



Social Media and its Impact on Mental and Psychological Health of Adolescents

Al-Mabrouk Al-Mazoughi

Libyan Authority for Scientific Research.
Tripoli- Libya

EMAIL: d. almbwrkalmzwhgy@gmail.com

Received: 09/01/2024/ Accepted: 19/02/2024/Available online: 30/06/2024.DOI:10.26629.UZRHJ.2024.03

ABSTRACT

This research was developed based on the following questions:

_what is the effect of social media on the mental health of adolescents?

_What are the nature of phenomena that may negatively affect adolescents mental health?

To achieve the research objectives, we relied on the descriptive study approach for the purpose of describing and analyzing the facts and data of research topic, and try to interpret and analyze them to reach

The results linking their variables with describing the studied phenomenon and evaluating its elements , then reach the following

Results?

There is a relevant relationship between social networking and mental health for adolencess.

There are clear differences from social media concerns and their implication for mental and psychological health for adolescents

The negative effects of social communication and its impact on the mental health of adolescents .

Adolescents mental health is harmed by heavy use of social media.

Young adolescents who feel mental or psychological disorders

May usually feel dissatisfied and resort to using social media

Platforms for consolation and an attempt to integrate into their society.

Key Words: Social Media , Psychological and Mental health in adolescents.



وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الصحة العقلية والنفسية لدى المراهقين

المبروك المزوغي

الهيئة الليبية للبحث العلمي.

طرابلس ليبيا

EMAIL: d. almbrwkmzgwghy@gmail.com

تاريخ النشر: 2024/06/30م

تاريخ القبول: 2024/02/19م

تاريخ الاستلام: 2024/01/09م

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر وسائل الاتصال الاجتماعي على الصحة العقلية والنفسية للمراهقين ثم الكشف عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومخاوف الصحة العقلية لدى المراهقين ، حيث وضع هذا البحث بناءً على التساؤلات التالية :

- ما تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية والنفسية لدى المراهقين؟
- ما طبيعة الظواهر التي قد تؤثر سلباً على صحة المراهقين العقلية والنفسية ؟

ولتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لغرض وصف وتحليل الحقائق والبيانات لموضوع البحث ، ومحاولة تفسيرها وتحليلها لأجل الوصول إلى النتائج التي تربط بين متغيراتها مع وصف الظاهرة المدروسة وتقييم عناصرها ، ومن ثم التوصل إلى النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية دالة بين التواصل الاجتماعي والصحة العقلية للمراهقين .
- توجد فروق دالة واضحة من مخاوف وسائل التواصل الاجتماعي وانعكاساتها على الصحة العقلية والنفسية للمراهقين .
- الآثار السلبية للتواصل الاجتماعي وتأثيره على الصحة العقلية للمراهقين غير ايجابية .
- أن الصحة العقلية والنفسية للمراهقين تتضرر بسبب الاستخدام الكثيف لوسائل التواصل الاجتماعي .
- أن الشباب المراهقين الذين يشعرون باضطرابات عقلية أو نفسية وفي العادة قد يشعرون بعدم الرضا ويلجئون إلى استخدام منصات وسائل التواصل الاجتماعي من أجل المواساة ومحاولة الاندماج في مجتمعهم.

الكلمات المفتاحية :

وسائل التواصل الاجتماعي - الصحة العقلية والنفسية لدى المراهقين .

مقدمة:

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي تشغل جزءاً كبيراً بشكل متزايد من وقتنا واهتمامنا في السنوات الأخيرة في الواقع يقضي مستخدمي الإنترنت العادي ساعتين و 27 دقيقة يومياً على مواقع التواصل الاجتماعي .

ومن المؤكد أن وسائل التواصل الاجتماعي لها استخداماتها وفوائدها ، فهي تساعد في الحفاظ على العلاقات التي قد يكون من الصعب الحفاظ عليها بطريقة أخرى ، ويمكن أن تكون طريقة رائعة لمشاركة المعلومات والاهتمامات ، ولكن كما هو الحال مع معظم التقنيات ، فإن وسائل التواصل الاجتماعي لها أيضاً عيوبها خاصة بالنسبة للصحة العقلية .

ويرتبط تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية لدى المراهقين ببعض الخصائص الأساسية لمنصات الشبكات الاجتماعية عندما يقوموا بالتمرير عبر الموجز الخاص بهم ، فمن المحتمل أن يشاهدوا أخبار الأحداث الجارية وأبرز الأحداث في حياة الآخرين مثل : الارتباطات ، والتقدم الوظيفي ، والإجازات الرائعة ، وما إلى ذلك هذه النظرة المفترزة لحياة الآخرين يمكن أن تدفع إلى مقارنة أنفسهم بأشخاص آخرين، مما قد يجعلهم يشعرون بالإحباط أو عدم الرضا عن حياتهم ، كالخوف من الضياع (FOMO) والذي هو تجربة شائعة أخرى على وسائل التواصل الاجتماعي تؤدي عادةً إلى الشعور بالوحدة أو الحزن (Hinich et all .2014) .

إن التعرض المستمر لهذه الأنواع من المشاعر يمكن أن يكون له بعض التأثيرات الضارة جداً على الصحة بشكل عام ، على سبيل المثال : لقد وجد بعض الباحثون أن الاستخدام المرتفع لبعض منصات التواصل الاجتماعي يزيد في الواقع من مشاعر العزلة ، بدلاً من تعزيز التواصل .

وقد أكدت إحدى الدراسات البريطانية وجود علاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وسوء نوعية النوم ، والذي بدوره يرتبط بالاكتئاب وانخفاض الوظيفة الإدراكية ، في حين أنه من الصعب تحديد العلاقة السببية بين وسائل التواصل الاجتماعي وقضايا الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق ، ويعتقد بعض الباحثين أنها قد تكون عاملاً مساهماً على وجه الخصوص ، حيث يشعر الخبراء بالقلق بشأن العلاقة المحتملة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية عند المراهقين ، وتشير بعض الدراسات أيضاً إلى أن التمر عبر الإنترنت وضعف احترام الذات ومشاكل الصورة الذاتية نتيجة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد يزيد من خطر إصابة المراهقين بمشاكل الصحة العقلية (الخليفي، 2001، 514) .

مشكلة البحث :

تتخصر مشكلة البحث في السؤال التالي :

س / ما تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية والنفسية للمراهقين؟

أهمية البحث :

1 - محاولة صياغة قضايا وتعميمات عامة على الجانبين العلمي والنظري وتصنيف شيئاً من الإسهامات البناءة تفسر التفاعل الحادث في مجال علاقة وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الصحة العقلية والنفسية للمراهقين بصفة عامة .

2- نحاول من خلال هذا البحث إبراز دور وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الصحة العقلية والنفسية للمراهقين ومعرفة الأسباب والمشكلات التي تؤثر على الصحة العقلية للمراهقين والسعي قدر الإمكان لإيجاد الحلول المناسبة لها .

أهداف البحث :

- 1- التعرف على أثر وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية للمراهقين .
- 2- الكشف عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومخاوف الصحة العقلية والنفسية لدى المراهقين .

تساؤلات البحث :

- 1 - ما تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية والنفسية لدى المراهقين ؟
- 2- ما طبيعة الظواهر التي قد تؤثر سلباً على صحة المراهقين العقلية والنفسية ؟

مصطلحات ومفاهيم البحث :**أولاً : وسائل التواصل الاجتماعي : Social Media**

- تعريف : (بالاس ، 2006 Balas) : أنها برنامج يستخدم لبناء مجتمعات على شبكة الانترنت ، حيث يمكن للأفراد أن يتصلوا ببعض البعض لعدد من الأسباب المتنوعة (Balas, 2006,11) .
- وكما تعرف : على أنها مواقع الكترونية تسمح للأفراد بالتعريف بأنفسهم والمشاركة في شبكات اجتماعية من خلالها يقومون بإنشاء علاقات اجتماعية متعددة (Xue Bai a and Oliver, 2010.177) .
- وتعرف إجرائياً : بأنها التي تشكل الفضاء الافتراضي الذي يتيح للمستخدمين العديد من الممارسات والنشاطات المختلفة ، وذلك من خلال مجموعة من الخدمات ، وأهمها الخدمات الطبية والذي تتيح في مختلف صفحاتها الإرشادات والنصائح الطبية ، أو الطب عن بعد ، والطب البديل... الخ ، حسب طبيعة المستخدم .

ثانياً : الصحة العقلية : Mental Health

- تعرفها منظمة الصحة العالمية ، (2009) : بأنها قدرة الشخص على مواجهة التحديات المختلفة التي تقترحها الحياة كونه شخصاً يعمل بشكل منتج ، ويقدم مساهمات مختلفة وعديدة لمجتمعه .
- وتعرف الصحة العقلية في مجال البحوث الطبية : بأنها الصحة التي تشير إلى السلامة النفسية والاستقرار العاطفي الذي لدى الشخص بالطريقة التي تؤثر بها الأفكار والمشاعر والسلوك على الحياة

وهي التي تقود إلى وجود صورة ايجابية للنفس وفي الوقت نفسه تعزيز العلاقات المرضية مع الأشخاص الآخرين من ناحية أخرى (Driver A & Mark, A, 1990.12).

- وتعرف الصحة العقلية إجرائياً : هي الصحة العامة لكيفية التفكير وتنظيم المشاعر والتصرفات التي تعرض الأشخاص في بعض الأحيان لاضطرابات كبيرة في الوظائف العقلية ، قد يكون هناك اضطراب عقلي عندما تتسبب الأنماط والتغيرات في التفكير أو الشعور أو التصرف في اضطراب أو تعطيل قدرة الشخص على العمل والعطاء .
- ويعرفها الباحث : بأنها صحة الأفكار والسلوك لدى المراهقين وغياب أي اضطرابات أو أمراض عقلية.

ثالثاً : الصحة النفسية : Psychological Health

- تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO، 1998) :
- هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكانياته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد ، والإسهام في مجتمعه المحلي (WHO.50).
- وتعرف الصحة النفسية : بأنها قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة وقدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين ، وقدرته على العودة إلى طبيعته بعد التعرض لأي أزمة أو ضغط نفسي (القوصي، 1952، 54)
- وتعرف الصحة النفسية إجرائياً : بأنها حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة وتحقيق إمكانياته والتعلم ، والعمل بشكل جيد ، والمساهمة في نمو مجتمعه المحلي (الخالدي، 2000، 128).

رابعاً : المراهقة : Adolescence

- المراهقة لغوياً تعني الاقتراب من الحلم ، واللفظ مشتق من الفعل اللاتيني Adolescence بمعنى التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي والانفعالي والحسي (عمارة، الغزة، 1986، 249) .
- وتعرف المراهقة اصطلاحاً : بأنها المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج وتمتد عند الشباب البنين حتى يصل عمر الفرد 12 سنة ، وهي ممتدة من سن البلوغ وتنتهي بسن الرشد فهي لهذا عملية فسيولوجية حيوية عضوية في بدايتها تمثل فترة العواصف والتوتر الشديد (محمود، 2001، 125) .
 - ويعرف الباحث المراهقة إجرائياً : بأنها القدرة التي يتحول خلالها الفرد من طفل إلى راشد وتبدأ عادةً بسن البلوغ وتنتهي ببدء سن الرشد .

المنهج المستخدم في هذا البحث :

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي : والذي يعرف بأنه أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد ، أو فترات زمنية معلومة ، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة ، لأن الوصف يعتبر ركناً أساسياً من أركان البحث العلمي ومنهجه من أهم المناهج المتبعة فيه ، إذ أن الباحث الذي يرغب في الوصول إلى نتائج علمية يعتمد عليها في بحثه ، لا بد أن يحرص على الوضع الراهن للظاهرة المدروسة وذلك برصدها وفهم مضمونها والحصول على أوصاف دقيقة وتفصيلية لها ، بغية الإجابة عن الأسئلة التي يتم طرحها والمشكلات التي يدرسها (دويدري، 2000، 198) .

والباحث استخدم المنهج الوصفي التحليلي لغرض وصف وتحليل الحقائق والبيانات لموضوع البحث لمحاولة تفسيرها وتحليلها للوصول إلى النتائج التي تربط بين متغيراتها ، كذلك يهدف إلى وصف الظاهرة المدروسة وتقييم عناصرها ، وهو طريقة يعتمد عليها الباحث في الحصول على معلومات وبيانات دقيقة تصور الواقع بما يساهم في تحليل الظواهر ، وتعتمد البحوث الوصفية في الحصول على البيانات الخاصة بالموضوعات والظواهر التي تدرسها على الملاحظة بجميع أشكالها وعلى الاستبيانات والمقابلات الشخصية ، وكذلك على الاختبارات ، مع العلم أن الذي يحدد استخدام مثل هذه الأدوات هو طبيعة البحث .

ويرى (مصطفى التير) أن جميع الدراسات الوصفية : بأنها دراسات تقوم بتطوير وصف وتفسير للظاهرة ، واختبار لصحة الفروض ، وأن الدراسات المكتبية بصفة عامة تعد من أهم أنواع الدراسات الوصفية (التير، 58) .

وعليه استخدم الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي حتى يتم جمع البيانات والمعلومات من المراجع المكتبية من الكتب ذات العلاقة والدراسات السابقة ، وذلك لبناء الإطار المعرفي لورقة البحث من خلال محورين رئيسيين يتمحوران أهمهما في الآتي :

المحور الأول : يوضح نشأة مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي

أولاً : نشأة ومفهوم وسائل التواصل الاجتماعي : لقد كان أول ظهور لمصطلح شبكة التواصل الاجتماعي في مقالة نشرت بصحيفة نيويورك تايمز الأمريكية لـ Neill " O عام 1995 بعنوان : سحر وإدمان الحياة على شبكة مواقع التواصل الاجتماعي " الانترنت " (Neill, 1995, 48) .

في حين اقترح (Evan Goldberg) في نفس العام 1995 بأن الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي هو اضطراب عقلي ونفسي مميز بالفعل (Evan , 1995.12) .

ولكن هذا المفهوم لم يحظ بالقبول من طرف الأكاديميين ومختصي الصحة العقلية والنفسية إلا بعد عام من الزمن ، حينما قدمت عالمة الأمريكية (Kimberly Young ، 1996) في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية نتائج دراستها بعنوان : إدمان الشباب المراهقين على شبكات التواصل الاجتماعي : يعني ظهور اضطراب اكلينيكي عقلي جديد لديهم (Kimberly, 1996.20) .

مع ظهور دراسات أخرى تناولت هذه الظاهرة بمصطلحات مختلفة منها على سبيل المثال لا الحصر : الاستخدام المرضي لشبكة التواصل الاجتماعي ، هوس شبكة التواصل الاجتماعي لدى المراهقين ... الخ .

ثانياً : تعريف وسائل التواصل الاجتماعي :

• تعريف مصطلح التربية والتعليم :

هي الشبكة الداخلية التي تسمح للمستفيد الاتصال بمراكز المعلومات في الداخل ، أو في أبعد الأماكن في العالم والتي قد أسهمت في حل العديد من المشاكل الطارئة ، حيث كانت أحد الأسس التي من خلالها التمهيد إلى مرحلة العولمة (جرجس، 2005، 249) .

• وتعرف وسائل الاتصال الاجتماعي أيضاً : على أنها اضطراب قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات ويشبه ذلك قمار المرض العقلي (عائض، القصيمي، 2010، 31) .

ثالثاً : أثار شبكة التواصل الاجتماعي السلبية على الصحة العقلية للمراهقين :

عدد الدليل الشخصي والإحصائي الخامس (05) للاضطرابات العقلية للمراهقين " - DSM

5 " الصادر عن الجمعية الأمريكية أن الآثار السلبية لشبكة التواصل الاجتماعي تتلخص في الآتي :

- 1 - الفشل الدراسي .
- 2 - إهمال الأنشطة المدرسية والاجتماعية .
- 3 - الفشل في الزواج .
- 4 - فقدان الوظيفة .
- 5 - انخفاض درجات الطلاب المراهقين نهاية المطاف .
- 6 - إهمال كافة النشاطات والمسؤوليات الأسرية (DSM,2005.33) .

المحور الثاني : علاقة شبكة التواصل الاجتماعي بالصحة العقلية والنفسية للمراهقين :

تعد وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً كبيراً من الحياة اليومية للعديد من المراهقين ، في حين أن هناك الكثير من الفوائد للاتصال بشبكة الاتصال الاجتماعي ، فإن الكثير من الآباء يعانون من كيفية التغلب على بعض المخاطر ويشعرون بالقلق بشأن كيفية تأثير ذلك على صحة أبنائهم العقلية .

حيث أكدوا ثلاثة مختصين في علم النفس وهم (أندرو غرينفيلد - وليزا دامور - وبام تودين بوكالتر ، 2014) حول سبل تعامل الأبناء المراهقين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في أسرهم ، والطرق الناجحة في أسرهم ويقدمون نصائح عملية للآباء والأمهات أهمها :

1 - إصلاح العلاقة مع وسائل التواصل الاجتماعي .

2 - زراعة المحتوى الإيجابي .

3 - ممارسة اليقظة الذهنية .

4 - توفر **RADIAS Health** خدمات رعاية صحية متكاملة تتمحور حول الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي أو تعاطي المخدرات أو الاضطرابات المتزامنة ، وتشمل خدمات الرعاية الأولية وخدمات الصحة السلوكية التي يقدمها موظفو الدعم والرعاية الصحية الماهرون ، بالإضافة إلى ذلك تشمل الرعاية خدمات تكميلية مثل إدارة الحالات ، والإسكان الداعم ، وخدمات المشردين ، وعلاج DBT للمرضى الخارجيين للاستفادة من المهمة . فإن حماية صحة المراهق العقلية لا تعني بالضرورة الاستغناء عن وسائل التواصل الاجتماعي تماماً ومع ذلك ، فمن الحكمة الحد من استخدامها (www.socialbakers.com).

ثانياً : **المشاكل والآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية والنفسية للمراهقين :**

1- أكد الخبراء بأنه لم تكد تمر 3 أشهر على دراسة (لجامعة أكسفورد) زعمت أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ليس أكثر ضرراً بالصحة العقلية والنفسية للشباب المراهقين من مشاهدة التلفزيون ، إذا بسفير الصحة العقلية للشباب المراهقين بوزارة التعليم البريطانية ، حيث أكد (أليكس جورج ، 2014) على موقع "مترو (Metro) ومن خلفه صورة مكبرة لحذف حسابه من موقع تويتر في أحدث تحذير لحث الناس على حماية صحتهم العقلية من وسائل التواصل والكف عن السلبية ، وأن يكونوا شجعاناً باتخاذ الخطوات اللازمة لوضع حد لما يمكن أن يؤثر عليهم .

وقد قرر أليكس جورج ، نجم تلفزيون الواقع السابق (30 عاماً) أخذ زمام المبادرة ، والابتعاد لإنقاذ نفسه لاعتقاده بأن معظم ما يراه على تلك المنصة (تويتر) سلبي ومثبط للهمة ، ويمكن أن يكون له تأثير فعلي على الصحة العقلية والنفسية للأشخاص المراهقين ، مؤكداً أنه "يجب على الآخرين فعل الشيء نفسه ، إذا لم يكن لوسائل التواصل مردود إيجابي ملموس على حياتهم" (Alex .2014.51) .

2 - الإصابة بالقلق والاكتئاب :

كما أجريت دراسة أجراها (بام تودين بوكالتر، وأواخر عام 2016 ، Bam Todeen Bocalter) وشملت عينة الدراسة (1787) شاباً مراهقاً يستخدم كل منهم (من 7 إلى 11) منصة وسائل اجتماعية شهيرة من بينها : فيسبوك ، تويتر ، يوتيوب ، إنستغرام وسناب شات ، ووجدت أن

استخدام منصات وسائل التواصل الاجتماعية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاكتئاب والقلق ومشاكل النوم والأكل وزيادة مشاكل الانتحار .

وتوصلت نتائج الدراسة : إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بهذا الحجم لديهم أكثر من (3) أضعاف خطر الإصابة بهذه الأضرار من ذوي الاستخدام الأقل (من 0 إلى منصتين فقط) (Bam . 2016 .145)

3- التأثيرات السلبية التي تضر بالصحة العقلية والنفسية لدى المراهقين :

حيث ذكر (تيم بونو ، 2016 ، Tiem Bono) عالم النفس ، ومؤلف كتاب " عندما لا تكون الإعجابات كافية" ، لقناة " هيلثيستا" البريطانية أنه يوجد (6) ظواهر قد تؤثر سلباً على صحة المراهق العقلية والنفسية وأهم تلك الظواهر :

أ - **الحسد :** فالوقت الذي تقضيه في مشاهدة الصور "المثالية" على منصات التواصل قد يثير الغيرة والحسد ويؤثر على الصحة العقلية والنفسية دون أي شعور .

ب - **الإدمان :** الذي يجعل الشباب المراهقين يشعروا بضرورة فتح شبكات التواصل الاجتماعي مثل : فيسبوك ، وانستغرام ، وتويتتر ، والقفز بينها مراراً وتكراراً ، مما يسبب حالة تسمى " التمزق" تدفع المراهقين لتتبع التحديثات في جميع ساعات النهار والليل.

ج - **عدم التواصل :** فمع أن أقوى مؤشر على الصحة العقلية والنفسية والسعادة هو قوة الروابط مع الآخرين ، لكن السماح لوسائل التواصل الاجتماعي أن تحل محل التواصل المباشر مع الناس ، حتى أصبح مقدار الوقت الذي يخصص للشاشة ، يقابله انخفاض مماثل في كمية ونوعية الصلات الشخصية.

د - **التشويش :** حيث تُنقَط أكثر من تريليون صورة سنوياً حول العالم ، لتظهر على منصات التواصل الاجتماعي للفوز بإعجاب المتابعين ، فتحرم من الاستمتاع بجوانب أخرى من الحياة تشتمل على كثير من اللحظات الشائقة وصحبة الأهل والأصدقاء ، وتساهم في التشويش على الذاكرة العقلية الفعلية .

هـ - **عدم النوم :** فالانفعال بالقلق أو الغيرة مما نراه على وسائل التواصل الاجتماعي يُبقي الدماغ في حالة تأهب قصوى ، ويحرم من النوم ، مما يؤثر على الصحة العقلية والنفسية معاً .

و - **تشثيت الانتباه :** إذا لم يستطع المراهق التخلي عن هاتفه لبضع دقائق ، فالأفضل أن يجرب قوة إرادته لتحقيق ذلك" ، فكمية المعلومات التي توفرها وسائل التواصل الاجتماعي بكل سهولة تشثت الانتباه عند المراهقين (Tiem Bono ، 2016) (Tiem.254 - 2016) .

في حين قد كشف باحثون في المعهد الدانماركي لأبحاث السعادة (عام 2015) أن العديد من المراهقين يعانون من "حسد شبكات التواصل الاجتماعي ، وأن من أخذوا استراحة منها لمدة أسبوع شعروا

بالرضا عن حياتهم ، ويتوتر أقل بنسبة 55% وتحدثوا أكثر مع العائلة والأصدقاء " (-without-feeling) (depressed/389/916) .

4 - الآثار الإيجابية في استخدام منصات التواصل الاجتماعي عند المراهقين :

ربما تكون الفائدة الإيجابية الرئيسية برأيي هي التواصل الاجتماعي ، فهي تجعل المراهقين على اتصال أكبر بالناس وبالأسرة والأصدقاء وبالأخرين في العالم الآخر ، والأمر الإيجابي الآخر هو الاطلاع على كم كبير من المعلومات الأخرى ، رغم أن ذلك قد يكون سلبياً أيضاً ، وهذا ما ينبغي أن نعلمه لأولادنا هو أنه من الرائع الاطلاع على هذه المعلومات ، لكن يجب أن نكون قادرين على تحديد ما هو مناسب وما هو غير مناسب منها ، وما هو صحيح وما هو غير صحيح ، حيث إنها تشجع النقاش والتأمل بالأفكار ، والمساعدة في توجيه المراهقين بهذا الأمر ومناقشة وجهات النظر المختلفة .

على الرغم من كل ما يقلق ، فقد لوحظ بالفعل بعض الفوائد المذهلة لقنوات التواصل الاجتماعي عندما انضم مجموعة من المراهقين في المملكة المتحدة البريطانية إلى مجموعة لتعليم اللاجئين الأوكرانيين اللغة الإنجليزية عبر منصات التواصل الاجتماعي ، وحيث لم يكن هذا ممكناً لولا وسائل التواصل الاجتماعي يسافرون مسافات لمقابلتهم وينتهي بهم المطاف فيصبحون أصدقاء ، وبالطريقة التي يستخدم بها المراهقون منصات التواصل الاجتماعي بمختلف أنواعها للتعبير عن ما بأنفسهم في مختلف القضايا الاجتماعية والسياسية المهمة في حياتهم وحيات مجتمعهم (Andro W.Bokalter, 2022.79) .

5 - مخاوف الصحة العقلية والنفسية لدى المراهقين عند استخدام منصات وسائل التواصل الاجتماعي:

تكشف منشورات مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي الكثير من التفاصيل الشخصية لديهم ، كما يمكن معرفة مزاج المستخدمين وحالتهم العقلية والنفسية ، وعمّا إذا كان يعانون من أمراض عقلية أو نفسية أو ما شابه ذلك وهذه هي العلامات الدالة على ذلك وفق دراسة طبية .

وحيث أكدوا بعض الباحثون نقلاً عن الموقع الألماني " شبيغل أونلاين ، 2015 " في دراستهم إلى تحليل بيانات 683 شخصاً مصاباً بحالة مرض عقلي حاد ، وقصدوا قسم الطوارئ لجامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة ولم يكتف الباحثون بتحليل وفحص الملفات الطبية للمرضى ، بل قاموا بتحليل التعليقات التي نشرها عبر صفحاتهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي وحلوا مضامين أكثر من 500 ألف تعليق وربطوها بالمعلومات الموجودة بالملف الطبي للمعنيين ، وحسب نتائج التحليل التي توصلوا إليها ونشرت بمجلة الأكاديمية الوطنية للعلوم (PNAS) فمن أصل 683 مشاركاً تم تشخيص حالة الأمراض العقلية لدى 114 شخصاً ، وخلص الباحثون إلى وجود معايير تساعد على معرفة هل الشخص مصاب بمرض عقلي أو نفسي أم لا ، وهي :

استخدم رواد شبكة التواصل الاجتماعي أن المصابون ببعض الأمراض خصوصاً الأمراض العقلية وفقاً للدراسة ضمير المتكلم " أنا " باستمرار، ويرى الباحثون أن نشر تعليقات بضمير المتكلم " أنا " دليل على أن الأشخاص منشغلون كثيراً بمشاكلهم وهمومهم .

واختلفت الكثير من الآراء التي يعبر فيها المراهقون عن شعورهم بالوحدة والحزن ، ويتم التعبير عن ذلك بنشر صور حزينة أو الايموجية أو الموسيقية التي تعبر عن " الدموع ، والبكاء ، والألم " أو تعابير من قبيل " نحن وحيدون " .

وينشر الأشخاص المراهقون المصابون بمرض عقلي وبشكل مستمر تعليقات يعبرون فيها عن إصابتهم بألم ما أو الشعور بالتعب أو الإصابة بأمراض جسدية ، ويفسر الباحثون ذلك بكون الأمراض الجسدية غالباً ما ترتبط بحالات الاكتئاب (Dwetscha, 2001.61) .

وكما أكد الباحثون أن الحاسوب تمكن فعلاً من تشخيص حالات الاكتئاب كمرض عقلي لدى الكثير من الأشخاص الذين خضعوا للاختبار خصوصاً في أوساط الرجال ، ويأملون في أن تساعد إمكانية تشخيص ذلك لدى مستخدمي وسائل الاتصال الاجتماعي (الأشخاص المعنيين) ، والتدخل في الوقت المناسب لدعمهم مثلاً: تسجل من حين لآخر حالات انتحار أو محاولة انتحار لمستخدمي وسائل الاتصال الاجتماعي حيث سبق لهم التلميح بشكل مباشر أو غير مباشر للإقدام على تلك الخطوة ، لذلك يمكن محاولة معرفة وضعهم الصحي والنفسي معاً ومساعدتهم (الخولي، 2007، 164) .

بناءً على ما تم سرده لقد اكتشف الباحث أن وسائل التواصل الاجتماعي هي طوق نجاة أيضاً للمراهقين الذين يجدون صعوبة في إقامة علاقات مع أقرانهم في المجتمع المحلي والمجتمع الخارجي على حد سواء .

6 - الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية :

لا توجد دراسات سابقة عربية لها علاقة بموضوع البحث الحالي حسب علم الباحث.

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

1 - دراسة : (ديلي ميل ، مات فور ، 2010 ، Dele Mell.Mat Four) بعنوان : كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية والنفسية للشباب المراهقين .

هدفت الدراسة إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي « ليس أكثر ضرراً » بالصحة العقلية للمراهقين من مشاهدة التلفزيون وقد استخدم فريق الدراسة التابع لجامعة (أكسفورد) بيانات من (3) استطلاعات كبيرة للنظر في أسلوب حياة أكثر من 400 ألف شاب مراهق في المملكة المتحدة والولايات

المتحدة ، واستكشاف الروابط بين استخدام التكنولوجيا ، وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي ، والمشاكل المرتبطة بالصحة العقلية وكذلك الصحة النفسية مثل المشكلات المتعلقة بالسلوك والاكتئاب ، وميول الانتحار.

ووجد الباحثان أن العلاقة بين التكنولوجيا ومشكلات الصحة العقلية « محدودة جداً » ، وأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي « ليس أكثر ضرراً » بالعقل من مشاهدة التلفزيون ، إلا أنهما وجدوا رابطاً بين المشكلات العاطفية ووسائل التواصل الاجتماعي ، مشيرةً إلى أن : الشباب المراهقين في الأغلب يستخدموا هذه الوسائل بحثاً عن دعم الأقران.

وفي حين أكد الباحثان على أن الخوف من وسائل التواصل الاجتماعي بالتحذيرات من «إصابة الأطفال بمتلازمة (العيون المربعة) إذا كانوا يشاهدون التلفزيون بكثرة ، أو التحذير من قيام الراديو بتشجيع المراهقين على ارتكاب الجرائم ، وكما أشارا إلى أن هذه التحذيرات ليست مدعومة بأدلة قاطعة مؤكدين أن استخدام التكنولوجيا لم يصبح أكثر ضرراً بمرور الوقت ، وأضافا قائلين: الحجة القائلة بأن التغييرات السريعة في منصات وسائل التواصل الاجتماعي في العقد الماضي جعلتها أكثر ضرراً على الصحة العقلية للمراهقين .

2 - دراسة (هيو كونيغا ، 2013 ، Houlis Kounenga) بعنوان : تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية للمراهقين .

حيث أكدت دراسة على أن الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي له آثار صحية نفسية سيئة على المراهقين ، وكشفت الدراسة الاستقصائية التي شملت (753) طالباً بين الصف السابع والصف الثاني عشر من : (13 - 18) عاماً وجود ارتباط بين استخدام المراهقين المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي وضعف الصحة العقلية ، كما وجدت أن ربع المراهقين الذين هم على وسائل التواصل الاجتماعي لأكثر من ساعتين يومياً يعانون من ضغوط نفسية وغير مبالين بدعم الصحة العقلية . وأكد الباحث : أنه من الأفضل مساعدة الشباب المراهقين التبحر فيما يدور في حياتهم بدلاً من فرض حظر عليهم بعد أن أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً من حياتهم الأساسية .

3 - دراسة : (كي جيك ، وونغ سيوفان ، 2011) بعنوان : تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الروابط والصحة العقلية والنفسية للمراهقين .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (16 - 22) سنة ، وكذلك تقييم تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية والنفسية للمراهقين واختبار تأثير العرق على نمط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي .

وأظهرت نتائج الدراسة أن المراهقين المالبزين نشيطين على مستوى مواقع التواصل الاجتماعي لدرجة أنها أصبحت جزءاً من نشاطاتهم اليومية ، وأن التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة الدراسة أخذ مكان التفاعل التقليدي وجهاً لوجه ، والذي يحتوي على اللغة الجسدية والتعبير الوجهية .

تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات سألقة الذكر والأدبيات الأخرى التي اطلعت عليها ، والتعرف على عدد من الأسس النظرية والعلمية التي ساعدتني في بلورة منهجية البحث الحالي ووضع أسس الجانب النظري والتطبيقي وذلك لقلّة الدراسات والبحوث العلمية حول موضوع البحث الحالي ، ونظراً لتعدد أهداف وتساؤلات ومحاور ونتائج هذه الدراسات قمت بإيجاز تحديد أوجه الاتفاق فيما يلي :

- 1 - يتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في استخدام منهج البحث الوصفي التحليلي ، كما يتفق من حيث استعمال أداة البحث في جمع المعلومات .
- 2 - استفادة الباحث في إثراء الجانب النظري للبحث واكتسابه التراكم العلمي والمعرفي الحديث في تحديد مشكلة البحث تحديداً منهجياً ليكسبه الأهمية العلمية والمنهجية المفيدة .
- 3 - استفادة الباحث من كيفية تحديد جمع البيانات والمعلومات ، وتفسير النتائج التي يسفر عنها البحث الحالي بشكل علمي ودقيق .

الخلاصة : ومن خلال ما ذكر يستشف الباحث ما يلي :

لقد أدخلت منصة التواصل الاجتماعي كوسيلة اتصال متطورة جداً معها جملة من التفاعلات السلوكية الثقافية المرتبطة بها، والتي كان لها انعكاساتها وآثارها الواسعة على الصعيد الفردي والأسري والمجتمعي لدى المراهقين وقد أدى هذا إلى شيوع أنماط جديدة ومتزايدة من السلوكيات والقيم الاجتماعية التي أثرت وبشكل واسع في عملية التفاعل الاجتماعي سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.

نتائج البحث :

لقد تناول الباحث اختبار فرضيات البحث الحالي من خلال المعلومات والبيانات التي تحصل عليها بهدف اتخاذ القرار المناسب فيما يخص قبول أو رفض تلك الفرضيات ، وذلك على ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة ، حيث تم التوصل إلى النتائج التالية :

- 1 - توجد علاقة ارتباطية دالة بين التواصل الاجتماعي والصحة العقلية للمراهقين .
- 2 - توجد فروق دالة واضحة من مخاوف وسائل التواصل الاجتماعي وانعكاساتها على الصحة العقلية والنفسية لدى المراهقين .
- 3 - الآثار السلبية للتواصل الاجتماعي وتأثيره على الصحة العقلية والنفسية للمراهقين غير ايجابية .

- 4 - أن الصحة العقلية والنفسية للمراهقين تتضرر بسبب الاستخدام الكثيف لوسائل التواصل الاجتماعي.
- 5 - أن الشباب المراهقين الذين يشعرون باضطرابات عقلية أو نفسية وفي العادة قد يشعرون بعدم الرضا ويلجئون إلى استخدام منصات وسائل التواصل الاجتماعي من أجل المواساة ومحاولة الاندماج في مجتمعهم .

التوصيات والمقترحات :

بناءً على ما توصل إليه الباحث في البحث الحالي من نتائج ، تمكن الباحث من صياغة التوصيات والمقترحات التالية :

- 1 - تفعيل دور المؤسسات الصحية والنفسية بالمدارس في ليبيا بتوعية الشباب المراهقين بإيجابيات ومميزات منصات التواصل الاجتماعي من جهة ، وكذلك مخاطر وسلبيات الاستخدام الضار على الصحة العقلية وكذلك الصحة النفسية لهذه التكنولوجيا الحديثة .
- 2 - نشر الوعي بين الأسر والمدارس في ليبيا حول طبيعة ومخاطر مواقع التواصل الاجتماعي كونها لا تختلف عن إدمان المخدرات وما تحمله من أضرار صحية ونفسية إذا لم يتم التعامل معها بصورة ايجابية.
- 3 - العمل على فتح مراكز متخصصة لمكافحة إدمان الشباب المراهقين على منصات التواصل الاجتماعي لأن خطورتها تؤثر على الصحة العقلية والنفسية مماثل لخطورة تناول العقاقير والأدوية الطبية وغيرها .
- 4 - التنسيق بين القطاعات والمؤسسات والهيئات المختلفة في ليبيا لنشر الوعي حول مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي خصوصاً لدى المراهقين مع عرض الحالات التي وقعت في تلك المخاطر وما لحق بها من أضرار واضطرابات سواء كانت عقلية أو نفسية .
- 5 - إجراء بحوث ودراسات علمية حول ظاهرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الأطفال ممن هم دون سن (12) الثانية عشر.

المراجع:

- 1 - Hinic et all , (2014), excessive internet use- addiction disorder or not? Vojnosanit Preg .
- 2- Balas S, (2006), Les troubles de l'adolescence, ellipse, édition Marketing.
- 3- Xue Bai a and Oliver,(2010) development of a facebook addiction scale, department of psychosocial science, university of bergen, the bergen clinics foundation, Norway .
- 4- Driver A & Mark, A, (1990), Family acceptance and family control as predictors of adjustment in young adolescents, Vol65.
- 5-WHO. A : Privacy and Social Networking Sites, Wiley InterScience, no,124
- O " Neill (1995) développement de la personnalité, mason, 5éme edition. 13-
- 6- Evan Goldberg, (1995), Anthony L. Burrow, Rachel Sumner, and Melanie Netter, Purpose in Adolescence, The Center of Excellence, Cornell University New York.
- 7- Kimberly Young, (1996) The Development of Self and Identity in Adolescence, National Center for Biotechnology Information, U.S. A.
- 8- DSM-5 – (2005) diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition (05), american psychiatric association.
- 9- www.socialbakers.com/statistics/facebook/pages/local/algeria.
- 10- Alex .G, (2014) The relationship of children s social intelligence to measures of interpersonal and interpersonal social adjustment , Unpublished doctoral.
- 11-Bam Todeen Bocalter ، (2016) treaning couduct problems and streng thening social and Emotional competence in young program , Jounal of emotional and Behavioral Disorders . (11).(3).
- 12-Tiem Bono ، (2016) achievement motivation orientation and fear of success in america college students dessertation abstract international (60) .
- 13- without-feeling-depressed/389/916 .
- 14-Andro G and W.Bokalter,(2022) The structure of social intelligence . dorsal in dissertation . University of Florida Gainesville.
- 15-Dwetsha Villa, (2001) The relationship between emotional intelligence and ego defence mechanisms. Journal of psychology 136 (2).
- 16- الخولي ، هشام عبدالرحمن (2007) . الصحة العقلية والنفسية مشكلات من أساسيات الحياة القاهرة . دار النهضة العربية .
- 17 - الخالدي ، أديب محمد (2000) . المرجع في الصحة النفسية ، الدار العربية للنشر، القاهرة.

- 18- الخلفي ، محمد بن صالح : (2001) تأثير الأنترنت في المجتمع ، دراسة ميدانية ، الرياض ، عالم الكتب ، مجلد 22 .
- 19 - القوسي ، عبدالعزيز (1952) . أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.
- 20 - جرجس ، جرجس ميشال (2005) . معجم مصطلحات التربية والتعليم ، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع ، لبنان ، ط 1 .
- 21 - دويدري ، رجاء وحيد (2000) . البحث العلمي - أساسياته النظرية وممارسته العملية ، دار الفكر المعاصر ، دمشق - سوريا ، ط 1 .
- 22- عائض، سلطان ، العصيمي، ومفرح (2010) . إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 23- عمارة،الزين ، العزة،سعيد حسني (1986) .سيكولوجية المراهقين، مجلة البحوث في التربية وعلم النفس - جامعة المنيا - ع : 36 (1) .
- 24- محمود، ماجدة (2001) .المنظور الطبي والنفسي للأطفال، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع الإسكندرية.
- 25- مصطفى عمر التير (ب. ت) . مقدمة في مبادئ وأسس البحث الاجتماعي ، المنشأة الشعبية للنشر والتوزيع ، طرابلس .