

فعالية برنامج خدمة اجتماعية 'جيل التواصل' لتعزيز الصحة النفسية والمرونة لمستخدمين وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بمعهد فرحات حشاد بالرخمات القصرين تونس

The effectiveness of the 'Communication Generation' social service program to enhance the mental health and resilience of social media users among a sample of adolescents at the Farhat Hached Institute in Rakhmat, Kasserine, Tunisia.

إعداد:

الدكتورة/ تللعز القلاع اسبوزيتو

أستاذة مساعدة بالمعهد الوطني للشغل والدراسات الاجتماعية، جامعة قرطاج، تونس.

Email: telelaz.galaa@intes.ucar.tn

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9144-7139>

الدكتورة/ منية بقطاش

أستاذة مساعدة علم النفس، بالمعهد العالي للعلوم الاجتماعية والتربية، جامعة قفصة، تونس.

baktachemouna@yahoo.fr

الباحثة/ أمل علاقي

طالبة ماجستير في الخدمة الاجتماعية بالمعهد الوطني للشغل والدراسات الاجتماعية، جامعة قرطاج، تونس.

Email: amalallagui2020@gmail.com

المخلص:

تناولت هذه الدراسة العلاقة المعقدة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية والمرونة النفسية لدى عينة من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 19 عامًا بالقصرين في تونس. انطلاقًا من تزايد المخاوف بشأن تأثيرات هذه الوسائل على هذه الفئة العمرية، التي تُعد الأكثر عرضة للإدمان الرقمي وما يرتبط به من مشكلات نفسية كالاضطرابات السيكوسوماتية، الوسواس القهري، الحساسية في العلاقات، الاكتئاب، القلق، العدوانية، الرهاب، البارانونيا، والذهان، هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج "جيل التواصل" التدخل بالاعتماد على منهج البحث الإجمالي.

تتميز الدراسة بتركيزها على دور المرونة النفسية كعامل حماية يمكن أن يخفف من الآثار السلبية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. من خلال تطبيق برنامج "جيل التواصل" على عينة من المراهقين في معهد فرحات حشاد بالرخمات القصرين، أظهرت النتائج فعالية البرنامج في خفض مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وتحسين الصحة النفسية بشكل عام، وتعزيز المرونة النفسية لديهم. كما تؤكد هذه النتائج على الأهمية الحيوية لبرامج الخدمة الاجتماعية في دعم المراهقين لمواجهة تحديات العصر الرقمي المتزايدة. يوصي البحث بتعميم برنامج "جيل التواصل" في المدارس والمؤسسات التربوية، وتضمين أنشطة مماثلة في المناهج الدراسية، بالإضافة إلى توعية الأهالي بأهمية مراقبة استخدام أبنائهم لوسائل التواصل الاجتماعي. في الختام، يُعد برنامج "جيل التواصل" أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية والمرونة لدى المراهقين، مع التأكيد على ضرورة مواصلة البحث لتطويره وتكييفه مع الاحتياجات المتنوعة.

الكلمات المفتاحية: برنامج خدمة اجتماعية، جيل التواصل، الصحة النفسية، وسائل التواصل الاجتماعي، المراهقين.

The effectiveness of the 'Communication Generation' social service program to enhance the mental health and resilience of social media users among a sample of adolescents at the Farhat Hached Institute in Rakhmat, Kasserine, Tunisia.

Dr. Telelaz Galaa Esposito

Maitre-assistant à L'institut National De Travail et des Etudes Sociales, Université de Carthage Tunisie

Dr. Monia Baktach

Maitre-assistant à l'institut Institut Supérieur des Sciences Sociales et de l'Education de Gafsa,

Université de Gafsa. Tunisie

Amel Allegui

Master de recherche travail sociale, à L'institut National De Travail et des Etudes Sociales,

Université de Carthage Tunisie.

Abstract:

This study examined the complex relationship between excessive social media use, mental health, and psychological resilience among a sample of adolescents aged 15 to 19 in Kasserine, Tunisia. Driven by growing concerns about the impact of social media on this age group—considered most vulnerable to digital addiction and associated psychological problems such as psychosomatic disorders, obsessive-compulsive disorder, relationship sensitivity, depression, anxiety, aggression, phobias, paranoia, and psychosis—the study aimed to evaluate the effectiveness of the "Generation Connect" intervention program using an action research methodology. The study is distinguished by its focus on the role of psychological resilience as a protective factor that can mitigate the negative effects of social media addiction. By implementing the "Generation Connect" program with a group of adolescents at the Farhat Hached Institute in Ragoubet, Kasserine, the results demonstrated the program's effectiveness in reducing social media addiction levels, improving overall mental health, and enhancing their psychological resilience. These findings also underscore the vital importance of social work programs in supporting adolescents to navigate the increasing challenges of the digital age. The study recommends the widespread rollout of the "Generation Communication" program in schools and educational institutions, incorporating similar activities into curricula, and educating parents about the importance of monitoring their children's use of social media. In conclusion, the "Generation Communication" program is an effective tool for promoting mental health and resilience in adolescents, while emphasizing the need for continued research to develop and adapt it to diverse needs.

Keywords: Social Service Program, Communication Generation, Mental Health, Social Media, Adolescents.

1. المقدمة:

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من حياة المراهقين، حيث تعيد تشكيل تواصلهم وتفاعلهم الاجتماعي واستهلاكهم للمعلومات، مع تأثيرات متعددة الأوجه على نموهم النفسي وسلوكهم (Parray & Khan, 2023; Ulvi et al., 2022). ومع تزايد استخدام منصات مثل فيسبوك وإنستغرام ويوتيوب وسناب شات، تبرز الحاجة الملحة لفهم تأثيرها على الصحة النفسية لهذه الفئة العمرية. تتزايد المخاوف بشأن الآثار السلبية المحتملة، مثل زيادة معدلات القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة، وتعزيز مشاعر المقارنة الاجتماعية، مما يؤثر سلبًا على تقدير الذات (Dumitru, 2024; Nikolinakou et al., 2024; زراب وغفور، 2023). وتذكر منظمة الصحة العالمية (2020) أن حوالي 50% من مشكلات الصحة النفسية عالميًا تبدأ قبل سن 14 عامًا. تشير أبحاث Primack وآخرون (2017) و Przybylski و Weinstein (2021) إلى أن الاستخدام المتواصل لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثر على الصحة النفسية، وقد أدت هذه المنصات إلى تغييرات سلبية في التفاعل البشري. تؤكد الأبحاث على الدور الحيوي لبرامج الخدمة الاجتماعية في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي وتعزيز الوعي بالصحة النفسية للأفراد المتأثرين سلبًا بوسائل التواصل الاجتماعي. يركز هذا البحث على تقييم فعالية هذه البرامج في تحسين الصحة النفسية للأطفال، مما يساعد في تصميم برامج وقائية وعلاجية للفئات الأكثر عرضة، ويجعل دراسة تدهور الصحة النفسية وعلاقتها بالإدمان الرقمي أمرًا ضروريًا لما لها من انعكاسات على الفرد والمجتمع، خاصة مع تزايد الفئات الهشة، مما يستدعي تفعيل دور الأسرة والمدرسة والمجتمع لوضع استراتيجيات وطنية شاملة للوقاية والعلاج.

1.1. الإشكالية:

يشهد استخدام الأطفال والمراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي تزايدًا ملحوظًا، مما يثير مخاوف جدية بشأن تأثيره على صحتهم النفسية (Parray & Khan, 2023; Ulvi et al., 2022). من الضروري هنا التمييز بين الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تُستخدم للتفاعل الاجتماعي والدعم العاطفي وتلبية احتياجات الانتماء (Dumitru, 2024)، والإدمان عليها، الذي يشير إلى سلوك قهري يؤدي إلى التهيج، القلق، والعزلة الاجتماعية ويؤثر سلبًا على الصحة العقلية والأداء اليومي (Saqib et al., 2024; Silva et al., 2024).

أظهرت دراسة (Parray & Khan, 2023) أن لوسائل التواصل الاجتماعي تأثيرات إيجابية، حيث توفر فرصًا للتعليم، الترفيه، النمو الشخصي، والتواصل الاجتماعي وتبادل المعلومات. ومع ذلك، تشير دراسات أخرى، بما في ذلك مراجعة شاملة لـ 20 دراسة (Ulvi et al., 2022)، إلى ارتباط مباشر بين الاستخدام المفرط لمنصات مثل فيسبوك، تويتر، وإنستغرام، وزيادة معدلات الاكتئاب والقلق. كما أكدت دراسات (Dumitru, 2024) و Nikolinakou وآخرون (2024) العلاقة بين الاستخدام المفرط ومشاكل الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب وانخفاض القدرات المعرفية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر الاستخدام المفرط وغير الخاضع للرقابة سلبًا على النمو الجسدي، الاجتماعي، المعرفي، والعاطفي للأطفال، مما يؤدي إلى مشاكل مثل التوتر، مخاطر الخصوصية، التمرر الإلكتروني، القلق، الأرق، والاكتئاب (زراب وغفور، 2023؛ بن بخمة، 2023). وقد وجدت دراسة كويتية أن الآباء يرون مخاطر نفسية كبيرة مرتبطة باستخدام أطفالهم لوسائل التواصل الاجتماعي، خاصة للفئة العمرية 10-12 عامًا (الشمرى & البلهان، 2019).

للتخفيف من هذه التأثيرات السلبية، يشدد بن بخمة (2023) على أهمية الاستراتيجيات الاستباقية التي تشمل الأولياء، الأخصائيين، المربين، الأطباء، وصناعة التكنولوجيا الرقمية. تشمل التوصيات الحد من الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي،

وتقليل وقت الشاشة، وإشراك الأطفال والمراهقين في أنشطة بديلة تعزز التنمية المعرفية والعقلية (زراب وغفور، 2023).

يتطلب هذا البحث تحليلاً دقيقاً للتحديات النفسية التي يواجهها الأطفال نتيجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى استعراض الدراسات السابقة حول فعالية برامج الخدمة الاجتماعية في هذا المجال. من الضروري أيضاً فهم العوامل الثقافية والاجتماعية التي قد تؤثر على استجابة الأطفال لهذه البرامج.

وبناء على ما سبق لنا ذكره ارتأينا القيام بدراسة حول الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين البالغين من العمر ما بين (15-19 سنة) وأثره على صحتهم النفسية كما سلطنا الضوء على فعالية برنامج في الخدمة الاجتماعية تحت عنوان "جيل التواصل" في تعزيز الصحة النفسية والمرونة النفسية لدى هذه العينة.

وعليه يكون تساؤلات البحث على النحو التالي:

- ما مدى فعالية برنامج الخدمة الاجتماعية (جيل التواصل المقترح في هذا البحث) في خفض الإدمان لاستعمال المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز صحتهم النفسية وفي تنمية المرونة لديهم؟
- ويمكن تحديد مشكلة الدراسة تحديداً بحثياً وإحصائياً مختصراً في الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل الخاص بالضبط التجريبي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإدمان لوسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث قبل وبعد تطبيق برنامج الخدمة الاجتماعية المقترح 'جيل التواصل'؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصحة النفسية لدى عينة البحث قبل وبعد تطبيق برنامج الخدمة الاجتماعية المقترح 'جيل التواصل'؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة لدى عينة البحث قبل وبعد تطبيق برنامج الخدمة الاجتماعية المقترح 'جيل التواصل'؟

2.1. فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإدمان لوسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث قبل وبعد تطبيق برنامج الخدمة الاجتماعية المقترح 'جيل التواصل'؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصحة النفسية لدى عينة البحث قبل وبعد تطبيق برنامج الخدمة الاجتماعية المقترح 'جيل التواصل'؟
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة لدى عينة البحث قبل وبعد تطبيق برنامج الخدمة الاجتماعية المقترح 'جيل التواصل'؟

وسنحاول التعرف في الفصل الموالي التعرف على الإطار المفاهيمي بما يتضمنه من وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية والمرونة النفسية والخدمة الاجتماعية.

2. الإطار المفاهيمي:

1.1. وسائل التواصل الاجتماعي:

تُعرف وسائل التواصل الاجتماعي (Social Media) بأنها منصات رقمية تتيح للمستخدمين التفاعل مع بعضهم البعض ومشاركة المحتوى عبر الإنترنت. تشمل هذه المنصات التطبيقات والمواقع الإلكترونية التي يمكن الوصول إليها من خلال أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة (Hudson, 2020).

غالبًا ما يُستخدم مصطلح "وسائل التواصل الاجتماعي" بالتبادل مع "الشبكات الاجتماعية"، لكنه يشمل مجموعة أوسع من التفاعلات والخدمات عبر الإنترنت (Matveev, 2024). يضيف إلى أن مفهوم "الشبكة الاجتماعية" يختلف عن مفهوم "وسائل التواصل الاجتماعي" و"خدمة الشبكة الاجتماعية". ومع ذلك، فهما مترابطان. الشبكات الاجتماعية كهيكل هي جزء من وسائل التواصل الاجتماعي، والشبكات الاجتماعية كعلاقات موجودة في الفضاء الرقمي وتطبيقات الويب.

كما يشير نصر الله (2015) إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي الشائعة تتمثل في واتساب وإنستغرام وتيك توك وتويتر ولينكد إن. ليس ذلك فحسب، بل إن وسائل التواصل الاجتماعي هي وسيلة على الإنترنت تتيح للمستخدمين تقديم أنفسهم بالإضافة إلى التفاعل والتعاون والمشاركة والتواصل مع مستخدمين آخرين لتكوين روابط اجتماعية افتراضية.

بحيث تتميز بكونها أدوات تواصل واسعة النطاق تتيح للمستخدمين نشر المحتوى ومشاركته مع جمهور واسع (Wulansari & al, 2024).

وعلى عكس وسائل الإعلام التقليدية التي يقتصر إنتاج محتواها على عدد محدود من الجهات، فإن محتوى وسائل التواصل الاجتماعي يتم إنشاؤه من قبل ملايين المستخدمين حول العالم (Computer Hope, 2020).

2.2. الخصائص الرئيسية لوسائل التواصل الاجتماعي:

تسهيل التواصل: تتيح وسائل التواصل الاجتماعي للمستخدمين نقل الرسائل والتفاعل في الوقت الفعلي، مما يعزز أنماط التواصل بين الأفراد (Widiarti et al., 2024).

بناء الهوية: يمكن للمستخدمين تنظيم صورتهم الذاتية وعلامتهم التجارية الشخصية، مما يؤثر على كيفية إدراك الآخرين لهم (Wulansari et al., 2024).

سهولة الوصول والسرعة: يمكن مشاركة المعلومات بسرعة عبر شبكات واسعة، مما يجعل وسائل التواصل الاجتماعي أداة قوية لنشر المعلومات (Malelak, 2023).

3.2. تعريف التبعية لوسائل التواصل الاجتماعي: Dépendance

يمكن تعريف التبعية لوسائل التواصل الاجتماعي بأنها اعتماد الأفراد على هذه المنصات لتلبية احتياجات متنوعة، مثل التواصل الاجتماعي والحصول على المعلومات. تستند هذه التبعية إلى نظرية الاعتماد الإعلامي (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976)، التي تفترض أن الأفراد يعتمدون على وسائل الإعلام لسد احتياجاتهم، خاصة في أوقات عدم الاستقرار الاجتماعي أو عندما تكون هذه الوسائل هي المصدر الأساسي للمعلومات. يتجلى هذا الاعتماد في قضاء أوقات طويلة على المنصات، والتأثر بالمحتوى المنشور، وتشكيل الآراء والمعتقدات بناءً عليه.

4.2. تعريف الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي: Addiction

وفقًا لـ (Oakes, 2020)، يُعرّف إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بأنه اضطراب سلوكي ينجم عن الاعتماد المفرط على هذه المنصات، مما يؤدي إلى فقدان السيطرة عليها وتفضيلها على الأنشطة الحياتية الأخرى. هذا الإدمان يؤثر سلبًا على الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، والأداء الأكاديمي والمهني، وقد يصحبه أعراض مثل القلق، الاكتئاب، والعزلة. تعود أسبابه إلى عوامل نفسية، اجتماعية، وتكنولوجية. في سياق متصل، كانت دراسة (Young, 1995) رائدة في فهم إدمان الإنترنت، حيث عرّفت الاضطراب ووضعت معايير أولية لتشخيصه، مشيرة إلى أن قضاء أكثر من 38 ساعة أسبوعيًا على الإنترنت قد يكون مؤشرًا على الإدمان.

للتعرف على إدمان الإنترنت، اقترحت Young (1999) إطارًا مفيدًا لتقييم إدمان التواصل الاجتماعي. ركزت يونج على أربعة أبعاد رئيسية:

– أولاً، **أنواع الاستخدام**، حيث دعت إلى تحديد التطبيقات المفضلة لدى المستخدم (مثل الألعاب أو التواصل الاجتماعي) والوقت الذي يقضيه فيها.

– ثانيًا، **العواطف**، حيث شددت على أهمية استكشاف العلاقة بين استخدام الإنترنت والمزاج، سواء كان ذلك الشعور بالسعادة أو التوتر.

– ثالثًا، **الإدراكات**، حيث أشارت إلى أن الأفكار والمعتقدات السلبية عن النفس قد تساهم في تعزيز الإدمان.

– ورابعًا، **أحداث الحياة**، حيث أكدت على دور الضغوطات الحياتية في تحفيز اللجوء إلى الإنترنت. من خلال تحليل هذه الأبعاد الأربعة، يمكن للمختصين الحصول على فهم أعمق لطبيعة إدمان الإنترنت وتطوير استراتيجيات علاجية فعالة.

يواجه مفهوم إدمان الإنترنت تحديًا في تصنيفه، حيث يختلف الباحثون بين اعتباره اضطرابًا نفسيًا قائمًا بذاته أو مجرد "إدمان جزئي". حتى الآن، لم يُدرج إدمان الإنترنت كاضطراب منفصل في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM) في عام 2009، أشارت الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) إلى إمكانية إدراجه، لكنها أجلت القرار لحين إجراء المزيد من الأبحاث، ورغم ذلك تم تضمينه في ملحق مسودة الدليل لتشجيع المزيد من الدراسات (APA, 2011, p1). يُستخدم مصطلح "إدمان الإنترنت" بالتبادل مع "الاستخدام المرضي للإنترنت" و"الإدمان على الشبكات الاجتماعية". وقد أظهرت دراسة لـ Widyanto & Memurran (2004) أن العديد من مدمني الإنترنت كانوا مستخدمين جددًا نسبيًا، مما يشير إلى احتمال كون الظاهرة مؤقتة ترتبط بحداثة استخدامهم للشبكة.

5.2. الصحة النفسية:

تُعرّف الصحة النفسية (Psychological health) بأنها حالة من الرفاهية النفسية والعقلية تمكن الفرد من التعامل بفعالية مع تحديات الحياة اليومية وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين. تشمل الصحة النفسية القدرة على تنظيم المشاعر، التفكير بوضوح، واتخاذ قرارات سليمة (فرويد، كما هو مبين في نظريته عن الأنا).

"يمكن النظر إلى الصحة النفسية على أنها حالة ديناميكية تتأثر بعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية، وهي ليست مجرد غياب المرض النفسي بل قدرة على تحقيق الإمكانيات الكاملة للفرد (المنظمة العالمية للصحة، 2022). الصحة النفسية الجيدة تساهم في تحسين جودة الحياة، وتعزيز الإنتاجية، وبناء مجتمعات أكثر صحة وسعادة."

6.2. المرونة:

تُعرّف المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف الإيجابي والمواجهة الفعّالة للشدائد، الصدمات، الكوارث، أو الضغوط النفسية اليومية التي يواجهها البشر. (APA, 2002) هي مزيج من القدرة على التعامل مع المشكلات والنهوض بعد النكسات، وعدم الانشغال بالألم النفسي. تتضمن المرونة مجموعة واسعة من الصفات مثل التفاؤل، الثقة، الإنجاز، التوازن، الأمل، التواصل، القدرة على التعلم من الفشل، التعاطف الذاتي، حل المشكلات، التفكير الإيجابي، الطموح، الهدوء، إدارة المشاعر، والإيمان، بالإضافة إلى اقتناص الفرص والتخطيط والوعي بصحة الجسد (آل جلاله، 2020، ص 9).

بشكل عام، المرونة هي القدرة على التكيف الإيجابي في مواجهة الشدائد، والحفاظ على الأداء النفسي السليم رغم الضغوط أو الأحداث المؤلمة، وهي عملية ونتيجة للتكيف الناجم مع تجارب الحياة الصعبة (Kalmanti وآخرون، 2024) يمكن تصورها من منظور النظم المعقدة، مع التركيز على أهمية شبكات الأعراض في تحديد مسارات المرونة (Lunansky وآخرون، 2024).

تتأثر المرونة بعدة عوامل، منها الخصائص الفردية مثل السمات الشخصية وأساليب التكيف (Kalmanti وآخرون، 2024) والعوامل البيئية مثل الدعم الاجتماعي والديناميكيات الأسرية، والتي تلعب دورًا حاسمًا في تعزيزها (Srivastava وآخرون، 2024).

7.2. الخدمة الاجتماعية:

تُعرّف الخدمة الاجتماعية كمهنة إنسانية تسعى لتعزيز رفاهية الأفراد والجماعات بتطبيق المعارف النظرية والعملية في العلوم الاجتماعية. يقوم الأخصائيون الاجتماعيون بتقييم الاحتياجات، وضع الخطط العلاجية، تقديم الخدمات المباشرة، والوساطة بين الأفراد والمؤسسات. (Hamidah & al, 2023) أما توصيات مجلس أوروبا لعام 2010، فقد عرّفت الخدمات الاجتماعية ذات النفع العام بأنها خدمات تركز على الفرد واحتياجاته الأساسية، وتتنبثق من مبدأ التضامن الاجتماعي، وتشمل الرعاية الاجتماعية، رعاية الأطفال، وخدمات التوظيف، وقد تم تفصيلها في بلاغات المفوضية الأوروبية لتحديد مبادئها وأهدافها (Sacara, 2021, p127).

تكتسب الخدمة الاجتماعية أهمية بالغة في المجتمع المعاصر، حيث تساهم في:

- حل المشكلات الاجتماعية: تعمل الخدمة الاجتماعية على معالجة القضايا الاجتماعية المعقدة مثل الفقر، والعنف، والإدمان، والتهميش. (Sharma, 2024)
- تعزيز التماسك الاجتماعي: تساهم الخدمة الاجتماعية في بناء مجتمعات أكثر تماسكًا من خلال تعزيز التعاون والتضامن بين الأفراد والجماعات. (Westhuizen, 2023).
- حماية الفئات الضعيفة: تعمل الخدمة الاجتماعية على حماية حقوق الفئات الضعيفة في المجتمع مثل الأطفال، وكبار السن، والأشخاص ذوي الإعاقة. (Sharma, 2024)
- تطوير السياسات الاجتماعية: تساهم الخدمة الاجتماعية في تطوير السياسات الاجتماعية التي تهدف إلى تحسين حياة الأفراد والجماعات. (Clifford, 2022).

3. الأطر النظرية والدراسات السابقة:

1.3. نظرية الاستخدامات والإشباع (Uses and Gratifications Theory)

تُفسّر نظرية الاستخدامات والإشباع سبب تفضيل الأفراد لمنصات إعلامية معينة، مثل منصات البث أو وسائل التواصل الاجتماعي، بناءً على دوافعهم الشخصية كالبث عن الترفيه، تسهيل التعلم، أو بناء مجتمعات افتراضية. (Ruggiero, 2000)

1.1.3. تاريخ النظرية وأسسها:

ظهرت هذه النظرية في منتصف القرن العشرين كاستجابة للنظريات السابقة التي ركزت على التأثير السلبي لوسائل الإعلام. يُعتبر Katz و Blumler (1974) مؤسسي النظرية، حيث يؤكدان أن مستخدمي وسائل الإعلام نشطون في اختيار واستخدام الوسائط لتحقيق أهداف محددة، ويبحثون عن المصدر الذي يلبي احتياجاتهم على أفضل وجه، مع الإقرار بوجود خيارات أخرى لتلبية هذه الاحتياجات.

في دراستهم لعام 1973، وضع Katz و Blumler و Gurevitch خمسة افتراضات أساسية للنظرية:

1. **نشاط المستخدم:** الأفراد نشطون ومنخرطون في استخدام وسائل الإعلام الموجه نحو الهدف، وليس مجرد مستهلكين سلبيين.
2. **المبادرة الفردية:** الأفراد هم من يربطون بين إشباع حاجاتهم واختيار الوسيلة الإعلامية، مما يقلل من تأثير المحتوى الإعلامي المباشر على المواقف والسلوك.
3. **التنافسية:** تتنافس وسائل الإعلام مع مصادر أخرى لتلبية الحاجات الإنسانية الأوسع نطاقاً، فهي ليست المصدر الوحيد.
4. **قابلية الاستدلال:** يمكن استنتاج أهداف استخدام وسائل الإعلام الجماهيري بشكل منهجي من البيانات التي يقدمها الأفراد، مع التركيز على وعيهم الذاتي بدوافعهم.
5. **تعليق الأحكام القيميّة:** يجب تعليق الأحكام المسبقة حول الأهمية الثقافية لاتصال الأفراد بوسائل الإعلام عند استكشاف توجهاتهم ودوافعهم.

تشكل هذه الافتراضات إطاراً لفهم كيفية استخدام الناس لوسائل الإعلام لتلبية احتياجاتهم وتحقيق أهدافهم.

2.1.3. المبادئ الأساسية لنظرية الاستخدامات والإشباع:

تؤكد نظرية الاستخدامات والإشباع على أن الأفراد ليسوا متلقين سلبيين للمحتوى الإعلامي، بل هم نشطون في اختيار ما يشاهدونه ويستمعون إليه بناءً على احتياجاتهم ودوافعهم. (Ruggiero, 2000)

تتمحور هذه النظرية حول المبادئ التالية:

- **نشاط الأفراد:** يُنظر إلى الأفراد على أنهم يختارون المحتوى الإعلامي بوعي لتلبية دوافعهم، سواء كانت تتعلق بالمعلومات، التفاعل الاجتماعي، الترفيه، أو بناء الهوية.
- **الاختيار الانتقائي:** يختار المستخدمون قنوات ومحتوى محدداً (مثل تويتر، فيسبوك، الأخبار، الترفيه) بناءً على اهتماماتهم وقيمهم.

- **الدور التكميلي لوسائل الإعلام:** لا تمتلك وسائل الإعلام تأثيرًا مطلقًا، بل تلعب دورًا في تشكيل آراء الأفراد واتجاهاتهم من خلال التفاعل مع المحتوى وتفسير الرسائل.
 - **إشباع الحاجات:** يسعى الأفراد لاستخدام وسائل الإعلام لتلبية مجموعة متنوعة من الحاجات، مثل الحاجة إلى المعرفة، الترفيه، التواصل الاجتماعي، أو الهروب من الواقع، بهدف تحقيق الرضا، تعزيز القيم، أو الانطلاق العاطفي.
 - وتقر النظرية بالسلطة الكبيرة التي يتمتع بها الأفراد على قراراتهم بشأن استخدام وسائل الإعلام، في مقابل التأثير المباشر لوسائل الإعلام عليهم. وقد صنف المنظرون (Katz, Gurevitch, & Haas, 1973) احتياجات الاستخدام والإشباع إلى عدة فئات رئيسية (Bracken & Lombard, 2001)؛ عن (Sichach, 2023):
 - **الاحتياجات المعرفية:** تشمل السعي وراء المعرفة الفكرية والأكاديمية، وإشباع الفضول، ويتم تلبيتها عبر قنوات مثل برامج المسابقات، بث الأخبار، وعمليات البحث على الإنترنت.
 - **الاحتياجات العاطفية:** تتعلق بالإشباع العاطفي المستمد من وسائل الإعلام، والذي يتجلى في ردود الفعل على المشاهد أو المحتوى.
 - **احتياجات الهوية الشخصية والتفاعل:** تتعلق بالمشاعر الداخلية، احترام الذات، والمكانة الاجتماعية، حيث تُستخدم وسائل الإعلام كوسيلة لاكتساب المصداقية ورفع المكانة.
 - **احتياجات التفاعل والاندماج الاجتماعي:** تركز على استخدام وسائل الإعلام للتواصل مع العائلة، الأصدقاء، والعالم الخارجي، مما يعزز دور التكنولوجيا في بناء العلاقات.
 - **احتياجات التخلص من التوتر أو الهروب:** تُسلط الضوء على لجوء الأفراد إلى وسائل الإعلام لتحويل انتباههم عن المواقف غير السارة وإيجاد الراحة.
- يُعد فهم هذه الاحتياجات جوهرياً لفهم خيارات الأفراد لوسائل الإعلام وتأثيرها على سلوك المستخدم، حيث أن تنوع هذه الاحتياجات يشكل تفضيلاتهم وتفاعلاتهم مع المنصات الإعلامية (Kasirye, 2022)؛ عن (Sichach, 2023).

3.1.3. تطبيقات النظرية على مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي:

تُعتبر شبكات التواصل الاجتماعي تجسيداً لنظرية الاستخدامات والإشباع، فالأفراد يستخدمون هذه المنصات لأسباب متنوعة ومتشابهة، بدءاً من الحاجة إلى التواصل الاجتماعي وبناء العلاقات، وصولاً إلى البحث عن المعلومات والترفيه. فمثلاً، قد يستخدم شخص ما منصة مثل فيسبوك للتواصل مع الأصدقاء والعائلة، بينما يستخدم شخص آخر تويتر للحصول على آخر الأخبار والأحداث الجارية، كما يستخدم إنستغرام للتعبير عن نفسه من خلال الصور والفيديوهات. هذا التنوع في الدوافع يعكس بوضوح كيف أن الأفراد هم فاعلون نشطون يختارون وسائل الإعلام التي تلبي احتياجاتهم الشخصية. تشمل هذه الدوافع:

- **الحصول على المعلومات:** يسعى الأفراد للحصول على الأخبار والتحديثات حول الأحداث الجارية، وتبادل المعلومات مع الآخرين. (Sundar, 2008).
- **التواصل الاجتماعي:** بناء العلاقات وتقوية الروابط الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة والزملاء (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007).

- التعبير عن الذات: مشاركة الآراء والأفكار والصور والفيديوهات للتعبير عن الهوية الشخصية. (Boyd, 2008).
- الترفيه: قضاء وقت الفراغ والاسترخاء والهروب من ضغوط الحياة اليومية.
- الهوية الاجتماعية: البحث عن الانتماء إلى مجموعات اجتماعية مشتركة القيم والاهتمامات.
- ولكن أمام تعدد الأفراد واختلافهم نقف أمام بعض التحديات والتطورات:
- تعدد الدوافع: قد يكون لدى الأفراد دوافع متعددة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مما يجعل فهم سلوكهم أكثر تعقيداً.
- التغيرات السريعة: تتطور منصات التواصل الاجتماعي بسرعة، مما يتطلب تحديثاً مستمراً للنظرية.
- الخصوصية والأمن: تنثير القضايا المتعلقة بالخصوصية والأمن مخاوف لدى المستخدمين وتؤثر على سلوكهم.
- تعتبر نظرية الاستخدامات والإشباع أداة قيمة لفهم سلوك المستخدمين على شبكات التواصل الاجتماعي. ولكن هناك انتقادات وجهت إليها، منها:
- عدم القدرة على تفسير الاستخدامات العشوائية: لا تستطيع النظرية تفسير الأسباب التي تدفع الأفراد إلى استخدام وسائل الإعلام دون أهداف محددة.
- الإغفال عن التأثير الثقافي: لا تأخذ النظرية في الاعتبار بشكل كافٍ تأثير الثقافة والقيم على استخدام وسائل الإعلام.
- التركيز على الأفراد: تركز النظرية بشكل كبير على دوافع الفرد، وتغفل عن تأثير العوامل الاجتماعية على استخدام وسائل الإعلام.

2.3. نظرية الغرس الثقافي:

1.2.3. نظرية الغرس الثقافي في فهم تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي:

نظرية الغرس الثقافي (Cultivation Theory) هي إحدى النظريات الإعلامية التي قدمها الباحث جورج جيربнер (George Gerbner) وزملاؤه في سبعينيات القرن العشرين. تركز هذه النظرية على الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام في تشكيل وتوجيه تصورات الأفراد للعالم من حولهم. وفقاً لجيربнер، عندما يتعرض الأفراد لوسائل الإعلام بشكل مكثف ومتكرر، فإن هذه الوسائل تقوم بـ"غرس" مفاهيم وتصورات معينة في أذهانهم، مما يؤثر على نظرتهم للواقع (Gerbner, 1998).

2.2.3. مبادئ أساسية لنظرية الغرس الثقافي:

- الزراعة المستمرة: تشبه النظرية عملية الزراعة، حيث تزرع وسائل الإعلام ببطء وباستمرار أفكاراً ومعتقدات في أذهان الأفراد. (Morgan & Shanahan, 2010).
- الواقع التلفزيوني: يقدم التلفزيون صورة عن العالم تختلف عن الواقع الفعلي، ولكنها تصبح بمرور الوقت هي الصورة التي يعتمد عليها الأفراد في تكوين تصوراتهم. (Gerbner, Gross, Morgan, & Signorielli, 1986).
- التأثير التراكمي: تتراكم آثار التعرض للتلفزيون بمرور الوقت، مما يؤدي إلى تشكيل رؤية عالمية متجانسة لدى الأفراد. (Shanahan & Morgan, 1999).

- **مخاوف كبيرة من العالم:** يزعم جيربнер أن المشاهدين الدائمين للتلفزيون يميلون إلى المبالغة في تقدير مخاطر العنف والجريمة في العالم الحقيقي. (Gerbner & Gross, 1976)

3.2.3. آليات عمل نظرية الغرس الثقافي:

- **التكرار:** تكرار الرسائل الإعلامية ذاتها يزيد من احتمال قبولها من قبل الأفراد. (Potter, 1994)
- **التجانس:** تعمل وسائل الإعلام على خلق صورة متجانسة للعالم، مما يقلل من التنوع في تصورات الأفراد (Shanahan & Morgan, 1999).
- **الواقعية:** يميل الأفراد إلى تصديق ما يشاهده على شاشة التلفزيون، واعتباره صورة واقعية للعالم. (Gerbner et al., 1980).

4.2.3. تطبيقات نظرية الغرس الثقافي على الإعلام بصفة عامة:

- **العنف:** أظهرت العديد من الدراسات أن التعرض المتكرر للعنف التلفزيوني يزيد من الخوف من الجريمة والاعتقاد بأن العالم مكان خطير. (Morgan, Shanahan, & Signorielli, 2009)
- **السياسة:** يمكن لوسائل الإعلام التأثير على آراء الأشخاص حول القضايا السياسية من خلال تقديم وجهات نظر معينة بشكل متكرر. (Iyengar & Kinder, 1987)

5.2.3. تطبيقات النظرية على مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي:

مع تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، أصبحت هذه النظرية أكثر أهمية لفهم كيفية تأثير هذه الوسائل على تصورات الأفراد. وسائل التواصل الاجتماعي، مثل فيسبوك وتويتر وإنستغرام، تقدم مجموعة كبيرة من المحتوى الذي يمكن أن يؤثر على تصورات المستخدمين للواقع من خلال:

التعرض المستمر: يؤدي الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي إلى تعرض الأفراد لمحتوى متنوع يمكن أن يؤثر على رؤيتهم للعالم، مثل الصور المثالية للأشخاص والمواقف، مما يؤدي إلى تشويه تصوراتهم للواقع (Morgan & Shanahan, 2010).

غرس القيم: يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تغرس قيمًا واتجاهات معينة لدى المستخدمين من خلال المحتوى الذي يتفاعلون معه بانتظام، مثل نشر القيم الاستهلاكية أو معايير الجمال المثالية. (Shrum, 2017)

تعزيز السلوكيات: تعزز وسائل التواصل الاجتماعي السلوكيات من خلال دعم التوجهات الاجتماعية والمظاهر العامة التي يتم التفاعل معها على هذه المنصات، مثل التشجيع على التفاعل الاجتماعي والمشاركة الفعالة في المجتمع (Anderson & Dill, 2000).

6.2.3. الانتقادات الموجهة إلى النظرية

على الرغم من أهمية نظرية الغرس الثقافي، إلا أنها واجهت بعض الانتقادات، منها:

الإفراط في التبسيط: تنهم النظرية بالإفراط في تبسيط عملية الاتصال، حيث تقلل من دور العوامل الفردية والاجتماعية في تشكيل تصورات الجمهور.

التركيز على التلفزيون: تركز النظرية بشكل كبير على التلفزيون، وتتجاهل تأثير وسائل الإعلام الأخرى.

صعوبة القياس: يصعب قياس التأثيرات طويلة الأمد لوسائل الإعلام على تصورات الجمهور.

تعتبر نظرية الغرس الثقافي إسهامًا هامًا في فهم العلاقة بين وسائل الإعلام والجمهور. على الرغم من الانتقادات الموجهة إليها، إلا أنها لا تزال تقدم إطارًا مفيدًا لتحليل تأثيرات وسائل الإعلام على تصوراتنا للعالم. ومع تطور وسائل الإعلام وتنوعها، من المهم مواصلة البحث والدراسة لتطوير هذه النظرية وتكييفها مع التغيرات التي يشهدها عالم الاتصال.

3.3. النظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory)

تركز هذه النظرية التي طورها ألبرت باندورا (Albert Bandura) على كيفية تعلم الأفراد سلوكيات جديدة من خلال ملاحظة الآخرين، خاصة الشخصيات المؤثرة على وسائل التواصل الاجتماعي. وفقًا لباندورا، يعتمد التعلم الاجتماعي على أربعة عناصر رئيسية: الانتباه، الاحتفاظ، الإنتاج، والتحفيز. (Bandura, 1986)

1.3.3. مبادئ أساسية للنظرية المعرفية الاجتماعية:

- **الانتباه:** يتطلب التعلم الاجتماعي من الأفراد الانتباه إلى السلوكيات التي يتم عرضها. الشخصيات المؤثرة على وسائل التواصل الاجتماعي تجذب الانتباه من خلال تقديم محتوى مثير وجذاب. (Bandura, 2001)
- **الاحتفاظ:** يجب أن يكون الأفراد قادرين على الاحتفاظ بالمعلومات والمهارات التي تعلموها من خلال المراقبة. يتم ذلك غالبًا من خلال التكرار والممارسة. (Bandura, 1986)
- **الإنتاج:** يتطلب التعلم الاجتماعي تحويل المعرفة المكتسبة إلى سلوك عملي، الأفراد يحاولون تقليد السلوكيات التي يرونها ناجحة أو مرغوبة. (Bandura, 1997)
- **التحفيز:** الأفراد يحتاجون إلى دوافع لممارسة وتكرار السلوكيات التي تعلموها. يمكن أن تكون هذه الدوافع داخلية، مثل الرغبة في النجاح، أو خارجية، مثل المكافآت الاجتماعية. (Bandura, 2001)

2.3.3. تطبيقات النظرية على مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي:

- **التأثير على السلوكيات:** الشخصيات المؤثرة على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تشجع على تبني سلوكيات معينة من خلال عرضها بطرق جذابة. مثلًا، قد يشجعون على عادات صحية، مثل ممارسة الرياضة أو تناول الطعام الصحي. (Valkenburg & Peter, 2013).
- **التعلم من النماذج:** الأفراد يتعلمون من خلال مشاهدة ومراقبة الشخصيات المؤثرة وهم يتعاملون مع التحديات ويحققون النجاح، مما يحفزهم على تقليد هذه السلوكيات. (Bandura, 2009)
- **التفاعلات الاجتماعية:** وسائل التواصل الاجتماعي توفر منصة للتفاعلات الاجتماعية التي يمكن أن تعزز التحفيز والتشجيع من خلال الإعجابات، التعليقات، والمشاركة. (Boyd & Ellison, 2007)

4.3. نظرية الهوية الاجتماعية (Social Identity Theory)

نظرية الهوية الاجتماعية، التي طورها هنري تاجفل (Henri Tajfel) وجون تيرنر (John Turner) خلال السنوات القرن العشرين تحديدًا في السبعينيات، تركز على كيفية تعريف الأفراد لهويتهم من خلال الانتماء إلى مجموعات اجتماعية.

هذه النظرية تشرح كيف أن الانتماء إلى مجموعات، سواء كانت واقعية أو عبر الإنترنت، يساهم في بناء الهوية الشخصية ويعزز شعور الأفراد بالانتماء. (Tajfel & Turner, 1979)

1.4.3. مبادئ أساسية لنظرية الهوية الاجتماعية:

- **الانتماء للمجموعة:** يسعى الأفراد للانضمام إلى مجموعات تتشارك معهم في اهتمامات وقيم مشتركة، مما يعزز شعورهم بالانتماء والهوية. (Tajfel, 1982)
- **التقييم الاجتماعي:** يمكن للأفراد تقييم أنفسهم والآخرين بناءً على الانتماء الاجتماعي، مما يؤدي إلى تحسين احترام الذات والشعور بالرضا الاجتماعي. (Turner et al., 1987)
- **التمايز الاجتماعي:** تحت النظرية على أن الأفراد يسعون لتحقيق التمايز الإيجابي لمجموعاتهم مقارنة بالمجموعات الأخرى، مما يعزز الشعور بالفخر والانتماء. (Abrams & Hogg, 1990)

2.4.3. تطبيقات النظرية على مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي:

- **الانضمام إلى المجموعات عبر الإنترنت:** يستخدم الأفراد وسائل التواصل الاجتماعي للانضمام إلى مجموعات تتشارك في اهتماماتهم، مثل المجموعات الخاصة بالهوايات، أو المنتديات الخاصة بالنقاشات السياسية. (Ellison et al., 2007)
- **تعزيز الهوية الشخصية:** من خلال التفاعل والمشاركة في هذه المجموعات، يمكن للأفراد تعزيز هويتهم الشخصية والشعور بالانتماء. (Joinson, 2008)
- **التأثير الاجتماعي:** يسهم الانتماء إلى المجموعات عبر الإنترنت في توجيه السلوكيات والآراء، مما يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية أو سلبية على الأفراد. (Reicher et al., 2005)

5.3. الدراسات السابقة:

أثار انتشار وسائل التواصل الاجتماعي مخاوف كبيرة بشأن آثارها المحتملة على الصحة النفسية للمراهقين وعلى مرونتهم النفسية، عليه اهتم عدد من الباحثين لدراسة الموضوع، نذكر منها:

دراسة **Gabrielle و آخرون (2024)** حول "أثر وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين: بتحليل التلوي"

The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health: A Meta-Analysis

هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين (10-19 عامًا). من خلال بحث منهجي في قواعد بيانات رئيسية من يناير 2018 إلى يونيو 2024، كشف التحليل عن ارتباطات صغيرة ولكنها ذات دلالة إحصائية بين زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وزيادة أعراض الاكتئاب ($r=0.12$)، القلق ($r=0.10$)، والوحدة ($r=0.15$). كما وجد الباحثون ارتباطًا سلبيًا كبيرًا بين الاستخدام واحترام الذات ($r=-0.08$). إضافةً إلى ذلك، حددت الدراسة متغيرات معدلة لهذه التأثيرات، مثل الجنس، العمر، ونوع منصة التواصل الاجتماعي. خلص التحليل إلى أن هناك علاقة بين الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي ونتائج سلبية على الصحة النفسية للمراهقين، لكن هذه التأثيرات ضئيلة والعلاقة معقدة وتتأثر بعدة عوامل.

دراسة Jabbar وآخرون (2022) حول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين. Influence of Social Media on Adolescent Mental Health

تُظهر الدراسة أن وسائل التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين، يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين إيجابًا أو سلبًا. ركزت الدراسة على المخاطر المرتبطة بالاستخدام المفرط، محددة الاكتئاب، القلق، التوتر، والعُدوانية كمشكلات صحية نفسية شائعة بين المراهقين. شملت الدراسة 312 مراهقًا (تتراوح أعمارهم بين 14 و 19 عامًا) تم اختيارهم عشوائيًا من ولاية كيرالا بالهند. لجمع البيانات، استخدم الباحثون مقياس اضطراب وسائل التواصل الاجتماعي (Eijenden وآخرون، 2016)، ومقياس الاكتئاب والحصر والضغط (DASS) لـ Lovibond (1995) ومقياس العدوانية لـ Roma Pal (Tasneem Naqvi، 1986) كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباط إيجابي ودالة إحصائيًا بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكل من الاكتئاب ($r=0.62$)، والقلق ($r=0.59$)، والتوتر ($r=0.57$)، والعدوانية ($r=0.51$). تُشير هذه النتائج إلى أن الصحة النفسية للمراهقين يمكن أن تتأثر سلبًا بشكل كبير إذا زاد الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي عن المعدل الطبيعي.

دراسة Yam وآخرون (2024) حول التأثير الوسيط والمخفف للمرونة على العلاقة بين الشعور بالوحدة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين The mediating and buffering effect of resilience on the relationship between loneliness and social media addiction among adolescent

هدفت دراسة حديثة إلى فهم العلاقة بين الوحدة، إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ودور المرونة النفسية كوسيط لدى المراهقين. شملت الدراسة 786 مراهقًا (474 فتاة و 312 فتى) تتراوح أعمارهم بين 11 و 18 عامًا، وجمعت البيانات باستخدام مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والاستمارة القصيرة للشعور بالوحدة (UCLA)، ومقياس المرونة النفسية. كشفت نتائج تحليل الوساطة أن المرونة النفسية كان لها دور وسيط جزئي في العلاقة بين الشعور بالوحدة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. هذا يعني أن المرونة لا تقتصر على تخفيف تأثير الوحدة مباشرة، بل تلعب أيضًا دورًا في الآلية التي تؤدي بها الوحدة إلى الإدمان. توفر هذه النتائج دليلًا هامًا على الدور التخفيفي المحتمل للمرونة النفسية في الحد من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين الذين يعانون من مستويات عالية من الوحدة، مما يشير إلى أهمية تعزيز المرونة كاستراتيجية وقائية وعلاجية.

دراسة Falcón-Linares وآخرون (2023) حول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين: تحديد الاحتياجات الناشئة لبناء مهارات المرونة Impact of Social Media on Adolescence: Mapping Emerging Needs to Build Resilient Skills

اهتمت هذه الدراسة بفهم تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والرفاهية لدى المراهقين، نظرًا لكونهم الفئة الأكثر استخدامًا لهذه المنصات ولقلة الأبحاث النوعية التي تستكشف تجاربهم وتصوراتهم حول هذا التأثير. قام الباحثون بمراجعة منهجية للأدبيات العلمية المنشورة بين عامي 2013 و 2023 في قواعد البيانات الرئيسية، متبعين بروتوكول SALSA. شملت العينة النهائية 25 مقالة نوعية، استُخلص منها خمس فئات موضوعية تصف وتستكشف بعمق التأثير المعقد للشبكات الاجتماعية على رفاهية المراهقين. ركزت الدراسة على محورين أساسيين: الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، والعوامل التي تؤثر على المرونة. وقد أوضحت النتائج أن الأفراد ذوي مهارات المرونة القوية يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي، مشيرة إلى أن التدخلات التي تهدف إلى تطوير هذه المهارات، مثل اليقظة الذهنية وحل المشكلات والتنظيم العاطفي، يمكن أن تساهم بشكل كبير في حماية المراهقين من التأثيرات الضارة لهذه الوسائل.

دراسة LaBelle (2019) حول تأثير برنامج التعلم الاجتماعي العاطفي الإيجابي على تعزيز مرونة الطلبة ومعالجة الصحة النفسية Positive Outcomes of a Social-Emotional Learning Program to Promote Student Resiliency and Address Mental Health

تدعم هذه الدراسة استخدام برامج التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL-/social-emotional learning) كوسيلة لزيادة المرونة وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية لدى المراهقين، وركزت على برنامج واحد هو برنامج العمل الإيجابي (PA-Positive Action). تبعت هذه الدراسة المنهج الكيفي وتناولت استعراضاً للأدبيات التي استخدمت البرنامج لزيادة المرونة ومعالجة احتياجات الصحة النفسية للطلاب في البيئات المدرسية. كما أظهرت أن برنامج العمل الإيجابي هو برنامج يهدف إلى تنمية الشخصية وتقليل السلوكيات الإشكالية. وقد أجريت العديد من الدراسات على مجموعات سكانية متنوعة ووجدت أن هذا البرنامج يحسن من تنمية الشخصية ويقلل من السلوكيات الإشكالية ويعزز المرونة.

4. الإطار المنهجي:

1.4. المنهج والتصميم التجريبي:

ترتكز الدراسة الحالية على ما يسمى بالبحث الإجمالي La recherche-action وهو نوع من البحث العلمي التطبيقي الذي يهدف إلى حل مشكلات واقعية في سياقها الطبيعي. يتميز هذا النوع من البحث بكونه يعتمد على التصميم شبه التجريبي وهو أحد الأساليب التي يمكن استخدامها في البحث الإجمالي. يتميز هذا التصميم بالواقعية إذ يركز على دراسة الظواهر في سياقها الطبيعي، مما يزيد من واقعية النتائج، كما يساعد على تحديد العوامل التي تؤثر على المشكلة وإيجاد حلول فعالة لها. ويتمثل هذا التصميم من وجود عينة بحث نقوم بمقارنة نتائج القياس القبلي لمتغيرات البحث لديها بنتائج القياس البعدي وذلك بعد تطبيق البرنامج وهذا للتحقق من فعالية البرنامج وأثره على متغيرات الدراسة.

2.4. متغيرات الدراسة

المتغير المستقل (التدخل أي البرنامج المقترح والمطبق جيل التواصل) وتأثيره على المتغيرات التابعة له (الإدماج لشبكات التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية، المرونة النفسية).

3.4. عينة الدراسة:

واجهت هذه الدراسة، التي هدفت في البداية إلى شمل 100 تلميذ وتلميذة من المعهد الثانوي فرحات حشاد بالرخمات بالقصرين، تحدياً بانسحاب 10 تلميذات، مما أدى إلى اعتماد عينة نهائية من 90 مشاركاً (40 تلميذة و50 تلميذاً) جميعهم يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي. جاء اختيار هذا المعهد بفضل المساندة الإدارية التي قدمتها إدارته للباحثات.

لضمان اختيار دقيق للعينة، أجرت الباحثات مسحاً مبدئياً على جميع المراهقين المسجلين بالمعهد، بالتعاون مع الأخصائية النفسية بالمعهد التي تشغل دور القيمة. بعد ذلك، تم تطبيق ثلاثة مقاييس على العينة المختارة المكونة من 90 مراهقاً يُفَرطون في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. هذه المقاييس هي:

• مقياس إدماج وسائل التواصل الاجتماعي (Kırık و Arslan ، 2013).

• مقياس الصحة النفسية (Derogatis وآخرون، 1977)

• مقياس المرونة النفسية (Ungar وآخرون، 2013)

تم تطبيق هذه المقاييس كقياس قبلي، مع حرص الباحثات على توضيح عبارات المقاييس وطريقة الإجابة عليها بدقة ووضوح للمشاركين.

كما طبقت الباحثات استمارة البيانات الشخصية والاجتماعية على عينة الدراسة ثم قسمتها عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما (50 مراهقاً) ذكراً والأخرى (40 مراهقة) انثى مراعية تحقيق التجانس قدر الإمكان بين كلتا المجموعتين في عدد من المتغيرات والمتمثلة في:

1. الجنس
2. السن
3. المستوى التعليمي:
4. الحالة المدنية للوالدين
5. المستوى التعليمي للأب
6. المستوى التعليمي للأم
7. مستوى دخل الأسرة
8. التحصيل الدراسي للتلميذ
9. النجاح المدرسي
10. وجود أفراد آخرين في الأسرة مدمنين على شبكات التواصل الاجتماعي.
11. تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المراهق عند الاستيقاظ وعند الخلود للنوم
12. الوقت الذي يقضيه في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يومياً
13. تشتت التركيز جراء استعمال وسائل التواصل الاجتماعي
14. شكوة الأقرباء من كثرة استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي
15. استخدام المراهق لوسائل التواصل الاجتماعي عندما يكون على السرير قبل النوم
16. عدد مرات تحديث صفحة التنبيهات
17. شعور المراهق عندما انقطاع الإنترنت وعدم قدرته على فتح صفحات وسائل التواصل الاجتماعي
18. سلوكه عندما لا يتفاعل أحد مع ما نشره.

4.4. خصائص عينة البحث:

نعرض فيما يلي الخصائص الشخصية والاجتماعية والاقتصادية لعينة الدراسة من حيث المتغيرات السابقة الذكر: الجنس، السن، المستوى الدراسي، والجداول التالية توضح النتائج المتعلقة بذلك.

الخصائص الشخصية لأفراد العينة:

جدول (1) توزيع أفراد عينة البحث حسب الخصائص الشخصية

الخصائص الشخصية لأفراد العينة		
الجنس	أنثى	44,4 %
	ذكر	55,6 %
العمر	15 سنة	32,2 %
	16 سنة	21,1 %
	17 سنة	14,4 %
	18 سنة	30,0 %
	19	2,2 %

من خلال معطيات الجدول أعلاه، نلاحظ أن نسبة الذكور في العينة أعلى من نسبة الإناث بنسبة 55.6% للذكور مقابل 44.4% للإناث. كما أن أكبر نسبة مئوية (32.2 %) لدى التلاميذ البالغة أعمارهم 15 سنة.

الخصائص الشخصية للأولياء أفراد العينة:

جدول (2) توزيع أفراد عينة البحث حسب الخصائص الشخصية للوالدين

الخصائص الشخصية للوالدين		
الحالة المدنية للوالدين	أرمل	1,1 %
	ارملة	2,2 %
	متزوجان	95,6 %
	مطلقان	1,1 %
المستوى التعليمي للأب	امي	31,1 %
	ابتدائي	60,0 %
	أساسي	7,8 %
	جامعي	1,1 %
المستوى التعليمي للأم	امي	14,4 %
	ابتدائي	47,8 %
	أساسي	25,6 %
	ثانوي	8,9 %
	جامعي	3,3 %

جيد	12,2 %
ضعيف	34,4 %
متوسط	53,3 %

تُظهر البيانات أن غالبية أولياء الأمور متزوجون (95.6%)، بينما يمتلك معظم الآباء مستوى تعليمي ابتدائي (60%)، وتتنوع الأمهات بين المستوى الابتدائي (47.8%) والأساسي (25.6%)، ويصنف نصف أفراد العينة ضمن المستوى الاقتصادي المتوسط للأسرة. (53.3%).

الخصائص الدراسية لأفراد العينة:

جدول (3) توزيع أفراد عينة البحث حسب الخصائص الدراسية

الخصائص الدراسية لأفراد العينة		
المستوى التعليمي	أولى ثانوي	36,7 %
	بكالوريا	27,8 %
	ثالثة ثانوي	17,8 %
	ثانية ثانوي	17,8 %
التحصيل الدراسي للتلميذ	تحت المتوسط	30,0 %
	فوق المتوسط	27,8 %
	متوسط	42,2 %
النجاح المدرسي	غير راسب	86,7 %
	معيد السنة	13,3 %

تُظهر نتائج الجدول أن أغلبية المراهقين المشاركين في الدراسة يتركزون في السنة الأولى ثانوي (36.7%)، تليها السنة الرابعة ثانوي (27.8%)، مع تساوي نسب الملتحقين بالسنتين الثانية والثالثة ثانوي (17.8% لكل منهما)، وأن الغالبية منهم (42.2%) ذوي مستوى دراسي متوسط، بينما يمثل المعيدون نسبة (13.3%).

5.4. وسائل القياس:

استخدمت الباحثات في الدراسة الحالية الأدوات العلمية التالية:

1.5.4. استمارة البيانات الشخصية والاجتماعية (التي تم ذكرها أعلاه)

2.5.4. مقياس التبعية لوسائل التواصل الاجتماعي: (Arslan and Kırık, 2013) "Social Networking Status Scale"

وصف المقياس:

تم تطوير هذه الأداة من طرف أرسلان Arslan وكريك Kırık سنة (2013) لقياس حالة المراهقين على شبكات التواصل ووسائل التواصل الاجتماعي.

طريقة الإجابة على الأسئلة وطريقة التصحيح:

يتكون هذا المقياس الأداة من 25 بنداً، بحيث يستخدم المشاركون سلم ليكرت من خمسة احتمالات بقيم تتراوح من 1 (أبداً = غير موافق بشدة) إلى 5 (دائماً = موافق بشدة).

مما يسمح بحساب درجة كلية للاستعمال المفرد لشبكات التواصل الاجتماعي تتراوح ما بين 25 كأدنى حد إلى 125 كأعلى حد، وعليه فإننا نجد:

- من 25 إلى 56: لا يوجد إدمان

- من 57 إلى 87: إدمان ضئيل

- من 88 إلى 118: إدمان متوسط

- من 119 إلى 125: إدمان مرتفع

- من 173 إلى 205: إدمان شديد

ثبات المقياس:

وقد تأكد الباحث أرسلان وكريك (2013) من ثبات المقياس من خلال قياس معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بـ 0.93.

بالنسبة لهذه الدراسة، كان معامل ألفا كرونباخ جيد بقيمة = 0.72.

3.5.4. مقياس الصحة النفسية (R-SCL- 90 Symptoms Check List (Derogatis & al1973)

وصف المقياس

مقياس R-SCL-90 هو أداة نفسية قيمة لتقييم مجموعة واسعة من الأعراض النفسية. تم تطويره من قبل ليونارد ديروجاتيس وزملائه (Leonard, R. Derogatis, Ronald, S.Lipman and Linocovi (1973)، ثم تم ترجمته وتكييفه للعربية من قبل عبد العزيز موسى ثابت. المقياس يتكون من 90 عبارة تغطي تسعة أبعاد نفسية رئيسية، مما يجعله أداة شاملة لتقييم الصحة النفسية.

الأبعاد الرئيسية للمقياس:

1. الأعراض الجسمية: تركز على الشكاوى الجسدية المرتبطة بالتوتر والقلق.
2. الوسواس القهري: يقيس الأفكار المتكررة والأفعال القهرية التي يصعب مقاومتها.
3. الحساسية التفاعلية: تتعلق بمشاعر الدونية وانخفاض تقدير الذات والعلاقات بين الأفراد.
4. الاكتئاب: يقيس مجموعة متنوعة من الأعراض المرتبطة بالاكتئاب، مثل الحزن وفقدان الاهتمام.
5. القلق: يركز على التوتر، والقلق، والعصبية.
6. العدوانية: يقيس الأفكار والمشاعر والسلوكيات العدوانية.
7. الرهاب (الفوبيا): يقيس الخوف غير المبرر من مواقف أو أشياء معينة.

8. البارانويا: يقيس الشكوك، الارتياب، والاضطهاد.

9. الذهانية: يقيس الأعراض الذهانية مثل الهلوسات والأوهام.

يمكن تحديدها كما يلي

جدول (4) أبعاد مقياس الصحة النفسية مع البنود

الأبعاد	عدد البنود	البنود الخاصة بكل بعد	مجال الدرجات
الأعراض الجسمية	12	1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58	من 0 إلى 48
الوسواس القهري	10	3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65	من 0 إلى 40
الحساسية في العلاقات ما بين الأفراد	9	6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73	من 0 إلى 36
الاكتئاب	13	5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79	من 0 إلى 52
القلق	10	2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86	من 0 إلى 40
الغضب والعداونية	6	11, 24, 63, 67, 74, 81	من 0 إلى 24
الرهاب (الفوبيا)	7	13, 25, 47, 50, 70, 75, 82	من 0 إلى 28
البارانويا	6	8, 18, 43, 68, 76, 83	من 0 إلى 24
الذهانية	10	7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90	من 0 إلى 40
العبارات الأخرى	7	19, 44, 59, 60, 64, 66, 89	من 0 إلى 28

طريقة الإجابة على الأسئلة وطريقة التصحيح:

يتكون المقياس من 90 بنداً بحيث يستخدم المشاركون سلم ليكرت من خمسة احتمالات اين تعبر قيمة 0 على جملة 'لا تعاني ابدا' بينما تعبر قيمة 4 على جملة 'إذا كنت تعاني كثيراً جداً'.

ثبات المقياس:

وقد قمنا بحساب مدى التناسق الداخلي لبنود المقياس بمعامل الفا كرومباخ اين تحصلنا على قيمة جيدة لالفا = 0,887.

4.5.4 مقياس المرونة النفسية CYRM-28 (Ungar & al, 2017)

وصف المقياس:

تم بناء مقياس المرونة النفسية لدى الأطفال والشباب من طرف Ungar وفريقه (2017) اين تهدف هذه الأداء إلى تقييم المرونة لدى الشباب من سن 9 إلى 23 عامًا، مع الأخذ بعين الاعتبار الجوانب الفردية والمجتمعية والثقافية التي تؤثر عليها وقد اعتمد فريق العمل على النموذج البيئي للباحث برونفنبرنر Bronfenbrenner الذي يعتبر الفرد نظامًا مفتوحًا يتأثر بالتغيرات في الأنظمة المحيطة (مثل الأسرة والمجتمع والمدرسة والعمل). تُفهم المرونة على أنها "عملية متعددة الأبعاد تتوسط تأثيرات عوامل الضغط وتعزز تحقيق نتائج إيجابية."

الأبعاد الرئيسية للمقياس:

يتكون مقياس CYRM-28 من 28 بنداً موزعة على ثلاثة عوامل رئيسية:

1. **العوامل الفردية (Facteurs individuels)** يشمل المهارات الشخصية (5 بنود)، دعم الأقران (3 بنود)، المهارات الاجتماعية (3 بنود)،
2. **العوامل العلائقية (Facteurs relationnels)** تتضمن الرعاية الجسدية والصحية والنفسية، بمجموع 7 بنود.
3. **العوامل البيئية (Facteurs environnementaux)** يشمل الشعور بالانتماء وتجارب الاستمرارية الثقافية من خلال المشاركة في مراسم الاحتفال التقليدية والأمن الداخلي وإمكانية مساعدة الآخرين والمساهمة في رفاهيتهم، بمجموع 10 بنود.

ويوضح الجدول التالي عدد العبارات بالنسبة لكل بعد من الأبعاد الثلاثة للمقياس، وأرقامها حسب ترتيبها بالمقياس.

جدول (5) عدد العبارات بالنسبة لكل بعد من الأبعاد الثلاثة للمقياس، وأرقامها حسب ترتيبها بالمقياس.

الأبعاد الثلاثة لمقياس Cyrm28		
الأبعاد	عدد البنود	البنود
البعد الفردي	11	2، 4، 8، 11، 13، 14، 15، 18، 20، 21، 25
البعد العلائقي	07	5، 6، 7، 12، 17، 24، 26
البعد البيئي	10	1، 3، 9، 10، 16، 19، 22، 23، 27، 28

تتفاعل جميع هذه العوامل مع بعضها البعض لتشكل المرونة لدى الطفل.

طريقة الإجابة على الأسئلة وطريقة التصحيح:

كما يتكون المقياس من 28 بنداً بحيث يستخدم المشاركون سلم ليكرت من خمسة احتمالات مما يسمح بحساب درجة كلية للمرونة تتراوح ما بين 28 كأدنى مستوى إلى 140 كأعلى مستوى، وعليه فإننا نجد:

أربعة مستويات تُصنف لنا درجات المرونة إلى:

- بين 140 و118 يشير إلى مستوى عالٍ من المرونة،
- بين 117 و106 يشير إلى مستوى متوسط من المرونة،
- بين 105 و93 يشير إلى مستوى منخفض من المرونة،
- بين 92 و28 يشير إلى مستوى منخفض جداً من المرونة.

ثبات المقياس:

تظهر النتائج في الدراسة الحالية أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات مقبول بقيمة = 0,70 يُعتبر CYRM-28 أداة صادقة وقوية لقياس مرونة الأطفال والمراهقين حسب Ungar وفريقه (2017).

6.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

اعتمدت الباحثات في المعالجة الإحصائية على استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences (SPSS).

5. برنامج "جيل التواصل" لتوعية وتأهيل المراهقين المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي مع التركيز على الصحة النفسية والمرونة من إعداد الباحثات:

1.5. تقديم البرنامج

يهدف برنامج "جيل التواصل" التوعوي التأهيلي إلى تعزيز الوعي والقدرة النفسية لدى المراهقين في معهد فرحات حشاد بالقصرين، من خلال تطبيق مقاربة تعديل السلوك المعرفي لخفض إدمانهم لوسائل التواصل الاجتماعي، وتحسين صحتهم النفسية، وتوافقهم الاجتماعي، وتعزيز مرونتهم النفسية.

2.5. أهداف البرنامج:

وتتمثل أهداف البرنامج فيما يلي:

أهداف البرنامج:

- رفع مستوى وعي المراهقين بالمخاطر المحتملة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- تمكين المراهقين من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل آمن ومسؤول.
- تحسين الصحة النفسية للأطفال من خلال تقليل الآثار السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- تعزيز المهارات الاجتماعية خاصة المرونة النفسية لدى المراهقين والتواصل الفعال مع الآخرين.
- بناء علاقات قوية بين المراهقين وأسرهم ومجتمعهم.

3.5. تحكيم البرنامج الوقائي المقترح:

قامت الباحثات بعرض برنامج "جيل التواصل" للتوعية والتأهيل المستخدم في هذه الدراسة على عدد من المحكمين المتخصصين في الدراسات الاجتماعية والنفسية من أعضاء هيئة التدريس في قسم الدراسات الاجتماعية بالمعهد الوطني للشغل والدراسات الاجتماعية بتونس ومعهد علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بتونس وذلك لاستطلاع رأيهم في البرنامج وتحكيمه، وإبداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول بناء البرنامج وتنفيذه وتقويمه، حيث تم توزيعه على 04 محكمين من أعضاء هيئة التدريس وقد تفضلوا بتحكيم البرنامج وإعادته للباحثة. الملاحق (6 و 7 و 8 و 9 أ وب)

وقد سجلت بعض التساؤلات والملاحظات من قبل الأساتذة المحكمين، وقد تم إجراء بعض التعديلات في ضوء مقترحاتهم وتوجيهاتهم لتحسين وزيادة كفاءة وفعالية البرنامج التوعوي التأهيلي، وقد أجمعوا على ملائمة البرنامج لما وضع من أجله، وملاءمة تقنياته وزمن وورشاته، وفيما يلي عرض لأهم الملاحظات والمقترحات التي سُجلت من قبل الأساتذة المحكمين:

- تعديل محتوى بعض الورشات في البرنامج لتصبح أكثر وضوحاً، مما يساعد في تحقيق الأهداف المقررة لكل ورشة.
- توزيع محتوى بعض الورشات في البرنامج على أكثر من ورشة، حتى يتم تحقيق الأهداف المنشودة المقررة في الورشة بإتقان.
- توزيع الوقت المخصص لكل ورشة بمرونة، بحيث تُعطى كل ورشة وقتاً كافياً يتم من خلاله تحقيق كل أهدافها.

4.5. مدة البرنامج:

تم تنظيم البرنامج بحيث أنجز على مدار (12) ورشة، بمعدل ورشة الى ورشتين في الأسبوع، مدة كل ورشة تتراوح ما بين 90-120 دقيقة، وقد استغرق تطبيق البرنامج شهرين، خلال الفترة الزمنية الممتدة ما بين 01 أكتوبر 2024 إلى غاية 30 نوفمبر 2024.

1.4.5. مراحل تطبيق البرنامج:

مر البرنامج التوعوي التأهيلي بثلاثة مراحل هي:

1. مرحلة التخطيط والتحضير

بدأت هذه المرحلة بتقييم احتياجات المراهقين (14-18 سنة) وتحديد أهداف البرنامج، ثم تصميم ورش عمل وأنشطة مناسبة، وترتيب الجوانب التنظيمية. خلالها، تم تطبيق قياس قبلي لتقييم الصحة النفسية، تبعية وسائل التواصل الاجتماعي، ومستوى المرونة النفسية لدى جميع المشاركين.

2. مرحلة التنفيذ

شملت هذه المرحلة عقد ورش عمل تفاعلية مع المراهقين باستخدام أساليب تعليمية مبتكرة لتعزيز التفاعل، بناء علاقات اجتماعية صحية، وتعزيز مهارات التواصل. تم تشجيع المراهقين على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التواصل الفعال.

3. مرحلة المتابعة والتقييم

بعد انتهاء البرنامج مباشرة، وتحديدًا في 30 نوفمبر 2024، تم إجراء قياسات بعدية لجميع المشاركين باستخدام نفس المتغيرات التي قُيست قبليًا، بهدف تقييم فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه وتحديد التغيرات في الصحة النفسية، الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، والمرونة النفسية. استمرت المتابعة لتقييم تأثير البرنامج على حياتهم اليومية وتحديد نقاط القوة والضعف لتوجيه الخطوات المستقبلية.

5.5. التقنيات المستخدمة في برنامج "جيل التواصل"

يهدف برنامج "جيل التواصل" إلى تمكين المراهقين من التعامل بوعي ومسؤولية مع وسائل التواصل الاجتماعي. وقد اعتمد البرنامج على مجموعة متنوعة من التقنيات التربوية والتفاعلية لتحقيق أهدافه، والتي يمكن تلخيصها على النحو التالي:

- تقنيات التعبير والتواصل:

- الكتابة: تشجيع المراهقين على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم من خلال كتابة اليوميات الرقمية.
- تحليل الصور: تحليل الصور الشخصية التي يختارها المراهقون لفهم كيفية تعبيرهم عن هويتهم.
- المناقشات الجماعية: تنظيم حوارات مفتوحة حول مواضيع اجتماعية مرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي.

- تقنيات التعلم التفاعلي:

- لعب الأدوار: محاكاة مواقف واقعية لمساعدة المراهقين على تطوير مهارات التواصل والتعامل مع المواقف الصعبة.
- تحليل القصص: تحليل قصص واقعية لتحديد الدروس المستفادة.

- ورش العمل التفاعلية: تصميم أنشطة عملية لتعزيز المهارات وتطوير الخطط الشخصية.
 - الألعاب التفاعلية: استخدام الألعاب لتعزيز التعلم وتشجيع المشاركة.
 - تقنيات بناء المهارات الشخصية:
 - تطوير معايير اختيار الأصدقاء: مساعدة المراهقين على تحديد الصفات الإيجابية في الأصدقاء عبر الإنترنت.
 - بناء الثقة: استخدام أنشطة تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات.
 - حل المشكلات: تقديم سيناريوهات واقعية لمساعدة المراهقين على تطوير مهارات حل المشكلات.
 - التحكم في المشاعر: تعليم المراهقين تقنيات التحكم في المشاعر مثل التنفس العميق والاسترخاء.
 - التفكير الإيجابي: تشجيع المراهقين على التفكير بإيجابية وإعادة صياغة الأفكار السلبية.
 - التواصل الفعال: تحسين مهارات الاستماع والتعبير عن الذات.
 - تقنيات تعزيز الوعي:
 - تحليل الأخبار: تدريب المراهقين على تمييز الأخبار الحقيقية عن المزيفة.
 - البحث عن المعلومات: تعليم المراهقين كيفية البحث عن المعلومات الموثوقة وتقييمها.
- باختصار، يعتمد برنامج "جيل التواصل" على مجموعة متنوعة من التقنيات التي تهدف إلى تمكين المراهقين من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل آمن ومسؤول، وتعزيز صحتهم النفسية والاجتماعية.

جدول (6) جدول تفصيلي للورشات المنجزة خلال برنامج التدخل:

المرحلة	الورشة	الهدف	التقنيات
المرحلة الأولى: التعرف على الذات والعالم الرقمي	الورشة الأولى: "من أنا في عالم السوشيال ميديا؟"	اكتشاف الهوية الرقمية وفهم تأثيرها على الصورة الذاتية والعواطف.	كتابة اليوميات الرقمية، تحليل الصور الشخصية، مناقشات جماعية حول السعادة المزيفة والضغط الاجتماعي.
	الورشة الثانية: "صديقي الرقمي.. صديق أم عدو؟"	تعليم بناء علاقات صحية عبر الإنترنت وتحديد الصداقات الإيجابية والسلبية.	ألعاب تمثيلية، مناقشة قصص واقعية، تطوير معايير لاختيار الأصدقاء عبر الإنترنت.
المرحلة الثانية: بناء مهارات التعامل مع التحديات الرقمية	الورشة الثالثة: "التنمر الإلكتروني.. كيف نواجهه؟"	التعرف على أشكال التنمر الإلكتروني وكيفية التعامل معه كضحايا أو شهود.	لعب الأدوار، مناقشة قصص واقعية، ورش عمل تفاعلية لتطوير استراتيجيات المواجهة.
	الورشة الرابعة: "الإشاعات والأخبار الزائفة.. كيف نفرق؟"	تعليم التحقق من صحة المعلومات وتجنب نشر الشائعات.	ألعاب البحث عن المعلومات، تحليل الأخبار الحقيقية والمزيفة، مناقشات حول تأثير الإشاعات.

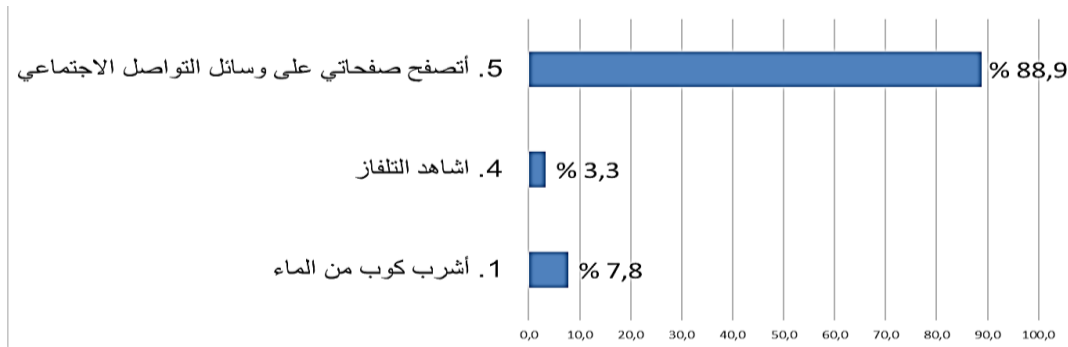
تمارين التنفس، تقنيات الاسترخاء، مناقشة قصص حول إدارة العواطف.	التعرف على العواطف والتعبير عنها بشكل صحي.	الورشة الخامسة: "العواطف لا تخجل.. كيف نفهمها؟"	المرحلة الثالثة: تعزيز الصحة النفسية
تمارين جماعية لتطوير جداول زمنية، تحديد أنشطة بديلة، مناقشات حول فوائد تقليل وقت الشاشة.	إدارة الوقت على الإنترنت بشكل صحي وتحديد الأولويات.	الورشة السادسة: "وقت الشاشة.. وقتي الذهبي"	
تمارين بناء الثقة (مثل "دائرة الثقة")، تحليل نقاط القوة، تقنيات حل المشكلات.	بناء الثقة بالنفس وتعزيز القدرة على التغلب على الصعوبات.	الورشة السابعة: "أنا قوي.. أنا قادر"	
تمارين جماعية: تنظيم أنشطة جماعية لتبادل الأفكار حول كيفية إدارة الوقت بشكل أفضل. ألعاب تفاعلية: استخدام ألعاب تعليمية لجعل التعلم ممتعًا وتفاعليًا. مناقشات مفتوحة: إجراء نقاشات حول تجارب المراهقين مع وقت الشاشة وكيف أثر ذلك على حياتهم.	إدارة الوقت على الإنترنت بشكل صحي وتحديد الأولويات.	الورشة الثامنة: "وقت الشاشة.. وقتي الذهبي"	
التأمل الذاتي، التفكير الإيجابي، التواصل الفعال، تحديد نقاط القوة، أنشطة إبداعية لإنشاء "درع المرونة".	تعزيز الوعي الذاتي واستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية الناتجة عن السوشيال ميديا.	الورشة التاسعة: "درع المرونة النفسية"	المرحلة الرابعة: المرونة النفسية
تمارين الاستماع النشط، مناقشات جماعية، تمثيل الأدوار.	تعزيز مهارات التواصل الفعال لبناء علاقات صحية.	الورشة العاشرة: "التواصل الفعال: بناء جسور الثقة"	المرحلة الخامسة: فن التعامل مع الآخرين
أنشطة جماعية، مناقشات حول المشاريع المجتمعية، تحديات جماعية.	تعزيز روح التعاون والعمل الجماعي لتحقيق أهداف مشتركة.	الورشة الحادية عشرة: "التعاون المجتمعي: معًا نصنع الفرق"	

6. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1.6. عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

السؤال الأول

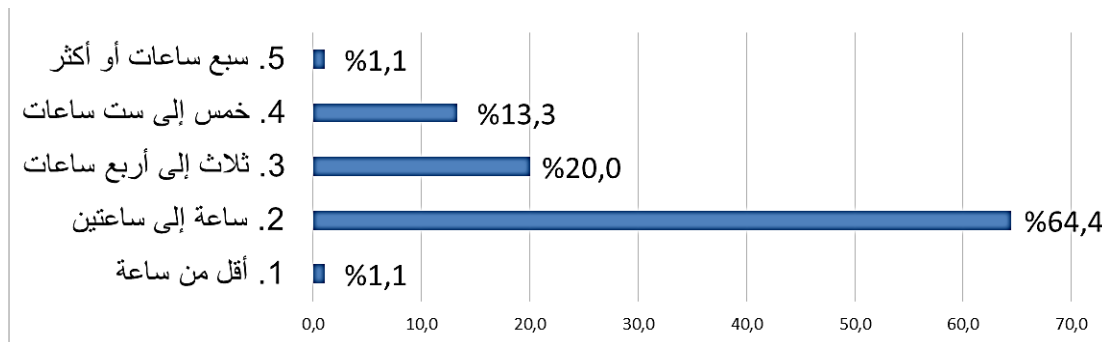
شكل عدد (2) حسب عدد ونسبة المراهقين المشاركين



حسب عدد ونسبة المراهقين المشاركين المرفقة في المدرج التكراري أعلاه فإن أغليتهم 88.9% اقرواً اعتمادهم بشكل كبير على وسائل التواصل الاجتماعي عند الاستيقاظ أو قبل النوم.

السؤال الثاني

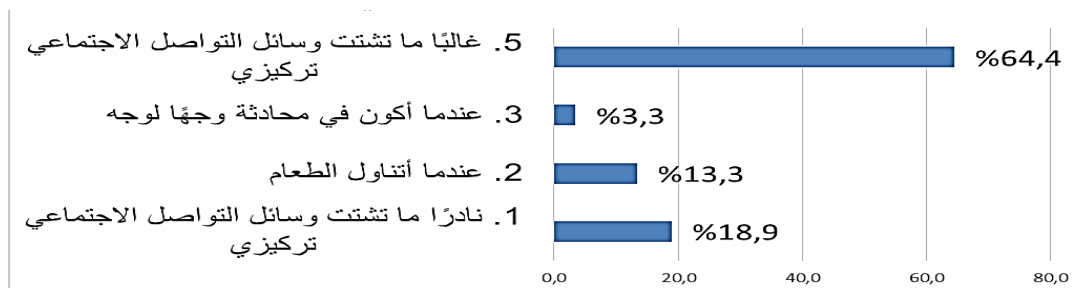
شكل عدد (3) حسب عدد الساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الأسبوعين الماضيين



نلتمس من خلال المدرج التكراري رقم (3) أن أكبر نسبة ظهرت هي 64.4% والتي خصت المراهقين الذين يقضون ساعة إلى ساعتين يومياً خلال الأسبوعين الماضيين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

السؤال الثالث

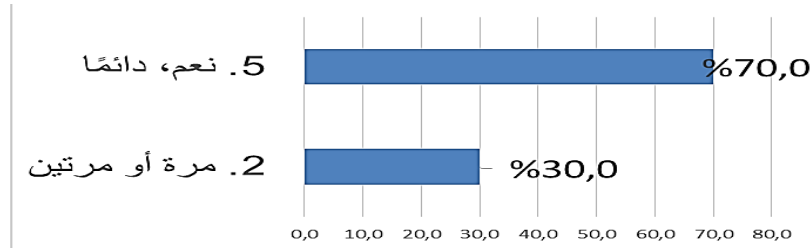
شكل عدد (4) نسبة تشتيت وسائل التواصل الاجتماعي لتركيز المراهقين



يُظهر المدرج التكراري رقم (4) أن 64.4% من المراهقين المشاركين يرون أن وسائل التواصل الاجتماعي غالبًا ما تشتت تركيزهم، مما يعكس تحديًا كبيرًا في الحفاظ على الانتباه في ظل تواجدهما المستمر.

السؤال الرابع

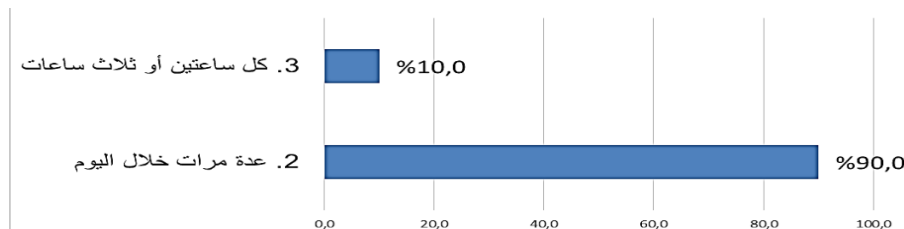
شكل عدد (5) نسبة شكوى الاقرباء لاستخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي



وفقًا للمدرج التكراري رقم (5)، أعلن 70% من المراهقين المشاركين أن أقاربهم يشكون من إفراطهم في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مما يشير إلى تأثير سلبي على تفاعلاتهم العائلية بسبب الوقت الطويل الذي يقضونه على هذه المنصات.

السؤال الخامس

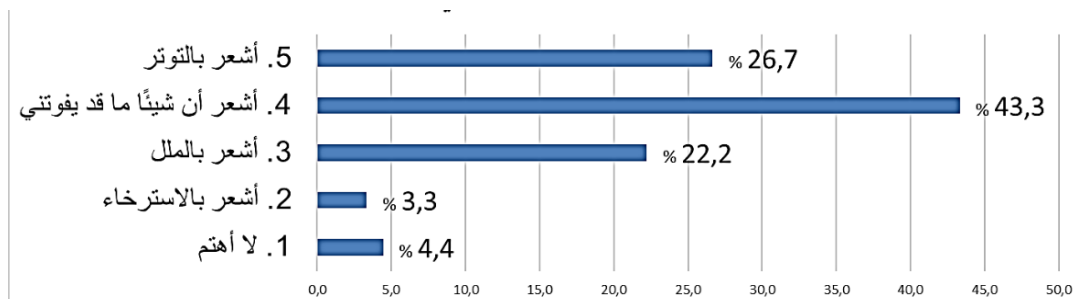
شكل عدد (6) نسبة تحديث صفحات التنبيهات في اليوم



حسب معطيات هذا المدرج التكراري فإن فقط 10% من الأفراد يقومون بتحديث صفحة التنبيهات كل ساعتين أو ثلاث ساعات، ولكن 90% منهم أعلنوا أنهم يقومون بتحديث صفحات التنبيهات عدة مرات خلال اليوم.

السؤال السادس

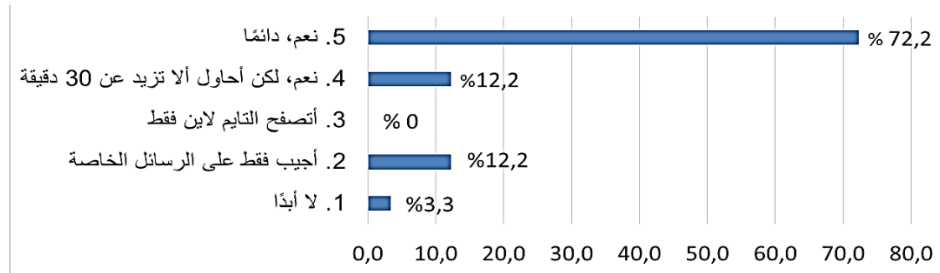
شكل عدد (7) شعور المراهقين عند انقطاع الإنترنت وعدم استطاعتهم لفتح وسائل التواصل الاجتماعي



يُبرز المدرج التكراري رقم (7) أن 43.3% من المراهقين المشاركين يقلقون من فوات أي تحديثات أو معلومات جديدة عند انقطاع الإنترنت، بينما يشعر 26.7% منهم بالتوتر عند ذلك. هذا يشير بوضوح إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي باتت جزءًا أساسيًا من حياتهم اليومية، وأن غيابها يسبب لهم القلق والتوتر.

السؤال السابع

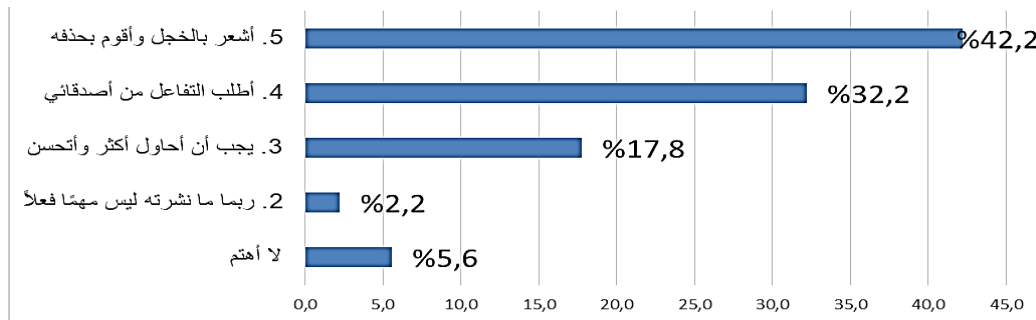
شكل عدد (8) نسبة استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي على السرير قبل النوم



المدرج التكراري رقم (8) يوضح أن 72.2% من المراهقين المشاركين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي دائماً قبل النوم وهم في السرير، مما يشير إلى اعتماد كبير على هذه الوسائل كجزء من روتينهم الليلي، وهو ما قد يؤثر سلباً على جودة النوم والصحة.

السؤال الثامن:

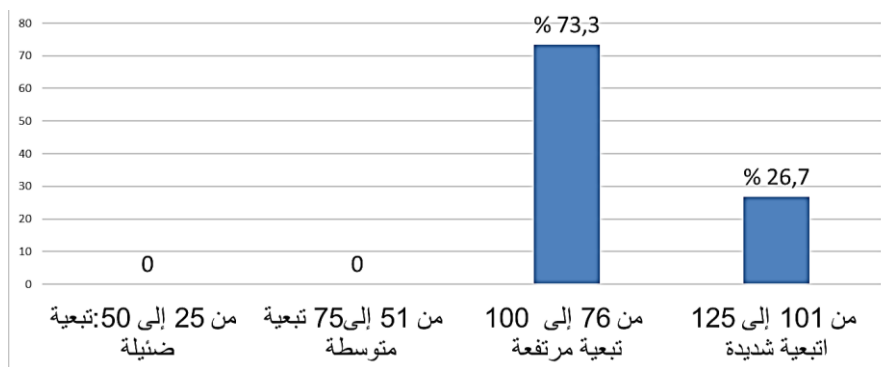
شكل عدد (9) نسبة إجابات المشاركين حسب تفاعل الأشخاص مع ما نشره



بالنسبة للسؤال الثامن، أظهرت النتائج أن 42.2% من المشاركين يشعرون بالخجل ويحذفون منشوراتهم غير المتفاعلة، مما يشير إلى حساسية عالية تجاه التقدير الاجتماعي وانعكاس ذلك على الثقة بالنفس، بينما 32.2% منهم يلجؤون إلى طلب التفاعل من أصدقائهم، مما يعكس رغبة قوية في الحصول على التأييد والاهتمام الاجتماعي.

2.6. عرض وتحليل نتائج مقياس الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي

شكل عدد (10) نسبة تبعية المشاركين لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي

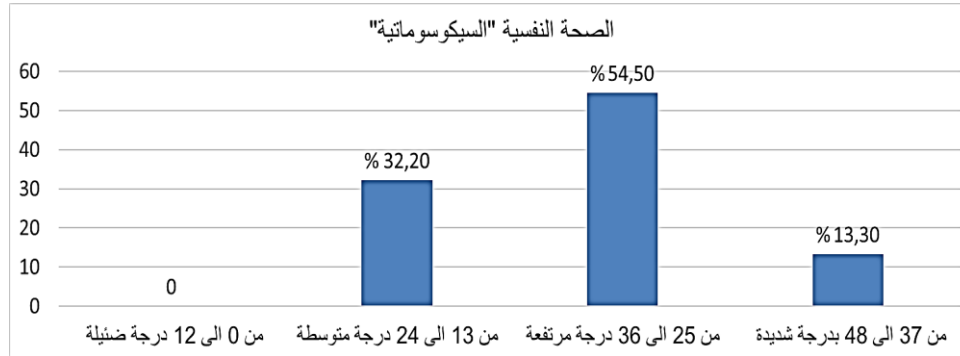


تشير النتائج في المدرج التكراري (10) إلى أن هناك نسبة كبيرة من أفراد العينة (73.3%) لديهم مستوى مرتفع من الإدمان لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

3.6. عرض وتحليل نتائج الصحة النفسية (حسب الأبعاد)

1.3.6. عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية بعد السيكوسوماتية (الجسدية)

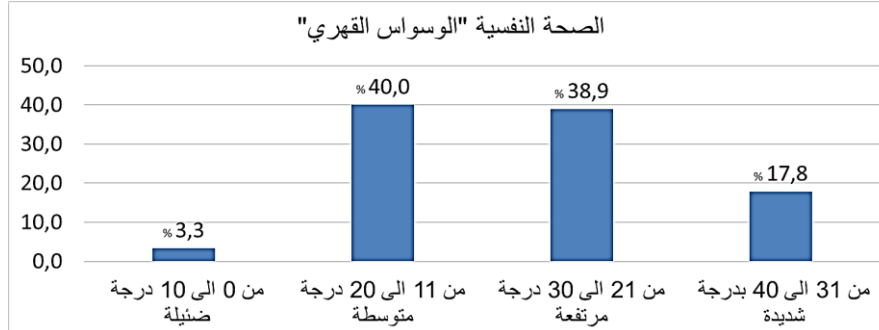
شكل عدد (11) توزيع نسب المشاركين حسب السيكوسوماتية



تظهر النتائج المتعلقة بالصحة النفسية السيكوسوماتية توزيعاً مثيراً للاهتمام بين المشاركين، بحيث نجد الفئة "من 25 إلى 36 درجة مرتفعة" تمثل 54.50%، مما يشير إلى وجود مشكلة صحية نفسية واسعة الانتشار على مستوى السيكوسوماتية بين أفراد العينة.

2.3.6. عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية بعد الوسواس القهري

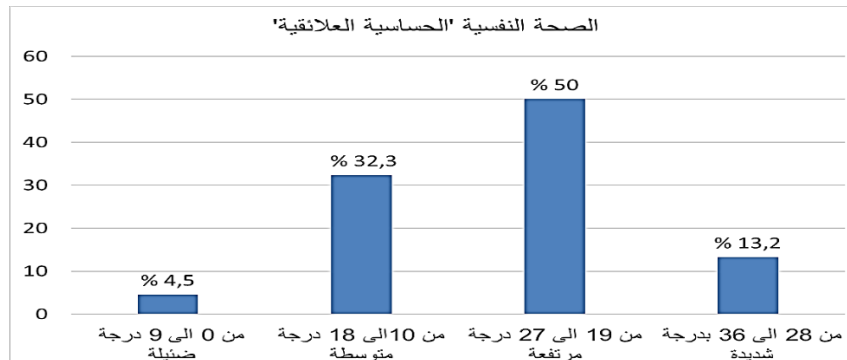
شكل عدد (12) توزيع نسب المراهقين حسب الوسواس القهري



تظهر النتائج أن 40% من المراهقين المشاركين يعانون من الوسواس القهري بدرجة متوسطة، كما يعاني 38.9% منهم بدرجة مرتفعة، و 17.8% منهم بدرجة شديدة تتطلب التدخل.

3.3.6. عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية بعد الحساسية العلائقية

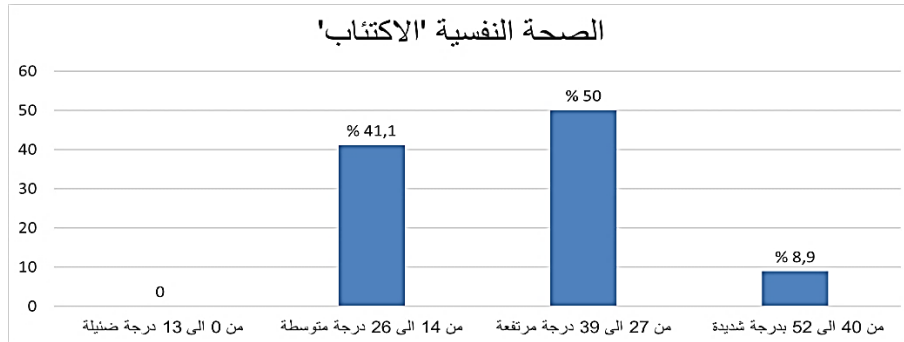
شكل عدد (13) توزيع نسب المراهقين حسب الحساسية العلائقية



تشير النتائج بالنسبة لهذا البعد أن نصف المشاركين من المراهقين (50%) يعانون من حساسية في العلاقات، يشير ذلك إلى صعوبات في التعامل مع العلاقات الاجتماعية.

4.3.6. عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية بعد الاكتئاب

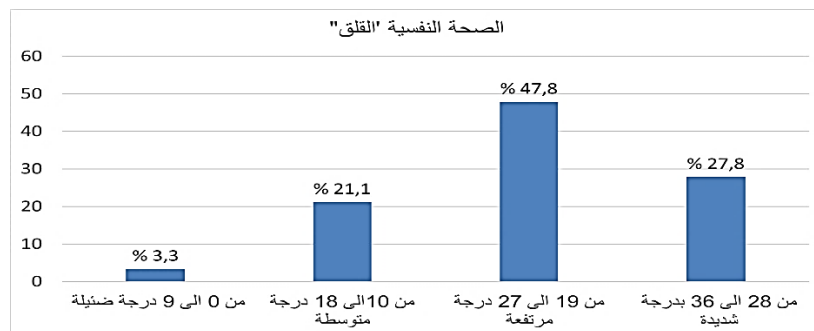
شكل عدد (1) توزيع نسب المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب



ان نتائج هذا المدرج التكراري تشير إلى وجود حالات شديدة 8.9% من الاكتئاب بين أفراد العينة رغم أن الغالبية تقع في الفئتين المتوسطة 41.1% والمرتفعة 50%، إلا أن هناك نسبة لا يستهان بها من الأفراد تعاني من اكتئاب شديد.

5.3.6. عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية بعد القلق

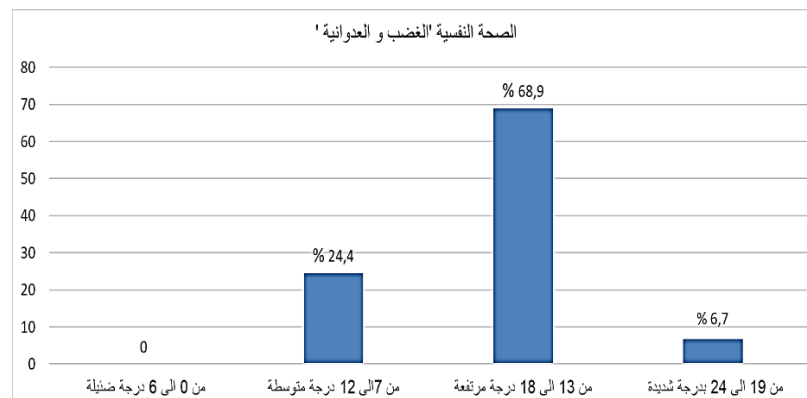
شكل عدد (15) توزيع نسب المراهقين الذين يعانون من القلق



إن النتائج الخاصة بالصحة النفسية بعد القلق لدى أفراد العينة تبين أن 47.8% لديهم درجة قلق مرتفع. و 27.8% لديهم درجة قلق شديد.

6.3.6. عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية بعد الغضب والعداونية

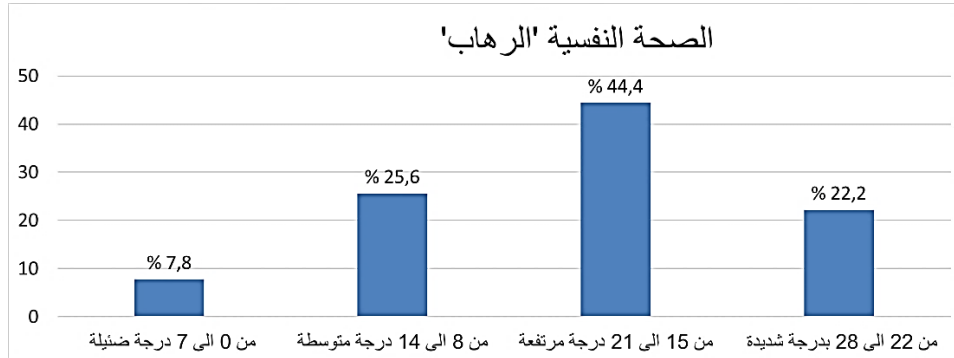
شكل عدد (16) توزيع نسبة درجة الغضب والعدوانية للمراهقين المشاركين



إن نتائج هذا المدرج التكراري تبين أن 68.9 % من المراهقين المشاركين لديهم درجة غضب وعدوانية مرتفعة.

7.3.6. عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية بُعد الرهاب

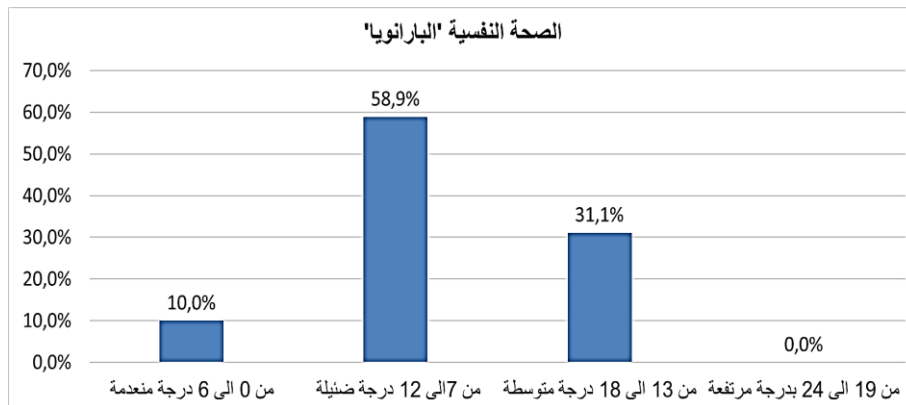
شكل عدد (17) توزيع نسبة درجة الرهاب للمراهقين المشاركين



إن النتائج بالنسبة للمراهقين المشاركين في هذا المدرج التكراري تبين أن 44.4 % يعانون من الرهاب (الفوبيا) بدرجة مرتفعة.

8.3.6. عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية بُعد البارانويا

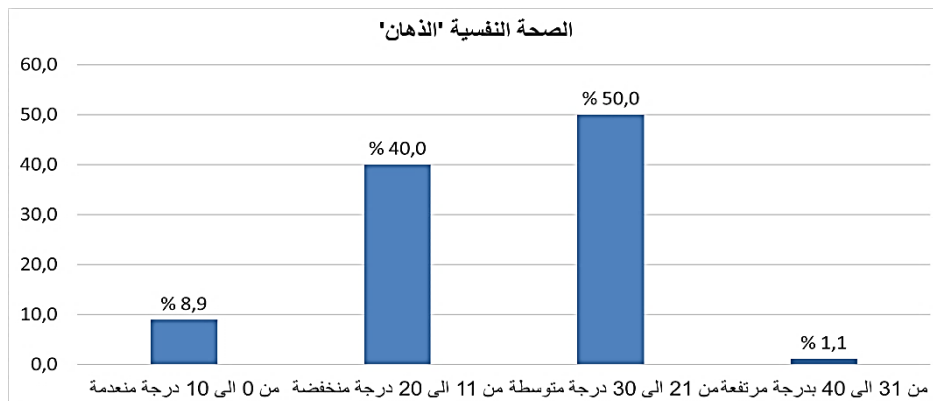
شكل عدد (18) توزيع نسبة درجة البارانويا للمراهقين المشاركين



بالنسبة لبعد البارانويا في الصحة النفسية للمراهقين فإن النتائج تؤكد أن نسبة البارانويا ليست مرتفعة مثل سابقاتها من الاضطرابات بحيث 58.9 % منهم أظهروا درجة ضئيلة إلى 31.1 % أظهروا درجة متوسطة.

9.3.6. عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية بُعد الذهان

شكل عدد (19) توزيع درجة الذهان للمراهقين المشاركين

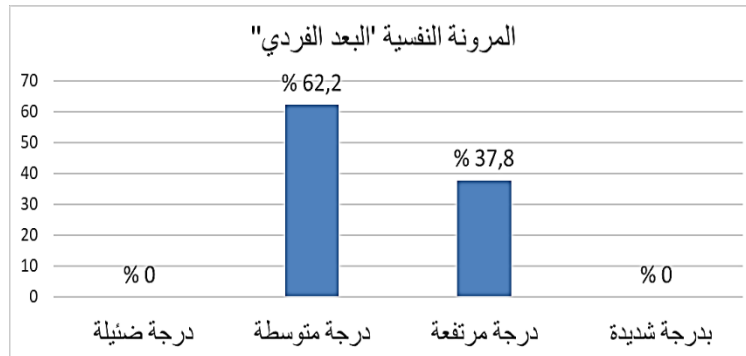


إن نتائج المدرج التكراري رقم 19 تبين أن أكثر نسبة والتي تمثل نصف العينة 50% لديهم أعراض الذهان ولكنها ليست بالشدة التي تستدعي تصنيفها ضمن الفئات الخطيرة.

4.6. عرض وتحليل نتائج مقياس المرونة (حسب الأبعاد)

1.4.6. عرض وتحليل نتائج توزيع المراهقين حسب مرونتهم البعد الفردي

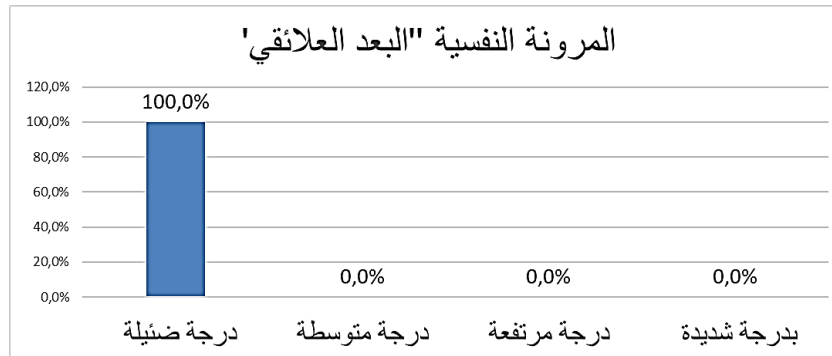
شكل عدد (20) توزيع المراهقين المشاركين حسب البعد الفردي لمقياس المرونة



تظهر نتائج هذا المدرج أن معظم المراهقين المشاركين 62.2% يتمتعون بمرونة نفسية متوسطة فيما يخص البعد الفردي. بينما 37.8% فقط يتمتعون بمرونة مرتفعة.

2.4.6. عرض وتحليل نتائج توزيع المراهقين حسب مرونتهم البعد العلائقي:

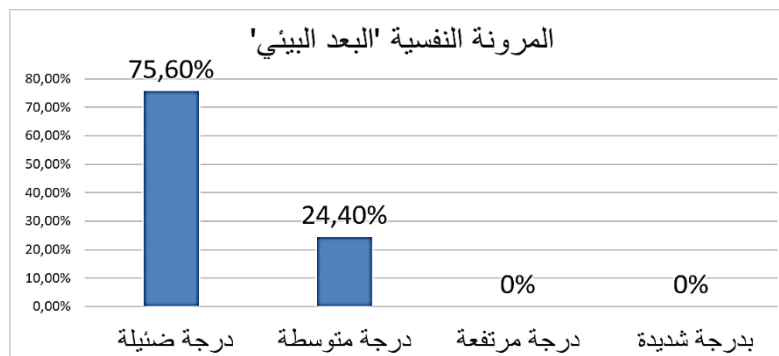
شكل عدد (21) توزيع المراهقين المشاركين حسب البعد العلائقي لمقياس المرونة النفسية



تظهر نتائج هذا المدرج أن جميع المراهقين المشاركين في البحث يفتقرون للمرونة النفسية العلائقية بنسبة 100 %.

3.4.6. عرض وتحليل نتائج توزيع المراهقين حسب مرونتهم البعد البيئي:

شكل عدد (22) توزيع المراهقين المشاركين حسب البعد البيئي لمقياس المرونة النفسية



نتائج هذا المدرّج تبين أن المشاركين المراهقين يفتقرون أيضا الى المرونة النفسية الخاصة بالبعد البيئي بنسبة 75.60%. بينما 24.40% أكدوا أنهم يتمتعون بدرجة متوسطة من المرونة النفسية للبعد البيئي.

5.6. نتائج الفرضيات الخاصة بالضبط التجريبي

1.5.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الإدمان لوسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقين قبل وبعد تطبيق برنامج الخدمة الاجتماعية "جيل التواصل" لصالح القياس البعدي. ولفحص هذه الفرضية قامت الباحثات بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار t -student ، والجدول رقم 6 يوضح ذلك.

جدول (6) الفروق بين متوسطات مجموعة البحث بين القياسين القبلي والبعدي للتبعية لوسائل التواصل الاجتماعي.

القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
القياس القبلي للتبعية لدى عينة البحث	90	95,61	7,098	,748	89	40,054	0.00
القياس البعدي للتبعية لدى عينة البحث		57,59	6,501	,685			

تُشير نتائج الجدول رقم 6 إلى أن برنامج "جيل التواصل" للخدمة الاجتماعية قد أثبت فعاليته في خفض مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية. فقد وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، مما يؤكد تحقيق الفرضية القائلة بفعالية البرنامج في تقليل الإدمان.

2.5.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصحة النفسية لدى عينة البحث قبل وبعد تطبيق برنامج الخدمة الاجتماعية المقترح 'جيل التواصل' لصالح القياس البعدي.

ولفحص هذه الفرضية قامت الباحثات بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار t -test (ت)، والجدول رقم 7 يوضح ذلك.

جدول (7) دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار t -test (ت)

أبعاد الصحة النفسية	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السيكوسوماتية قبل - بعد	4,644	4,553	0,480	9,678	89	0,000
الوسواس القهري قبل - بعد	4,900	4,520	0,476	10,285	89	0,000

0,000	89	9,245	0,327	3,101	3,022	الحساسية العلائقية قبل - بعد
0,000	89	12,640	0,422	4,003	5,333	الاكتئاب قبل - بعد
0,000	89	6,531	0,401	3,809	2,622	القلق قبل - بعد
0,000	89	15,098	0,261	2,478	3,944	الغضب والعداونية قبل - بعد
0,000	89	9,874	0,205	1,943	2,022	الرهاب قبل - بعد
0,000	89	7,544	0,054	0,517	0,411	البارانويا قبل - بعد
0,000	89	7,789	0,066	0,623	0,511	الذهانية قبل - بعد
0,000	89	7,186	0,164	1,555	1,178	العبارات الأخرى قبل - بعد

يتضح من نتائج الجدول رقم 7 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للصحة النفسية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي مما يشير إلى تحقق هذه الفرضية.

3.5.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة لدى عينة المراهقين المشاركين في البحث قبل وبعد تطبيق برنامج الخدمة الاجتماعية 'جيل التواصل' لصالح القياس البعدي.

ولفحص هذه الفرضية قامت الباحثات بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (ت) t- test، والجدول رقم 8 يوضح ذلك.

جدول (8) حساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (ت) t- test

أبعاد المرونة النفسية	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد الفردي قبل - بعد	-4,456	2,740	0,289	-15,425	89	0,000
البعد العلائقي قبل - بعد	-2,622	2,003	0,211	-12,418	89	0,000
البعد البيئي قبل - بعد	-3,100	2,157	0,227	-13,634	89	0,000

أثبتت النتائج صحة الفرضية الثالثة، حيث أظهر اختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى المراهقين المشاركين، وذلك لصالح القياس البعدي بعد تطبيق برنامج الخدمة الاجتماعية "جيل التواصل".

7. ملخص نتائج البحث:

- بعد تحليل معمق للبيانات، كشفت الدراسة عن نتائج مهمة على الصعيدين النظري والعملي، يمكن تلخيصها في النقاط التالية:
- **التبعية لوسائل التواصل الاجتماعي:** أظهرت الدراسة تبعية كبيرة للمراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي، خاصة قبل النوم وبعد الاستيقاظ، وهو ما يتوافق مع أبحاث Khan وآخرين (2024) و Lafontaine-Poissant وآخرين (2024) التي تربط الاستخدام المفرط بصعوبات النوم.
 - **الوقت المستغرق في الاستخدام:** يقضي معظم المراهقين ساعة إلى ساعتين يوميًا على وسائل التواصل الاجتماعي، متماشين مع دراسة Palmarella وآخرين (2018) والاتجاهات العالمية لمتوسط الاستخدام اليومي.
 - **تششت التركيز:** يرى المراهقون أن وسائل التواصل الاجتماعي تششت تركيزهم غالبًا، وهو ما يتفق مع دراسة Zhang (2024) التي تشير إلى تأثير السلوكيات القهرية على التركيز الدراسي، بينما تشير (Anjum 2024) إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي توفر أيضًا فرصًا للدعم الاجتماعي والموارد التعليمية.
 - **التأثير على العلاقات الأسرية:** يشكو معظم أقارب المراهقين من كثرة استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤثر سلبيًا على تفاعلاتهم الاجتماعية، وهو ما يتفق مع دراسات Dharejo وآخرين (2023) و Sousa (2023) حول تراجع التفاعلات المباشرة وزيادة الشعور بالوحدة.
 - **متلازمة تعب التنبيهات:** يميل أغلب المشاركون إلى تحديث صفحات التنبيهات عدة مرات يوميًا، مما يؤكد فكرة متلازمة تعب التنبيهات التي ناقشها Syn (2018) وتؤدي إلى تراجع الاستجابة. (Embi & Leonard, 2012) وتوضح الدراسات (Mallawaarachchi وآخرون، 2020؛ Muhlenkamp وآخرون، 2019) تفضيل التحديثات المتكررة ووجود حد أقصى للتنبيهات المثالية.
 - **القلق والتوتر عند انقطاع الإنترنت:** يشعر 43.3% من المراهقين بالقلق من فقدان التحديثات عند انقطاع الإنترنت، و 26.7% يشعرون بالتوتر، مما يدل على اندماج وسائل التواصل الاجتماعي في حياتهم اليومية. كما تؤكد دراسة (Talukdar 2024) أن المقارنة الاجتماعية على هذه المنصات تزيد من أعراض القلق.
 - **تأثير الاستخدام قبل النوم:** يستخدم أغلبية المراهقين وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم، مما يؤثر سلبيًا على جودة نومهم وصحتهم، متفقًا مع Sarfika وآخرين (2023) و Thounaojam وآخرين (2024) حول ضعف جودة النوم المرتبط بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
 - **الخجل والحساسية الاجتماعية:** أظهرت النتائج انتشار الخجل والحساسية الاجتماعية، حيث يشعر 42.2% بالخجل عند عدم التفاعل مع منشوراتهم، و 32.2% يسعون لطلب التفاعل، مما يعكس حساسية تجاه التقدير الاجتماعي وتأثيره على الثقة بالنفس، ويتفق مع دراسات Cikara و (Girgus 2010)، (Ding 2024)، و Bonnette وآخرين (2019).
 - **فعالية برنامج "جيل التواصل" في تقليل التبعية:** أظهر البرنامج تحسنًا ملحوظًا في تقليل تبعية المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي وانخفاض شدة الأعراض المرتبطة بالإدمان، وهو ما يتماشى مع نتائج دراسة Aşantugrul و Barut (2024) حول برامج التنشيف النفسي الاجتماعي، و Kemboi وآخرون (2024) حول أهمية وضع حدود، و Evans وآخرون (2020) حول تأثير الأقران.

- **فعالية برنامج "جيل التواصل" في تعزيز الصحة النفسية:** أظهر البرنامج فعالية كبيرة في تعزيز الصحة النفسية للمراهقين بعد مشاركتهم، مما يتوافق مع دراسات (Dettmer و Blackshaw وآخرون (2024) و Abd El Salam (2023) حول تأثير تدخلات الصحة النفسية المنظمة وأهمية المشاركة المستمرة.
- **فعالية برنامج "جيل التواصل" في تعزيز المرونة النفسية:** أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في قدرة المراهقين على التعامل مع الإجهاد والتكيف بعد المشاركة، مما يتفق مع Llistosella وآخرين (2024) و Budiman وآخرين (2024) حول فعالية التدريب المنظم على المرونة، والذي غالباً ما يشمل اليقظة الذهنية والتنظيم العاطفي ودعم الأقران.

8. الخاتمة:

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج "جيل التواصل" في تعزيز الصحة النفسية والمرونة لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من المراهقين (15-19 سنة) بمعهد فرحات حشاد بالرخمات، القصرين. باستخدام مقاييس الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، الصحة العقلية والنفسية، والمرونة، أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في الصحة النفسية والمرونة لدى المشاركين، بما في ذلك انخفاض مستويات السيكوسوماتية، الوسواس القهري، الحساسية في العلاقات، الاكتئاب، القلق، العدوانية، الرهاب، البارانونيا، والذهان، بالإضافة إلى تنمية المرونة الفردية، العلائقية، والبيئية. تشير هذه الدراسة إلى فعالية برنامج "جيل التواصل" وتوصي بتطبيقه بشكل أوسع لتعزيز الصحة النفسية ودعم المراهقين في مواجهة تحديات الحياة الرقمية.

9. التوصيات والمقترحات

بناءً على نتائج البحث، توصي الباحثات بما يلي:

• للمجتمع عامة:

- تفعيل دور الأسرة في مراقبة استخدام الأبناء لوسائل التواصل الاجتماعي، وتحديد أوقات له، وتشجيع الأنشطة الواقعية.
- إطلاق حملات توعية وطنية حول مخاطر الإدمان الرقمي وتأثيره على الصحة النفسية للمراهقين.
- التوعية بأهمية النوم الصحي وتأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم.
- تعزيز ثقافة رقمية إيجابية تشجع على الاستخدام المسؤول وبناء علاقات صحية عبر الإنترنت.

• لمجتمع البحث والمتخصصين:

- توسيع تطبيق برنامج "جيل التواصل" ليشمل عينات أكبر ومناطق مختلفة لتعميم الفائدة.
- إجراء دراسات طويلة الأمد لتقييم استدامة تأثير برامج التدخل على الصحة النفسية والمرونة.
- التعمق في بحث المتغيرات المؤثرة مثل الجنس والعمر ونوع المنصة على العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية.
- تطوير برامج متخصصة للمراهقين الذين يعانون من الخجل أو الحساسية الاجتماعية لتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- تعزيز التعاون متعدد التخصصات بين المختصين في مجالات الخدمة الاجتماعية والنفسية والتربوية والتكنولوجيا لوضع استراتيجيات وقائية وعلاجية متكاملة.

10. المراجع:**1.10. المراجع باللغة العربية:**

آل جلالة، ب. (2020). المرونة النفسية: أفكار للتعامل مع التوتر والضغوط وتحقيق النجاح والعيش بسعادة. تشكيل للنشر والتوزيع.

بن بخمة ر. (2022). الأطفال وشبكات التواصل الاجتماعي: التحديات والمخاطر وآليات الحماية والترشيد - مقارنة نظرية. المعيار, 26(3), 639-656. <https://asjp.cerist.dz/en/article/185654>

زراب، إ. م.، وغفور، ط. م. (2023). تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الأطفال: دراسة تحليلية. مجلة الدراسات الإنسانية، 19(1)، 154-165. <https://doi.org/10.21928/juhd.v9n1y2023.pp154-165>

الشمري، أ. ب. ص. &، البلهان، ع. م. (2019). المخاطر النفسية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى الأطفال في دولة الكويت من وجهة نظر أولياء أمورهم. مؤتمرات للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية

منظمة الصحة العالمية. (2020). **تقرير حول سوء الصحة النفسية في مناطق الصراع. تمت استرجاعه من: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

2.10. المراجع باللغة الفرنسية:

(APA) American Psychological Association, (2002). The road to resilience, 750, First Street, NE, Washington DC.

Abd El Salam, A. E., AbdAllah, A. M., & El Maghawry, H. A. (2023). Effect of health education program on improving knowledge and attitude towards mental health stigma and professional help-seeking among adolescents. *Middle East Current Psychiatry*, 30, 32. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00298-1>

Abrams, D., & Hogg, M. A. (1990). Social identity theory: Constructive and critical advances. Springer-Verlag.

Aldamen, Y. (2023). Understanding social media dependency, and uses and gratifications as a communication system in the migration era: Syrian refugees in host countries as a case study. *Social Sciences*, 12, 322. <https://doi.org/10.3390/socsci12060322>

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790.

Anguyo, M., Masete, J., Akia, M., & Drasiku, H. (2023). *The impact of social media on adolescent mental health*. IntechOpen. <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.1003060>

- Anjum, R., Naeem, Z., Chaudhary, A. A., Asif, Q. A., & Rehman, A. (2024). L'impact de l'utilisation des médias sociaux sur le bien-être et les résultats scolaires des adolescents. *Journal of Education and Social Studies*.
<https://doi.org/10.52223/jess.2024.5223>
- Aşantuğrul, N., & Barut, Y. (2024). The effect of cognitive-behavioural approach-based psychoeducation program on social media addiction. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 11(2), 155-168. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2024.11.2.1337>
- Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication Research*, 3(1), 3-21.
<https://doi.org/10.1177/009365027600300101>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Bandura, A. (2009). Social cognitive theory of mass communication. In J. Bryant & M. B. Oliver (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 94-124). Routledge.
- Blackshaw, E., Sefi, A., Mindel, C., Maher, H., & De Ossorno Garcia, S. (2024). Digital mental health outcome monitoring for a structured text-based youth counselling intervention: Demographic profile and outcome change. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. <https://doi.org/10.1111/papt.12461>
- Bonnette, A., Robinson, A., Dailey, S., Ceballos, N., & Howard, K. (2024). Upward social comparisons and posting under the influence: Investigating social media behaviors of U.S. adults with generalized anxiety disorder. *Journal Name, Volume(Issue), Page Range*.
- Boyd, D. M. (2008). *Friends, friends, everywhere: networked publics and teen social life*. New York: NYU Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Budiman, A., Yuhbaba, Z. N., Suswati, W. S. E., & Basri, A. A. (2024). Adaptation training for mental resilience of adolescents using the Roy adaptation model approach. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 6(2), 71–76.

<https://doi.org/10.20473/pnj.v6i2.50445>

- Cikara, M., & Girgus, J. S. (2010). Unpacking social hypersensitivity: Vulnerability to the absence of positive feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(10), 1409-1423. <https://doi.org/10.1177/0146167210386491>
- Clifford, D. (2022). Éditorial. *Éthique et protection sociale*, 16 (3), 239–240. <https://doi.org/10.1080/17496535.2022.2106695>
- Derogatis, L.R., Lipman, R.S., & Covi, L. (1973). SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale—Preliminary Report. *Psychopharmacol. Bull.* 9, 13–28.
- Dettmer, A. M. (2023). *Analysis of an in-school mental health services model for K-12 students requiring intensive clinical support: A white paper report on tier 3 school-based mental health programming*. Yale Child Study Center
- Dharejo, N., Aini, Alivi, M. A., Rahamad, M. S., Brony, J. X. M. (2023). Effects of Social Media Use on Adolescent Psychological Well-Being: A Systematic Literature Review. *International journal of interactive mobile technologies*, 17:171-191. doi: 10.3991/ijim.v17i20.44663
- Dian, W., Alifia, A., Ramadhanti, R., Zainol, H., Hamid, D., Jufair, F., & Dinda, P. P. (2024). Pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi mahasiswa Universitas Abdurrachman Saleh Situbondo. *Jurnal Mahasiswa Entrepreneur*, 3, 462-462. <https://doi.org/10.36841/jme.v3i3.4852>
- Ding, N. (2024). Interpersonal sensitivity, social anxiety, and social networking site use among college students. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2024.022>
- Du, Q. (2022). The negative impact of social media on adolescents [Paper presentation]. *The International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/6/20220346>
- Dumitru, F.A. (2024). Dependența de social media și izolarea socială a elevilor. *Revista de Pedagogie Digitală*, 3 (1) 10-14. București: Institutul pentru Educație. <https://doi.org/10.61071/RPD.2487>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.

- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Embi, P. J., & Leonard, A. C. (2012). Evaluating alert fatigue over time to EHR-based clinical trial alerts: findings from a randomized controlled study. *Journal of the American Medical Informatics Association: JAMIA*, 19(e1), e145–e148. <https://doi.org/10.1136/amiajnl-2011-000743>
- Evans, W.D., Andrade, E., Pratt, M., Mottern, A., Chavez, S., Calzetta-Raymond, A., & Gu, J. (2020). Peer-to-peer social media as an effective prevention strategy: Quasi-experimental evaluation. *Mhealth and Uhealth*, 8(5):16207-. doi: 10.2196/16207
- Falcón-Linares, C., González-Yubero, S., Mauri-Medrano, M., & Cardoso-Moreno, M. J. (2023). Impact of social media on adolescence: Mapping emerging needs to build resilient skills. *Societies*, 13(11), 238. <https://doi.org/10.3390/soc13110238>
- Gabrielle, T., Sonne, M., & Indolo, N. (2024). The impact of social media on adolescent mental health: A meta-analysis. *Scientia Psychiatrica*, 5, 551-564. <https://doi.org/10.37275/scipsy.v5i3.175>
- Gerbner, G. (1998). Cultivation analysis: An overview. *Mass Communication and Society*, 1(3-4), 175-194.
- Gerbner, G., & Gross, L. (1976). Living with television: The violence profile. *Journal of Communication*, 26(2), 172-194.
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1979). The "mainstreaming" effect. *Communications Research*, 3(2), 173-199.
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1980). The “mainstreaming” of America: Violence profile no. 11. *Journal of Communication*, 30(3), 10-29.
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1986). Living with television: The dynamics of the cultivation process. In *Perspectives on media effects* (pp. 17-40). Springer.
- Hamidah, N., Ismunandar, I., Muhajirin, M., & Amirulmukminin, A. (2023). Kegiatan bakti sosial berbagi sembako dalam rangka decède natalis STIE Bima ke-21. *Journal Publiè*. <https://doi.org/10.47233/jpmitc.v2i1.590>

- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(10), 751-768. doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751
- Iyengar, S., & Kinder, D. R. (1987). *News that matters: Television and American opinion*. University of Chicago Press.
- Jabbar, J., Dharmarajan, S., Raveendranathan, R. P., Syamkumar, D., & Jasseer, A. (2022). Influence of social media on adolescent mental health. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 7(1). <https://doi.org/10.22161/ijels>
- Joinson, A. N. (2008). Looking at, looking up or keeping up with people?: Motives and use of Facebook. *Proceedings of the SIGCHI conference on Human Factors in Computing Systems*, 1027-1036.
- Kalmanti, A., Smyrnis, N., Michopoulos, I., Yotsidi, V., Moraiti, G. N., & Porfyri, V. (2024). Dimensions of psychological resilience among mental health professionals in Greece: A postdoctoral-based literature review. *European Psychiatry*, 67(S1), S675–S675. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1404>
- Katz, E., & Lazarsfeld, P. F. (1955). *Personal influence: The part played by people in the flow of communication*. Free Press.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). *Uses and gratifications theory*. The Sage handbook of mass media research, 61-79.
- Kemboi, L., Mutisya, D., & Macharia, D. (2024). Family social work interventions model to promote family cohesion among the users of social media in Uasin-Gishu County, Kenya. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 29, 54-63. <https://doi.org/10.9790/0837-2909035463>
- Khan, A., Thomas, G., Karatela, S., Morawska, A., Werner-Seidler, A. (2024). Intense and problematic social media use and sleep difficulties of adolescents in 40 countries. *Journal of Adolescence*, doi: 10.1002/jad.12321.
- LaBelle, B. (2019). Positive outcomes of a social-emotional learning program to promote student resiliency and address mental health. *Contemporary School Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s40688-019-00263-y>

- Lafontaine-Poissant, F., Lang, J. J., McKinnon, B., Simard, I., Roberts, K. C., Wong, S. L., Chaput, J. P., Janssen, I., Boniel-Nissim, M., & Gariépy, G. (2024). Social media use and sleep health among adolescents in Canada. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 44(7-8), 338-346. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.44.7/8.05>
- Lee, K., & Kim, H. (2021). Social Media Use and Its Effects on Adolescent Stress and Coping Mechanisms. *Journal of Youth Studies*, 24(4), 456-469.
- Llistosella, M., Castellví, P., García-Ortiz, M., López-Hita, G., Torné, C., Ortiz, R., Guallart, E., Uña-Solbas, E., & Martín-Sánchez, J. C. (2024). Effectiveness of a resilience school-based intervention in adolescents at risk: A cluster-randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1478424>
- Lunansky, G., Bonanno, G. A., Blanken, T. F., van Borkulo, C. D., Cramer, A., & Borsboom, D. (2024). Bouncing back from life's perturbations: Formalizing psychological resilience from a complex systems perspective. *Psychological Review*. <https://doi.org/10.1037/rev0000497>
- Malelak, D. (2023). Pengaruh media sosial terhadap karakter anak. *Indo Green Journal*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.31004/green.v2i1.43>
- Mallawaarachchi, V., Meegahapola, L., Madhushanka, R., Heshan, E., Meedeniya, D., & Jayarathna, S. (2020). Change detection and notification of web pages: A survey. *ACM Computing Surveys (CSUR)*, 53(1), Article 15, 1-35. <https://doi.org/10.1145/3369876>
- McQuail, D. (2005). *McQuail's mass communication theory* (6th ed.). Sage Publications.
- Morgan, M. (1996). *The global media machine: Creating new world realities*. Sage Publications.
- Morgan, M., & Shanahan, J. (2010). The state of cultivation. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 54(2), 337-355.
- Morgan, M., Shanahan, J., & Signorielli, N. (2009). Growing up with television: Cultivation processes. In J. Bryant & M. B. Oliver (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 34-49). Routledge.
- Muhlenkamp, R., Ash, N., Ziegenbusch, K., Rampe, N., Bishop, B., & Adane, E. (2019). Effect of modifying dose alerts in an electronic health record on frequency of alerts. *American journal of health-system pharmacy: AJHP: official journal of the American Society of Health-System Pharmacists*, 76(Supplement_1), S1-S8. <https://doi.org/10.1093/ajhp/zxy016>

- Nasrullah, R. (2015). *Teori Media Sosial (Perspektif Komunikasi, Kultur, dan Sosio Teknologi)*. Jakarta: Simbiosis Rekatama Media.
- Nesi J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), 116–121.
<https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
- Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. S. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction, and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, 153, 108086.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Oakes, K. (2020, September 25). The complicated truth about social media and body image. *BBC*. Archived from the original on 2020-09-25. <https://www.bbc.com>
- Palmarella, G., McGrath, C., Solomon, S., Dupuis, R., & Cannuscio, C. (2018). Advances in digital health research. *CPHI Data Briefs*. University of Pennsylvania ScholarlyCommons. https://repository.upenn.edu/publichealth_databriefs/1
- Parray, A., & Khan, SM (2023). Impact des médias sociaux sur le développement de l'enfant. Dans AR Parray & SM Khan (éd.), *Droits de l'enfant et loi* (pp. xx-xx). Nom de l'éditeur.
- Potter, W. J. (1994). Cultivation theory and research: A conceptual critique. *Human Communication Research*, 19(4), 564-601.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2021). Information overload, adoption strategies, and subjective well-being: Cross-sectional and experimental evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 150(2), 289-304. doi:10.1037/xge0000919
- Reicher, S., Spears, R., & Haslam, S. A. (2005). The social identity approach in social psychology. *Social Psychology Quarterly*, 68(1), 67-74.
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication & Society*, 3(1), 3-37. https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02

- Sacara, A. (2021). Serviciile sociale – O componentă esențială a modelului social european. *Universitatea de Stat din Comrat*. <https://doi.org/10.52388/1811-0770.2021.4>
- Saqib, N., Amin, F., & Mathu, A. A. (2024). Addiction to social media: A perspective. In *Advances in social media for business and communication* (pp. 1-10). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-1906-2.ch023>
- Sarfika, R., 'Alini, Z., Refnandes, R., Wijaya, N. E., & Saifudin, I. M. M. Y. (2023). Relationship between anxiety, loneliness, and sleep disorders with social media addiction among adolescents. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(4). <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.24204>
- Shanahan, J., & Morgan, M. (1999). Television and its viewers: Cultivation theory and research. Cambridge University Press.
- Sharma, T. (2024). Role of social worker in social empowerment. *BSSS Journal of Social Work*. <https://doi.org/10.51767/jsw1616>
- Shrum, L. J. (2017). The psychology of entertainment media: Blurring the lines between entertainment and persuasion. Routledge.
- Shrum, L. J. (2017). The psychology of entertainment media: Blurring the lines between entertainment and persuasion. Routledge.
- Sichach, M. (2023). Uses and gratifications theory - Background, history and limitations. *Graduate Research Writing (GRW 613X) Mid Semester Assignment*. Submitted to Dr. Daniel Omondi, Department of Strategic and Organisational Communication.
- Sihombing, G. D. (2023). Dampak dari media sosial terhadap sosial-budaya di masyarakat. *Journal Ilmiah et Karya Mahasiswa*, 2(1), 68-79. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1295>
- Smith, J. A., & Brown, L. M. (2022). The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health: A Meta-Analysis. *Journal of Adolescent Health*, 70(3), 345-352.
- Sousa, J. U. A. (2023). The influence of social media on adolescent social interactions. <https://doi.org/10.31219/osf.io/56yc2>
- Srivastava, K., Chatterjee, K., Chauhan, V. S., Panda, S. P., & Bhat, P. S. (2024). Building psychological resilience among families of service personnel. *Industrial Psychiatry Journal*, 33(Suppl 1), S242–S245. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_158_24

- Sundar, S. S. (2008). The use of mobile phones for information seeking: A uses and gratifications perspective. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 59(11), 1812-1825
- Syn, T. A. (2018). Alert fatigue and personality [Paper presentation]. *Twenty-fourth Americas Conference on Information Systems*, New Orleans, LA. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/6/20220346>
- Tajfel, H. (1982). *Social identity and intergroup relations*. Cambridge University Press.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.
- Talukdar, J. (2024). The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health: A Comprehensive Review. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*, 4(4):98-104. doi: 10.55544/ijrah.4.4.16
- Thounaojam, M., Radha, M. S., & Vanitha, N. (2024). Effect of bedtime social media use on quality of sleep among adolescents in selected schools and pre-university colleges, Bangalore. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 12(11), 4071-4076. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20243855>
- Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D., & Wetherell, M. S. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Basil Blackwell.
- Ulvi, O., Karamelic-Muratovic, A., Baghbanzadeh, M., Bashir, A., Smith, J., & Haque, U. (2022). Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis. *Epidemiologia (Basel, Switzerland)*, 3(1), 11–25. <https://doi.org/10.3390/epidemiologia3010002>
- Ungar, M., Panter-Brick, C., Hadfield, K., Dajani, R., Eggerman, M., & Ager, A., (2017). Développement de l'enfant. *Mesure de la résilience de l'enfant et de l'adolescent (28 éléments)*.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243.
- Westhuizen, M, V. (2023). The importance of social workers in communities: A global perspective. *Journal of Community Psychosocial Research*, 1(1), Article #360. <https://doi.org/10.36386/jcpr.v1i1.360>

- Widyanto , L., & Mcmurran, M. (2004). the psychometric properties of the internet addiction test. *Cyber psychology & Behavior*, 7 (4), 443-450.
- Wulansari, Y. D., Afcarina, J. S., Zahrafani, S. A. W., & Afifah, W. (2024). Pengaruh media sosial terhadap konstruksi identitas mahasiswa Universitas Jember. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(2), 336-346. e-ISSN 2774-8863.
- Yam, F. C., Yıldırım, O., & Köksal, B. (2024). The mediating and buffering effect of resilience on the relationship between loneliness and social media addiction among adolescents. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06148-5>
- Zhang, W. (2024). An analysis of social media addiction in adolescents. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/52/20241537>

جميع الحقوق محفوظة © 2025، الدكتورة/ تللعز القلاع اسبوزيتو، الدكتورة/ منية بقطاش، الباحثة/ أمل علاقي، المجلة
الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي

(CC BY NC)

Doi: doi.org/10.52132/Ajrsp/v7.74.4