

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية
فرع علوم الاعلام والاتصال



العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والصحة النفسية لدى المراهقين
"دراسة مسحية على عينة من مراهقي ولاية تيزي وزو"

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم الاعلام والاتصال
تخصص اتصال جماهيري

تحت إشراف الأستاذ (ة)
أ. بوشلاغم زينب

من إعداد الطالب (ة)
لوني لامية
ماكد ليلية

السنة الجامعية 2024 - 2025

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
viii-ii	فهرس المحتويات
ix-vii	فهرس الجداول
xi-x	فهرس الأشكال
xii	شكر والتقدير
xiii	إهداء
iii	ملخص
iv	Résumé
xvii-xvi	مقدمة
الإطار المنهجي	
21-20	إشكالية الدراسة والتساؤلات
22	فرضيات الدراسة
23	أسباب اختيار الموضوع
24	أهمية الدراسة
24	أهداف الدراسة
25	نوع الدراسة
26-25	منهج الدراسة
27-26	مجتمع البحث وعينته
29-28	أدوات الدراسة
31-30	تحديد المفاهيم والمصطلحات
34-32	الدراسات السابقة

الإطار النظري

36	الفصل الأول: موقع الفيسبوك
37	تمهيد
38-37	مفهوم موقع الفيسبوك
40-38	نشأة موقع الفيسبوك وتطوره
41-40	أهم مميزات موقع الفيسبوك
42-41	أهمية موقع الفيسبوك
43-42	إيجابيات موقع الفيسبوك
45-44	سلبيات موقع الفيسبوك
46-45	جمهور مستخدمي الفيسبوك
47-46	الخدمات التي يوفرها موقع الفيسبوك
48	الخلاصة
59	الفصل الثاني: مدخل المفاهيمي حول الصحة النفسية
50	تمهيد
51-50	مفهوم الصحة النفسية
52-51	أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع
52	أهداف الصحة النفسية
53	خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
56-55	معايير الصحة النفسية

57	مظاهر الصحة النفسية
58	الخلاصة
59	الفصل الثالث: ماهية المراهقة
60	تمهيد
62-60	مفهوم المراهقة
64-62	مراحل المراهقة
65-64	خصائص النمو في مرحلة المراهقة
69-66	مشكلات المراهقة
80-70	مظاهر النمو عند المراهق
84-80	حاجات المراهقين
85	الخلاصة
86	الفصل الرابع: الخلفية النظرية للدراسة
87	تمهيد
87	نظرية الاستخدامات والاشباكات
88-87	تعريف بنظرية استخدامات والاشباكات
91-89	أصول ونشأة نظرية استخدامات والاشباكات
92	دوافع واشباكات النظرية
94-93	عناصر نظرية استخدامات والاشباكات
95	العلاقة بين الاستخدام والاشباكات

96	الأهداف نظرية الاستخدامات والاشباعات
98-96	الانتقادات الموجهة لنظرية الاستخدامات والاشباعات
98	الرد على الانتقادات الموجهة لنظرية استخدامات والاشباعات
99	إسقاط النظرية حول موضوع الدراسة
100	نظرية العرس الثقافي
101-100	مفهوم نظرية عرس الثقافي
102-101	نشأة نظرية عرس الثقافي
102	فروض نظرية عرس الثقافي
103	الركائز الأساسية لنظرية عرس الثقافي
104-103	تطبيقات نظرية عرس الثقافي
105-104	إسقاط النظرية حول موضوع الدراسة
106	خلاصة
الإطار التطبيقي	
108	تمهيد
109-108	التعريف بالمؤسسة محل الدراسة
158-109	التحليل الاحصائي وعرض النتائج
164-165	دراسة علاقات الارتباط
169-165	مناقشة نتائج الدراسة
170	حدود الدراسة

170	التوصيات
171	الاقتراحات
172	خلاصة
180-173	قائمة المصادر والمراجع
188-182	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس	109
2	يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن	111
3	يمثل توزيع أفراد العينة حسب مستوى التعليمي	113
4	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أمضي وقتا طويلا على فيسبوك يوميا	115
5	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أستخدم فيسبوك للتواصل مع الأصدقاء والعائلة	116
6	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أنني أدمن على استخدام فيسبوك	117
7	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أستخدم الفيسبوك في وقت فراغ فقط	119
8	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أمضي وقتا أطولا على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى	120
9	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام الفيسبوك يؤثر سلبا على حالي النفسية	121
10	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالقلق أو التوتر بعد استخدام فيسبوك	122
11	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام فيسبوك يزيد من مشاعر العزلة والوحدة لدي	124
12	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام فيسبوك لا يؤثر على حالي النفسية بشكل عام	125
13	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالغيرة والمقارنة عندما أرى منشورات الآخرين على فيسبوك	126
14	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بأنني أقل جاذبية أو نجاحا مقارنة بالآخرين على فيسبوك	127
15	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أجد أن فيسبوك يعزز من تقديري لذاتي	128
16	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالراحة عندما أشارك منشورات على فيسبوك	129

130	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالسعادة عند تلقي إعجاب أو تعليق على منشوراتي في فيسبوك	17
131	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أن فيسبوك يعزز من شعور الانتماء لمجموعات أو الاهتمامات معينة	18
132	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدامي للفيسبوك عزز من تفاعلي مع أصدقائي وعائلتي	19
133	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال غالبا ما أرى نفسي أتبع معايير وأذواق الآخرين على الفيسبوك	20
134	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك جعلني أكثر وعيا بالمواضيع الاجتماعية التي تحدث في المجتمع	21
135	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال يسبب لي الفيسبوك في بعض الأحيان بأنني معزول عن الآخرين رغم التفاعل مع الناس عليه	22
137	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أعتقد ان استخدامي للفيسبوك يجعلني أغير سلوكي بناء على توقعات المجتمع	23
138	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أجد نفسي أحيانا أتصرف على ردود الفعل التي ألقاها على منشوراتي على الفيسبوك	24
140	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك يؤثر على اختيار للأماكن التي أذهب إليها والأنشطة التي أشارك فيها	25
141	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أعتقد أن الفيسبوك يساهم في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل	26
142	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك جعلني أكثر انفتاحا على الثقافات وآراء المختلفة	27
144	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أحيانا ان التفاعلات الاجتماعية على الفيسبوك ليست كما هي في الواقع	28
145	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال في بعض الأحيان يجعلني الفيسبوك أشعر بأنني يجب ان أغير سلوكي لكي أتوافق مع توقعات الآخرين	29
147	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال التفاعلات على الفيسبوك تؤثر في قراراتي المتعلقة بالعلاقات الشخصية	30
148	يوضح العلاقة بين متغير الجنس وشعور بالإدمان على استخدام فيسبوك	31
150	يوضح العلاقة بين متغير السن واستخدام فيسبوك يزيد من مشاعر العزلة والوحدة	32

152	يوضح العلاقة بين مستوى التعليمي والفيسبوك يجعل الشخص أكثر انفتاحا على الثقافات والآراء مختلفة	33
154	يوضح العلاقة بين الجنس وشعور بالغيرة أو المقارنة عند تصفح منشورات الآخرين على الفيسبوك	34
155	يوضح العلاقة بين متغير السن وقضاء وقت أطول على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى	35
157	يوضح العلاقة بين متغير المستوى التعليمي واعتقاد ان الفيسبوك يساهم في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل	36
159	يمثل العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والإدمان لدى المراهقين (اختبار الفرضية الأولى)	37
160	يمثل العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والتأثير على الصحة النفسية لدى المراهقين (اختبار الفرضية الثانية)	38
161	يمثل العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك وضعف تقدير الذات لدى المراهقين (اختبار فرضية الثالثة)	39
162	يمثل العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك وتعزيز التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين (اختبار الفرضية الرابعة)	40
163	يمثل العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والتغيرات السلوكية لدى المراهقين (اختبار الفرضية الخامسة)	41
164	يمثل العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك واتخاذ القرار لدى المراهقين (الفرضية الأخيرة)	42

فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
1	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس	110
2	يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن	111
3	يمثل توزيع أفراد العينة حسب مستوى التعليمي	113
4	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أمضي وقتا طويلا على فيسبوك يوميا	115
5	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أستخدم فيسبوك للتواصل مع الأصدقاء والعائلة	116
6	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أنني أدمن على استخدام فيسبوك	117
7	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أستخدم الفيسبوك في وقت فراغ فقط	119
8	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أمضي وقتا أطولا على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى	120
9	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام الفيسبوك يؤثر سلبا على حالتي النفسية	121
10	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالقلق أو التوتر بعد استخدام فيسبوك	123
11	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام فيسبوك يزيد من مشاعر العزلة والوحدة لدي	124
12	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام فيسبوك لا يؤثر على حالتي النفسية بشكل عام	125
13	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالغيرة والمقارنة عندما أرى منشورات الآخرين على فيسبوك	126
14	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بأنني أقل جاذبية أو نجاحا مقارنة بالآخرين على فيسبوك	127
15	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أجد أن فيسبوك يعزز من تقديري لذاتي	128
16	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالراحة عندما أشارك منشورات على فيسبوك	129
17	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالسعادة عند تلقي إعجاب أو تعليق على منشوراتي في فيسبوك	130

131	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أن فيسبوك يعزز من شعور الانتماء لمجموعات أو الاهتمامات معينة	18
132	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدامي للفيسبوك عزز من تفاعلي مع أصدقائي وعائلتي	19
133	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال غالبا ما أرى نفسي أتبع معايير وأذواق الآخرين على الفيسبوك	20
134	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك جعلني أكثر وعيا بالمواضيع الاجتماعية التي تحدث في المجتمع	21
135	مثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال يسبب لي الفيسبوك في بعض الأحيان بأنني معزول عن الآخرين رغم التفاعل مع الناس عليه	22
137	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أعتقد ان استخدامي للفيسبوك يجعلني أغير سلوكي بناء على توقعات المجتمع	23
138	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أجد نفسي أحيانا أتصرف على ردود الفعل التي أتلقاها على منشوراتي على الفيسبوك	24
140	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك يؤثر على اختيار للأماكن التي أذهب إليها والأنشطة التي أشارك فيها	25
141	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أعتقد أن الفيسبوك يساهم في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل	26
142	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك جعلني أكثر انفتاحا على الثقافات وآراء المختلفة	27
144	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أحيانا ان التفاعلات الاجتماعية على الفيسبوك ليست كما هي في الواقع	28
145	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال في بعض الأحيان يجعلني الفيسبوك أشعر بأنني يجب ان أغير سلوكي لكي أتوافق مع توقعات الآخرين	29
147	يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال التفاعلات على الفيسبوك تؤثر في قراراتي المتعلقة بالعلاقات الشخصية	30

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بفضلہ وكرمه تمكنا من إتمام هذا العمل، والذي لولا توفيقه لنا لما كان ليكتب.

أولاً وقبل كل شيء، نتوجه بالشكر الجزيل لله سبحانه وتعالى، الذي منحنا القوة والإرادة لإتمام هذا

البحث. إن توفيقه ورعايته كانا أساس كل نجاح.

نتقدم بخالص الشكر والعرفان لوالدينا الكرام، اللذان كانا دائماً مصدر الإلهام والدعم غير المحدود. لقد

قدموا لنا كل ما يحتاجه الإنسان من حب وتفاني، وكانوا دائماً بجانبنا في كل مرحلة من مراحل هذا

العمل كما نود أن نعبر عن أسمى آيات الشكر والتقدير لمشرفتنا الفاضلة، السيدة بوشلاغم زينب، على ما

قدمته لنا من دعم علمي، وإرشادات قيمة، واهتمام دائم. كان لتوجيهاتها المثمرة دور كبير في تطوير هذا

العمل والوصول به إلى هذه المرحلة. لقد كانت على الدوام مصدر إلهام لنا في كل خطوة.

وفي الختام، نوجه شكرنا لكل من ساهم بشكل أو بآخر في هذا العمل، ونسأل الله عز وجل أن يوفقنا جميعاً

لما يحب ويرضى.

إهداء

إلى أغلى الناس في حياتنا بالأخص أمي وأبي، اللذان كانا مصدر الإلهام والدعم اللامحدود، شكراً لكما على حبكما الكبير وتضحياتكما التي لا تعد ولا تحصى. هذا العمل هو ثمرة دعواتكما الطيبة وتشجيعكما المستمر. إلى مشرفتنا الفاضلة بوشلاغم زينب، إلى من كانت لنا مرشدة ومعلمة، والتي قدمت لنا من علمها وخبرتها الكثير، بفضل توجيهاتك السديدة تمكّننا من الوصول إلى هذا الإنجاز، نقدر لك كل من وقتك الثمين الذي خصصته لإرشادنا إلى زملائنا وأصدقائنا، إلى من وقفوا بجانبنا وقدموا لنا الدعم المعنوي، أهدينا هذا العمل بامتنان كبير إلى المستقبل الذي نسعى لبنائه بكل جهد وطموح، إلى كل من يسعى لتحقيق حلمه ويؤمن أن المثابرة هي طريق النجاح.

- ملخص

إن تناولنا لموضوع العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والصحة النفسية لدى المراهقين ينبع من رغبتنا في تسليط الضوء على تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي خاصة فيسبوك على التوازن النفسي والانفعالي لفئة حساسة من فئات المجتمع وهي فئة المراهقين، في ظل التغيرات السريعة التي يعرفها العالم الرقمي اليوم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والصحة النفسية لدى المراهقين، وقد أجريت الدراسة على عينة قصدية مكونة من 150 مفردة ينتمون إلى كل من متوسطة الشهيد عمريوي سعيد وثانوية المجاهد المرحوم موساوي محمد بولاية تيزي وزو، وقد اعتمدنا على المنهج المسحي باعتباره الأنسب للموضوع واعمدنا أيضا على أداة الاستبيان لجمع المعطيات وتحليلها إحصائيا من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة، وبعد استخدامنا لبرنامج spss في العمل التطبيقي توصلنا إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين استخدام موقع فيسبوك والإدمان لدى المراهقين
 - توجد علاقة بين استخدام موقع فيسبوك والتأثير على الصحة النفسية لدى المراهقين
 - توجد علاقة بين استخدام موقع فيسبوك وضعف تقدير الذات لدى المراهقين
 - لا توجد علاقة بين استخدام موقع فيسبوك وتعزيز التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين
 - توجد علاقة بين استخدام موقع فيسبوك والتغيرات السلوكية لدى المراهقين
 - توجد علاقة بين استخدام موقع فيسبوك واتخاذ القرار لدى المراهقين
- الكلمات المفتاحية: موقع فيسبوك ، الصحة النفسية ، المراهقة**

Résumé

Notre traitement du sujet de la relation entre l'utilisation de Facebook et la santé mentale chez les adolescents découle de notre volonté de mettre en lumière l'impact de l'utilisation des réseaux sociaux notamment Facebook, sur l'équilibre psychologique et émotionnel d'une catégorie sensible de la société: les adolescents, dans un contexte de mutations rapides imposées par le monde numérique actuel.

L'objectif de l'étude est de connaître la relation entre l'utilisation de Facebook et la santé mentale chez les adolescents. L'étude a été menée sur un échantillon de 150 élèves repartis entre le CEM du martyr AMRIOUI Saïd et lycée de l'El moudjahid MOUSSAOUI Mohamed dans la wilaya de Tizi Ouzou.

Nous avons adopté une méthodologie descriptive analytique, en nous appuyant sur un outil de collecte des données représenté par un questionnaire permettant d'accéder aux informations nécessaires a été réalisée à l'aide du programme SPSS.

Les résultats les plus importants sont les suivants :

Il existe une relation entre l'utilisation de Facebook et l'isolement chez les adolescents.

Il existe une relation entre l'utilisation de Facebook et son impact sur la santé mentale des adolescents.

Il existe une relation entre l'utilisation de Facebook et la faible estime de soi chez les adolescents.

Il n'existe pas une relation entre l'utilisation de Facebook et l'expression des compétences sociales chez les adolescents.

Il existe une relation entre l'utilisation de Facebook et les comportements agressifs chez les adolescents.

Il existe une relation entre l'utilisation de Facebook et la prise de décision chez les adolescents

Mots-clés : Facebook, santé mentale, Adolescence

مقدمة :

تعتبر مرحلة المراهقة من الفترات الحساسة في حياة الإنسان، إذ تشهد خلالها مجموعة من التحولات النفسية والجسدية والاجتماعية التي تؤثر بشكل كبير على شخصيته وموارده النفسية. في هذا السياق، تبرز وسائل التواصل الاجتماعي كعامل مؤثر وجزء لا يتجزأ من حياة المراهقين في العصر الحديث. وإذا كان التفاعل الاجتماعي على هذه المنصات يساهم في بناء هوية المراهقين، فإنه يحمل في طياته العديد من الآثار النفسية التي تستحق الدراسة والتحليل، نظراً لتزايد استخدامها بين هذه الفئة العمرية.

من بين منصات التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً، يأتي موقع "الفايسبوك" في صدارة المواقع التي تحظى بشعبية واسعة بين المراهقين. فقد أصبح هذا الموقع مكاناً للاتصال والمشاركة، حيث يتيح للمستخدمين تبادل الأفكار، الصور، والمعلومات، بالإضافة إلى تيسير فرص التعرف على أصدقاء جدد وبناء شبكة اجتماعية. ورغم الفوائد المحتملة لهذه المنصات، فإن استخدامها المفرط قد يرتبط بعدد من المخاطر النفسية التي قد تؤثر سلباً على الصحة النفسية للمراهقين. تشير الدراسات الحديثة إلى أن الاستخدام المستمر لموقع "الفايسبوك" يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات القلق، الاكتئاب، والضغط النفسي لدى المراهقين، فضلاً عن تأثير جودة علاقاتهم الاجتماعية في الحياة الواقعية. وفي المقابل، يمكن أن يساهم "الفايسبوك" في بناء شبكة دعم اجتماعي، وتوفير فرص للتعبير عن الذات والشعور بالانتماء. هذه التفاعلات المعقدة بين الفوائد والمخاطر تدفعنا إلى التساؤل حول كيفية تأثير هذا الاستخدام على الصحة النفسية للمراهقين في سياقنا المحلي.

تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين استخدام موقع "الفايسبوك" والصحة النفسية لدى المراهقين في ولاية تيزي وزو، من خلال إجراء دراسة مسحية تستهدف عينة من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و21 سنة. الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو فهم تأثيرات استخدام الفايسبوك على جوانب الصحة النفسية المختلفة للمراهقين، بما في ذلك مستويات القلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، والتفاعل العاطفي. كما تهدف الدراسة إلى تحليل الفروق المحتملة بين الجنسين والمستويات الاجتماعية في كيفية تأثير هذه المنصة على الصحة النفسية.

من خلال هذه الدراسة، نسعى إلى تقديم رؤى علمية معمقة حول مدى تأثير "الفايسبوك" على الصحة النفسية للمراهقين في ولاية تيزي وزو، وتحديد العلاقة بين الاستخدام المفرط لهذا الموقع وبين المشكلات النفسية المحتملة. كما نأمل في تقديم توصيات تساهم في توجيه المراهقين نحو الاستخدام الآمن والمتوازن لمواقع التواصل الاجتماعي، بما يضمن تعزيز رفاههم النفسي والاجتماعي، ويقلل من الآثار السلبية المحتملة.

إن هذه الدراسة تتلخص في أربعة فصول منها:

- الفصل الأول يتناول موقع الاجتماعي الشهير " الفيسبوك".
- الفصل الثاني يتناول مفهوم الصحة النفسية من جوانب متعددة.
- الفصل الثالث يتناول مرحلة المراهقة وتأثيراتها.
- الفصل الرابع الخلفية النظرية، في هذا الفصل تم التطرق إلى النظريات التي تفسر العلاقة بين استخدام الفيسبوك والصحة النفسية.

الإطار المنهجي

الإطار المنهجي

- الإشكالية
- الفرضيات
- اسباب اختيار الموضوع
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- نوع الدراسة
- منهج الدراسة
- مجتمع البحث وعينته
- أدوات الدراسة
- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- الدراسات السابقة

1. الإشكالية

مع التقدم التكنولوجي السريع وانتشار الانترنت في مختلف جوانب الحياة اليومية، أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزء لا يتجزأ من حياة الأفراد، خاصة فئة الشباب والمراهقين. ومن أبرز هذه المواقع يأتي "الفايسبوك" كأحد أكثر منصات الاجتماعية استخداماً، حيث يستقطب ملايين المستخدمين حول العالم، ويتيح لهم التواصل ومشاركة لحظاتهم اليومية، وتكوين علاقات اجتماعية عابرة للحدود. ومع تزايد اعتماد المراهقين على هذه المنصات كوسيلة للتواصل والتعبير عن الذات، برزت العديد من التساؤلات حول تأثير هذا الاستخدام المتكرر على صحتهم النفسية.

تشير الأدبيات النفسية والاجتماعية إلى أن هناك علاقة معقدة بين استخدام فيسبوك والصحة النفسية، إذ قد يكون لهذا الاستخدام تأثيرات متباينة تعتمد على كيفية الاستخدام ومدى تكراره، فقد أظهرت بعض الدراسات أن الاستخدام المكثف لفيسبوك قد يؤدي إلى آثار نفسية سلبية مثل زيادة الشعور بالوحدة، الاكتئاب، القلق والضغط النفسي، خاصة عندما يميل المستخدمون إلى مقارنة حياتهم بالآخرين. وتعد خاصية عرض الانجازات واللحظات المميزة للآخرين من خلال الصور والمنشورات من بين أهم العوامل التي تزيد من تعزيز المقارنات الاجتماعية، مما قد يؤدي إلى تدني مستوى الرضا عن الذات لدى المراهقين الذين لاتزال هويتهم النفسية والاجتماعية في مرحلة التشكل. ورغم كثرة الدراسات التي تطرقت إلى هذا الموضوع في الأوساط الغربية، إلا أن الأبحاث حول تأثير استخدام فيسبوك على الصحة النفسية في المجتمعات العربية، وخاصة المجتمع الجزائري، لا تزال محدودة نوعاً ما. من هنا، تبرز الحاجة إلى فهم العلاقة بين استخدام الفيسبوك والصحة النفسية للمراهقين الجزائريين وكيفية تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية خاصة بهذا المجتمع على هذه العلاقة. فالسياق الاجتماعي والثقافي يلعب دوراً محورياً في تشكيل طريقة استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي،

وكذلك في تشكيل المفاهيم حول الذات والرضا عنها، وكيفية تعاملهم مع مشاعرهم النفسية. وبناء عليه، تهدف هذه الدراسة إلى تقديم فهم أعمق للعلاقة بين استخدام موقع الفيسبوك والصحة النفسية لدى المراهقين في ولاية تيزي وزو، مع التركيز على التأثيرات النفسية المتنوعة التي قد يسببها الاستخدام المستمر لهذه المنصة والعوامل المرتبطة بذلك.

واستنادا إلى ما ذكر فإن السؤال المركزي لدراستنا يتمثل في:

- ماهي العلاقة بين استخدام موقع الفيسبوك والصحة النفسية لدى المراهقين؟

ويندرج تحت هذا السؤال مجموعة من التساؤلات الفرعية منها:

- ماهي العوامل النفسية والاجتماعية التي تدفع المراهقين لاستخدام موقع فيسبوك؟

- كيف يؤثر الاستخدام المتكرر للفيسبوك على مستوى الصحة النفسية وتقدير الذات لدى

المراهقين؟

- هل هناك ارتباط بين طبيعة التفاعلات الرقمية التي يخوضها المراهقون على الفيسبوك وبين

المشكلات النفسية المحتملة؟

2- الفرضيات

وللإجابة عن التساؤلات الدراسة قمنا بوضع الفرضيات التالية:

– هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استخدام موقع فيسبوك والإدمان لدى المراهقين

– هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استخدام فيسبوك والتأثير على الصحة النفسية لدى المراهقين

– هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استخدام موقع فيسبوك وضعف تقدير الذات لدى المراهقين

– هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استخدام موقع فيسبوك وتعزيز التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين

– هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استخدام فيسبوك والتغيرات السلوكية لدى المراهقين

- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استخدام فيسبوك واتخاذ القرار لدى المراهقين

3- أسباب اختيار الموضوع

1 - الأسباب الموضوعية:

- الانتشار الواسع لاستخدام فيسبوك بين المراهقين كوسيلة للتواصل والتعبير.
- زيادة التقارير حول تأثير وسائل التواصل على الصحة النفسية عالمياً.
- تنامي ظاهرة التنمر الإلكتروني وتأثيرها على المراهقين.
- الحاجة إلى فهم التأثيرات النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط لموقع الفيسبوك.

2 - الأسباب الذاتية:

- اهتماماتنا الشخصية بدراسة تأثير التكنولوجيا الحديثة خاصة مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين.
- ملاحظتنا لتغيرات نفسية وسلوكية لدى المراهقين في محيطنا بسبب استخدامهم المفرط لفيسبوك.
- رغبتنا في المساهمة العلمية من خلال البحث في موضوع يمس شريحة مهمة من المجتمع.
- شعورنا بالمسؤولية اتجاه تسليط الضوء على المخاطر المحتملة لهذه المنصات بهدف توعية المراهقين وأسرهم.
- سعينا لفهم أعمق للعلاقة بين العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

4 - أهمية الدراسة

- تسليط الضوء على تأثير استخدام الفيسبوك على الصحة النفسية للمراهقين كمرحلة عمرية حساسة.
- توضيح العلاقة بين استخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والمشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب.
- تساعد في فهم دور التكنولوجيا الحديثة في تشكيل الحالة النفسية لدى الشباب.
- تقديم معلومات جديدة تساهم في تطوير الأبحاث المستقبلية حول العلاقة بين وسائل التواصل والصحة النفسية.
- تبرز ضرورة الوعي بتأثير البيئة الرقمية على تطور المراهقين النفسي والسلوكي.

5 - أهداف الدراسة

- فهم العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة باستخدام المراهقين للفيسبوك.
- استكشاف دور الفيسبوك في تشكيل الهوية الشخصية والاجتماعية للمراهقين وتحليل التأثير التفاعل الافتراضي على العلاقات الاجتماعية والحقيقية والصحة النفسية.
- دراسة دور الإدمان الرقمي الناتج عن الفيسبوك في تدهور الصحة النفسية.
- معرفة العلاقة بين الوقت الذي يقضيه المراهقون على الفيسبوك ومستوى رضاهم عن الذات.
- تحديد الفروقات في التأثيرات النفسية بناء على الجنس والعمر والمستوى التعليمي.
- بحث تأثير المحتوى السلبي أو الإيجابي على الحالة النفسية للمراهقين.
- قياس وعي المراهقين حول مخاطر الإفراط في استخدام الفيسبوك.

6 - نوع الدراسة

بما أننا نسعى في دراستنا هذه إلى جمع المعلومات حول استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك، وكيف تؤثر على الصحة النفسية لدى المراهقين فإن هذه الدراسة تندرج ضمن الدراسات الوصفية التي هي نوع من الدراسات التي تقوم بجمع المعلومات والبيانات من عدد كبير من الأفراد في وقت محدد.

تعريف البحوث الوصفية

تهدف إلى التعرف على الأوضاع والعادات والمواقف السائدة من خلال الوصف الدقيق للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص ولا يقتصر هدفها على جمع البيانات ولكن يتجاوزها الواقع وتحديد العلاقات بين متغيرين أو أكثر. (دليو، بدون سنة، ص 50)

حيث نصف من خلاله واقع استخدام موقع الفيسبوك لدى المراهقين وهذا من خلال البحث ورصد مختلف التفاعلات وأشكال الاستخدامات.

7 - منهج الدراسة

يعتبر المنهج الركن الأساسي والمقاوم الرئيسي في أية دراسة علمية كونه يحدد الإجراءات الواجب إتباعها

تعريف المنهج

هو البرنامج الذي يحدد السبيل إلى الحقيقة أو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم. (بدوى، بدون سنة، ص 50)

– بما أن دراستنا وصفية فإن المنهج المناسب يتمثل في المنهج المسحي الذي يعرفه "يولين يونج" إن المسح الاجتماعي هو عبارة عن دراسة الجوانب المرضية للأوضاع الاجتماعية القائمة في منطقة جغرافية محددة وهذه الأوضاع لها دلالة اجتماعية ويمكن قياسها ومقارنتها بأوضاع أخرى يمكن قبولها كنموذج قصد تقديم برامج إنشائية للإصلاح الاجتماعي. (كلادة، جودة، 1997، ص 74)

ويعرفه هونتي " إن المسح محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام اجتماعي أو جماعة أو بيئة معينة وهو يتصب على الوقت الحاضر وليس على اللحظة

الحاضرة كما أنه يهدف إلى الوصول إلى بيانات يمكن لبحث تصنيفها وتفسيرها وتصميمها وذلك للاستفادة منها في المستقبل وخاصة في الأغراض العلمية.

(العسكري، 2006، ص 112)

8 - مجتمع البحث وعينته

– يعد تحديد مجتمع الدراسة من أهم الخطوات المنهجية في البحث العلمي كونه يتيح للباحث قياس الظاهرة المدروسة بشكل علمي وموضوعي.

- تعريف مجتمع البحث

– هو مجموعة العناصر التي لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي. (إنجرس، 2014، ص 298)

– مجتمع البحث مصطلح علمي منهجي يراد به كل من يمكن أن تصمم عليه نتائج البحث سواء كانت مجموعة أفراد أو كتب وذلك طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث.

(مرابطي، نحوي، 2009، ص 95)

– كما يعرف أنه جميع الوحدات الواقعة تحت الدراسة سواء أفراد أو أشخاص وتتشترك بنفس الخصائص فيما بينها. (إسماعيل، 2012، ص 122)

ومجتمع البحث في دراستنا هذه يتمثل في تلاميذ متوسطة شهيد عمريوي سعيد، وثانوية المرحوم المجاهد موساوي محمد.

- تعريف العينة

هي عبارة عن شريحة أو جزئية مشتقة من المجتمع الكلي وتتكون من عدد محدد من المفردات التي تمثل في تركيبها وخصائصها تركيبية مجتمع الدراسة الكلي.

(إسماعيل، 2012، ص 122)

– العينة هي ذلك الجزء من المجتمع الذي تجمع من خلاله المعطيات والتي يتطلع الباحث من خلاله الوصول إلى تقديرات يمكن تعميمها على مجتمع البحث الأصلي وهناك عدة طرق

لاختيار جزء من مجتمع البحث الذي يركز حوله البحث. (زلي، ياسين، بدون سنة، ص 5)

- نوع العينة

استخدمنا عينة قصدية بهدف اختيار الأفراد الذين تتوفر لديهم المعايير المحددة التي تتماشى مع أهداف الدراسة.

- تعريف العينة القصدية

- هي تلك العينة التي يقوم الباحث باختيار مفرداتها بطريقة تحكيمية لا مجال للصدفة فيها بل يقوم هو شخصيا باقتناء المفردات الممثلة أكثر من غيرها لما يبحث عنها معلومات وبيانات وهذا لإدراكه المسبق ومعرفته الجيدة لمجتمع البحث وعناصره الهامة التي تمثله تمثيلا صحيحا، بالتالي لا يجد صعوبة في مفرداتها بطريقة مباشرة. (بن مرسلي، 2003، ص 182)

- فالعينة القصدية هي التي يتم اختيارها بشكل غير عشوائي ولا تتم وفقا للأسس الاحتمالية المختلفة وإنما تتم وفقا لأسس وتقديرات ومعايير معينة يضعها الباحث وفيها يتدخل الباحث في اختيار العينة وتقدير من يختار ومن لا يختار من أفراد مجتمع البحث الأصلي ومن عيوب هذا النوع من العينات هو احتمال تحيز الباحث في الاختيار. (بن مرسلي، 2003، ص 182)

- حجم العينة

يتمثل حجم عينتنا في هذه الدراسة من 150 مفردة حيث هذا العدد كاف للحصول على بيانات ممثلة لمجتمع الدراسة مع الأخذ بعين الاعتبار الموارد المتاحة والمدة الزمنية المحددة لإجراء الدراسة.

9 - أدوات الدراسة

يعتبر الاستبيان أداة من الأدوات الأساسية التي تعتمد عليها العديد من الدراسات الأكاديمية لجمع البيانات الميدانية وتحليلها وكذلك تعد أداة في البحث حيث تسهم في توفير البيانات اللازمة لتحليل الموضوع بشكل منهجي وموضوعي.

- تعريف الاستبيان

يعرف أنه مطبوع يحتوي على شكل مجموعة من أسئلة موجهة إلى عينة حول موضوع الدراسة بالتحديد ويعتمد بناء الاستمارة على المعلومات النظرية الخاصة بموضوع الدراسة لأن أسئلة الاستمارة لا توضع بشكل عشوائي. (الهادي، 1995، ص 150)

- الاستبيان هي وسيلة على شكل مجموعة من الأسئلة يقدمها الباحث لأفراد عينة للإجابة عليها لتوصل لنتائج مرجوة ويجب أن يخضع هذا الاستبيان لمجموعة من الشروط التي يجب على الباحث احترامها. (زرواني، 2002، ص 194)

- تحتوي الاستمارة على 27 سؤالاً موزعة على المحاور التالية

المحور الأول البيانات الشخصية

المحور الثاني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك

المحور الثالث التأثير على الصحة النفسية

المحور الرابع التأثير على التقدير الذات

المحور الخامس تعزيز التفاعل الاجتماعي

المحور السادس التأثيرات السلوكية

المحور السابع التأثيرات اتخاذ القرارات

ولقد قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على أساتذة جامعيين بهدف تصحيحها حيث خضعت لتعديلات كبيرة من حيث الصياغة لكي تخرج بشكلها الأخير والنهائي.

- وصف المقاييس وثباتها:

الجدول رقم (37): يوضح صدق والثبات المقياس المعتمد في الدراسة

البنود	معامل ألف كرومباخ
30	0.75

- نسبة الثبات ومصدقية المقياس عالية جدا حيث قدرت ب 0.75، وهذا يدل على أن المقياس صالح للاستخدام ونتائجه مكون أكثر موثوقية ومصدقية

10 - تحديد المفاهيم والمصطلحات

- تعريف الفيسبوك:

- **تعريف الاصطلاح:** الفيسبوك هو شبكة اجتماعية استأثرت بقبول وتجاوب كبير من الناس خصوصا من الشباب في جميع أنحاء العالم وهي لا تتعدى مدونة شخصية في بداية نشأتها في 2004 في جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية.

(العريشي، الدوسري، 2015، ص 37)

- يعرف أيضا بكونه موقع الكتروني مصمم لأهداف تتمثل بالأخص في تواصل الأفراد من خلال شبكة من الأصدقاء الافتراضيين فكل شخص عضو في هذه الشبكة يشارك ويقدم نفسه وهويته افتراضيا من خلال وصف قصير لحياته وخصائصه وأعماله كما يمكنه نشر أو مشاركة وتبادل مضامين مع الأصدقاء. (السيد سعيدي، معوش، بدون سنة، ص 68)

- تعريف الاجرائي

فيسبوك هو منصة تواصل اجتماعي تتيح للمستخدمين إنشاء حسابات شخصية مشاركة النصوص، الصور، الفيديوهات والتفاعل مع الآخرين من خلال التعليقات والاعجابات والرسائل.

- تعريف المراهقة

المراهقة فترة انتقالية تتحدد نهايتها بنشريات تضع الحدود العمرية المتعلقة بالجماعة الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين. (رغدة، 2009، ص 24)

مرحلة المراهقة هي مرحلة النمو الجسمي وعقلي سريعين الأمر الذي ينتج عنه بعض الاضطرابات الانفعالية وبعض المشكلات المعقدة عندما لا يحسن قيادة المراهقين وتوجيههم.

(حيدر، الموسوي، 2013، ص 163)

- تعريف الاجرائي

المراهقة هي مرحلة انتقالية في حياة الفرد بين الطفولة والنضج الكامل تتميز هذه المرحلة بتغيرات جسدية ونفسية.

- تعريف الصحة النفسية

تعرف بانها تكيف الأفراد مع انفسهم ومع الآخرين إلى أقصى الدرجات الفعالية والرضا والسعادة وتحقيق السلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة وقائع الحياة وقبولها. (الطواب،2008، ص 35)

- تعريف الاجرائي

الصحة النفسية تشير إلى الحالة التي يشعر فيها الشخص بالراحة والتوازن الداخلي ويكون قادرا على التعامل مع التحديات الحياة بشكل جيد.

11 - الدراسات السابقة

الدراسة الأولى: من اعداد الطالبة حليلة بوزيد بعنوان تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على هوية المراهق مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر 2021/2020 كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم الاجتماع تطرقت هذه الطالبة في هذه الدراسة إلى طرح الإشكالية التالية ماهي تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على هوية المراهق؟

ولقد تفرعت هذه الإشكالية إلى أسئلة فرعية وهي:

- ماهي أنماط استخدام المراهقين لموقع الفيسبوك؟

- ماهي دوافع تعرض المراهقين لموقع التواصل الاجتماعي خاصة الفيسبوك؟

- هل المضامين القيمة التي يعرضها الفيسبوك تعكس على الهوية الحقيقية للمراهق؟

- ماهي أنماط السلوكية الجديدة التي يبينها المراهقين من استخدام موقع الفيسبوك؟

- ماهي انعكاسات الفيسبوك على هوية المراهقين؟

وقد اعتمدت الطالبة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وأداة الاستبيان كأداة رئيسية لجمع المعلومات والبيانات وكذلك اعتمدت على العينة القصدية.

ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة نجد:

- لقد تبين من خلال هذه الدراسة أن أنماط استخدام المراهقين لموقع الفيسبوك تختلف باختلاف الجنس.

- لقد وضحت النتائج أن هناك دوافع متعددة لاستخدام المراهقين للفيسبوك.

- وضحت نتائج الدراسة أن الفيسبوك انعكاسات سلبية على هوية المراهقين.

- لقد أظهرت نتائج الدراسة أن للمواقع التواصل الاجتماعي خاصة الفيسبوك تأثير على هوية المراهقين.

الدراسة الثانية: من اعداد ألاء مشهور زبد بعنوان تأثير شبكة الفيسبوك في السلوك الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الأردنية " دراسة ميدانية " رسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الاعلام تطرقت في هذه الدراسة إلى طرح هذه الإشكالية التالية ما تأثيرات شبكة الفيسبوك في السلوك الاجتماعي لطلبة الجامعات الأردنية؟

ولقد تفرعت هذه الإشكالية إلى الأسئلة الفرعية وهي:

- ما عادات وأنماط استخدام طلبة الجامعات الأردنية لشبكة الفيسبوك؟
 - ما دوافع تعرض المبحوثين من طلبة الجامعات الأردنية لشبكة الفيسبوك؟
 - ما تأثيرات المعرفية المترتبة على استخدام الطلبة الجامعات الأردنية لشبكة الفيسبوك؟
 - ما تأثيرات السلوكية المترتبة على استخدام طلبة الجامعات الأردنية لشبكة الفيسبوك؟
- وقد اعتمدت في هذه الدراسة على المنهج المسحي وأداة الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة نجد:

- كشف النتائج أن أهم التأثيرات المعرفية المترتبة على استخدام طلبة الجامعات الأردنية لشبكة الفيسبوك هي أنها جعلتهم قادرين على تمييز المنشورات السطحية وعزز لديهم من تبادل الخبرات والمعارف.

- أظهرت النتائج أن أهم التأثيرات الوجدانية المترتبة على استخدام طلبة الجامعات الأردنية لشبكة الفيسبوك هي شعورهم الدائم في ديمومة التواصل الاجتماعي تلاها التعاطف مع المنشورات.

- بينت النتائج أن أبرز دوافع تعرض طلبة الجامعات الأردنية لشبكة الفيسبوك هي الترفيه والتسلية تلاها ملء الفراغ متابعة الأصدقاء والأقارب والزملاء.

- الدراسة الثالثة: من اعداد طالبتين عموم من جمعة وحمودي زينب بعنوان تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين "الأنستغرام" نموذجاً مذكراً تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم الاعلام والاتصال تخصص الاتصال الجماهيري والوسائط الجديدة سنة 2021/2020 تطرقت الطالبتين في هذه الدراسة إلى طرح الإشكالية التالية ما هو تأثير الانستغرام على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين؟

وقد تفرعت هذه الإشكالية إلى أسئلة فرعية وهي:

- ماهي عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين للانستغرام؟
- ما الأسباب التي تدفع الطلبة الجامعيين لاستخدام الانستغرام؟

- ماهي التأثيرات الإيجابية والسلبية النفسية الناتجة عن استخدام الطلبة الجامعيين للانستغرام؟

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج المسحي والعينة القصدية.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة نجد:

- تشير هذه الدراسة ان أغلب أفراد العينة يرغبون في تحقيق الشهرة.

- لقد بينت هذه الدراسة ان أغلب أفراد عينة أدمنوا على متابعة بعض الصفحات عند استخدام للانستغرام.

- المدة الزمنية التي يقضيها الطلبة في استخدام الانستغرام هي أقل من ساعتين حيث كان اقبالهم عليها بشكل متوسط.

- ان أغلب أفراد العينة يستخدمون موقع الانستغرام لأكثر من سنتين والوقت الذي يفضلون استخدامه هو حسب الظروف المستخدم.

الإطار النظري

الفصل الأول: موقع الفايسبوك

- تمهيد

- المبحث الأول: مفهوم موقع الفيسبوك
- المبحث الثاني: نشأة موقع الفيسبوك وتطوره
- المبحث الثالث: أهم مميزات موقع الفيسبوك
- المبحث الرابع: أهمية موقع الفيسبوك
- المبحث الخامس: إيجابيات موقع الفيسبوك
- المبحث السادس: سلبيات موقع الفيسبوك
- المبحث السابع: جمهور مستخدمي الفيسبوك
- المبحث الثامن: الخدمات التي يوفرها موقع الفيسبوك
- الخلاصة

تمهيد:

يعد موقع الفيسبوك من أبرز وسائل التواصل الاجتماعي في العصر الرقمي، حيث أصبح جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية لملايين الأشخاص حول العالم. فمنذ ظهوره أحدث هذا الموقع تحولا جذريا في طريقة التواصل الأفراد وتبادلهم للمعلومات، مما جعله من الوسائل الأساسية للتفاعل الاجتماعي.

المبحث الأول: مفهوم موقع الفايسبوك

- لغة: الاسم فيس بوك وهو يشير الى دفتر ورقي يحمل صوراً ومعلومات لأفراد في الجامعة معينة أو مجموعة ومن هنا جاءت تسمية الموقع وتعتبر هذه الطريقة شائعة لتعريف الأشخاص خصوصا في الجامعة الأجنبية ببعضهم حيث يتصفح المنتسبون في الجامعة هذه الدفاتر لمعرفة المزيد عن الطلبة في نفس الكلية.

- اصطلاحا: عبارة عن مدونة شخصية أو صفحة شخصية على الانترنت تتكلم وتناقش فيها أنت وأصدقائك وتتبادلون الصور والفيديو والصوتيات، والبعض يستخدمها خطأ.

(شريف، طرابيشي، 2011، ص 5-7)

- هو أحد شبكات التواصل الاجتماعي، والتي أصبحت مواقعها هي الأكثر استخداما وتأثيرا على مستوى العالم. (صادق، 2008، ص 15)

- هو موقع الكتروني للتواصل الاجتماعي، وقد عرف موقع ويب - أو بيديا الموقع الالكتروني الاجتماعي على أنه التعبير المستخدم لوصف أي موقع الكتروني يخول مستخدميه انشاء ملفات شخصية ونشرها بشكل علني عبر ذلك الموقع وتكوين علاقات مع مشتركين آخرين على نفس الموقع يكون بإمكانهم الدخول الى ملفاتهم الشخصية. (أحمد جرار، 2012، ص 51)

- الفايسبوك أعجمية مكونة من جزأين: فيس face وبوك book وهي تعني كتاب الوجوه، مثلما أراد بها مؤسس الموقع.

- الفيسبوك book face وهو شبكة تواصل اجتماعي مجانية منتشرة على الانترنت تسمح للمستخدمين المسجلين بإنشاء متصفحات أو صفحات شخصية وتحميل صور والفيديو، وإرسال الرسائل الى العائلة والزملاء بهدف التواصل. (أحمد قمحية، 2017 ص 24)

– يعد الفيسبوك book face موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن دخول إليه مجاناً وتديره شركة "فيس بوك" محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها، فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام الى الشبكات التي تنظمها المدينة أو جهة العمل أو المدرسة أو الإقليم، وذلك من أجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم، وكذلك يمكن للمستخدمين إضافة أصدقاء بأنفسهم.

(حسين عامر، 2001، ص 203)

المبحث الثاني: نشأة الفيسبوك وتطوره

- نشأة الفيسبوك:

انطلق موقع الفيس بوك في 28 أكتوبر من عام 2003، عندما قام مارك زوكربيرج وهو طالب في السنة الثانية بجامعة هارفارد الأمريكية بابتكار الفيس ماش مع زميله في غرفة السكن "موسكوفيتز" و "هيوز". حيث تم استخدام صورة لطلبة المدينة الجامعية، عن طريق وضع صورتين بجانب بعضهما البعض ودعوة الطلاب المستخدمين إلى اختيار الشخص "الأكثر جاذبية". وقد لجأ زوكربيرج إلى اختراق مناطق محمية في شبكة الحاسوب الخاصة بجامعة هارفارد، وقام بنسخ صورة خاصة بالطلبة في السكن الجامعي، كي يتمكن من الحصول على تلك صور التي وضعها في الموقع، ثم قام بتوجيه الموقع إلى العديد من وحدات الخدمة الخاصة بالحرم الجامعي، لكن ونتيجة لذلك الاختراق الذي قام فيه زوكربيرج، قامت إدارة الجامعة بإغلاق الموقع بعد بضعة أيام من انطلاقه واتهمت زوكربيرج بخرق قانون الحماية وانتهاك حقوق التأليف والنشر، وكذلك انتهاك خصوصية الأفراد، وكانت هذه التهم كافية لطرده من الجامعة ولكن تم إسقاط جميع التهم الموجهة إليه في نهاية الأمر، وفي 04 نوفمبر 2004 قام زوكربيرج بتأسيس موقع الفيس بوك على نطاق جامعة هارفارد تحت مسمى the facebook.com وكانت عضوية الموقع قاصرة في بداية الأمر على طلبة هارفارد كوليدج، أ قدم كليات جامعة هارفارد وخلال شهر الأول من إتاحة الموقع لاستخدام، قام أكثر من نصف الطلبة الذين لم يتخرجوا بعد من الجامعة بالتسجيل في هذه الخدمة، وبعد فترة وجيزة انضم كل من ادوارد وسافرين (المدير التنفيذي للشركة) وداستين موسكوفيتز (مبرمج) وأندرو ماكولام (رسام جرافيك) وكريس هيوز إلى زوكربيرج لمساعدته في تطوير الموقع.

وفي شهر مارس من عام 2004، فتح الفيس بوك أبوابه أمام جامعات ستانفورد وكولومبيا وييل، وبعد ذلك اتسع الموقع أكثر وفتح أبوابه أمام جميع كليات مدينة بوسطن وجامعة آيفي ليج، وشيئا فشيئا أصبح متاحا للعديد من الجامعات في كندا والولايات المتحدة الأمريكية. (أحمد جرار، 2012، ص 52-53)

وفي يونيو من عام 2004، تم نقل مقر الفيس بوك إلى مدينة بالو آلتو في ولاية كاليفورنيا، وقامت الشركة بإسقاط كلمة the من اسمها بعد شراء اسم النطاق facebook.com من عام 2005 نظيرة مبلغ 20000 دولار أمريكي، كما قام الفيس بوك بإصدار نسخة للمدارس الثانوية في سبتمبر من عام 2005 بعد ذلك أتاح الموقع اشتراك الموظفين في العديد من الشركات ومن بينها شركة أبل المدمجة وشركة مايكروسوفت.

ويلاحظ أنه حتى تلك المرحلة كان الاشتراك بموقع الفيس بوك لازال غير متاح أمام الجماهير التي تستخدم الانترنت، لكنه في 26 سبتمبر من عام 2006، فتح الموقع أبوابه أمام جميع الأفراد البالغين من العمر ثلاثة عشر عاما فأكثر والذين لديهم عنوان بريد الكتروني صحيح، ليصبح هذا التاريخ لاحقا أحد أهم التواريخ شكلت منعطفا أساسية في تطور مسار المواقع الاجتماعية والانترنت.

هذا النجاح السريع واللافت الذي حققه الموقع، جعل زوكيربيرج يرفض عرضا تلقاه لشراء موقعه بمبلغ مليار دولار، وقد علل زوكيربيرج رفضه للعرض إلى أن قيمة موقعه أعلى بكثير من المبلغ المعروض.

وفي أكتوبر 2007، بعد تنافس محتدم بين شركتي جوجل ومايكروسوفت، أعلنت شركة مايكروسوفت عملاقة البرمجيات الأمريكية أنها قامت بشراء حصة في فيس بوك بلغت 6.1 بالمئة بقيمة 240 مليون دولار، حيث قدرت القيمة الضمنية الكلية الموقع بحوالي 15 مليار دولار، وعلى الرغم من ذلك فان مايكروسوفت قامت بشراء سهم مفضل يتضمن حقوقا خاصة مثل "حقوق التصفية"، وهو ما يعني أن مايكروسوفت ستتقاضى مستحقاتها قبل حملة الأسهم العادية في حالة بيع الشركة، كما أن السهم الذي قامت مايكروسوفت بشرائها يعطيها الحق في نشر الإعلانات الدولية في الولايات المتحدة الأمريكية وعلى مستوى الدولي على الفيس بوك .

وفي أكتوبر من عام 2008، أعلن القائمون على إدارة الفيس بوك اتخاذ مدينة دبلين عاصمة أيرلندا مقراً دولياً له. (أحمد جرار، 2012، ص 53 - 54)

- تطوره:

أنشأ مارك زوكربيرج وهو طالب جامعي موقع (الفيس بوك)، وسرعان ما لاقى هذا الموقع اقبالا هائلا من قبل المشتركين، حيث بلغ عدد مشتركيه في ديسمبر من عام 2004، مليون مشترك وبعد مرور عام واحد على ذلك وصل العدد الى أكثر من خمسة ملايين ونصف المليون مشترك، ليرتفع في ديسمبر عام

2007 وجود أكثر من 70 مليون شخص (Ellison & Lamp، 2007)، وفي أبريل من عام 2008 كان عدد مشتركي (الفيس بوك) يفوق 120 مليوناً (Lewis & Cristakis 2008)، وفي 2009 فاق عدد أعضائه 300 مليون مشترك (Facebook.com، 2009)، وفي يوليو 2010 افتخر الموقع حين أعلن زوكربيرج مؤسسه والرئيس التنفيذي له عن وصول عدد مشتركيه لنصف مليار مشترك، ثم وصل عدد مشتركيه في تموز 2011 الى 650 مليون مشترك. (أحمد جرار، 2012، ص 52)

المبحث الثالث: أهم مميزات فيسبوك:

الملف الشخصي بروفايل (profile): فعندما تشترك في المواقع عليك أن تنشئ ملف شخصي يحتوي على معلوماتك الشخصية وكلها معلومات مفيدة من أجل التواصل مع الآخرين كذلك يوفر معلومات الشركات التي تريد أن تعلن لك سريعا بالتحديد.

– إضافة صديق (add friend): وبها يستطيع المستخدم إضافة أي صديق وأن يبحث عن أي فرد موجود على شبكة الفايسبوك بواسطة بريده الإلكتروني.

– إنشاء مجموعة (groups): تستطيع من خلال خاصية إنشاء مجموعة إلكترونية على الأنترنت أن تنشئ مجتمعا إلكترونيا أن يجتمع حول قضية معينة سياسية كانت أم اجتماعية وتستطيع الاشتراك في هذه المجموعة حصريا بالعائلة والأصدقاء أو عامة يشترك بها من هو مهتم بموضوعها.

— لوحة الحائط (wall): هو عبارة عن مساحة مخصصة بصفحة الملف الشخصي للمستخدم بحيث تتيح للأصدقاء إرسال رسائل مختلفة لهذا المستخدم.

— الصورة (photos): وهي الخاصية التي تمكن المستخدمين من تحميل الألبومات والصور من الأجهزة الشخصية إلى المواقع وعرضها.

— الحالة (status): التي تتيح للمستخدمين إمكانية إبلاغ أصدقائهم بأماكنهم وما يقومون به من أعمال في الوقت الحالي.

— التغذية الإخبارية (news feed): التي تظهر على الصفحة الرئيسية لجميع المستخدمين حيث تقوم بتمييز بعض البيانات مثل التغييرات التي تحدث في الملف الشخصي وكذلك الأحداث المرتقبة وأعياد الميلاد الخاصة بأصدقاء المستخدم.

— الهدايا (gifts): ميزة تتيح للمستخدمين رسائل هدايا افتراضية إلى أصدقائهم تظهر على الملف الشخصي للمستخدم الذي يقوم باستقبال الهدية.

السوق (market place): وهو المكان أو الصفحة الافتراضية التي تتيح للمستخدمين نشر إعلانات مبنية مجانية إنشاء صفحة خاصة على موقع الفايسبوك تتيح لك أنت الترويج لفكرتك أو حزب أو جريدة وتتيح موقع أدوات إدارة وتصميم صفحة ولكن ليست أدوات متخصصة كما في المدونات وكذلك تتيح أدوات الترويج. (المشهداني، 2021، ص 93)

المبحث الرابع: أهمية موقع الفايسبوك

(1) البقاء على التواصل مع الأهل والأصدقاء، يساعد الفايسبوك على التواصل المستمر مع الأهل والأصدقاء والمعارف، بحيث يستطيع شخص نشر كل الأخبار الخاصة به أو القيام بإجراء مكالمات هاتفية مع الأصدقاء أو إرسال رسائل شخصية أو القيام بعمل مجموعات للمحادثات الجماعية، إضافة إلى الكلام معهم عن طريق فيديو، الزوار شاهد وأيضا طريقة توثيق حساب الفايسبوك الشخصي ما هو موقع الفايسبوك.

(2) يعتبر من أكثر مواقع الإخبارية على الأنترنت، لأن المتفاعلين على هذا الموقع يصلون إلى ملايين الناس حول العالم كله، لهذا تلجأ الكثير من الشركات والمؤسسات إلى نشر أخبارها والقيام بعمل الدعاية لها عن طريق الفايسبوك.

3) في التسويق والإعلان يعد الفيسبوك من أفضل مواقع التواصل الاجتماعي التي يمكن التسويق والإعلان من خلالها بكل سهولة، لهذا يلجأ الكثير من الناس إلى استخدام الفيسبوك في نشر المعلومات والإعلانات الخاصة بالمستخدم ونشرها على صفحات الآخرين من خلال المجموعات. (أحمد يوسف، 2020، ص 171)

المبحث الخامس: إيجابيات موقع الفيسبوك

يؤدي هذا الموقع خدمات إلى مستخدميه تسهيل عليهم الكثير من أعمالهم وتواصلهم....ومن هذه الخدمات نجد:

1 – إتاحة الفرصة للصدقة والتواصل بين الأعضاء المشتركين في هذا الموقع: وذلك عن طريق:

إتاحة الفرصة لإضافة من يشاء العضو إضافتهم من الأصدقاء للتواصل معهم بعد أخذ موافقتهم، فالخيار والحرية متاحة لمن يريد أن يضيف صديق له على الموقع، ومتاح لهذا الصديق أن يقبل أو يرفض هذه الصداقة عن طريق الإجابة سلباً أو إيجاباً على طلب الذي تلقاه، ويمكن لمن يتلقى طلب الصداقة أن يتحرى عن الشخص طالب الصداقة عن طريق نبذته الشخصية أو من أصدقاء آخرين وفي حال تمت الموافقة على الصداقة يستطيع كل منهم التواصل مع الآخرين...

-إرشاد صديقين إلى بعضهما البعض على هذا الموقع، حتى وإن كانا لا يعرفان بعضهما في الواقع الحقيقي.

-اقتراح أصدقاء جدد لمن يريد من الأصدقاء القدامى الذين يعرفهم سابقاً وبالتالي توسيع شبكة الصداقة والتواصل التي يمتلكها.

-إتاحة الفرصة للمشاهدة كل الأصدقاء مرة واحدة مرتبة أسماؤهم أبجدياً مع أرقام هواتفهم الموجودة على نبذ حياتهم إذا كانت هذه الهواتف متاحة للأصدقاء.

-إمكانية فرز الأصدقاء وتصنيفهم حسب أي معلومات مضافة عن كل منهم كزملاء الدراسة أو زملاء العمل أو حسب المهنة. (علي خليل، 2020، ص 66-69)

-إمكانية التواصل والتفاعل مع الأصدقاء عن طريق الدراسة والرسائل والهدايا الافتراضية وإبلاغهم عن الأعمال التي تقوم بها حالياً يبقوا على اتصال مستمر عبر هذا الموقع الافتراضي.

-إتاحة مجال لحذف اسم أي صديق من لائحة الأصدقاء إذا كنت لا ترغب بالاستمرار في صداقته.

2 – خدمة الشركات وأصحاب الأعمال: في الإعلان عن الوظائف واختيار الموظفين، كأخذ

ما ينشرونه من نبذ شخصية عن أنفسهم وخبراتهم على الفيسبوك بعين الاعتبار عند بدء في اختيار الموظفين من بين المتقدمين. وكذلك للفيسبوك إسداد خدمات كبيرة في التسويق والترويج للمنتجات.

3 – يتيح الفيسبوك كذلك فرصة تحميل ألبومات الصور: يشكل أكبر وأسهل مما تنتجه المواقع الأخرى، حيث يتم تحميل أكثر من مليار صورة شهريا على الفيسبوك، وكذلك تسجيل مقاطع الفيديو عبر عدة مصادر كالهاتف النقال والبريد الإلكتروني...حيث يتم تحميل أكثر من عشر ملايين مقطع شهريا على هذا الموقع.

4 – التواصل مع المجتمعات الافتراضية: متخصصة في مواضيع شتى تفيد العضو في التدريب والتعليم، من هذه المجتمعات وزيادة خيراته...

5- متابعة أخبار الشخصيات المشهورة في كافة المجالات: كالشخصيات السياسية والاقتصادية والفنية والعاملين في المجالات الاجتماعية والدينية، حيث أصبح لمعظم هؤلاء حسابات على الفايسبوك يمكن لمن يتواصل معهم أن يتطلع على أخبارهم وأفكارهم وخواطرهم ووجهات نظرهم حول مختلف الأحداث والقضايا.

6- إمكانية تثبيت أي موقع أو خبر أو صور ومقاطع الفيديو: مقاطع فيديو يرغب عضو في الاحتفاظ من مواقع وأخبار وصور للرجوع إليها في وقت يشاء، حيث يمكن للفيسبوك أن يلعب دور المفضلة في تخزين المعلومات المرغوبة.

(علي خليل، 2020، 66 - 69)

المبحث السادس: سلبيات موقع الفيسبوك

الفيسبوك حاله حال الكثير من الاختراعات والتقنيات التي أثرت في حياة البشر، فإلى جانب المضيء للمجموعات والنشاطات التي ساعدت الشباب على التنفيذ أعمال مفيدة وتحقيق الكثير من الأهداف هناك الكثير من الآثار السلبية على مستخدميه منها:

- إضاعة الوقت:

بمجرد دخول المستخدم للموقع حتى يبدأ بالتنقل من صفحة لأخرى ومن ملف لآخر ولا يدرك الساعات التي أضاعها في التعليق على الصور أصدقائه دون أن يزيد أي فائدة له أو لغيره. فالفيسبوك يهدر الكثير من وقت الشباب دون فائدة تجنى. فهناك أعداد كبيرة من طلاب الجامعات يقضين أكثر من 10 ساعات في تصفح الفيسبوك فقط.

- الإدمان وإضعاف مهارة التواصل:

هي من أهم الآثار التي قد تشكل خطرا على مستخدمي الشبكة الاجتماعية خصوصا الشباب والمراهقين فإن قضاء الوقت الطويل أمام شاشة الكمبيوتر وهدره في تصفح المواقع يؤدي إلى عزلهم عن واقعهم الأسري وعن مشاركتهم في الفعاليات التي يقيمها المجتمع. وبما أن التواصل بين الناس بشكل مباشر يؤدي إلى تطوير المهارات التي تساعد الشباب في مجالات الاتصال الإنساني حيث تنمي عندهم الحس بالمسؤولية اتجاه الغير وتقوي سرعة البديهة لديهم فيستطيعون التعامل مع مواقف بحذر وحكمة (وهذا ما تفتقده المواقع الاجتماعية). فإن إدمان الشباب على التواصل الإلكتروني يؤدي بهم للعزلة الاجتماعية وفقد مهارات التواصل المباشر مع المجتمع.

- انتحال الشخصية:

مازالت عمليات انتحال شخصيات المشاهير تضرب أطنابها بقوة في الشبكة العنكبوتية متخذة منها مكانا خصبا للتشويه والابتزاز وترويج الشائعات، وكسب المال وحرف الحقائق عن مسارها.

- الإعلانات الدعائية المزعجة:

ظهرت في الآونة الأخيرة منذ منتصف عام 2010 الكثير من البوستات الدعائية التي تدعو لكسب المال وأخرى تدعوك لزيارة مكان معين، وأصبحت تتكرر بطريقة مزعجة في المجموعات. (مبارك، خضر، 2010، ص 24 - 25)

المبحث السابع: جمهور مستخدمي الفيسبوك

سجل حتى نهاية عام 2011، 800 مليون مستخدم والمعلومة الأكثر إثارة مستخدمي الفيسبوك في بداية العام 2010 كان 400 مليون مستخدم بمعنى أنه زيادة مستخدمين في الفيسبوك كبيرة، وأن عدد مستخدمي الفيسبوك سيتعدى حاجز المليار قريبا جدا وسيواصل الصعود، يبلغ عدد الأعضاء النشطين من بين هؤلاء. (العبيد الطيب، 2017، ص 63)

وصل عدد مستخدمي موقع الفيس بوك في العالم العربي حتى شهر أبريل 2012 إلى 43 مليون مستخدم مع نمو واضح في استخدام اللغة العربية ضمن وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك وفق لأحداث نتائج " تقرير الاعلام الاجتماعي العربي " في اصدار خاص أطلقه برنامج الحكومة والابتكار في كلية دبي لإدارة الحكومية ضمن سلسلة التي يصدرها بشكل دوري. (المقادي، 2013، ص 63)

تشير أحدث الإحصائيات إلى أن نصف مستخدمي فيسبوك مسجلين يقومون بالتسجيل الدخول إلى حساباتهم يوميا مما يدل على أن تصفح فيسبوك أصبح من المعتاد الدخول إلى المنصة لو مرة واحدة في اليوم للاطلاع على أحدث الأخبار، سواء من خلال متابعة منشورات الأصدقاء، التحقق من الرسائل الجديدة أو متابعة المستجدات العالمية عبر الصفحات التي يتابعونها، بالإضافة إلى ذلك يوفر الفيسبوك مساحة واسعة للقيام بالعديد من الأنشطة الأخرى، مثل التفاعل مع المنشورات، مشاهدة الفيديوهات والانضمام إلى مجموعات التي تناسب اهتمامات المستخدمين.

إن عدد مستخدمي الفيسبوك يشير إلى أن الفيس بوك نجح نجاحا كاسحا في جذب مستخدمي الأنترنت إليه بشكل كبير، فالقد قدم فكرة جديدة ولم يكتفي بذلك بل سعى إلى تطويرها بشكل دائم وهذا سر تميزه "تغيير نحو الأفضل دائما".

(عودة الشمائلة والآخرين، 2014، ص 206)

على الرغم من الاعتقاد الشائع بأن فيسبوك هو مجرد شبكة اجتماعية يرتادها الشباب والمراهقين، إلى أن الواقع يثبت عكس ذلك، حيث إنه منصة متاحة لجميع الفئات العمرية والمهنية. فنجد على الفيسبوك

أساتذة جامعات، أدباء، كتاب، فنانيين، وغيرهم ممن يستخدمونه للتواصل ومشاركة أفكارهم وأعمالهم. كما أن هذه الشبكة تدعم ما يقارب 50 لغة مختلفة، مما يجعلها وسيلة عالمية للتفاعل والتواصل.

المبحث الثامن: الخدمات التي توفرها شبكة الفيسبوك

- مجانية الاشتراك في الفيسبوك.
 - البحث عن الأصدقاء القدامى والتعرف عليهم ومراسلتهم.
 - تمتع الفرد بوجود صفحة له على الفايسبوك يمكنه وضع فيها ما يشاء وكذلك كتابة ما يشاء وتحديد بعض الأشخاص الذين يسمح لهم مشاهدتها أو السماح للجميع مشاهدتها.
 - وضع صور الخاصة للفرد على صفحته الشخصية وتكوين ألبوم صور خاص به وتحديد من يمكنه رؤيته.
 - وضع الفيديوهات المفضلة على الصفحة الشخصية وتحديد من يمكنه رؤيتها.
 - المحادثة المباشرة مع الأصدقاء.
 - إرسال واستلام الرسائل من الأصدقاء. (البياتي، 2011، ص 393)
 - التعليق على ملصقات الأصدقاء: بالإضافة إلى كون المستخدم قادراً على رؤية ما يكتبه أو ما يشاركه الأصدقاء على الشبكة، فإن الشبكة تمكنه من التعليق على مشاركتهم. والتعليق كالمشاركة تماماً من حيث التنوع في أصنافها فقد تكون كلمات أو روابط أو غيرها.
 - الإعجاب بما يكتبه الأصدقاء: من أهم ما يميز شبكات التواصل الاجتماعية بشكل عام وشبكة التواصل الاجتماعية face book إمكانية الإعجاب بما يكتبه/ يلصقه الأصدقاء على الحائط والإعجاب بمثابة تعليق بالقبول أو الاستحسان عما علقه الصديق على حائطه.
- (الدحوح، 2011، 2012، ص 40)

– إن خدمات face book كثيرة جدا، ولا يمكن التوقف عنها جميعا، ولكن يمكن في نهاية الحديث التوقف عند خدمة الملاحظات، فهي فكرة جديدة تفتقر إليها الكثير من المواقع، ويكاد ينفرد بها Face book، حيث تكون هذه الخاصية بمثابة مفكرة يسجل فيها صاحب الصفحة الشخصية أهم مواعيده وارتباطاته. و face book الذي كان يعني في بداية ظهوره (الدقتر الورقي)، أصبحت اليوم من أضخم المؤسسات التجارية، وأكبر مواقع التواصل الاجتماعي ولا يمكن في الوقت الحاضر الاستغناء عنه، خاصة وأنه أصبح سلاحا فعالا للتواصل والتجمع والتحرير، وبت الأفكار الثورية وفضح الأنظمة الديكتاتورية، ليس في العالم العربي فقط وإنما في جميع أنحاء العالم.

(السعيد، ضيف، 2014، 2015 ص 69)

خلاصة:

– يعد الفيسبوك أحد أبرز منصات التواصل الاجتماعي التي أحدثت تحولا كبيرا في طرق التواصل بين الأفراد والمجتمعات. منذ تأسيسه عام 2004، شهد الفيسبوك تطورا مستمرا حيث انتقل من كونه مجرد شبكة اجتماعية محدودة إلى منصة عالمية تضم ملايين المستخدمين حول العالم. يتمتع الفيسبوك بالعديد من المميزات التي جعلته جزءا أساسيا من الحياة اليومية، مثل إمكانية التواصل الفوري، ومشاركة المحتوى، إنشاء المجتمعات الافتراضية، ودعم الأنشطة التجارية والتسويقية، ومع ذلك لا يخلو من السلبيات حيث يواجه التحديات تتعلق بالخصوصية، وانتشار المعلومات الزائفة، وتأثيره على الصحة النفسية، وبالرغم من هذه التحديات يظل الفيسبوك من أكثر المنصات استخداما، حيث يجذب جمهورا واسعا من مختلف الفئات ويستمر في تحديث والتطور لمواكبة التغيرات الرقمية المتسارعة.

الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي حول الصحة النفسية

- تمهيد

- المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية

- المبحث الثاني: أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع

- المبحث الثالث: أهداف الصحة النفسية

- المبحث الرابع: خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

- المبحث الخامس: مستويات الصحة النفسية

- المبحث السادس: معايير الصحة النفسية

- المبحث السابع: مظاهر الصحة النفسية

تمهيد:

الصحة النفسية هي جزء أساسي من الصحة العامة، وهي تتعلق بالرعاية العقلية والعاطفية للشخص، وقدرته على التعامل مع تحديات الحياة اليومية، والتمتع بعلاقات صحية، والقيام بوظائفه بشكل فعال. إن الاهتمام بالصحة النفسية يشمل الاعتناء بالعقل والجسد على حد سواء، ويعني الاعتراف بأهمية العواطف والأفكار في التأثير على الحالة العامة للإنسان. الصحة النفسية الجيدة تساهم في تحسين نوعية الحياة، وتقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسدية. يعتبر الحفاظ على الصحة النفسية مهمًا في جميع مراحل الحياة، من الطفولة إلى الشيخوخة. لكن في ظل الضغوطات الحياتية المعاصرة، قد يتعرض البعض لمشاكل نفسية تتطلب اهتمامًا وعلاجًا. لذلك، يجب أن يكون هناك وعي مجتمعي بدور الصحة النفسية في حياة الفرد والمجتمع، وأن يتم التعامل مع القضايا النفسية بشكل لا يحمل وصمة عار، بل يشجع على البحث عن المساعدة عندما يكون ذلك ضروريًا.

المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية

تعرف الصحة النفسية بأنها: " تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعًا بالتوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان العاطفي، خاليًا من التآزم والاضطراب مليئًا بالحماس وأن يكون إيجابيًا خلاقًا مبدعًا يشعر بالسعادة والرضا، قادرًا على تأكيد ذاته وتحقيق طموحاته واثقًا بإمكانياته الحقيقية قادرًا على استخدامها في أمثل صورة ممكنة، هذا الشخص من وجهة نظر الصحة النفسية يتمتع بصحة نفسية سليمة وقادرًا على التغلب على كافة الاحباطات والعوائق التي تواجهه في حياته. (المطيري، 2005، ص 22)

كما تعرف الصحة النفسية أيضًا بأنها: " حالة دائمة نسبيًا يكون فيها الفرد متوافقًا نفسيًا وشخصيًا وانفعاليًا واجتماعيًا مع نفسه ومع بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستقلال إمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة وسوية ويكون سلوكه عاديًا، ويكون حسن الخلف بحيث يعيش في سلامة وسلام.

(حسن علي قدورة، 2018، ص 41-42)

عرفها بنارد (1958) بأنها تكيف مستمر أكثر من حالة موقعية معينة، أي أن الصحة النفسية للإنسان في تطور مستمر وتتناول كافة الفئات العمرية له. (المطيري، 2005، ص 23)

– كذلك في تعريف تيممي (2013) بأنها حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصية سوية متكاملة ويكون سلوكه عاديا. (التيممي، 2013، ص 20)

المبحث الثاني: أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع

1- أهمية الصحة النفسية للفرد

إن أهميتها بالنسبة للفرد كونها تساعده على توافق الصحيح في المجتمع وكذلك تساعد الفرد على انسياب حياته النفسية وجعلها خيالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة وأن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تستنفذ الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية، كما أن الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهرب منها.

لأن الصحة النفسية تساعد على سرعة الاختيار واتخاذ القرارات دون جهد زائد أو حيلة شديدة وتساعد الفرد على فهم نفسه والآخرين وجعل الفرد قادرا على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ.

- إن الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يمتلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضى الذين يتعاملون معه ويجعل الفرد متمتعا بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيدا عن التدهور والاندفاع. (العبيدي، 2009، ص 11)

2- أهمية الصحة النفسية للمجتمع

الصحة النفسية مهمة للمجتمع بمؤسساته المختلفة (الأسرة، المجتمع... الخ) الصحة النفسية ضرورية لجميع أفراد الأسرة إذ تؤدي صحة الأبوين النفسية إلى تماسك الأسرة مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة كما أن العلاقات السوية بين مختلف أفراد الأسرة تؤدي إلى نموهم النفسي السليم. هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تعد الصحة النفسية ضرورية للمدرسة ذلك أن العلاقات السوية بين الإدارة والمدرسين، وبين المدرسين أنفسهم تؤدي إلى نموهم النفسي السليم كما أن العلاقات الاجتماعية في المدرسة

بشكل عام تؤثر على الصحة النفسية للتلميذ، فالعلاقات الجيدة بين المدرس والتلميذ تؤدي إلى النمو التربوي والنفسى السليم له والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسى للتلميذ.

- الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة علاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، ومن هذه المشكلات الضعف العقلي والتأخر الدراسي، كما أن الصحة النفسية مهمة للمجتمع، لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقومه لكي يحقق التوافق النفسى ويكون مواطناً صالحاً في المجتمع.

والصحة النفسية للمجتمع بشكل عام في غاية الأهمية، لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض، والمجتمع الذي تسوده عوامل الهدم والإحباط والصراع والتعقيد، والمشكلات الأسرية والتربوية، ويسوده الجهل والتعصب هو مجتمع مريض، والمجتمع الذي يعاني من استمرار في تدهور نظام القيام السليمة وتحل به الكوارث الاجتماعية، هو مجتمع مريض أيضاً لذلك يجب أن يواجه هذا المجتمع مشكلاته النفسية والصعوبات الاجتماعية والاقتصادية المسببة لها بجهود جبارة وعزائم قوية للقضاء على كل الضغوطات التي تسبب اضطرابات وتأخره. (عبد الحميد العناني، 2000، ص 30)

المبحث الثالث: أهداف الصحة النفسية

يمكن تلخيصها في أربعة نقاط:

أولاً: مساعدة الفرد على التوافق مع نفسه ومع غيره ومع البيئة المحيطة به.

ثانياً: مساعدة الفرد على أن يكون سوياً بقدر كبير من الصحة النفسية.

ثالثاً: أن يكون قادراً على سيطرة على مواقف الإحباط.

رابعاً: أن يكون قادراً على مواقف الصراع. (النور، 2018، ص 14-18)

المبحث الرابع: خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

أولاً: التوافق أي التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل كل من التوافق الزوجي والأسري والمدرسي... الخ.

ثانياً: الشعور بالسعادة مع النفس ويكون بالشعور بالسعادة والراحة النفسية للفرد والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة واحترام النفس والثقة فيها.

ثالثاً: الشعور بالسعادة مع الآخرين ويكون بالحب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم ووجود تسامح نحو الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والقدرة على التضحية.

رابعاً: تحقيق الذات واستغلال القدرات بحيث يتم فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات وتقبل الحقائق.

خامساً: القدرة على مواجهة مطالب الحياة وذلك النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية والعيش في الحاضر والواقع على مواجهة إحباطات الحياة ويذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة.

سادساً: التكامل النفسي ويكون الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) والتمتع بالصحة.

سابعاً: السلوك العادي وذلك بالسلوك السوي العادي المعتدل والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

ثامناً: حسن الخلق ويكوننا لأداب الالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وإرضاء الناس في السراء والضراء والرضا.

تاسعاً: العيش بسلامة وذلك بالتمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية والأمن النفسي والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل. (دياب، 2006، ص 34، ص 42)

المبحث الثالث: مستويات الصحة النفسية

مستويات الصحة النفسية تشير إلى الحالة العامة للصحة النفسية التي يعيشها الأفراد، وتشمل مجموعة من العوامل التي تؤثر في قدرة الشخص على التكيف مع الضغوطات اليومية، والتعامل مع التحديات النفسية، والحفاظ على توازن عاطفي مستقر. يمكن تقسيم الصحة النفسية إلى عدة مستويات تتراوح بين الصحة النفسية الجيدة، والتي تكون فيها القدرة على التعامل مع الحياة بشكل فعال، إلى حالات من التوتر والقلق أو حتى الاضطرابات النفسية التي تؤثر على الأداء اليومي. بشكل عام، يمكن تقسيم مستويات الصحة النفسية إلى:

1- المستوى الراقى (العادي):

وهم أصحاب الأنا القوي والسلوك السوي والتكيف الجيد، وهم الأفراد الذين يفهمون ذواتهم ويحققونها وتبلغ نسبة هؤلاء حوالي 25%

2- المستوى فوق المتوسط:

وهم أقل من المستوى السابق وسلوكهم الطبيعي وجيد، وتبلغ نسبتهم 13.5%

3- المستوى العادي (المتوسط):

وهم في موقع بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة ولديهم جوانب قوة وجوانب الضعف، يظهر أحدهما أحيانا ويترك مكانة للأخر أحيانا أخرى، وتبلغ نسبتهم حوالي 48%

4 - المستوى أقل من متوسط:

هذا المستوى أدنى من السابقين من حيث المستوى الصحة النفسية وأكثر ميل للاضطراب وسوء التكيف، فاشلون في فهم ذواتهم وتحقيقها وتبلغ نسبتهم حوالي 13.5%

5- المستوى المنخفض:

ودرجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا، وعندهم أعلى درجة في الاضطراب والشذوذ النفسي يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في المؤسسات خاصة، وتبلغ نسبتهم حوالي 25%

(محمد قاسم 2001، ص 28)

المبحث الرابع: معايير الصحة النفسية**أولاً: المعيار الطبي**

والذي يمكن الحكم على الشخص بالصحة أول الحالة المرضية وفيه يتم استخدام الفحص الإكلينيكي العيادي بالاستعانة بالأدوات والوسائل الطبية المختلفة والمقابلة النفسية بين الأخصائي والمريض وأسلوب الملاحظة المتخصصة وغيرها.

ثانياً: المعيار الديني

ويتميز مجتمعنا المسلم الذي يعتبر هذا الأخير من أهم المعايير وأقواها أثر تميز للسلوك السوي من السلوك المنحرف عن الفطرة لدى الإنسان.

ثالثاً: المعيار الذاتي

ويكون من خلال إدراك الفرد لمعناها فهي كما يشعر الفرد ويراها من خلال نفسه.
(جدو، 2018، ص 52-53)

ويعتبر من معيار الحديث لتحديد السلوك (سوي، غير سوي) ويقوم هذا المعيار على تقرير الذاتي للفرد فاذا كان للشخص راضيا عن حياته إلى حد ما ولا يوجد لديه خيارات تعكس صفو وحياته. (الداهري، 2010، ص 38)

رابعاً: المعيار الوظيفي

ومن خلاله يتم معرفة الهدف الكامن خلف هذا السلوك نستطيع تقييمه على أنه سوي أو مضطرب.

خامساً: المعيار الاحصائي

ويتخذ من خلال المتوسط والمنوال أو الشائع معيارا يمثل السوية وتكون غير سوي هي الانحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص. (جدو، 2018، ص 52-53)

– لو قمنا بتطبيق اختبار نفسي يقيس سمة معينة أو مجموعة السمات الشخصية على عينة ممثلة لأفراد أو أي مجتمع تمثيلاً جيداً فإن هذه السمة أو السمات سوف تخضع في توزيعها للمنحنى الاعتيادي. (الداهري، 2010، ص 38)

سادساً: المعيار الاجتماعي

ويكون بتحكم المحك الاجتماعي إلى معايير المجتمع وقيمه في الحكم على السلوك سواء أو الانحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص. (جدو، 2018، ص 52-53)

ويبنى هذا المعيار وجهة النظر القائلة أن لكل مجتمع ثقافة معينة وتحكمه معايير سلوكية اجتماعية تحكم تفاعلات الأفراد كما أن لكل ثقافة مجتمع محرماتها وعلى الفرد أن يلتزم بهذه المعايير لكي يحقق سلوكه السوي. (الداهري، 2010، ص 39)

سابعاً: المعيار المثالي

يتحدد المعيار المثالي حالة من الكمال أو المجموعة من الشروط الواجبة المستقلة عن الواقع والزمان يعتبر الوصول إليها والسعي نحو تحقيقها أمراً جديراً بالطموح.

ثامناً: المعيار الباطني

لا يمكن أن يحدد ما إن كان الفرد أقرب إلى سوي وغير سوي إلا إذا تجاوزنا مستوى السلوك الظاهري إلى ما يمكن وراءه من أسباب ودوافع كامنة وصراعات أساسية وكيف تعامل الإنسان مع هذه المحتويات الكامنة لديه ومدى قدرته على التعبير عنها وكيفية التي يشجع بها رغباته ودوافعه.

تاسعاً: المعيار التلازمي

من أحب تحدد السلوك السوي وغير سوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المرغوب فيه. (جدو، 2018، ص 52-53)

وتحقيق الفرد لذاته فالدافع، لإدراك الجهد الكامل الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي وغير السوي وما يميز هذا المعيار أنه يشجع الأفراد على نمو شخصياتهم من خلال إدراكهم لأنفسهم كأدبيين.

ويرى "كولمان" إن سلوك الفرد يصبح مقبولاً ويتصف سلوكه السواء حينما يتلاءم مع مجتمعه أما إذا خرج السلوك عن ذلك فإن سلوكه يصبح مرضياً. (الداهري، 2010، ص 40)

المبحث السابع: مظاهر الصحة النفسية

إن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها منها:

أ - الاتزان الانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة، وهو حالة نفسية تكمن وراء شعور الانسان بالطمأنينة والأمن النفسي والاكتفاء الذاتي وهو عامل من عوامل فهم الشخصية السوية.

ب - الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين، وهي حالة نفسية تستثير نشاط الانسان، هي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

ت - التفوق العقلي: يعبر عن تكوين العقلي للفرد، وهو مظهر من مظاهر نشاطه العقلي والمعرفي، وهذا النشاط يساعده على تحقيق أهدافه.

ث - الشعور بالسعادة: المتمثل في اعتدال المزاج، والتعبير بالرضا عن الحياة.

(الخالدي، 2009، ص 59)

الخلاصة:

الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية العاطفية والنفسية التي تمكن الفرد من التكيف مع الضغوط الحياة اليومية، والتعامل مع التحديات بشكل إيجابي تشمل العوامل المؤثرة فيها الجوانب الوراثية، البيئية والنفسية مثل الأسرة والعلاقات الاجتماعية، وقدرة الفرد على التحكم في مشاعره، الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والفصام تعد من المشاكل الشائعة التي تؤثر على الصحة النفسية من أجل الحفاظ على الصحة النفسية، تنصح بالممارسة الرياضة، الحصول على قسط كافي من النوم وبناء علاقات اجتماعية إضافة إلى استشارة المختصين عند الحاجة التوعية بالصحة النفسية تساعد في تقليل الوصمة الاجتماعية المحيطة بالمشاكل النفسية وتشجع الأفراد على الدعم والعلاج عند الحاجة.

الفصل الثالث: ماهية المراهقة

- تمهيد

- المبحث الأول: مفهوم المراهقة

- المبحث الثاني: مراحل المراهقة

- المبحث الثالث: خصائص النمو في مرحلة المراهقة

- المبحث الرابع: مشكلات المراهقة

- المبحث الخامس: مظاهر النمو عند المراهق

- الخلاصة

تمهيد:

المراهقة هي إحدى أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، حيث تشكل نقطة تحول جوهرية بين الطفولة والرشد. خلال هذه الفترة، تحدث تغيرات كبيرة على المستوى الجسدي، النفسي، والاجتماعي مما يجعلها مرحلة حساسة تتطلب تفهما ودعمًا من الأسرة والمجتمع. تبدأ المراهقة عادة في السن العاشرة وتستمر حتى أوائل العشرينات، وتتسم بتطور سريع في التفكير، وبحث المراهق عن هويته الذاتية، وسعيه للاستقلال. كما قد يواجه تحديات مثل الصراع الداخلي، والرغبة في الانتماء، والتأثر بالعوامل الخارجية كالأصدقاء ووسائل الإعلام. ولأن هذه المرحلة تعد الأساس في بناء الشخصية الفرد ومستقبله، فمن الضروري التعامل معها بحكمة، من خلال التوفير بيئة تربوية سليمة، تحفز على الحوار المفتوح وتساعد المراهق على تخطي الصعوبات بطريقة إيجابية تعزز من ثقته بنفسه وتوجهه نحو تحقيق أهدافه.

المبحث الأول: مفهوم المراهقة

هناك عدة تعاريف للمراهقة سنتطرق إلى بعض منها:

1 - تعريف اللغوي:

المراهقة بالغة اللاتينية *dolescence*، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني *Adolescence* بمعنى التدرج نحو النضج الجسدي، العقلي والانفعالية. (ميخائيل، 1999، ص 31)

وتفيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية معنى الاقتراب والاندماج من الحلم، نقول أرهق الغلام، قارب الحلم أي بلغ حد الرجل. (صالي، 2010، ص 54)

والمراهقة تبدأ بالبلوغ ومعناه العلمي بدء ظهور المميزات الجنسية الأولية والثانوية نتيجة لنضج الغدد التناسلية. (فهيم، 1971، ص 208)

أي ينمو الإنسان من جميع الجوانب، حيث يتغير الجسم ويزداد طوله وقوته، وتتطور المشاعر والانفعالات كما يتحسن التفكير والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات.

2 - التعريف الاصطلاحي:

المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية، ولا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة، حيث نجد تضارب للأراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة تحول الفيزيقي نحو النضج، وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد. (حاج صادق، شمائي، 2013، ص 111) والبعض الآخر يراها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا، وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلية. فالمراهقة هي فترة من حياة الفرد التي تبدأ في نهاية طفولته، وتنتهي بداية بلوغه سن الرشد، أي أنها فترة انتقالية. (فاخر، 1985، ص 121)

3 - التعريف البيولوجي:

تضمن هذا التعريف التغيرات البيولوجية والجسدية للبلوغ التي تحول الأطفال إلى راشدين ناضجين جسديا وجنسيا، وهذه التغيرات تحدث لدى كافة المراهقين بغض النظر عن الثقافة التي ينتمون إليها وفي الواقع فهي التغيرات الوحيدة التي تعتبر عامة في مرحلة المراهقة. ويشكل البلوغ المظهر البيولوجي لمرحلة المراهقة وهو يشمل المرحلة التي يصبح فيها الكائن قادرا على التناسل، ويحدث البلوغ عادة في فترة محددة نسبيا من فترات النوم عند الكائن ويصاحب سلسلة من التغيرات تكون ظاهرة على مستوى الأعضاء التناسلية. والمعنى الحقيقي لكلمة بلوغ بالأجنبية هو (puberte) أي تشتق من اللاتينية (pube) أو (pubes) وتعني شعر العانة، أي نضوج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من فترة المراهقة إلى فترة الرشد. (زيدان، 2000، ص 23)

4 - التعريف الاجتماعي:

فمن جهة نظر اجتماعية يظهر المراهقون كأفراد لا يتمتعون بالاكتمال الذاتي - Self sufficiency وبالتالي فهم غير اعتماديين تماما ولهذا فهم ليسوا أطفال. ينظر إلى المراهقة على أنها فترة انتقالية

تتحدد نهايتها بتشريعات تضع الحدود العمرية المتعلقة بالجماعة الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين. (شريم، 2009، ص 24)

5 - التعريف النفسي:

وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج (زهرا، 1971، ص 189) الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات. (زيدان، 2000، ص 23)

بمعنى أن المراهقة مرحلة انتقالية تبدأ بالبلوغ، حيث تطرأ تغيرات بيولوجية وتنتهي بالنضج الاجتماعي وهي تجربة يمر بها الذكور والإناث، لكنها تختلف في مدتها وتأثيرها من شخص لآخر.

المبحث الثاني: مراحل المراهقة

لقد اختلف العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة من حيث البداية والنهاية، نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات، ولكنهم أخضعوها لمجال دراستهم، وتسهيلا لها قسمت إلى ثلاثة مراحل أساسية هي:

1 - المرحلة الأولى: المرحلة المبكرة (11- 14):

يرى علماء النفس أنه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل السلوك الطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة الدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور، وأهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

(حاج صادق، شمائي، 2013، ص 112)

وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط، كما انها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ، واستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، يستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه، ويصحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

(زهرا، 1999، ص 263)

كما ان هذه المرحلة تتميز بالمشاعر المتضاربة والمتمثلة في القلق، الصراع والتوتر، وفيها تظهر الصفات الجنسية الثانوية.

2 - المرحلة الثانية: المرحلة المتوسطة (14- 18 سنة)

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي، وبالاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة، بكونها فترة توجيهية مهني ودراسي، لان القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح. (الوافي،سعيد،2004، ص 21)

وتسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم لان المراهق يعني فيها صعوبة فهم محيطه وتكيفه مع حاجاته النفسية والبيولوجية، ويجد ان كل ما يرغب غي فعله، يمنع باسم العادات و التقاليد، دون ان يجد توضيحا لذلك، وتسمى أيضا "سن الغرابة و الارتباك"، لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق اشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة.(زهرا،1971، ص 297)

3 - المرحلة الثالثة: المرحلة المتأخرة (18- 21 سنة)

تصادف هذه المرحلة التعليم العالي وهي المرحلة التي تسبق المسؤولية ويطلق عليها البعض اسم "مرحلة الشباب". فمع بداية هذه المرحلة يخرج عدد كبير من المراهقين من المدارس الثانوية ويعتبر عدم اكمال التعليم العالي للكثير منهم من أكبر المشكلات في المراهقة، ومنهم من يلتحق فيها بالجامعة، ولكن ليس كل المراهقين، ومن ثم يتخذون القرار النهائي لحياتهم، والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج، كما نجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين او يتجه مباشرة الى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة، وبعض المراهقين يختارون طريق الانحراف وعلى هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد.

(الوافي،سعيد،2004، ص 49)

وتعرف هذه المرحلة غالبا بسن اللياقة، لأن المراهق في هذه الفترة يحس أنه محل أنظار الجميع، ويبدأ المراهق في هذه المرحلة بالاتصال بالعالم الجديد، عالم الكبار وتقليد سلوكهم. حيث يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. (معوض،1994، ص 331)

المراهقة تمر بثلاث مراحل مترابطة، تتأثر كل منها بما قبلها. وفي البداية، يكون المراهق متقلب المشاعر ويعاني من القلق والتوتر. في المرحلة التالية، يصبح أكثر هدوءاً يتقبل الحياة ويميل إلى بناء العلاقات والتعاون. أما في المرحلة الأخيرة، فيشعر بالقوة والاستقلالية ويحدد هويته بوضوح ويتحمل المسؤولية لتحقيق أهدافه.

المبحث الثالث: خصائص النمو في مرحلة المراهقة

تتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من الخصائص والمميزات والتي تجعلها مختلفة من غيرها من مراحل النمو عند الإنسان ومن بين هذه المميزات نذكر ما يلي:

1- النمو الجسمي:

تحظى التغيرات الجسمية التي يمر بها المراهق بأهمية بالغة في الدراسات التي تناولت الموضوع ذلك لأن هذه التغيرات السريعة، والعميقة التي تطرأ على الجسم وتترك عدة آثار على جوانب ونشاطات أخرى، ويظهر النمو الجسمي للمراهق من خلال جانبين أساسيين: الجانب الفيسيولوجي الذي يشمل نمو الجهاز الغددي وبعض الأجهزة الداخلية والجانب العضوي الذي يشمل مظاهر العامة للنمو مثل الطول والوزن. (جدو، 2014، ص 17)

2- النمو الفيسيولوجي:

النمو بالأجهزة الداخلية عن الظاهرة التي يتعرض لها المراهق في البلوغ وما بعده، ويشمل بوجه خاص الغدد الجنسية.

-**النمو العضوي:** ويشمل النمو الأبعاد الخارجية للمراهق (الطول، الوزن، والعرض). (غباري، أبو شعيرة، 2009، ص 233)

-**النمو الاجتماعي:** تأثر النمو الاجتماعي بالتنشئة الاجتماعية من جهة ونضج المراهق من جهة أخرى حيث كلما كانت البيئة الاجتماعية للمراهق ملائمة وصحية كانت سبيل السواء النمو الاجتماعي، وللنمو الاجتماعي مظاهر متعددة عند المراهق من بينها:

-**التألف:** يلاحظ استمرار التكتل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها، اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي ونمو البصيرة الاجتماعية.

-**الميل إلى الجنس الآخر** ويؤثر هذا الميل على نمط السلوك المراهق ونشاطه، ويبدأ هذا الميل خفياً مستتراً ثم يتطور به تطورا يصل به إلى الحياة الواقعية اليومية.

-الثقة والتأكيد الذات حيث يشعر المراهق بمكانته ويحاول أن يرغم المحطين به على الاعتراف له بهذه لمكانة.

-النفور: تظهر فيها السخرية والتمرد والتعصب والمنافسة وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الآخرين وعدم التقبل النصيحة، ويتطور السلوك الاجتماعي للمراهق من خلال خطوات التالية: مرحلة التقليد مرحلة الاعتزاز بالشخصية- مرحلة الاتزان الاجتماعي, أما المراهقة فيتطور سلوكها الاجتماعي من خلال الخطوات التالية: مرحلة الطاعة- مرحلة الاضطراب- مرحلة الفتیان.(جدو،2014، ص 14)

3-النمو العقلي:

تصبح القدرات العقلية أكثر تعبير ودقة من ذي قبل, وتبدأ قدرات المراهق بالتمايز حيث تزداد القدرة على التحصيل واكتساب المهارات والمعلومات، وما يميز التعليم بهذه الفترة بأنه يبني على أساس منطقي على عكس المرحلة السابقة التي كان التعليم بها يتم بشكل آلي، وكذلك تتضح قدرة المراهق على نقد ما يقرأ وتزداد قدرته على الانتباه لفترات أطول مما يمكنه من استيعاب مشكلات كبيرة، وهو كذلك يصبح قادر على التعامل مع مفاهيم اجتماعية مثل الخير والفضيلة والعدالة الديمقراطية والحرية...الخ وتظهر ما يسمى بالقدرات الخاصة، ويصل ذكاء المراهق في نهاية هذه الفترة الى اعلى قمم النضج وكذلك يستطيع المراهق ان يطور مفاهيم المواطنة الصالحة والمفاهيم الأخلاقية المختلفة، ويكون قد بدء بوضع التصور عن مهنة المستقبل وتبرز اهتمامات المراهق في نهاية هذه المرحلة بالقراءات فلسفية الفكرية والأدبية، ويمتلك المراهق القدرة على المناقشة المنطقية وتقبل آراء الآخرين ومحاولة إقناعهم.

(غباري، أبو شعيرة،2009، ص 238)

4-النمو النفسي: (الانفعالي)

ان الانفعالات ترتبط ارتباط وثيق بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفسيولوجية الكيميائية ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد فتتغير تبعاً لعمر الفرد وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو. ان مرحلة المراهقة المبكرة مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت ومظهر الجسم، ومحاولات التكيف مع هذه التغيرات، كما تمتاز انفعالات المراهق بانها مرهفة عنيفة منطلقة ومتهورة ولا يستطيع التحكم

فيها ومتذبذبة وهي مزيج من انفعالات طفولية وانفعالات راشد كبير في آن واحد ومتناقضة. (عبد الهادي، 2006، ص 23)

المبحث الرابع: مشكلات المراهقة

ومن المشاكل التي يمكن أن يعاني منها المراهق نجد ما يلي:

1- مشكلات اجتماعية: أثبتت العديد من الدراسات أن البيئة ونظام المجتمع ينعكس على نظام الأسرة وبالتالي ينعكس ذلك على طابع المميز للشخصية، مشاكل المراهق الاجتماعية تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على المركز ومكانة في المجتمع، والمدرسة كمصادر السلطة على المراهق، وعليه إن كل الأسرة والمدرسة والمجتمع يشكلون مصدر سلطة بالنسبة للمراهق. (معوض، 1971، ص 162)

والمراهق أثناء بحثه عن استقلالته وحرية استخدامه الحرية والمعارضة، يود الدخول في حلبة الحياة لكنه في الوقت عينه في خشية مما هو مقدم عليه. (الخوري، 1997، ص 69) هذا الصراع الذي هو أساسا على مستوى داخلي لا واع غالبا ما يتخذ مظهرا اجتماعيا من خلال تأزم العلاقات مع ممثلي الأنا الأعلى بمعنى سلطة الوالدين وسلطة الكبار، هذا الصراع يكون على أشده في الأسرة المتسلطة التي لا تتفهم المراهق ملا تراعي كرامته وأذواقه، في هذه الحالة يميل المراهق إلى أحد هذه الخيارات:

• التمرد وتفضيل الجماعات غير الأسرية كالعصابات.

• الجنوح : إن حالة الإحباط وعدم الرضا هما عاملان أساسيان في اتجاه المراهق نحو ارتكاب بعض الجرائم.

• الشخصية المضادة للمجتمع: سماتها بالأنانية المفرطة وعدم تحمل المسؤولية إلى جانب عدم التعلم من الخبرة. (ميموني، 2003، ص 247)

• الثورة على الدين تبعا لعلاقته السببية بالأب المتسلط في داخله فتصبح الثورة على الدين ستارا يخفي خلفه الثورة اللاواعية على الأب، ثم إنه بحاجة إلى الدين حتى يجد فيه وحدته التي تمزقت بسبب فوضى.

2 - مشكلات نفسية: تعد المشكلات النفسية للمراهق ناتج عوامل كثيرة بعضها اجتماعية وأخرى فيزيولوجية أو جنسية. ومن المفروض أن هذه المشاكل قد تثير في نفسية المراهق

وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلالية وثروته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها، وأحكام المجتمع وقيمه الخلفية الاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها، ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يحس المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد، لهذا فهو يسعى دون قصد لأنه يؤكد بنفسه، بثروته بتمرد، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كمفرد مستقل ولا تشبع به حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وان يكون شيئاً يذكر، يعترف به الكل، أي أن تكون له قيمة داخل المجتمع . (معوض ميخائيل، 1971، ص 161)

3- مشكلات أسرية: للمناخ الأسري أثر على سلوك المراهق، فهو يساعد على تكوين شخصية قوية متزنة، والمظهر العام للمراهق يتأثر بالحاجة الاقتصادية للأسرة حيث أن التفوق الدراسي لهذا الأخير مرتبط أو مرهون بمبدأ تشجيع الأسرة على الدراسة وتهيئة المناخ الملائم، فالأسرة هي التي تقوم بمساعدة المراهق على الاعتماد على نفسه في اتخاذ قراراته وكيفية إقامة العلاقات مع الآخرين، كما تشير المشكلات الأسرية إلى نمط العلاقات الأسرية والاتجاهات الأبوية في معاملة المراهقين ومدى تفهم الآباء لحاجاتهم.

(فهمي، 1971، ص 10)

بينما أنه إن لم يتوفر للمراهق التفهم من الأبوين فتصبح هنا نظرتهم إليهم على أن سلطتهم قوة تعمل ضدهم، أو سلطة تسعى لحل مشكلاتهم. فالمراهق يرغب في الاستقلال والانطلاق، فهو يود أن يعتمد على نفسه في تنظيم وقته واتخاذ قراراته، فالمراهقون يرون أن نصائح والديهم تدخل في شؤونهم الخاصة، وبذلك قد تنشأ مشكلات أسرية عديدة منها:

- رغبة المراهق أن تكون أوضاع أسرته أفضل مما هي عليه .
- لا يستطيع المراهق المذاكرة في المنزل لعدم توفر بيئة مناسبة .
- يخجل المراهقون من مناقشة آباءهم في مشكلاتهم الخاصة .
- لا تتفق آراء المراهقين مع آراء والديهم .
- يشعر المراهقون أن والديهم يحدون من حريتهم في معظم الأمور .

(حسين عقل، بدون سنة، ص 371)

4 - مشكلات جماعة الرفاق: تلعب جماعة الرفاق دورا هاما في تكيف المراهق وإعداده للحياة فالمراهق في هذه المرحلة يبذل جهدا كبيرا للاستقلال عن البيت والاعتماد على ذاته. إلا أنه في نفس الوقت يخشى من هذا الاستقلال الذي سيحرمه من الأمن الذي اعتاد عليه في طفولته. وخلال ذلك الصراع بين الحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى الأمن، يجد المراهق الأمن الذي ينشده والقدرة على الاستقلال في جماعة الرفاق التي ينضم إليها ويخضع لها.

(داود والأخرون، 1971، ص 252)

والمعنى الاجتماعي للرفيق فهو الشخص الذي يمكن أن تلتقي به على أساس المساواة النسبية باعتباره صديق، وبالنسبة للمراهق يمكن تحديد الرفيق من ناحيتين:

– من الناحية السلبية: يعتبر الرفيق شخصا ليس من البالغين، أي ليس من الأب أو الأم أو المعلم ما يجعله بعيدا عن دور السلطة أو المسؤولية.

– من الناحية الايجابية: الرفيق يمكن أن يكون شخصا قريبا من المراهق ويشبهه في بعض الجوانب مثل العمر أو الاهتمامات، يمكن أن يكون هذا الرفيق من نفس الجنس، ويشترك معه في مواقف أو تجارب مشتركة، ما يسمح بتكوين علاقة قائمة على المساواة والتفاهم المتبادل.

ولجماعات الرفاق أنواع وهي:

– **جماعة اللعب:** وهي أولى الجماعات التي يرتبط بها الطفل في مراحل مبكرة من حياته، باعتبارها جماعة فهي تشمل وحدة من الروابط بين المجموعة من الزملاء يشتركون في الخبرة العامة للعب، مع الالتزام بصفة خاصة مجموعة من القواعد العامة والخضوع للقيود التي يفرضها نشاط الجماعة على الفرد.

– **جماعة الأصحاب والأصدقاء:** يميل المراهقون إلى تكوين جماعات من الأصحاب وأخرى من الأصدقاء وهم مجموعة من المراهقين الذين يتلقوا معا من حين لآخر في نشاط اجتماعي كالرحلات، المعسكرات والحفلات وغيرها.

– **جماعة الشلة:** وهي تختلف عن جماعة اللعب في مرحلة السابقة التي كانت تتميز بأنها تتكون من الجنسين ولكن الشلة التي تبدأ في مرحلة البلوغ فإنها تتكون من جنس واحد فقط، فالأولاد يكونون شللا خاصة بهم وكذلك البنات.

وتتميز جماعة المراهقين بالتنظيم، وتتكون شلة الأولاد بسهولة وتلقائية في حين أن البنات يحتجن لبعض المساعدة ولكن عندما تتكون شلتهم فإنها تستمر.

- جماعة الناجحين: أو جماعة العصابات وهي تتشكل من نوع آخر من جماعات الرفاق وهي تختلف عن جماعة اللعب، جماعة الأصحاب وجماعة الشلة فنشاط العصابات هو سلوك مضاد للمجتمع لذا حظيت هذه الجماعات بالكثير من الاهتمام الدارسين والمجتمع بشكل عام، ومن بين خصائص التي تميز هذه الجماعات الفقر والأسرة المفككة، انعدام القدرة سواء من ناحية التعليمية أو المهنية الانتماء إلى الأباء ذوي تاريخ إجرامي وانخفاض مستوى الذكاء. (اسماعيل، 1982، ص 93)

5 - مشكلات مدرسية: تشير مشكلات المدرسية التي تتعلق بعلاقة الطالب بمدرسة وزملائه ومدى تكيفه معهم وبالمواد الدراسية، والمشكلات المرتبطة بالتحصيل الدراسي، حيث يفرض الجو المدرسي التعامل مع المدرسين والمنهاج وواجبات المدرسة وأنظمتها التي تحد من حرية المراهق وحركته، مما يعرض النظام المدرسي إلى التمرد من طرف المراهق وفشله في إقامة علاقات متوازنة داخل المدرسة وتشمل ما يلي:

- التفكير في الحصول على درجات عالية.

- عدم القدرة على تنظيم الوقت.

- قلق الامتحانات. (الملهم، 2004، ص 386)

6 - مشكلات اقتصادية: إن المستوى الذي يعيشه الأسرة من حيث مردودها والمالي والمصاريف وكل هذه المستويات لها أثرها في التكيف اللائق للأبناء واتجاهاتهم، فالمستوى الاقتصادي المتردي للأسرة قد يؤثر سلباً على المراهق، فعدم تلبية الأسرة للاحتياجات الأساسية للمراهق تدفعه للقلق وعدم الارتياح لوضعهم الاقتصادي والذي يمتد أثره إلى الحياة الاجتماعية، فشعور المراهق بالحرمان يدفع به إلى الجنوح حيث يلجأ لإشباع حاجاته بطرق غير شرعية أو الانصراف عن المدارس من أجل العمل لإعانة الأسرة بينما المستوى الاقتصادي المرتفع فيجد الأباء أنفسهم في صراع دائم مع الأبناء نتيجة لمطالبهم غير المحدودة وغير متناهية، فالمستوى الاقتصادي بارتفاعه أو انعدامه يؤثر على الحياة الاجتماعية للمراهق. (الرفاعي، 1967، ص 65)

المبحث الخامس: مظاهر النمو عند المراهق

تعتبر فترة المراهقة فترة تغيير شامل في كل جوانب النمو، ويمتاز هذا الأخير بأنه سريع وشامل في جميع جوانب شخصية المراهق وخلالها تظهر تغيرات تمس ناحية الجسمية، الحركية، العقلية، الجنسية النفسية، الانفعالية، الاجتماعية والدينية، بالتالي سنعرض إلى بعض مظاهر فيما يلي:

أ - النمو الجسمي:

يزداد النمو الجسمي في هذه المرحلة بصورة سريعة من حيث الأبعاد الخارجية للإنسان طول والوزن والعرض والحجم وتغيرات الوجه والاستدارات الخارجية المختلفة وبالتالي فالنمو الجسمي هو كل ما يمكن قياسه مباشرة في الجسم الإنسان. (عصام، 2004، ص 16)

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

- تباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبية عن المرحلة السابقة.

- زيادة الطول والوزن عند كل من الجنسين.

- تزداد الحواس الدقيقة وإرهافا كاللمس والذوق والسمعة.

- يزداد مفهوم الجسم، ويبدأ الاهتمام الشديد بالمظهر مناسب لدى المراهق مما يساعده على تدعيم علاقته واكتساب مكانته. (غبارى، 1983، ص 220)

ولرعاية النمو الجسمي في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

- العمل على استثمار طاقة المراهقين في أوجه النشاط الرياضي والثقافي والفني والاجتماعي داخل وخارج المدرسة الذي يتلاءم مع متطلبات النمو.

- العمل على نشر الثقافة الصحية بين المراهقين وتنمية اهتمام المراهق بالتعرف على حي الضعف عنده وأن يساع نفسه مسترشدا بالخبراء والمتخصصين، مع الاهتمام بوضع وتنفيذ برامج لتحسين النمو الجسمي في المدارس الثانوية تنفيذا لمبدأ "العقل السليم في الجسم السليم".

(زهران، 1999، ص 338)

ب - النمو الحركي:

يلاحظ من المراهق في هذه المرحلة الميل نحو الخمول والكسل والتراخي فمرحلة المراهقة في بدايتها يكون عنوان الحركة فيها هو الارتباك فان حركات المراهق تصبح غير دقيقة ويختل المشي، وبعد أن يعود النمو إلى معدله، وبعد أن يتكيف الفتى أو الفتاة للتغيرات الحادثة في نسب الجسم يعود النشاط إلى التآزر والرشاقة مرة أخرى.

(أبو حطب، وصادق، 1990، ص 366)

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

- تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته.
- يزداد إتقان المهارات الحركية كالعزف على الآلات الموسيقية والألعاب الرياضية...
- تزداد سرعة زمن الرجوع " time - Reaction " وهو الزمن الذي يمضي بين المثير وبين الاستجابة لهذا المثير.
- نلاحظ نقص القدرة لدى الفتيات على المشاركة في برامج التربية الرياضية وهذا يرجع إلى الخجل والحساسية وعدم تحمل الإحباط أو الهزيمة. ولرعاية النمو الحركي في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:
- تشجيع ورعاية النمو الحركي المتزايد عن طريق النشاط الرياضي والاستفادة من برامج الرياضية في مساعدة المراهقين المنطوين وخاصة الفتيات في هذه المرحلة مما يؤدي إلى فرص تقبلهم الاجتماعي وتحسين اتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين.
- العناية بالمراهقين الذين يجدون أنفسهم بعيدا عن النشاط الحركي بسبب العاهات الجسمية شراكمهم في أوجه نشاط حركي يناسب عاهاتهم، وتنمية مهارات الجسمية وأخرى يجيدونها حتى لا نضيف إلى العاهة الجسمية.
- عدم دفع المراهقين غير المتكافئين في النمو الجسمي والحركي إلى التنافس رياضيا جنبا للمشكلات النفسية. (زهران، 1999، ص 339)

ج - النمو العقلي :

تتميز هذه المرحلة بنمو المرحلة القدرات العقلية ونضجها، فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى معقد، أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة، يتمثل النمو العقلي للمراهق في نمو مظاهره المختلفة، من الذكاء والقدرات العقلية والاتجاهات العقلية والتخيل ويتأثر هذا النمو بعدة عوامل وراثية، وبدرجة النمو الجسمي والانفعالي والفيزيولوجي والاجتماعي والحالة الصحية ودرجة تكيفه النفسي والبيئة الثقافية ومستوى ونوعية الذي تلقاه، وحالة أسرته الاقتصادية والاجتماعية وخبراته الطفولية ولذلك يختلف المراهقون في معدل نموهم العقلي والمستوى الذي يصلون إليه في كثير من النواحي. (محدث، 2011، ص 108)

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

- وفي هذه المرحلة يكتمل التكوين العقلي للفرد بصفة عامة، كما تظهر فيها القدرات الخاصة في نمو الذكاء، وهو القدرة العقلية الفطرية العامة نموا مطردا .ويقف هذا النمو عند سن معينة خلال هذه المرحلة
- يزداد نمو القدرة العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية، كما نجد الفتيات تتفوقن في اختبارات القدرة اللغوية. (زهران، 1999، ص 341)
- تزداد القدرة على التعليم، التخيل والتفكير وحب الاستطلاع.
- يصبح المراهق أكثر قدرة على الانتباه وعلى التركيز لفترات أطول من الزمن (محمود، 1971، ص 38)
- في هذه المرحلة تتنوع الميول، لهذا وجب تعميم أنشطة اجتماعية تتوافر فيها أوجه.
- نشاط متباينة مختلفة كالرياضة البدنية، النشاط الابتكاري والاجتماعي، الخياطة والتطريز... وهكذا يمكن إصلاح الميل الطبيعي نحو الجنوح في هذه المرحلة أو الانطواء والبعد عن الجماعات وشروء الفكر.
- ويظهر في هذه المرحلة اهتمام المراهق بمستقبله التربوي، والمهني ويزداد تفكيره في تقدمه الدراسي والمهني، وهنا تبرز أهمية الإرشاد التربوي والمهني ..

كما يظهر في هذه المرحلة الابتكار خاصة في حالة المراهق الأكثر استقلالاً وذكاء في التفكير والأعلى في مستوى الطموح والابتكار. (محمود، 1971، ص 35)

ولرعاية النمو العقلي في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

- الاهتمام بالمراهقين المتفوقين عقلياً والمبتكرين وتنمية قدراتهم ومواهبهم، فمثلاً يمكن
- أن يوجه المدرس عناية خاصة للمتفوقين بتوجيههم نحو نواحي النشاط التي تساعد على الكشف عن استعداداتهم العقلية المتميزة وهذا من أجل اكتساب الخبرات والمهارات.
- تقديم مناهج واسعة شاملة للقدرات العقلية والميول المختلفة تهدف إلى تحقيق النمو العقلي للمراهقين إلى أقصى درجة ممكنة جنباً إلى جنب مع النمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي والروحي.
- جعل مستوى الطموح ممكن التحقيق ومتناسبا مع قدرات المراهق، والعمل على تقليل مواقف الإحباط التي تعوق تحقيق مستوى الطموح وتعويد الفرد على تجنبها والتغلب عليها.
- الاهتمام بالإرشاد النفسي، التربوي والمهني عن طريق الأخصائيين في الإرشاد.
- تطوير أسلوب التعليم بحيث يتدرب الطالب على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير وينمي القدرة لديهم على التجديد والابتكار. (زهرا، 1999، ص 347)
- تنمية القدرة عند المراهقين للتفكير بأنفسهم تفكيراً مستقلاً بدلاً من أن يفكر لهم الغير.
- إتباع الوسائل التي تحول العملية التربوية من عملية تعليم يكون فيها الطالب سلبياً، إلى عملية تعليم يكون فيها الطالب إيجابياً.
- الأخذ بيد المراهقين وتشجيعهم واعدادهم مساندة النمو التكنولوجي السريع في عالمنا. (هليل، 1993، ص 221)

د - النمو الجنسي:

في هذه المرحلة ينمو الجهاز التناسلي ووظائفه وأساليب السلوك الجنسي وتطور نموه مع الفرد، وتزداد شدة الانفعالات الجنسية وتكون عادة موجهة نحو الجنس الآخر، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثلية إلى الجنسية الغيرية وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد، وزيادة الحلم الجنسي، كما تندمج مشاعر

الرغبة الجنسية مع الحب والتقدير . أما فيما يخص الفروق بين الجنسين فإن الذكور يسبقن الإناث في النشاط الجنسي، ويرجع ذلك إلى الظروف الثقافية التي تتيح حرية أكبر للذكور وتضع الكثير من المحرمات على السلوك الجنسي للإناث. (بركات، 2008، ص 85)

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

• ترتبط التغيرات الجنسية ارتباطاً وثيقاً بما يحدث لدى المراهق من تغيرات فسيولوجية ظاهرة وغير ظاهرة ما يؤدي إلى ظهور أعراض تعرف بـ " الصفات الجنسية الثانوية" لدى البنين والبنات .

• لا تنصب التغيرات الجنسية على الناحية التناسلية مباشرة بل تتخذ الميول الجنسية إطاراً عاماً يتصل بالجنس بصفة عامة.

• هذا الإطار العام يتأثر بما يأخذ به المجتمع نفسه من تقاليد وعادات وقيم ومثل عليا ودينية والخلفية. (زهران، 1999، ص 349)

• مزاوله النشاط الجنسي الذاتي المسمى بالاستمناء " العادة السرية " من أجل التخفيف من التوتر الجنسي.

ولرعاية النمو الجنسي في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

• ، الاهتمام بالتربية الجنسية حسب أصولها بهدف مساعدة المراهق في توافقة الجنسي.

• تشجيع المراهق على ضبط النفس والتحكم في رغباته الجنسية والتمسك بالتعاليم الدينية والمعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية.

• إعطاء المزيد من المعلومات عن الوراثة ومعلومات أولية عن الأمراض التناسلية.

• إتاحة فرصة للاختلاط الاجتماعي العادي بين أفراد الجنس الواحد وتوجيههم.

• وارشادهم بما يكفل عدم تحول العلاقة العاطفية بينهم إلى علاقة جنسية .

• الابتعاد عن التقليد المنحرف للعادات والتقاليد والقيم غير الدينية والأخلاقية.

• محاولة ملئ أوقات الفراغ بنشاطات مختلفة كالشعر، الرسم والنحت وغيرها حتى لا يضطر إلى السلوك الجنسي المنحرف.

• الاحتكام إلى التربية والدين وتحقيق التوازن النفسي بإرضاء رغبات كلا الطرفين ولن يتحقق ذلك إلا بالزواج المشروع والتربية السليمة.

هـ - النمو النفسي:

من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو اعتماد على النفس فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً، كما أنه لا يحب أن يعاقب على كل شيء يقوم به وأن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصبيانية التي يرى بأنها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فيتطفل لمعرفة المجهول ويجتهد في إقناع غيره بان آراءه صائبة واختياراته كذلك. (Durnard,1999, p 19)

ناهيك عن الاضطراب الذي تحدثه أثناء إدراك المراهق لذاته وجسده، مما يولد لديه، في كثير من الأحيان، حالات التوتر والصراع والانقباض والتهيج الانفعالي، والشعور بالنقص...

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

• اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة .

• الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر، أنثى) والتي لم ينتبه إليها في مرحلة الطفولة.

• بالنسبة للأخصائيين والنفسانيين، فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي ينشئها المراهق مع جسده (التغيرات) ويتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس الخجل الحب، الكراهية، الاستمتاع، أو الغضب من هذا الجسد الناضج جنسياً أو من حالة أجساد الآخرين.

• انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات. (أحسن،2006، ص 10)

• حب الاستطلاع لمجريات الأمور مع بعض التخوف والقلق.

• النمو السريع في التفكير المجرد وعدم تقبل سيطرة الكبار. (الحماحي،1999، ص 149)

ولرعاية النمو النفسي في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

• إنشاء علاقات سليمة بين المحيطين به لتكوين صورة سليمة عن ذاته وعن العالم.

- الاهتمام بالمراهق حتى يشعر بالأمن والتقدير الذاتي.
- الدعم العائلي من خلال إمداد المراهق بالأمان العاطفي.
- عدم الإفراط في التدليل والحماية الزائدة لأنها تغلق الهوية والمجتمع..
- جماعات ايجابية، مما يساعد في تحقيق النمو السوي للهوية.

و - النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية. (آدم، وحاد، 1973، ص 74)

ويشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانباً أساسياً في عملية النمو الشاملة وتعتبر دراسة هامة جداً وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه المسار الإنمائي لشخصيته ككل، والغوص إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف والأفكار. (ميخائيل، ص 302)

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

- تتميز مشاعر المراهق بعدم الاستقرار، فكثيراً ما ينتابه شعور الاكتئاب والرغبة في البعد عن الناس والانطواء كما يميل إلى التردد في كل قراراته. (هليل، 1993، ص 246)
- تتميز مرحلة المراهقة بالتغيرات الانفعالية العديدة التي تطرأ على المراهق، واغلب هذه الانفعالات من النوع الحاد العنيف الذي يجعل صورة المراهق غير صورة الطفل الهادئ التي كان عليها في المراحل السابقة
- ويتحرك المراهق على متصل انفعالي نتيجة للصراع الحادث في نفسه فهو يتأرجح بين التهور والجبين وبين المثالية والواقعية، وبين الغيرة والأنانية، مما يجعل المراهق شخصية مضطربة، والصراع في تفكيره يكون ناتجاً عن الصراع بين انفعالاته .

• ونلاحظ أيضاً الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالباً التحكم في المظاهر الخارجية المسببة لحالته الانفعالية نتيجة عدم تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به ممثلة في الأسرة، المدرسة والمجتمع، حيث يدرك المراهق أن طريقة معاملة الآخرين له لا تتناسب مع

ما وصل إليه من نضج وما طرأ عليه من تغير فيفسر مساعدة الآخرين له على أنها تدخل في شؤونه وتقليل من شأنه. كما نلاحظ أن المراهق عندما يشعر بأن الأسرة والمدرسة والمجتمع لا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد فانه يسعى دون قصد لان يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناده. (البناء،1993، ص 120)

ولرعاية النمو الجنسي في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

• التدريب على التعامل مع الانفعالات من أجل تحقيق التوافق الانفعالي السوي وذلك عن طريق تنمية الثقة في النفس والتغلب على المخاوف وتحقيق مرونة الاستجابات الانفعالية وضبط الانفعالات .

• العمل على التخلص من الحساسية وتعزيز ثقته شعاره أنه مثل في ذاته و الآخرين.

• الاهتمام بقياس المستوى الانفعالي الذي وصل إليه المراهق في نموه عن طريق معرفة ميوله واتجاهاته، آماله ومخاوفه ...

• العمل على شغل وقت الفراغ بالمفيد من الأعمال والهوايات. تلقي المراهق لمساعدة من المحيطين به من أفراد الأسرة والأحباب... في تحديد فلسفة ناجحة في الحياة. (زهرا،1999، ص 350)

ز - النمو الاجتماعي:

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعا وتمايزا من حياة الطفولة في إطار الأسرة، أو المدرسة لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية، في سيرها واكتمال نضجها، وهمزة وصل للارتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد، ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الاهتمامات البدنية والثقافية والفنية، كما يلاحظ الآباء فجأة حالة من التمرد والعصيان ورفض النصائح والتشبث بالأفكار، ورغبة شديدة في تغيير معاملة الإباء لهم وهذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم. (Ben smaiel,1994, p 186)

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

• انتقال المراهق إلى المدرسة الثانوية، مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والشعور بالقيمة حيث تتكون لديه اتجاهات مختلفة كالفرح للاقتراب من سن تمام النضج، الميل الواضح للألعاب الرياضية والهوايات.. (صالح، ص 182)

• تتضح الرغبة في الميل إلى مسايرة جماعة من الرفاق والجنس الآخر.

(مختار، 1982، ص 167)

• السعي للمنافسة وما تجره من مقارنة الذات بالآخرين ومحاولة التفوق عليهم.

• السعي لتحقيق الاستقلال الاقتصادي والرغبة في مقاومة السلطة وشدة انتقاد الوالدين والتحرر من سلطتهم وسلطة جميع الراشدين

• تزداد الرغبة في مقاومة السلطة والثورة على كل ما هو بال و قديم وتفصيل الجديد على سخافته

ولرعاية النمو الاجتماعي في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

• تنمية الشعور بالمسئولية الاجتماعية عند المراهقين، وإتاحة الفرصة لممارستها كما في الحكم الذاتي في المدرسة، والخدمات الاجتماعية المختلفة ومحو الأمية ومعسكرات العمل ...

• تشجيع الميل إلى الزعامة والاهتمام بالتدريب على القيادة.

• إتاحة علاج المراهقين المضطربين سلوكيا بشرط تنظيم الجماعات والقيادة فيها وإتاحة الفرصة للنمو الاجتماعي والانفعالي السوي الموجه الهادف .

• احتياج المراهق إلى الترفيه والاسترخاء والتسلية، وتتدخل هنا تسهيلات البيئة والإمكانيات المادية والاقتصادية وهذه النواحي كلها هامة لامتناس طاقات الشباب ولتنمية مهاراتهم وقضاء وقت فراغهم.

ح - النمو الديني الأخلاقي:

يحتل الدين أهمية كبيرة في حياة المراهق، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية ويتناول نواحي الحياة الاجتماعية، الاقتصادية والثقافية، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على

النمو النفسي للمراهق، فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادرا على التفكير والتأمل في معتقداته وقادرا على التعمق في أمور الدين، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المراهق نمو ثقته بنفسه ونضجه الجنسي، مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية وتتضح لديه جميع القوى النفسية مما يزيد من حبه للاستطلاع وخاصة القضايا المتعلقة بالدين (الزغبي، 2001، ص 410).

ومن مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

• نجد المراهق يحل المبادئ الخلقية العامة محل المفاهيم الخلقية النوعية أو الخاصة، كما يحل الضوابط الداخلية للسلوك محل الضوابط الخارجية.

• إن المراهقة هي مرحلة سعي إلى كمال، ونتيجة لذلك نجد المراهقين يصنعون لأنفسهم وللآخرين معايير أخلاقية مرتفعة يصعب أحيانا الوصول إليها، وحين يعجز المراهق عن تحقيق نموذج "الاكتمال الأخلاقي" الذي حدده، يشعر بالذنب ويعاني من اضطراب الضمير، ولهذا نجده أكثر استعدادا من الطفل في تقبل اللوم، إلا أنه لو زادت حدة مشاعر الذنب عنده، وتكرر حدوثها قد يشعر المراهق بعدم الكفاءة الشخصية ويلجأ نتيجة لذلك إما إلى الهروب في أحلام اليقظة أو إلى تكوين اتجاه اللامبالاة.

• وتتميز المراهقة أيضا بأنها فترة يقظة دينية توضع فيها المعتقدات الدينية التي قد كونها الفرد في طفولته موضع الفحص والمناقشة والنقد، وتتعرض للتعديل حتى تتفق وحاجاته الجديدة الأكثر نضجا وتستغرق هذه الأمور منه وقتا طويلا، ولذلك فإن مرحلة المراهقة يصبغها الاهتمام الديني ويزيد من اهتمام المراهق بالمسائل الذي نية أنه مطالب بممارسة العادات بشكل أكثر مما كان عليه الحال في الطفولة بالإضافة إلى أن مناقشاته مع أصدقائه يغلب على موضوعاتها المسائل الدينية. (أبو حطب، 1990، ص 387)

ولرعاية النمو الديني في هذه المرحلة يجب مراعاة ما يلي:

• الإرشاد الديني السليم لبناء وتدعيم العقيدة الدينية النامية .

• ربط المفاهيم الدينية بمشكلات الحياة.

• حماية المراهقين من الوقوع في براثن الذين يمارسون هواية " اللعب بالدين".

مع تسارع التطورات والتغيرات في مختلف جوانب الحياة، يمر الفرد خاصة في مرحلة المراهقة بعملية نمو نفسي واجتماعي متكاملة تدفعه نحو النضج. فقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن هذه الجوانب مترابطة بشكل وثيق، حيث يؤثر كل منها على الآخر ويتأثر به، مما يجعل عملية التطور الشخصي عملية ديناميكية مستمرة. فالتغيرات الجسمية والنفسية التي يمر بها المراهق تؤثر على طريقة تفكيره وسلوكه، في أن التفاعلات الاجتماعية والتجارب الحياتية التي يخوضها تلعب دوراً أساسياً في تكوين شخصيته وهويته. هذا التفاعل المتبادل بين العوامل المختلفة يساهم في تشكيل نضجه العاطفي والفكري مما يمكنه من تحقيق التوازن النفسي والتوازن مع ذاته ومحيطه، وبالتالي يساعده على مواجهة التحديات الحياتية بثقة ووعي أكبر.

المبحث السادس: حاجات المراهقين

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروق واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والدافع والرغبة" تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد.

ويمكن تلخيص الحاجات الأساسية للمراهق فيما يلي :

أ - الحاجات الجسمية والحاجات النفسية: وتتمثل في :

• **الحاجة إلى العبادة:** يدخل المراهق أثناء سعيه لتكوين هويته الذاتية في تفاعلات مع المؤسسات الدينية القائمة في مجتمعه وثقافته، ويسعى من خلالها للحصول على إجابات عن تساؤلاته المتعددة حول ذاته كمخلوق وقدرة الخالق وعظمته. فالحاجة إلى عبادة الله أمر فطري يولد عليه الإنسان، وهو ما يشعر به على وجه الخصوص في حالة الشعور بالذنب، أو في حال الشدة والخطر، فيتوجه إلى الله ليفرج له همه ويفك كربته. وذلك بالصلاة والإكثار من الأدعية والأذكار... هذه الظواهر تشير إلى أن المراهق لديه ميل واضح للتدين والتعبد بصوره المختلفة، وقد تمت ملاحظة ذلك من قبل المربين والوالدين. كما أشارت الكثير من الدراسات النفسية إلى هذا التوجه عند المراهقين والمراهقات في الدول المختلفة، كما أثبتت الدراسات أن المراهقات لديهم ميلاً أكثر للتدين من المراهقين خاصة في بعض الحالات. فالمراهق يحتاج إلى تكوين شعور ديني قوي يشعر من خلاله بالأمن والسلام النفسي والعقلي. (قشقوش، 1989،

ص 375)

فالحاجة إلى عبادة الله أمر فطري يولد عليه الإنسان، وهو ما يشعر به على وجه الخصوص في حالة الشعور بالذنب، أو في حال الشدة والخطر، فيتوجه إلى الله ليفرج له همه ويفك كربته. وذلك بالصلاة والإكثار من الأدعية والأذكار... هذه الظواهر تشير إلى أن المراهق لديه ميل واضح للتدين والتعبد بصوره المختلفة، وقد تمت ملاحظة ذلك من قبل المربين والوالدين.

كما أشارت الكثير من الدراسات النفسية إلى هذا التوجه عند المراهقين والمراهقات في الدول المختلفة كما أثبتت الدراسات أن المراهقات لديهم ميلاً أكثر للتدين من المراهقين خاصة في بعض الحالات.

فالمراهق يحتاج إلى تكوين شعور ديني قوي يشعر من خلاله بالأمن والسلام النفسي والعقلي.

(الزغبلاوي، 1998، ص 63)

● **الحاجة إلى الأمن:** يتمثل في الحاجة إلى الشعور بان البيئة الاجتماعية يسودها الاحترام والتقبل وهي أهم الحاجات الأساسية المطلوبة للنمو السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وتظهر هذه الحاجات في تجنب المخاطر. الفرد الذي يشعر بالأمن في بيئته الاجتماعية يرى في الناس الخير والحب ويتعاون معهم والعكس صحيح، والفرد غير المؤمن فهو في خوف دائم من فقدان والرفض، وأي علامة من عدم القبول أو عدم الرضا يراها تهديداً وخطراً لذاته. (العمرية، ص 295)

● **الحاجة إلى الحب والقبول:** لا يتسنى للفرد إشباع هذه الحاجات إلا في وجود الغير من أفراد نوعه وخلال اتصاله بهم وتعامله معهم بصورة أو بأخرى، بحيث تجمعهم أهداف ومصالح وآمال ومخاوف ومعتقدات واتجاهات مشتركة، حيث تتضح هذه الحاجة في الرغبة في الحياة مع مجموعة من الأفراد وقبول معاييرها ومشاركة الفرد للجماعة في قيمها واتجاهاتها، وتتضمن هذه حاجة إعطاء الحب واستقباله من الآخرين في وقت واحد وان الإخفاق في تحقيق هذه الحاجات يقود إلى سوء التكيف والعديد من المشكلات السلوكية.

(الريماوي والآخرين، 2004، ص 222)

● **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** تشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر، والحاجة إلى

الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى التعبير عن النفس. من خلال ما ذكرناه من الحاجات نستخلص أن إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي والثقة بالذات، التوافق والانتماء إلى جماعة أمنية

والشخص الذي يشعر بالأمن النفسي يكون في حالة من التوازن والتوافق النفسي. (زهرا، 1997، ص 36)

● **الحاجة إلى تحقيق الذات:** يميل الفرد إلى معرفة وتأكيد ذاته وتسمى أيضا بالحاجة إلى الشعور بالقيمة الذاتية وهي من أقوى وأهم الحاجات، كما أنها تعبر عن حاجة الفرد لأن ينطلق بقدراته ومواهبه ورغباته إلى آفاق تتيح له أن يكون ما تمكنه استعداداته أن يكون ترتبط بما يحفز الفرد على أن يكون مبدعا وان يقوم بتحقيق إمكاناته وترجمتها إلى حقيقة واقعية، وهو يختلف من شخص لآخر، فعند شخص ما قد يكون معلما مثاليا وعند ثالث أن يكون لاعبا ممتازا، والبيئة التي تشبع حاجات تحقيق الذات تتميز بجو من المساندة والتشجيع على تقبل المخاطرة المحسوبة دون المغامرة، إلى جانب عدم التعجيز.

(الكتاني والأخرون، 2002، ص 110)

● **الحاجة إلى مكانة الذات:** هي من أهم حاجات المراهقين، حيث يريد أن يكون شخصا هاما وتكون له مكانة في جماعته وان تعترف به كشخص ذي قيمة، كما يريد أن تكون له مكانة مع الراشدين لهذا ليس غريب إذا رأينا أن المراهقين يقلدون الراشدين في أعمالهم، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه بالنسبة له أهم من مكانته عند أبويه ومعلميه ونجده يحرص على الحفاظ على مكانته.

● **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** تعتبر مرحلة المراهقة فترة الرغبات الجنسية حيث تزداد وتقوي الحاجة الجنسية. وباكتمال نمو الأعضاء والغدد الجنسية لدى المراهق فهذا يعني أن هذا الأخير في استعداد تام لممارسة النشاط الجنسي، ونجد أنه يميل نحو الجنس الآخر، ودائما تكون لديه الرغبة في اكتساب إعجابه وحبه، ومن الأمور التي تقلق المراهق، أن كون له أصدقاء صديقات من الجنس الآخر. ومادام أن فترة المراهقة فترة الرغبة الجنسية لا بد للمدارس أن تقدم التربية الجنسية للمراهق عن حقائق بيولوجية، نفسية واجتماعية تقضي على جهل المراهق وأبعاده عن الانحراف.

ب - الحاجات الاجتماعية: وتمثل في:

• **الحاجة إلى الرفقة:** الرفقة نمط علاقة وقالب اجتماعي صاحب الإنسان منذ بداياته، وذلك لأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه. فالرفقة تعتبر مصدر من مصادر تربية الإنسان ومعرفته وأنسه وسروره ومواساته ومساعدته، وهي ذات أثر كبير في حياة الفرد النفسية والاجتماعية والثقافية. وهي حاجة نفسية لا يستغني عنها الإنسان خاصة في مرحلة المراهقة. فمجموعة الرفاق بالنسبة للمراهق بمثابة جسر يعبر بواسطته من أسرته إلى مجتمعه الكبير، فالمراهق يسعى لتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع أصدقائه. (زهران، 1997، ص 66)

• **الحاجة إلى العمل والمسؤولية:** العمل هو جوهر الإنسان ومعيار إنسانيته، والكرامة التي أنشأ الله عليها البشر، تتحقق من خلال قيامهم بالعمل الصالح، فعن طريق العمل يثبت الفرد وجوده ويؤكد إنسانيته، ويحقق ما يجب أن يتحقق "الوجه العاطفي للعمل". وينجز ما يفكر في إنجازه "الوجه العقلي للعمل". وحاجة المراهق إلى المسؤولية والعمل نابعة من التغيرات التي طرأت على حياته في جوانبها المختلفة: العقلية، الوجدانية، الاجتماعية والعضوية. (السيبي، 1998، ص 130)

ج - الحاجات الثقافية:

• **الحاجة إلى الاستطلاع:** وتعد ظاهر الاستطلاع حاجة يسعى الإنسان من خلالها إلى الوصول إلى معلومات حول موضوع أو فكرة معينة، حيث يرغب الفرد في الشعور بفاعليته ومشاركته وقدرته على الاكتشاف. حيث إنه يمتلك قدرات جديدة، يستطيع بها فهم الأمور وتحليلها. (النغمشي، 1415، ص 119)

• **الحاجة إلى تحديد الهوية:** الإحساس بالهوية يعني أن يرى الإنسان نفسه فردا متميزا عن الآخرين فالمراهق خلال بحثه عن هويته يواجه عددا من التغيرات الجسمية والعقلية والمعرفية والانفعالية، ويجد نفسه أمام مطالب متعددة، وأفكار متناقضة، وخيارات مهنية وتعليمية عديدة مما يجعله مترددا يعيش في صراع داخلي، ولكن عليه أن يتبنى عددا من هذه الأفكار والاتجاهات والخيارات التي تميزه ككيان متفرد له ذاتية خاصة. (حسين عقل، ص 387)

من خلال ما ذكرناه نستخلص إشباع احتياجات الإنسان يعد عنصرا أساسيا في تحقيق الأمن النفسي حيث يساعده على شعور بالمكانة، التوافق، والانتماء إلى مجموعة داعمة وآمنة. فالفرد الذي يشعر بالأمن النفسي يكون في حالة استقرار داخلي وتوازن نفسي، مما ينعكس على

قدرته في التعامل مع التحديات اليومية بشكل إيجابي. ومن هنا، لا ينبغي النظر إلى الاحتياجات على أنها مجرد نواقص أو عيوب يجب تعويضها بل على أنها متطلبات طبيعية للنمو والتطور الشخصي. فكلما تم إشباع هذه الحاجات بطرق سليمة، زادت قدرة الفرد على تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، مما يعزز صحته النفسية ويساعده على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، ويمنحه شعورا بالرضا عن ذاته وحياته.

خلاصة:

نستخلص في هذا الفصل أننا تطرقنا إلى تقديم فحص شامل لتحديات والمراحل التي يمر بها المراهق مع تسليط الضوء على أهمية توفير الدعم والرعاية المناسبة لمساعدتهم على التكيف مع هذه المرحلة بشكل صحي.

الفصل الرابع: الخلفية النظرية

- تمهيد

- المبحث الأول: نظرية الاستخدامات والاشباع

- المبحث الثاني: نظرية الغرس الثقافي

- الخلاصة

تمهيد:

في عصر التكنولوجيا الرقمية، أصبح الفيسبوك أحد أبرز مواقع التواصل الاجتماعي التي يستخدمها المراهقون للتفاعل والتواصل مع الآخرين. ومع تزايد استخدام هذه المنصات، تبرز تساؤلات حول تأثيراتها على الصحة النفسية للمراهقين. لفهم هذه التأثيرات بشكل أفضل، يتم تطبيق ثلاث نظريات رئيسية: **نظرية الاستخدامات والإشباع** التي تفسر كيف يختار الأفراد وسائل الإعلام بناءً على احتياجاتهم الشخصية، و**نظرية غرس الثقافة** التي تركز على تأثير وسائل الإعلام في تشكيل التصورات الاجتماعية والثقافية.

المبحث الأول: نظرية الاستخدامات والإشباع

تمهيد:

تعد نظرية استخدامات والإشباع من النظريات الهامة التي تساعد في فهم دوافع الأفراد لاستخدام وسائل الإعلام المختلفة، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي، وكيفية إشباع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية من خلالها. وفقا لهذه النظرية، يستخدم المراهقون "فيسبوك" لأغراض متعددة مثل التفاعل الاجتماعي، الحصول على الدعم العاطفي، الترفيه، وبناء الهوية الشخصية. وفي هذا الفصل سنحاول التطرق إلى معرفة أهم ما جاءت به هذه النظرية وبدايات ظهورها، كذلك أهم فروضها وعناصرها، الأهداف التي تسعى نظرية الاستخدامات والإشباع إلى تحقيقها، ومحاولة إسقاط هذه نظرية على البحث موضوع الدراسة.

1 - التعريف بنظرية الاستخدامات والإشباع

-التعريف اللغوي:

الاستخدام: من استخدم استخداما، واستخدمه أي اتخذه خادما، والرجل استو هبه خادما.

الإشباع: هي مأخوذة من الشبع، وتدل على امتلاء في أكل وغيره، وامرأة شبعى الذراع من النساء هي ضخمتة، وثوب الشبييع الغزل أي كثير، وشبييع العقل أي وافر، والتشبع من يرى أنه شبعان، ويعني أيضا التوفية وبلوغ حد الكمال.

(المنجد في اللغة والاعلام، 1986، ص 171)

ويشير أيضا مفهوم الاستخدام إلى معاني كثيرة ومتنوعة فهي توظف كمرادف للتملك، وقد عرفها قاموس علم الاجتماع "نمط السلوكي يقبله المجتمع"

ومن جهة أخرى يشير مفهوم الاستخدام إلى طريقة خاصة في استخدام جهاز تقني من قبل فرد أو جماعة تندرج ضمن ممارسة بعينها (استهلاك، اتصال، عمل، ترفيه.. الخ

(محمد عاطف غيث ص28)

-التعريف الاصطلاحي:

إن مفهوم الاستخدام usage الذي ظهر في اللغة الفرنسية في القرن ال 17 يشير منذ ذلك الحين إلى يومنا هذا إلى نشاط اجتماعي يتم ملاحظته بسبب تواتره ويتمثل في استخدام شيء ما والاستفادة منه لغاية محددة أو تطبيقية لتلبية حاجة ما.

وفي دراسات الاستخدام فإن موضوع الاستخدام يحيل إلى ممارسة كما يحيل أيضا إلى تصرفات أو عادات أو اتجاهات. وتشير الممارسة إلى جملة من العادات القائمة أو مكرسة أو طرق ملموسة في الفعل حيث أن السلوك أو التصرف يغطي جزئيا الممارسة لأنه يتشكل من كل ردود أفعال الفرد التي يمكن ملاحظتها بصورة موضوعية. ولذلك فإن الحديث عن الاستخدامات بدل الممارسات أو العادات يعني الاهتمام بانتظامية قابلية للقياس فيما يتعلق بطريقة استخدام الشيء أو خدمة ما، ويشير إليها "بوريلت" perriault ان الاستخدام ليس أداتي instrumental الا نادرا، اذ انه يتزواج دائما مع دور رمزي يضيفه المستخدم على الأداة أو الجهاز. ويقدم "لاكروا" lacroix "تعريفا لمفهوم الاستخدام حيث يقول ان "الاستخدامات الاجتماعية هي أنماط استخدام تظهر و تبرز بصورة منتظمة على نحو كاف بحيث تشكل عادات مندمجة في يوميات المستخدم تفرض نفسها في قائمة الممارسات الثقافية القائمة مسبقا وتعيد انتاج او ربما مقاومة الممارسات الأخرى المنافسة لها او المرتبطة بها.

ان نظرية الاستخدامات والاشباع هي عبارة عن محاولة النظر الى العلاقة بين وسائل الاعلام والجمهور بشكل مختلف، حيث ترى ان الجمهور يستخدم المواد الإعلامية لإشباع رغبات معينة لديه حيث ان وسائل الاعلام هي التي تحدد للجمهور نوع الرسائل الإعلامية التي يتلقاها، بل ان استخدام الجمهور لتلك الوسائل لإشباع رغباته يتحكم بدرجة كبيرة في مضمون الرسائل الإعلامية التي تعرضها وسائل الاعلام. (نوي،2012، ص 22-23)

2 - أصول ونشأة نظرية الإستخدامات والإشباعات

ازداد الاهتمام في بداية التسعينات من بداية القرن الماضي واتضحت الرؤى أكثر فيما يخص بحوث الاستخدام والإشباع في الدراسات الإعلامية التي تطورت انطلاقاً من مناهج وظيفية غي علم النفس وعلم الاجتماع. (سعيد متولي، 2007، ص 80)

ويرى أصحاب هذا الاتجاه ان الاقبال على وسائل الاتصال يمكن تفسيره على ضوء استخداماتهم كذلك حول المضمون أو العائد والإشباع الذي يتحقق منه، بالنسبة لهذه النظرية فإن الجمهور يختار المضامين الإعلامية التي يتعرض لها بوعي التي تشبع احتياجات شخصية مع مراعات الفروق الفردية. ان عملية الاختيار هذه تعبير عن سلوك عمدي وموجه بوعي من اجل اشباع اهداف ما لدى الفرد وقد يحدث ذلك من اتصال الفرد مباشرة بوسيلة ما دون غيرها، وينبع توقعه في هذا الشأن من دوافع الصفات الشخصية للفرد والمواصفات البيئية الاجتماعية من حوله كذلك قد يحصل الفرد على اشباعات من خلال التعرض لمضمون ما من خلال وسيلة من وسائل الاتصال. ويقوم الجمهور بالعملية بربط واعى ونشيط بين احتياجية واستخداماته لوسائل الاتصال (سعيد متولي، ص 131)

ان البحث حول استعمال "وسائل الاتصال" تحت عنوان "الاستعمالات والرضا او الاستخدامات والإشباعات" جلب اهتمام كثير من الباحثين الذين أرادوا التعرف على ماذا يفعل الجمهور بالرسائل بدلاً من ماذا تفعل الرسائل بالجمهور (دليو، 2003، ص 23).

ومن هذا المنطق نجد ان بدايات البحوث الأولى لهته النظرية قد صاغت تصنيفات استخدام الراديو و الصحف حيث افترضت عالمة الاتصال "هيرتا- هيرزج" وجود خمس احتمالات للجمهور من برامج المسابقات وهي (تنافسية، تربوية، التقدير الذاتي، رياضية، اشباعات مستمعي المسلسلات في الراديو وهي التحرر العاطفي، التفكير المبني على الرغبة، النصح... الخ).

ومن ناحية ثانية استنتج الباحث "ستثمان" دوافع الاهتمام بالاستماع للموسيقى الجادة والراديو و "لازارسفيد" و "ولف فيسك" عن تطور الطفل بالفكاهة بينما لاحظ بيرلسون استخدامات عديدة للصحفية من اجل الاخبار والشؤون العامة وكأداة من أدوات الحياة، الراحة، الاعتبار والاتصال الاجتماعي.

ومن الجدير بالذكر ان هذه النظرية انطلقت بصورة خاصة على ضوء الأبحاث التي قام بها كل من "هيرتا-هيرزج" عام 1945 والتي هدفت للكشف عن اشباعات الجمهور والراي وتوصلت الى ضرورة اشباع الحاجات العاطفية.

وفي عام 1945 فقد تمكن "بيرسلين" من تحليل توقف ثماني صحف عن الصدور لمدة أسبوعين بسبب اضراب عمال التوزيع حيث وجه سؤالاً للجمهور ما الذي افتقده بسبب غياب هذه الصحف وتوصل ان ما تقوم به بأدوار مهمة للجمهور في نقل الاخبار والمعلومات والهروب من الواقع اليومي. (مشاقبة، 2011 ص 23).

هذا وقد ظهرت هذه النظرية لأول مرة بطريقة كاملة في كتاب "استخدم وسائل الاتصال الجماهري" تأليف "كاتز وبلوملر" "katz and blumler" 1974 ودار هذا الكتاب حول فكرة أساسية مؤداها تصور الوظائف التي تقوم بها وسائل الاعلام ومحتواها من جانب ودوافع الفرد من التعرض اليها من جانب اخر.

ومن جهة أخرى "كاتز وبلوملر" فان مدخل الاستخدامات والاشباعات يعني ما يلي:

-الأصول الاجتماعية والسيكولوجية.

-الاحتياجات التي يتولد عنها.

-توقعات من وسائل الاعلام أو أي مصادر أخرى تؤدي إلى:

أنماط مختلفة من التعرض لوسائل الاعلام ينتج عنها:

-اشباعات للاحتياجات.

-نتائج أخرى من الغالب غير مقصودة. (حسن إسماعيل, بدون سنة ص 253)

يذهب "ادلستين" وزملاؤه الى تأسيس نموذج الاستخدامات والاشباعات جاء كرد فعل لمفهوم قوة وسائل الاعلام الطاغية ويضفي هذا النموذج صفة الإيجابية على جمهور وسائل الاعلام فمن هذا المنظور لا تعد الجمهور سوى مستقبلين سلبيين لوسائل الاعلام وانما يختار الأفراد بوعي وسائل الاعلام التي يرغبون في التعرض اليها ونوع المضمون الذي يلبي حاجاتهم النفسية والاجتماعية من خلال قنوات المعلومات والترفيه المتاحة.

(حجاب، 2008 ص 25-26).

ويشير "ويرنارد تانكرد" "werner tankred" الى ان البحث في أنواع الاحتياجات التي يحققها استخدام وسائل الاعلام قد بدا منذ وقت مبكر في الثلاثينات، حيث أجريت دراسات عديدة من هذا المنظور على قراء الكتب والمسلسلات وذلك للتعرف على أسباب استخدام الناي لوسائل الاعلام والنتائج التي تترتب على ذلك وخلال الحرب العالمية الثانية أصبح هناك كم وفير من المعلومات حول استخدامات وسائل الاعلام والاشباع المحققة منها.

(مكاوي, حسين السيد, 2001 ص 223)

3 - فروض النظرية

وصلت بحوث الاستخدام والاشباع الى حال من النضج بعد مراحل من التطور، فقد تبلورت العديد من الافتراضات الأساسية لهذه النظرية في دراسات الاتصال الجماهيري، و مما لا شك فيه ان ما قدمه "كاتز" و زملاؤه عام 1974 قد اسهم بشكل كبير في نضج هذه النظرية او المدخل و بلورة افتراضاتها الأساسية فقد قدم كل من: "الياهو كاتز" e.katez , و "بلومر" blumer و "جورفيتش" guervitch , واصفا لمدخل الاستخدام والاشباع بانها معني بمايلي:

- الأصول الاجتماعية والنفسية والحاجات التي تولد عنها.

- توقعات من وسائل الاعلام او أي وسيلة من الوسائل الأخرى التي تؤدي الى أنماط مختلفة من التعرض.

- اشباع الحاجات ونتائج أخرى (حمدي, 1991 ص 15).

واهم فروض هذه النظرية كالتالي:

- جمهور وسائل الاعلام مشارك فعال في العملية الاتصالية واستخدامه لتلك الوسائل يستهدف تحقيق اهداف محددة توفي بتوقعاته.

- التعرض لوسيلة اتصال ما هو الا تعبير لواقع سيكولوجي او احتياجات جمهور.

(عمر الحسيني, 2005، ص 77).

- يعبر استخدام وسائل الاتصال عن الحاجات التي يدركها أعضاء الجمهور ويتحكم في ذلك عوامل الفروق الفردية وعوامل التفاعل الاجتماعي وتنوع الحاجات.

- التأكيد على ان الجمهور هو الذي يختار الرسائل والمضمون الذي يشبع حاجاته والافراد هم الذين يستخدمون الوسائل وليست الوسائل هي التي تستخدمهم.
- يستطيع افراد الجمهور دائما تحديد احتياجاتهم ودوافعهم وبالتالي يختارون الوسائل التي تشجع تلك الحاجات.
- يمكن الاستدلال على الثقافية السائدة من خلال استخدامات الجمهور لوسائل الاتصال وليس من خلال المحتوى فقط.
- ان أعضاء الجمهور فاعلون في عمليات الاتصال واستخدامهم لوسائل الاعلام يحدد لهم اهداف مقصودة تلبى توقعاتهم. (عواجي صلوي, 1433 ص 9-10).

4 - الدوافع والإشباع

تصنيف الدوافع: لقد صنف الكثير من الباحثين دوافع المشاهدة إلى دوافع متعددة، فقد حدد "جريرة" هذه الدوافع في: العادة، الاسترخاء، قضاء وقت الفراغ، التعلم، الهروب، والبحث عن الرفيق. وصنفها "بلمجرين" إلى: دوافع نفعية، دوافع طقوسية، فالمشاهدة النفعية التي تتم بهدف معين المشاهدة الطقوسية فتتم كعادة أو لأسباب تحويلية هروبية.

- تصنيف الإشباع:

لقد صنف الكثير الإشباع التي تحقق من المشاهدة على نحو التالي:

قدم "لورنس" و "وينر" (1985) نموذجا للإشباع يضم الإشباع ناتجة عن عملية الاتصال نفسها واختيار وسيلة معينة.

كما قام "ماكويل" وزملاؤه بتقسيمها إلى: معلومات، تحديد الهوية الشخصية والتي تشمل التعرف على النماذج مختلفة للسلوك وتعزيز قيم الشخص واكتساب الشخص لحسن البصيرة، ثم التكامل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين وأخيرا التسلية والترفيه.

(حسن إسماعيل، بدون سنة، ص 255-256)

5 - عناصر نظرية الاستخدامات والاشباع

تتركب نظرية الاستخدامات والاشباع من مجموعة من المفاهيم والعناصر المكونة لها وهي:

الجمهور النشط: حيث يؤكد باحث الاستخدامات والاشباع أن أفراد الجمهور ايجابيين ونشطين وليسوا مستقبلين سلبيين أو ضحايا لوسائل الاعلام وقد حدد جونتتر "أبعاد الجمهور النشط" في النقاط التالية:

1- الانتقالية: (selectivity): فالجمهور وفقا للإستخدامات والإشباع لديه القدرة على الاختيار للوسائل والمضامين التي تحقق حاجاته ودوافعه النفسية والاجتماعية والتي تعكس اهتماماته وتفضيلاته المختلفة بالإضافة إلى أن الجمهور يستطيع أن يدرك ويتذكر بشكل انتقائي ما يتعرض له من رسائل.

2- العمدية: (intentionality): حيث يوجد جمهور وسائل الإعلام المضمون الذي ينتقيه ويتعرض له لخدمة دوافعه وأهدافه وحاجاته المختلفة.

3- المنفعة: (utility): استخدام جمهور وسائل الإعلام والمضامين الإعلامية مرهون بما يعود عليه من اشباع للاحتياجات المختلفة التي يشعر أنه في حاجة إليها.

4- عدم السماح بفرضية التأثير: (imperviousness to influence): الجمهور لا يريد أن يتحكم فيه أحد, كما يؤكد باحثو هذه النظرية أنه إيجابي ونشط ويوجه اختياراته بناء على احتياجاته, وعلى ذلك فالتأثير القوي لوسائل الإعلام على الجمهور مستبعد, والأقرب هو التأثير المحدود لوسائل الإعلام.

5- الاستغراق: (involvement): وتؤكد إيجابية الجمهور الذي يندمج ويتوحد مع النماذج التي تقدم في وسائل الإعلام ويتأثر بها.

-الأصول النفسية والاجتماعية لوسائل الاعلام: لقد أدى ظهور مفهوم الإدراك الانتقائي المرتكز على الفروق الفردية إلى افتراض أن الأنماط المختلفة من البشر يختارون الأنشطة بأنفسهم ويفسرون وسائل الاعلام بطرق متنوعة ومتباينة. (لونيس, 2008 ص 35)

أي أن العوامل النفسية مثل الاهتمامات, الاحتياجات, والدوافع الشخصية تلعب دورا في تحفيز الناس لاستخدام وسائل الاعلام, وتؤثر أيضا في الطرق التي يستخدمون بها هذه الوسائل.

كما أن العديد من الدراسات أظهرت أن هناك علاقة بين الخصائص الديموغرافية والاجتماعية مثل الجنس، العمر، الوظيفة، التعليم، والحالة الاجتماعية والاقتصادية، وبين مدى وطرق تعرض الأفراد لوسائل الإعلام. على سبيل المثال، قد يستخدم الأشخاص من فئات عمرية أو مهنية مختلفة وسائل الاعلام لأسباب أو طرق مختلفة.

- دوافع استخدام الجمهور لوسائل الاعلام: وترتبط دوافع التعرض لوسائل الاعلام بمجموعة من الحاجات تتلخص أساسا في: حاجات معرفية، حاجات عاطفية، حاجات اجتماعية حاجات تحقيق الذات، والحاجة إلى الترفيه، يضاف إليها الحاجة الهروبية كالحاجة إلى إزالة التوتر.

أما عن الدوافع فيقسمها "روبن" إلى فئتين هما:

- الدوافع الوظيفية: تعني اختيار الفرد لنوع معين من المضمون والوسيلة الاتصالية معينة لإشباع حاجته من المعلومات والمعرفة.

- الدوافع الطقوسية: وتستهدف تمضية الوقت، التنفيس والاسترخاء، والهروب من الروتين اليومي والمشكلات.

-توقعات الجمهور من وسائل الاتصال: تخلق حالة الفرد الداخلية وميوله النفسية توقعات لإشباع حاجاته من خلال التعرض إلى وسائل الاتصال، وهو مفهوم يتلاءم مع مفهوم الجمهور النشط، حيث أنه إذا كان على الجمهور الاختيار بين بدائل اتصالية وغير اتصالية أخرى طبقا لاحتياجاتهم، فلا بد أن يكونوا على درجة كافية من الوعي ببدائل تكون أكثر إشباعا لاحتياجاتهم حيث أن السلوك الاتصالي للأفراد ينشأ من التوقعات والمعتقدات بشأن احتمال أن يكون لهذا السلوك مساهمة في إشباع احتياجاتهم المختلفة. وقد عرف مفهوم التوقع من عدد كبير من الباحثين، ومنها تعريف "ماكلويد" و "بيكر" القائل بأن التوقع: هو احتمالات الرضا التي ينسبها الجمهور لسلوكيات متنوعة، بينما عرفها "كانتز" بأنها: مطالب الجمهور من وسائل الاعلام، وكذلك أن التوقع هو الإشباع الذي يبحث عنه الجمهور.

(هلال المزاهرة، ص 189-196-200)

-إشباع وسائل الاعلام: يتم وفق مدخل الاستخدامات والإشباع أن يختار الجمهور من بين وسائل الإعلامية المتاحة أمامه ومن مضامينها، ما يمكن أن يشبع حاجاته ويلبي رغباته، بغية الحصول على نتائج خاصة يطلق عليها الإشباع، وهناك إمكانية ربط المحتوى الرسالة

بالإشباع المتحققة، فبرامج الدراما والترفيه والمنوعات يمكن أن تحقق إشباعات مختلفة، مثل التنفيس والتخلص من الملل، والقلق والهروب من المشكلات اليومية.

أما البرامج الأخبار والمعلومات فتحقق إشباعاً معلوماتياً يتمثل في الحصول على المعلومات والخبرات والمهارات، وتتأتي الإشباعات المطلوبة والمتحققة من الوسائل الاتصالية من خلال مصادر رئيسية ثلاث تتمثل في محتوى أو مضمون الوسيلة الإعلامية من خلال التعرض إلى مضامين برمجية محددة، أو تتمثل في التعرض لوسيلة إعلامية معينة، ومن شأن ذلك أن يشبع احتياجات معينة للفرد المشاهد، مثل الترفيه والتنفيس والاسترخاء.

6 - العلاقة بين الاستخدام والإشباع

هناك عدة اتجاهات لتفسير العلاقة بين الاستخدامات والإشباع منها:

- اتجاه يرى أن سلوك الفرد المتمثل في التعرض لمضمون معين، يكون بشكل غير مخطط بدافع العادة.

- اتجاه يرى أن الدافع هو شيء داخلي يؤثر مباشرة في الفرد لذا فمن الصعب تحويله إلى شيء ما متمثل في سلوك معين.

- اتجاه يرى أن الدافع يؤثر بشكل مباشر في الفرد بوصفه حاجة ملحة لا تهدأ إلا بعد أن يتم إشباعها، ولذلك اهتم كاتز وبلومر بتوضيح العلاقة بين حاجات الفرد ودوافعه ومحاولة إشباعها من خلال التعرض لمحتوى وسائل الاعلام وضع الباحثون ثلاثة فروض رئيسية:

- يعد الجمهور نشط وإيجابي في تعامله مع الرسائل الاتصالية المختلفة.

- تنافس وسائل الاتصال الجماهيرية مع مصادر أخرى لإشباع حاجات الجمهور.

- الحاجة إلى الإشباع تنتج عن اختيارات الأفراد بصفتهم متلقين للرسائل الإعلامية.

وبناء على نتائج عديدة من البحوث صاغ كاتز وزملائه نموذج للعلاقة بين استخدام الأفراد لوسائل الاتصال وما يمكن أن تشبعه من حاجات معينة لدى هؤلاء الأفراد مقارنة بالبدائل الأخرى الوظيفية التي قد يتجه إليها الفرد لتلبيتها. (دهلاس، 2006، ص 76)

فمن وجهة نظر الباحثين فإن كل فرد مدفوع بمجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تخلق لديه حاجات معينة، فيبدأ الفرد في رسم توقعات عن المصدر الذي يمكن أن يلبي ويشبع حاجاته، يتم إشباع بعض الحاجات ولكن في نفس الوقت تتولد لدى الفرد حاجات أخرى وهو

ما يؤدي إلى نشوء توقعات جديدة, تبدأ في تفاعل مع الخصائص الفردية والإطار الاجتماعية المحيط بالأفراد. (دهلاس, 2006, ص 76)

7 - الأهداف التي تسعى نظرية الاستخدامات والاشباعات لتحقيقها

تسعى نظرية الاستخدامات والاشباعات إلى ترسيخ وسرح مفهوم الجمهور النشط الذي تقوم عليه في الأساس, إضافة إلى أهداف أخرى نذكر منها:

- سعي إلى اكتشاف كيف يستخدم الأفراد وسائل الاتصال وذلك بالنظر إلى جمهور النشط الذي يستطيع أن يختار ويستخدم الوسائل التي تشبع حاجاته ورغباته.

- شرح دوافع التعرض لوسيلة معينة من وسائل الاتصال والتفاعل الذي يحدث نتيجة هذا التعرض.

- التأكيد على نتائج استخدام وسائل الاتصال بهدف فهم عملية الاتصال الجماهيري.

- الكشف عن الاشباعات المختلفة من وراء هذا الاستخدام.

- الكشف عن العلاقات المتبادلة بين "دوافع الاستخدام" و "أنماط التعرض" لوسائل الاتصال والاشباعات الناتجة عن ذلك.

- معرفة دور المتغيرات الوسيطة من حيث مدى تأثرها في كل من استخدامات الوسائل واشباعاتها. (مكاوي, حسين السيد, ص37)

8 - الانتقادات الموجهة لنظرية الاستخدامات والاشباعات

ساهمت نظرية الاستخدامات والاشباعات في تقديم استراتيجية جديدة لدراسة وتفسير استخدامات الجمهور لوسائل الاعلام والاتصال واشباعاته, ازداد ادراك الباحثين بأهمية الاستخدام النشط لجمهور المتلقين باعتباره عاملا وسيطا في إحداث أثر سواء كان كبيرا أو محدودا بالرغم من تطور أساليب البحث والاستقصاءات المنهجية والموضوعية إلا أن صورا من الانتقادات وجهت إلى هذه النظرية ومن أمثلتها:

– يرى بعض الباحثين بأن نظرية الاستخدامات والاشباعات لا تزيد عن كونها استراتيجية لجمع المعلومات من خلال التقارير الذاتية للحالة العقلية التي يكون عليها الفرد أثناء تعامله مع الاستقصاءات, فهي تعتمد بإفراط على دقاتر الذاتية للحالات النفسية للمستخدمين.

– يتبنى مدخل الاستخدامات والاشباع مفاهيم تتسم بشيء من المرونة مثل دافع الاشباع حيث لا توجد تعريفات محددة لهذه المفاهيم وهو ما يؤدي إلى اختلاف النتائج التي يتحصل عليها الباحث أثناء تطبيقه لهذه النظرية.

– هناك العديد من المتغيرات يجب أخذها بعين الاعتبار مثل الاطار الاقتصادي والاجتماعي للفرد وحالته التعليمية وغير ذلك من العوامل الديمغرافية التي يختلف على أساسها اختيار الأفراد للوسيلة الإعلامية, إلى جانب دوافعه وحاجاته.

– إن الحرص على تلبية حاجات أفراد الجمهور في مجالات التسلية والترفيه والهروب يؤدي إلى إنتاج مستويات هابطة من المضمون مما يؤثر سلباً على إطار الثقافي.

– تنظر هذه النظرية لتعرض الجمهور لوسائل الاتصال على أنها عملية واعية وعقلانية يسعى من خلالها لإشباع حاجات محددة إلى أن الملاحظة دائماً أن عادات الاستخدام هي الموجهة له

إضافة إلى ذلك فإن الفرد قد يتحصل على اشباع جديدة لم تكن مقصودة وقت التعرض وفي هذه الحالة تتأثر أنماط تعرضه في المستقبل المضمون ما أو وسيلة من وسائل الاتصال.

(داليو، 2003، ص23)

– من أوجه القصور في الاستخدامات والاشباع أيضاً عدم وجود الأبحاث المقارنة الكافية عبر المجتمعات المختلفة لمقارنة دور العوامل المحيطة بالفرد في المجتمعات المختلفة على وجود احتياجات معينة، يسعى لاستخدام وسائل الاتصال من أجل اشباعها.

وتتلخص الانتقادات التي وجهها بلومر لنظرية الاستخدامات فيما يلي:

– يرى بلومر أن الإشكالية التي تطرح في تطبيق نظرية الاستخدامات والاشباع هي عدم تحديد الواضح لمفهوم النشاط الذي يوصف به الجمهور المتلقي في علاقته بالاستخدام والاشباع حيث أن هذا المفهوم قد يحمل عدة معاني منها المنفعة.

– كما أن اعتبار الفرد نشط يقوم بانتقاء واختيار الوسائل ومحتوياته بحسب اهتماماته واحتياجاته فالمتلقي الانتقائي يختار بنفسه ولا يقبل أن يفرض عليه أي شيء حتى من قبل وسائل الاعلام وبالتالي فإن نشاطهم يجنبهم تأثير وسائل الاعلام ويلغي فرضية تأثير وسائل الاعلام.

– حسب بلومر فان تطبيق مدخل الاستخدامات والاشباعات يطرح الكثير من التساؤلات حول كيفية قياس الاستخدام إذ يتدخل عامل الوقت الذي يقضيه الفرد في التعرض لوسائل الاعلام أو لمحتواها مع كثافة التعرض والاستخدام.

– بالإضافة إلى ذلك فان بلومر "يرى بان بحوث الاستخدامات والاشباعات ركزت على الاختيار الكلي لوسائل الاعلام محتوياته، وأغفلت البحث عن ماذا يفعل الجمهور بتلك المحتويات. (داليو، مرجع سابق، ص24)

9 - الرد على الانتقادات الموجهة لنظرية الاستخدامات والاشباعات

استطاع الباحثون في نظرية الاستخدامات والاشباعات وضع قائمة من الحاجات والاشباعات مما يتيح للجمهور اختيار ما يلئم حاجاتهم المختلفة والاشباعات التي يسعى إلى تحقيقها.

وبذلك يمكن تفادي عدم قدرة الأفراد على التعبير عن دوافعهم واشباعاتهم وعلى سبيل المثال يقول "دومينيك" إن العديد من الباحثين في الاستخدامات والاشباعات صنفوا الاستخدامات والاشباعات إلى أربع فئات رئيسية:

– من الطبيعي أن تختلف النتائج الدراسات في البحوث الاستخدامات والاشباعات باختلاف المجتمعات نظرا لخصوصية كل مجتمع واختلاف ظروفه النفسية والاجتماعية لذلك فالتعميم ممكن في إطار المجتمع الواحد.

– إن غموض افتراض الجمهور النشط تم التغلب عليه من خلال تقسيم إيجابية الجمهور إلى ثلاث مراحل تتمثل في:

° الانتقاء قبل التعرض.

° الاهتمام أثناء التعرض.

° زيادة المعرفة والنقاش قبل التعرض.

مفهوم الاستخدامات والاشباعات لا يتناول عناصر منفصلة وانما هو مفهوم متكامل يختلف باختلاف العوامل الديمغرافية للفرد والتي يدخل الإطار الاجتماعي والاقتصادي كما يختلف باختلاف علاقة الفرد مع وسائل الاعلام. (خلاف، 2006، ص52-53)

10 - إسقاط النظرية حول موضوع الدراسة

تقوم نظرية الاستخدامات والإشباع على فكرة أساسية مفادها أن الأفراد ليسوا مجرد متلقين سلبيين للمحتوى الإعلامي، بل هم مستخدمون نشطون يختارون وسائل الإعلام وفقاً لاحتياجاتهم الشخصية وأهدافهم المحددة. في سياق هذه الدراسة، يمكن تطبيق هذه النظرية لفهم العلاقة بين استخدام المراهقين للفيديو وصحتهم النفسية. بحسب هذه النظرية، يستخدم المراهقون الفيديو لتحقيق احتياجات متنوعة، مثل التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء، بناء الهوية الشخصية، وتحقيق القبول الاجتماعي، أو الترفيه والهروب من الضغوط الحياتية.

من خلال هذه المنصة، يمكن للمراهقين تلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية بشكل مباشر. فالتفاعل مع الأصدقاء والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية على الفيديو يمكن أن يعزز مشاعر الانتماء والدعم الاجتماعي، مما يساهم في تحسين صحتهم النفسية وتعزيز الثقة بالنفس. ومع ذلك، فإن الاستخدام المفرط أو السلبي للفيديو، خاصة في سياق البحث المستمر عن القبول الاجتماعي أو تحسين الصورة الذاتية من خلال تفاعل مستمر مع التعليقات والإعجابات، قد يؤدي إلى تأثيرات نفسية سلبية. إذا كانت التفاعلات عبر الفيديو غير مشجعة أو محبطة، فقد يعاني المراهقون من مشاعر القلق، الاكتئاب، أو حتى العزلة الاجتماعية. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف دوافع المراهقين لاستخدام الفيديو وكيفية تأثير هذه الاستخدامات على صحتهم النفسية من خلال منظور نظرية الاستخدامات والإشباع. إذ تتطلع الدراسة إلى فهم العلاقة بين نوعية الاستخدام ودرجة التفاعل مع الفيديو وتأثير ذلك على رفاهية المراهقين النفسية. كما تسعى إلى تحديد ما إذا كان الاستخدام المعتدل للفيديو يمكن أن يكون مفيداً في تعزيز الصحة النفسية، في حين أن الاستخدام المفرط أو التفاعل مع محتوى سلبي قد يزيد من المشاعر السلبية مثل القلق والاكتئاب.

المبحث الثاني: نظرية الغرس الثقافي

تمهيد:

مع التطور السريع في تكنولوجيا الاتصال وانتشار مواقع التواصل الاجتماعي، أصبح "الفيسبوك" واحدا من أكثر المنصات استخداما، خاصة بين فئة المراهقين. فقد أصبحت هذه المنصة جزءا من حياتهم اليومية، حيث يقضون ساعات طويلة في التفاعل مع المحتوى الرقمي والتواصل مع الآخرين. ورغم الفوائد العديدة التي تقدمها، مثل تسهيل التواصل وتوفير المعلومات، إلا أن الاستخدام المفرط لها قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية، مثل التوتر، القلق، الاكتئاب، وضعف تقدير الذات. تعتمد هذه الدراسة على نظرية غرس الثقافي لفهم تأثير الاستخدام المتكرر لـ "فيسبوك" على الصحة النفسية لدى المراهقين. تفترض هذه النظرية أن التعرض المستمر والمتكرر لمحتوى معين يساهم في تشكيل تصورات الأفراد للواقع، مما قد يؤدي إلى تغييرات في مشاعرهم وسلوكياتهم النفسية والاجتماعية من هذا المنطق تسعى الدراسة إلى تحليل العلاقة بين استخدام "الفيسبوك" والصحة النفسية للمراهقين من خلال دراسة تأثير المحتوى الرقمي المتكرر على تصوراتهم لأنفسهم وللآخرين.

1 - مفهوم نظرية غرس الثقافي:

ترى نظرية غرس الثقافي أن التلفزيون هو عنصر من عناصر التنشئة الاجتماعية وحاول معرفة غربنر وزملائه أن التلفزيون لديه تأثير كبير في تبني مواقف والمعتقدات والأحكام.

وتعتبر نظرية غرس الثقافي تصويرا تطبيقيا للأفكار الخاصة بعمليات بناء المعنى، وتشكيل الحقائق الاجتماعية والتعلم من خلال الملاحظة والأدوار التي تقوم بها وسائل الإعلام في هذه المجالات حيث تؤكد الفكرة العامة التي تجتمع حولها النظريات السابقة وهي قدرة وسائل الإعلام في تأثير على معرفة الأفراد وإدراكهم للعوامل المحيطة بهم خصوصا بالنسبة للأفراد الذين يتعرضون لهذه الوسائل بكثافة أكبر. (محمد، 2004، ص 262)

ولذلك تربط هذه النظرية بين كثافة التعرض، مشاهدة التلفزيون بصفة خاصة واكتساب المعاني والمعتقدات والأفكار والصور الرمزية حول العالم الذي تقدمه وسائل الإعلام بعيدا عن العالم الواقعي أو الحقيقي، وترى النظرية أن مشاهدة التلفزيون تقود إلى تبني اعتقاد حول طبيعة العالم الاجتماعي يؤكد الصور النمطية ووجهة النظر المنتقاة التي يتم وضعها في الأخبار والأعمال التلفزيونية، وأن قوة التلفزيون تتمثل في الصور الرمزية التي يقدمها في

محتواه الدرامي عن الحياة الحقيقية التي يشاهدها الأفراد لفترات طويلة، والتأثير في هذا المجال ليس تأثير مباشر حيث يقوم على التعلم ثم بناء وجهات نظر حول الحقائق الاجتماعية بحيث يمكن النظر إلى أنها عملية تفاعل بين الرسائل والمتلقين. (محمد، 2004، ص 262)

حيث أن غربنر يميز بين نوعين من مشاهدي التلفزيون حيث أن هنالك كثيفي المشاهدة ومنخفضي المشاهدة، ويشاهد كثيفي المشاهدة التلفزيون أكثر من 4 ساعات في اليوم وعلى الأرجح يتأثرون بما يشاهدون، في حين أن منخفضي المشاهدة هم الذين لا يقضون فترة طويلة أمام التلفزيون وبالتالي هم الأقل تضررا بالمفاهيم المحتملة التي ينقلها للمشاهدين. (joseph john . p 1)

2 - نشأة نظرية الغرس الثقافي:

لقد نبعت هذه النظرية من قلق الجمهور الأمريكي على المستوى القومي من تأثير العنف الذي تميزت به في الستينات والسبعينات، وأصبحت دراسة العنف في التلفزيون مستحوذة على تفكير الأمريكيين و كان ذلك نتيجة لمحاولتين فدراليتين لفهم المشاكل، فقد أصدر الرئيس الراحل جونسون قرار لتعيين لجنة لدراسة أسباب العنف والعمل على منعه، والقرار الثاني أصدره الكونغرس لتحويل القيام ببحث شامل عرف فيما بعد باسم تقرير الجراح العام المشهور، وتضمن تقرير كل من اللجنتين شرحا شاملا وتفصيلا لكمية وأشكال العنف التي صورها التلفزيون في تلك الفترة، ولم يكن الهدف أن يصبح التحليل الذي أجراه الباحث جورج غربنر شيئا نظريا، فقد كان تحليل المحتوى عبارة عن تقرير بالأرقام عن عدد أشكال العنف التي يعرضها التلفزيون وكانت النتيجة أن التلفزيون يعرض كما كبيرا من العنف واستمر اهتمام الرأي العام على نطاق واسع بمشكلة العنف في التلفزيون ولذا قام غربنر ومساعدوه على إجراء تقييم سنوي للموضوع في السبعينات والثمانينات وذكروا فيه كمية العنف المعروضة على التلفزيون على شكل "صورة سنوية للعنف".

وفي السنوات الأخيرة طور غربنر وآخرون هيكلا نظريا واستراتيجية تجريبية لدراسة تأثير العنف في التلفزيون على معتقدات الناس واتسع نطاق اهتماماتهم ليشمل إلى جانب العنف أشكالا أخرى من السلوك التي يعرضها التلفزيون وكانت استنتاجاتهم هامة للغاية وخصوصا التي تقول أن ما يمثله التلفزيون من أشكال يؤثر في سلوك الفرد وذلك عن طريق تشكيل المعتقدات الناس.

(<http://tawfik.ahlamontada.com/t113-topic 04/03/2025-12:05>)

وقال غرينر أيضا بأن التلفزيون يعتبر قوة مهيمنة في تشكيل المجتمع الحديث. وكانت النتائج هذه الدراسات هي التي صاغت الفكرة الخاصة بالغرس نتيجة للتعرض المكثف والمستمر للتلفزيون وقيام العلاقة بين كثافة المشاهدة وإدراك الواقع الاجتماعي بالصور التي يعرضها التلفزيون. ووضع غرينر من خلال هذه الدراسات مشروع الخامس بالمؤشرات أو المعالم الثقافية الذي يهدف إلى التأكد من قيام هذه العلاقة من خلال دراسة ثلاثة عناصر أساسية هي:

- العمليات المؤسسية الكامنة وراء إنتاج محتوى إعلام.

- الصورة الذهنية التي ترسمها وسائل الإعلام.

- ثم العلاقة بين التعرض إلى الرسائل التلفزيونية ومعتقدات الجمهور وأنماط سلوكه.

(محمد، 2004، ص 263)

3 - فروض نظرية الغرس الثقافي:

لقد تم من خلال نظرية الغرس الثقافي اختبار العديد من الفروض نوردها فيما يلي:

يشير الفرض الأساسي لهذه النظرية إلى أن كثيفي التعرض إلى تبني المعتقدات التي تعرض من خلال التلفزيون عن العالم الواقعي، وذلك أكثر من منخفضي التعرض، كما أن من أهم الافتراضات الفرعية لنظرية الغرس ارتباطها بمشاهدة المحتوى الكلي للتلفزيون، بدون تحديد نوعية معينة من البرامج مثل الأخبار والاعلانات والبرامج المتخصصة، حيث يحدد هذا العالم العنصري المكون من القصص والصور الذهنية ما يوافق وما لا يوافق عليه الجمهور، كما يسهم في تشكيل معظم الأعراف السائدة ويغرس الصورة الراسخة عن المجتمع، ويميل كثيفي مشاهدة خليط من البرامج المختلفة بشكل يفوق منخفض المشاهدة بغض النظر عن مدى تفضيلهم لنوعيات معينة من البرامج. (الطرابيشي، السيد، 2010، ص 310)

ومن الفروض نظرية الغرس أيضا أنها تركز على مساهمة التلفزيون في نقل صورة الذهنية على المدى البعيد، أما عن آخر الفروض فهو تدعيم الاستقرار والتجانس في النتائج بمعنى أن التلفزيون يخلق اتجاهات ثقافية سائدة وتعمل على خلق المفاهيم والسلوكيات المتناسكة في المجتمع، ومعنى ذلك أن التلفزيون يحقق التجانس بين الفئات الاجتماعية المختلفة.

ولأن جورج غرينر وزملائه ربطوا بين كثافة المشاهدة (طول وقت المشاهدة واستمرارها بمرور الوقت) وبين سلوك المشاهدين واتجاهاتهم فإن المشاهدة أصبح متغيرا ثابتا في كل الفروض والدراسات الخاصة بعملية الغرس. (محمد، 2000، ص 64)

4 - الركائز الأساسية لنظرية الغرس الثقافي:

يؤكد الخبراء على ست اعتبارات لنظرية الغرس الثقافي واختياراتها من خلال تحليل الغرس كأسلوب للدراسة والبحث: (مكاوي، حسين السيد، 200، ص 304)

- يعد التلفزيون وسيلة فريدة للإِنماء بالمقارنة بين وسائل الإعلام الأخرى.

- تكون رسائل التلفزيون نظاما ثقافيا متماسكا يعبر عن الاتجاه السائد.

- تحليل رسائل التلفزيون يقدم علامات لعملية الإِنماء.

- يركز تحليل الإِنماء على مساهمة التلفزيون في نقل الصورة الذهنية على المدى البعيد، حيث يركز تحليل الإِنماء على تدعيم استقرار المجتمع وتجانسه.

تساعد المستحدثات التكنولوجية على زيادة قدرة الرسائل التلفزيونية، فهي تزيد من الأسواق والثروة والقوة والاختبارات التي تدعم مجموعها في النهاية عملية الغرس وأهدافها.

(عبد الحميد، 2004، ص 269)

5 - تطبيقات نظرية الغرس الثقافي:

هناك العديد من الأمور التي يمكن أن تدرس من خلال فروض الغرس في عالمنا المعاصر مثل تأثيرات التبادل الثقافي وإلى أي مدى يشكل غزوا بتغيير الثقافات أو تهديدها وكذلك التطورات التي ساهمت أكثر في دعم دور التلفزيون في مجالات التأثير مثل الأقمار الصناعية وتأثيراتها على الثقافات الفرعية داخل المجتمع الواحد وتأثيرات هذا الدور في التماسك المجتمعي أو تهديد هذا التماسك بتأثير مستويات التعرض التي تفرق بين الأفراد على أساس درجة التعرض بما يخلق الاتجاه السائد بين الجماعات أو الفئات على أساس درجات التعرض وليس الخصائص المشتركة وكذلك دور عملية الغرس في تدعيم الوضع الراهن واستخدام الصفة أو الطبقات المهيمنة في نشر الأفكار المؤيدة أو الموالية لمصالحها بالإضافة إلى الأدوار التي تعتبر امتداد لدور وسائل الإعلام في عملية تحديد ونشر الأفكار الجديدة بجانب العديد من البحوث التي تستثيرها فكرة الغرس لاختبار تأثيرات التلفزيون في المجالات المختلفة. وإلى جانب ذلك وكمحور مستقبلية فإنه يمكن أن تطبق نظرية الغرس الثقافي من خلال علاقتها بوسائل الاتصال الجماهيري الحديثة وأهمها الأنترنت، حيث يمكن الاستفادة من الأفكار العامة للغرس الثقافي في الكشف عن العلاقة بين الواقع الاجتماعي كما يعبر عنه

المضمون الاتصالي بالإنترنت ورؤية الجمهور لواقعه الاجتماعي ويمكن أن يعتمد هذا الاتجاه على أربع استراتيجيات هي:

- دراسة معدل انتشار وتبني الإنترنت في دولة أو دول معينة وقياس الفجوة الرقمية داخل هذه الدولة.

- دراسة سياسيات الحضر والرقابة التي تفرضها هذه الدولة أو تلك المواقع ومضامين معينة.

- دراسة استخدامات واشباعات السلوك الاتصالي لجمهور الإنترنت في علاقته بالمواقع المختلفة في الدولة أو الدول التي خضعت للدراسة.

- تحليل الأفكار والنماذج الأكثر تكرارا في هذه المواقع.

- دراسة السلوك الاتصالي نحو الإنترنت على رؤية الجمهور للواقع الاجتماعي والمحلي والدولي ولعل الجديد في هذا التوجه هو إمكانية تطوير بناء نظري وتوجه بحثي يعتمد على دراسة سياسات الموجهة للإنترنت والجمهور والمضمون ذي الطابع العالمي.

(إبراهيم حمادى، ص 119)

6 - إسقاط نظرية الغرس الثقافي حول موضوع الدراسة:

وعند إسقاط هذه النظرية على العلاقة بين استخدام "فيسبوك" والصحة النفسية لدى المراهقين، نجد أن هذه المنصة تعد مصدرا رئيسيا للمحتوى الذي يؤثر على تكوين تصوراتهم ومواقفهم النفسية والاجتماعية. فمن خلال التعرض المستمر للمحتوى المنشور على الفيسبوك، قد يكتسب المراهقون صورة ذهنية مشوهة عن الواقع، حيث تعكس المنشورات صوراً مثالياً عن النجاح، الجمال، والعلاقات الاجتماعية، مما يؤدي إلى توقعات غير واقعية عن الذات وشعور بالنقص أو عدم الرضا عن الحياة الحقيقية، وبالتالي التأثير سلباً على الصحة النفسية. كما أن الاستخدام المفرط لهذه المنصة يعزز ظاهرة المقارنة الاجتماعية، حيث يقارن المراهقون أنفسهم بحياة الآخرين التي تبدو مثالية، مما يؤدي إلى تدني تقدير الذات وزيادة مشاعر القلق والاكتئاب، خاصة إذا شعروا بأنهم أقل نجاحاً أو شعبية. وإلى جانب ذلك، فإن التعرض المستمر لمحتوى سلبي مثل الأخبار السيئة أو التنمر الإلكتروني قد يؤدي إلى تبني نظرة سلبية عن المجتمع وزيادة الشعور بالخوف والقلق والتوتر النفسي. كما أن الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى الإدمان الرقمي، مما يساهم في العزلة الاجتماعية، إذ يؤثر قضاء فترات طويلة في بيئة افتراضية على طريقة تفكير المراهقين وتفاعلهم مع المجتمع الحقيقي وهو ما قد ينتج

عنه مشكلات مثل الوحدة والاكتئاب. ووفقا لنظرية غرس الثقافي, فان وسائل الإعلام لا تؤثر فقط على الأفكار, بل أيضا على السلوك حيث قد يؤدي التعرض المتكرر لمحتوى معين على "فيسبوك" إلى تبني أنماط معينة من السلوك أو تطوير مشاعر الإحباط إذا لم يتمكن المراهقون من تحقيق هذه المعايير في الواقع. وعليه يمكن القول إن استخدام المكثف ل"فيسبوك" لا يقتصر على كونه وسيلة للتواصل, بل يشكل أيضا أداة مؤثرة في بناء تصورات المراهقين عن أنفسهم وعن المجتمع من حولهم, مما قد يؤدي إلى مشكلات نفسية مثل القلق, الاكتئاب, وتدني تقدير الذات نتيجة التعرض المتكرر لمحتوى غير واقعي أو ضاغط نفسيا, وهو ما يبرز أهمية دراسة هذه العلاقة لفهم التأثيرات النفسية المترتبة على الاستخدام المفرط لهذه المنصة ووضع حلول للتقليل من آثارها السلبية.

خلاصة:

تساعد كل من نظرية الاستخدامات والاشباعات ونظرية الغرس الثقافي في فهم العلاقة المعقدة بين استخدام فيسبوك والصحة النفسية لدى المراهقين. من جهة تفترض نظرية الاستخدامات والاشباعات ان المراهقين يلجؤون إلى فيسبوك لتلبية حاجاتهم النفسية والاجتماعية، مثل التواصل، التففيه، أو الإحساس بالانتماء، ما يعني ان نوعية الاستخدام تلعب دورا في التأثيرات النفسية المحتملة. ومن جهة أخرى توضح نظرية الغرس الثقافي ان الاستخدام المتكرر والمكثف لفيسبوك قد يؤدي إلى تبني تصورات مشوهة عن الواقع، خاصة عند مقارنة الذات بالآخرين مما قد يسهم في تزايد مشاعر القلق أو انخفاض احترام الذات. وهكذا فان الجمع بين النظريتين يظهر ان التأثير النفسي للفيسبوك لا يعتمد فقط على الكمية، بل أيضا على الدوافع وطبيعة المحتوى المستهلك.

الإطار التطبيقي

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي في هذه الدراسة المرحلة الحاسمة التي يتم من خلالها الانتقال من الطرح النظري إلى التحليل الميداني، بغرض استكشاف العلاقة بين استخدام شبكة التواصل الاجتماعي "فيسبوك" والصحة النفسية لدى فئة المراهقين في ولاية تيزي وزو. وقد تم توجيه هذا الجزء نحو رصد الواقع السلوكي والنفسي للمراهقين، وذلك من خلال الاعتماد على أداة الاستبيان كوسيلة رئيسية لجمع البيانات من عينة مكونة من 150 مراهقا ومراهقة من مختلف المؤسسات التربوية. ويهدف هذا الجانب إلى ترجمة الفرضيات النظرية إلى مؤشرات قابلة للقياس، مع التركيز على فهم طبيعة التأثيرات النفسية التي قد تحدثها هذه المنصة الاجتماعية، سواء كانت سلبية أو إيجابية على هذه الفئة العمرية الحساسة. وقد تم إعداد الاستبيان بعناية ليتضمن مجموعة من المحاور المرتبطة بالاستخدام اليومي للفيسبوك، الدوافع النفسية وأثره على الحالة المزاجية، الفلق، والعلاقات الاجتماعية وذلك في اطار منهجية علمية تراعي الدقة، الموضوعية، واحترام الخصوصية الأخلاقية في التعامل مع المبحوثين، مما يعزز من مصداقية النتائج ويجعلها قاعدة صلبة لتوصيات واقعية قابلة للتطبيق.

1- التعريف بالمؤسسة محل الدراسة

1-1 تعريف متوسطة الشهيد عمريوي سعيد

– المتوسطة الشهيد عمريوي سعيد هي مؤسسة تربوية عمومية تقع في قرية ناشتوين التابعة لبلدية ايت يحي موسى ضمن دائرة ذراع الميزان بولاية تيزي وزو، تحمل هذه المتوسطة اسم الشهيد عمريوي سعيد تخليدا لذكراه وتكريما لتضحياته خلال الثورة التحريرية الجزائرية.

تعنى المتوسطة بتقديم التعليم المتوسط في مختلف المستويات، مع الالتزام بالمناهج الرسمية لوزارة التربية الوطنية الجزائرية، تهدف إلى توفير بيئة تعليمية محفزة تركز على التحصيل العلمي، القيم الوطنية والانضباط التربوي.

2- تعريف ثانوية المجاهد المرحوم موساوي محمد

- الثانوية المجاهد المرحوم موساوي محمد هي مؤسسة تربوية عمومية تقع في بلدية ايت يحي موسى ضمن دائرة ذراع الميزان بولاية تيزي وزو، تحمل هذه الثانوية اسم المجاهد موساوي محمد تخليدا لذكراه وتكريما لتضحياته خلال الثورة التحريرية الجزائرية.

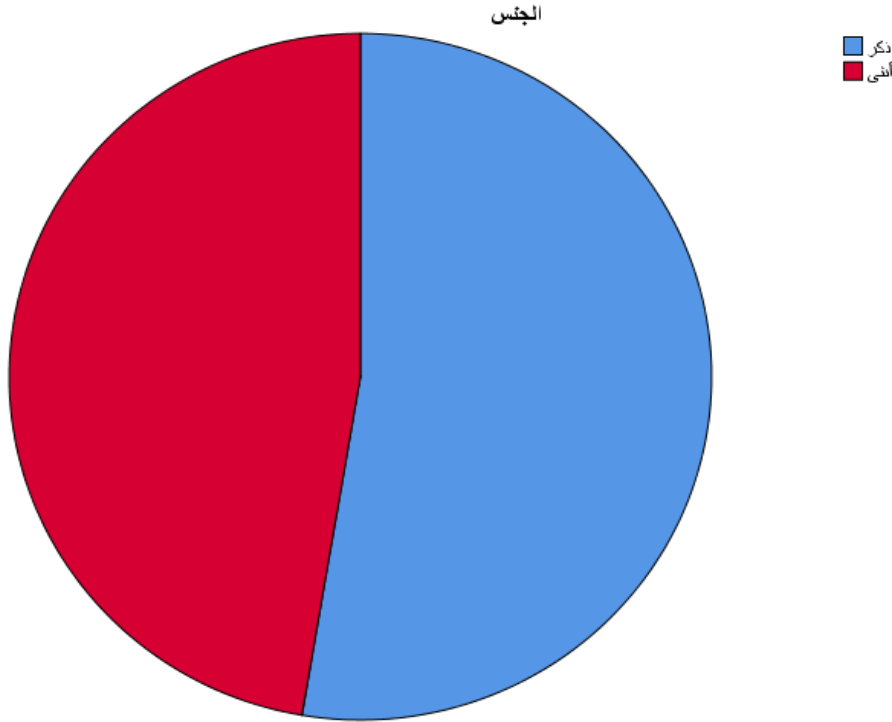
تعنى المؤسسة بتقديم تعليم ثانوي في مختلف الشعب مع الالتزام بالمنهج الرسمية لوزارة التربية الوطنية الجزائرية، تهدف إلى توفير بيئة تعليمية محفزة تركز على التحصيل العلمي، القيم الوطنية والانضباط التربوي.

I- التحليل الاحصائي وعرض النتائج

1 - التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة

- الجدول رقم (1): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
52.7%	79	ذكر
47.3%	71	أنثى
100%	150	المجموع



الشكل (1): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس

– يمثل الجدول والشكل أعلاه، أن العينة المدروسة تتكون من 150 مشاركا موزعين حسب الجنس إلى ذكرا، أي بنسبة 52.7% من إجمالي العينة، 71 أنثى بنسبة 47.3%.

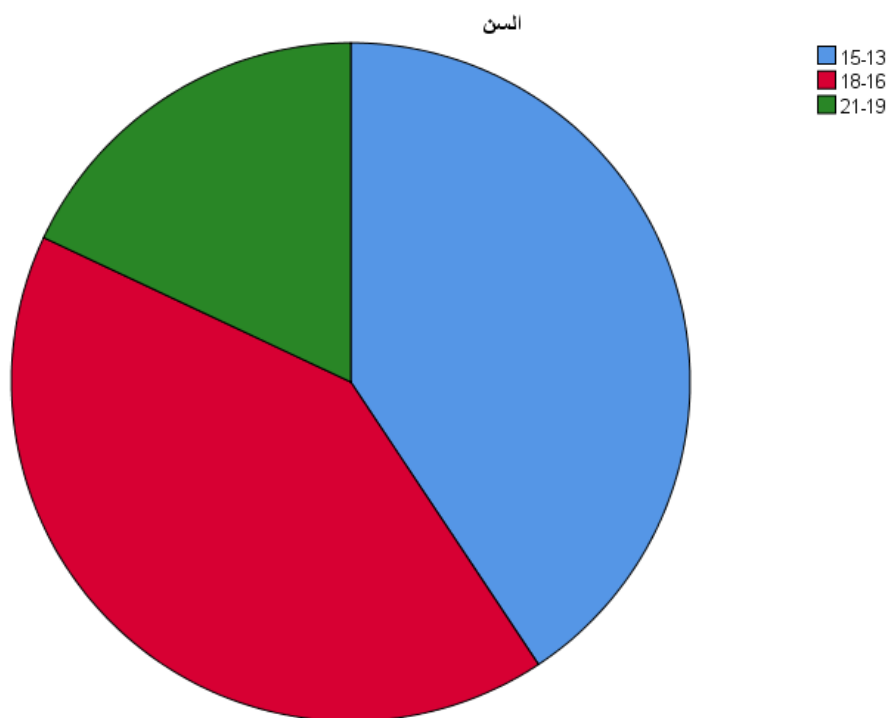
هذا التوزيع يشير إلى أن الذكور يشكلون النسبة الأكبر من العينة، مع فارق بسيط نسبته 5.4% مقارنة بالإناث. ورغم هذا التفاوت الطفيف، فإن التوزيع يعتبر متوازنا نسبيا، مما يعزز من مصداقية النتائج الإحصائية لاحقا ويحد من التحيز المحتمل للجنس في التحليل العام للبيانات.

على المستوى الكيفي، يمثل متغير "الجنس" أحد المحددات الأساسية التي قد تلعب دورا مهما في تفسير الفروقات في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي خصوصا في علاقتها بالصحة النفسية للمراهقين. ويظهر من خلال التوزيع العينة أن هناك تمثيلا متوازنا نسبيا بين الذكور والإناث، وهو ما يمكن من فهم أعمق للتمايزات السلوكية والنفسية التي قد ترتبط بكل فئة.

يفترض أن الذكور قد يختلفون عن الإناث في دوافع استخدام الفيسبوك، حيث تظهر بعض الدراسات أن الذكور يميلون أكثر إلى الترفيه والتفاعل العام، بينما تستخدم الإناث المنصة بشكل أكثر للعلاقات الاجتماعية والدعم العاطفي. هذه الاختلافات قد تنعكس على المستوى التأثير النفسي، من حيث القلق، التوتر، أو حتى الإدمان على الاستخدام.

الجدول (2): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن

السن	التكرار	النسبة
15-13	61	40.7%
18-16	62	41.3%
21-19	27	18.0%
المجموع	150	100%



الشكل (2): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن

يمثل الجدول والشكل أعلاه توزيع أفراد العينة حسب الفئات العمرية، ويلاحظ ما يلي:

الفئة العمرية 13-15 سنة: تمثل هذه الفئة %40.7 من إجمالي العينة، أي ما يعادل 61 تلميذاً. وتشير هذه النسبة إلى تمثيل معتبر لتلاميذ الطور المتوسط، الذين يشكلون شريحة مهمة في الدراسة نظراً لمرحلتهم العمرية الحساسة وتأثرهم الكبير بمحيطهم الرقمي والاجتماعي.

الفئة العمرية 16-18 سنة: تعد الفئة الأكثر تمثيلاً في العينة بنسبة %41.3 أي 62 تلميذاً، وهم التلاميذ الطور الثانوي. وينسب هذا التمثيل الكبير إلى انخراط هذه الفئة بشكل أوسع في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ما يجعلها محورا أساسيا للدراسة.

الفئة العمرية 19-21 سنة: تمثل هذه الفئة %18 من العينة، أي 27 تلميذاً. رغم أن هذه الفئة أقل تمثيلاً إلا أنها تمكن من مقارنة تطور سلوك التلاميذ الأكبر سناً مع الفئات الأصغر، مما يثري التحليل ويعزز من مصداقية النتائج.

ومن خلال الجدول يمكن ملاحظة أن العينة المدروسة تتوزع على ثلاث فئات عمرية رئيسية تمثل مراحل مختلفة من النمو النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ. هذا التنوع في الأعمار يسمح بتحليل معمق لتأثير السن على استخدام موقع فيسبوك وانعكاساته النفسية.

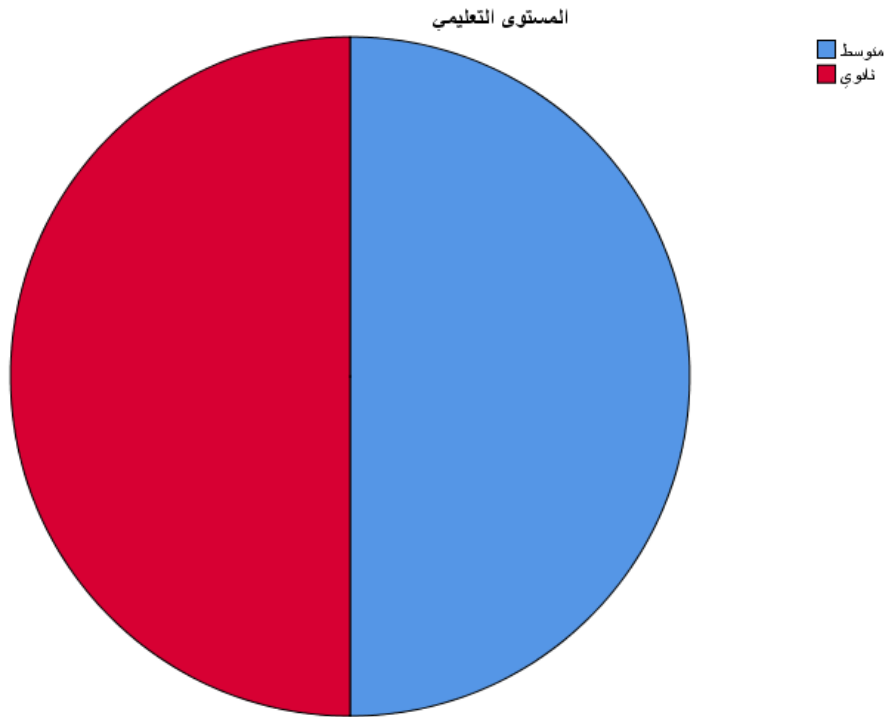
الفئة العمرية 13-15 سنة: تمثل التلاميذ الطور المتوسط، وهم في مرحلة بداية المراهقة حيث تتسم هذه الفترة بتغيرات نفسية ووجدانية واضحة، من بينها الحاجة إلى القبول الاجتماعي والانفتاح على العالم الخارجي، وهو ما يجعل هذه الفئة أكثر قابلية للتأثر بمحتوى وسائل التواصل الاجتماعي، وبالأخص فيسبوك.

الفئة العمرية 16-18 سنة: تلاميذ الطور الثانوي، وهم في مرحلة المراهقة المتقدمة، حيث تزداد فيها النزعة نحو الاستقلالية وتكوين الهوية الذاتية. في هذه المرحلة، يستخدم الفيسبوك كوسيلة للتعبير عن الذات، والانخراط في شبكات العلاقات الاجتماعية، مما قد يسهم إما في تعزيز الصحة النفسية أو في ظهور بعض الأعراض المرتبطة بالعزلة أو القلق الاجتماعي حسب طبيعة الاستخدام.

الفئة العمرية 19-21 سنة: رغم أنها أقل عدداً، إلا أنها تمثل فئة المراهقين الأكبر سناً أو الشباب في نهاية المرحلة الثانوية. تعتبر هذه الفئة أكثر وعياً بالفضاء الرقمي، ما يسمح بمقارنتهم بالفئات الأصغر لفهم تطور السلوك الرقمي والنضج النفسي المتعلق باستخدام فيسبوك.

الجدول (3): يمثل توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

النسبة	التكرار	المستوى التعليمي
50%	75	متوسط
50%	75	ثانوي
100%	150	المجموع



الشكل (3): يمثل توزيع أفراد العينة حسب مستوى التعليمي

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

– يمثل الجدول والشكل أعلاه، توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي، حيث نحد أن عدد الأفراد ذوي المستوى المتوسط بلغ 75 مشاركا، أي بنسبة 50% من العينة. وعدد الأفراد ذوي المستوى الثانوي بلغ كذلك 75 مشاركا، أي بنسبة 50% من العينة. بذلك يتساوى عدد الأفراد في كلا مستويين التعليميين، ويبلغ مجموع أفراد العينة 150 مشاركا بنسبة كلية قدرها 100%. أما متغير المستوى التعليمي يعد من العوامل الهامة في تفسير الفروقات المحتملة في السلوك الرقمي والنضج النفسي لدى مستخدمي الفيسبوك. فقد يلاحظ أن الأفراد ذوي المستوى الثانوي، بحكم قربهم من نهاية المرحلة الدراسية والتحضير للمرحلة الجامعية، قد يمتلكون مهارات نقدية أعلى أو عيار رقميا أكثر نضجا مقارنة بذوي المستوى المتوسط، الذين قد يكونون أكثر عرضة للتأثيرات السلبية للاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي.

جدول رقم (04): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أمضى وقتا طويلا على فيسبوك يوميا

النسبة	التكرار	
20%	30	موافق
40,7%	61	موافق بشدة
10,7%	16	محايد
19,3%	29	معارض
9,3%	14	معارض بشدة
100%	150	المجموع



الشكل رقم (04): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على السؤال أمضى وقتا طويلا على فيسبوك يوميا

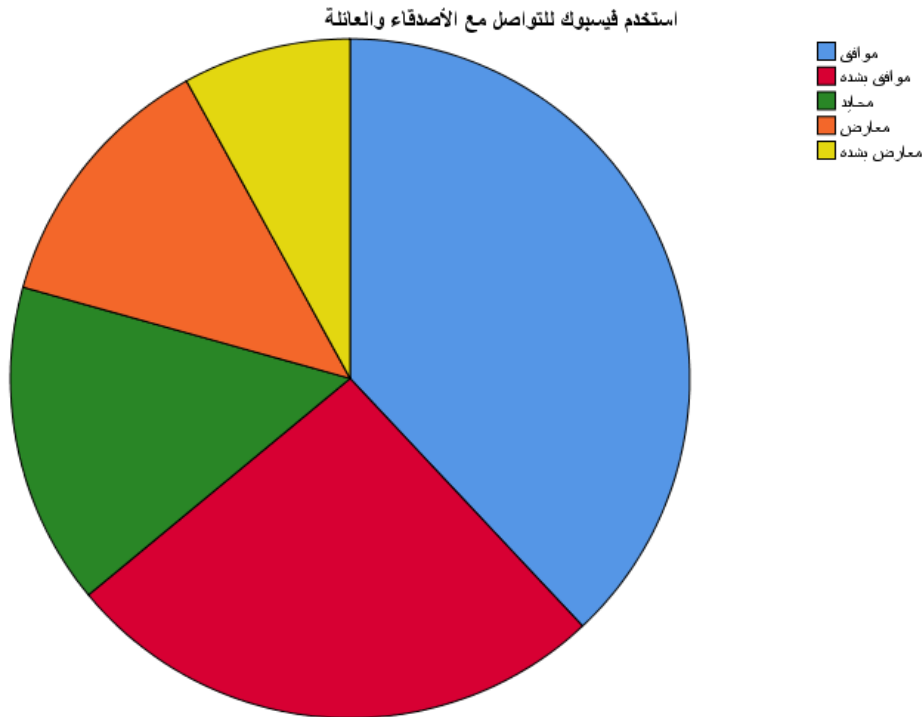
كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن نسبة من المشاركين و هم 40,7% وافقوا بشدة على أنهم يمضون وقتا طويلا على الفيسبوك، مما يدل على أن الفيسبوك يشكل جزءا مهما من روتينهم اليومي و قد يكون له تأثير واضح على وقتهم. يليهم المشاركون الذين وافقوا بنسبة 20%، مما يعنى أنهم يشعرون أيضا بكثرة استخدام للفيسبوك، ولكن بدرجة أقل من الفئة السابقة، و قد يكون استخدامهم متوازنا من وجهة نظرهم. بعد ذلك، نجد أن 19,3 عارضوا هذا الطرح، مما يشير إلى أنهم لا يرون أن استخدامهم للفيسبوك مفرط، و ربما يكونون أكثر

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

وعيا بإدارة وقتهم على المنصة. ثم تأتي فئة المحايد بنسبة 10,7% والذين قد لا يكون لديهم رأي واضح في مدى تأثير الفيسبوك على وقتهم، أو أنهم يستخدمونه بدرجة لا يعتبرونها مؤثرة كثيرا. وأخيرا، عبر 9,3% فقط عن معارضتهم الشديدة، مما يدل على أنهم لا يستخدمون الفيسبوك كثيرا، وقد يفضلون الابتعاد عن موقع فيسبوك بشكل عام أو استخدام بدائل أخرى

جدول رقم (05): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أستخدم فيسبوك للتواصل مع الأصدقاء والعائلة

النسبة	التكرار	
38%	57	موافق
26%	39	موافق بشدة
15,3%	23	محايد
12,7%	19	معارض
8%	12	معارض بشدة
100%	150	المجموع



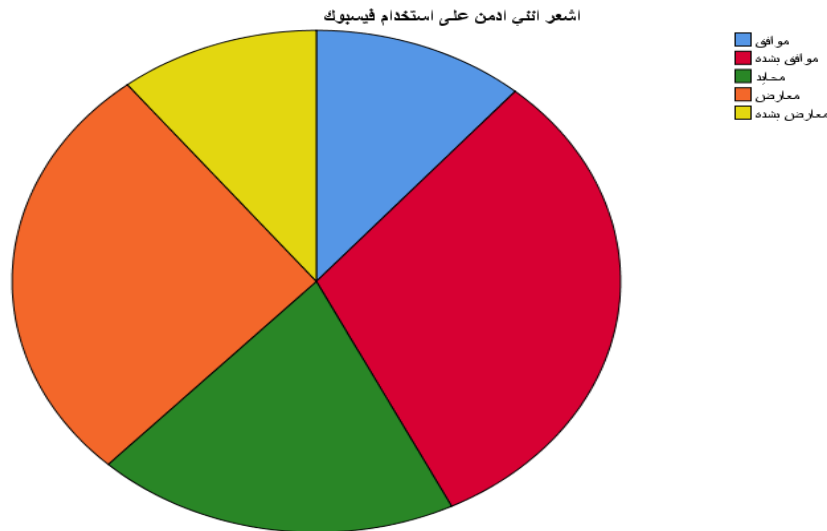
الشكل رقم (05): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أستخدم فيسبوك للتواصل مع الأصدقاء والعائلة

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن 38% وافقوا على أن فيسبوك وسيلة للتواصل مع الأصدقاء والعائلة، مما يعكس انتشار استخدام هذه المنصة بشكل معتدل ضمن إطار التواصل الاجتماعي كما أن 26% وافقوا بشدة، وهو ما يدل على أن وجود فئة تعتمد بشكل كبير وأساسي على فيسبوك في بناء علاقاتها الاجتماعية والحفاظ عليها. في المقابل، أبدى 15,3% موقفا محايدا مما قد يعكس ترددا أو عدم اهتمام واضح باستخدام فيسبوك لهذا الغرض، وربما يفضلون وسائل تواصل أخرى أو يحتفظون بحياتهم الشخصية بعيدا عن المنصات. أما المعارضون بنسبة 12,7%، فهم يميلون إلى الابتعاد عن استخدام لأسباب قد تتعلق بالخصوصية أو عدم الثقة. وتبرز الفئة المعارضة بشدة بنسبة 8% كأكثر الفئات تمسكا بالخصوصية والرفض الواضح لاستخدام فيسبوك للتواصل، ما يشير إلى وعي متزايد بمخاطر مشاركة المعلومات الشخصية على المنصات الرقمية.

جدول رقم (06): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أنني ادمن على استخدام فيسبوك

النسبة	التكرار	
11,3%	17	موافق
31,3%	47	موافق بشدة
19,3%	29	محايد
27,3%	41	معارض
10,7%	16	معارض بشدة
100%	150	المجموع



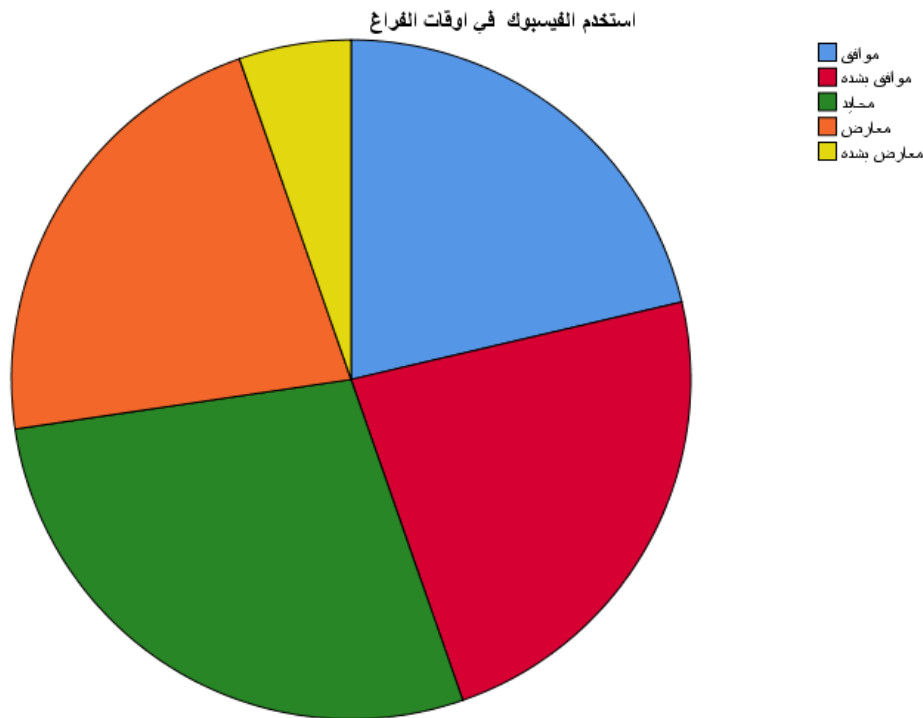
الشكل رقم (06): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أنني ادمن على استخدام فيسبوك

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن النسبة الأكبر من المشاركين كانت من فئة موافق بشدة بنسبة 31,3%، مما يشير إلى أن شريحة واسعة من العينة تشعر بأنها تعاني من درجة عالية من الإدمان على استخدام فيسبوك، وهو ما يعكس تأثيرا واضحا لهذا الموقع على سلوكهم اليومي. تليها فئة معارض بنسبة 27,3% ما يدل على وجود فئة معتبرة لا ترى في استخدام فيسبوك سلوكا يصل إلى حد الإدمان، وربما تستخدمه بشكل معتدل أو لأغراض محددة. أما فئة محايد فقد بلغت نسبتها 19% وهو ما يعكس حالة من التردد أو عدم الوضوح في تقييم الذات بشأن استخدام المنصة، وقد يفسر بعدم إدراك المستخدمين لمدى تأثير استخدامها عليهم. وجاءت فئة موافق بنسبة 11,3% وهي أقل حدة في الشعور بالإدمان مقارنة بمن وافقوا بشدة، مما قد يشير إلى وعي جزئي أو شعور أقل بوجود المشكلة. في المقابل، كانت أقل نسبة من نصيب فئة معارض بشدة 10,7%، وهي فئة تنفي تماما وجود أي علاقة إدمان بينها وبين استخدام فيسبوك، ما قد يدل على استخدام محدود أو تحكم كامل في استخدام المنصة.

جدول رقم (07): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام الفيسبوك في وقت الفراغ

النسبة	التكرار	
21,3%	32	موافق
23,3%	35	موافق بشدة
28%	42	محايد
22%	33	معارض
5,3%	8	معارض بشدة
100%	150	المجموع



الشكل رقم (07): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام الفيسبوك في وقت الفراغ

يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن نسبة الأكبر هي فئة المحايد بنسبة 28% مما يدل على أن شريحة كبيرة من الأفراد لا تتبنى موقفا واضحا تجاه هذه الممارسة، وقد يستخدمون المنصة أحيانا دون ارتباط كبير بها. يليهم في الرتبة الثانية فئة الموافقين بنسبة 21,3%، فتظهر تأييدا معتدلا، حيث يرون في الفيسبوك خيارا مقبولا لقضاء الوقت و لكن دون الإفراط في استخدامه. و على الجانب الآخر، جاءت فئة المعارضين بنسبة 22% و هو ما يشير إلى أن هناك عددا من الأفراد يفضلون الابتعاد عن استخدام الفيسبوك في أوقات الفراغ ربما لأسباب تتعلق بالإنتاجية أو الخصوصية أو حتى الملل من المحتوى وفي المقابل، شكلت

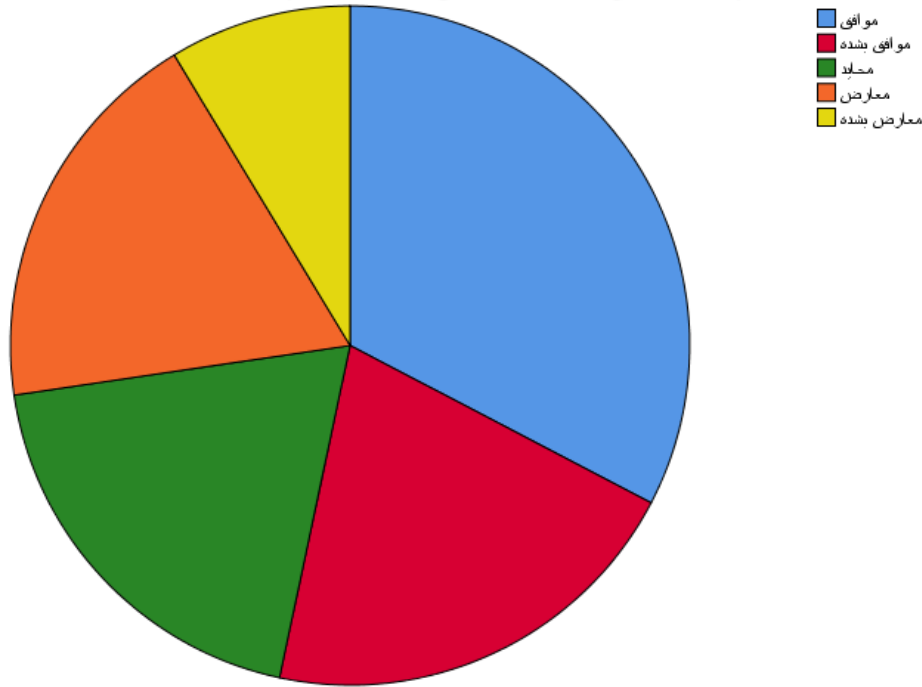
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

فئة المعارضين بشدة أقل نسبة بواقع 5,3%، و لكن رأيهم يظهر رفضا قاطعا لاستخدام الفيسبوك في هذا السياق، معتبرين إياه مضيعة للوقت أو مصدرا للأثار السلبية على مستوى التركيز أو الصحة النفسية.

جدول رقم (08): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أمضى وقتا اطولا على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى

النسبة	التكرار	
32,7%	49	موافق
20,7%	31	موافق بشدة
19,3%	29	محايد
18,7%	28	معارض
8,7%	13	معارض بشدة
100%	150	المجموع

امضى وقتا اطولا على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى



الشكل رقم (08): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أمضى وقتا اطولا على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن نسبة كبيرة من المشاركين يمضون وقتا أطول على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى، حيث عبر 32,7% عن موافقتهم على هذا الطرح، بينما أبدى 20,7% موافقتهم الشديدة، مما يعكس شعبية فيسبوك و مكانته المميزة

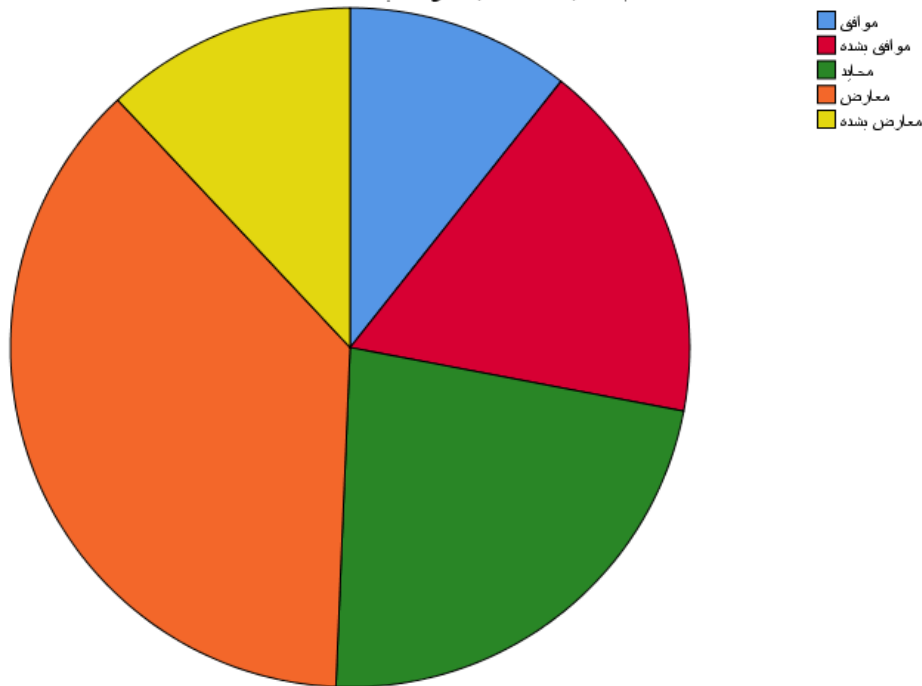
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

بين المستخدمين .من جهة أخرى ،كان 19% من المشاركين محايدين ،و هو ما قد يدل على استخدام متوازن بين فيسبوك و المنصات الأخرى ،أو عدم اهتمامهم بتحديد منصة مفضلة .في المقابل، أبدى 18% من المشاركين معارضتهم للفكرة ،فيما عارضها بشدة 9,3%، و هو ما يشير إلى وجود شريحة من المستخدمين تفضل قضاء وقتها على تطبيقات أخرى مثل إنستغرام أو تيك توك، أو ربما تتبعد عن فيسبوك لأسباب تتعلق بالمحتوى أو الخصوصية .

جدول رقم (09): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام الفيسبوك يؤثر سلبا على حالتى النفسية

التكرار	النسبة	
16	10,7%	موافق
26	17,3%	موافق بشدة
34	22,7%	محايد
56	37,3%	معارض
18	12%	معارض بشدة
150	100%	المجموع

استخدام الفيسبوك يؤثر سلبا على حالتى النفسية



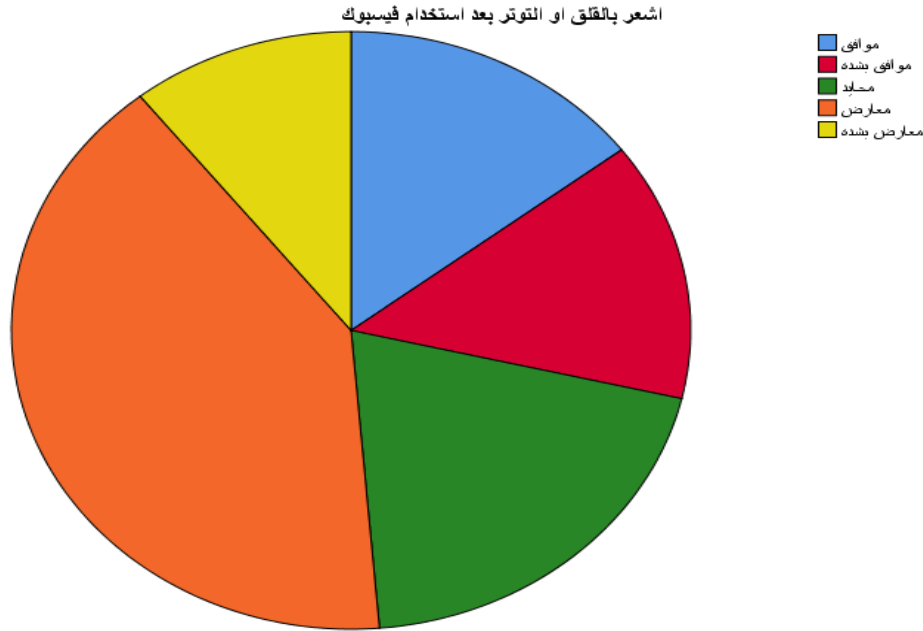
الشكل رقم (09): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام الفيسبوك يؤثر سلبا على حالتى النفسية

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن جاءت أعلى نسبة في فئة معارض حيث بلغت 37,3% مما يدل على أن الغالبية ترى أن استخدام الفيسبوك لا يؤثر سلبا على حالتهم النفسية. تليها فئة محايد بنسبة 22% وهو ما يعكس وجود شريحة لا ترى تأثيرا واضحا أو محددًا للفيسبوك على الصحة النفسية، و ربما يعكس ذلك تباين الاستخدام أو عوامل أخرى مؤثرة. ثم جاءت فئة معارض بشدة بنسبة 12%، وهي نسبة أقل لكنها تشير إلى وجود أفراد لديهم قناعة راسخة بعدم وجود تأثير سلبي. بنسبة 10,7%، ما يعكس أن أقلية ترى أن هناك بالفعل تأثيرا سلبيا للفيسبوك على الحالة النفسية، سواء بشكل قوي أو متوسط. بوجه عام، تظهر النتائج أن أغلبية المبحوثين لا يعتقدون بوجود تأثير سلبي واضح، مقابل أقلية ترى عكس ذلك.

جدول رقم (10): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالقلق أو التوتر بعد استخدام فيسبوك

النسبة	التكرار	
14,7%	22	موافق
14%	21	موافق بشدة
20%	30	محايد
40,7%	61	معارض
10,7%	16	معارض بشدة
100%	150	المجموع

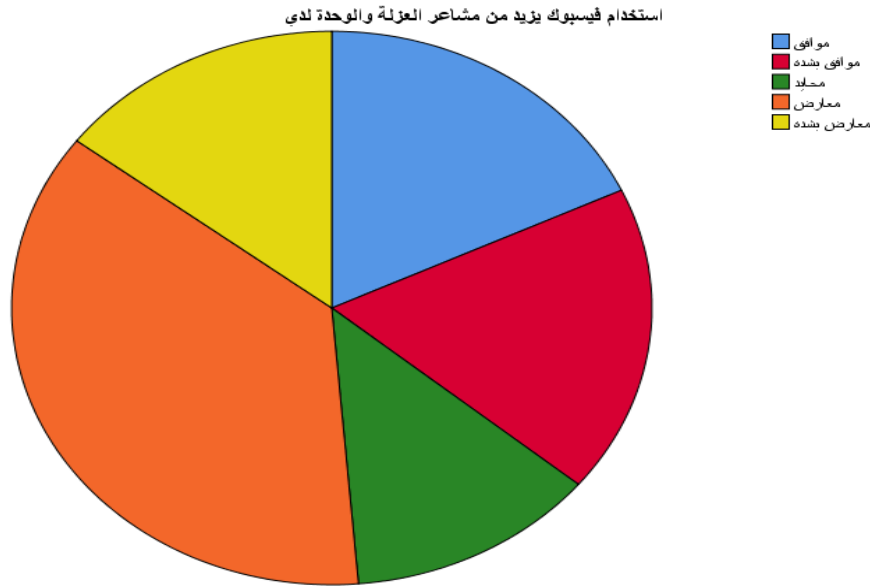


الشكل رقم (10): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالقلق أو التوتر بعد استخدام فيسبوك

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، ان النسبة الأكبر من المشاركين عبروا عن معارضتهم للشعور بالقلق أو التوتر بعد استخدام الفيسبوك، حيث بلغت نسبتهم 40,7% مما يدل على أن غالبية العينة لا ترتبط بين استخدام المنصة ومشاعر القلق. كما عبر 20% من المشاركين عن موقف محايد، مما يعكس تباينا في الآراء أو ربما عدم وضوح في العلاقة بين الاستخدام والمشاعر السلبية. في المقابل، أفاد 14,7% بأنهم يوافقون على استخدام الفيسبوك بسبب لهم القلق، بينما أكد 14% ذلك بشكل أقوى من خلال اختيارهم لخانة موافق بشدة، مما يشير إلى وجود فئة ليست قليلة ترى تأثيرا سلبيا للمنصة على صحتهم النفسية، وأخيرا، جاءت نسبة من عارضوا بشدة هذه الفكرة عند 10,7%، وهي أقل نسبة ما يدل على أن بعض المشاركين لديهم موقف حاسم في نفي العلاقة بين استخدام الفيسبوك و الشعور بالتوتر.

جدول رقم (11): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام فيسبوك يزيد من مشاعر العزلة لدي

النسبة	التكرار	
18%	27	موافق
18%	27	موافق بشدة
12,7%	19	محايد
36,7%	55	معارض
14,7%	22	معارض بشدة
100%	150	المجموع

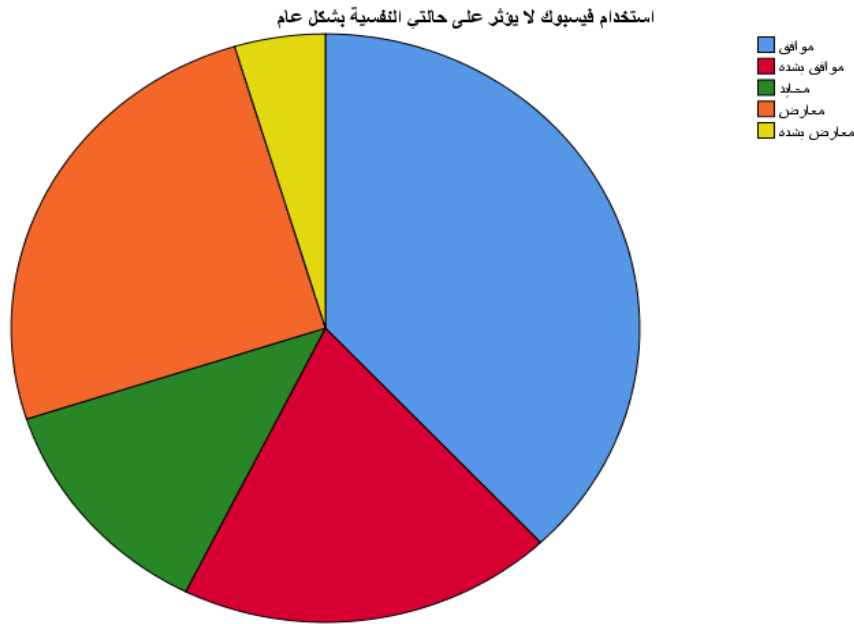


الشكل رقم (11): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام فيسبوك يزيد من مشاعر العزلة لدي

يوضح الجدول والشكل أعلاه، ان أكبر نسبة من المشاركين، والبالغة 36,7%، يعارضون فكرة أن استخدام فيسبوك يزيد من مشاعر العزلة، مما يعني أن الكثير منهم لا يشعرون أن هذه المنصة تؤدي إلى الوحدة. وفي الجهة المقابلة، 18% من المشاركين وافقوا بشدة على هذه الفكرة، ما يدل على أن لديهم قناعة قوية بأن فيسبوك قد يزيد مشاعر العزلة. ونسبة مماثلة 18% وافقوا على هذا الرأي ولكن بدرجة أقل من الشدة، مما يشير إلى أنهم يعتبرون أن الاستخدام المفرط قد يؤثر سلبا على مشاعرهم، ولكن ليس بشكل قوي. في المقابل، 14,7% من المشاركين عارضوا بشدة هذه الفكرة، رافضين تماما الربط بين الفيسبوك والعزلة الاجتماعية. أما 12,7% من المشاركين فبقوا محايدين، ولم يتخذوا موقفا واضحا تجاه هذا الموضوع.

جدول رقم (12): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام فيسبوك لا يؤثر على حالتهم النفسية بشكل عام

النسبة	التكرار	
38%	57	موافق
19,3%	29	موافق بشدة
12,7%	19	محايد
25,3%	38	معارض
4,7%	7	معارض بشدة
100%	150	المجموع



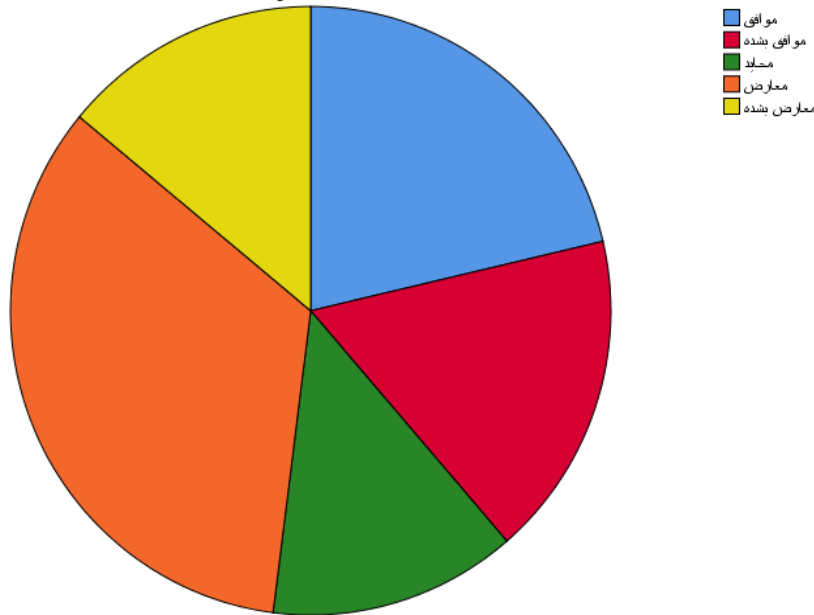
الشكل رقم (12): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدام فيسبوك لا يؤثر على حالتهم النفسية بشكل عام

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، ان تأثير استخدام فيسبوك على الحالة النفسية للأفراد. حيث يشعر 38% من المشاركين بأن استخدام فيسبوك يؤثر بشكل إيجابي معتدل على حالتهم النفسية، بينما 19% يرون أن التأثير إيجابي بشكل كبير. أما 12,7% من المشاركين فقد اختاروا خيار محايد، مما يعني أنهم لا يشعرون بتأثير ملحوظ سواء بالإيجاب أو السلب على حالتهم النفسية. في المقابل، يعتقد 25,3% من المشاركين أن استخدام فيسبوك له تأثير سلبي على حالتهم النفسية، حيث قد يعانون من مشاعر القلق أو الضغط نتيجة للتفاعلات أو المحتوى على المنصة. وأخيراً، 4,7% من المشاركين يشعرون بتأثير سلبي شديد على صحتهم النفسية بسبب استخدام فيسبوك.

جدول رقم (13): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالغيرة والمقارنة عندما أرى منشورات الآخرين على الفيسبوك

النسبة	التكرار	
21.3%	32	موافق
17,3%	26	موافق بشدة
13,3%	20	محايد
34%	51	معارض
14%	21	معارض بشدة
100%	150	المجموع

اشعر بالغيرة او المقارنة عندما ارى منشورات الآخرين على الفيسبوك



الشكل رقم (13): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالغيرة والمقارنة عندما أرى منشورات الآخرين على الفيسبوك

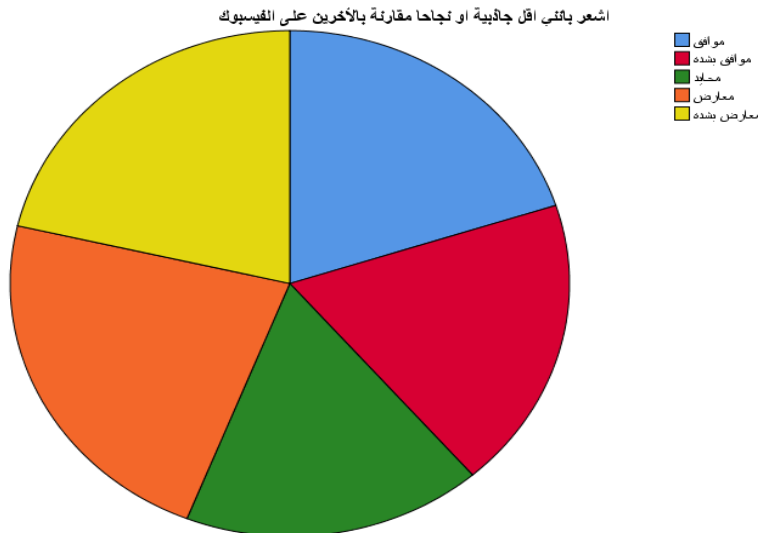
كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، ان النسبة الأكبر من المشاركين 34% عارضوا فكرة شعورهم بالغيرة أو المقارنة عند مشاهدة منشورات الآخرين على فيسبوك، مما يشير إلى قدرتهم على التعامل مع المحتوى المنشور بوعي وتوازن نفسي دون الدخول في مقارنات، كما عبر 21,3% عن موافقتهم على هذا الشعور، وهو ما يعكس وجود تأثير نسبي لدى البعض بمظاهر حياة الآخرين على المنصة. تليها فئة من المشاركين أبدت موافقة شديدة بنسبة 17,3%، ما يدل على عمق التأثير لدى بعض بهذا النوع من المحتوى. وفي المقابل عبر 14% عن معارضتهم الشديدة، وهو ما قد يشير إلى تمتعهم بثقة عالية بالنفس أو إدراكهم لعدم واقعية ما ينشر. وأخيرا جاءت نسبة المحايدون الأقل 13.3%، مما يعكس ترددا أو غياب

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

موقف واضح لديهم تجاه تأثير المنشورات. تبرز هذه النتائج اختلاف استجابات الأفراد، وتؤكد أهمية تعزيز الوعي النفسي عند استخدام منصات التواصل الاجتماعي.

جدول رقم (14): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بأنني أقل جاذبية أو نجاحا مقارنة بالآخرين على الفيسبوك

النسبة	التكرار	
20%	30	موافق
18,7%	28	موافق بشدة
17,3%	26	محايد
22,7%	34	معارض
21,3%	32	معارض بشدة
100%	150	المجموع



الشكل رقم (14): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بأنني أقل جاذبية أو نجاحا مقارنة بالآخرين على الفيسبوك

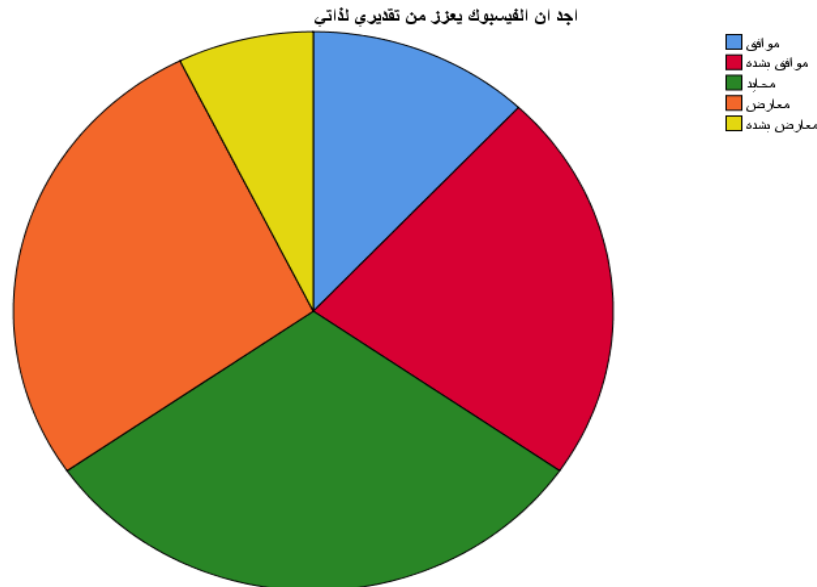
كما وضح الجدول والشكل اعلاه، أن أعلى نسبة من المشاركين كانوا من فئة معارض بنسبة 22,7% تليها معارض بشدة بنسبة 21,3%، مما يعكس أن أغلبية المشاركين لا يتفقون مع فكرة أنهم يشعرون بأنهم أقل جاذبية أو نجاحا عند مقارنة أنفسهم بالآخرين على الفيسبوك. وهذا قد يدل على وعي جيد لديهم بالتأثيرات النفسية لوسائل التواصل الاجتماعي، أو أنهم لا ينجرفون بسهولة وراء المحتوى الذي يعرض حياة الآخرين بشكل مثالي. في المقابل، أظهر 20% من المشاركين موافقتهم على هذا الشعور، و18,7% وافقوا بشدة، ما يشير الى أن هناك نسبة لا يستهان بها تتأثر سلبيا بالمقارنة بالآخرين، وهو ما قد يؤثر على ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذاتهم. أما فئة محايد فشكلت 17,3% وقد تعكس هذه النسبة وجود تردد أو عدم

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

وعى كامل بتأثير هذه المقارنات، أو ربما تعبير عن موقف متوازن لا يميل إلى القبول أو الرفض، مع ميل عام نحو رفض تأثير الفيسبوك على الشعور بقلّة الجاذبية أو النجاح.

جدول رقم (15): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أجد أن الفيسبوك يعزز من تقديري لذاتي

النسبة	التكرار	
12%	18	موافق
22,7%	34	موافق بشدة
30,7%	46	محايد
27,3%	41	معارض
7,3%	11	معارض بشدة
100%	150	المجموع



الشكل رقم (15): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أجد أن الفيسبوك يعزز من تقديري لذاتي

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، تباين آراء المشاركين في الدراسة حول تأثير الفيسبوك على تقدير الذات بشكل كبير، بينما أيد 12% ذلك بشكل عام. في المقابل، أبدى 30,7% شعورا محايدا تجاه تأثير الفيسبوك على تقدير الذات، أشار 27,3% إلى أن الفيسبوك يؤثر سلبا على تقدير الذات، حيث يعتقدون أن المنصة قد تؤدي إلى المقارنات الاجتماعية السلبية والشعور بالإقصاء، مما يقلل من شعورهم بالقيمة الذاتية. أخيرا أبدى 7,3% معارضة شديدة لتأثير الفيسبوك على تقدير الذات، مما يشير إلى أن بعض الأفراد قد يشعرون بتأثير سلبي قوي مثل الشعور بالعزلة أو الإقصاء الاجتماعي، مما يؤثر بشكل كبير على تقديرهم لذاتهم.

جدول رقم (16): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالراحة عندما اشارك منشورات على فيسبوك

النسبة	التكرار	
18,7%	28	موافق
30,7%	46	موافق بشدة
18%	27	محايد
14%	21	معارض
18,7%	28	معارض بشدة
100%	150	المجموع



الشكل رقم (16): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالراحة عندما اشارك منشورات على فيسبوك

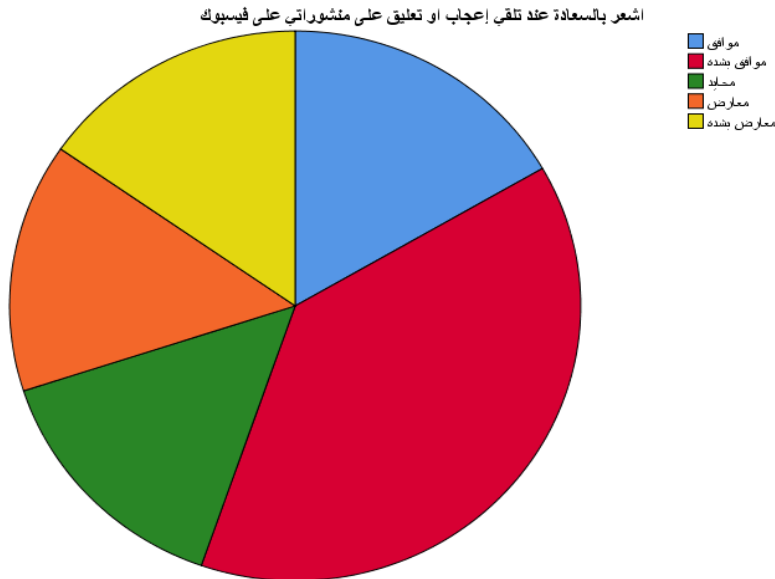
كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، إلى تباين واضح في مواقف المشاركين تجاه شعورهم بالراحة عند مشاركة منشورات على الفيسبوك. النسبة الأكبر من المشاركين، والتي تبلغ 30,7% أبدت موافقة شديدة على هذا الشعور، مما يعكس أن غالبية الأفراد يشعرون براحة كبيرة عند التفاعل مع هذا النوع من المحتوى. تليها فئة موافق بنسبة 18,7%، مما يشير إلى أن عددا كبيرا من المشاركين يجدون مشاركة المنشورات أمرا مريحا، وإن لم يكن بدرجة شديدة. في المقابل أبدى 18% من المشاركين موقفا محايدا، مما يعكس حالة التردد تجاه هذه الفكرة. من جهة أخرى، أظهرت نسبة معارضة شديدة بلغت 18,7% وهو ما يعكس وجود فئة من المشاركين التي لا تشعر بالراحة في مشاركة المنشورات على الفيسبوك. وأخيرا،

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

جاءت فئة معارض بشدة بنسبة 14%، وهي النسبة الأقل، مما يدل على أن القليل فقط من المشاركين يعارضون هذه الفكرة بشكل كامل.

جدول رقم (17): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالسعادة عند تلقي إعجاب أو تعليق على منشوراتي على فيسبوك

النسبة	التكرار	
16,7%	25	موافق
38,7%	58	موافق بشدة
14,7%	22	محايد
14%	22	معارض
15,3%	23	معارض بشدة
100%	150	المجموع



الشكل رقم (17): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر بالسعادة عند تلقي إعجاب أو تعليق على منشوراتي على فيسبوك

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن النسبة كبيرة يشعرون بالسعادة عند تلقي إعجاب أو تعليق على منشوراتهم على الفيسبوك، حيث عبر 38,7% منهم عن موافقتهم الشديدة على هذا الشعور، وهي النسبة الأعلى بين جميع الفئات، مما يدل على التأثير الإيجابي الكبير للتفاعل الاجتماعي عبر وسائل التواصل على حالتهم النفسية. كما أبدى 16,7% من موافقتهم على هذا الشعور، مما يعزز الفكرة بأن نسبة معتبرة من الشباب يرون في التفاعل الافتراضي مصدر للرضا والسعادة. من ناحية أخرى جاءت فئة الحياد بنسبة 14,7% ما يشير إلى وجود شريحة غير متأثرة بشكل كبير بالإعجابات أو التعليقات، وربما تتعامل مع الفيسبوك كوسيلة تواصل فقط دون تأثيرات نفسية واضحة. أما الفئة التي عبرت عن

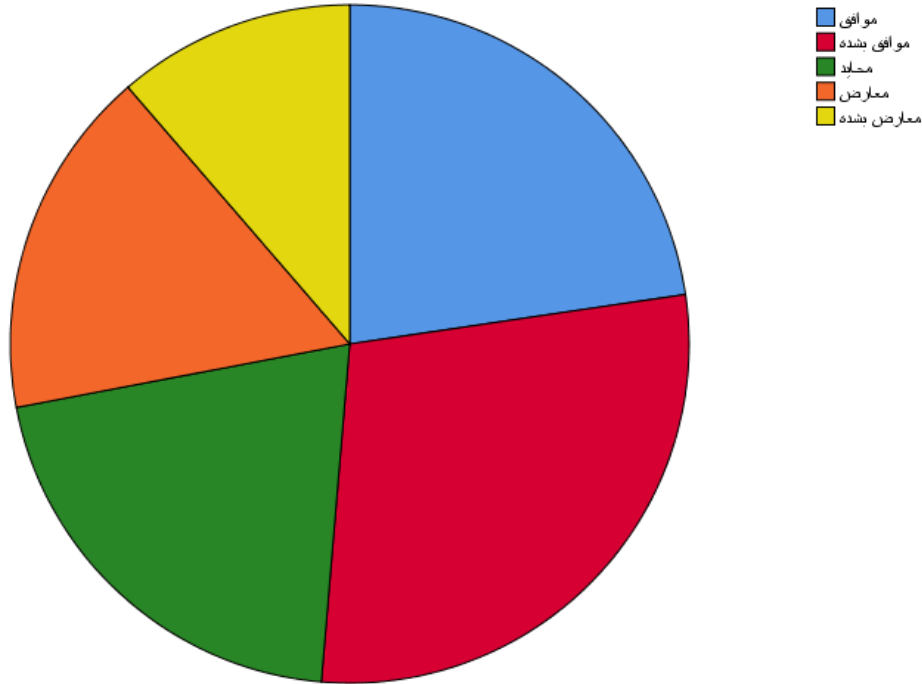
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

معارضتهم فقد شكلت 14%، ما يظهر وجود فئة لا ترى في هذه التفاعلات مصدرا للسعادة، وقد يعود ذلك إلى اختلاف في أنماط الشخصية أو الاهتمامات. في حين أن 15,3% أبدوا معارضتهم الشديدة، وهي نسبة لا يستهان بها، ما يدل على أن البعض قد يرون هذه التفاعلات سطحية أو مزعجة.

جدول (18): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أن الفيسبوك يعزز من شعور الانتماء لمجموعات أو الاهتمامات معينة

التكرار	النسبة	
34	22,7%	موافق
43	28,7%	موافق بشدة
31	20,7%	محايد
25	16,7%	معارض
17	11,3%	معارض بشدة
150	100%	المجموع

اشعر ان الفيسبوك يعزز من شعور الانتماء لمجموعات او الاهتمامات معينة



الشكل رقم (18): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أن الفيسبوك يعزز من شعور الانتماء لمجموعات أو الاهتمامات معينة

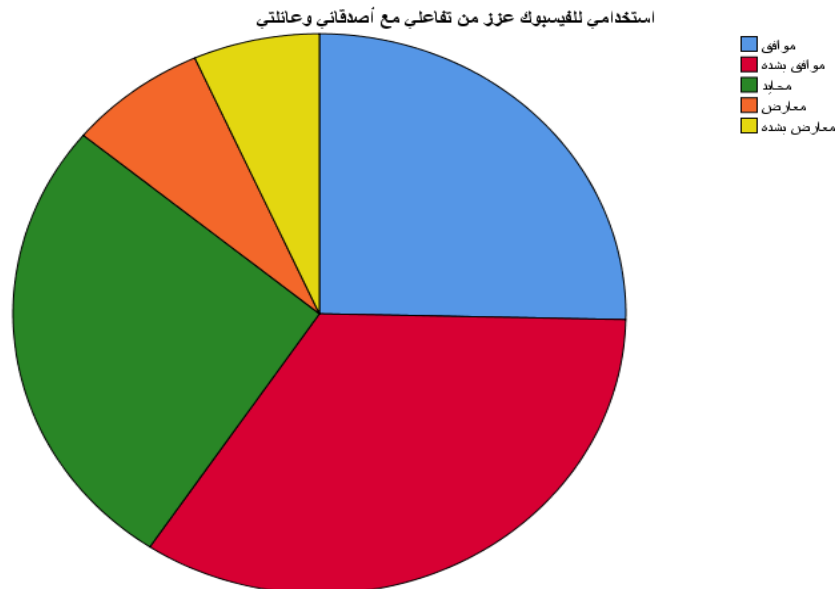
كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، أن النسبة الأكبر من المشاركين عبروا عن موافقتهم الشديدة على أن الفيسبوك يعزز من الانتماء للمجموعات أو الاهتمامات المعنية، حيث بلغت

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

نسبتهم 28,7% مما يدل على قناعة قوية بهذا الدور الاجتماعي الذي يلعبه الموقع. يلي ذلك المشاركون الذين عبروا عن موافقتهم بشكل عام بنسبة 22,7% وهو ما يعكس تأييدا معتدلا لفكرة أن الفيسبوك يعزز هذا النوع من الانتماء. أما النسبة المحايدة فقد بلغت 20,7% ما يشير إلى وجود شريحة معتبرة من المستخدمين غير متأكد أو ليس لديها موقف واضح تجاه هذا التأثير. من جهة أخرى، بلغت نسبة المعارضين 16,7% وهو ما قد يفهم على أنه تشكيك في قدرة الفيسبوك على خلق أو تعزيز هذا الانتماء. وأخيرا، عبر 11,3% من المشاركين عن معارضتهم الشديدة، ما يدل على رفض واضح للفكرة وربما يعكس تجارب سلبية أو انعدام ثقة في أثر الفيسبوك في هذا السياق.

جدول رقم (19): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدامي للفيسبوك عزز من تفاعلي مع أصدقائي وعائلي

النسبة	التكرار	
25,3%	38	موافق
34%	51	موافق بشدة
26,7%	40	محايد
7,3%	11	معارض
6,7%	10	معارض بشدة
100%	150	المجموع



الشكل رقم (19): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال استخدامي للفيسبوك عزز من تفاعلي مع أصدقائي وعائلي

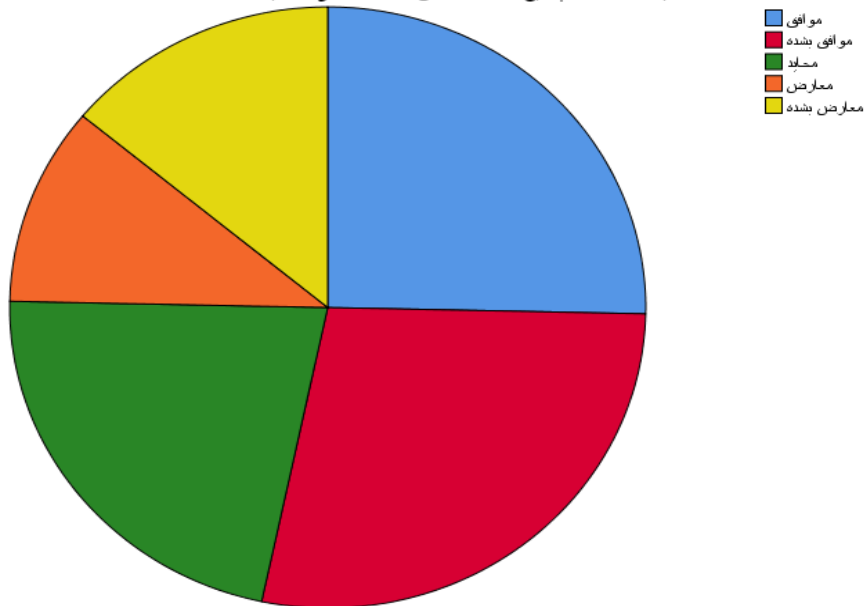
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن نسبة الأكبر كانت لفئة موافق بشدة بنسبة 34% ويعود ذلك إلى استخدام العميق للفيسبوك، مما أدى إلى تراجع ملحوظ في التفاعل الواقعي مع العائلة والأصدقاء. تليها فئة موافق بنسبة 25,3% ويعود السبب إلى شعورهم بأن الفيسبوك يستهلك جزءاً من وقتهم المخصص للتواصل الاجتماعي الحقيقي. أما فئة محايد بنسبة 26,7%، فقد يكون السبب في ذلك هو التردد في تحديد أثر الفيسبوك أو عدم ملاحظة تغير واضح في علاقاتهم. في حين جاءت نسبة معارض ب7,3% نتيجة استخدام متوازن للمنصة لا يؤثر كثيراً على التفاعل، أما معارض ب7,3% نتيجة استخدام متوازن للمنصة لا يؤثر كثيراً على التفاعل، أما معارض بشدة بنسبة 6,7% فتربط غالباً بأشخاص يملكون تحكما أكبر في وقتهم و يستخدمون الفيسبوك بشكل محدود ومدروس.

جدول رقم (20): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال غالباً ما أرى نفسي اتبع معايير وأذواق الآخرين على الفيسبوك

النسبة	التكرار	
25,3%	38	موافق
28%	42	موافق بشدة
22%	33	محايد
10,7%	16	معارض
14%	21	معارض بشدة
100%	150	المجموع

غالباً ما أرى نفسي اتبع معايير وأذواق الآخرين على الفيسبوك



الشكل رقم (20): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال غالباً ما أرى نفسي اتبع معايير وأذواق الآخرين على الفيسبوك

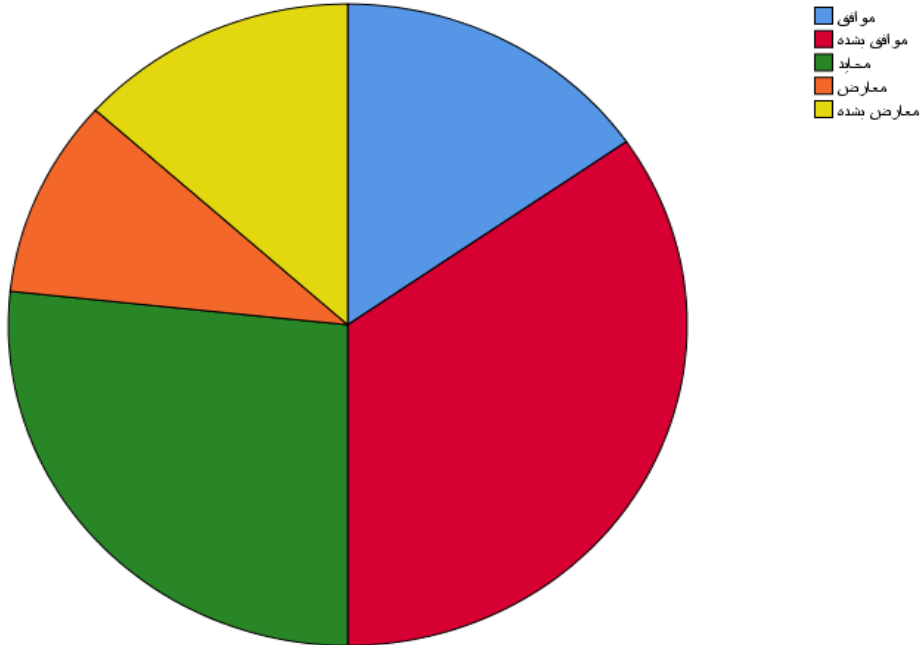
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن النسبة الأكبر كانت لفئة موافق بشدة بنسبة 28%، وهذا يدل على أن كثير من الناس يشعرون بتأثير واضح بمعايير وذوق الآخرين على الفيسبوك، وربما بسبب الرغبة في الاندماج أو تقليد ما هو شائع. تليها فئة موافق بنسبة 25,3%، وتشير إلى أن نسبة كبيرة أيضا تتفق مع الفكرة ولكن بشكل أقل حدة، وقد يكون ذلك ناتجا عن التأثير أحيانا دون وعي. أما فئة محايد بنسبة 22% فهي تعبر عن أشخاص غير متأكدين من موقفهم، أو يرون أن التأثير يختلف حسب الموقف. ومن جهة أخرى، ويحرصون على الحفاظ على ذوقهم الخاص. وأخيرا، فئة معارض بنسبة 10,7% وهي الأقل، وتشير إلى من يرون أنهم يتأثرون بدرجة بسيطة أو نادرا ما يتبعون الآخرين في اختياراتهم.

جدول رقم (21): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك جعلني أكثر وعيا بالمواضيع الاجتماعية التي تحدث في المجتمع

النسبة	التكرار	
15,3%	23	موافق
34,7%	52	موافق بشدة
26,7%	40	محايد
10%	15	معارض
13,3%	20	معارض بشدة
100%	150	المجموع

الفيسبوك جعلني أكثر وعيا بالمواضيع الاجتماعية التي تحدث في المجتمع



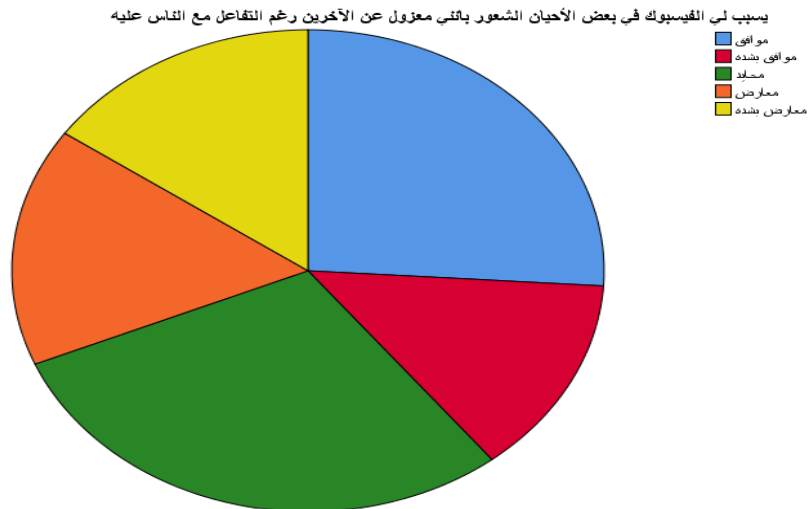
الشكل رقم (21): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك جعلني أكثر وعيا بالمواضيع الاجتماعية التي تحدث في المجتمع

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

كما يوضح الجدول أعلاه، فإن أعلى نسبة هي 34,7% من المشاركين يوافقون بشدة على أن الفيسبوك ساعدهم على أن يكونوا أكثر وعيا بالمواضع الاجتماعية، وهذا يدل على أن عددا كبيرا من الأشخاص يرون أن المنصة تلعب دورا إيجابيا في نقل القضايا المجتمعية. تليها نسبة المحايدون 26,7%، وهي فئة لم تحسم رأيها بشكل واضح، ربما لأن تجربتهم مع الفيسبوك تختلف أو لم يلاحظوا تأثيرا مباشرا. ثم جاءت نسبة الموافقين بـ 15,3% وهي نسبة تؤيد الفكرة لكن بدرجة أقل من الموافقة الشديدة، وقد يكون السبب أنهم لا يستخدمون الفيسبوك كثيرا لهذا النوع من المحتوى. في الجهة المقابلة، نجد أن 13,3% يعارضون بشدة ذلك أن الفيسبوك لا يساهم في زيادة الوعي الاجتماعي، وأخيرا فئة المعارضين التي تمثل 10% الذين يعتبرون أن الفيسبوك لا يساعدهم على الإطلاق في التوعية الاجتماعية، ربما بسبب خيبة أملهم من نوعية المحتوى أو تجربتهم السلبية مع المعلومات المتداولة على المنصة.

جدول رقم (22): يمثل توزيع العينة على سؤال يسبب لي الفيسبوك في بعض الأحيان بأني معزول عن الآخرين رغم التفاعل مع الناس عليه

النسبة	التكرار	
26%	39	موافق
13,3%	20	موافق بشدة
29,3%	44	محايد
16%	24	معارض
15,3%	23	معارض بشدة
100%	150	المجموع



الشكل رقم (22): يمثل توزيع أفراد العينة على سؤال يسبب لي الفيسبوك في بعض الأحيان بأني معزول عن الآخرين رغم التفاعل مع الناس

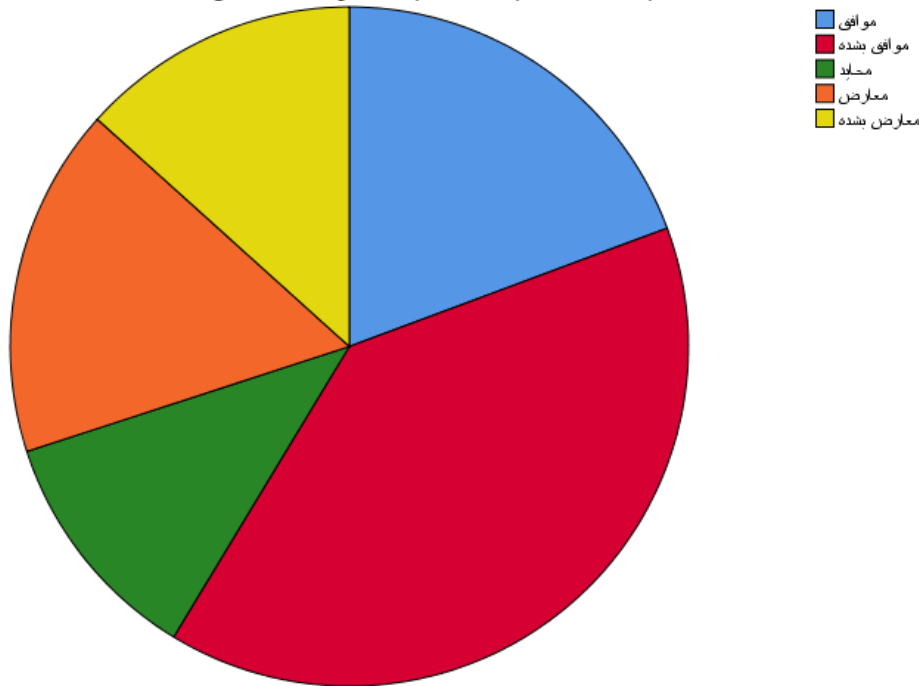
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

كما يوضح الجدول أعلاه، فإن نسبة الأكبر كانت من فئة الذين اختاروا الخيار المحايد بنسبة 29,3% مما يدل على أن كثيرا من المستخدمين لا يعرفون بشكل واضح إن كان فيسبوك يجعلهم يشعرون بالعزلة أو لا، وقد يكون ذلك لأن تجربتهم تختلف من وقت لآخر. بعد ذلك جاءت نسبة الموافقين بـ26%، وهو ما يعني أن عددا لا بأس به يشعر أحيانا بالعزلة رغم تفاعلهم مع الآخرين على فيسبوك، وربما يكون السبب هو أن التفاعل على المنصة سطحي ولا يعوض التواصل الحقيقي. أما الذين وافقوا بشدة فكانت نسبتهم 13,3% وهؤلاء غالبا ما يشعرون بوحدة واضحة أثناء استخدام فيسبوك، وقد يكون ذلك بسبب المقارنة مع الآخرين أو الإحساس بالتجاهل. في المقابل، هناك 16% ممن عارضوا فكرة أن فيسبوك يسبب لهم العزلة، فهم يجدون فيه وسيلة جيدة للتواصل و البقاء على اتصال. وأخيرا هناك 15,3% عارضوا بشدة، وهؤلاء يرون أن فيسبوك لا يسبب أي شعور بالعزلة، وربما يستخدمونه بشكل إيجابي وأكثر وعيا.

جدول رقم (23): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أعتقد أن استخدامي للفيسبوك يجعلني اغير سلوكي بناء على توقعات المجتمع

النسبة	التكرار	
19,3%	29	موافق
39,3%	59	موافق بشدة
11,3%	17	محايد
16,7%	25	معارض
13,3%	20	معارض بشدة
100%	150	المجموع

اعتقد ان استخدامي للفيسبوك يجعلني اغير سلوكي بناء على توقعات المجتمع



الشكل رقم (23): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أعتقد أن استخدامي للفيسبوك يجعلني اغير سلوكي بناء على توقعات المجتمع

كما الجدول والشكل أعلاه، جاءت أعلى نسبة عند فئة موافق بشدة بنسبة 39,3% وهذا يدل على أن عددا كبيرا من المشاركين يشعرون بأن استخدامهم للفيسبوك يجعلهم يغيرون سلوكهم ليتناسب مع توقعات الآخرين، وربما يعود ذلك إلى رغبتهم في الظهور بشكل جيد أمام الآخرين على المنصة. تليها فئة موافق بنسبة 19,3%، وهي نسبة تشير إلى أن بعض الأشخاص يوافقون على هذه الفكرة لكن بدرجة أقل، وقد يشعرون بتأثير الفيسبوك في مواقف

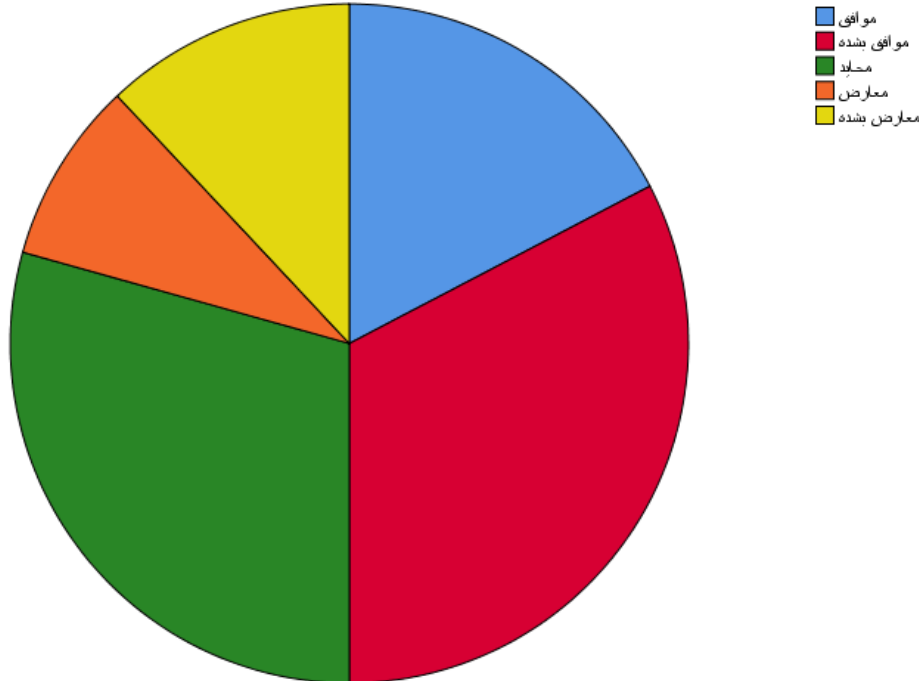
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

معينة فقط. من جهة اخرى جاءت نسبة معارض ب 16,7% ما يدل على وجود أشخاص يرون أن الفيسبوك لا يؤثر على سلوكهم، وقد يكون السبب ثقتهم بأنفسهم أو استخدامهم المعتدل للموقع. تليها فئة معارض بشدة بنسبة 13,3%، وهي فئة ترفض تماما فكرة تأثير الفيسبوك على تصرفاتهم، وقد يرجع ذلك إلى قلة تفاعلهم أو عدم اهتمامهم برأي الآخرين. وأخيرا، سجلت فئة محايد أقل نسبة وهي 11,3%، ما قد يعني أن هؤلاء الأشخاص لم يحددوا موقفهم بشكل واضح، أو أنهم لا يلاحظون تغيرا في سلوكهم عند استخدام الفيسبوك.

جدول رقم (24): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أجده نفسي أحيانا أتصرف بناء على ردود الفعل التي أتلقاها على منشوراتي على الفيسبوك

النسبة	التكرار	
17,3%	26	موافق
32,7%	49	موافق بشدة
29,3%	44	محايد
8,7%	13	معارض
12%	18	معارض بشدة
100%	100	المجموع

أجد نفسي أحيانا أتصرف بناء على ردود الفعل التي أتلقاها على منشوراتي على الفيسبوك



الشكل رقم (24): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أجده نفسي أحيانا أتصرف بناء على ردود الفعل التي أتلقاها على منشوراتي على الفيسبوك

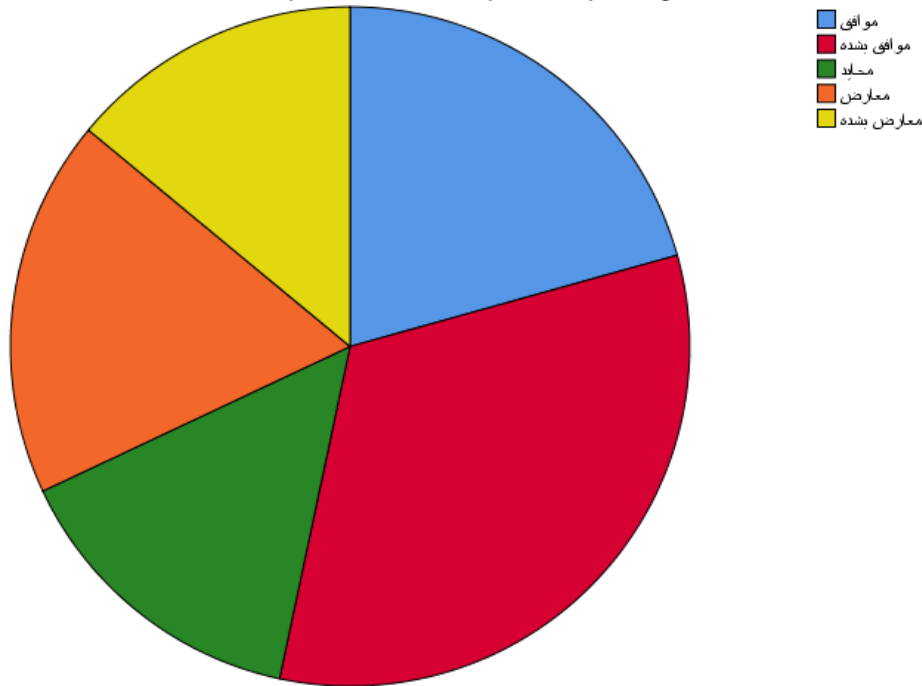
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، ان النسبة الأكبر من المشاركين كانت من فئة موافق بشدة بنسبة 32,7%، مما يشير إلى أن عددا معتبرا من الأفراد يشعرون بقوة بأنهم يتأثرون بردود الفعل على منشوراتهم في فيسبوك. تليها فئة محايد بنسبة 29,3%، مما يشير إلى أن شريحة لا ترى نفسها متأثرة بشكل واضح، ولا سلبا ولا إيجابيا. في المرتبة الثالثة جاءت فئة موافق بنسبة 17,3% وهي أيضا نسبة معتبرة تؤكد وجود توجه عام نحو التأثير بردود الفعل، بعد ذلك، نجد فئة معارض بشدة بنسبة 12% ما يدل على وجود من ينكرون هذا التأثير بشكل قوي، وأخيرا فئة معارض بنسبة 8,7%، وهي النسبة الأقل، مما يعكس أن الراضين للفكرة يشكلون أقلية بين المشاركين

جدول رقم (25): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك يؤثر على اختيار الأماكن التي اذهب إليها والأنشطة التي أشارك فيها

النسبة	التكرار	
20,7%	31	موافق
32,7%	49	موافق بشدة
14,7%	22	محايد
18%	27	معارض
14%	21	معارض بشدة
100%	150	المجموع

الفيسبوك يؤثر على اختياري للأماكن التي اذهب إليها والأنشطة التي اشارك فيها



الشكل رقم (25): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك يؤثر على اختيار الأماكن التي اذهب إليها والأنشطة التي أشارك فيها

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، أن تأثير الفيسبوك على اختيار الأفراد للأماكن التي يزورونها والأنشطة التي يشاركون فيها يلقى استجابات متفاوتة بين المشاركين، فقد جاءت أعلى نسبة ضمن فئة موافق بشدة بنسبة 32,7%، مما يشير إلى اقتناع قوي لدى هذه الفئة بتأثير الفيسبوك في تشكيل قراراتهم المتعلقة بالأماكن والأنشطة. تليها فئة موافق بنسبة 20,7% وهي نسبة تؤكد أن عددا كبيرا من الأفراد يتفقون بدرجة أو بأخرى على هذا التأثير، ليشكل مجموع المؤيدين غالبية المشاركين. أما فئة محايد فقد بلغت 14,7% مما يعكس وجود

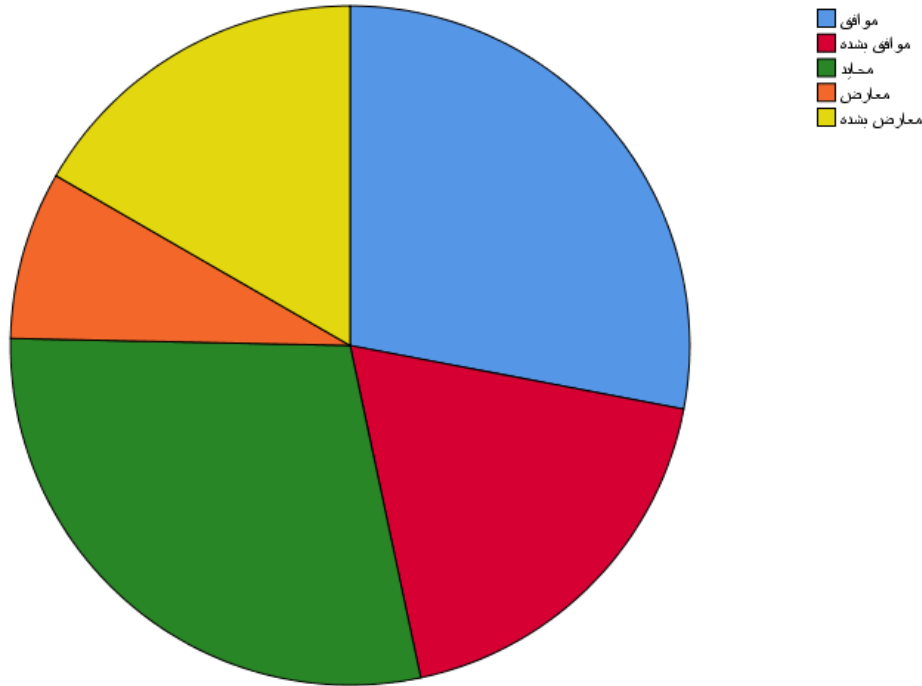
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

شريحة لا ترى تأثيرا واضحا أو تفضل عدم اتخاذ موقف محدد. في المقابل، سجلت فئة معارض نسبة 18% مشيرة إلى أن جزءا من المشاركين يرون أن الفيسبوك لا يؤثر في اختياراتهم. وأخيرا، جاءت فئة معارض بشدة بنسبة 14% وهي النسبة الأقل، مما يدل على أن الرفض التام لتأثير الفيسبوك يعد محدودا مقارنة ببقية الآراء.

جدول رقم (26): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أعتقد أن الفيسبوك يساهم في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل

النسبة	التكرار	
28%	42	موافق
18,7%	28	موافق بشدة
28,7%	43	محايد
8%	12	معارض
16,7%	25	معارض بشدة
100%	150	المجموع

اعتقد ان الفيسبوك يساهم في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل



الشكل رقم (26): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أعتقد أن الفيسبوك يساهم في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، تتوزع آراء المشاركين حول مدى مساهمة الفيسبوك في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل بشكل متفاوت، حيث جاءت أعلى نسبة من المشاركين

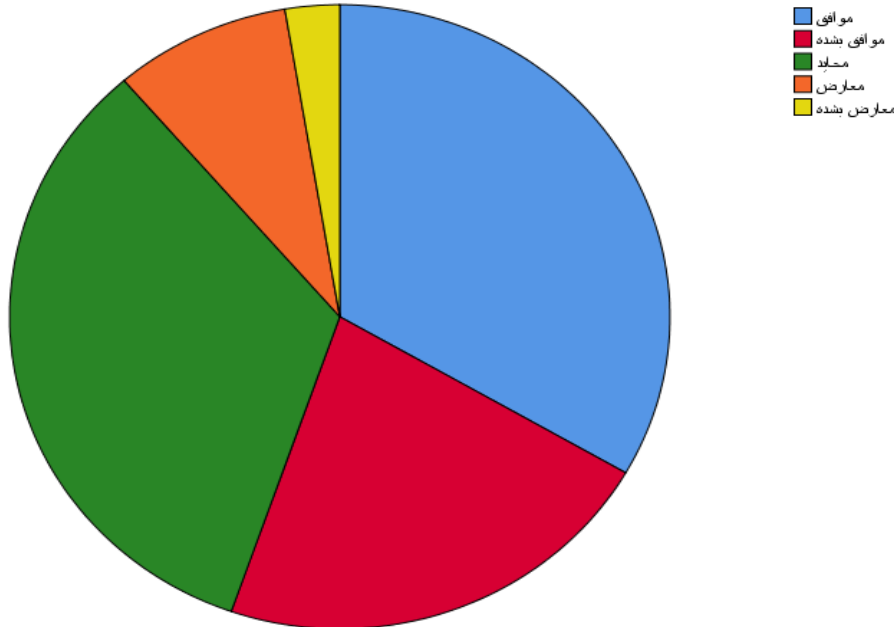
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

في فئة محايد بنسبة بلغت 28,7%، مما يشير إلى تردد واضح أو عدم حسم في الموقف تجاه تأثير الفيسبوك. تليها مباشرة موافق بنسبة 28% وهو ما يعكس وجود شريحة لا بأس بها ترى أن للفيسبوك دورا إيجابيا في تغيير السلوك. أما فئة موافق بشدة فقد شكلت نسبة 18,7% وهو ما يدعم وجود قناعة قوية لدى بعض الشباب بفاعلية الفيسبوك في هذا الجانب. في المقابل، جاءت فئة معارض بشدة بنسبة 16,7%، مما يعبر عن رفض قوي لدى جزء من العينة لفكرة أن للفيسبوك تأثير إيجابيا. وأخيرا، كانت أقل نسبة من نصيب فئة معارض ب 8% فقط وهو ما يدل على أن المعارضة المعتدلة للفكرة أقل شيوعا مقارنة بالمواقف الأخرى.

جدول رقم (27): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك جعلني أكثر انفتاحا على الثقافات وآراء المختلفة

النسبة	التكرار	
33,3%	50	موافق
22%	33	موافق بشدة
33,3%	50	محايد
8,7%	13	معارض
2,7%	4	معارض بشدة
100%	150	المجموع

الفيسبوك جعلني أكثر انفتاحا على الثقافات وآراء المختلفة



الشكل رقم (27): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال الفيسبوك جعلني أكثر انفتاحا على الثقافات وآراء المختلفة

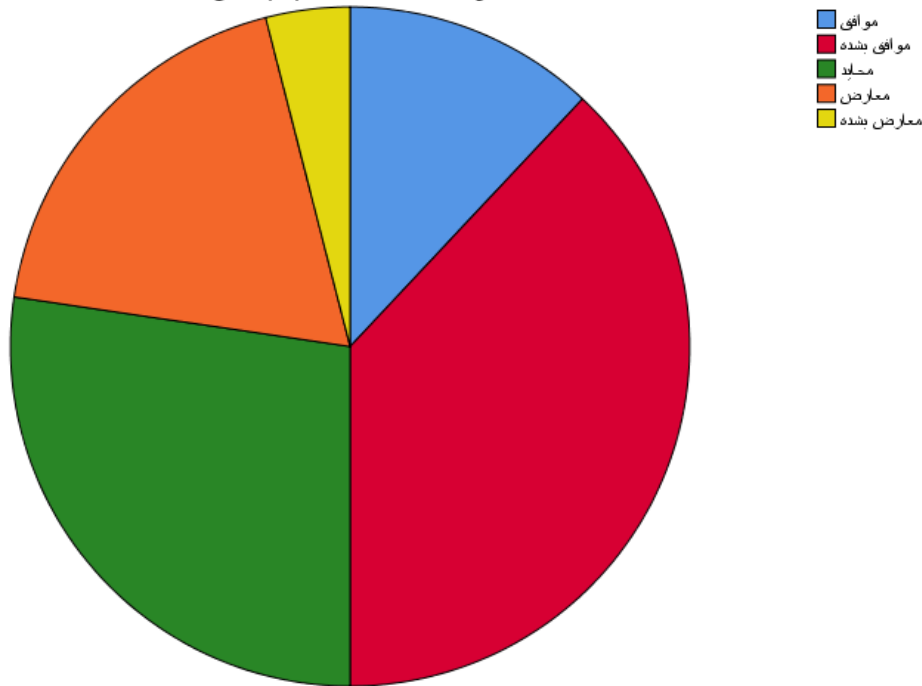
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

كما يوضح الجدول أعلاه، جاءت أعلى نسبة عند فئة موافق بنسبة 33,3% مما يشير إلى أن شريحة كبيرة من المشاركين ترى أن استخدام فيسبوك ساهم في انفتاحهم على الثقافات المختلفة وتقبل الآراء المتنوعة، تليها بنفس النسبة فئة محايد بنسبة 33,3% أيضاً، وهو ما يدل على ثلث المشاركين لم يلاحظوا أثراً واضحاً لا إيجابياً ولا سلبياً لاستخدام فيسبوك في هذا الجانب، بينما جاءت فئة موافق بشدة في المرتبة بنسبة 22% وهو ما يعكس وجود فئة تؤمن بقوة بأن المنصة ساعدتهم على تعزيز وعيهم الثقافي وتقبل الآراء المتنوعة بشكل ملحوظ، أما فئة معارض فقد سجلت نسبة أقل بلغت 8,7% مما يشير إلى أن قلة من المشاركين لم يجدوا في الفيسبوك وسيلة فعالة لهذا الانفتاح الثقافي، وأخيراً جاءت فئة معارض بشدة في المرتبة الأخيرة بنسبة 2,7% وهي نسبة ضعيفة تعبر عن وجود محدود جداً لآراء ترى أن المنصة كان لها تأثير سلبي واضح في هذا المجال.

جدول رقم (28): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أحيانا أن التفاعلات الاجتماعية على الفيسبوك ليست كما هي في الواقع

النسبة	التكرار	
12%	18	موافق
38%	57	موافق بشدة
27,3%	41	محايد
18,7%	28	معارض
4%	6	معارض بشدة
100%	150	المجموع

اشعر احيانا ان التفاعلات الاجتماعية على الفيسبوك ليست كما هي في الواقع



الشكل رقم (28): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال أشعر أحيانا أن التفاعلات الاجتماعية على الفيسبوك ليست كما هي في الواقع

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، أن النسبة الأكبر من المشاركين هي 38% وافقوا بشدة على أن التفاعلات الاجتماعية على الفيسبوك ليست كما هي في الواقع، ما يعكس قناعة قوية لديهم بأن التواصل الرقمي يفتقر إلى الصدق أو العمق الموجود في التفاعل الواقعي. تليهم فئة المحايد بنسبة 27,3%، ما يشير إلى أن عددا من المشاركين لا يمتلكون موقفا حاسما، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف المواقف حسب السياق أو عدم وضوح الفرق لديهم. بعد ذلك، جاءت نسبة المعارضين بـ 18,7% ما يدل على جزء من المشاركين يعتقدون بأن التفاعل على الفيسبوك لا يختلف كثيرا عن الواقع، وربما يرون في المنصات الرقمية وسيلة فعالة للتواصل

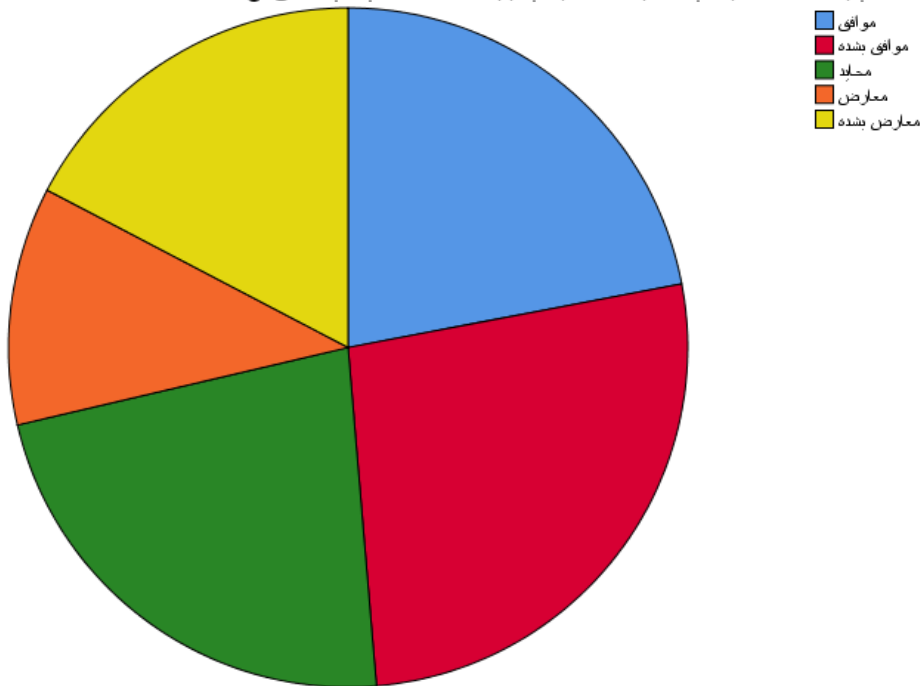
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

تليهم فئة الموافقين بنسبة 12% والذين يظهرون تأييدا للفكرة لكن بدرجة أقل، وربما نتيجة تجارب متباينة أو شعور عام بوجود فرق دون مبالغة. وأخيرا، جاءت فئة المعارضين بشدة بنسبة 4% فقط، ويظهر أن القلة القليلة ترفض تماما فكرة وجود فرق بين التفاعل الرقمي و الواقعي، وقد يكون ذلك بسبب اعتمادهم الكبير على هذه الوسائل أو تجاربهم الشخصية الإيجابية فيها.

جدول رقم (29): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال في بعض الأحيان يجعلني الفيسبوك أشعر بأنني يجب أن أغير سلوكي لكي أتوافق مع توقعات الآخرين

النسبة	التكرار	
22%	33	موافق
26,7%	40	موافق بشدة
22,7%	34	محايد
11,3%	17	معارض
17,3%	26	معارض بشدة
100%	150	المجموع

في بعض الأحيان يجعلني الفيسبوك أشعر بأنني يجب أن أغير سلوكي لكي أتوافق مع توقعات الآخرين



الشكل رقم (29): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال في بعض الأحيان يجعلني الفيسبوك أشعر بأنني يجب أن أغير سلوكي لكي أتوافق مع توقعات الأخرى

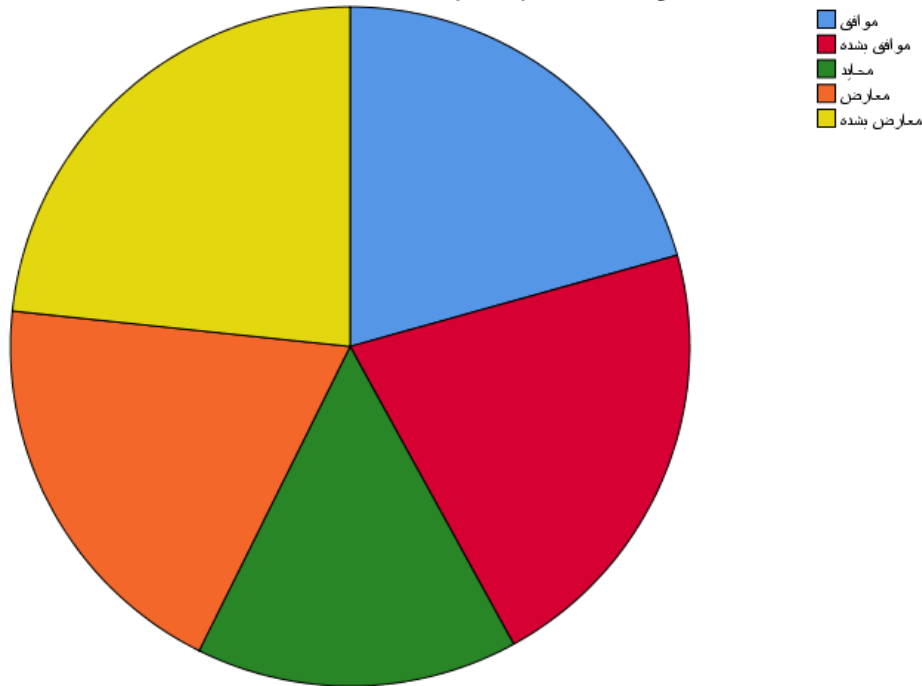
تحليل الاحصائي وعرض النتائج

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن النسبة الأكبر من المشاركين بنسبة 26,7% وافقوا بشدة على أن الفيسبوك يجعلهم أحياناً يشعرون بضرورة تغيير سلوكهم ليتوافق مع توقعات الآخرين، ما يشير إلى تأثير قوي للمنصة على تشكيل السلوك الشخصي، ربما نتيجة الضغط الاجتماعي الكبير والتفاعل المستمر مع صور وأنماط حياة الآخرين. تليها فئة محايد بنسبة 22,7% ما يدل على أن هناك نسبة لا بأس بها من المشاركين لا يشعرون بتأثير مباشر للفيسبوك، أو قد يكون لديهم توازن بين التأثير وعدم التأثير. في المرتبة الثالثة جاءت فئة موافق بنسبة 22% ما يعكس عدداً من المستخدمين يشعرون بتأثير معتدل للفيسبوك على سلوكهم، لكن ربما بشكل أقل حدة أو في موافق معينة فقط. أما معارض بشدة فقد شكل 17,3% مما يشير إلى وجود فئة ترى أن استخدام محدود للمنصة. وأخيراً جاءت نسبة معارض ب 11,3% وهي الأقل، وتشير إلى وجود أقلية تعارض الفكرة ولكن ليس بدرجة حدة، مما قد يعكس إدراك محدوداً لتأثير الفيسبوك أو تأثراً غير مباشر لا يعترف به بشكل واع.

جدول رقم (30): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال التفاعلات على الفيسبوك تؤثر في قراراتي المتعلقة بالعلاقات الشخصية

التكرار	النسبة	
31	20,7%	موافق
32	21,3%	موافق بشدة
23	15,3%	محايد
29	19,3%	معارض
35	23,3%	معارض بشدة
150	100%	المجموع

التفاعلات على الفيسبوك تؤثر في قراراتي المتعلقة بالعلاقات الشخصية



الشكل رقم (30): يمثل توزيع إجابات أفراد العينة على سؤال التفاعلات على الفيسبوك تؤثر في قراراتي المتعلقة بالعلاقات الشخصية

كما يوضح الجدول والشكل أعلاه، فإن أعلى نسبة كانت لفئة معارض بشدة بنسبة 23,3% مما يدل على أن أغلب المشاركين لا يعتقدون أن تفاعلات فيسبوك تؤثر على قراراتهم في العلاقات الشخصية، وربما يعود ذلك إلى حرصهم على إبقاء حياتهم الخاصة بمعزل عن وسائل التواصل. تليها فئة موافق بشدة بنسبة 21,3% مما يشير إلى أن بعض الأشخاص يرون أن لهذه التفاعلات تأثيرا واضحا على قراراتهم، خاصة إذا كانوا يهتمون بأراء الآخرين أو يتأثرون بالمحتوى. ثم جاءت فئة موافق بنسبة 20,7% وهي قريبة من النسبة السابقة،

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

وتعكس أن هناك من يعتقد بوجود تأثير ولكن بشكل أقل. بعد ذلك فئة معارض بنسبة 19,3% ما يدل على أن البعض لا يرون تأثيرا كبيرا، وربما يعتمدون على قراراتهم الخاصة دون الالتفات لتلك التفاعلات، وأخيرا فئة محايد كانت الأقل بنسبة 15,3% وهو ما قد يعكس ترددا أو عدم وضوح في مدى تأثير فيسبوك على قراراتهم.

2 - التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة

الجدول رقم (31): يوضح العلاقة بين متغير الجنس والشعور بالإدمان على استخدام فيسبوك

المجموع		أنثى		ذكر		الجنس
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
11.3%	17	9.9%	7	12.7%	10	موافق
31.3%	47	28.2%	20	34.2%	27	موافق بشدة
19.3%	29	19.7%	14	19.0%	15	محايد
27.3%	41	31.0%	22	24.1%	19	معارض
10.7%	16	11.3%	8	10.1%	8	معارض بشدة
100%	150	100%	71	100%	79	المجموع

يوضح الجدول أعلاه العلاقة بين متغير الجنس والشعور بالإدمان على استخدام فيسبوك من خلال عينة تتكون من 150 مشاركا (79 ذكورا و71 أنثى)، حيث يعكس التحليل الكمي وجود تفاوت واضح في إدراك الشعور بالإدمان حسب الجنس، إذ أن نسبة الذكور الذين وافقوا بشدة على شعورهم بالإدمان بلغت 34.2% وهي النسبة الأعلى في الجدول، مقارنة بـ 28.2% من

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

الإناث، كما بلغت نسبة الموافقة العادية لدى الذكور 12.7% مقابل 9.9% لدى الإناث، ما يعني أن 46.9% من الذكور يعترفون بدرجة معينة بأنهم يشعرون بالإدمان، مقابل 38.1% من الإناث وهي دلالة كمية على ان الذكور أكثر إدراكا أو اعترافا بحالة التعلق الزائد بفيسبوك، وربما يعود ذلك إلى استخدامهم المكثف للمنصة لأغراض التواصل، الترفيه، أو التعبير عن الذات، في حين أن نسبة المحايدین كانت متقاربة (19% للذكور و19.7% للإناث)، ما يشير إلى فئة غير حاسمة أو غير قادرة على التحديد موقفها من العلاقة بفيسبوك وهو ما يعكس ضبابية الوعي بالمفاهيم النفسية المرتبطة بالإدمان الرقمي، أما المعارضة فقد بلغت 24.1% عند الذكور و31.0% عند الإناث، وهي دلالة على ان الإناث أكثر رفضا لفكرة الإدمان، وربما يعكس ذلك إما استخداما أكثر تحكما أو مقاومة اجتماعية وثقافية لفكرة الاعتراف بالإدمان، بينما جاءت نسبة المعارضة الشديدة متقاربة (10.1% للذكور و11.3% للإناث)، ما يبين وجود فئة صغيرة من كلا الجنسين ترى استخدام فيسبوك كأمر طبيعي لا يستدعي القلق، ومن خلال التحليل الكيفي يمكن تفسير هذه النتائج بأن الذكور يميلون إلى استخدام فيسبوك كوسيلة للتفاعل الاجتماعي والتنافس، مما قد يزيد من تعرضهم لسلوكيات الاستخدام القهري، في حين أن الإناث ربما يستخدمن المنصة بشكل أكثر انتقائية ولأغراض محددة، ما يقلل من احتمالية الشعور بالإدمان كما يمكن أن يكون الاعتراف بالإدمان لدى الذكور أعلى نسبة بسبب اختلافات في المعايير الثقافية والاجتماعية التي تتيح للذكور التعبير بشكل أكثر حرية عن مشاكلهم السلوكية، بينما تميل الإناث إلى الإنكار أو التخفيف من شأن بعض السلوكيات خشية التقييم السلبي، ومن جانب آخر فإن تقارب النسب في فئة "محايد" يعكس وجود نسبة غير بسيطة من الأفراد غير الواعين بخطورة الاستخدام المكثف لفيسبوك، ما يبرز الحاجة إلى الحملات توعية حول السلوك الرقمي الصحي، كما ان نسبة من يعترفون بالإدمان (سواء موافق أو موافق بشدة) تمثل حوالي 43.3% من العينة، وهو رقم مرتفع نسبيا ويدعو للقلق خاصة إذا أخذنا في الاعتبار ان العينة ربما تمثل شريحة شبابية تعتمد بشكل كبير على منصات الاجتماعية في بناء علاقاتها وتكوين صورتها الذاتية، وهذا يدفع إلى التفكير في ضرورة إدراج برامج للتنقيف الرقمي في المؤسسات التربوية وتقديم دعم نفسي حول إدارة الوقت والتفاعل السليم مع المنصات الرقمية، كما ان هذا الجدول يكشف بشكل غير مباشر عن مدى تغلغل فيسبوك في الحياة اليومية وتأثيره على التوازن النفسي والاجتماعي للأفراد، مما يستدعي مقاربة شمولية تشمل أبعادا نفسية، تربوية، وسوسولوجية، لفهم ظاهرة الإدمان الرقمي والتصدي لها بشكل فعال.

الجدول رقم (32): يوضح العلاقة بين متغير السن وزيادة مشاعر العزلة والوحدة بسبب استخدام فيسبوك

21-19		18-16		15-13		السن زيادة مشاعر مشاعر العزلة والوحدة بسبب استخدام فيسبوك
نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
18.5%	5	12.9%	8	23.0%	14	موافق
29.6%	8	22.6%	14	8.2%	5	موافق بشدة
18.5%	5	11.3%	7	11.5%	7	محايد
14.8%	4	40.3%	25	42.6%	26	معارض
18.5%	5	12.9%	8	14.8%	9	معارض بشدة
100%	27	100%	62	100%	61	المجموع

يوضح الجدول أعلاه العلاقة بين متغير السن واستخدام فيسبوك من جهة، وتأثير ذلك الاستخدام من جهة أخرى، حيث يتبين من تحليل الكمي أن الفئة العمرية 13-15 سنة هي الأكثر موافقة على ان استخدام فيسبوك يزيد من مشاعر العزلة بنسبة بلغت 23.0% من مجموعة الفئة، تليها فئة 16-18 سنة بنسبة 12.9% ثم فئة 19-21 سنة بنسبة 18.5% مما يعكس إدراكا مبكرا لدى المراهقين الأصغر سنا لتأثير سلبي لاستخدام المنصة، وربما يرجع ذلك إلى أنهم في مرحلة حساسة من التطور الاجتماعي والنفسي ويعتمدون بشكل كبير على التفاعلات الرقمية في تكوين علاقاتهم وتقدير ذاتهم. أما في فئة "موافق بشدة" فقد كانت النتائج أكثر وضوحا لدى الفئة 13-15 سنة بنسبة 8.2%، تليها الفئة 16-18 سنة بنسبة 23.0% بينما انخفضت في فئة 19-21 سنة إلى 12.9%، وهو ما قد يعكس اختلافا في وعي الأفراد الأكبر سنا أو تحكما أكبر في استخدام فيسبوك، كما تظهر النسبة الأعلى للمعارضين لدى فئتي 15-16 سنة 42.6%

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

و16- 18 سنة 40.3%، ما يشير إلى ان عددا كبيرا من الشباب لا يربطون بشكل مباشر بيبين استخدام فيسبوك ومشاعر العزلة، وقد يعود ذلك إلى اعتبار المنصة وسيلة للاندماج الاجتماعي وليس عاملا في العزلة، أو إلى عدم وعيهم بتأثيراتها النفسية العميقة. أما فئة المعارضين بشدة فقد سجلت أعلى نسبة في فئة 13- 15 سنة 14.8% تليها فئة 16- 18 سنة 12.9%، ما يعزز الطرح القائل بان جزءا من المستخدمين يرون في فيسبوك متنفسا لا سببا للعزلة، خصوصا في المجتمعات التي تقل فيها بدائل الترفيه والتفاعل الواقعي. ومن خلال التحليل الكيفي، يمكن القول ان المنصة تؤدي وظائف مزدوجة في حياة المراهقين فهي من جهة أداة للتواصل وتكوين الصداقات، ومن جهة أخرى قد تسهم في الشعور الخفي بالعزلة نتيجة المقارنة المستمرة بالآخرين، أو الانخراط في تفاعلات سطحية لا تعوض العلاقات الواقعية، ويبدو ان الفئات العمرية المختلفة تتفاعل مع فيسبوك بدرجات متفاوتة من الوعي، حيث يميل الأصغر سنا إلى الانجذاب العاطفي للمحتوى والتأثر به ما يجعلهم أكثر عرضة لتقلبات المزاج والشعور بالوحدة إذا لم يتلقوا التفاعل المطلوب في حين أن الفئات الأكبر سنا قد تتعامل مع المنصة بشكل أكثر براغماتية، فتقل بذلك مستويات التأثر. هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية تصميم تدخلات تربوية ونفسية موجهة لكل فئة عمرية حسب احتياجاتها، كما تدعو إلى إدماج التثقيف الرقمي والعزلة الاجتماعية الرقمية، خصوصا في المراحل العمرية الحرجة التي تتشكل فيها الهوية الشخصية والاجتماعية.

الجدول رقم (33): يوضح العلاقة بين المستوى التعليمي وانفتاح الشخص على الثقافات

والآراء المختلفة بسبب استخدام فيسبوك

ثانوي		متوسط		مستوى التعليمي انفتاح شخص على الثقافات وآراء المختلفة بسبب استخدام فيسبوك
نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
33.3%	25	33.3 %	25	موافق
24.0%	18	20.0%	15	موافق بشدة
28.0%	21	38.7%	29	محايد
12.0%	9	5.3%	4	معارض
2.7%	2	2.7%	2	معارض بشدة
100%	75	100%	75	المجموع

يوضح الجدول أعلاه العلاقة بين مستوى التعليم (متوسط و ثانوي) ومدى الاتفاق مع الفكرة التي تقول إن استخدام فيسبوك يجعل الشخص أكثر انفتاحًا على الثقافات وآراء الآخرين، ويتضح من التحليل الكمي أن نسبة من وافقوا على هذه الفكرة كانت متطابقة في كلا المستويين التعليميين، حيث بلغت 33.3%، مما يدل على وجود إدراك مشترك بين التلاميذ في المرحلتين حول قدرة فيسبوك على تعزيز الانفتاح الثقافي، وهذا يعكس دور المنصة كوسيط معرفي وشبكي يمكّن الشباب من الاطلاع على أنماط حياة وثقافات مختلفة. غير أن الفروقات تبدأ في الظهور عند تحليل الفئات الأخرى؛ إذ إن نسبة "موافق بشدة" بلغت 24.0% لدى تلاميذ الثانوي مقابل 20.0% لدى المتوسط، ما يشير إلى ميل أكبر لدى الفئة الثانوية نحو الانخراط الأعمق في التفاعل مع مضامين متعددة الثقافات، ربما نتيجة نضج

أكبر في التفكير النقدي، أو قدرة أعلى على استيعاب المفاهيم المختلفة. أما فئة "محايد"، فقد سجلت النسبة الأعلى في كلا المستويين، ولكنها كانت أكثر بروزًا عند تلاميذ التعليم المتوسط بنسبة 38.7% مقابل 28.0% عند الثانوي، مما قد يدل على تردد هذه الفئة في اتخاذ موقف واضح أو على محدودية قدرتهم على تقييم تأثير المنصة على وعيهم الثقافي، وهو أمر طبيعي في مراحل عمرية أقل ووعي معرفي في طور التشكل. من جهة أخرى، فإن فئة المعارضين لفكرة أن فيسبوك يساهم في الانفتاح الثقافي كانت أعلى في التعليم الثانوي (12.0%) مقارنة بـ 5.3% في التعليم المتوسط، وهو ما قد يعكس تطورًا في التفكير النقدي لدى التلاميذ الأكبر سنًا الذين قد يكونون قد واجهوا محتوى سلبيًا أو تجارب رقمية لا تعكس بالضرورة انفتاحًا حقيقيًا، أو ربما شكّوا في جدوى الانفتاح الافتراضي مقابل التفاعل الواقعي. وأخيرًا، نجد أن فئة "معارض بشدة" تساوت في كلا المستويين بنسبة ضئيلة (2.7%)، ما يدل على أن الراضين تمامًا لهذه الفكرة يبقون فئة هامشية. ومن خلال التحليل الكيفي، يمكن القول إن استخدام فيسبوك يمثل نافذة معرفية لعدد كبير من الشباب، حيث يتيح لهم التفاعل مع محتويات دولية، ومناقشة مواضيع سياسية، دينية، اجتماعية وفنية من زوايا متعددة، مما يغذي فضولهم الثقافي ويقلص الفجوة المعرفية التي قد تفرضها البيئة المحلية المحدودة، غير أن هذا الانفتاح يظل مشروطًا بكيفية استخدام المنصة، ومدى قدرة المستخدم على التمييز بين المعلومات الصحيحة والمضللة، وبين المحتوى البناء والسطحي، كما أن الفروق المسجلة بين التعليم المتوسط والثانوي تعكس نضوجًا معرفيًا تدريجيًا يؤثر على إدراك دور التكنولوجيا في الحياة الثقافية، ومن هنا تبرز أهمية تعزيز المهارات الرقمية والتفكير النقدي لدى التلاميذ منذ المراحل الأولى من التعليم، من أجل تحويل الاستخدام العفوي لفيسبوك إلى تجربة تعليمية وتفاعلية واعية تدعم الانفتاح الحقيقي لا الشكلي على الآخر.

الجدول رقم (34): يوضح العلاقة بين الجنس والشعور بالغيرة أو المقارنة عند تصفح منشورات الآخرين على الفيسبوك

أنثى		ذكر		الجنس شعور بالغيرة أو المقارنة عند تصفح منشورات الآخرين على الفيسبوك
نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
15.4%	11	26.6%	21	موافق
25.4%	18	10.1%	8	موافق بشدة
5.6%	4	20.3%	16	محايد
39.4%	28	29.1%	23	معارض
14.1%	10	13.9%	11	معارض بشدة
100%	71	100%	79	المجموع

يوضح الجدول أعلاه علاقة بين الجنس (ذكر/أنثى) وشعور الأفراد بالغيرة أو المقارنة عند مشاهدة منشورات الآخرين على الفيسبوك، ويكشف عن اختلافات دالة بين الذكور والإناث على المستويين الكمي والكيفي. من الناحية الكمية، يتبين أن الذكور أكثر ميلاً إلى التعبير عن مشاعر إيجابية تجاه منشورات الآخرين، حيث أن 26.6% من الذكور يوافقون على أنهم يشعرون بالغيرة أو المقارنة، مقابل 15.4% فقط من الإناث، مما قد يدل على نزعة لدى الذكور للاعتراف بالمشاعر المرتبطة بالمنافسة الاجتماعية. في المقابل، تسجل الإناث أعلى نسبة في خانة المعارضة (39.4%) مقارنة بـ 29.1% لدى الذكور، ما يشير إلى ميلهن نحو إنكار أو رفض فكرة الشعور بالمقارنة أو الغيرة، ربما نتيجة لحساسية مجتمعية أو توجه تربوي يدفعهن إلى التقليل من شأن هذه المشاعر. أما على المستوى الكيفي، فإن الفروقات

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

تعكس اختلافًا في البنية النفسية والاجتماعية بين الجنسين، حيث يميل الذكور إلى تبني موقف مزدوج يعترف بالمشاعر الإيجابية والسلبية، في حين تميل الإناث إلى موقف دفاعي يعكس نوعًا من الرفض أو عدم الراحة تجاه المقارنة الذاتية. وتشير هذه النتائج إلى أن منصات التواصل الاجتماعي لا تُستقبل بنفس الطريقة من قبل الذكور والإناث، إذ يبدو أن الذكور يتفاعلون مع المنشورات من منطلق تنافسي، بينما تتعامل الإناث معها بشكل أكثر تحفظًا أو انتقائية.

الجدول رقم (35): يوضح العلاقة بين متغير السن وقضاء وقت أطول على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى

21 -19		18 -16		15 -13		السن قضاء وقت أطول على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى
نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
22.2%	6	40.3%	25	29.5%	18	موافق
22.2%	6	17.7%	11	23.0%	14	موافق بشدة
22.2%	6	12.9%	8	24.6%	15	محايد
25.9%	7	22.6%	14	11.5%	7	معارض
7.4%	2	6.5%	4	11.5%	7	معارض بشدة
100%	27	100%	62	100%	61	المجموع

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

يوضح جدول أعلاه العلاقة بين الفئة العمرية ودرجة استخدام منصة فيسبوك مقارنة بباقي منصات التواصل الاجتماعي، وهو ما يتيح لنا فهمًا أعمق لسلوكيات المراهقين والشباب في البيئات الرقمية. عند تحليل البيانات كميًا، نلاحظ أن الفئة العمرية 16-18 سنة تتصدر من حيث نسبة الموافقة الشديدة على أنها تمضي وقتًا أطول على فيسبوك، بنسبة 40.3%، تليها الفئة الأصغر (13-15 سنة) بنسبة 29.5%، بينما تتراجع هذه النسبة بشكل واضح عند الفئة الأكبر (19-21 سنة) إلى 22.2%. هذا يشير إلى أن فيسبوك يحافظ على جاذبيته القصوى لدى المراهقين في منتصف سن المراهقة، وهي مرحلة تتسم بالبحث عن الانتماء الاجتماعي وتوسيع شبكة العلاقات، ما يجعل فيسبوك بيئة مثالية بالنسبة لهم للتعبير عن الذات والتفاعل مع الأقران. في المقابل، نلاحظ أن الفئة العمرية الأكبر (19-21 سنة) تُسجل أعلى نسبة في خانة "معارض" بنسبة 25.9%، وهي دلالة على تحوّل تدريجي في التفضيلات الرقمية مع التقدم في السن، ربما نتيجة لتغير في الأهداف الرقمية (كالتركيز على الدراسة الجامعية، أو التوجه نحو منصات أكثر احترافية مثل لينكدان، أو تلك التي تتيح محتوى أسرع مثل إنستغرام وتيك توك). كما تُظهر النتائج أن الفئة الأصغر (13-15 سنة) تتميز بتوازن بين الموافقة والمعارضة، ما قد يكون مرتبطًا بعوامل خارجية مثل الرقابة الأبوية، أو محدودية حرية الاستخدام، أو قلة الوعي بمخاطر الإدمان الرقمي. كيميًا، تكشف هذه المعطيات عن مسار تطوري في علاقة الأفراد بفيسبوك حسب السن: فكلما تقدم المستخدم في العمر، كلما أصبح أكثر وعيًا بوقته الرقمي وأقل انجذابًا إلى فيسبوك تحديدًا. كما تعكس النتائج تأثير العوامل النفسية والاجتماعية في تشكيل سلوكيات الاستخدام، حيث يُعد فيسبوك بالنسبة للفئات الأصغر أداة للتواصل والتأكيد على الهوية الاجتماعية، بينما يصبح مع التقدم في العمر أقل إغراءً لصالح منصات تقدم تجارب مختلفة وأكثر توافقًا مع تطورات الفرد المعرفية والاجتماعية. هذه المعطيات تفتح الباب أمام دراسات أعمق حول دوافع الاستخدام الرقمي، وتأثير العمر في تشكيل الهوية الرقمية لدى الشباب.

الجدول رقم (36): يوضح العلاقة بين متغير المستوى التعليمي واعتقاد ان الفيسبوك يساهم في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل

ثانوي		متوسط		المستوى التعليمي اعتقاد ان الفيسبوك يساهم في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل
نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
18.7%	14	37.3%	28	موافق
25.3%	19	12.0%	9	موافق بشدة
37.3%	28	20.0%	15	محايد
10.7%	8	5.3%	4	معارض
8.0%	6	25.3%	19	معارض بشدة
100%	75	100%	75	المجموع

يوضح الجدول أعلاه العلاقة بين المستوى التعليمي (متوسط – ثانوي) وموقف الأفراد من تأثير الفيسبوك في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل، ويتضح من خلال المعطيات وجود تباين ملحوظ في الآراء حسب المستوى التعليمي؛ إذ إن فئة ذوي المستوى التعليمي المتوسط تميل بنسبة معتبرة إلى الموافقة على دور الفيسبوك في تحسين سلوك الشباب، حيث بلغت نسبة الموافقين والموافقين بشدة معاً 49.3%، مقابل 30.6% ممن عبّروا عن رفضهم للفكرة (معارض + معارض بشدة)، بينما تمثلت نسبة المحايدون في 20%، وهي نسبة تعكس حيرة أو عدم وضوح في الموقف، ولكن ما يثير الانتباه هو أن فئة ذوي المستوى الثانوي رغم تعليمهم الأعلى نسبياً، لم تكن الأكثر حسماً، إذ شكّل المحايدون فيها النسبة الأعلى (37.3%)،

تحليل الاحصائي وعرض النتائج

تليها نسبة الموافقين بشدة (25.3%)، بينما كانت نسبة الراضين أقل (18.7%)، ما قد يشير إلى نوع من التردد أو التحفظ، أو ربما نظرة أكثر توازناً تجاه أثر المنصات الرقمية على السلوك. ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال عدة أبعاد تحليلية، أبرزها أن فئة المستوى الثانوي قد تكون أكثر وعياً بالتنوع الكبير في محتوى الفيسبوك، ما يجعلها أقل ميلاً لتبني موقف قطعي تجاه تأثيره، كما أن هذه الفئة تتعامل مع الفضاء الرقمي بدرجة من النضج تسمح لها بإدراك أن التأثيرات ليست دائماً إيجابية أو مباشرة، في حين أن فئة المستوى المتوسط قد تكون أكثر قابلية للتأثر بالمحتوى الإيجابي الظاهر أو الأكثر انتشاراً، وبالتالي تُظهر ميلاً أكبر للموافقة أو الرفض الحاد، دون اتخاذ موقف وسط. ومن جهة أخرى، فإن ارتفاع نسبة الرفض لدى ذوي المستوى المتوسط قد تعكس تجارب سلبية أو تعرضاً لمحتوى غير مناسب، ما يعزز نظرة نقدية تجاه تأثير الفيسبوك. هذه الفروقات تُظهر بوضوح أن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب لا يمكن فصله عن الخلفية التعليمية، ولكن في الوقت نفسه، لا ينبغي اختزال الأمر في هذا العامل فقط، إذ تتداخل متغيرات أخرى كالعمر، الجنس، نوعية التفاعل مع المحتوى، الخلفية الاجتماعية، ومدى التمكن من المهارات الرقمية، لتشكل في مجموعها تصورات الأفراد ومواقفهم من المنصات الاجتماعية، وهو ما يؤكد ضرورة تبني مقاربة متعددة الأبعاد لفهم العلاقة بين الإعلام الرقمي وتغيير السلوك الاجتماعي لدى فئة الشباب.

3 - دراسة علاقات الارتباط (الاختبار الاحصائي للفرضيات)

هناك طرق عديدة يمكن اعتمادها لتفسير علاقات الارتباط بين مختلف المتغيرات، وفي البحث الحالي استخدمنا ارتباط pearson (pearson product moment correlation) بهدف دراسة علاقات الارتباط بين مختلف المتغيرات البحث، ويشير pearson إلى ان الارتباط في هذا الاختبار يتراوح بين -0.1 وهي العلاقة المثالية السالبة، و0.0 والتي تعني أنه لا توجد أي ارتباط، وصولاً إلى +0.1 وهي العلاقة المثالية الموجبة، ويشير الايجاب والسلب في الارتباط إلى الزيادة والنقصان في أطراف الارتباط، فاذا كان هذا الارتباط موجبا فذلك يعني أنه كلما زاد العامل الأول زاد العامل الثاني والعكس صحيح وهو ما يسمى بالعلاقة الطردية، في إذا كان الارتباط سالبا فان ذلك يشير إلى أنه كلما زاد العامل الأول نقص العامل الثاني والعكس صحيح وهذا ما يسمى بعلاقة عكسية، وانطلاق من هذه المعطيات قمنا باختيار العلاقات الموجودة في فرضيات البحث باستخدام ارتباط pearson كما ذكرنا سابقا.

- نتائج اختبار الفرضية الأولى: هناك علاقة بين استخدام موقع فيسبوك والإدمان لدى المراهقين

الجدول رقم(37): يمثل العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والإدمان لدى المراهقين

الإدمان لدى المراهقين	استخدام موقع فيسبوك	
		استخدام موقع فيسبوك
0.66**	1	
		الإدمان لدى المراهقين
1	0.66**	

- **علاقة ارتباط ذو دلالة إحصائية عند المستوى 0.01

يوضح الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباط قوية بين استخدام موقع فيسبوك والإدمان لدى المراهقين حيث قدر (r=0.66) وهي علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (p=0.01) مما يدل على ان زيادة استخدام موقع فيسبوك يرتبط بشكل ملحوظ بارتفاع الإحساس بالإدمان عليها،

دراسة علاقة الارتباط (الاختبار الاحصائي للفرضيات)

وهو ما يعكس تأثيرا نفسيا وسلوكيا واضحا يستدعي الانتباه خصوصا لدى الفئات العمرية الشابة الأكثر عرضة لتأثيرات الاستخدام المفرط.

– نتائج اختبار الفرضية الثانية: هناك علاقة بين استخدام موقع فيسبوك والتأثير على الصحة النفسية لدى المراهقين

الجدول رقم (38): يمثل العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والتأثير على الصحة النفسية لدى المراهقين

التأثير على الصحة النفسية لدى المراهقين	استخدام موقع فيسبوك	
0.76**	1	استخدام موقع فيسبوك
1	0.76**	التأثير على الصحة النفسية لدى المراهقين

****علاقة ارتباطية ذو دلالة احصائية عند المستوى 0.01**

يوضح الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية قوية جدا ($r=0.76$) بين استخدام موقع فيسبوك والتأثير على الصحة النفسية لدى المراهقين، وهي علاقة دالة إحصائيا عند المستوى ($p=0.01$)، ما يدل على ان الاستخدام المكثف للفيسبوك قد يكون له أثر سلبي واضح على الصحة النفسية، وهذا الأمر يتطلب مزيدا من الوعي بطرق استخدام هذه المنصات وتأثيرها النفسي على الأفراد

دراسة علاقة الارتباط (الاختبار الاحصائي للفرضيات)

- نتائج اختبار الفرضية الثالثة: هناك علاقة بين استخدام موقع فيسبوك وضعف تقدير الذات لدى المراهقين

الجدول رقم (39): يمثل العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك وضعف تقدير الذات لدى المراهقين

ضعف تقدير الذات لدى المراهقين	استخدام فيسبوك	
0.58**	1	استخدام فيسبوك
1	0.58**	ضعف تقدير الذات لدى المراهقين

- **علاقة ارتباطية ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.01

— يوضح الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية قوية ($r=0.58$) بين استخدام اموقع فيسبوك وضعف التقدير الذات لدى المراهقين، وهي علاقة دالة إحصائيا عند المستوى ($p=0.01$)، مما يشير إلى أن استخدام فيسبوك قد يسهم بدرجة معتدلة في تعزيز المقارنات الاجتماعية والشعور بعدم الرضا عن الذات، ما يؤثر بشكل سلبي على تقدير الفرد لذاته ويزيد من احتمالية الشعور بالغيرة، وهو ما يستدعي توعية المراهقين بخطورة هذه التفاعلات النفسية وتوجيههم نحو استخدام أكثر توازنا وواقعية.

– نتائج اختبار الفرضية الرابعة: عدم وجود علاقة بين استخدام موقع فيسبوك وتعزيز التفاعل الاجتماعي

الجدول رقم (40): يمثل عدم وجود علاقة بين استخدام موقع فيسبوك وتعزيز التفاعل الاجتماعي

تعزيز التفاعل الاجتماعي	استخدام موقع فيسبوك	
0.09	1	استخدام موقع فيسبوك
1	0.09	تعزيز التفاعل الاجتماعي

يوضح الجدول أعلاه عدم وجود علاقة بين استخدام فيسبوك وتعزيز التفاعل الاجتماعي، وهي علاقة غير دالة إحصائياً ما يعني أنه لا توجد علاقة واضحة أو ذات دلالة بين استخدام فيسبوك وزيادة التفاعل الاجتماعي الحقيقي، الأمر الذي يشير إلى أن التفاعل عبر المنصة لا يعكس بالضرورة تواصلاً فعالاً أو عميقاً مع المحيط الاجتماعي، وقد يكون بديلاً سطحياً لا يسهم بشكل ملحوظ في تقوية الروابط الأسرية أو الصداقات الواقعية.

دراسة علاقة الارتباط (الاختبار الاحصائي للفرضيات)

نتائج اختبار الفرضية الخامسة: هناك علاقة بين استخدام موقع فيسبوك والتغيرات السلوكية لدى المراهقين

الجدول رقم (41): يمثل العلاقة بين استخدام فيسبوك والتغيرات السلوكية لدى المراهقين

التغيرات السلوكية لدى المراهقين	استخدام موقع فيسبوك	
0.50**	1	استخدام موقع فيسبوك
1	0.50**	التغيرات السلوكية لدى المراهقين

- **علاقة ارتباط ذو دلالة إحصائية عند المستوى 0.01

يوضح الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية قوية جدا ($r=0.50$) بين استخدام فيسبوك والتغيرات السلوكية لدى المراهقين، بحيث تبين ان بعض التصرفات قد تتأثر بطريقة التفاعل الرقمي على المنصة، وهي علاقة دالة إحصائيا عند مستوى ($p=0.01$) ما يشير إلى ان تفاعلات الرقمية على المنصة تلعب دورا كبيرا في توجيه سلوك الأفراد، مما يعكس مدى تأثير النفسي والاجتماعي للفيسبوك على أنماط السلوك الشخصي لدى المراهقين.

دراسة علاقة الارتباط (الاختبار الاحصائي للفرضيات)

نتائج اختبار الفرضية الأخيرة: هناك علاقة بين استخدام موقع فيسبوك واتخاذ القرار لدى المراهقين

الجدول رقم (42): يمثل العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك واتخاذ قرار لدى المراهقين

اتخاذ القرار لدى المراهقين	استخدام موقع فيسبوك	
0.69**	1	استخدام موقع فيسبوك
1	0.69**	اتخاذ القرار لدى المراهقين

. **علاقة ارتباطية ذو دلالة إحصائية عند المستوى 0.01

يوضح الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية قوية ($r=0.69$) بين استخدام موقع فيسبوك واتخاذ القرار لدى المراهقين، وهي علاقة دالة إحصائياً عند مستوى ($p=0.01$) ما يدل على التفاعلات والتواصل عبر المنصة تلعب دوراً مؤثراً في تشكيل توجهات الأفراد وقرارات المرتبطة بعلاقاتهم الاجتماعية، مما يعكس امتداد تأثير الفضاء الرقمي إلى جوانب حياتية خاصة وحساسة.

مناقشة نتائج الدراسة

تشير نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة وثيقة ومتعددة الأبعاد بين استخدام موقع فيسبوك والصحة النفسية لدى المراهقين في مؤسستي متوسطة الشهيد عمر يوي سعيد و ثانوية المجاهد المرحوم موساوي محمد في بلدية آيت يحيى موسى، ولاية تيزي وزو، وقد شملت العينة 150 مشاركًا توزعت بنسبة 52.7% من الذكور و 47.3% من الإناث، مما أتاح تمثيلًا متوازنًا للجنس، بالإضافة إلى تغطية واسعة للفئات العمرية المختلفة، مما يثري موثوقية النتائج وقابليتها للتعميم على فئة المراهقين. أظهرت الدراسة أن الاستخدام المكثف للفيسبوك يرتبط بارتفاع ملحوظ في مستويات القلق والاكتئاب واضطرابات النوم وانخفاض تقدير الذات، خاصة لدى الإناث، مما يدل على أن هذه الفئة أكثر تأثرًا نفسيًا بتفاعلات وتحديات العالم الرقمي، ويمكن تفسير ذلك بكون الفتيات غالبًا ما يملن إلى التفاعل العاطفي العميق مع المحتوى الرقمي، ويمارسن المقارنة الاجتماعية بشكل أكبر، ما يجعلهن أكثر عرضة للشعور بالنقص أو الغيرة عند متابعة منشورات الآخرين، وهو ما ينعكس سلبيًا على صحتهم النفسية. من جهة أخرى، كشفت الدراسة أن الذكور أيضًا يعانون من تأثيرات سلبية ناتجة عن الاستخدام المفرط لفيسبوك، لكنهم يميلون إلى الاعتراف بذلك بشكل أوضح، حيث بلغت نسبة الذكور الذين وافقوا بشدة على شعورهم بالإدمان 34.2% مقابل 28.2% من الإناث، مما يشير إلى أن الذكور قد يتفاعلون مع المنصة بدافع المنافسة أو بناء صورة شخصية معينة، الأمر الذي قد يؤدي إلى استجابات نفسية متفاوتة، خاصة في ظل السعي المستمر للحصول على التقدير الاجتماعي الرقمي (الإعجابات والتعليقات). كما أن بعض الذكور قد يستخدمون فيسبوك كمنفذ للهروب من الضغوط الواقعية، مما يزيد من احتمالية الإدمان. في المقابل، أظهرت الإناث مقاومة أكبر لفكرة الإدمان، حيث بلغت نسبة المعارضات لهذه الفكرة 31% مقابل 24.1% لدى الذكور، وهو ما قد يُعزى إلى اختلاف طرق التعبير عن الذات والاعتراف بالمشكلات النفسية بين الجنسين من الناحية العمرية، كشفت النتائج أن الفئة العمرية بين 13 و 15 سنة هي الأكثر تأثرًا بمشاعر العزلة المرتبطة باستخدام فيسبوك، بنسبة بلغت 23%، تليها الفئة من 16 إلى 18 سنة بنسبة 12.9%، مما يدل على أن المراهقين الأصغر سنًا هم الأكثر عرضة للشعور بالوحدة والعزلة رغم تواجدهم الرقمي المستمر، وهو ما يؤكد أن التفاعل عبر فيسبوك لا يعوض بالضرورة عن العلاقات الواقعية، بل قد يُفاقم الشعور بالعزلة لدى من يفتقدون الروابط الاجتماعية الحقيقية، خاصة في مرحلة عمرية حساسة تتشكل فيها الهوية النفسية والاجتماعية. كما أظهرت الدراسة أن هذه الفئة أيضًا سجلت

أعلى نسبة معارضة شديدة لفكرة العزلة بنسبة 14.8%، ما يشير إلى أن بعضهم يرى في فيسبوك وسيلة للاندماج الاجتماعي، وهذا التباين في النتائج يعكس اختلاف التجارب الفردية ومستويات الوعي. من ناحية أخرى، كانت الفئة العمرية من 19 إلى 21 سنة أقل تأثراً نفسياً، وأكثر وعياً بطبيعة استخدامهم للمنصة، كما سجلت أعلى نسبة معارضة لفكرة قضاء وقت طويل على فيسبوك بنسبة 25.9%، مما يعكس تحولاً تدريجياً في تفضيلات الاستخدام مع التقدم في السن، وربما يعود ذلك إلى الانشغالات التعليمية أو المهنية، أو إلى البحث عن بدائل رقمية أكثر توافقاً مع احتياجاتهم. وفيما يتعلق بالمستوى التعليمي، كشفت النتائج عن تباين ملحوظ بين تلاميذ التعليم المتوسط والثانوي في إدراكهم لتأثيرات فيسبوك، حيث أظهرت البيانات أن 37.3% من تلاميذ المستوى المتوسط يعتقدون أن فيسبوك يساهم في تحسين سلوكيات الشباب، في حين بلغت النسبة في التعليم الثانوي 18.7% فقط، بينما سجلت هذه الفئة الأخيرة نسبة حياد أعلى (37.3%)، وهو ما قد يدل على وعي نقدي أكبر لدى التلاميذ الأكبر سناً، يجعلهم أكثر حذراً في تقييم تأثير المنصة، وربما يعكس أيضاً نضجاً معرفياً في التعامل مع المحتوى الرقمي. كما أشارت النتائج إلى أن التلاميذ في التعليم الثانوي كانوا أكثر تأييداً لفكرة أن فيسبوك يعزز الانفتاح الثقافي بنسبة 24%، مقابل 20% لدى المتوسط، مما يشير إلى أن العمر والمستوى التعليمي يلعبان دوراً في تعميق الفهم الاجتماعي والثقافي للمحتوى الذي يتم تداوله عبر المنصة. أما من حيث أنماط الاستخدام، فقد أظهرت النتائج أن 60.7% من المشاركين يعتبرون فيسبوك جزءاً مهماً من روتينهم اليومي، حيث وافق 40.7% بشدة على أنهم يقضون وقتاً طويلاً على فيسبوك، ووافق 20% أيضاً على ذلك، بينما أبدى 19.3% معارضتهم، ما يدل على أن غالبية العينة تستخدم المنصة بشكل يومي، ويُعد ذلك مؤشراً على التأثير الواسع لفيسبوك على حياتهم اليومية. ومن اللافت أن 31.3% من المشاركين وافقوا بشدة على شعورهم بالإدمان، و11.3% وافقوا عليه، ما يشير إلى أن 42.6% من العينة تشعر بدرجات متفاوتة من التعلق المرضي أو الاستخدام القهري للمنصة، وهو ما يتطلب استراتيجيات تدخل وقائية. وفيما يتعلق باستخدام فيسبوك في أوقات الفراغ، أبدى 23.3% موافقتهم الشديدة، مقابل نسبة محايدون بلغت 28%، مما يدل على أن الاستخدام لا يُعد سلوكاً موحداً بين الأفراد. أما من حيث المقارنة مع منصات أخرى، فقد وافق 32.7% على أنهم يقضون وقتاً أطول على فيسبوك، مما يعكس تفضيلهم لهذه المنصة على غيرها، ويؤكد أن لها خصوصية في التفاعل الرقمي بالنسبة لهم. كما أظهرت النتائج أن 36.7% من المشاركين يعارضون فكرة أن فيسبوك يولد مشاعر العزلة، مقابل نفس النسبة وافقت على

الفكرة، ما يعكس تبايناً في التأثيرات النفسية بين المستخدمين، تبعاً لطبيعة استخدامهم وتجاربهم الفردية. فيما يتعلق بالحالة النفسية العامة، أشار 38% إلى أن استخدام فيسبوك لا يؤثر على حالتهم النفسية، مقابل 25.3% أبدوا معارضة لهذا الرأي، مما يدل على أن التأثيرات ليست موحدة، وتخضع لعوامل فردية مثل وعي المستخدم وطريقة تفاعله مع المنصة. كما أبدى 34% من المشاركين معارضتهم لفكرة شعورهم بالغيرة عند رؤية منشورات الآخرين، مما يشير إلى أن هناك شريحة قادرة على التفاعل مع المحتوى بوعي دون أن تتأثر سلبياً، في حين أشار 27.3% إلى أن فيسبوك يؤثر سلباً على تقديرهم لذاتهم، ما يدل على وجود أثر نفسي غير مباشر للمقارنة الاجتماعية. وأبدى 30.7% من المشاركين موافقة شديدة على شعورهم بالراحة عند مشاركة منشوراتهم، مما يوضح أن البعض يجد في هذه الممارسة وسيلة للتعبير عن الذات، وهو جانب إيجابي يجب دعمه. أما بالنسبة للتفاعل الاجتماعي، فقد أشار 34% إلى أن فيسبوك عزز تفاعلهم مع أصدقائهم وعائلاتهم، مما يدل على أن المنصة تلعب دوراً إيجابياً محتملاً في تعزيز الروابط الاجتماعية، بينما أبدى 28% موافقة شديدة على أنهم يتبعون معايير الآخرين، مما يشير إلى تأثير المنصة في تشكيل الذوق والهوية الشخصية. وفي جانب آخر، تشير البيانات إلى أن 33.3% من المشاركين يرون أن فيسبوك ساعدهم على الانفتاح على ثقافات وآراء مختلفة، مما يدل على أثر إيجابي في تعزيز الفهم المتبادل والتعدد الثقافي، إلا أن 13.3% أعربوا عن معارضتهم الشديدة لذلك، مما قد يعكس إما ضعف الاهتمام بالمحتوى الثقافي أو وجود تجارب سلبية على المنصة. أما من حيث التأثير على السلوكيات الشخصية، فقد أشار 33% إلى أن فيسبوك يدفعهم لتغيير سلوكهم بناءً على توقعات المجتمع، و32.7% تأثروا بردود الفعل على منشوراتهم، و32.7% آخرون أقرروا بأن فيسبوك يؤثر على اختياراتهم للأماكن والأنشطة، مما يدل على أن التفاعل الرقمي له دور ملموس في تشكيل السلوكيات والقرارات اليومية للمراهقين. وأخيراً، أشار 28% إلى أن فيسبوك يساهم في تغيير سلوك الشباب نحو الأفضل، وهي نتيجة مشجعة تدل على إمكانية توجيه استخدام المنصة نحو أهداف تربوية وسلوكية بناءة. بناءً على ما سبق، فإن نتائج الدراسة تكشف أن استخدام فيسبوك له تأثيرات نفسية واجتماعية متعددة الأبعاد على المراهقين، تتراوح بين الإيجابية والسلبية، وتختلف وفقاً لمتغيرات الجنس، والعمر، والمستوى التعليمي، وطبيعة الاستخدام الفردي، مما يستدعي ضرورة تبني تدخلات تربوية ونفسية متخصصة تستجيب لاحتياجات كل فئة، مع تعزيز الوعي الرقمي والمهارات النقدية، وتوجيه

استخدام المنصة نحو أهداف بناءة تخدم الصحة النفسية والنمو الاجتماعي السليم للمراهقين في بيئة متغيرة تفرضها الوسائط الرقمية الحديثة

نتائج الفرضية الأولى: هناك علاقة بين استخدام موقع فيسبوك والإدمان لدى المراهقين

أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استخدام موقع فيسبوك والإدمان لدى المراهقين. حيث تبين أن الاستخدام المكثف للمنصة يرتبط بارتفاع مستوى الإدمان، مما يشير إلى أن المراهقين قد يطورون سلوكاً إدمانياً اتجاه هذا الموقع بسبب كثافة تفاعلهم معه.

نتائج الفرضية الثانية: هناك علاقة بين استخدام موقع فيسبوك والتأثير على الصحة النفسية لدى المراهقين

كما أظهرت النتائج أن الاستخدام موقع فيسبوك يرتبط بتراجع في مستوى الصحة النفسية لدى المراهقين، حيث كشفت المعطيات أن الاستخدام المكثف للمنصة له تأثير سلبي على الحالة النفسية العامة، بما في ذلك الشعور بالتعب النفسي، التوتر، والضغط، مما يؤكد وجود علاقة بين استخدام فيسبوك وضعف الصحة النفسية لدى هذه الفئة العمرية.

نتائج الفرضية الثالثة: هناك علاقة بين استخدام موقع فيسبوك وضعف تقدير الذات لدى المراهقين

فيما يتعلق بتقدير الذات، فقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين استخدام موقع فيسبوك وضعف التقدير الذات لدى المراهقين، مما يدل على أن الاستخدام المرتفع لهذه المنصة يترافق مع انخفاض في مستوى تقدير الذات لدى بعضهم. وتشير هذه النتيجة أن المراهقين الذين يستخدمون موقع فيسبوك بشكل مكثف قد يمرون بحالات من ضعف الثقة بالنفس والشعور بعدم الكفاءة الذاتية.

نتائج الفرضية الرابعة: عدم وجود علاقة بين استخدام موقع فيسبوك وتعزيز التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين

فيما يخص التفاعل الاجتماعي، فقد بينت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استخدام فيسبوك وتعزيز التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين، مما يدل على أن هذا النوع من التواصل الرقمي لا يعوّض العلاقات الواقعية، وقد لا يكون كافياً لدعم الروابط الاجتماعية العميقة.

نتائج الفرضية الخامسة: هناك علاقة بين استخدام فيسبوك والتغيرات السلوكية لدى المراهقين

أظهرت النتائج الدراسة وجود علاقة بين استخدام موقع فيسبوك وظهور بعض التغيرات السلوكية لدى المراهقين، حيث تبين ان بعض التصرفات قد تتأثر بطريقة التفاعل الرقمي على المنصة، مما قد يدفعهم إلى تعديل تصرفاتهم وسلوكهم للحصول على القبول أو الإعجاب.

نتائج الفرضية الأخيرة: هناك علاقة بين استخدام موقع فيسبوك واتخاذ القرار لدى المراهقين

أشارت النتائج إلى ان استخدام موقع فيسبوك له تأثير على عملية اتخاذ القرار لدى بعض المراهقين، خاصة فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية والشخصية. ويلاحظ ان المراهقين قد يعتمدون على التفاعلات الرقمية في توجيه اختياراتهم، مما يدل على تأثير المنصة على قراراتهم اليومية.

- حدود الدراسة:

- حدود موضوعية: تقتصر دراستنا على تأثير موقع فيسبوك على الصحة النفسية للمراهقين.
- حدود المكانية: أجرينا هذه الدراسة على مجموعة من المراهقين ببلدية أيت يحي موسى دائرة ذراع الميزان ولاية تيزي وزو.
- حدود زمانية: قمنا بإعداد هذه الدراسة في أشهر قليلة خلال موسم جامعي 2024 - 2025.

- التوصيات:

- العمل على توعية المراهقين حول التأثيرات النفسية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة من خلال حملات مدرسية تربوية.
- تشجيع التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية، عبر تنظيم أوقات استخدام الفيسبوك.
- دعم برامج الإرشاد النفسي داخل المؤسسات التعليمية للكشف المبكر عن أي اضطرابات ناتجة عن الاستخدام المفرط.
- إشراك الأولياء والمعلمين في توجيه المراهقين نحو استخدام إيجابي وآمن لمنصات التواصل الاجتماعي.
- تعزيز الثقة بالنفس لدى المراهقين لتفادي آثار المقارنة الاجتماعية والشعور بالنقص.
- اقتراح فتح دراسات مستقبلية تشمل متغيرات جديدة كالاكتئاب، القلق، أو اضطرابات النوم ذات الصلة باستخدام الفيسبوك.

- الاقتراحات:

- دراسة تأثير الاستخدام المفرط للفيسبوك على الصحة النفسية في فئات عمرية مختلفة.
- استكشاف تأثير الفيسبوك على أنواع أخرى من الاضطرابات النفسية مثل القلق أو الاكتئاب.
- دراسة العلاقة بين الاستخدام المفرط للفيسبوك والتحصيل الدراسي لدى المراهقين.
- تحليل الفروق الثقافية في استخدام فيسبوك وتأثيراته النفسية.
- البحث في تأثير الفيسبوك على العلاقات الاجتماعية الواقعية.
- دراسة العلاقة بين نوعية المحتوى على فيسبوك والتأثيرات النفسية.
- تحليل تأثير الفيسبوك على الهوية الشخصية للمراهقين
- دراسة تأثير مواقع تواصل اجتماعي أخرى مثل إنستغرام أو تيك توك على الصحة النفسية.
- استخدام منهج نوعي (مقابلات، مجموعات بؤرية) لفهم أعمق لتجارب المراهقين مع الفيسبوك.

خلاصة:

من خلال ما سبق، يتّضح أن استخدام موقع فيسبوك يترك تأثيرات متعدّدة على الجوانب النفسية والسلوكية للمراهقين، حيث أظهرت الدراسة وجود حالات من الارتباط القوي باستخدام هذا الموقع، وانعكاس ذلك على الحالة المزاجية والعاطفية، مثل الشعور بالوحدة أو انخفاض تقدير الذات. كما لوحظ أن الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى اعتماد نفسي وسلوكي، ما يعزز من مشاعر القلق والتوتر، خاصةً عند غياب التفاعل أو الحصول على ردود فعل سلبية من الآخرين. علاوة على ذلك، فإن تكرار التعرض للمحتوى الرقمي على فيسبوك، بما فيه من مقارنات اجتماعية، يسهم في تشكيل صورة ذاتية غير واقعية لدى المراهقين، ويؤثر سلبيًا على ثقتهم بأنفسهم. وقد تم رصد عدد من الحالات التي أدّت فيها هذه التفاعلات الرقمية إلى تغييرات ملموسة في نمط الحياة اليومية، هذه النتائج تبرز أهمية الوعي الرقمي، وتدعو إلى إدماج التربية الرقمية في المناهج التعليمية، وتوجيه الأهل والمربين إلى مراقبة استخدام أبنائهم لمواقع التواصل الاجتماعي وتوجيهه نحو الاستخدام الإيجابي والمتوازن. كما توصي الدراسة بإجراء دراسات مستقبلية أكثر تعمقًا لفهم ديناميكيات هذا التأثير في ظل التطور السريع لتقنيات التواصل، وتأثيرها المتزايد على فئات عمرية مختلفة.

- قائمة المصادر والمراجع

- كتب العربية

- 1- سعيد متولي أمل، 2007، مبادئ الاتصال بالجماهير، طبعة الأولى، مكتبة الإسراء للطبع والنشر والتوزيع، مصر.
- 2- أبو حطب فؤاد، وصادق آمال، 1990، نمو الانسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، طبعة الثانية، الأنجلو، القاهرة.
- 3- أحسن زيد، 2006، سيكولوجية العقل والمراهق، طبعة الأولى، منشورات دار الأمواج، سكيكدة.
- 4- أحمد جرار ليلي، 2012، الفيسبوك والشباب العربي، دار الحنين للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 5- أحمد يوسف إيمان، 2020، تقنيات التكنولوجيا الحديثة (وسائل التواصل الاجتماعي والذكاء الاصطناعي)، طبعة الأولى، دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.
- 6- آدم سلامة محمد وحداد توفيق، 1973، علم النفس الطفل، طبعة الأولى، دار العلم، دمشق.
- 7- إسماعيل عبد الغني، 2012، دليل الباحث في إعداد البحث العلمي، الطبعة الثانية، دار الكتاب الجماعي اليميني.
- 8- إسماعيل محمد عماد الدين، 1982، النمو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت.
- 9- البنا كمال عبد المحسن، 1993، مبادئ علم النفس، دار الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 10- الحمامي محمد، 1999، فلسفة اللعب، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11- الخالدي أديب محمد، 2009، المرجع في الصحة النفسية (المجلد طبعة الثالثة)، دار وائل للنشر، الأردن.
- 12- الخوري نزهة، 1997، أثر التلفزيون في تربية المراهق، طبعة الأولى، دار الفكر، لبنان.
- 13- الداھري صالح حسن أحمد، 2010، مبادئ الصحة النفسية، طبعة الثانية، جامعة اليرموك، دار وائل للنشر، بغداد.

- 14- الرفاعي نعيم، 1967، الصحة النفسية "دراسة في سيكولوجية التكيف"، مطبعة المعرفة، القاهرة.
- 15- الريماوي محمد عود والآخرين، 2004، علم النفس العام، طبعة الأولى، دار المسيرة، الأردن.
- 16- الزغبلاوي محمد السيد محمد، 1998، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، طبعة الرابعة، مكتبة التوبة، الرياض.
- 17- الزغبي أحمد محمد، 2001، علم النفس النمو، مكتبة الوطنية، عمان، الأردن.
- 18- السبيعي عدنان، 1998، الصحة النفسية للمراهق والشباب، طبعة الأولى، دار الفكر المعاصر، دمشق.
- 19- الطرابيشي ميرفت، السيد عبد العزيز، 2010، نظريات الاتصال، دار النهضة القاهرة.
- 20- الطواب سيد محمود، 2008، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب الإسكندرية.
- 21- العبيد الطيب عبد القادر أحمد، 2017، فاعلية مواقع التواصل الاجتماعي في توجيه الرأي العام دراسة حالة التغيرات السياسية في المجتمعات العربية، طبعة الأولى، دار البداية للنشر والتوزيع، عمان.
- 22- العريشي جبريل بن حسن، الدوسري سلمى بنت عبد الرحمن محمد، 2015، الشبكات الاجتماعية والقيم الرؤية التحليلية، دار النهضة للنشر والتوزيع، عمان.
- 23- العسكري عبود عبد الله، 2006، منهجية البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية، دار النمير.
- 24- العمري صلاح الدين، علم النفس النمو، طبعة الأولى، دار غريب لطباعة النشر والتوزيع، القاهرة.
- 25- الفخري داود سالمة وآخرون، 1971، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مطبعة جامعة بغداد.

- 26- الكتاني ممدوحا والأخرون، 2002، مدخل إلى علم النفس، طبعة الثانية، مكتبة الفلاح، بيروت.
- 27- المشهداني سعد سليمان، العبيدي فراس حمود، 2021، مواقع التواصل الاجتماعي وخصائص البيئة الإعلامية الجديدة، طبعة الأولى، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.
- 28- المطيري معصومة سهيلا، 2005، الصحة النفسية "مفهوم واضطراباتنا"، طبعة الأولى، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الأردن.
- 29- المقدادي خالد غسان يوسف، 2013، ثورة الشبكات الاجتماعي، ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها التقنية، الاجتماعية، الاقتصادية، الدينية والسياسية على مواطن العربي والعالم، دار النفائس للنشر والتوزيع، لبنان.
- 30- المنجد في اللغة والاعلام، 1986، طبعة 29، منشورات دار المشرق، بيروت.
- 31- النغمشي عبد العزيز محمد، 1415، المراهقون "دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة، دار مسلم للنشر والتوزيع، الرياض.
- 32- الهادي محمد، 1995، أساليب إعداد وتوثيق البحوث العلمية المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- 33- الوافي عبد الرحمن وسعيد زيان، 2004، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع.
- 34- إنجرس مورس، 2014، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصة لنشر.
- 35- بدوى عبد الرحمن، مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات "كويت"، الطبعة الثالثة.
- 36- بركات حمزة حسن، 2008، علم النفس المدرسي، طبعة الأولى، دار الدولية للاستثمارات الثقافية، مصر.
- 37- بن مرسللي أحمد، 2003، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ديون المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 38- حجاب محمد منير، 2008، الموسوعة الإعلامية، دار الفجر، مصر.
- 39- حسين عطا وعقل محمود، النمو الانسان "الطفولة والمراهقة"، طبعة الرابعة، دار الخريجي للنشر والتوزيع، الرياض.

- 40- حسين عقل محمود عطا، النمو الإنساني "الطفولة والمراهقة"، طبعة الرابعة، دار الخريجي للنشر والتوزيع، الرياض.
- 41- حمدي حسن، 1991، الوظيفة الإخبارية لوسائل الاعلام، دار الفكر العربي، مصر.
- 42- حيدر عبد العزيز، الموسوي حسين، 2013، علم النفس النمو ونظرياته، طبعة الأولى، دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- 43- دليو فضيل، مدخل إلى منهجية البحث العلمي، طبعة إلكترونية مجانية، "بن عكنون" الجزائر.
- 44- رعدة شريم، 2009، سيكولوجية المراهقة، طبعة الأولى، دار مسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 45- زرواني رشيد، 2002، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هوما، الجزائر،
- 46- زلي جمال، ياسين سعيد، أسس البحث الاجتماعي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 47- زهران حامد عبد السلام، 1971، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، طبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة.
- 48- زهران حامد عبد السلام، 1999، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة.
- 49- زهران عبد السلام، 1997، التوجه والإرشاد النفسي، طبعة الثانية، عالم الكتاب، القاهرة.
- 50- زيدان محمد مصطفى، 2000، النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشروق، جدة.
- 51- شريف كمال، طرابيشي سامي، 2011، كل شيء عن الفيسبوك وثورة الغضب، طبعة الأولى، دار الروضة للنشر والتوزيع.
- 52- شريم رعد، 2009، سيكولوجية المراهقة، طبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

- 53- شقرة علي خليل، 2020، الاعلام الجديد وشبكات التواصل الاجتماعي، طبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- 54- صادق عباس، 2008، الاعلام الجديد "المفاهيم والوسائل والتطبيقات، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- 55- صالح عبد العزيز، التربية الحديثة مادتها مبادئها وتطبيقاتها العلمية، دار الطالب للنشر ثقافة الجامعات، الإسكندرية.
- 56- عصام نور، 2004، سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
- 57- عمر الحسيني أماني، 2005، الدراما التلفزيونية وأثرها على حياة أطفالنا، طبعة الأولى، عالم الكتب، مصر.
- 58- عواجي صلوي عبد الحفيظ، 1433، نظريات التأثير الإعلامية، مصر.
- 59- عودة الشمايلة ماهر والآخرين، 2014، الاعلام الرقمي الجديد، طبعة الأولى، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان.
- 60- غباري ثائر أحمد وأبو شعيرة خالد محمد، 2009، سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة، طبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي والتوزيع، الأردن.
- 61- غباري محمد السلامة، 1983، الخدمة الاجتماعية ورعاية الأسرة والطفولة الشباب، طبعة الأولى، مكتبات عكاظ للنشر والتوزيع، الرياض.
- 62- غيث محمد عاطف، 1989، قاموس علم الاجتماع، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب، الإسكندرية.
- 63- فاخر عاقل، 1985، علم النفس التربوي، طبعة الأولى، دار العلم للنلايين، لبنان.
- 64- فتحي حسين عامر، 2011، وسائل الاتصال الحديثة من الجريدة إلى الفيسبوك، المنهل.
- 65- فضيل دليو، 2003، الاتصال مفاهيمه نظرياته ووسائله، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 66- فهمي مصطفى، 1971، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، القاهرة.

- 67- فهمي مصطفى، الصحة النفسية في المدرسة والمجتمع والأسرة، طبعة الثانية، دار الثقافة، القاهرة.
- 68- قشقوش إبراهيم، سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 69- قمحية حسان أحمد، 2017، الفيسبوك تحت المجهر، طبعة الأولى، دار النخبة للنشر والتوزيع، مصر.
- 70- كلالدة ظاهرة، جودة محفوظ، 1997، أساليب البحث العلمي في ميدان العلوم الإدارية، دار الزهران.
- 71- مختار محي الدين، 1982، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، الديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 72- مشاقبة بسام عبد الرحمن، 2011، نظريات الاعلام، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 73- معوض خليل مخائيل، 1994، سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، مصر.
- 74- معوض خليل ميخائيل، 1971، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، مصر.
- 75- مكايي حسن عماد، حسين السيد ليلي، 2001، الاتصال ونظرياته المعاصرة، طبعة الثانية، الدار المصرية اللبنانية، مصر.
- 76- ملهم سامي محمد، 2004، علم النفس دورة حياة الانسان، طبعة الأولى، دار الفكر، عمان.
- 77- ميخائيل إبراهيم أسعد، 1999، مشكلات الطفولة والمراهق، طبعة الأولى، دار الآفاق الجديدة، بيروت.
- 78- ميموني بدرة معتصم، 2003، الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق، دار المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 79- هليل محمد محمود، 1971، علم النفس النمو، كلية التربية بالفيوم، القاهرة.

80- وائل مبارك فضل خضر الله، 2010، أثر الفيسبوك على المجتمع، طبعة الأولى، مدونة شمس النهضة.

الدراسات والأبحاث:

81- النور لنا وآدم الأمين، 2018، الصحة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الجائحين بدار الفتيان، دراسة مذكرة لنيل شهادة الماجستير وصفية باصلاحية كوبر.

82- جدو عبد الحفيظ، 2014، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي الصعوبات التعلم، مذكرة ماجستير (غير منشورة)، جامعة سطيف 2.

83- جدو عبد الحفيظ، 2018، الصحة النفسية وعلاقتها بسوء التوافق الزوجي لدى الزوجة المعنفة في المجتمع الجزائري، دراسة ميدانية على عينة من الزوجات المعنفات في ولاية بسكرة، أطروحة الدكتوراة، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 2.

84- خلاف بومخيلة، 2006، جمهور الطلبة الجزائريين ووسائل الاعلام المكتوبة، دراسة في الاستخدامات والاشباكات طلبة جامعة منتوري، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسنطينة،

85- دهلاس جينيفير، 2006، المراهق والهاتف النقال التمثل والاستخدامات، دراسة على عينة من المراهقين في ولاية الجزائر العاصمة، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسنطينة.

86- دياب مروان عبد الحفيظ، 2006، دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية بجامعة غزة.

87- صالي خديجة، 2010، التوافق النفسي والاجتماعي عند مجموعة من المراهقين المصابين بحساسية الغلوتين، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر 2.

88- حاج الصادوق عبد الرحمان وشمائي محمد، 2013، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة خميس مليانة.

89- محذب رزيقة، 2011، الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق وعلاقته بظهور القلق، مذكرة مكملة لشهادة الماجستير في علم النفس والعلوم التربوية والأرطوفونيا، تخصص علم النفس والعلوم التربوية، جامعة مولود معمري تيزي وزو.

90- نوي إيمان، 2012، استخدام الانترنت وعلاقته بالاغتراب الثقافي عند الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية، رسالة ماجستير، كلية الاعلام والاتصال، جامعة خيضر، بسكرة.

91- عبد الهادي إيمان، 2006، توجه الدافعية ممارسة الرياضة لدى المراهقين (الممارسين - الغير الممارسين) وعلاقته بالتوافق النفسي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة منصور.

مراجع الأجنبية:

92-Ben smail citien, 1994, la psychiatrie aujourd'hui, office des publications universitaires, Alger.

93-Durnard Gérard Bungauaiain, 1999, psychologie sociale et évaluation, paris-France .

94-Johen abdullah , joseph : communication theories , university of east manila .

مواقع الكترونية:

95-<http://tawfikahlamontada.com>

96--<http://tawfik.ahlamontada.com/t113-topic04/03/2025-12:05>

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم الاعلام والاتصال

استمارة استبيان بحث حول

العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والصحة النفسية لدى المراهقين

دراسة مسحية على عينة من مراهقي ولاية تيزي وزو

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم الاعلام والاتصال

تخصص اتصال الجماهيري

تحت اشراف استاذة

أ. بوشلاغم زينب

اعداد طالبتين:

- لوني لامية

- ماكد ليلية

السنة الجامعية: 2024 - 2025

يهدف هذا الاستبيان إلى دراسة العلاقة بين استخدام موقع التواصل الاجتماعي وخاصة الفيسبوك وتأثيرها على الصحة النفسية لدى المراهقين، من خلال هذا الاستبيان نطمح إلى جمع آراء المراهقين حول استخدام الفيسبوك، والتعرف على تأثيره على مشاعرهم وأفكارهم.

عزيزي المشترك نرجو منك الإجابة بصدق على الأسئلة، حيث أن إجابتك ستظل سرية تماما وستساعدنا في تطوير وفهم أعمق لهذا البحث.

- ضع علامة (x) على الإجابة المناسبة

- البيانات الشخصية

1- الجنس

ذكر

أنثى

2- السن

15-13 سنة

18-16 سنة

21-19 سنة

3- مستوى التعليمي

متوسط

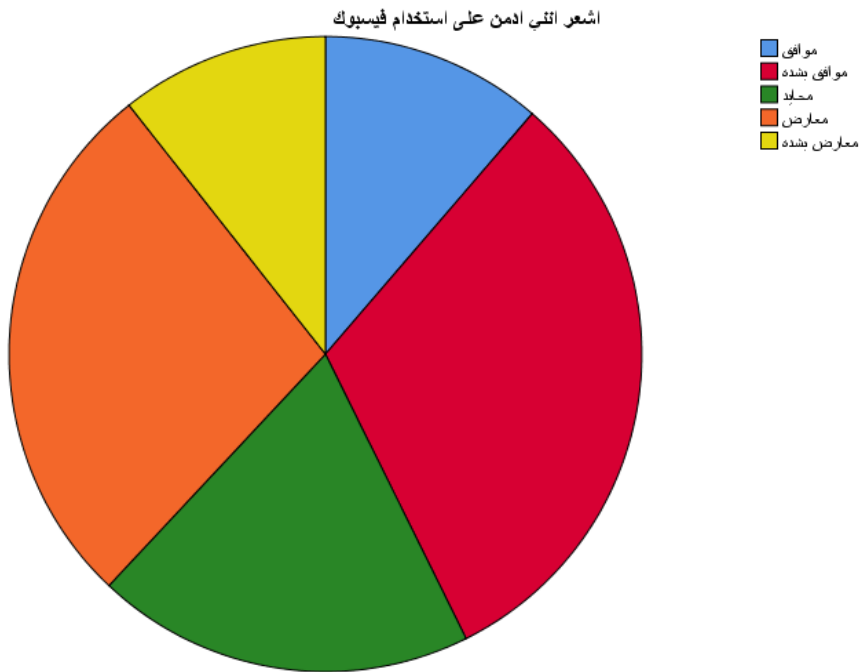
ثانوي

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق بشدة	موافق	سؤال
					1- أمضي وقتا طويلا على فيسبوك
					2- أستخدم فيسبوك للتواصل مع الأصدقاء والعائلة
					3- أشعر أنني أدمن على استخدام فيسبوك
					4- أستخدم فيسبوك في أوقات الفراغ فقط
					5- أمضي وقتا أطولا على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى
					6- استخدام فيسبوك يؤثر سلبا على حالتي النفسية
					7- أشعر بالقلق أو التوتر بعد استخدام فيسبوك
					8- استخدام فيسبوك يزيد من مشاعر العزلة والوحدة لدي
					9- استخدام فيسبوك لا يؤثر على حالتي النفسية بشكل عام
					10- أشعر بالغيرة أو المقارنة عندما أرى منشورات الآخرين على فيسبوك
					11- أشعر بأنني أقل جاذبية أو نجاحا مقارنة بالآخرين على فيسبوك
					12- أجد أن فيسبوك يعزز من تقديري لذاتي
					13- أشعر بالراحة عندما أشارك منشورات على فيسبوك
					14- أشعر بالسعادة عند تلقي إعجاب أو تعليق على منشوراتي على فيسبوك
					15- أشعر أن فيسبوك يعزز من شعور الانتماء لمجموعات أو الاهتمامات معينة

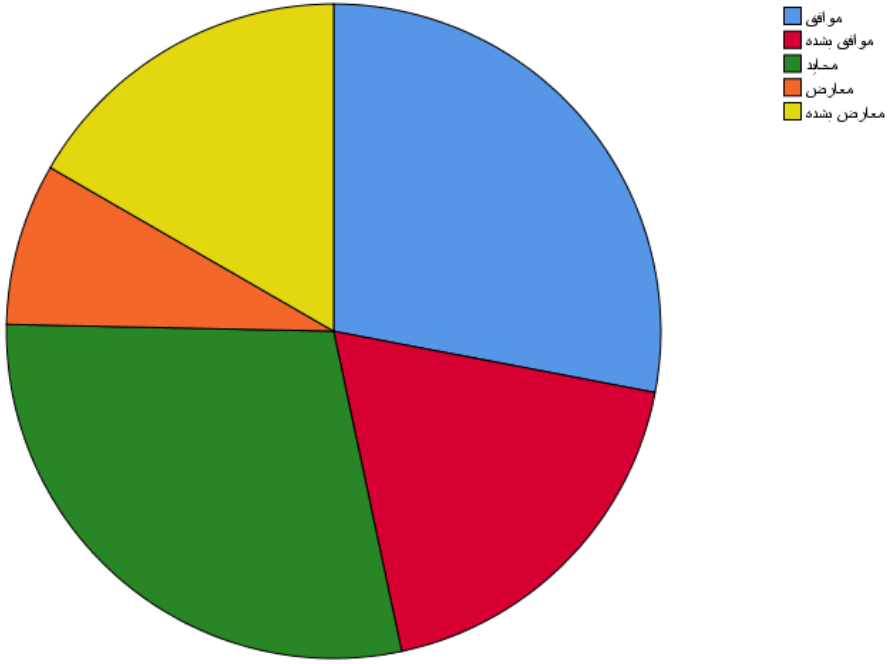
					16- استخدامي للفيسبوك عزز من تفاعلي مع أصدقائي
					17- غالبا ما أرى نفسي أتبع معايير وأذواق الآخرين على الفيسبوك
					18- الفيسبوك جعلني أكثر وعيا بالمواضيع الاجتماعية التي تحدث في المجتمع
					19- يسبب لي الفيسبوك في بعض الأحيان الشعور بأنني معزول عن الآخرين رغم التفاعل مع الناس عليه
					20- أعتقد أن استخدامي للفيسبوك يجعلني أغير سلوكي بناء على توقعات المجتمع
					21- أجد نفسي أحيانا أتصرف بناء على ردود الفعل التي اتلقاها على منشوراتي على توقعات المجتمع
					22- الفيسبوك يؤثر على اختياري للأماكن التي أذهب إليها والأنشطة التي أشارك فيها
					23- أعتقد أن الفيسبوك يساهم في تغيير سلوكيات الشباب نحو الأفضل
					24- الفيسبوك جعلني أكثر انفتاحا على ثقافات وآراء المختلفة
					25- أشعر أحيانا أن التفاعلات الاجتماعية على الفيسبوك ليست كما هي في الواقع
					26- في بعض الأحيان يجعلني الفيسبوك أشعر أنني يجب أن أغير سلوكي لكي أتوافق مع توقعات الآخرين
					27- التفاعلات على الفيسبوك تؤثر في قراراتي المتعلقة بالعلاقات الشخصية

يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس

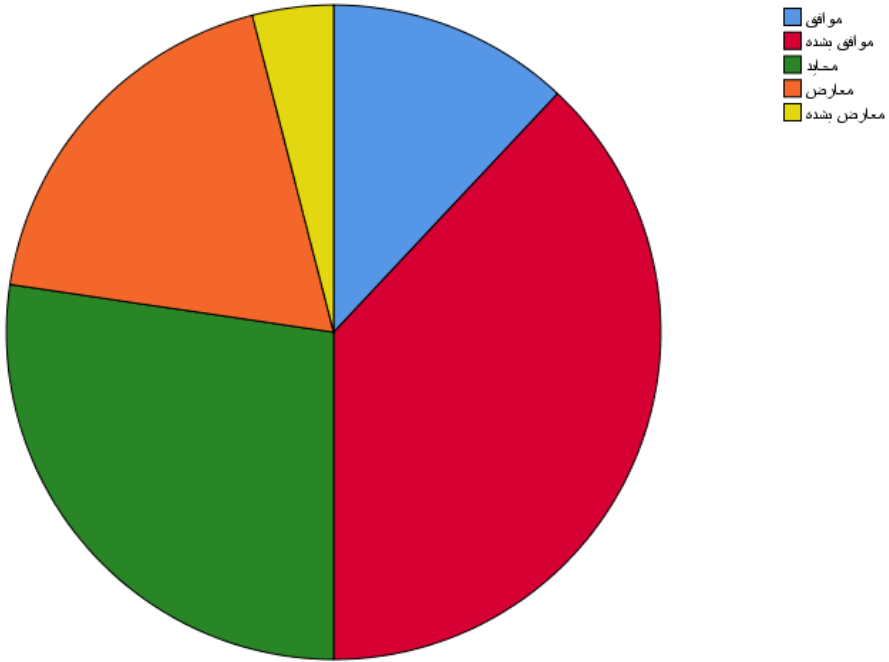
النسبة	التكرار	الجنس
52.7%	79	ذكر
47.3%	71	أنثى
100%	150	المجموع



اعتقد ان الفيسبوك يساهم في تغيير سلوكيات الشباب نحوى الأفضل



اشعر احيانا ان التفاعلات الاجتماعية على الفيسبوك ليست كما هي في الواقع



يوضح العلاقة بين متغير السن وقضاء وقت أطول على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى

21 -19		18 -16		15 -13		السن قضاء وقت أطول على فيسبوك مقارنة بمواقع التواصل الاجتماعي الأخرى
نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
22.2%	6	40.3%	25	29.5%	18	موافق
22.2%	6	17.7%	11	23.0%	14	موافق بشدة
22.2%	6	12.9%	8	24.6%	15	محايد
25.9%	7	22.6%	14	11.5%	7	معارض
7.4%	2	6.5%	4	11.5%	7	معارض بشدة
100%	27	100%	62	100%	61	المجموع