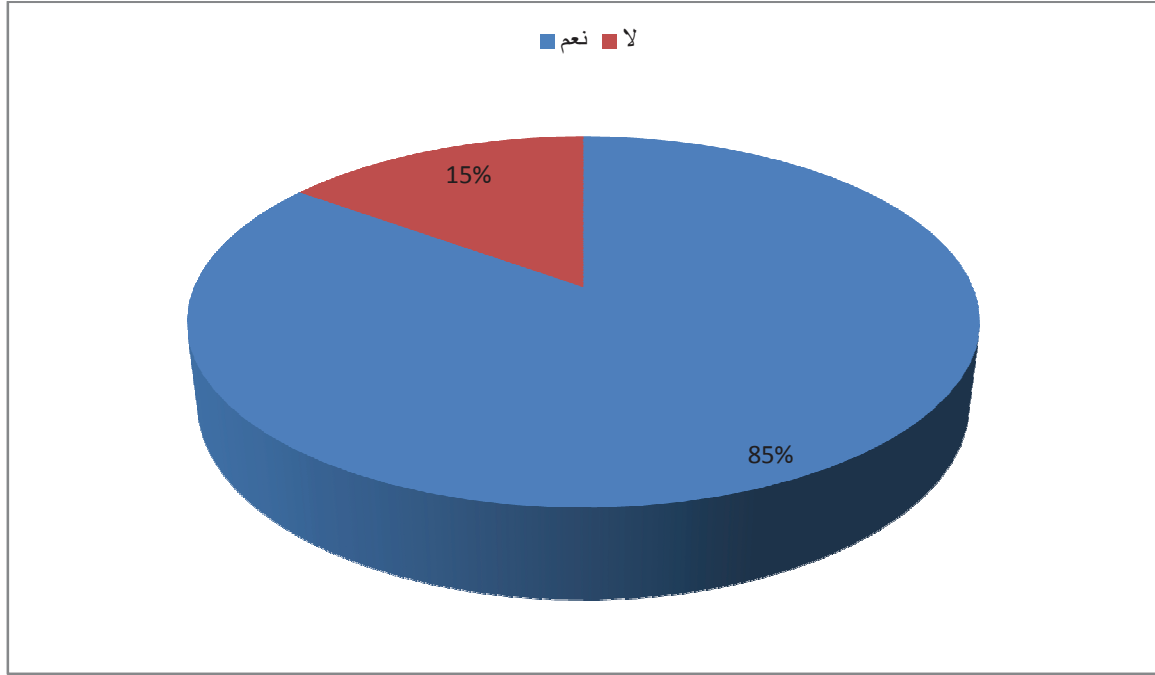
المحور الرابع: مدى تأثير التواصل الاجتماعي على المراهقين

جدول رقم 19: يوضح إمكانية كون المراهق مدمنا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	34	85%
لا	06	15%
المجموع	40	100%

من خلا الإحصائيات الواردة في الجدول أعلاه يتضح لنا ان نسبة (85%) من المراهقين يهملون واجباتهم وذلك من خلال استخدام لمواقع التواصل الاجتماعي ، ونسبة (15%) ن المراهقين لا يهملون واجباتهم من خلال استخدامهم لهذه المواقع وذلك راجع إلى أن هذه المواقع تساعد المراهق

في تبادل المعلومات ومراجعة الدروس وحل التمارين إن إمكانية الإهمال ترتبط مباشرة بالفترة الزمنية التي تستخدم فيها المراهق أو يلجأ فيها إلى الإبحار عبر مواقع التواصل الاجتماعي، إضافة إلى طبيعة تلك المواقع في حد ذاتها.



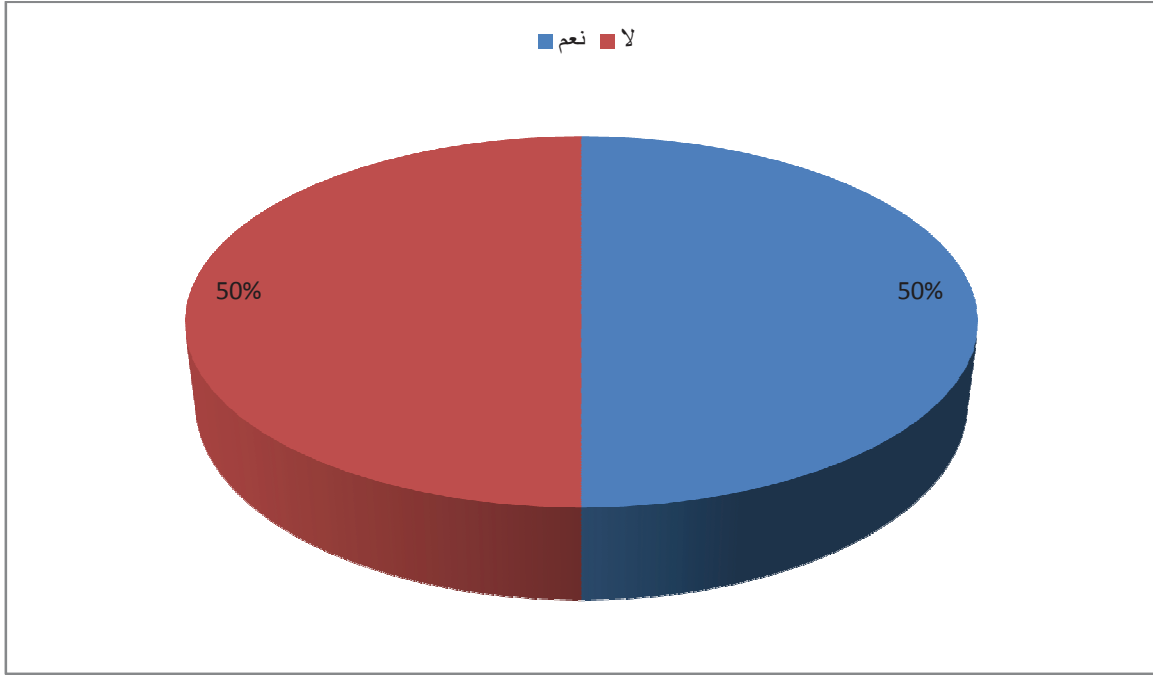
الشكل رقم 19: يوضح إمكانية كون المراهق مدمنا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول رقم 20: مدى تضرر العائلة عن الاستخدام المطول للمراهق لمواقع التواصل الاجتماعي

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	20	50%
لا	20	50%
المجموع	40	100%

تؤكد الشواهد الكمية الموضحة في الجدول أعلاه أن نسبة (50%) من أفراد العينة تشكو منهم العائلة عند استخدام المطول لمواقع التواصل الاجتماعي منهم ذكور وإناث، أما نسبة (50%) من أفراد العينة لا تشكو منهم عائلتهم عند استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي بسبب إهمالهم لواجباتهم وعدم التواصل مع الأسرة ولم يعود ويجلسون على طاولة الطعام في الوقت المحدد، وعدم الحضور

للحوار العائلي، وهذا قد يؤدي إلى الغياب وعدم المشاركة في مناقشة الأمور الأسري فيؤدي ذلك إلى تأثير على الصحة كحب الوحدة مثلا.



الشكل رقم 20: مدى تضرر العائلة عن الاستخدام المطول للمراهق لمواقع التواصل الاجتماعي

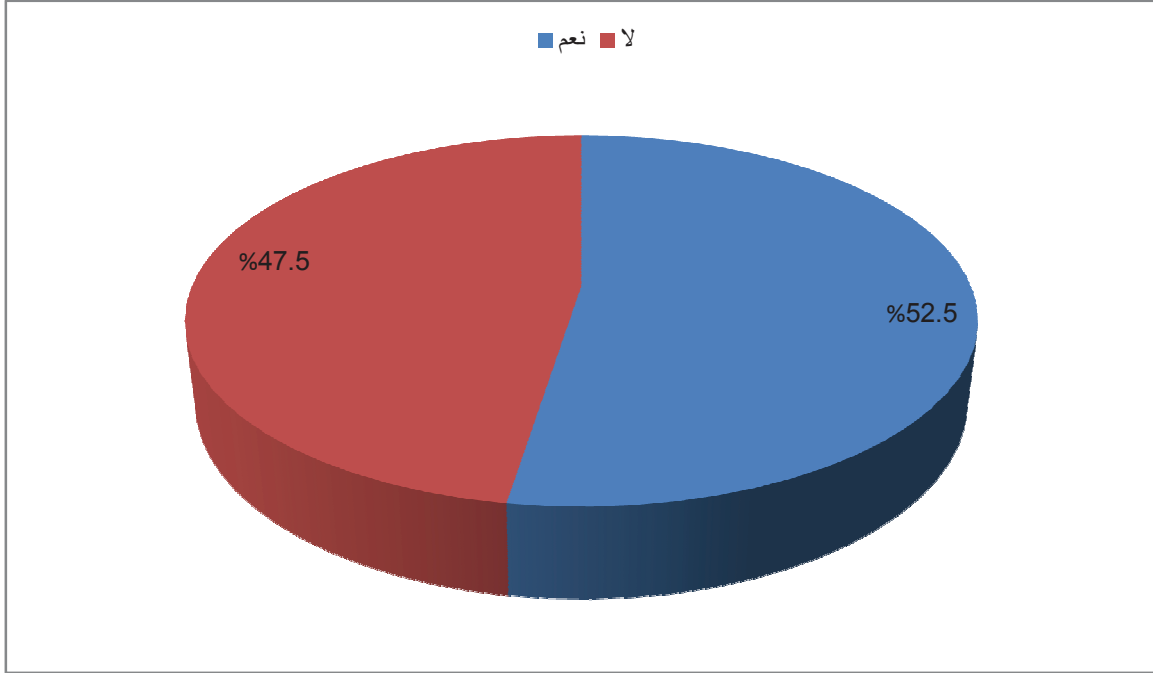
جدول رقم 21: الاستخدام المطول للمراهق لمواقع التواصل الاجتماعي تسبب في مشكلات أسرية

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	21	52.5%
لا	19	47.5%
المجموع	40	100%

نلاحظ من خلال الجدول إن أغلبية أفراد العينة أصبحوا في صراع مع العائلة بسبب استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي ، وذلك نسبة تقدر بـ (52.5%) أما الذين لا يجدون مشكلة في ذلك فقدرت نسبتهم بـ (47.5%) وتبين لنا هذه النتائج مدى تعلق المراهقين وإدمانهم على هذه المواقع حتى تشكو منهم العائلة ويصبحون في صراع وخلافات من أجل قضاء أوقات طويلة في تصفح هذه المواقع ، وإهمال واجباتهم، فالخصائص المتعددة لمواقع التواصل الاجتماعي جعلتهم يستغرقون كل الأوقات في الدردشة، ومشاهدة الصور والتعليق والمشاركة أكسبتهم سلوكيات جديدة مثل التوتر والقلق

والإضراب عن تخليهم على هذه المواقع، فيجعلهم ذلك في صراعات مستمرة خاصة مع الأوليات لأنهم يأمرتهم بالتخلي عن التصفح هذه المواقع.

كما يتم المراهق في صراع مع العائلة لميله إلى التحرر من قيود الأسرة وكلها عوامل مؤثرة مباشرة في الصحة النفسية للمراهق خاصة في هذه الفترة الحساسة على جميع المستويات النفسية والعلائقية وغيرها.

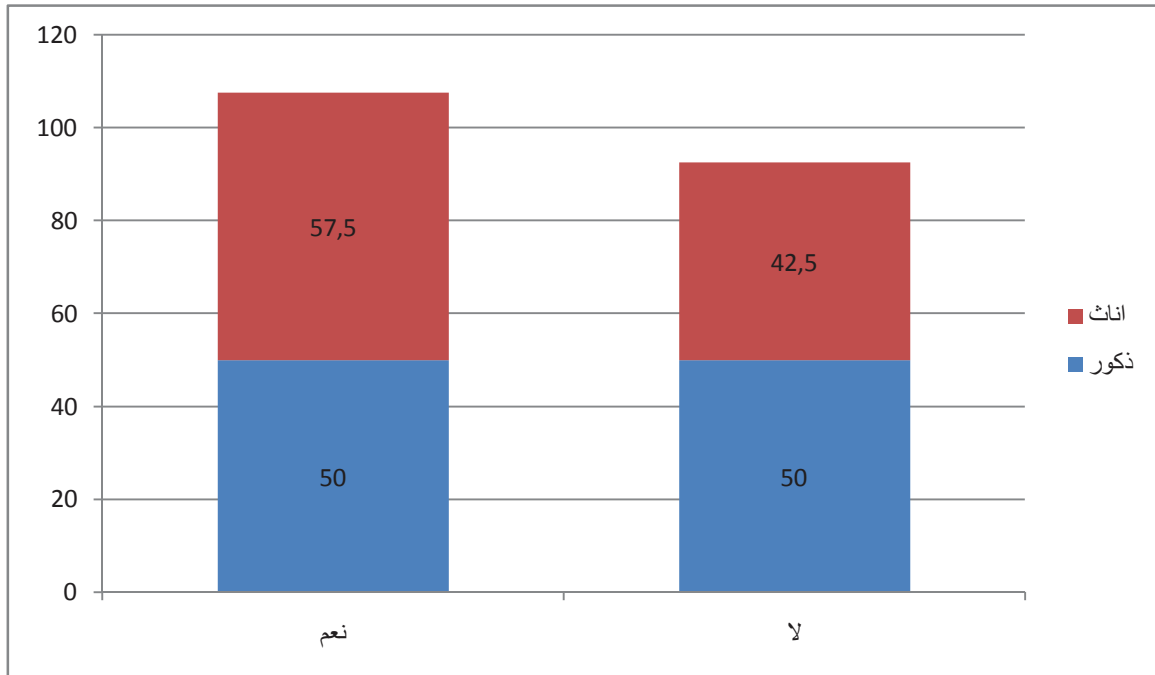


الشكل رقم 21: الاستخدام المطول للمراهق لمواقع التواصل الاجتماعي تسبب في مشكلات أسرية
جدول رقم 22: يوضح مدى تعرض المراهقين إلى المشاكل الاجتماعية خلال مواقع التواصل الاجتماعي.

المجموع		ذكور		إناث		المتغيرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	الجنس
57.5%	23	62.5%	15	50%	08	نعم
42.5%	17	37.5%	09	50%	08	لا
100%	40	100%	24	100%	16	المجموع

تؤكد المعطيات الكمية للجدول أعلاه (57.5%) من أفراد العينة تعرضوا إلى مشاكل اجتماعية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي وهي أكثر، فكانت نسبة (50%) منهم إناث و (62.5%) منهم ذكور أما الذين لم يتعرضوا إلى مشاكل اجتماعية وخاصة الذكور منهم ومن خلال إجاباتهم تأكد أن أهم المشاكل التي تعرضوا إليها هي سرقة حسابهم الخاص وتشويه سمعتهم، مشاكل مع الأصدقاء والأقارب بسبب استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

كما سبب الاستخدام الاسم المستعار في الفيس بوك عدة مشاكل لأنه لا يسمح للمستخدم عدم معرفة الجنس الذي يتواصل معه ظهور مشاكل أسرية بسبب الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي خلافات مع الأولياء عند معهم عن استخدام هذه المواقع كما يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات النفسية من خلال المشاكل الاجتماعية وهذا الأمر له علاقة مباشرة بالمشكلات المتعلقة بالصحة النفسية للمراهق خاصة المتدريسين.



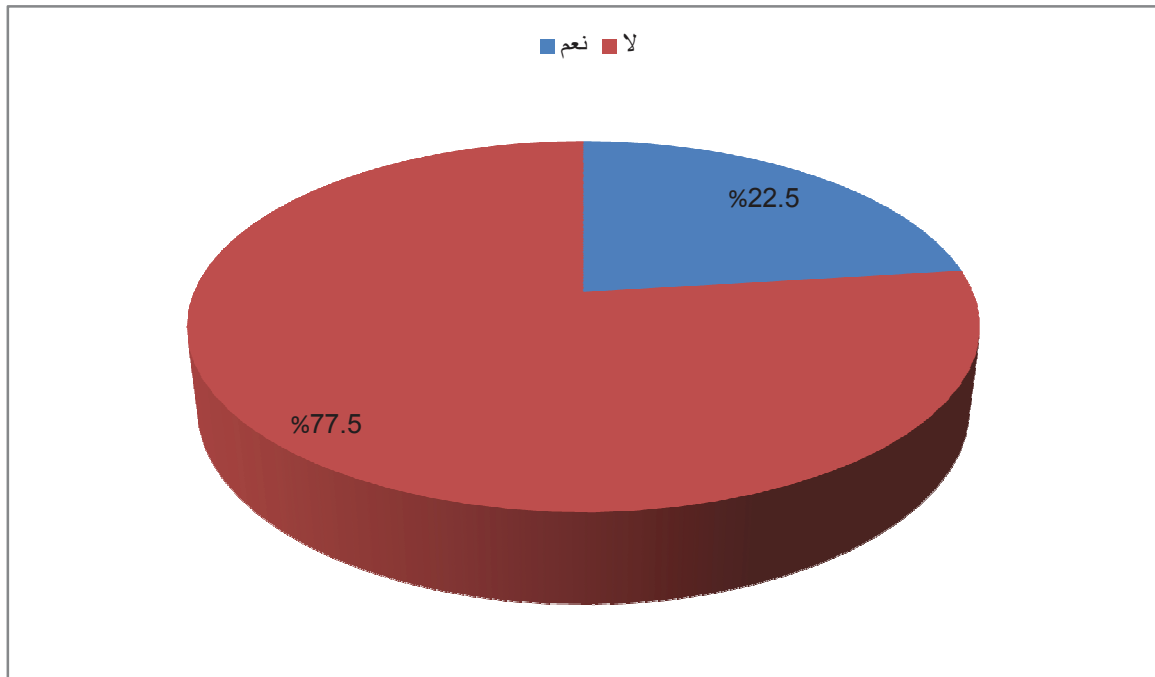
الشكل رقم 22: يوضح مدى تعرض المراهقين إلى المشاكل الاجتماعية خلال مواقع التواصل الاجتماعي

جدول رقم 23: يوضح مدى شعور المراهق بالعزلة الاجتماعية عند استخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	09	%22.5
لا	31	%77.5
المجموع	40	%100

نرى من خلال نتائج الجدول أن (%77.5) من أفراد العينة لا يشعرون بالوحدة أثناء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، أما (%22.5) يشعرون بالوحدة أثناء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

ويتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها مدى تعلق المراهقين بمواقع التواصل الاجتماعي وتعودهم عليها حيث أغلبية أفراد العينة أكدوا أنهم لا يشعرون بالوحدة والعزلة الاجتماعية وهذا نتيجة تفاعلهم الافتراضي مع المجتمعات الافتراضية التي سماتها وتابعها أنها تنهي إلى عزلة والشعور بالفردانية وعدم التفاعل وضعف القدرة على التواصل الايجابي بالرغم من تصريحات الباحثين عكس ذلك ، إلا ان الواقع المعيشي يثبت عكس ذلك.



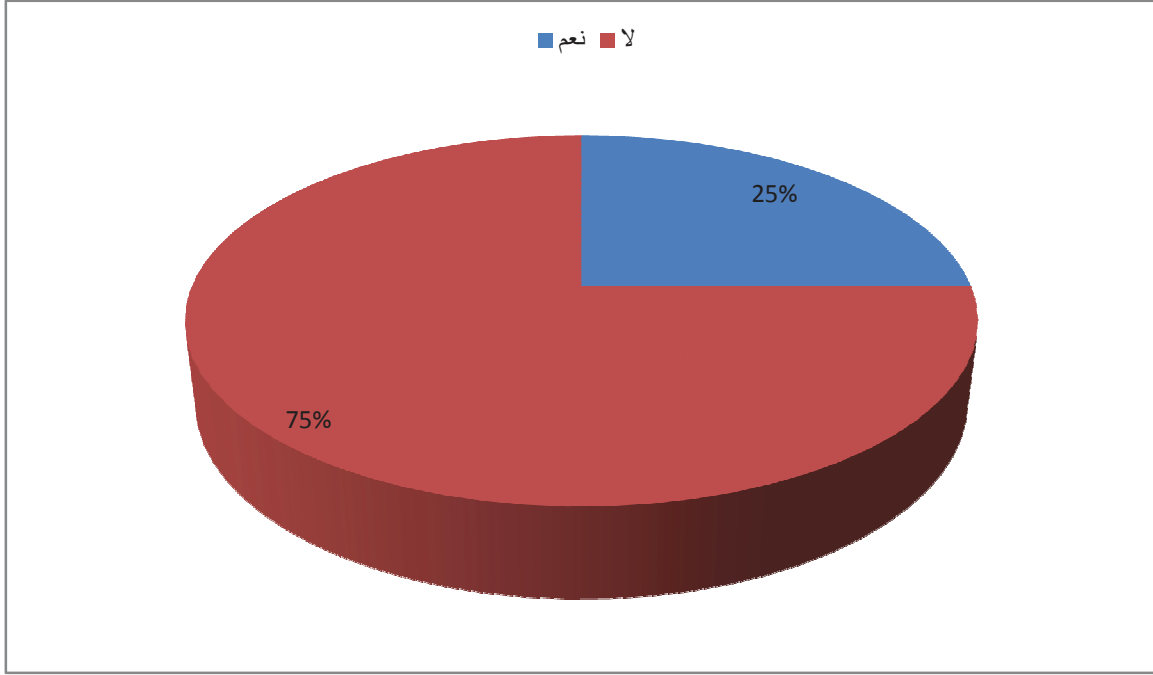
الشكل رقم 23: يوضح مدى شعور المراهق بالعزلة الاجتماعية عند استخدامه لمواقع التواصل الاجتماعي

جدول رقم 24: يوضح مدى إمكانية تخلي المراهق عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	25%
لا	30	75%
المجموع	40	100%

يتضح لنا خلال المعطيات الموجودة في الجدول أعلاه أن (75%) من المراهقين لا يمكنهم التخلي عن مواقع التواصل الاجتماعي في حين نجد أن (25%) يمكنهم التخلي عن مواقع التواصل الاجتماعي.

وتبين لنا من خلال هذه النسب أن أغلبية المراهقين ليسوا قادرين عن التخلي عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومن خلال التحليلات التي قدموها في هذا الجانب بسبب إيمانهم على تصفح هذه المواقع ومدى تعلقهم الكبير بها فهناك الكثير من يرى أنها أصبحت عادة لديهم ولا يمكنهم الاستغناء عنها فإن تخلوا عنها قد يصابون بالاكتئاب وهي تأثيرات خطيرة في الصحة النفسية بشكل مباشر و صريح



الشكل رقم 24: يوضح مدى إمكانية تخلي المراهق عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

ثانياً : نتائج البحث:

تم التوصل من خلال دراستنا الميدانية التي أجريت على عينة من المراهقين والذين تمثلوا في تلاميذ السنة الرابعة متوسطة في أكاديمية العربي التبسي ببلدية أم الطبول ولاية الطارف بالاعتماد على الاستمارة كأداة لجمع البيانات وبعد توزيعها على عينة، قمنا بتعريفها وتحليلها فتوصلنا إلى مجموعة من النتائج هي:

نتائج المحور الأول: الخاص بالبيانات الشخصية للمبحوثين.

- أغلبية أفراد العينة إناث وذلك بنسبة (70%) والذكور بنسبة (30%)
 - أغلبية أفراد العينة أعمارهم تتراوح ما بين (15-17) سنة وذلك بنسبة (62.5%)
 - نصف أفراد العينة يعيشون في الريف والنصف الآخر في المدينة بنسبة (50%)
- نتائج المحور الثاني: بيانات خاصة بمدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- أغلبية أفراد العينة لا يملكون الانترنت في المنزل.

- أغلبية أفراد العينة يملكون جهاز كمبيوتر في المنزل.
- أغلبية أفراد العينة يملكون هواتف نقالة ذكية بنسبة (97.5%).
- أغلبية أفراد العينة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة (100%).
- أغلبية أفراد العينة يستخدمون مواقع التواصل أكثر من سنتين بنسبة (55%).
- أغلبية أفراد العينة يمتلكون فايس بوك بنسبة (85%).
- معظم أفراد العينة لا يملكون أكثر من حساب واحد بنسبة (80%).
- معظم أفراد العينة يفضلون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الفترة الليلية.
- معظم المراهقين لا يفضلون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أوقات الدراسة خوفا من الرسوب أو الطرد.

- معظم المراهقين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة طويلة لملء أوقات الفراغ.
- إن م ايهتم به المراهق في مواقع التواصل الاجتماعي الدردشة وقراءة الأخبار والألعاب.
- نتائج المحور الثالث: تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية.
- أردنا في هذا المحور التعرف على تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهقين، وتم التوصل للنتائج التالية:

- معظم المراهقين لا يشعرون بالخمول الجسدي وقلة الحركة من خلال استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي بنسبة (95%).

- نجد أن معظم المراهقين يشعرون بالتوتر والتعب خاصة بعد انقطاع الانترنت.
- نادرا ما نجد المراهق يفضل حب الوحدة والهروب من مواجهة المجتمع الواقعي.
- بإمكان المراهق أن لا يكون مدمنا على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

نتائج المحور الرابع: المتعلق بمدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين

- أغلبية أفراد العينة يهملون واجباتهم أثناء استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.
- نصف أفراد العينة تتذمر العائلة منهم عند الاستخدام المطول لمواقع التواصل الاجتماعي والنصف الآخر لا تتذمر منهم عائلتهم.
- نجد أن معظم أفراد العينة تشكو منهم أسرهم لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي .
- كما أثبتت الدراسة أن معظم المراهقين تعرضوا إلى مشاكل اجتماعية وذلك نسبة (57%) ومعظمهم ذكور.
- أغلب أفراد العينة لا يحسون بالوحدة عند استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي نتيجة تعلقهم بالمجتمع الافتراضي وإهمالهم للمجتمع الواقعي.
- أغلب أفراد العينة أصبحوا مدمنين على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي .
- وهذا من خلال عدم القدرة على تخليهم على هذه المواقع وذلك بنسبة تقدر ب(75%).
- وعليها نتائج تعكس مدى التأثير السلبي للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهق.

خاتمة

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا الحالية حول تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية للمراهق وهذه الشبكات التي أصبحت أكثر المواقع انتشارا في أوساط المراهقين من خلال ما تقدمه من خصائص تسهل وتساعد في التأثير على الصحة النفسية للمراهقين وتكوين علاقات مع الأفراد والجماعات في كل أنحاء العالم يشتركون في غاية واحدة من المشكلات التي تحيط بهم.

ولقد سعينا من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن التأثيرات التي تخلفها مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين، فهي من جهة لها إيجابيات خاصة بالفرد الذي يحسن استعمالها كما أنها تشعرهم بالمتعة وتمنحه القدرة على التعبير بكل حرية ومن جهة أخرى قد يؤدي الاستخدام المفرط لهذه المواقع إلى الإدمان والمعانات من اضطرابات النوم والقلق والاكتئاب كم تعزز الرغبة والميل إلى الوحدة ونظرا لتحول هذه المواقع إلى الصديق الوحيد المقرب الذي إلي يستطيعون التخلي عنه وذلك يؤدي بهم إلى الإدمان، ومن هنا نفهم أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر في الصحة النفسية للمراهق سلبيا أكثر منها إيجابيا.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

1- القواميس والمعاجم:

- 1- المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرق، ط2، بيروت 2001.
- 2- لويس الياسوعي: منجد الطلاب، بيروت، ط1، 1971.
- 3- محمد منير حجاب: المعجم الإعلامي، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، ط 5. 2004
- الكتب:
- 4- الخطاب فارس حسن: الفضاءات الرقمية وتطبيقاتها العلمية، أسامة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2011.
- 5- أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- 6- أبو عرجة تسيير أحمد: قضايا ودراسات إعلامية، دار جديد لنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2006.
- 7- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: الصحة النفسية، منظور جديد، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان، 2015.
- 8- إيمان فوزي، دراسات في الصحة النفسية، مكتبة زهراء الشرق، ط1، القاهرة، مصر.
- 9- بيوني إبراهيم حمادة: دراسات في الإعلام وتكنولوجيا الاتصال والرأي العام، عالم الكتب، ط1، مصر، 2008.
- 10- حسين محمود هتمي: العلاقات العامة وشبكات التواصل الاجتماعي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، عمان.

- 11-حسين هاشم القتلي: أسس البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية (مفاهيمه ،عناصره ومناهجه)، دار الصفاء للنشر والتوزيع ،عمان،2014.
- 12- حسن مصطفى عبد المعطي: الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة،ط1،مصر 2001.
- 13- حامد الزهران:علم النفس لنمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، مصر،2005.
- 14-عبد الرحمان العيسوي:علم النفس سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، دار الفكر العربي، ط1، لبنان،2005.
- 15- عويد سلطان مشعان ،علم النفس الصناعي ،مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1، بيروت، 1993 .
- 16- ستيفن هارد، ترجمة مجموعة من الخبراء،مشكلات الطفولة وسيكولوجية المراهقة، طرق علاجها، جوييتر للخدمات الأكاديمية، ط1،مصر،2009.
- 17- سامي ملحم: علم نفس النمو، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن،ط2004،1.
- 18- شارلز شيفر وهوارد ميليان، ترجمة نزيه حمدي،نسيمة داود، مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، دار الفكر نشرون وموزعون ،ط1،الأرد،2008.
- 19- فؤاد الباهي السيد:علم النفس الاجتماعي، دار الكتاب الحديث،الكويت ،1980، ط2.
- 20- فوزي عبد الخالق وعلي إحسان شوكت: طرق البحث،مؤسسة الثقافة الجامعية للنشر والتوزيع، دط، الإسكندرية ،2007 .
- 21- لويز كابلن: المراهقة ودعا أيتها الطفولة: ترجمة أحمد رمو، منشورات وزارة الثقافة ، دط سوريا ،1995.

22- محمد منير حجاب: أساسيات البحوث الإعلامية والاجتماعية، دار الفجر للنشر والتوزيع،

دط، مصر دت

23- محمد سيد العكايلة: اضطرابات الوسط الأسري وعلاقتها بجنوح الأحداث، دار الثقافة للنشر

والتوزيع، ط1، الأردن، 2006.

24- منال محمد عباس: القيم الاجتماعية في عالم يتغير، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

25- منذر الضمان: أساسيات البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2007.

26- مایسة أحمد النیال: دراسة حديثة في المراهقة، دار المعرفة، دط، مصر 2008.

27- مجدي أحمد محمد عبد الله: السلوك الاجتماعي ودينامياته، دار المعرفة الجامعية، دط

2005، الإسكندرية.

28- مصطفى حميد الطافي وخير ميلاد أبو بكر: مناهج البحث العلمي، دار الوفاء لدنيا الطباعة

والتنشر، ط1، الإسكندرية، 2007.

29- نوري الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ط1، 1999.

30- وائل خضر فضل الله: أثر الفاييس بوك على المجتمع، شمس النهضة ط1، السودان،

2010.

-المذكرات:

31- إبراهيم بعزیز: منتديات المحادثة والدرشة الإلكترونية، دراسة في الدوافع والاستخدامات

والانعكاسات على الفرد والمجتمع، رسالة ماجستير، قسم الإعلام والاتصال، الجزائر،

2007، 2008.

32-حنان بن شعشوع الشهيري: أثر استخدام شبكات التواصل على العلاقات الاجتماعية، دراسة ميدانية على طالبات جامعة عبد العزيز،رسالة ماجستير في علم الاجتماع، جامعة الملك عبد العزيز،السعودية،2012.

33-عبد الله بن أحمد بن علي آل عيسى الغامدي: تردد المراهقين على مقاهي الأترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية،دراسة مقدمة لنيل شهادة الماجستير،جامعة أم القرى،مكة المكرمة،السعودية،1430.

34- مريم نريمان نومار: استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام والاتصال، جامعة الحاج لخضر باتنة الجزائر،2012.

35- السعيد حنان وضيف عائشة: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على القيم لدى الطالب الجامعي، موقع فيس بوك نموذجا،مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، الجزائر،2014-2015.

36- رحو حياة وعموم نهلاء: مضامين صفحات على الفايسبوك، مذكرة لنيل شهادة الماستر كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر،2015.

- المجالات:

37- بسمة شوقي نصيف: موقع الفيس بوك ودوره في تطوير مجال النعت والتعلم، الأترنت في ضوء متطلبات عصر المعرفة،المعرفة،المؤتمر السنوي العربي،السادس الدولي الثالث، جامعة عين شمس،2011.

38- راضي زاهر:استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية العدد15، جامعة عمان،2003 .

39- عبد القادرين عبد الله الفتوح: الشبكات الاجتماعية ، الأثر والمستقبل، جمعية الحاسبات

السعودية، 22 ربيع الثاني 1433هـ.

- المراجع الأجنبية:

40- keithn hampton and al social,etiorking sites and ourlivespewreserrh

centres intere et american life projectonti ,e 2011.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الشاذلي بن جديد -الطارف-

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علم الاجتماع

استمارة بحث حول

تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية
للمراهقين

دراسة ميدانية بمتوسطة العربي التبسي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر اكايمي تخصص علم اجتماع اتصال

اشراف الدكتوراة

اعداد الطالبة :

- معاوي سامية

- بن ناجي امينة

استمارة بحث : الرجاء منكم الاجابة عليها بكل اهتمام و صدق مع التأكيد ان
هذه المعلومات لا تستخدم الا لغرض البحث العلمي .

السنة الجامعية 2018 / 2019

المحور الاول : البيانات الخاصة :

1- الجنس :

- انثى :

- ذكر :

2- السن :

- من (13 - 15)

- من (15 - 17)

3- مكان الإقامة :

- الريف

- المدينة

4- المستوى التعليمي :

المحور الثاني : بيانات خاصة بمدى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي :

5- هل لديك شبكة انترنت في المنزل ؟

- نعم

- لا

6- هل لديك جهاز كمبيوتر ؟

- نعم

- لا

7- هل لديك هاتف نقال ذكي ؟

- نعم

- لا

8- هل انت من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ؟

- نعم

- لا

9- منذ متى اصبحت من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ؟

- اقل من سنة

- اكثر من سنتين

10- ماهي الشبكات التي تمتلكها ؟

- فايس بوك

- الانستغرام

- تويتر

11- كم حساب لديك على شبكات التواصل الاجتماعي ؟

- حساب واحد

- حسابين

- اخرى تذكر

12- ماهي الاوقات المفضلة لديك اثناء استخدامك لمواقع التواصل الاجتماعي ؟

- الفترة الصباحية

- الظهيرة

- المساء

- الليل

- كل الاوقات

13- هل تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي في اوقات الدراسة ؟

- نعم

- لا

14- ما مقدار الوقت الذي تقضيه على شبكات التواصل الاجتماعي ؟

- اقل من ساعة

- اكثر من ساعتين

15- ماهي اكثر خدمة مفضلة لديك على مواقع التواصل الاجتماعي ؟

- الدردشة

- المشاركة و التعليق

- الالعاب

- الفيديو

- قراءة الاخبار

- الصور

- اخرى تذكر

المحور الثالث : تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية .

16- هل تشعر بالوصول الجسدي و قلة الحركة من خلال استخدامك لمواقع التواصل الاجتماعي ؟

- نعم

- لا

- في كلتا الحالتين لماذا؟

17- هل تشعر بالتوتر و التعب خصوصا بعد انقطاع الانترنت ؟

- نعم

- لا

18- هل تفضل حب الوحدة و الهروب من مواجهة المجتمع الواقعي ؟

- احيانا

- دائما

- نادرا

لا -

19- هل ترى بأنك مدمن على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ؟

نعم -

لا -

- في حالة الإجابة بـ " نعم " برر اجابتك

المحور الرابع : مدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين

20- هل ترى بأنك أصبحت تهمل بعض واجباتك من خلال الاستخدام الطويل لمواقع التواصل الاجتماعي ؟

نعم -

لا -

21- هل تتذمر منك عائلتك عند الاستخدام المطول لمواقع التواصل الاجتماعي ؟

نعم -

لا -

22- هل سبب لك ذلك مشكلات اسرية ؟

نعم -

لا -

23- هل تعرضت الى مشاكل اجتماعية من خلال استخدامك لمواقع التواصل الاجتماعي ؟

نعم -

لا -

- في حالة الإجابة بـ " نعم " وضح ذلك

24- هل تعتقد ان استخدامك لمواقع التواصل الاجتماعي يقلل من تفاعلك مع المجتمع و يؤدي الى العزلة الاجتماعية ؟

- نعم

- لا

25- هل تستطيع التخلي على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟

- نعم

- لا