

تأثير استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفايسبوك) على تقدير الذات عند المراهقين (15-19 سنة)

د.كوسة فاطمة الزهراء

أستاذة محاضرة "أ"، في علم النفس، جامعة الجزائر

د.بن قاسمي ضاوية

أستاذة محاضرة "أ"، في علم الاجتماع، جامعة الجزائر

الملخص

يعد موضوع استخدام شبكة التواصل الاجتماعي من المواضيع التي جلبت اهتمام العديد من الدراسات والبحوث في مجالات مختلفة نظرا لما لها من أثار ونتائج قد تعود بالسلب على سلامة الصحة النفسية للفرد وحتى حياته.

كما أن نتائج الاستخدام المتكرر والمفرط للمواقع الفاييسبوك تتسبب في مشاكل مختلفة قد تكون نفسية أو جسدية وحتى عقلية في بعض الأحيان قد تصل إلى درجة الإدمان وهذا ما تؤكدته مختلف الدراسات العلمية المهمة بهذا الميدان مما يؤثر سلبا على مستقبله وصحته الجسدية والنفسية وحتى العقلية. ومن خلال دراستنا الحالية حاولنا قياس مدى تأثير تقدير الذات عند المراهق المستخدم لمواقع الفاييسبوك على عينة مترددة على السياركافي ومحاولة التعرف على بعض العوامل والأسباب التي تلبى انشغالاتهم وحاجياتهم من ذلك الاستعمال المفرط للفايسبوك وتأثير ذلك على تقديرهم لذاتهم.

الكلمات المفتاحية: شبكات التواصل الاجتماعي، الفاييسبوك، المراهق، تقدير الذات.

Résumé

La présente étude concerne l'utilisation du réseau social Face book chez les adolescents au sein des cybers café.

Le sujet de l'utilisation des sites d'internet est l'un des sujets qui a retenu l'intérêt de nombreuses études et recherches dans différents domaines en raison de ses effets et conséquences qui peuvent affecter négativement la vie de l'individu et sa santé psychologique et mentale .

L'utilisation de Face book par l'adolescent peut générer de différents problèmes sur la vie psychologiques ou physiques et même mentale chez certains cas ainsi que ce dernier influe négativement sur le comportement de l'adolescent et peut atteindre un degré addiction, ce qui affecte négativement son avenir et son estime de soi.

Nous avons choisi le thème de l'utilisation du Face book par les adolescents afin de mettre l'accent sur sa gravité dans la vie psychologique et l'impact de cet usage fréquent sur son estime de soi.

Mots clés : Les réseaux sociaux, face book, l'adolescent, l'estime de soi.

مقدمة

يشهد القرن الحالي تقدما تكنولوجيا يتبعه تزايدا في استخدام الأنترنت في معظم المجالات ومن معظم فئات المجتمع وبمختلف الأعمار والطبقات. ويعتبر التأثير المتزايد لاستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة TICS من أهم اهتمامات المجتمعات الحديثة واحد الأساليب الأكثر استخداما للبحث عن المعرفة والتي أصبحت الوحيدة التي تزود وتنوع بالمصادر من جهة وإشباع الدوافع والرغبات اللاشعورية للأفراد المستخدمين ورواد المواقع الالكترونية المختلفة التي تسمح بالولوج عبر مختلف المواقع لعالم افتراضي يشبع فضول وحاجات الأفراد

مع انتشار الأجهزة الالكترونية الذكية والمحمولة الحديثة التي تقدم تطبيقات وخدمات متنوعة ومهمة، تعرف الشبكات الالكترونية استخداما واسعا من مختلف فئات المجتمع عامة و في وسط المراهقين خاصة وذلك من خلال الإقبال الكبير على المواقع الالكترونية المختلفة من تويتر، انستاغرام، فايبير، وسكايب الخ. كما تعد مواقع التواصل الاجتماعي بالأخص الفايسبوك من أكثرها تداولاً واستخداما عند فئة المراهقين وهذا ما لمسناه في دراستنا الميدانية.

إن الاستخدام المفرط للفايسبوك التي يلجا إليها المراهق تجعله يعيش في عالما افتراضيا بعيدا عن الواقع المعاش قد يؤثر على صحته النفسية والجسدية وتقديره لذاته.

1- الإشكالية

تشير التقارير العالمية المختلفة إلى إن نسبة انتشار الأنترنت قد زادت بمعدلات عالية خلال السنوات الماضية وارتفعت من 13% في عام 2005 إلى 65.5% في 2014 (التقرير السنوي لهيئة الاتصالات وتقنية المعلومات 2014)، وهذا ما يبين أهمية ودور الاتصالات الالكترونية الحديثة وأهمية المعلومة في حياة الفرد هذا ما أشير إليه سابقا مما قد يتسبب هذا الاستعمال المفرط للفايسبوك في مشاكل نفسية وجسدية للمراهق كغيره من المواقع الالكترونية الأخرى، مما يتسبب في حالة التعب والإرهاق والملل وحتى الاكتئاب في بعض الحالات. قد يؤثر هذا الاستخدام على تكوين صورة حول الذات أو حتى هوية المراهق،

من خلال العلاقات الافتراضية التي يقيمها المراهق ، مما يعرض المراهق إلى مواجهة بعض المشاكل النفسية جراء تلك المواقع التي لا تفرض قيوداً ولا تضع حدوداً لتعامل هؤلاء المراهقين.

تبين بعض الدراسات العلمية والنفسية التي تناولت الموضوع بالدراسة إلى أن الإدمان على الفاييسبوك حالة مرضية، وهي وضعية تجعل المراهق غير قادر على الاستغناء عن الإبحار والولوج إلى العالم الافتراضي، نظراً إلى ما يولد لديه من متعة آنية كإشباع المشاعر بالحب والتقدير من المستخدم الأخر أو المشاركة الوجدانية تارة وتفرغاً لمكبوتات تارة أخرى للتخلص من الضغوط النفسية اليومية وذلك بمرور وقت طويل دون توقف ودون مبالاة لذلك وهو ما يولد لديه حالة من الإدمان والإفراط في استخدام الشاشة ويعرضه لمخاطر نفسية كبيرة.

كما أن المشاكل النفسية الناتجة على عدم تقدير الغير عند المراهق في محيطه الاجتماعي والأسري يفقده الإحساس بالتوافق النفسي والاجتماعي مما يشعره بنقص في ثقته بنفسه وقدراته وهذا ما يجسده بالانسحاب والابتعاد عن وسطه الاجتماعي بالولوج إلى تكوين علاقات افتراضية عبر شاشة الفاييسبوك. وهذا ما يسمح له بتحقيق نوع من التوازن النفسي وملئ الفراغ العاطفي الذي حرم منه في واقعه المعاش فيلجأ عبر عالمه الافتراضي إلى تكوين علاقات على اعتبار أنها توفر له فرصة لتكوين علاقات اجتماعية، وإن تكن افتراضية، فتبعده عن وحدته التي كان يعاني منها في حياته الواقعية واليومية.

"يؤدي التقدم التكنولوجي في مجالات الحياة ومنها الأنترنت إلى سوء التوافق واضطرابات في العلاقات الاجتماعية والبيئية-شخصية مما يؤثر في تقييم الفرد لذاته، كما أن شعور الفرد بأنه ذو قيمة من حيث التقبل الاجتماعي من قبل الآخرين ينمي لديه الثقة بالذات مما يساعده على تنمية قدراته على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة". (النملة عبد الرحمن، 2013، ص1318-1331).

كما أشار ماجد الزيود، كون أن الشباب وجدوا أهمية كبيرة في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي مما شكل زيادة مرتادي تلك الشبكات التي يحاولون من خلالها إشباع رغبات وحاجات واهتمامات لا يستطيعون إشباعها بوسائل أخرى. يستطيع المراهق من خلال هذه الفضاءات المفتوحة التواصل مع غيره بأكثر إيجابية وحرية في التعبير وإبداء الآراء دون قيود أو أحكام حول شخصيته من طرف جماعة انتمائه ويلجأ إلى استعمال أسماء مستعارة وغيرها من طرق للتواصل للتعبير من خلالها على مشاعر مكبوتة في المواقف العادية ومع الأشخاص والأفراد الذين يتصل بهم المراهق مباشرة عكس الأشخاص المتصل بهم عبر الشاشة وفي عالم افتراضي (ماجد الزيود، 2011، ص 11).

ويشير ايدن وساري (Aydin.b & Sari) إلأن المراهقين أكثر عرضة للاستخدام المفرط للانترنت وان معتقداتهم ونظرتهم تجاه أنفسهم تنعكس على سلوكياتهم أثناء استخدامهم له، وعند هذه المرحلة تظهر أهمية تقدير الذات حيث أن تقدير الذات يعني ما يؤمن به الفرد من معتقدات تتعلق بذاته كما يشير إلى كيفية تقييمه بمفهومه الذاتي (Aydin.b& Sari;2011).

وهدفت دراسة Aydin & Sain إلى بحث العلاقة بين إدمان الأنترنت وتقدير الذات لدى الطلاب المراهقين بتركيا.تكونت العينة من 96 طالبا و طالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن تقدير الذات يرتبط بشكل سلبي بإدمان الأنترنت ،كما انه يعتبر من المتغيرات المنبئة بالإدمان على الأنترنت.

وهدفت دراسة ياسين وآخرون (2013) إلى بحث إمكانية الاعتماد على مستوى تقدير الذات للتنبؤ باحتمالية الإدمان على الإنترنت. وتكونت عينة الدراسة من 151 طالب بجامعة عين شمس ومن النتائج المتوصل إليها انه لا يوجد اختلاف في إدمان الأنترنت باختلاف الجنس أو التخصص وكشف متغير تقدير الذات عن قدرته في التنبؤ بإدمان الأنترنت باختلاف الجنس أو التخصص (ياسين وآخرون ، 2013 ، ص 197-230)

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتوضيح أهمية استخدام شبكات التواصل الالكترونية وتحديدا "الفايسبوك" على تقدير الذات عند المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 15-19 سنة.

ومن خلال ما سبق نطرح التساؤل التالي:

- هل يؤثر استخدام الفايسبوك سلبا على تقدير الذات عند المراهق البالغ 15-19 سنة؟

2- الفرضيات

1- يؤثر استخدام الفايسبوك على تقدير الذات عند المراهق البالغ 15-19 سنة.

2- لا يؤثر استخدام الفايسبوك على تقدير الذات عند المراهق البالغ 15-19 سنة.

3- تحديد المفاهيم

1-3 الفايسبوك: ينسب الفايسبوك إلى اسم الدليل الذي تسلمه بعض الجامعات الأمريكية لطلابها المستجدين وفيه أسماء وصور زملائهم القدامى ومعلومات مختصرة عنهم حتى لا يشعر المستجدون بالاغتراب. فالفايسبوك هو موقع تواصل اجتماعي يعمل على تكوين الأصدقاء ويساعدهم على تبادل

المعلومات والملفات والصور الشخصية ومقاطع الفيديو والتعليق عليها وإمكانية الدردشة والمحادثة الفورية. (محمد المنصور ، 2012 ، ص46)

2-3 تقدير الذات: تعرف مايا ماريا (Maya Maria) تقدير الذات بوصفه اتجاهها وهو يعبر عن شعور الفرد بالإيجابية مع نفسه متمثلة في الكفاءة والقوة والإعجاب بالذات واستحقاق الحب (، 2000 p229). أما إجرائيا فهي الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المستعمل للفايسبوك لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث.

4- المراهقة

تم اختيار المراهقين الذين تتراوح أعمارهم وهي الفترة العمرية الممتدة من 15 إلى 19 سنة المستخدمين لشبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك.

5- منهجية الدراسة

1-5 منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي للتحقق من فرضية الدراسة الحالية وهو المنهج الأكثر استخداما في الدراسات الاجتماعية والتربوية والنفسية أين تعتمد إلى جمع المعلومات اللازمة لإعطاء وصف لمتغيرات الظاهرة المدروسة ووصف مستوى تأثير استخدام الفيسبوك على مستوى تقدير الذات عند المراهقين المستخدمين لشبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك.

2-5 أدوات الدراسة: تم استخدامنا لمقياس تقديرا لذات للباحث كوبر سميث لأجل التحقق مما نريد دراسته.

اختبار تقدير الذات ل(كوبر سميث Cooper Smith) 1967: قام عالم النفس الأمريكي كوبر سميث بتصميم هذا الرئز، لفئة الأطفال والمراهقين والراشدين وهو رئز يقيس مختلف المواقف التي تقيس مستوى تقدير الذات في الميادين الاجتماعية ، العائلية الشخصية أو الفردية والعملية المدرسية و قام عبد الفتاح سنة 1981 بترجمته وتكييفه وتقنيته للبيئة المصرية.(عبد الحميد ليلى، 1985، ص73)

3-5 خصائص أفراد عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 120 مراهق متمدرس في التعليم الثانوي تتراوح أعمارهم بين 15 و 19 سنة وتم اختيارها بطريقة عشوائية موزعة كالآتي:

الجدول رقم (1): يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرار	%
الذكور	75	62 %
الإناث	45	38 %
المجموع	120	100 %

بين الجدول الأول (01) توزيع أفراد العينة حسب الجنس بحيث يبين الجدول أن أغلبية المترددين على السبركافي أو (مقاهي الأنترنت) وهم من فئة الشباب الذكور بنسبة 62 % مقابل نسبة 38 % لجنس الإناث. أظهرت الدراسات التي قام بها المكتب الأمريكي لإحصائيات التعليم عام 2010 أن 78 % من المراهقين هم من الفئة العمرية من 15-17 سنة هم من مستخدمي الأنترنت (الخنطوشي، مشهور، 2013، ص196)

الجدول رقم (2) : يبين توزيع أفراد العينة حسب مدة استخدامها أسبوعيا للفايسبوك :

مدة الاستخدام	التكرار	النسبة
يومية	25	21 %
بدون توقف	35	29 %
في عطلة الاسبوع	10	8 %
بعض ايام الاسبوع	16	13 %
للدراسة	11	9 %
قليلا	17	14 %
نادرا	06	5 %
المجموع	120	100 %

يبين الجدول (2) أن غالبية المراهقين يتعاملون مع الفيسبوك يوميا أين يقضون معظم أوقاتهم في استخدامه وذلك بنسبة 29 % بدون توقف ونسبة 21 % يستخدمونه يوميا في الأسبوع في مقابل 13 % يستخدمونه في بعض أيام الأسبوع أما 14 % فإنهم يستعملونه قليلا دون تحديد المدة ولا يملكون مدة محددة لاستخدام الفيسبوك ونادرا فسجلت نسبته 5 %.

الجدول رقم (3): يبين توزيع أفراد العينة وفق معدل استخدامها اليومي للفايسبوك:

النسبة المئوية %	التكرار	معدل استخدام الفاييسبوك
14 %	17	أقل من ساعة
18 %	22	من ساعة إلى ساعتين
25 %	30	من 3 إلى 4 ساعات
27 %	33	من 5 إلى 6 ساعات
08 %	10	أكثر من 8 ساعات
07 %	08	غير محدد
100 %	120	المجموع

يتضح من خلال الجدول (3) أن غالبية المراهقين المترددين على السبركافي يقضون من 5 إلى 6 ساعات في استخدام الفاييسبوك حيث بلغت نسبتهم 33% يلي ذلك طلبة يقضون من 3 ساعات إلى 4 ساعات في الموقع بنسبة 30% ونسبة 22% يستخدمونه من ساعة إلى ساعتين أما نسبة 14% تبقى بالموقع أقل من ساعة كما أن هنالك 8% تستخدمه لأكثر من 08 ساعات يوميا و 7% ليس لها وقت محدد تقضيه في الفاييسبوك.

الجدول رقم (4): يبين توزيع أفراد العينة حسب نوع الأسماء المستخدمة في الفاييسبوك:

النسبة المئوية	التكرار	الاسم المستخدم في الفاييسبوك
32 %	38	الاسم الحقيقي
68 %	82	اسم مستعار
100 %	120	المجموع

يبين الجدول (4) أن اغلب أفراد العينة يستخدمون الفاييسبوك باستخدام أسماء مستعارة بنسبة تقدر ب 68% بينما 32% فقط يستخدمون الموقع بأسمائهم الحقيقية.

الجدول رقم (5):يبين نتائج درجات تقدير الذات لأفراد عينة البحث بين مختلف المستويات :

درجات تقدير الذات	التكرار	النسب
تقدير الذات منخفض	13	11 %
تقدير الذات متوسط	66	55 %
تقدير الذات مرتفع	41	34 %
المجموع	120	100 %

يبين الجدول رقم(05) نتائج تقدير الذات ،وقد سجلت نسبة 11% بتكرار 13 فرد بدرجة منخفضة لتقدير الذات، كما سجلت نسبة 55% لتقدير ذات متوسط بتكرار 66 فرد، أما نسبة 34 % فسجلت لتقدير ذات مرتفع بتكرار 34 فرد.

6- مناقشة النتائج

يعد الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وخاصة الفاييسبوك من واهم المصادر الضاغطة على المتداولين على هذه المواقع وما تسببه من مشاكل نفسية وجسدية وحتى عقلية في بعض الحالات مما يجعلها مصدر إزعاج حتى إلى حد الخطر قد تصل خطورته إلى حد التهديد على حياة المستخدمين. ومن أهم هذه المخاطر أن هؤلاء المراهقين لا يدركون أن هذا الموقع هو عالم افتراضي قد يؤثر سلبا على صحتهم الذهنية وحياتهم الاجتماعية محيطة بمخاطر متعددة، ولعدم خبرتهم فإنهم قد يصبحون ضحايا لبعض المواقع كالشبكات الإجرامية. إن الاستخدام المفرط للفايسبوك تأثير على الحياة النفسية للمراهق كالأرق والكبت والإحباط من خلال الاستخدام المتواصل قد تجعلهم مدمنين على بعض المواقع التي يلجئون إليها لإشباع فضولهم وتحقيق ورغباتهم المكبوتة نتيجة الإحباطات الاجتماعية والنفسية، ويظهر ذلك في تكريس الجهد البدني والفكري والنفسي من أجل مشاهدة ما ينشره الأصدقاء من صور وأخبار سيئة تتعلق بالعنف والاعتصاب وغيره من السلوكيات المختلفة، وما إلى ذلك من المعلومات التي تثير مشاعر الحزن لدى الآخرين.

فحسب بدران فإن موقع الشبكات التواصل الاجتماعي على الأنترنت وأهمها الفاييسبوك قد تمكنت من خلق إعلاما مختلفا عن الإعلام التقليدي من ناحية الطرح والتفاعل وسرعة نقل الخبر وتدعيمه بالصورة الحية (عبد الله بدران ، 2010). كذلك يملك الفاييسبوك عامل التنوع لكثرة الموضوعات والقضايا المطروحة وتنوع المشاركين والفاعلين به من مختلف الجنسيات والثقافات مع مشاركة كلا الجنسين في

تلك المواضيع. كما أن للعامل النفسي دورا في الولوج للموقع من خلال كونه يسمح للمشاركين بالشعور بالاستقلالية مع إثبات الذات وتعزيز الثقة بالنفس وبذلك يبحث الطالب عن ذاته في العالم الافتراضي، إذ أشار آل الشيخ أن تقنيات الاتصال الحديثة توفر الشعور بالاستقلالية والثقة بالنفس (إبراهيم آل الشيخ ، 2006، ص36).

بالإضافة إلى دراسة عبد الخالق التي هدفت إلى توضيح معدلات انتشار إدمان الأنترنت وعلاقته بتقدير الذات والوسواس القهري والأرق، تكونت عينة الدراسة من 1021 من طلبة جامعة الكويت وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أن إدمان الأنترنت أعلى لدى الطلبة مقارنة بالطلبات وهو مرتبط ارتباطا جوهريا بكل من الوسواس القهري والأرق لدى الجنسين ومن بين توقعاته: انتشار الأرق لدى الذكور والأرق والوسواس القهري لدى الطالبات، بينما لم يتنبأ بتغير تقدير الذات بإدمان الأنترنت لدى الجنسين (عبد الخالق ، احمد محمد ، 2013، ص85-112).

كما لا ينبغي أن ننسى أن الاستعمال المفرط للإنترنت يولد الإحباط والاكتئاب للمراهق، مما يفقده القدرة على النوم والتركيز. فالاستعمال المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي قد تولد حالة مرضية تجعل المراهق غير قادر على الاستغناء عن الإبحار في عوالم الأنترنت، وقد يصل به الأمر إلى حد الإدمان، نظرا إلى ما يولد لديه من متعة آنية "كإشباع المشاعر بالحب والتقدير أو المشاركة الوجدانية، أو بتفريغ المكبوتات تارة أخرى للتخلص من الضغوط اليومية. ويعتبر امتلاك الأفراد قدر كافي من تقدير الذات يعتبر احد الاحتياجات النفسية الأساسية وعندما يفشل الفرد في تحقيق ذاته فإنه قد يصاب بالقلق والاكتئاب وانعدام الاستقرار العاطفي والهروب من الواقع، كما نجد أن الدرجة العالية من تقدير الذات تخلق عند الفرد الشعور بالثقة في نفسه التي تمكنه من التكيف مع المواقف الصعبة (A. Bahrainian, 2014, p1-6).

إن تواصل المراهقين عبر الفايسبوك لوقت طويل أمام الشاشة دون توقف سيؤثر لا محالة على صحتهم النفسية والجسدية وحتى العقلية في بعض الأحيان، وأن الاستخدام المفرط وغير المراقب والمبرمج لمواقع التواصل الاجتماعي قد يؤدي بهم إلى حالة الإدمان. ومن خلال هذا الاستخدام المفرط لمواقع الفايسبوك قد ينتج عليه بناء علاقات افتراضية غير مضمونة من علاقات جنسية مجهولة الهوية وعلاقات وهمية مع الجنس الآخر، وهذا إضافة إلى إضاعة الوقت في البحث عن مواقع التعارف الافتراضية والإدمان

الأحاديث والدردشات ليلا نهارا، وربما تتطور هذه العلاقات الافتراضية إلى علاقات حقيقية تجسد على أرض الواقع تكون نتائجها وخيمة على حياة المراهق وتكمن مخاطرها في إمكانية أن تقوده وتوجهه إلى حياة الإجرام من جهة وإلى الفوضى والإهمال وما يترتب عنه من مشاكل اجتماعية ونفسية أخرى وجسدية منها مشاكل السمعة والرؤية.

وهذا ما يفسر النتائج المتوصل إليها في تقدير الذات بحيث أن المراهق لا يتأثر بالاستعمال المطول على تقديره لذاته بل بالعكس يعتبر الفضاء والجو المفضل لمختلف أفراد العينة من خلال التعبير الحر عن الأفكار والآراء دون ضغط اجتماعي ولا كبح للرغبات النفسية المختلفة كما أنه العالم والمجتمع الافتراضي الذي يسمح له بالتعبير عن الانفعالات المكبوتة وعدم الإحساس بالوحدة والملل وهذا ما يؤكد المشمشي إذ يرى أن وسائل التواصل الاجتماعي تعمل على إشباع الحاجة إلى التخلص من الإحساس بالضيق والملل وعدم الشعور بالوحدة (محمود المشمشي ، 2002، ص 32).

ومن خلال ما سبق قوله، نستنتج أن الاستعمال المتكرر والمستمر للمواقع التواصل الاجتماعي يكسب المراهق تقدير للذات متوسط لأنه يتعامل مع عالم افتراضي وأشخاص يستطيع من خلالها التعبير عن ذاته وعن رغباته المختلفة. باعتبار أن تقدير الذات المرتفع والايجابي لقدرات الفرد تجعله مدركا لقدراته الحقيقية وهذا بدوره يؤثر على سلوكيات الأفراد وإنجازها. وتقدير الذات المتوسط قد يفيد الفرد وخاصة المراهق في تكوين مفهوما إيجابيا لذاته والذي يعتبر من العوامل الأساسية للحياة الناجحة ولتحقيق التوافق السليم فمفهوم الفرد عن ذاته يحدد بدرجة كبيرة لسلوكه واتجاهاته نحو تفكيره ودافعيته (ياسين، حمدي، سري، هبة، إيمان، 2013)

- الخاتمة

قد يعاني الكثير من المراهقين من مدمني الأنترنت من إحباطات الطفولة وصراعات نفسية داخلية إثر تعثرهم في الدراسة، مما دفع بهم إلى الهروب من واقع المدرسة ومن الفراغ والملل أو الوحدة أو التخوف من تكوين علاقات اجتماعية واقعية إلى عالم افتراضي، نتيجة الإحساس الزائد بفقدان الثقة في النفس، علما بأن المراهقين الذين يعانون من الخوف الاجتماعي لديهم قابلية أكبر للإدمان على الأنترنت، على اعتبار أنه يوفر لهم فرصة لتكوين علاقات اجتماعية، وإن تكن افتراضية، كنتيجة لشعورهم بالوحدة. ويقول العلماء إن الأفراد الذين تكون لديهم قدرة خاصة على التفكير المجرد يكونون هم أيضا، عرضة للإدمان على الأنترنت، بسبب انجذابهم الشديد إلى الإثارة العقلية التي يوفرها لهم والكم

الهائل من المعلومات الموجودة على الشبكة العنكبوتية وبالرغم من ذلك، فإنه يبقى الاستخدام المفرط وحتى الإدمان على مختلف المواقع للتواصل الاجتماعي ظاهرة تستحق الاهتمام والدراسة وهذا ما استنتج عند عينة دراستنا الحالية بحيث بينت النتائج المتوصل لها بعدم تأثير استخدام الفايسبوك على تقدير الذات عند المراهق.

- التوصيات والاقتراحات

- إصدار قوانين لحماية المراهقين من الاستعمال السيئ لمواقع التواصل الاجتماعي بمختلف أنواعه.
- التوعية و التحسيس للوقاية من الاستخدام السلبي للتقنيات الاتصال الإلكترونية بإجراء حصص تدريبية حول الاستخدام البناء والمفيد لمواقع التواصل الاجتماعي.
- حجب المواقع للأخلاقية على فئة الشباب مع تعميم المراقبة الوالدية.
- تكوين الأولياء في برامج توعوية للوقاية من الاستعمال السيئ لمواقع التواصل الاجتماعي.

المراجع باللغة العربية

- الخنتوشي، م. (2010). إدمان الأنترنت بين طلاب المدارس الثانوية في مدينة الرياض مدى انتشاره ومحدداته، وعلاقته بالاكنتاب. الرياض.
- النملة، ع. الر. (2013). تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. دراسات العلوم التربوية، 40.
- منو، د. (2008-2009). تأثير تقدير الذات على الاختبار المنهي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي بالجزائر (رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية). جامعة الجزائر.
- كناش، م. س. (2001). مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي (رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية). جامعة الجزائر 2.
- شفيق، م. (1998). البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الإسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- عبد الخالق، ا. م. (2013). إدمان الأنترنت وعلاقته بتقدير الذات والوسواس القهري والأرق. دراسات نفسية، 23(1).
- علي فايز، الش. (2008). الشبكات الاجتماعية لم تعد للمراهقين. جريدة الرياض، 24.
- ماجد، الز. (2011). الشباب و القيم في عالم متغير. عمان، الأردن: دار الشروق.
- عبد الحميد، ل. (1985). مقاييس الذات للكبار والصغار. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
- ياسين، مدي، سري، هبة، ايمان، (2013). إدمان الأنترنت وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب، 11.
- التقرير السنوي لهيئة الاتصالات وتقنية المعلومات. (2014)

www.cite.gov.sa/arabic/mediacenter/annualreport/documents/PR_REP_010.Pdf

Bibliographie

- Bahrainian, A., Khazane, A. (2014). Internet addiction among students, the relation of self-esteem and depression. Bulletin of environment pharmacology and life science, (3), 1-6.
- Keb Harrish, D.L. (2000). Self – Esteem in children. British Journal of education psychology.