



## دراسة ميدانية

### الرقابة الذاتية

وعلاقتها بالآثار المترتبة على  
استخدام المراهقين والشباب  
لوسائل التواصل الاجتماعي

الباحثون الرئيسيون

د. محمود رضوان

( قسم العلوم الاجتماعية / جامعة قطر )

الباحثون المشاركون

أ. حسين الحرمي / أ. أمينة القطان  
/ أ. آمنه النعيمي

سلسلة

البحوث واستطلاعات الرأي

رقم الإصدار

2023/001

الناشر

مركز دعم الصحة السلوكية

الطبعة الأولى

2024

دولة قطر، الدوحة

ص.ب 3474

معلومات التواصل

الهاتف + 974 44250000

الفاكس + 974 44272030

البريد الإلكتروني info@bhc.org.qa

جميع الحقوق محفوظة لمركز دعم الصحة السلوكية  
لا يجوز إعادة نشر هذه الدراسة أو أجزاء منها إلا بإذن مكتوب.

رقم الإيداع

الترقيم الدولي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# فهرس المحتويات

01

كلمة مركز دعم الصحة السلوكية

6

02

الفصل الأول: مشكلة الدراسة

7

مدخل لمشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

03

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

21

مفهوم الشباب

أسباب مشكلات الشباب (عباسي، 2016، 146:141)

تعريف المراهقة

تعريف وسائل التواصل الاجتماعي

أشهر وسائل التواصل الاجتماعي التي يستخدمها الشباب

إيجابيات شبكات التواصل الاجتماعي (مهدي، 2017، 13-11)

سلبيات شبكات التواصل الاجتماعي (مهدي، 2017، 11-10)

أسباب استخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل الاجتماعي (قمقاني، 2017، 14-13)

مشكلات المراهقين والشباب المترتبة على استخدام وسائل التواصل

تعريف المراقبة الذاتية

أهمية المراقبة الذاتية (القرني، 2016، 18-17)

معايير المراقبة الذاتية (سعيد، 2015، 20-19)

معوقات المراقبة الذاتية (القرني، 2018، 45-41)

خطوات المراقبة الذاتية (نصر، 2016، 171)

العوامل المؤثرة في المراقبة الذاتية (سعيد، 2015، 20)

وسائل تقوية المراقبة الذاتية

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

04

33

|    |                         |
|----|-------------------------|
| 34 | فروض الدراسة            |
| 34 | نوع الدراسة             |
| 34 | منهجية الدراسة          |
| 35 | مجتمع وعينة الدراسة     |
| 35 | أدوات الدراسة           |
| 37 | أساليب التحليل الإحصائي |

## الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية

05

38

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| 39 | وصف عينة الدراسة                                     |
| 46 | أسباب استخدام مجتمع الدراسة لمواقع التواصل الاجتماعي |
| 47 | اختبار فروض الدراسة                                  |

## الفصل الخامس: النتائج العامة والتوصيات

06

51

|    |                      |
|----|----------------------|
| 52 | مناقشة نتائج الدراسة |
| 54 | توصيات الدراسة       |

## المصادر والمراجع

07

56

|    |                  |
|----|------------------|
| 57 | المراجع العربية  |
| 63 | المراجع الأجنبية |

## الملاحق

08

65

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| 66 | استمارة استبيان لتحديد أثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي |
| 71 | مقياس الرقابة الذاتية                                       |



## كلمة مركز دعم الصحة السلوكية

إن دراسة السلوك والمواقف الإنسانية بمختلف أبعادها ومحدداتها، من خلال استقاء المعلومات والبيانات بالطرق الصحيحة وأساليب المناهج العلمية، تعد من أنجع الأساليب في فهم طبيعة السلوكيات البشرية والجماعات المختلفة بتنوعها الثقافي والتاريخي، وفي فهم الحقائق والمعلومات المرتبطة بها، إضافة إلى دورها الفعال في التطور من الناحية الاجتماعية ونشر العلوم والمعارف بين فئات المجتمع، خاصةً مع استثمار التجارب والنتائج المتحصلة من خلال الدراسات والأبحاث العلمية النظرية أو التطبيقية في مجال تحسين الخدمات المقدمة، وتضفي خدمات نوعية مبتكرة لجميع أفراد المجتمع تراعي احتياجات الفئات المستهدفة وتطلعاتها، وتدفع عجلة الوعي السلوكي في المجتمع من خلال أنشطة التوعية المبنية فعلياً على احتياجات كافة أفراد المجتمع وخاصة فئة النشء والشباب، بحيث تحقق الأثر الإيجابي على المدى القريب أو البعيد نحو المحافظة على الشخصية السوية في المجتمع وتعزيز السلوك الإيجابي الذي يتفق مع الفطرة السليمة وتعاليم ديننا الإسلامي الحنيف والتقاليد والقيم الأخلاقية، وتكفل لهم الحماية والحيلولة دون وقوعهم فريسة للانحرافات والاضطرابات السلوكية بمختلف أنواعها والمستجدات التي تطرأ عليها.

ويجهد مركز دعم الصحة السلوكية للعمل على توفير الظروف المناسبة لخلق مجتمع واعٍ يتمتع أفراداه بمستوى الإدراك الذي يمكنهم من حماية منظومة القيم والتعامل مع المتغيرات المتسارعة وانعكاساتها المحتملة أو غير المتوقعة عليها، بما يتناسب مع مقتضيات الحاضر والمستقبل، وبما يؤاكب التطورات، على ألا يتعارض ذلك مع قيمنا ومبادئنا، وأن نمضي قُدماً نحو تعزيز الصحة السلوكية والوقاية وما ينميها ويضمن القضاء أو الحد من السلوكيات والظواهر الاجتماعية السلبية.

يمثل إجراء مثل هذه البحوث العلمية خطوة بالغة الأهمية في مجال الصحة السلوكية، وتُعتبر الدراسة الحالية مدخلاً مهماً للتعرف على متغيرات جديدة تشكلت بعد حدوث الثورة التكنولوجية وأثرت بشكل مباشر أو غير مباشر على الفرد والأسرة والمجتمع، والكشف عن تأثيرها على مستوى الرقابة الذاتية لدى المراهقين والشباب وأثرها على العلاقات الأسرية، ونأمل أن تكون الدراسة مرجعاً موثقاً للتمهيد لبحوث أخرى، من شأنها تنمية الفروض، وتوسيع نطاقها واستجلاء بعض الأفكار. والتوصل إلى نتائج وتوصيات بارزة في هذا الحقل ذو الأولوية العالية في تحقيق التنمية الاجتماعية، فكلما توافرت للقائمين بهذه البحوث خلفيات أوسع عن دراسات سابقة أو عن التراث المرتبط بها، أو بيانات مسجلة ووثائقية أو معلومات، كان ذلك من عوامل توفر الدقة في نتائجها وتفسيراتها من ناحية وتشكيل أرضية خصبة واسعة النطاق لبحوث تالية من ناحية أخرى، وكذلك لتطوير الخدمات القائمة على أسس علمية.



مركز دعم الصحة السلوكية



الفصل الأول:

# مشكلة الدراسة

الرقابة الذاتية وعلاقتها بالآثار المترتبة على استخدام المراهقين والشباب لوسائل التواصل الاجتماعي



لقد أصبح مفهوم التنمية الشاملة من الأسس الثابتة لقياس تقدم المجتمعات، حيث إن التنمية أصبحت تمثل مطلباً ملحاً وأساسياً لكل المجتمعات المعاصرة، وذلك لما تنطوي عليه من مضامين اجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية مهمة، وأيضاً لما ينتج عنها من نتائج حاسمة في حاضر هذه المجتمعات ومستقبلها، والهدف الأساسي للتنمية هو سعادة البشر وتلبية حاجاتهم، كما أنها لا تقوم إلا بالبشر أنفسهم الذين هم أهم وسائل تحقيقها.

حيث تعد التنمية العملية الأساسية للارتقاء بالمجتمع والانتقال به من الوضع الثابت إلى وضع أعلى وأفضل. فهي شيء مهم لكل مجتمع إنساني وذلك لتحقيق أهداف الناس والمجتمع. والتنمية عملية شاملة تضرب بجذورها في مختلف جوانب الحياة وهي عنصر أساسي للاستقرار والتطور الإنساني والاجتماعي (أبو النصر ومحمد، 2017، 17).

ومن الضروري على المجتمع الذي يود أن يساير ركب التقدم أن يوجه اهتمامه بالموارد البشرية إلى جانب الاهتمام بالموارد المادية وهذه الموارد تتمثل في قدرات وإمكانات وخبرات أفرادها. ولفئتي المراهقين والشباب دور كبير في تنمية وبناء المجتمع ولا يقتصر دورهما على مجال محدد، بل يشمل جميع المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية ومختلف قطاعات التنمية، فهما قوة اجتماعية هائلة فهما الأكثر طموحاً في المجتمع والفئة الأكثر تقبلاً للتغيير مما يجعل دورهما أساسياً في إحداث التغيير في مجتمعاتهم (سيف، 2017، 116).

فالشباب والمراهقين هما المحور الأساسي والركيزة الرئيسية التي تعتمد عليها المجتمعات باعتبارهما القوة المنتجة التي تحمل عبء التقدم الاقتصادي والاجتماعي ودفع عملية التنمية، فهما الركيزة الرئيسية في الإنتاج والخدمات والدفاع، وصار تقدم الأمم يقاس بقدر ما توليه لهما من رعاية وبقدر ما يسهما به في تنمية مجتمعه (أبو النصر، 2019، 17-18).

ويمثل المراهقون والشباب شريحة مهمة في المجتمع القطري ففي آخر إحصاء لجهاز التخطيط والإحصاء القطري بلغ نسبة الذين تتراوح أعمارهم من 15 - 34 سنة نحو (45.9%) من إجمالي عدد السكان تقريباً (جهاز التخطيط والإحصاء، 2019).

لذلك تعتبر فئة الشباب والمراهقين أكثر الفئات حيوية ولهما قدرة على العمل والنشاط والأكثر مشاركة في تحقيق أهداف المجتمع وإنجاز الأعمال كما أنهما من أهم الفئات في التأثير على أنظمة المجتمع لاعتبارهما المرأة الصديقة للمجتمع ولاعتبارهما أساس قوة أي مجتمع، حيث تقوم على أكتافهما التنمية والبناء والتقدم، فالشباب والمراهقة مرحلتان يتم فيها تشكيل الشخصية عن طريق التزود بالمعارف والعلوم والقيم والمهارات والأفكار والخبرات اللازمة لدفع عجلة التنمية في المجتمع والمساهمة في التقدم والازدهار لذلك نرى أغلب المجتمعات أولت اهتماماً كبيراً لهذه الفئات لإعدادها للمستقبل لتحمل المسؤولية

والأمانة وتحقيق للإنجازات النافعة للمجتمع. وبما أن فئة الشباب والمراهقين تعتبر جزءاً مهماً من فئات المجتمع فإنها تتأثر بكل ما يتعرض له المجتمع من أزمات ومشكلات ومؤثرات سلبية؛ لذلك فالمرحلة العمرية التي يعيشها المراهقين تعتبر من أخطر مراحل الحياة لأن المراهق ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة ثم إلى مرحلة الشباب وهذا التحول قد ينتج عنه العديد من المشكلات سواء كانت هذه المشكلات تتعلق بالدراسة أو بالأسرة أو بالمجتمع والتي عند حدوثها لا يقتصر تأثيرها على المراهقين فحسب بل قد تمتد إلى المجتمع في المستقبل لذلك يجب مساعدتهم على مواجهة المشكلات والحد من حدوثها (العمرى، 2013، 162).

فالشباب والمراهقين يمثلون الفئة الأكبر في المجتمع، وهناك ما يزيد عن 1.2 مليار شاب ومراهق تتراوح أعمارهم ما بين 15-25 سنة، وهم يمثلون 16.4% من سكان العالم، منهم 100 مليون في العالم العربي، وهم يمثلون 32% من سكانه، ويمثلون كتلة العمل والإنتاج، إلا أن الشباب والمراهقين يتعرضون للعديد من الضغوطات الحياتية والنفسية والاجتماعية، والتي ينتج عنها مشكلات متعددة (الحري، 2019، 98).

وكانت الثورة التكنولوجية التي شهدتها العالم منذ تسعينات القرن العشرين قد أثرت على الفرد والأسرة والمجتمع، حيث ساهمت في نقل العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي، وفرضت أنماطاً حياتية جديدة لم تكن موجودة من قبل، حيث ساهمت التكنولوجيا في إنتاج ما يسمى بالإنسان الرقمي، والذي تحرر من العديد من القيود، وتخطى العادات والتقاليد والتراث الثقافي والهويات الوطنية، وأصبح أكثر قدرة على الاطلاع والحصول على المعرفة بسرعة أكبر، وفي المقابل ساهم ذلك في نمو العلاقات الافتراضية، وانحسار العلاقات الاجتماعية التقليدية التي تحدث داخل الأسرة والمجتمع (الحكمي، 2018، 204).

فمواقع التواصل الاجتماعي تعتبر "مؤسسة اجتماعية" لِمَ لها من دور مهم في التأثير على الأفراد، فهي من خلال التفاعل مع الآخرين تساهم في عملية التنشئة، والتغيير الاجتماعي، وتبادل الخبرات والأفكار، وبناء الشخصية، وتحمل مسؤوليات الحياة. ويستخدم الشباب والمراهقين مواقع التواصل الاجتماعي من أجل البحث عن معلومات والحصول على الدعم الاجتماعي والتعبير بحرية عن المشاعر والآراء السياسية وتكوين صداقات جديدة والتسوق والدردشة والتسلية والترفيه وشغل أوقات الفراغ ومعرفة آخر التطورات التي تحدث في المجتمع والتعرف على ثقافات الشعوب الأخرى كما أكدت على ذلك دراسة:

(Niemz & others (2005), Al-Saggaf (2011), Beutel (2011) (2011)، عبدالصادق (2014)، العبيد (2015)، بدر (2015)، عبدالعزيز (2015)، محمد (2015)، الفليكاوي (2016)، محمد (2017)، حمدي (2018)، AlFaris & others (2019)، Kircaburun & others (2020).

وهذا التطور التكنولوجي قد صاحبه فراغ اجتماعي، ومن هنا نشأت وسائل التواصل الاجتماعي لسد هذا الفراغ، وتوظيف الحاسب الآلي في الحياة الاجتماعية، وهو ما جعله مهيماً على كافة مظاهر الحياة، ومع انتشار العولمة أصبح العالم قرية صغيرة، وهناك تبادل هائل للمعلومات، وتوسيع دائرة التعارف والتواصل عبر وسائل التواصل من المحلية إلى العالمية، وقل تأثير وسائل الإعلام التقليدية، وانتشرت وسائل التواصل الاجتماعي بمسميات وأفكار وأهداف مختلفة، وانعكس ذلك على الشباب والمراهقين كفئة مستهدفة لهذه الوسائل، وشهدت جدلاً كبيراً منذ نشأتها، فبينما هناك من يرى أن هذه الوسائل وفرت فرصة لتقليل المسافات، وتقريب البشر والثقافات، نجد من يرى في المقابل أن هذه الوسائل أضعفت العلاقات الاجتماعية، وزادت من المشكلات داخل الأسرة، وقللت من فرص الحوار داخلها، وساهمت في انتشار السلوكيات المنحرفة، وأضاعت الوقت، وأهدرت جهود المجتمع، وهو ما جعل البعض يعادي هذه الوسائل ويعتبرها وسيلة لتخريب المجتمعات (توفيق، 2018، 209).

حيث تظهر الآثار السلبية لاستخدام هذه المواقع على العلاقات الاجتماعية في انخفاض معدل الاتصالات العائلية ونقص حجم الدائرة الاجتماعية مع الأسرة والأصدقاء إضافة لمشاعر الإحساس بالوحدة والعزلة (صالح، 2001، 176). كما أن افتقاد الاتصال بالواقع مع المحيطين في المجتمع له آثاره السلبية في تحويل الإنسان إلى شخصية انطوائية ميالة إلى العزلة وغير قادرة على إدارة الحوار (القليني، 2001، 284). فيؤثر الاستخدام المفرط من الشباب والمراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي على عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية والشعور بالعزلة الاجتماعية وإضاعة الوقت وتفضيل المجتمع الافتراضي على المجتمع الواقعي، وهذا ما أشارت له دراسة:

Niemz & others (2005) ، المجالي (2007) Patricia & others (2014) ، والصويان (2014) ، أبو عيشة (2016) ، وأبو سلمان (2017) ، ومحمدي وخده (2018) ودراسة Sather & others (2020).

تتمثل أهم المشكلات الاجتماعية التي تواجه الشباب والمراهقين -والمرتبطة بالعلاقات الأسرية نتيجة الاستخدام المتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي- في ضعف العلاقات الأسرية وحدوث مشكلات داخل الأسرة وإضعاف مهارة التواصل والشعور بالاغتراب عن الأسرة والخلاف الحاد مع الوالدين والانفصال عن الأحداث الجارية في الأسرة والإهمال والتقصير في أداء التكاليف والواجبات اليومية اتجاه أفراد الأسرة. وهذا ما أكدت عليه دراسة:

Beutel (2011)، Al-Saggaf (2011)، الصويان (2014)، Patricia & others (2014)، Rial & others (2014)، الكعبي (2015) والفليكاوي (2016)، وأبو سلمان (2017)، واليوسف (2017)، والناصر (2019) ودراسة Sathar & others (2020).

ونظراً لضعف دور الأسرة والمجتمع في متابعة أفراده، ظهر مفهوم المراقبة الذاتية وهو من المصطلحات الجديدة نسبياً والتي تركز على مراقبة الفرد لذاته ومقارنة سلوكه وتعبيراته مع الآخرين في المواقف الاجتماعية؛ فهي مفهوم نفسي اجتماعي لملاحظة وظيفة الذات، حيث تعمل المراقبة الذاتية على زيادة وعي الإنسان بسلوكياته وتقديرها وتقويمها ثم تحسينها (مقابلة وبني يونس، 2016، 185).

فالمراقبة الذاتية تمثل وعي الفرد بهويته النفسية خلال تقديمه لذاته في المواقف التي تواجهه، حيث إن المراقبة الذاتية تمكن الفرد من تعديل سلوكياته لتتلاءم مع متطلبات المواقف التي يتفاعل معها فالمراقبة الذاتية تلعب دوراً هاماً في نمو الفرد وتقرير مستوى التكيف الذي يمكن أن يحققه مع ذاته ومع العالم الخارجي من حوله (صفية، 2012، 17).

### ومن أجل تحديد مشكلة الدراسة أكثر سيتم عرض الدراسات التالية:

- | المحور الأول | دراسات ركزت على الآثار المترتبة على استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | هدفت دراسة (الصقر والهنداوي، 2016) إلى الكشف عن واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي من رأي الطلبة المراهقين، وعن أثرها في سلوكهم في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر أولياء الأمور. وبينت نتائج الدراسة أن أهم أسباب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كانت للتسلية وملء وقت الفراغ في المرتبة الأولى يليها السعي لزيادة عدد الأصدقاء من مواقع التواصل الاجتماعي وتصميم صفحات خاصة بشكل دوري، وبالنسبة لأثر مواقع التواصل على سلوكهم فكان في المرتبة الأولى تعزيز سلوك العنف للمراهقين وتعريفهم بأمور لا تناسب مع أعمارهم، يليها الانطواء والشعور بالخل والانسحاب من العالم الخارجي يليها الإدمان في سن مبكر. ومن ضمن التقديرات المرتفعة كانت ضعف القدرة على التركيز وفقدان التواصل البشري والاعتماد على التواصل الافتراضي. |
| 2.           | هدفت دراسة (دغيري، 2017) إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين، والتعرف على مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، وأوصى الباحث بنشر الوعي بمخاطر إدمان شبكات التواصل الاجتماعي عن طريق القيام بحملة إعلامية لحث مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي على ترشيد استخدامها.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.           | أما بالنسبة لدراسة (سكور، 2017) فقد هدفت الباحثة من خلالها إلى معرفة استخدامات المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، وقد توصلت الباحثة في هذه الدراسة إلى أن هذه الفئة العمرية من المراهقين تعتمد بشكل كبير على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل شبه يومي ولفترات طويلة، مما يسهم في خلق الكثير من المشكلات والآثار السلبية الخطيرة التي قد تدمر حياة هذه الفئة وتفقد منهم الكثير من القيم والسلوكيات السليمة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

4. هدفت دراسة (حمدي، 2018) إلى التعرف على درجة اعتماد المراهقين السعوديين في الاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التزود بالمعلومات والأخبار التثقيفية وتبادل الآراء، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك بعض الدوافع وراء استخدام المراهقين لمواقع التواصل بهدف التسلية والترفيه، وتكوين صداقات اجتماعية جديدة، أيضا للحصول على المعلومات والأخبار، كما أوضحت الدراسة أن أفراد العينة يستخدمون بعض مواقع الإنترنت أكثر من غيرها (كالويوتوب والتويتر والإنستغرام)، حيث أن هذه المواقع تتيح له فرصة في تكوين علاقات وصداقات اجتماعية جديدة ومختلفة ويتمكنون من التعرف أيضا على ثقافات مختلفة.

5. أما دراسة (قاسي، 2018) فقد هدفت إلى التعرف على التأثيرات النفسية والاجتماعية لاستعمال الإنترنت لدى التلاميذ المراهقين بمدينة قسنطينة، أسفرت نتائج الدراسة على أن انغماس المراهق في استخدام الإنترنت وقضائه وقتا طويلا يوميا في زيارة مواقع التواصل الإلكتروني، جعله لا يحس بمرور الوقت ما سبب اضطرابات في حياته الأسرية، وإهمالا لواجباته الدراسية والاجتماعية، فضلا عن شعوره بالعزلة والوحدة وابتعاده عن الأهل والأصدقاء، ناهيك عن الانحراف وفساد الأخلاق واستباحة المحرمات عند زيارته للمواقع الإباحية.

6. في حين هدفت دراسة (أحمد، 2019) إلى معرفة أسباب استخدام طلاب المرحلة الإعدادية لوسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على اتجاهات وسلوك المراهقين، وأثبتت نتائج الدراسات أن أعلى نسبة 75.5% يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي للترفيه والمتعة وقضاء الوقت ولعبة البجي ومن ضمن الأسباب سهولة مشاركة المواضيع مع الآخرين ونشر المعلومات بشكل سهل، إتاحة العديد من المعلومات في شتى المجالات والتسوق الإلكتروني والتواصل مع الأصدقاء.

7. هدفت دراسة (الذينييات والصرايرة، 2022) إلى التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الطلبة لوسائل التواصل الاجتماعي من وجهة نظر أولياء الأمور والمرشدين، اتضح من خلال نتائج الدراسة أن الآثار النفسية على الطلبة كانت بدرجة متوسطة أما الآثار الاجتماعية كانت بدرجة عالية، ومن ضمن الآثار السلبية بينت النتائج أنه قد تؤثر وتؤدي إلى عدم التحكم والسيطرة للانفعالات، والعلاقة التربوية مع الطلبة ضعيفة، وحدوث الرق والعصبية جراء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، بالنسبة للآثار الاجتماعية فإنها تُفقد الطالب لغة الحوار وفقدان الأنشطة من خلال النوم واللعب وضعف العلاقات الاجتماعية ويؤدي إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتبذير والإسراف وأيضا استخدام ألفاظ بذيئة أثناء المحادثات وقبول الصداقات من مجهولي الهوية.

8. في حين أن دراسة (البرارة وعوفي، 2022) هدفت إلى معرفة الآثار التي يخلفها استخدام ومواقع التواصل الاجتماعي على شخصية وسلوك المراهق ، وأشارت إجابات المبحوثين في هذه الدراسة إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي بالمراهقين إلى العزلة عن العائلة والمجتمع مما يؤثر سلبا على صحتهم النفسية والجسمية.

9. أما دراسة (Surís & others, 2023) فقد ركزت على المقارنة بين المراهقين النشطين على مواقع التواصل الاجتماعي والأقل نشاطاً في سويسرا، حيث توصلت الدراسة إلى أن المراهقين الأقل استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي كانوا أكثر نشاطاً في حياتهم الاجتماعية وأكثر إحساساً بالجو الأسري والأمان الأسري.

10. هدفت دراسة (Quynh Ho & Nguyen, 2023) إلى التحقق من التأثير غير المباشر لاستخدام المراهقين للإنترنت في فيتنام، وتوصلت الدراسة إلى أن الاستخدام المتزايد للمراهقين للإنترنت يؤدي إلى الشعور المتزايد بالوحدة والتوتر.

## المحور الثاني

### دراسات ركزت على الآثار المترتبة على استخدام الشباب لوسائل التواصل الاجتماعي

1. هدفت دراسة (المقيل، 2016) إلى معرفة أسباب استخدام طالبات كلية الخدمة الاجتماعية لوسائل التواصل الاجتماعي ومعرفة آثارها الاجتماعية والسلوكية والمعرفية سواءً سلباً أو إيجاباً، وبينت نتائج الدراسة أن أسباب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تمثلت في الدراسة والبحث عن الأصدقاء والردشة مع الزميلات والتسوق، وكانت لهذه الأسباب تأثيرات اجتماعية وسلوكية ومعرفية بدرجة متوسطة، أما التأثيرات الاجتماعية السلبية فتجلت في تفضيل استخدام التواصل بالوسائل الإلكترونية عن التواصل المباشر والعزلة عن التفاعل المباشر مع المحيط الأسري، وبالنسبة للتأثيرات السلوكية السلبية فقد تمظهرت في الصعوبة في تنظيم الوقت والرغبة في الاستهلاك وشراء الكماليات.

2. هدفت دراسة (الحسين، 2016) إلى معرفة دور وسائل التواصل وأثرها على الشباب، وتحديد دورها في المجتمع السعودي، وتوصلت النتائج إلى أن هناك 100% من العينة تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي، وأنها تؤثر على سلوكيات وقيم الشباب مثل: غش البصر والعلاقات المحرمة، كما توصلت إلى انخفاض ثقة الشباب في مواقع التواصل الاجتماعي، وأن الأسباب التي تدفع الشباب إلى هذه الوسائل تشمل الترفيه والتعليم ووقت الفراغ، وتوصلت الدراسة إلى أن لهذه الوسائل تأثيرات سلبية على علاقات الشباب بأسرهم ومنها: فقدان القدرة على التواصل بين الآباء والأبناء، وزيادة الفجوة بين الأجيال داخل الأسرة، كما تؤثر سلباً على مستواهم التعليمي، حيث تساهم في إهدار الوقت، وضعف التركيز، والابتعاد عن الواقع، والحد من الدافعية للتعلم.

3. هدفت دراسة (الفيلكاوي، 2016) إلى معرفة أهمية وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الشباب الكويتي، ودراسة موقف الشباب من استخدامها، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة حسب استجابات العينة في استخدام الشباب لوسائل التواصل يعزى لمتغيرات النوع أو العمر أو المستوى التعليمي، كما أظهرت أن دوافع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تشمل الدوافع النفعية، ومنها التعرف على الذات، واكتساب

المعرفة والمعلومات، ودوافع ترتبط بتمضية الوقت والصدقة، والهروب من المشكلات الواقعية، وجاء برنامج الواتس آب في المرتبة الأولى من حيث الاستخدام، ثم إنستغرام، وتويتر، وسناب شات، وأن أغلب العينة تشعر بأن وسائل التواصل أثرت على حياتهم الاجتماعية ومنها فقدان القدرة على التواصل مع الآخرين، وضعف العلاقات في المحيط الاجتماعي، والانطوائية، وقللت من مهاراتهم الحياتية، حيث كان لها تأثير على عملهم، وأضعف قدرتهم على التجاوب مع الضغوط الحياتية، والاستجابة لمتطلبات سوق العمل، وساهمت في ضياع أوقاتهم.

4. أما دراسة (عبدالمنعم، 2016) هدفت إلى التعرف على أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ومهارات التواصل الاجتماعي والوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم شبكات التواصل الاجتماعي التي يستخدمها طلبة جامعة الملك فيصل تتمثل في الفيس بوك والواتس اب، وأن مستوى الشعور بالوحدة لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي لطلبة جامعة الملك فيصل كانت بدرجة مرتفعة وأن مستوى مهارات التواصل لدى مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي لطلبة جامعة الملك فيصل كانت بدرجة منخفضة، وأوصت الدراسة بضرورة العمل على تفعيل وحدة الإرشاد النفسي والأكاديمي في الجامعة لإرشاد الطلبة وتوجيههم للاستخدام الأمثل لشبكات التواصل الاجتماعي ومواجهة الأزمات النفسية والأكاديمية لشباب الجامعة لتقديم مساعدة مستمرة لهم، لمساعدتهم في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم ومهارات التواصل.

5. أما دراسة (مصطفى، 2016) هدفت إلى معرفة أكثر مواقع التواصل استخداماً من الشباب، وطبيعة الموضوعات التي يتم تناولها عبر هذه الوسائل، وأسباب استخدامها، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الذكور أكثر تأثراً بوسائل التواصل من الإناث، وأنهم الأكثر استخداماً لها، وأن الموضوعات الأكثر تناولاً هي الجوانب السياسية، وتكوين صداقات جديدة، وأن أهداف استخدامها تتركز في قضاء وقت الفراغ، كما أشارت النتائج إلى أن الآثار السلبية تشمل إهدار الوقت، والتأثير على قيم الشباب الدينية والاجتماعية.

6. بحثت دراسة (Marchant & others، 2017) على استكشاف العلاقة بين استخدام الإنترنت وإيذاء النفس والرغبة في الانتحار وخاصة عند الشباب، وكانت العلاقة بين استخدام الإنترنت وإيذاء النفس/السلوك الانتحاري مرتبطة بشكل خاص بإدمان الإنترنت، حيث كانت هناك علاقة قوية بين استخدام الإنترنت والمواقع الإلكترونية وإيذاء النفس أو محاولة الانتحار، لذلك أوصت الدراسة بضرورة التركيز على كيفية استخدام وسائل معينة (وسائل الإعلام الاجتماعية، ومشاركة الفيديو/الصور) في العلاج ونقل السلوكيات الإيجابية للآخرين.

7. هدفت دراسة (Abdalqader & others, 2018) إلى قياس مدى انتشار الأرق ودراسة ارتباطه باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعوامل الاجتماعية الديموغرافية بين طلاب الجامعة، توصلت الدراسة إلى أن هناك ارتباط بشكل كبير بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالأرق لدى الشباب الجامعي.

8. وهدفت دراسة (القوس, 2018) إلى تحديد أثر وسائل التواصل الاجتماعي على الوعي الاجتماعي لدى الشباب في المجتمع السعودي، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر الوسائل استخداماً هو برنامج الواتسآب، وأن الشباب يفضلون استخدامه بالمنزل، وأن الموضوعات الأكثر اطلاعاً تتمثل في الأحداث السياسية والإخبارية، وبعدها القضايا الاجتماعية، كما أظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر على وعي الشباب وأنه يقلل من فرص عزلتهم عن الواقع في ظل الاهتمام بالعالم الافتراضي، ولها تأثير على وعيهم بقضايا الزواج، وتحمل المسؤولية، وأن للخدمة الاجتماعية دور في دعم الشباب، والحد من التأثيرات السلبية عليهم.

9. هدفت دراسة (العجمي, 2020) إلى معرفة مدى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع الكويتي، وقياس التأثيرات السلبية والإيجابية على أفراد المجتمع، وأظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل فتحت المجال أمام الانحرافات الأخلاقية والسلوكية ومنها العلاقات المحرمة، وأنها مثلت تحدياً لقيم الأسرة وحياة الأزواج، وكان لها دور في زيادة نسب العنف المجتمعي، والاتجاه إلى العزلة في العالم الافتراضي وقللت من التفاهم الأسري.

10. أما دراسة (عبدالصمد, 2020) هدفت إلى تحديد مستوى استخدام الشباب الجامعي لوسائل التواصل الاجتماعي وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المشكلات الاجتماعية للشباب الجامعي والتوصل لأدوار مقترحة من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم مواقع التواصل الاجتماعي التي يستخدمها الشباب الجامعي هي واتس اب وسناب شات وإنستغرام، ومتوسط الساعات التي يستخدم فيها الشباب الجامعي وسائل التواصل الاجتماعي يومياً يبلغ 5 ساعات، وأهم أسباب استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي تكمن في لعب الألعاب الإلكترونية مع الآخرين، وتعتبر وسيلة تواصل سهلة مع الأسرة، ولقضاء أوقات الفراغ، كما أنه نتج عن الدراسة وجود علاقة متوسطة بين استخدام الشباب الجامعي لوسائل التواصل الاجتماعي وبين المشكلات الاجتماعية التي تواجه الشباب سواء كانت هذه المشكلات اجتماعية مثل ضعف العلاقات الاجتماعية للشباب الجامعي أو أسرية مثل انعدام الاتصال بين أفراد الأسرة.

11. في حين هدفت دراسة (إبراهيم، 2021) إلى معرفة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على ثقافة الشباب الليبي، وتوصلت الدراسة إلى أن وسائل التواصل تؤثر بشكل سلبي على عقول الشباب، حيث أصبحت المصدر الوحيد للمعلومات، كما أنها تعمل على تدمير ثقافتهم العامة، وتدفعهم إلى الانحرافات السلوكية، وعقد لقاءات خارج إطار الزواج ، كما أشارت النتائج إلى أن الشباب يقضون أغلب أوقاتهم عبر هذه الوسائل مما يؤثر على علاقاتهم داخل الأسرة، وهو ما يضعف الروابط الأسرية، ويؤثر على تجارب الفرد مع التحديات التي تواجهها الأسرة. كما أظهرت النتائج تأثيراً على مستوى الطلاب الدراسي، وساهمت في ضعف الحافز للتعلم.

12. بالنسبة لدراسة (Chentsova & others, 2023) ركزت على تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب في سبع دول هي (الولايات المتحدة، كندا، إسبانيا، إنجلترا، الأرجنتين ، أوروغواي ، وجنوب إفريقيا)، وتوصلت الدراسة إلى أن لمواقع التواصل الاجتماعي تأثيراً سلبياً على الشباب وبالتحديد في زيادة الشعور بالاكئاب والقلق الاجتماعي وضعف القدرة على إقامة علاقات اجتماعية طبيعية.

13. أما دراسة (Chlupová & Lukavská, 2023) تجلّى هدفها في تحليل تأثير تقليل استخدام إنستغرام على الصحة النفسية للشباب، حيث أظهرت الدراسة أن تقليل استخدام إنستغرام ساعد على انخفاض في الشعور بالاكئاب والشعور بالوحدة والعواطف السلبية وساعد على زيادة الشعور بالعواطف الإيجابية وزيادة تقدير واحترام الذات.

14. كما أن الهدف من دراسة (Ezung & Baksh, 2023) هو كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على تنمية شخصية الشباب وكيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على سلوك الشباب، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم المواقع المستخدمة هي فيسبوك وتويتر وإنستغرام ووسائل التواصل الاجتماعي جوانب إيجابية وأخرى سلبية في زيادة حدة التعصب والأنانية بين الشباب.

15. في حين أن دراسة (Lozano & others, 2023) استهدفت تحديد تأثير استخدام مواقع اليوتيوب وإنستغرام وتويتر على الشباب، حيث توصلت الدراسة إلى أن هذه المواقع لها تأثير كبير على الشباب وعلى إقامتهم لعلاقات اجتماعية افتراضية بديلة عن العلاقات الطبيعية، ويتم استخدام تويتر للتحليل النقدي للمعلومات والحركات الاجتماعية وإنستغرام للموضة، والجمال، واليوتيوب للترفيه، والكوميديا.

1. تطرقت دراسة (القرني، 2016) إلى التعرف على العلاقة بين الرقابة الذاتية والقيم الاجتماعية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية والمتوسطة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الرقابة الذاتية لدى التلميذات مرتفع وأن هناك علاقة ارتباط موجبة بين الرقابة الذاتية والقيم الاجتماعية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية والمتوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الرقابة الذاتية والمستوى الاقتصادي للتلميذات والمستوى التعليمي للأب والأم، وأوصت الدراسة بضرورة تصميم برامج إرشادية لتنمية الرقابة الذاتية لدى التلميذات يتم تفعيلها في المدارس من قبل المرشدات الطلابيات.
2. أما دراسة (على وسعيد، 2016) فاستهدفت التعرف على: المراقبة الذاتية لدى طلبة الجامعة ونمط الشخصية (A, B) لدى طلبة الجامعة والفروق في المراقبة الذاتية على وفق متغيري (النوع، والتخصص الدراسي) لدى طلبة الجامعة والفروق في أنماط الشخصية (A, B) لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري (النوع، والتخصص الدراسي) لدى طلبة الجامعة والعلاقة بين المراقبة الذاتية ونمط الشخصية (A, B) لدى طلبة الجامعة. توصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمراقبة ذاتية عالية ويتصف غالبية طلبة الجامعة بنمط الشخصية (A) لا توجد فروق في المراقبة الذاتية وفقا للنوع والتخصص الدراسي ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المراقبة الذاتية ونمط الشخصية (B).
3. وهدفت دراسة (مقابلة وبني يونس، 2016) إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الناقد والمراقبة الذاتية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التفكير الناقد كان بدرجة منخفضة، وأن مستوى المراقبة الذاتية كان بدرجة متوسطة لدى الطلبة. كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الناقد والمراقبة الذاتية، وقد أشار الباحثان إلى عدد من التوصيات منها: العمل على رفع مستوى التفكير الناقد، والمراقبة الذاتية، لدى طلاب جامعة اليرموك، وتوفير البيئة التعليمية المناسبة التي تساهم في تطوير مستوى التفكير الناقد والمراقبة الذاتية لدى الطلبة.
4. أما دراسة (Cristina & Benevides, 2022) فاستهدفت تحديد العلاقة بين الرقابة الذاتية والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة بينهما حيث إنه كلما ارتفع مستوى الرقابة الذاتية لدى الشباب الجامعي ارتفع مستوى قدرتهم على التعامل ومواجهة المشكلات الاجتماعية لديهم.
5. أما دراسة (Gatto, Alyssa J & others, 2022) فركزت على فعالية برنامج وقائي من خلال المراقبة الذاتية على وقاية طلاب الجامعة من المشكلات النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج الوقائي بالاعتماد على تنمية الرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة كان فعالاً في التخفيف من حدة القلق والتوتر لديهم وحماية صحتهم العقلية مقارنة بزملائهم الذين لم يخضعوا للبرنامج الوقائي.

6. كما هدفت دراسة (جبر وصالح، 2022) إلى التعرف على المخدرات الرقمية لدى المراهقين ومستوى المراقبة الذاتية لدى المراهقين وطبيعة العلاقة الارتباطية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية، وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة المراهقين في مدارس بغداد توجد عندهم المخدرات الرقمية وأن الطلبة المراهقين في مدارس بغداد يتمتعون بالمراقبة الذاتية، وأن هناك علاقة دالة سالبة عكسية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية، فكلما ارتفعت المراقبة الذاتية انخفض مستوى متابعة مواقع التواصل الاجتماعي، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المراقبة الذاتية والمخدرات الرقمية تبعا للجنس (ذكور-إناث)، والتخصص (علمي-إنساني).

7. في حين استهدفت دراسة (شليبي، 2022) التعرف على مستوى المراقبة الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية، والتعرف على العلاقة بين المراقبة الذاتية وأنماط التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة، وكذلك التعرف على دلالة الفروق في كلا من المراقبة الذاتية وأنماط التفاعل الاجتماعي وفقا لبعض الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المراقبة الذاتية لدى العينة كان في المستوى المتوسط، وأشارت الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين المراقبة الذاتية وكلا من أنماط التفاعل الاجتماعي الثلاثة (التنافس، التعاون، والصراع) لدى عينة الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المراقبة الذاتية لصالح الذكور، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الصف الأول والثاني الثانوي في المراقبة الذاتية لصالح طلبة الصف الأول.

8. أما دراسة (فياض، 2022) فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والمراقبة الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية والمراقبة الذاتية لديهم وفقا للجنس، ونوع التخصص، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والمراقبة الذاتية لدى طلاب الجامعة، في البعاد الفرعية والدرجة الكلية، وأكدت النتائج على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في المراقبة الذاتية، وذلك لصالح الإناث، بينما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات المراقبة الذاتية لدى طلاب الجامعة باختلاف التخصص الدراسي، وأكدت النتائج على أنه يمكن التنبؤ بالمراقبة الذاتية من خلال الصلابة النفسية لدى طالب الجامعة.

9. في حين هدفت دراسة ( خليفة، 2023) إلى التعرف على مستوى انتشار كلا من المراقبة الذاتية والتطرف الفكري لدى الشباب السعودي، والكشف عن العلاقة بينهما، وأيضاً التحقق من الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في كل من المراقبة الذاتية والتطرف الفكري تبعاً لاختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية)، والكشف عن القيمة التنبؤية للمراقبة الذاتية بالتطرف الفكري، توصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط في كلا من المراقبة الذاتية والتطرف الفكري، ووجود علاقة سالبة بينهما، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في كل من المراقبة الذاتية والتطرف الفكري تعزى لجميع المتغيرات الديموغرافية (الجنس، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية). وتوصلت الدراسة إلى بعض التوصيات منها تفعيل دور كل من الأسرة، ومؤسسات التعليم، ووسائل الإعلام، ومؤسسات التطبيع الاجتماعي لتقليل الانحرافات الفكرية لدى الشباب. تدعيم قيم الوسطية والاعتدال لمكافحة الفكر المتطرف.

### وبناءً على العرض السابق للدراسات يتضح لنا ما يلي

- فيما يتعلق باستخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل الاجتماعي اتفقت الدراسات على أن أغلب المواقع المستخدمة هي تويتر وإنستغرام وفيسبوك، ويوتيوب، وسناب شات، والواتساب.
- فيما يتعلق بأهم أسباب استخدام الشباب والمراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي فتتمثل في التعرف على أصدقاء جدد والتواصل مع الآخرين والتخفيف من ضغوط الحياة والهروب من المشكلات الواقعية والتعبير عن المشاعر بحرية وشغل أوقات الفراغ واللعب والتسلية والحصول على المعلومات والتسوق.
- تتمثل أهم الآثار الأسرية لمواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين والشباب في زيادة حدة المشكلات العائلية والعزلة عن التفاعل المباشر مع محيط الأسرة وعدم الشعور بالأمان الأسري وتكوين قيم جديدة تتناقض مع قيم الأسرة وانتشار ثقافة الملل من التجمعات الأسرية وزيادة الفجوة بين الأجيال في الأسرة وفقدان وفي بعض الأحيان انعدام الاتصال بين أفراد الأسرة وإضعاف مهارات التواصل داخل الأسرة.
- تتمثل أهم الآثار الاجتماعية لمواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين والشباب في الشعور بالعزلة الاجتماعية وضعف العلاقات الاجتماعية وتفضيل المجتمع الافتراضي على المجتمع الواقعي وقلة عدد الأصدقاء في الواقع وفقدان مهارات التواصل مع المجتمع وتغيير القيم الاجتماعية بصورة سلبية.
- أوصت الدراسات بضرورة إعداد برامج إرشادية وتدريبية للطلاب وتفعيل وحدات الإرشاد النفسي والأكاديمي بالجامعة والمدارس من أجل تنمية الآثار الإيجابية والتخفيف من الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

- فيما يتعلق بالرقابة الذاتية فقد أكدت الدراسات السابقة على ضرورة تنمية الرقابة الذاتية لدى المراهقين والشباب حيث إن ارتفاع الرقابة الذاتية يساعد على تنمية التفكير الناقد والكفاءة الذاتية وتطوير الأداء وزيادة الصلابة النفسية وتعديل السلوكيات والمساعدة على حل المشكلات الاجتماعية والوقاية من المشكلات النفسية والتطرف الفكري ويقلل من حدة الشعور بالوحدة النفسية والأفكار السلبية.

## ومما سبق نتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: **ما العلاقة بين المراقبة الذاتية وأثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب والمراهقين؟**



### ثانياً أهمية الدراسة

1. تتبع أهمية الدراسة من أهمية الشباب للمجتمعات بشكل عام وللمجتمع القطري بشكل خاص حيث إنهم مستقبل الوطن والعنصر الأساسي الذي يساهم في تنمية المجتمع وتطوره باعتبارهم الصفوة والأكثر إدراكاً لطبيعة التفاعل الاجتماعي وهم عادة يتأثرون بشكل مستمر بالتفاعلات والتيارات العديدة المتباينة ومن يقع على عاتقهم جهود الإصلاح والتنمية بالمجتمع خاصة أنهم يشكلون حوالي (45.9%) من إجمالي عدد السكان تقريباً.
2. تهتم هذه الدراسة بظاهرة مهمة من ظواهر العصر الحديث وهي استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والتي أصبحت تشكل عنصر أساسي في نقل المعلومات وتشكيل الرأي العام.
3. إن الرقابة الذاتية لدى المراهقين والشباب من القضايا الهامة التي يجب الاهتمام بها ودراستها بشكل متعمق مما يساعد على معرفة مستواها وبناءً عليها يتم بناء وتطبيق برامج لرفع مستواها.
4. ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرقابة الذاتية ووسائل التواصل الاجتماعي في حدود علم الباحثين.



### ثالثاً أهداف الدراسة

1. التعرف على مستوى الرقابة الذاتية لدى المراهقين والشباب.
2. التعرف على العلاقة بين الرقابة الذاتية والآثار الأسرية المترتبة على استخدام المراهقين والشباب لوسائل التواصل الاجتماعي.
3. التعرف على العلاقة بين الرقابة الذاتية والآثار الاجتماعية المترتبة على استخدام المراهقين والشباب لوسائل التواصل الاجتماعي.



الفصل الثاني:

# الإطار النظري للدراسة

الرقابة الذاتية وعلاقتها بالآثار المترتبة على استخدام المراهقين والشباب لوسائل التواصل الاجتماعي



## مفهوم الشباب

أولاً

في اللغة الشباب من شب - شباباً أدرك طور الشباب، و(الشباب) من أدرك سن البلوغ إلى الثلاثين وجمعها شبان و(الشباب) الفتوة والحداثة (مجمع اللغة العربية، 2004، 333).

ويقصد بمرحلة الشباب بأنها هي المرحلة التي يحتل فيها الفرد مكانة في البناء الاجتماعي ومن خلالها يمارس أدواراً اجتماعية معينة تساهم في بناء المجتمع (السكري، 2000، 60).

وهي المرحلة التي تتجاوز الحد الأعلى للمراهقة وقد تصل إلى 25 عاماً أو 30 عاماً أحياناً وهي تشمل على الانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرجولة أو المسؤولية والاستقرار (العموش والعليمات، 2008، 163).

كما تعرف بأنها مرحلة من مراحل عمر الإنسان تتحدد بمقياس زمني في ضوء خصائص متماثلة يمثلها المعيار البيولوجي المميز لتلك المرحلة أو بمقياس سيكولوجي وسلوكي باعتبارها مرحلة تشكل مجموعة من الاتجاهات السلوكية ذات الطابع الخاص (علي والسروجي، 2009، 134). ويقصد بالشباب في هذه الدراسة هم الطلبة الذين يدرسون بجامعة قطر من الجنسين.



## أسباب مشكلات الشباب (عباسي، 2016، 141:146)

ثانياً

### 1. تراجع دور الأسرة:

في السابق كانت الأسرة تمتد إلى نطاق واسع وكانت العلاقات بين أفرادها وثيقة بحيث أنها تعتبر مجالاً واسعاً لتبادل الخبرات وتلقيها، أما فالوقت الحالي طرأت على الأسرة الحديثة تغيرات ملموسة تنعكس آثارها على الأنماط الوظيفية للأسرة وعلى الأساليب بشكل غير مباشر مثل انشغال الأبوين في العمل خارج المنزل مما يؤثر ذلك على تربية الأبناء ومتابعتهم مما يترتب على ذلك:

- عدم الاهتمام أو متابعة انتظام الأبناء على التعلم حيث ينتج عن ذلك تسبب الأبناء عن التعليم أو عدم تحمل المسؤولية.
- ضعف رقابة الوالدين واللامبالاة من قبل الوالدين أو الأبناء وما يظهر من عدم الاهتمام بالتعبير عن آراء الشباب وعدم احترام لحرياتهم.
- كثرة الخلافات في الأسرة الواحدة.
- الاتجاه للمصالح الخاصة والفردية.

## 2. الانفتاح العالمي:

أدى الانفتاح الإعلامي إلى التأثير بشكل واضح على أفكار وأسلوب حياة الشباب حيث أصبح الشباب يستهلكون معظم أوقاتهم في وسائل الإعلام من خلال الشبكات العنكبوتية التي جعلت العالم قرية صغيرة مع الانفتاح الغير محدود مما أدى إلى ظهور أنماط ثقافية واستهلاكية جديدة على الشباب والتي البعض منها يتناقض مع الموروثات الثقافية والاجتماعية للشباب، وهذا يشكل تحدياً أمام الشباب فيكونون محاصرين بين ثقافات متعددة مما يؤدي إلى صراعات نفسية واضطرابات وقلق على مستوى الشخصية، وفي ذات السياق كشفت إحدى الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع أن 80% من مستخدمي الأنترنت من الشباب الذين تقل أعمارهم عن 30 عام، أن نسبة 60% من الشباب يقضون معظم أوقاتهم في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لذلك فإن الشباب معرضون لقيم وسلوكيات مختلفة عن طريق شبكة الأنترنت.

## 3. عوامل لها علاقة بالمؤسسات التعليمية:

للمؤسسات التعليمية دور في المشكلات التي يواجهها الشباب حيث يرجع الضعف في المؤسسات التعليمية إلى:

- تميز التعليم بأطواره المختلفة بالجمود في المناهج الدراسية وصعوبة محتوياتها حيث إن الكثير من المحتويات الدراسية لا يناسب احتياجات الشباب في الوقت الحالي، ففي الكثير من التخصصات يكون الاهتمام بالكم وحجم الساعات في المقررات الدراسية بالإضافة إلى عدم التكامل في الجانب النظري والتطبيق في الواقع، كما أن التغيير في الخطط الدراسية والمناهج يتطلب فترات طويلة تعيق التطوير والتجديد الحاصل في مجالات التكنولوجيا والاتصال والإعلام.
- غياب الربط بين ما يتعلمه الشباب في الجامعات وبين ما يعيشونه في المجتمع فهناك قصور ملاحظ، وكما هو متعارف عليه أن الشباب في هذه المرحلة يتأثرون بالعالم الخارجي كثيراً وخصوصاً بالمجال التعليمي أكثر من الأسري، ففي ذات السياق أشارت إحدى الدراسات أن الشباب يرون أن فائدة التعليم قليلة وأن هناك قضايا تهم الشباب أكثر من التحصيل الدراسي والنجاح فالبعض منها يتعلق بالجوانب المالية والبعض منها يتعلق بقضاء أوقات الفراغ واستثماره لكن مع الأسف الجامعات لا تهتم بهذه المواضيع.

## 4. عوامل ترتبط بالمؤسسات الشبابية:

تعتبر المؤسسات الشبابية المهتمة بتقديم الخدمات للشباب من أهم المؤسسات التي أن تقوم على إشباع حاجات الشباب لأنها وجدت بالأساس لخدمة الشباب، فيعاب عليها أن تكون سبباً في مشكلات الشباب مثل الاغتراب، فمن بين العوامل السلبية المتعلقة بالمؤسسات الشبابية هي:

إغفال المشاركة الشبابية عند صياغة السياسات والبرامج وعند تطبيقها وتقييمها، فنتيجة لهذا يلاحظ أن هناك فجوة بين أهداف ورغبات الشباب وبين أهداف المسؤولين عن رعاية الشباب، بالإضافة إلى عدم فعالية فرص تدريب وتطوير مهارات موظفي الأجهزة المختصة في مجال رعاية الشباب وعدم القدرة على إشباع احتياجات الشباب والتعامل مع مشكلاتهم بفعالية، ويتضح ذلك من خلال قلة المشاركون في الدورات والمؤتمرات التي تهدف إلى تطوير المهارات والخبرات في مجال رعاية الشباب.

### ثالثاً تعريف المراهقة

المراهق هو الشخص الذي يمر بفترة المراهقة التي تعرف بأنها فترة التحول الفيزيقي نحو النضج، وتقع بين بداية سن النضج وبداية مرحلة البلوغ، ويحددها العلماء عادة في سن الثانية عشر أو الثامنة عشر، وتختلف الاتجاهات حول المراهقة باختلاف الثقافات، كما أن الأثر الاجتماعي والسيكولوجي للمراهقة يختلف أيضاً طبقاً لاختلاف الأنماط الثقافية الاجتماعية. (عبد الحميد، 2009، 165)

والمراهقة هي فترة الحياة الواقعة بين الطفولة المتأخرة والرشد، أي أنها تأخذ من سمات الطفولة ومن سمات الرشد، وهي مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهق للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار، ويبحث عن الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون فهو منقسم بين عالمي الطفولة والرشد. (أسعيد، 2003، 13)

فالمراهقة تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ مرحلة النضج، ولكن لا يصل الي اكتماله إلا بعد سنوات عديدة. (خاطر، 2016، 7)

فالمراهقة هي عبارة عن حالة من النضج يكون بين الطفولة وبين الأنوثة أو الرجولة، ومدة العمر لا يتم تحديدها بدقة، حيث إنها تعتمد على سرعة النمو الجسدي، وعملية النمو السيكولوجي هي عملية غامضة وغير محددة ومن الصعب أن تبدأ هذه المرحلة من حياة الفرد حتى يكون ناميا بصورة كلية، والجانب السيكولوجي يتضمن الأفراد في العقد الثاني. (الفايز، 2018، 9)

ويقصد بالمراهقين في هذه الدراسة من يدرسون بالمدارس الثانوية بدولة قطر من الجنسين.



## تعريف وسائل التواصل الاجتماعي

رابعاً

تعرف وسائل التواصل الاجتماعي على أنها منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات نفسها (راضي، 2003، 23). فهي كل الأجهزة والمواقع التي تسمح لمستخدميها بمشاركة المعلومات عالمياً، وتستخدم المواقع في إزالة المسافات الافتراضية بين المشاركين للتجمع وطرح ومشاركة المعلومات، أما الأجهزة فهي التكنولوجيا التي تستخدم لتلك المواقع (عبد الفتاح، 2017، 56). كما أنها مجموعة من تطبيقات الإنترنت يتم بناؤها باستخدام تكنولوجيا الويب والتي تسمح للمستخدمين بخلق وتبادل المحتوى الاتصالي أي أنها تطبيقات تمكن المستخدمين من إنشاء صفحات وملفات شخصية تربطهم مع أصدقائهم ومعارفهم وتمكنهم من التواصل معاً من خلال تبادل الرسائل الشخصية أو من خلال ترك تعليقاتهم المختلفة التي يتشارك فيها المستخدمون، وقد تحتوي تلك الملفات أو الصفحات الشخصية على صور أو ملفات فيديو أو ملفات صوتية (علاء الدين، 2020، 11). ويقصد بها مجموعة من تطبيقات الإنترنت التي تُبنى على أسس إيدولوجية وتكنولوجية من الويب والتي تسمح بإنشاء وتبادل المحتوى الذي يتم إنشاؤه (عبد الفتاح، 2016، 4).



## أشهر وسائل التواصل الاجتماعي التي يستخدمها الشباب

خامساً

- **سناپ شات:** وهو تطبيق تراسل لتقاسم وتشارك اللحظات بحيث يتيح للمستخدم إمكانية التقاط صور أو فيديوهات وإضافة تعليق أو أي شيء آخر يرغب به وإرساله إلى صديق، ويتميز بخاصية مسح الصور أو الفيديوهات تلقائياً بعد 24 ساعة من تحميلها على التطبيق، والفلاتر والأقنعة التي تسمح بجعل الصور ومقاطع الفيديو الخاصة مسلية أكثر (شريتج، 2017، 463).
- **واتساب:** هو برنامج تواصل اجتماعي ومحادثة ودرشة فورية عن طريق الهاتف المحمول ويعتمد على رقم الهاتف الشخصي وهو يحل محل الرسائل القصيرة SMS وهو يدعم إرسال الرسائل النصية والصوتية والصور ومقاطع الفيديو (القميزي، 2017، 378).
- **اليوتيوب:** هو أحد المواقع الاجتماعية الشهيرة لمقاطع الفيديو ومتفرع من جوجل يتيح إمكانية التحميل عليه أو منه لعدد هائل من مقاطع الفيديو كما أنه يسمح ويدعم نشاط تحميل أو تنزيل ومشاركة الأفلام بشكل مجاني (الدليمي، 2019، 189).
- **تويتر:** يعد من أهم وأشهر مواقع التواصل الاجتماعي لما يوفره من انتشار واسع للرسائل القصيرة والروابط والملفات التي يمكن تبادلها بين مشتركيه، فالخبر لا يستغرق من الوقت إلا قليلاً ليصل إلى أكبر عدد من المشتركين مع إمكانية التفاعل مع الخبر بالرد والتعليق والردشات العامة والخاصة (وداعة الله، 2020، 40).

- **الإنستغرام:** طريقة من طرق الاتصال والتواصل يعتمد بشكل أساسي على الصور والفيديوهات القصيرة ويسمح بتحديثها بطريقة سهلة وبسيطة، ويتيح للمستخدمين مشاركة صور وفيديوهات عن حياتهم الشخصية وتبادلها بالاعتماد على (سلسلة الفلتر) للتلاعب والتعديل في الصور والفيديوهات (الدليمي، 2019، 202)
- **الفيس بوك:** يعتبر من أوائل وأكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم وهو يعمل على تكوين الأصدقاء ويساعدهم على تبادل المعلومات والملفات والصور الشخصية ومقاطع الفيديو والتعليق عليها وإمكانية المحادثة أو الدردشة الفورية، ويسهل إمكانية تكوين علاقات في فترة قصيرة وكذلك إمكانية التقاء الأصدقاء القدامى والجدد وتبادل المعلومات وآخر الأنباء والتطورات معهم (القميزي، 2017، 376)



## سادساً إيجابيات شبكات التواصل الاجتماعي (مهدي، 2017، 11-13)

1. وسيلة لاكتساب المعارف والمعلومات، بالإضافة الى اكتساب بعض المهارات والكفاءات، كما يمكن للأفراد الاستفادة منها في الجوانب العلمية من خلال الاطلاع وقراءة مختلف المقالات والكتب والمجلات الإلكترونية، كما تتيح للمستخدمين زيارة مواقع المكتبات مما يساهم في زيادة سرعة التعليم واكتساب المعارف من خلال المواقع الإلكترونية، يعد التعليم الإلكتروني ضرورياً وليس اختيارياً.
2. وسيلة تساهم بشكل فعال في تقدم وتطور وتنمية المجتمع من خلال مشاركة أفراد المجتمع لمواهبهم وإبداعاتهم ومشاريعهم.
3. وسيلة للترفيه والتغلب على الوحدة والعزلة من خلال متابعة أحداث العالم والتعرف على الآخرين.
4. وسيلة تمكن المستخدمين من التعبير عن ذاتهم وذلك من خلال مشاركة أفكارهم وآرائهم بحرية.
5. وسيلة تستخدم لأغراض شخصية كالتواصل مع الآخرين؛ فمن السهل التواصل مع الآخرين والوصول إلى أكبر عدد من الناس من مختلف الجنسيات والثقافات حول العالم، كما تتميز وسائل التواصل الاجتماعي بسهولة استخدامها وسرعة الاتصال، كما أنها أقل تكلفة من جانب الاستقبال وإرسال الرسائل المكتوبة، وتتيح لمستخدميها خاصية إدراج الصور والمقاطع والرسائل الصوتية.



1. هناك العديد من الأخطار الصحية التي يتعرض لها المستخدمين أثناء قضائهم فترات طويلة أمام وسائل التواصل الاجتماعي، كالإجهاد البصري نتيجة تعرض العين للإشعاعات المنبعثة من الأجهزة المستخدمة مما يتسبب في الضعف البصري، كما أن الجلوس لفترات طويلة بشكل خاطئ يسبب مشكلات عضلية هيكلية، كما تسبب له الإرهاق الجسدي والتوتر واضطرابات النوم مما يؤدي إلى الأرق والصداع.
2. تتعدد المواقع التي تساعد في نشر وترويج الأفكار الهدامة مما يؤدي إلى ظهور الانحرافات الفكرية لدى الشباب وانتشار الفساد وتدهور المجتمع.
3. وسيلة للتعرف على أساليب وطرق التخريب والإرهاب والتوجه نحو المذاهب الهدامة.
4. تسبب الهروب والانعزال عن الواقع، حينما يتصفح المستخدمون تلك الوسائل لفترات طويلة فإنها تلهيهم عن واقعهم الأسري والاجتماعي مما يؤدي إلى تعرضهم للتفكك الأسري والاكتئاب والهروب من واجباتهم ومسؤولياتهم اتجاه الأسرة والمجتمع.
5. بناء علاقات عاطفية غير شرعية مما يشكل خطراً على أخلاقيات الشباب وانحرافهم وظهور الفساد في المجتمع.



- تعددت دوافع استخدام الشبكات العنكبوتية -تحديداً مواقع التواصل الاجتماعي- لعدة أسباب ومنها:
- **الشعور بالراحة:** تعتبر وسيلة مريحة جداً، فيستطيع المراهق أن يستعمل تلك المواقع وهو في المنزل أو في السفر ولا يتطلب منه الخروج من المنزل، ويستطيع أيضاً استعمال المبررات حتى يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي. فمواقع التواصل الاجتماعي تمكن المراهق من الحصول على المعلومات التي لم يكن يستطيع الحصول عليها من دون الشبكات.
  - **الهروب:** تجعل هروب الشخص من واقع إلى واقع آخر بديل، فالشخص الانطوائي مع نفسه سيجد له أصدقاء، ويستطيع كل شخص إعطاء نفسه هوية مختلفة عن الواقع للحصول على كل ما ينقصه في حياته وفي يومه، كما يتجنب المراهقون مواجهة أبنائهم وأصدقائهم في الحياة الواقعية ويذهب إلى عالم الإنترنت للمشاركة مع الأصدقاء للتكلم عن غياب الأسرة، أي يعني ذلك أن الأسرة لا تعلم عن مشاكل أبنائها بصورة كافية، أو أنها لا تعرف التعامل معها، لعدم وجود أسلوب الحوار بشأن الاستخدامات الكثيرة لشبكات ومواقع التواصل الاجتماعي.

• **إخفاء الهوية:** يعني أن مستخدم تلك المواقع يستطيع أن يخبئ اسمه وعمره وشكله وعمله وحتى ردود أفعاله عند استخدام تلك الشبكات، وهذا يساعده في التعبير عن أمور لم يكن يستطيع قولها عادة، وهذا يؤدي إلى استغلال الأشخاص لشبكات التواصل الاجتماعي خاصة للذين يشعرون بالوحدة وعدم الشعور بالأمان في حياتهم الواقعية، وبالتالي فالتوجه نحو التعبير الدقيق عن أسرار حياتهم الشخصية و المدفونة ومشاعرهم المكبوتة يؤدي إلى الشعور بالتوهم عن الألفة، ولكن إذا اصطدم الشخص بمحدودية الاعتماد على المجتمع لن يملك وجها لتحقيق اهتمام الذين لا يتحققون في الحياة الواقعية، ناهيك عن تعرض الفرد الشاب وتحديدًا الإناث إلى خيبة أمل وأيضاً ألم حقيقيين.

• **الشعور بالوحدة والملل والفراغ:** تبين العديد من الدراسات واستطلاعات الرأي حول استخدامات شبكات التواصل الاجتماعي؛ أن عددا كبيرا من المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي يرتادون تلك المواقع بهدف الترفيه عن النفس وإمضاء أوقات فراغ، خاصة في ظل نقص في المرافق الثقافية والاجتماعية التي تحيط بالأفراد وتمتص وقت فراغهم، مما يجعل استخدام هذه المواقع هو الاتجاه الوحيد لطرد الروتين وتجديد النفس، والفراغ والعجز والبطالة والإحباط مما سيجعلهم يبحثون عن وقت التسلية في حجرات الدردشة في مواقع التواصل الاجتماعي التي مع الوقت تتحول إلى إدمان شبيه بإدمان المخدرات، حيث لا يمكن حتى الخلاص منه فيكون البعض مرتبطا مع الأجهزة لساعات متواصلة وطويلة في اليوم الواحد.

• **الحصول على الأخبار:** تعد من أسهل وسائل الإعلام في الحصول على الأخبار وإيصالها لأشخاص آخرين، فهناك العديد من الأفراد والحكومات والجرائد والهيئات قاموا بعمل مواقع حتى يثوا الأخبار فيها، لذلك أصبح من السهل للأشخاص الاطلاع عليها من خلال الفيسبوك وتويتر وغيرها عن الأخبار المحلية والدولية، من دون الذهاب والبحث في الجرائد، فمواقع التواصل توفر خدمات إخبارية سهلة وسريعة ومريحة، سواء أخبار الإذاعة والتلفزيون أو الصحافة.

• **البحث عن المعلومات والتواصل:** هناك في مواقع التواصل الاجتماعي العديد من المعلومات وبشكل هائل عن جوانب الحياة ومنها برنامج الفيسبوك، وشبكة الإنترنت توفر معلومات مختلفة من دون موانع وتتجاوز حتى الحدود الجغرافية والاجتماعية والسياسية، كما يوفر البريد الإلكتروني خدمة لمستخدمي المواقع في التواصل مع الآخرين مهما كان موقعه والانفتاح على الآخر وأيضاً تبادل المعلومات والأخبار.

أما أهم الأسباب التي تدفع الشباب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي فتتمثل في تبادل المعلومات والمعارف والاستفادة من خبرات الآخرين والاطلاع على أفكارهم، والتعبير عن الآراء بحرية ومعرفة ما يحدث في العالم لحظة بلحظة والتواصل مع الأصدقاء وتبادل الآراء معهم وإقامة علاقات وأنشطة مشتركة مع الأفراد (إسماعيل، 2020، 58) بالإضافة إلى التسلية والمساندة المتبادلة مع الآخرين والتعليم الذاتي وتعلم سلوكيات واستخدامها كبديل عن الاتصال الشخصي.



وسائل التواصل الاجتماعي تكون عبارة عن أداة خطيرة عند استخدامها لنشر الشائعات وتزوير الحقائق والعمل على فبركة الأحداث، حيث إن ذلك سيؤثر سلباً على الأفراد والمجتمع خاصة على المحافظين على تقاليدهم وعاداتهم وثقافتهم، وبحسب الدراسات النفسية فإن الاستخدام المفرط لهذه المواقع يؤدي إلى انعزال الشخص عن أسرته وابتعد عن المشاركة الفعالة مع أسرته وأيضاً مجتمعه، ويعد غياب الأسرة عن رقابة الأبناء والمجتمع دافعا في إحداث سلوكيات غير مقبولة. (الفايز، 2018، 12-16)

### مشكلات العلاقات الأسرية:

والمتمثلة في ضعف العلاقات الأسرية والعزلة النسبية حيث ساد طابع الفرد بين أفراد الأسرة وانخفض التفاعل الاجتماعي بين أفراد الأسرة إلى أدنى حد وتأثرت العلاقات الأسرية بالسلب بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فأصبحت ساعات التواصل بينهم محدودة أو قليلة مما أدى إلى ضعف العلاقات داخل نسق الأسرة وبالتالي عدم وجود التوجيه والرقابة وانصرف الشباب داخل الأسرة إلى التقليد والمحاكاة للنموذج الغربي (محمد، 2017، 21).



### تعريف المراقبة الذاتية

### عاشراً

تمثل المراقبة الذاتية الاتجاه الحديث لوظيفة الرقابة، حيث تركز على قبول الإنسان لما هو مقرر من أهداف، وتتوقف المراقبة الذاتية على مفهوم تقدير الذات ممثلاً في شعور الفرد بقيمته وفاعليته، بمعنى آخر؛ موقف الشخص تجاه نفسه (الصرفي، 2014، 413)، فهي الرقابة التي يمارسها الإنسان على نفسه أو أنشطته دون تدخل من أحد (القُدومي وآخرون، 2015، 181). فالمراقبة الذاتية تعني الرقابة التي تتم عن طريق الأفراد أنفسهم بمعنى آخر عندما يقوم الفرد بالرقابة على سلوكياته واتجاهاته وتقييم تأثيره وتأثره في الآخرين، كما أنها تعني قدرة الأفراد على التوجيه السليم لتصرفاتهم وأفعالهم نحو الاتجاه الأفضل (عامر، 2013، 169).



### أهمية المراقبة الذاتية (القرني، 2016، 17-18)

### الحادية عشرة

- تنمي شعور الفرد بمحاسبة نفسه على كل عمل صغيرا كان أو كبيرا.
- تساعد على اكتشاف الفرد لأخطائه بنفسه، وذلك لعلاجها والتغلب عليها وعدم الوقوع فيها مرة أخرى.
- تنمي شعور الفرد بالمسؤولية تجاه ما يقوم به من أعمال وما يؤديه من مهام.

- تدعو إلى السعي لمكارم الأخلاق وفضائل الأعمال، فالمرقبة الذاتية تؤكد على أن الإنسان مسؤول عن أعماله وأفعاله أمام نفسه وليس خوفاً من غيره.
- تخلق روح التعاون والمودة والحب بين أفراد المجتمع وتنظم حياتهم.



## معايير المراقبة الذاتية (سعيد، 2015، 19-20)

## الثانية عشرة

- 1. الانتظام:** وهي عملية ملاحظة السلوك بشكل مستمر ومنظم بدلا من أن تكون بشكل متقطع، ويتوجب استخدام سجل يومي، إذ أن الملاحظة غير المنتظمة قد تحدث نتائج مضللة.
- 2. القرب:** تعني ملاحظة السلوك وقت حدوثه بدلا من الانتظار وقتاً أطول بعد حدوثه، إذ أن طرائق المراقبة الذاتية تضع مسؤولية التقدير السلوكي على الطالب نفسه، وهذه الطرائق تقود في الغالب إلى تحسينات سلوكية مهمة.
- 3. التفاعلية:** إن استجابات المراقبة الذاتية هي استجابات سلوكية تؤثر على الاستجابات المستقبلية، والتسجيل الذاتي هو عبارة عن استجابة وسيطية تتوسط بين السلوك السابق والنتائج المستهدفة.



## معوقات المراقبة الذاتية (القرني، 2018، 41-45)

## الثالثة عشرة

### تتمثل معوقات المراقبة الذاتية بشكل عام في:

1. الجهل بالمحرمات أو التهاون فيها.
2. استخدام أسلوب السلطة والضغط والقسوة من الوالدين.
3. أصدقاء السوء.
4. ضعف الثقة بالنفس.

### أما فيما يتعلق بمعوقات المراقبة الذاتية والمرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي فتتمثل في:

1. سهولة الوصول للمحظورات بلا روادع.
2. الإبهار الذي تنتجه التقنية بصريا وسمعيا.
3. التعلق بمنصات التواصل الاجتماعي وإدمانها.

1. **إنشاء شروط أساسية قبل تنفيذ المهمة:** يجب وضع شروط يلتزم بها المتعلم مع التأكد من تنفيذ المهمة وأن المهمة يسهل على المتعلم فهمها.
2. **تحديد السلوك المراد تعديله والمهمة المراد إنجازها:** يجب أن يوضح للمتعلم السلوك المراد تعديله والتحكم فيه والمهمة المراد إنجازها ويزودهم بالأمثلة ويسمح لهم بالمحاكاة والنمذجة لأحد هذه السلوكيات.
3. **تصميم الإجراءات وتحديد شكل الرصد والتسجيل:** حيث يجب إنشاء نموذج سهل وبسيط للرصد والمراقبة الذاتية بعد كل مهمة أو نشاط يكلف به المتعلم ويتناسب مع خصائص الفئة المستهدفة موضح عليها السلوك المراد مراقبته، وهدف المهمة المراد تحقيقها ووقت وتاريخ أداء المهمة ليتمكن المتعلم بسهولة من الملاحظة والمراقبة الذاتية.
4. **مراقبة التقدم:** فيها يتعلم الإنسان كيفية التسجيل والرصد الذاتي من خلال نموذج، وللمتعلم حق اختيار نموذج المراقبة الذاتية بالشكل الذي يراه مناسب.



هناك بعض العوامل التي تؤثر في المراقبة الذاتية وهي:

1. **هيمنة السلوك المستهدف:** الذي يؤثر على مشاعر الشخص نحو السلوك المستهدف ومدى تفاعله معه.
2. **وجود أداة للتسجيل:** يتم من خلالها متابعة ورصد السلوك الذي يقوم به الشخص.
3. **الدافع لتغيير السلوك:** ويرتبط بمدى توافر الدافع لدى الإنسان نحو التغيير للسلوك المستهدف.
4. **أهداف التعزيز:** تشير إلى ما يتم استخدامه من معززات والهدف من هذا التعزيز.
5. **توقيت المراقبة الذاتية:** ترتبط بطبيعة المراقبة التي يتم رصدها للسلوك المستهدف.
6. **التدريب على المراقبة الذاتية الدقيقة:** يرتبط بمدى امتلاك القدرة على المراقبة الذاتية، ويتطلب ذلك تدريباً مكثفاً.



تتمثل أهم وسائل تقوية المراقبة الذاتية لدى الشباب والمراهقين في:

1. **خشية الله تعالى:** شعور الشاب أو المراهق أن الله تعالى يعلم سره وجهره، وأنه محاسب على عمله أمام الله تعالى، وأن يستشعر عظمة الوقوف بين يديه.
2. **الشعور بالمسؤولية:** الشعور بالمسؤولية الأخلاقية عنصر أساسي من أسس الأخلاق، وتعني المسؤولية هنا بأنها إقرار المرء بما يصدر عنه من أفعال وباستعداده لتحمل نتائج التزاماته وقراراته واختياراته العملية من الناحية الإيجابية والسلبية أمام الله ثم أمام ضميره وأمام المجتمع (البارودي، 2015، 181-182).
3. **استخدام أسلوب الحوار مع الشباب والمراهقين** فهو يدفعهم إلى المشاركة بالاستماع والفهم عما لا يدركه من حقائق وهو أسلوب مناسب للإقناع، ويربي الفكر على تحري الحقائق ويكسبهم الثقة بالنفس واليقظة التي تجعلهم يحلون ويناقشون.
4. **تدريب الشباب والمراهقين** على مهارات ضبط النفس والتحكم بها.
5. **ممارسة التدريبات الخاصة بالالتزامات إزاء العهود والمواثيق**، هذا الالتزام يقتضي ضبط النفس وربط الإرادة وتركيزها على العمل على عقد العزم على تنفيذه، ومن ثم الشعور بقوة ذاتية ثم قوة إرادية بعد تنفيذه (القرني، 2016، 18-19).



الفصل الثالث:

# الإجراءات المنهجية للدراسة

الرقابة الذاتية وعلاقتها بالآثار المترتبة على استخدام المراهقين والشباب لوسائل التواصل الاجتماعي

## تمهيد:

يتضمن هذا الفصل الإجراءات المنهجية المستخدمة في هذه الدراسة، إضافة إلى مجتمع الدراسة وعينتها وطريقة الوصول إلى هذه العينة والأدوات المستخدمة لجمع البيانات، فضلاً عن إجراءات جمعها، كما يعرض طريقة تحليل البيانات والمراحل التي مرت بها قبل الوصول إلى النتائج.



### فروض الدراسة

01

- لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الرقابة الذاتية بين المراهقين والشباب.
- توجد علاقة بين الرقابة الذاتية وأثار استخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية.
- توجد علاقة بين مستوى الرقابة الذاتية وأثار استخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية.
- لا توجد فروق داله إحصائية بين مستوى الرقابة الذاتية لدى المراهقين والشباب وفقاً للخصائص الديموغرافية (النوع، العمر، الجنسية، الحالة الاجتماعية للوالدين).



### نوع الدراسة

02

تتتمي هذه الدراسة إلى نمط الدراسات الوصفية التحليلية لتحديد مستوى الرقابة الذاتية وعلاقتها بالآثار المترتبة على استخدام المراهقين والشباب لوسائل التواصل الاجتماعي مع العمل على وضع مقترحات لتنمية الرقابة الذاتية لدى المراهقين والشباب.



### منهجية الدراسة

03

تماشياً مع أهداف الدراسة الوصفية تم استخدام منهج المسح الاجتماعي للعينة باعتباره المنهج الأنسب للوصول إلى أهداف الدراسة. ويمكن تعريف نهج المسح الاجتماعي بأنه أحد المناهج العلمية المُستخدمة عند وجود عدد كبير من المفحوصين أو المُستجيبين، ومن ثمَّ يلزم ذلك التَّعَرُّف على بيانات ومعلومات دقيقة، ويكون ذلك من خلال التواصّل المباشر أو عبر البريد العادي، أو الوسائل الإلكترونية الحديثة.



يتكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات لكلا المرحلتين الثانوية والجامعية في دولة قطر للعام الدراسي 2022/2023.

وقد بلغ مجموع العينة 474 مفردة، حيث تم توزيع أدوات الدراسة إلكترونياً عبر البريد الإلكتروني لجامعة قطر على الطلاب وقد بلغ عدد الطلبة المشاركين 182 طالب وطالبة. بينما بلغ عدد الطلبة من المرحلة الثانوية 292 طالب وطالبة حيث وزعت عليهم أدوات الدراسة داخل الفصول الدراسية بمدرسة أكاديمية قطر الثانوية للقادة ومدرسة الأندلس الثانوية الخاصة ويرجع اختيار هاتان المدرستان لانهما وافقوا على تطبيق الدراسة.



تمثلت أدوات جمع البيانات في:

1. استبيان

2. مقياس الرقابة الذاتية

اعتمدت الدراسة على استبانة لتحديد الآثار المترتبة على استخدام المراهقين والشباب لوسائل التواصل الاجتماعي ومقياس الرقابة الذاتية لتحديد مستوى الرقابة الذاتية للمراهقين والشباب؛ وقد تم تطبيقهما بشكل إلكتروني وآخر ورقي مع الحفاظ على نفس المحتويات. وتم تصميم الأدوات المعتمدة في هذه الدراسة من طرف الباحثين وذلك بالرجوع إلى التراث النظري، والدراسات السابقة المتصلة، إلى جانب الاستفادة من بعض المقاييس والاستبانات المرتبطة بموضوع الدراسة. وقد أجرى الباحثون الصدق الظاهري للأداة بعد عرضها على عدد (4) من أعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة قطر، وقد تم الاعتماد على نسبة اتفاق لا تقل عن (75%)، وقد تم حذف بعض العبارات وإعادة صياغة البعض. وبناءً على ذلك تم صياغة الأدوات في صورتها النهائية، كما أنه تم قياس الاتساق الداخلي لمحاورها باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ، وكانت قيمة استبيان الآثار المترتبة على استخدام المراهقين والشباب لوسائل التواصل الاجتماعي 0.922، وبالنسبة لمقياس الرقابة الذاتية ظهرت قيمته 0.722. وبالتالي يمكننا القول بأن الأدوات ثابتة بدرجة عالية، ويحتوي الاستبيان على سبعة أقسام تغطي فروض الدراسة كاملة مع مقياس الرقابة الذاتية. معتمدة على مقياس ليكرت.

## تحديد مستوى الرقابة الذاتية:

للحكم على مستوى الرقابة الذاتية، تم التعامل مع مقياس ليكرت الخماسي بالاعتماد على اتجاه العبارات المدرجة في أداة الدراسة وتوزيعها عند المعالجة إلى عبارات موجبة وسالبة، بحيث تكون بداية ونهاية فئات المقياس الخماسي بترميز يختلف باختلاف اتجاه العبارة، فالاتجاه الموجب: موافق بشدة (خمسة درجات)، موافق (أربعة درجات)، موافق إلى حد ما (ثلاثة درجات)، غير موافق (درجتين)، غير موافق بشدة (درجة واحدة)، ولتحديد طول خلايا المقياس الخماسي (الحدود الدنيا والعليا)، تم حساب المدى = أكبر قيمة - أقل قيمة ( $5 - 1 = 4$ )، تم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية المصحح ( $4 / 5 = 0.8$ ) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، والاتجاه السالب عكس ذلك، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلي:

جدول (1) مستويات المتوسطات الحسابية

|                  |                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|
| مستوى منخفض جداً | إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 إلى أقل من 1.8   |
| مستوى منخفض      | إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1.8 إلى أقل من 2.6 |
| مستوى متوسط      | إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 2.6 إلى أقل من 3.4 |
| مستوى مرتفع      | إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 3.4 إلى أقل من 4.2 |
| مستوى مرتفع جداً | إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 4.2 إلى 5          |



لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج SPSS نسخة (SPSS.V. 24.0)، وذلك بعد أن تم إدخال البيانات ومعالجتها، ووصف البيانات من خلال التكرارات والنسب المئوية؛ للتعرف على الخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة، وتحديد استجابات أفرادها تجاه عبارات المحاور الرئيسة التي تتضمنها أداة الدراسة. وبما أن طبيعة البيانات كانت نوعية، فقد تم الاعتماد على إجراء الاحصائيات المناسبة لاستخراج النتائج للمتوسط الحسابي (Mean)؛ وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة عن المحاور الرئيسة (متوسط متوسطات العبارات)، مع العلم بأنه يفيد في ترتيب المحاور حسب أعلى متوسط حسابي. كما تم استخدام الانحراف المعياري (Standard Deviation)؛ للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، ولكل محور من المحاور الرئيسة عن متوسطها الحسابي، ويلاحظ أن الانحراف المعياري يوضح التشتت في استجابات أفراد عينة الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، إلى جانب المحاور الرئيسة، فكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الاستجابات وانخفض تشتتها.

كما تم استخدام الاختبارات المناسبة للبيانات غير الاحتمالية (non-parametric) كاختبار Mann-Whitney Test لقياس الفروق بين متغيرين (independent) و Kruskal-Willis test لحساب الفروق بين أكثر من متغيرين.



## الفصل الرابع:

# عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية

نستعرض في هذا الفصل جملة من النتائج الخاصة للمحاور التي حددناها آنفاً، وسنسلط الضوء على المتغيرات الدالة إحصائياً ومعرفية نوع العلاقات والارتباطات بين اجابات المبحوثين وذلك للوصول إلى أهداف الدراسة والكشف عن العوامل المرتبطة التي تسهم في التأثير على الرقابة الذاتية لدى المراهقين والشباب في دولة قطر.



## وصف عينة الدراسة

## المحور الأول

جدول رقم (2)

| النوع   | التكرار | النسبة |
|---------|---------|--------|
| ذكر     | 149     | %31.4  |
| أنثى    | 325     | %68.6  |
| المجموع | 474     | %100.0 |

يتضح من خلال الجدول (2) أن أكبر نسبة للمشاركين هي من الإناث بنسبة (68.6%)، بينما الذكور بنسبة (31.4%).

جدول رقم (3)

| العمر        | التكرار | النسبة |
|--------------|---------|--------|
| أقل من 18    | 259     | %54.6  |
| 18 - 21      | 110     | %23.2  |
| 22 - 25      | 60      | %12.7  |
| 26 سنة فأكثر | 45      | %9.5   |
| المجموع      | 474     | %100.0 |

يتضح من الجدول (3) أن أعلى فئة عمرية شاركت في الدراسة هي الفئة الأصغر سناً لمن هم أقل من 18 بنسبة 54.6%، ثم من 18 - 21 بنسبة 23.2%، ثم من 22-25 بنسبة 12.7% وأخيراً من 26 سنة فأكثر بنسبة 9.5%.

جدول رقم (4)

| المرحلة التعليمية | التكرار | النسبة |
|-------------------|---------|--------|
| المرحلة الثانوية  | 292     | 61.6%  |
| المرحلة الجامعية  | 182     | 38.3%  |
| المجموع           | 474     | 100.0% |

يبين الجدول (4) أن أكبر نسبة للمشاركين هم من طلبة المرحلة الثانوية بنسبة (61.6%)، بينما بلغت نسبة المرحلة الجامعية (38.3%)، وترجع زيادة نسبة طلبة المرحلة الثانوية نظراً لاختلاف طريقة توزيع الاستبانة، حيث إنه تم استخدام طريقة التوزيع الورقي على طلبة المرحلة الثانوية مما ساعد على تعبئة عدد أكبر من طلاب المرحلة الجامعة الذي اعتمد الاستبانة الالكترونية.

جدول رقم (5)

| الجنسية  | التكرار | النسبة |
|----------|---------|--------|
| قطري     | 392     | 82.7%  |
| غير قطري | 78      | 16.5%  |
| غير مبين | 4       | 0.8%   |
| المجموع  | 474     | 100.0% |

يتضح من الجدول (5) أن نسبة المواطنين المشاركين أعلى في الدراسة وبلغت (82.7%)، بينما نسبة غير القطريين بلغت (16.5%).

جدول رقم (6)

| النسبة | التكرار | الحالة الاجتماعية للوالدين |
|--------|---------|----------------------------|
| 77.0%  | 365     | متزوجان                    |
| 4.2%   | 20      | منفصلان                    |
| 6.8%   | 32      | مطلقان                     |
| 6.5%   | 31      | وفاة أحد الوالدين          |
| 1.3%   | 6       | وفاة كلا الوالدين          |
| 4.2%   | 20      | غير مبين                   |
| 100.0% | 474     | المجموع                    |

يشير الجدول (6) أن غالبية أفراد العينة من أسر مترابطة، حيث إن أعلى نسبة للحالة الاجتماعية للوالدين ظهرت في فئة المتزوجان بنسبة (77%) ثم مطلقان بنسبة (6.8%) ثم وفاة أحد الوالدين بنسبة (6.5%) ثم منفصلان وغير مبين بنسبة (4.2%) وأخيرا وفاة كلا الوالدين بنسبة (1.3%)

جدول رقم (7)

| النسبة | التكرار | الحالة الاجتماعية للوالدين |
|--------|---------|----------------------------|
| 2.5%   | 12      | أقل من ساعة                |
| 25.5%  | 121     | من ساعة الى 3 ساعات        |
| 34.2%  | 162     | من 4 الى 6 ساعات           |
| 35.0%  | 166     | 7 ساعات فأكثر              |
| 2.7%   | 13      | غير مبين                   |
| 100.0% | 474     | المجموع                    |

يوضح الجدول (7) ارتفاع عدد الساعات التي يقضيها أفراد العينة على وسائل التواصل الاجتماعي حيث كانت أعلى نسبة 7 ساعات فأكثر بنسبة (35%) ثم من 4 الى 6 ساعات بنسبة (34.2%) ثم من ساعة الى 3 ساعات بنسبة (25.5%) وأخيرا غير مبين (2.7%) وأقل من ساعة (2.5%)

وتؤكد هذه النتيجة ارتفاع متوسط عدد الساعات إذا ما تم مقارنته بدراسة مركز الرؤية 2012 والصويان 2014 والصوافي 2015 حيث أكدت الدراسات أن المتوسط على مواقع التواصل الاجتماعي من ساعة الى ساعتين، وأيضا إلى حد ما مع نتائج دراسة نشن 2015 ودراسة حناوي 2016 من أنهم يجلسون أكثر من ثلاث ساعات، وأن كانت تتفق إلى حد ما مع دراسة عبدالصمد 2020 من أن متوسط عدد الساعات 5 ساعات فأكثر.

جدول رقم (8)

| النسبة | التكرار | كم مرة تقوم بالدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم؟ |
|--------|---------|-----------------------------------------------------------|
| 10.3%  | 49      | مرة إلى 3 مرات                                            |
| 29.5%  | 140     | 4 إلى 6 مرات                                              |
| 54.9%  | 260     | 7 مرات فأكثر                                              |
| 5.3%   | 25      | غير مبين                                                  |
| 100.0% | 474     | المجموع                                                   |

يوضح الجدول (8) ارتفاع عدد مرات دخول أفراد العينة على مواقع التواصل الاجتماعي حيث كانت أعلى نسبة 7 مرات فأكثر بنسبة (54.9%) ثم من 4 إلى 6 ساعات بنسبة (29.5%) ثم من مرة إلى 3 مرات بنسبة (10.3%) وأخيراً غير مبين (5.3%).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الجدول رقم (7) حيث تنعكس زيادة عدد المرات مع زيادة عدد ساعات التي يقضيها أفراد العينة على مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول رقم (8)

| نسبة استخدام العينة لبعض برامج التواصل الاجتماعي | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً | غير مبين |
|--------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|-------|----------|
| YouTube                                          | 30.0%  | 27.4%  | 32.5%   | 7.8%   | 1.3%  | 1.1%     |
| WhatsApp                                         | 40.1%  | 29.1%  | 18.6%   | 10.8%  | 0.6%  | 0.8%     |
| Snapchat                                         | 60.5%  | 17.3%  | 10.5%   | 3.4%   | 7.8%  | 0.4%     |
| Instagram                                        | 48.1%  | 24.1%  | 14.3%   | 4.4%   | 7.4%  | 1.7%     |
| X                                                | 16.9%  | 13.9%  | 24.9%   | 14.3%  | 28.7% | 1.3%     |
| Facebook                                         | 5.1%   | 2.1%   | 15.8%   | 8.6%   | 66.5% | 1.9%     |
| TikTok                                           | 56.5%  | 11.4%  | 12.0%   | 3.4%   | 15.6% | 1.1%     |
| Discord                                          | 11.4%  | 5.9%   | 23.6%   | 9.1%   | 48.5% | 1.5%     |
| Twitch                                           | 4.0%   | 4.9%   | 17.5%   | 6.3%   | 65.0% | 2.3%     |
| Reddit                                           | 1.5%   | 2.7%   | 15.4%   | 4.2%   | 74.3% | 1.9%     |
| Clubhouse                                        | 2.3%   | 1.7%   | 15%     | 4.2%   | 74.7% | 1.9%     |

| المستوى | Mean | البرنامج  | Rank |
|---------|------|-----------|------|
| دائماً  | 4.20 | SnapChat  | 1    |
| غالباً  | 4.03 | Instagram | 2    |
| غالباً  | 3.98 | WhatsApp  | 3    |
| غالباً  | 3.91 | TikTok    | 4    |
| غالباً  | 3.78 | YouTube   | 5    |
| أحياناً | 2.76 | X         | 6    |
| قليلاً  | 2.21 | Discord   | 7    |
| نادراً  | 1.74 | Twitch    | 8    |
| نادراً  | 1.68 | Facebook  | 9    |
| نادراً  | 1.50 | Reddit    | 10   |
| نادراً  | 1.50 | ClubHouse | 11   |

يوضح الجدول (9) أن أهم البرامج المستخدمة هو برنامج سناب شات بمتوسط (4.2) وإنستغرام (4.03) والواتساب (3.98) وتيك توك (3.91) ويوتيوب (3.78) واقلها برنامج فيسبوك (1.68) ويريدت وكلوب هاوس بمتوسط واحد (1.5)

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة عبد المنعم 2016 والقوس 2018 والنوبي 2018 حمدي 2018 والزهراني وعسكول 2020 وعبد الصمد 2020 ونرجسي واسمهان 2022 أن أهم المواقع المستخدمة على مواقع التواصل الاجتماعي هي إنستغرام والواتساب وسناب شات ويوتيوب. كما تختلف هذه النتائج مع ما أكدته دراسة مركز الرؤية 2012 والصويان 2014 وعبد المنعم 2016 والنوبي 2018 ونرجسي واسمهان 2022 من أن الفيسبوك من أهم البرامج المستخدمة، وربما يعود سبب الاختلاف بين النتائج لأسباب منطقية كون أن المواقع المستخدمة حالياً قد تم إنشاؤها وتطويرها بشكل كبير خلال السنوات التالية للدراسات مما أدى إلى استخدامها عوضاً عن الفيسبوك.

جدول رقم (10)

| نوع التفاعل الذي تقوم به العينة على مواقع التواصل الاجتماعي | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً | غير مبين |
|-------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|-------|----------|
| دردشة نصية                                                  | 58.0%  | 20.3%  | 8.4%    | 5.5%   | 7.0%  | 0.8%     |
| نشر الصور والفيديوهات                                       | 19.0%  | 26.4%  | 24.1%   | 13.3%  | 16.9% | 0.4%     |
| مكالمات مرئية                                               | 17.1%  | 18.4%  | 25.9%   | 17.1%  | 20.9% | 0.6%     |
| مكالمات صوتية                                               | 42.2%  | 23.2%  | 18.4%   | 5.9%   | 10.3% | 0.0%     |
| بث مباشر                                                    | 4.4%   | 4.9%   | 15.0%   | 8.2%   | 67.1% | 0.4%     |

| Rank | نوع التفاعل           | Mean | المستوى |
|------|-----------------------|------|---------|
| 1    | دردشة نصية            | 4.18 | غالباً  |
| 2    | مكالمات صوتية         | 3.81 | غالباً  |
| 3    | نشر الصور والفيديوهات | 3.17 | غالباً  |
| 4    | مكالمات مرئية         | 2.94 | أحياناً |
| 5    | بث مباشر              | 1.71 | نادراً  |

يوضح الجدول (10) أهم أنواع التفاعل المستخدمة على مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة، فجاءت في مقدمتها الدردشة النصية (4.18) ثم المكالمات الصوتية (3.81) ثم نشر الصور والفيديوهات (3.17) فالمكالمات المرئية (2.94) وأخيراً بث مباشر (1.71).

| نوع المحتوى الذي تتابعه العينة على مواقع التواصل الاجتماعي | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً | غير مبين |
|------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|-------|----------|
| اجتماعي                                                    | 42.0%  | 34.6%  | 16.7%   | 3.6%   | 2.7%  | 0.4%     |
| سياسي                                                      | 12.4%  | 17.3%  | 35.0%   | 19.0%  | 15.0% | 1.3%     |
| ديني                                                       | 38.8%  | 26.6%  | 25.3%   | 5.7%   | 3.2%  | 0.4%     |
| كوميدي                                                     | 41.6%  | 30.8%  | 15.6%   | 6.3%   | 4.0%  | 1.7%     |
| إخباري                                                     | 14.1%  | 22.8%  | 31.4%   | 15.0%  | 14.6% | 2.1%     |
| تثقيفي                                                     | 20.5%  | 27.2%  | 25.3%   | 14.3%  | 11.0% | 1.7%     |
| أخبار المشاهير                                             | 16.5%  | 19.8%  | 29.5%   | 15.6%  | 17.3% | 1.3%     |

| Rank | نوع التفاعل | Mean | المستوى |
|------|-------------|------|---------|
| 1    | اجتماعي     | 4.10 | غالباً  |
| 2    | كوميدي      | 4.01 | غالباً  |
| 4    | ديني        | 3.93 | غالباً  |
| 4    | تثقيفي      | 3.32 | أحياناً |
| 5    | إخباري      | 3.07 | أحياناً |
| 6    | سياسي       | 2.93 | أحياناً |

يبين الجدول (11) اهتمامات التفاعل المتابعة على مواقع التواصل الاجتماعي، وأن أهمها المحتوى الاجتماعي (4.10) ثم الكوميدي (4.01) ثم الديني (3.93) فالتثقيفي (3.32) ثم الاخباري (3.07) وأخيرا السياسي (2.93).



جدول رقم (12)

| المستوى         | Mean | أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي | Rank |
|-----------------|------|---------------------------------------|------|
| موافق بشدة      | 4.51 | التواصل مع الأقارب والأصدقاء          | 1    |
| موافق بشدة      | 4.35 | مشاهدة محتويات مسلية ومضحكة           | 2    |
| موافق بشدة      | 4.24 | قضاء وقت الفراغ                       | 3    |
| موافق           | 3.82 | البحث والتعلم                         | 4    |
| موافق           | 3.75 | مواكبة الأخبار والأحداث حول العالم    | 5    |
| موافق           | 3.63 | ممارسة الألعاب الإلكترونية            | 6    |
| موافق           | 3.58 | تنسيقي هموم الحياة ومشكلاتها          | 7    |
| موافق إلى حد ما | 3.23 | التعبير عن رأيي بحرية أكثر            | 8    |
| موافق إلى حد ما | 3.09 | مشاركة المجتمع هواياتي                | 9    |
| موافق إلى حد ما | 2.99 | لنشر يومياتي                          | 10   |
| موافق إلى حد ما | 2.94 | التعرف على أصدقاء جدد                 | 11   |
| غير موافق       | 1.83 | تكوين علاقات مع الجنس الآخر           | 12   |

يتضح من الجدول (12) أسباب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة، وكان أعلى متوسط هو التواصل مع الأقارب والأصدقاء (4.51) ثم مشاهدة محتويات مسلية ومضحكة (4.35) فقضاء وقت الفراغ (4.24) ثم البحث والتعلم (3.82) وكانت أقل الأسباب نشر اليوميات (2.99) والتعرف على أصدقاء جدد (2.94) وأخيراً تكوين علاقات مع الجنس الآخر (1.83).

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة المقييل 2016 وحناوي 2016 وعبد الصمد 2020، أن أهم أسباب استخدام وسائل التواصل هو التواصل مع الأهل والأصدقاء، كما تختلف هذه النتائج مع ما أكدته دراسة الصوافي 2015 وحلمي 2018 ومصطفى 2016 أن من أهم أسباب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي هو تكوين صداقات جديدة، وهذا مرتبط بنتائج الجدول رقم (9)، نظراً أن الفيسبوك يعتبر من أوائل وأكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم القائمة على تكوين الصداقات الإلكترونية.

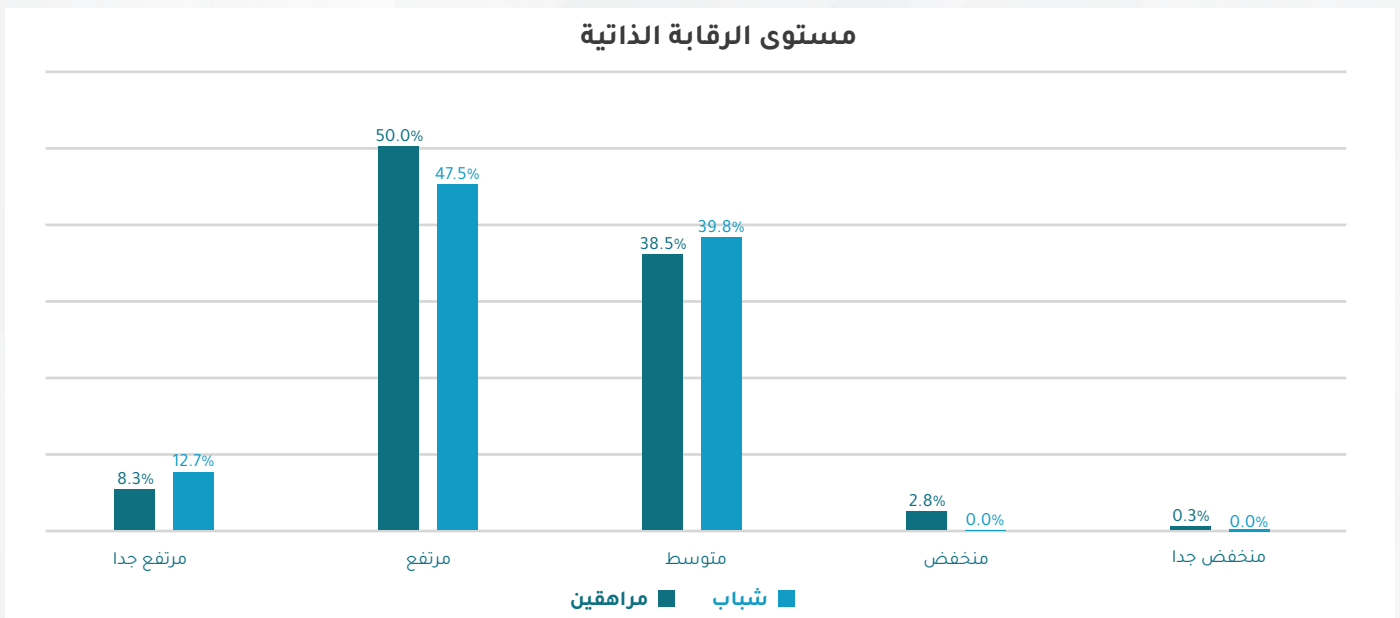


لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الرقابة الذاتية بين المراهقين والشباب

الفرض الأول

جدول رقم (13)

| المتوسط                         |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| مستوى الرقابة الذاتية (مراهقين) | مستوى الرقابة الذاتية (شباب) |
| 3.63                            | 3.73                         |



يتضح من الجدول (13) أن متوسط مستوى الرقابة الذاتية لدى كلا من المراهقين والشباب مرتفع، والرسم البياني يبين أن النسب ارتفعت عند المراهقين والشباب في مستوى الرقابة الذاتية من خلال اجاباتهم.

وبالنظر إلى الاختبار الاحصائي بناءً Mann-Whitney فقد أظهرت النتائج أن قيمة المعامل (26678.0) وقيمة الاحتمالية 0.581 عند مستوى الدلالة 0.05، وعلى ذلك نقبل فرض الدراسة الأول، ونستنتج أنه لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الرقابة الذاتية بين المراهقين والشباب، وتجدر الإشارة أن الدراسات السابقة التي وقف عليها الباحثون، لم تتطرق إلى الفروق بين المراهقين والشباب في مستوى الرقابة الذاتية، وربما يرجع السبب أن الكثير من الدراسات يدمجون هذه الفئات ويتعاملون معها كفئة واحدة لتقارب الأعمار بينهما أو أن المقارنات تكون على نطاق أضيق بين الفئة نفسها، وقد توصلت دراسة شلبي 2022 إلى وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الصف الأول والثاني الثانوي في المراقبة الذاتية لصالح طلبة الصف الأول.

جدول رقم (14)

| العبرة                                                             | معامل الارتباط | Approximate Significance |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|
| ساهمت برامج التواصل الاجتماعي في إضعاف الترابط الأسري.             | -0.144         | .002                     |
| الرسائل النصية والصوتية تغني عن التعامل المباشر مع أفراد أسرتي.    | -0.141         | .002                     |
| ساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في انخفاض زيارتي العائلية.           | -0.165         | .001                     |
| أفضل التواصل العائلي الإلكتروني عن الزيارات العائلية.              | -0.234         | .001                     |
| أدى استخدامي لبرامج التواصل لتجاهل الالتزامات الأسرية.             | -0.222         | .001                     |
| تشكو أسرتي مني بسبب انشغالي ببرامج التواصل الاجتماعي لفترات طويلة. | -0.273         | .001                     |
| الجأ لاستخدام برامج التواصل الاجتماعي للهروب من المشاكل الأسرية.   | -0.214         | .001                     |
| أفضل الجلوس بمفردي أثناء استخدام برامج التواصل الاجتماعي.          | -0.162         | .001                     |

كما يبين الجدول رقم (14) نتائج اختبار الارتباطات بمقياس سبيرمان، ويظهر وجود ترابط عكسي عند مستوى دالة (0.05) بين مستوى الرقابة الذاتية وأثار استخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية، وهو ارتباط ضعيف جداً. وبناءً على ذلك يمكن قبول الفرض بوجود علاقة داله احصائياً بين مستوى الرقابة الذاتية واثار استخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاسرية. ويمكن تفسير ذلك على أنه كل ما زاد مستوى الرقابة الذاتية عند المراهقين والشباب كلما قلت أثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية.

جدول رقم (15)

| العبرة                                                                          | معامل الارتباط | Approximate Significance |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|
| أفضل قضاء معظم وقتي في استخدام برامج التواصل الاجتماعي.                         | -0.125         | 007 <sup>c</sup> .       |
| مواقع التواصل الاجتماعي أدت إلى انخفاض في مشاركتي مع المجتمع الواقعي.           | -0.232         | 001 <sup>c</sup> .>      |
| اشعر بأن ثقافة مجتمعي تقيد حريتي.                                               | -0.191         | 001 <sup>c</sup> .>      |
| استخدام شبكات التواصل الاجتماعي جعلني أتعلم الثقافات الأخرى.                    | 0.112          | 016 <sup>c</sup> .       |
| أفضل العلاقات الافتراضية على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من العلاقات الواقعية. | -0.188         | 001 <sup>c</sup> .>      |
| لا أستطيع التركيز في الحوارات التي تدور بين أصدقائي بسبب تصفحي لجوالي.          | -0.240         | 001 <sup>c</sup> .>      |

يظهر الجدول رقم (15) نتائج اختبار الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05)، ونجد أن هناك علاقة عكسية بين مستوى الرقابة الذاتية وغالبية الإجابات على الفقرات المتعلقة بأثار استخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، وهذا ارتباط أيضاً ضعيف جداً.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى الرقابة الذاتية لدى المراهقين والشباب وفقاً للخصائص الديموغرافية (النوع، العمر، الجنسية، الحالة الاجتماعية للوالدين).

جدول رقم (16)

| Asymp. Sig. 2-tailed | Mann-Whitney U | الخصائص                  |
|----------------------|----------------|--------------------------|
| 0.007                | 20569.0        | النوع (ذكر/ أنثى)        |
| 0.176                | 13803.0        | الجنسية (قطري/ غير قطري) |

أظهرت نتائج اختبار Mann-Whitney U الموضحة في الجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة (0.05)، بين النوع ومستوى الرقابة الذاتية، حيث إن قيمة المعامل  $P > 0.007$ ، عند Z تساوي (2.6963) وذلك لصالح الاناث. بينما نجد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة (0.05)، بين الجنسية ومستوى الرقابة الذاتية.

جدول رقم (17)

| Asymp. Sig. 2-tailed | Kruskal-Wallis H | الخصائص                    |
|----------------------|------------------|----------------------------|
| 0.461                | 2.578            | العمر                      |
| 0.235                | 5.549            | الحالة الاجتماعية للوالدين |

وفي الجدول رقم (17) كشفت نتائج اختبار Kruskal-Wallis H عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة (0.05) بين العمر ومستوى الرقابة الذاتية. وكذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة (0.05)، بين الحالة الاجتماعية للوالدين ومستوى الرقابة الذاتية.



## الفصل الخامس: النتائج العامة والتوصيات

**بالنسبة لمستوى الرقابة الذاتية:** أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الرقابة الذاتية لدى عينة الدراسة من المراهقين والشباب مرتفعة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة القرني (2016) ودراسة صالح وجبر (2021) ودراسة جبر وصالح (2022) من أن مستوى الرقابة الذاتية لدى المراهقين مرتفع.

كما تتفق مع نتائج دراسة كلا من على وسعيد (2016) من أن مستوى الرقابة الذاتية لدى الشباب مرتفع.

كما تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة شلبي (2022) التي أكدت أن مستوى الرقابة الذاتية لدى المراهقين متوسط، وكذلك دراسة صفية (2012) ومقابلة وبني يونس (2016) وخليفة (2023) التي أكدت أن مستوى الرقابة الذاتية لدى الشباب متوسط.

حيث توصلت الدراسة إلى قدرة عينة الدراسة من المراهقين والشباب على السيطرة على انفعالاتهم مع الآخرين وقدرتهم على تغيير انفعالاتهم بما يتناسب مع المواقف المختلفة، وقدرتهم المرتفعة على التركيز والتذكر وقدرتهم على دراسة البدائل المختلفة قبل اتخاذ أي قرار والحرص على تنفيذ واجباتهم بإتقان وقدرتهم على إدخال السعادة في نفوس الآخرين، كما تمتاز عينة الدراسة من المراهقين والشباب بالقدرة على التحكم في أنفسهم ومراقبة سلوكياتهم سواء أمام أنفسهم أو عندما يكونوا بمفردهم.

وعلى هذا يمكن القول إن المراهقين والشباب عينة الدراسة يتسمون بقدرة مرتفعة على الاستجابة للمجتمع ولديهم قدر مرتفع من الملاحظة أثناء المواقف المختلفة والقدرة على الاستجابة بشكل متوازي لكلا من مشاعرهم الداخلية وتوقعات المجتمع.

ويعكس المستوى المرتفع لعينة الدراسة من المراهقين والشباب من وجهة نظر الباحثين التنشئة الاجتماعية والأسرية السوية التي يمتاز بها المجتمع القطري والأسر القطرية وغير القطرية المقيمة بالإضافة للدور الفعال لمؤسسات الدولة في توفير الحماية الاجتماعية لأفراد المجتمع.

**بالنسبة للعلاقة بين الرقابة الذاتية وأثر استخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل**

**الاجتماعي على العلاقات الاسرية:** أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين مستوى الرقابة الذاتية وأثر استخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاسرية، حيث اتضح من نتيجة الدراسة أنه كلما زاد مستوى الرقابة الذاتية لدى عينة الدراسة من المراهقين والشباب انخفض مستوى التأثير السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاسرية، وأن عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من الترابط الاسري والرغبة والسعي الدائم للزيارات العائلية وتفضليها على استخدام التواصل العائلي الالكتروني، كما أن عينة الدراسة من المراهقين والشباب لديهم التزام اسري مرتفع لدى جميع أفراد الاسرة، وتقل الشكوى من أفراد أسرهم بسبب الانشغال ببرامج التواصل الاجتماعي.

كما يتضح من نتائج الدراسة أنه كلما انخفض مستوى الرقابة الذاتية تأثرت العلاقات الاسرية بالسلب، حيث أن الافراد من عينة الدراسة منخفضي الرقابة الذاتية يعانون من العديد من المشكلات الاسرية ويستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي للهروب من هذه المشكلات كما أنهم يعانون من ضعف الترابط الاسري وانخفاض الزيارات العائلية ودائماً ما يفضلون الجلوس بمفردهم بعيداً عن أفراد أسرهم ويتجاهلون الالتزامات الاسرية.

وبناءً على ذلك يتضح لنا أن من يمتلكون مستوى مرتفع من الرقابة الذاتية يتمتعون بعلاقات أسرية سوية، وذلك بسبب قدرتهم على التخطيط السليم ورسم الأهداف في كيفية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بما لا ينعكس بالسلب على علاقاتهم الاسرية.

**بالنسبة للعلاقة بين الرقابة الذاتية وأثر استخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية:** أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين مستوى الرقابة الذاتية وأثر استخدام المراهقين والشباب لمواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، حيث اتضح من نتيجة الدراسة أنه كلما زاد مستوى الرقابة الذاتية لدى عينة الدراسة من المراهقين والشباب، كلما انخفض مستوى التأثير السلب لمواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، حيث اتضح أن عينة الدراسة الذين لديهم مستوى مرتفع من الرقابة الذاتية ترتفع مشاركتهم في المجتمع الواقعي، ولا يفضلون قضاء معظم الوقت في استخدام برامج التواصل الاجتماعي، كما أنهم يعتززون بالعلاقات الاجتماعية مع أصدقائهم لذلك يرتفع مستوى تركيزهم في الحديث معهم وعدم انشغالهم بتصفح أجهزتهم الذكية، كما أنهم يعتززون بالعادات والتقاليد وثقافة مجتمعهم ويحترمونها، كما أنهم يحترمون الثقافات الأخرى.

كما يتضح من نتائج الدراسة أنه كلما انخفض مستوى الرقابة الذاتية تأثرت العلاقات الاجتماعية بالسلب، ونجد أن عينة الدراسة ممن يندرجون تحت مستوى الرقابة الذاتية المنخفضة يعانون من العديد من المشكلات الاجتماعية، من حيث أنهم يقضون معظم وقتهم في استخدام برامج التواصل الاجتماعي، ولا يفضلون المشاركة في الأنشطة المجتمعية ولا يهتمون بالحديث مع أصدقائهم وقضاء الوقت معهم، كما أنهم لا يحترمون الثقافات الأخرى ولا يتقبلوها، ولا يتقبلون ثقافة مجتمعهم ويشعرون أنها تقيّد حريتهم.

ويمكن تفسير ذلك؛ أن الرقابة الذاتية المرتفعة تساعد الافراد على التنبؤ بالمشكلات ومحاولة وضع حلول لها، كما أن الافراد مرتفعي الرقابة الذاتية يتمتعون بتفكير سليم ينعكس ذلك على قيامهم بأدوارهم واحترامهم للآخرين.

**بالنسبة لدلالة الفروق في مستوى الرقابة الذاتية وفقاً للنوع في عينة الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة** وجود فروق دالة احصائياً بين النوع ومستوى الرقابة الذاتية وذلك لصالح الاناث، حيث إن الاناث يتمتعون بمستوى أعلى من الذكور في مستوى الرقابة الذاتية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة فياض (2022) والتي أكدت أن هناك فروق على مستوى الرقابة الذاتية لصالح الاناث، بينما تختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسة شلبي (2022) التي أكدت على أن هناك فروق على مستوى الرقابة الذاتية وذلك لصالح الذكور. وكذلك تختلف نتائج هذه الدراسة مع ما أكدته دراسة كلا من صفية (2012) والقرني (2016) ومقابلة وبنو يونس (2016) وخليفة (2023) على أنه لا توجد فروق بين الذكور والاناث على مستوى الرقابة الذاتية. وتعكس هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثين طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث التي تختلف إلى حد ما عن الذكور، فبرغم أن كليهما يتمتع بمستوى مرتفع من الرقابة الذاتية إلا أن العادات والتقاليد المجتمعية تهتم وتركز بشكل أكبر على التنشئة الاجتماعية للإناث، وبالتالي انعكس ذلك على ارتفاع مستوى الرقابة الذاتية لديهم عن الذكور.



## توصيات الدراسة

1. توعية الطلبة بأهمية شبكات التواصل الاجتماعي والاستفادة منها في الحصول على المعلومات العلمية المتنوعة التي تزيد من مداركهم.
2. اعداد برامج ارشادية وتدريبية للشباب والمراهقين لتوعيتهم بالأضرار الناجمة عن الاستخدام المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي من خلال توزيع النشرات العلمية وعقد الندوات واللقاءات.
3. عمل دورات تدريبية وورشات عمل مكثفة لتدريبهم على كيفية انتقاء المعلومات.
4. تفعيل وحدة الإرشاد النفسي والأكاديمي في الجامعات والمدارس وتوجيه المرشدين الأكاديميين للتوعية بالآثار الايجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي.
5. تعزيز دور الأسرة والجامعة والمدرسة في تأصيل القيم الحميدة لدى الشباب والمراهقين ومحاولة إدخال الأنشطة المختلفة على المناهج الدراسية لشغل فكرهم وصرف تفكيرهم عما يؤذيهم ويضرهم من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وما تحويه من مخاطر نفسية وبدنية واجتماعية.
6. توعية الأسرة إعلاميا بمدى خطورة استخدام وسائل الاتصال الحديثة بشكل متواصل وآثاره السلبية التي قد تؤدي إلى تدمير الأسرة.
7. إشغال وقت الفراغ الخاص بالشباب والمراهقين بتنمية مواهبهم وممارستهم للرياضة.
8. تعزيز القيم الإيجابية التي تحملها وسائل الاتصال الحديثة والانتفاع بما تقدمه من أشياء إيجابية مثل الثقافة ونقل المعلومات المفيدة والبرامج الجيدة وتنمية العقل والفكر والمدارك والبعد عن كل ما يدعو إلى السلبية والتراخي والعنف.

9. مساعدة الطلاب على وضع اهداف واقعية ومستقبلية مع العمل على دعم مشاركتهم في الانشطة المختلفة مما يساعد في تنمية العلاقات الاجتماعية بشكل مباشر.
10. اعداد برامج ارشادية لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المراهقين والشباب.
11. العمل على إعداد دراسات تتناول الجانب الإيجابي بالإضافة للجانب السلبي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي من اجل تفعيل الاستخدام الإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي.
12. ربط المقررات الجامعية بالبحث العلمي واستخدام المواقع الأكاديمية مع ربط التكاليفات والواجبات المختلفة بوسائل التواصل الاجتماعي لتعليم الشباب الاستخدام الإيجابي والفعال لمواقع التواصل الاجتماعي.
13. تقديم استراتيجيات لمراقبة الطلبة لأنفسهم والاستفادة من الأساليب الارشادية التي تسهم في زيادة الوعي لدى الطلبة لحل مشكلاتهم في إطار الرقابة الذاتية.
14. اقامات ندوات ودورات حوارية في المدارس والجامعات تناول مشكلات الطلبة النفسية والشخصية وفسح المجال لهم لطرح أفكارهم وآرائهم للمساهمة في وضع الحلول لها.
15. تقديم برامج تعليمية تتضمن مفردات تشجع الطلبة على ضرورة الاهتمام بتنظيم الوقت وكيفية اتخاذ القرارات.
16. تصميم برامج ارشادية جماعية لتنمية الرقابة الذاتية لدى المراهقين والشباب ويتم تفعيلها في المدارس والجامعات من قبل المرشدين الأكاديميين وبمعاونة أعضاء هيئة التدريس بالمدارس والجامعات.



# مراجع الدراسة

- أبو النصر، مدحت محمد (2019): الشباب وصناعة المستقبل، القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- أبو النصر، مدحت محمد ومحمد، ياسمين مدحت (2017): التنمية المستدامة مفهومها - أبعادها - مؤشرات، القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- أبو خليل، العنود فهد سعود. (2018). الآثار الاجتماعية السلبية لشبكة الإنترنت على المراهقات في المجتمع السعودي، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية - دراسات وبحوث تطبيقية، ع8، مج1.
- أبو سلمان، معن محمد (2017): اثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية والأسرية لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية.
- إبراهيم، فريحة عوض. (2021). دور وسائل الاتصال الاجتماعي في تغيير ثقافة الشباب الليبي: دراسة ميدانية. مجلة البحوث العلمية: جامعة أفريقيا للعلوم الإنسانية والتطبيقية، مج6، ع11.
- أحمد، احمد شهاب (2019): اتجاهات المراهقين نحو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، جامعة المنيا، كلية الآداب، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، ع 89، مج 4.
- إسعيد، دانيال سليم خالد. (2003). مشكلات طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، وسبل علاجها في ضوء الفكر التربوي الإسلامي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة - فلسطين.
- إسماعيل، علي سيد (2020): مواقع التواصل الاجتماعي بين التصرفات المرفوضة والأخلاقيات المفروضة ، الإسكندرية ، دار التعليم الجامعي.
- البارودي، منال احمد (2015): القائد المتميز وأسرار الإبداع القيادي، القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- الحريري، أحمد بن سعيد (2019): أثر الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي في الأمن والحد من الجريمة من وجهة نظر بعض طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، مج3، ع12.
- الحكمي، حسين بن محمد (2018): واقع استخدام الشباب السعودي لوسائل التواصل الاجتماعي الحديثة. مجلة الآداب: جامعة الملك سعود - كلية الآداب، مج30، ع3.

- الدليمي، عثمان محمد (2019): مواقع التواصل الاجتماعي : نظرة عن قرب ، عمان ، دار غيداء للنشر والتوزيع.
- الذنيبات، ضحى جمعة محمود، و الصرايرة، رائد عبدالحافظ إبراهيم (2022): الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة من استخدام طلبة مديرية التربية والتعليم في لواء القصر لمواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر المرشدين وأولياء الأمور (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة.
- الزهراني، صالحة حامد عبدالرحيم، و عسكول، سناء بنت صالح. (2019). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي لطلاب وطالبات المرحلة المتوسطة والثانوية بمدينة جدة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ع30.
- السكري، أحمد شفيق (2000): قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- الشهري، سعيد عامر (2021): وسائل التواصل الاجتماعي وآثارها على التفاعل الاجتماعي بين أفراد المجتمع: دراسة ميدانية مطبقة على مجموعة من الشباب الجامعي، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، جامعة أم القرى، مج13، ع2.
- الصيرفي، محمد (2014): الاحتراف الإداري الحكومي، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- الطعاني ، سليمان (2020): الوجيز في التربية الإعلامية ، عمان ، دار الخليج للنشر والتوزيع.
- الطيار، فهد بن علي بن عبد العزيز. (2014). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلاب الجامعة تويتر نموذجاً: دراسة تطبيقية على طلاب جامعة الملك سعود. المجلة العربية للدراسات الأمنية، مج30، ع61.
- العجمي، محمد منيف محمد. (2020). أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وآثارها الثقافية والسياسية والاجتماعية: دراسة ميدانية في المجتمع الكويتي. حويلات آداب عين شمس: جامعة عين شمس - كلية الآداب، مج48.
- العمري، عبدالرحمن بن عبدالله عبدالرحمن. (2018). الأبعاد الاجتماعية لاستخدامات المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي: دراسة وصفية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، مج26، ع3.
- العموش والعليمات، احمد وحمود (2008): المشكلات الاجتماعية، القاهرة، الشركة العربية للتسويق والتوريدات.
- الفايز، شذا محمد. (2018). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على سلوكيات المراهقين. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، ع13، ج2.
- القدومي، محمد وآخرون (2015): المفاهيم الإدارية الحديثة، عمان، دار المعتر للنشر والتوزيع.

- القرني، نوره بنت سعد مسفر سند (2016): الرقابة الذاتية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدي عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية والمتوسطة بجدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، معهد الدراسات العليا التربوية.
- القرني، نوره بنت مسفر (2018): تعزيز الرقابة الذاتية للأطفال في عصر الأجهزة الذكية، الرياض، مركز دلائل.
- القليني، فاطمة، 2001: علم الاجتماع الإعلامي، القاهرة، دار القاهرة للنشر والتوزيع.
- القميري، حمد بن عبد الله (2017): تقنيات التعليم ومهارات الاتصال، الرياض، مكتبة الشقري للنشر، ط 2.
- القوس، سعود بن سهل (2018). دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي الاجتماعي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب السعودي بمنطقة الرياض. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية: جامعة الفيوم - كلية التربية، ع10، ج1.
- الناصر، منال محمد بن حمد (2019): تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية والأسرية لدى طلبة الجامعة السعودية الإلكترونية بمدينة الرياض، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مجلة البحث العلمي في التربية، ع (20)، ج (4).
- النصيبية، بسمة بنت سالم بن مرهون (2021). تحليل مضمون تفاعل الشباب العماني في وسائل التواصل الاجتماعي: توتر أنموذجاً. شؤون اجتماعية: جمعية الاجتماعيين في الشارقة، مج38، ع150.
- النوبي، عبد النبي عبد الله الطيب (2018). اتجاهات الشباب السوداني نحو استغلال وسائل التواصل الاجتماعي في انتهاك خصوصية الأفراد: دراسة تطبيقية على مجموعة من مستخدمي برامج التواصل الاجتماعي. المجلة الدولية للاتصال الاجتماعي: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - مخبر الدراسات الإعلامية والاتصالية، مج5، ع3.
- اليوسف، أسماء عصام محمد (2017): تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاسرية في محافظة اربد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية الآداب.
- تيري، سامية وغراف، نصر الدين (2018): مواقع التواصل الاجتماعي في خدمة العملية التعليمية، عمان، دار الأيام للنشر والتوزيع.
- توفيق، شيماء محمد (2020): المشاركة المدنية عبر وسائل التواصل الاجتماعي. المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية - دراسات وبحوث تطبيقية: جامعة أسيوط - كلية الخدمة الاجتماعية، ع12، مج2.

- توفيق، ميمي محمد عبد المنعم. (2018). شبكات التواصل الاجتماعي: النشأة والتأثير. مجلة كلية التربية في العلوم الإنسانية والأدبية: جامعة عين شمس - كلية التربية، مج24، ع2.
- جبر، نيران يوسف وصالح، أصاد خضير محمد (2022): المخدرات الرقمية وعلاقتها بالمراقبة الذاتية لدى المراهقين، جامعة بغداد، مجلة كلية الآداب، ع 141.
- جهاز التخطيط والأحصاء، قطر (2019): السكان، الإحصاءات السكانية والاجتماعية.
- حمدي، ماطر عبد الله. (2018)، اعتماد الشباب السعوديين من المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي في التزود بالمعلومات، دراسة مسحية بالمدارس السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، كلية الإعلام، العدد (7).
- خاطر، إبراهيم علي (2016): تربية المراهقين ومشاكلهم، عمان، الجنادرية للنشر والتوزيع.
- خليفة، فاطمة خليفة السيد (2023): دور المراقبة الذاتية في مكافحة التطرف لدى عينة من الشباب السعودي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، رابطة التربويين العرب، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع 145.
- دغيري، علي بن حمد بن أحمد. (2017)، إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز القومي للبحوث غزة، فلسطين، المجلد (1)، العدد (1).
- راضي، زاهر (2003): استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمجتمعات المحلية، قطر، دار المتنبي.
- سعيد، سروره كريم (2015): المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية للعلوم الصرفة.
- سكور، هالة. (2017) استخدامات المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، مجلة الحكمة للدراسات الإعلامية والاتصالية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، العدد (12).
- سلامة، محمد علي (2018): مشكلات الشباب الجامعي وتحديات التنمية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة سوهاج، مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج، كلية الآداب، ع49، ج1.
- سيف، عبد الرحمن احمد (2017): تنمية روح القيادة (روح الشباب)، عمان، دار المعنز للنشر والتوزيع.
- شريط، ريم عمر (2017): الإعلان الإلكتروني مفاهيم واستراتيجيات معاصرة، عمان، دار التربية الحديثة.
- شلبي، هناء إسماعيل (2022): المراقبة الذاتية وعلاقتها بأنماط التفاعل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، جامعة حلوان، كلية الخدمة الاجتماعية، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، مج 58، ع 2.

- شومان، إيمان جابر حسن (2020): دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام لدى الشباب، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، ع63، ج1.
- صالح، أصاد خضير محمد وجبر، نيران يوسف (2021): المراقبة الذاتية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المراهقين الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية، ع 4.
- صالح ، عبدالمعين ، 2001 : الخدمة الاجتماعية ومجالات الممارسة المهنية ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- عامر، سامح عبد المطلب (2013): إدارة الأعمال الدولية، القاهرة، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- عباسي، يزيد (2016): مشكلات الشباب الاجتماعية في ضوء التغيرات الاجتماعية الراهنة في الجزائر، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة جيجل، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- عبد الحميد، هبة محمد. (2009). معجم مصطلحات التربية وعلم النفس، ط1، دار البداية للنشر والتوزيع، عمان.
- عبدالصمد، عبير محمد (2020): العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، جامعة حلوان، كلية الخدمة الاجتماعية، ع52، ج3.
- عبدالفتاح ، علي (2016): الإعلام الاجتماعي ، عمان ، اليازوري للنشر والتوزيع.
- عبدالفتاح ، عاصم سيد (2017): وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها علي المجتمع ، القاهرة ، المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- علاء الدين ، نرمين (2020): إدارة استراتيجيات تواصل المنظمات عبر وسائل التواصل الاجتماعي ، القاهرة ، العربي للنشر والتوزيع.
- علي، ماهر أبو المعاطي والسروجي، طلعت مصطفى (2009): ميادين ممارسة الخدمة الاجتماعية، القاهرة، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات
- فياض، إيمان محمد السيد (2022): العلاقة بين الصلابة النفسية والمراقبة الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العربية للنشر العلمي، ع 42.
- قاسي، سليمة. (2018)، التأثيرات النفسية والاجتماعية لاستعمال الأنترنت لدى التلاميذ المراهقين بمدينة قسنطينة: دراسة استكشافية، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، الجزائر، العدد (10).
- قمقاني، فاطمة الزهرة (2017): تأثير شبكات التواصل الاجتماعي الفاسبوك على المراهقين ورهان التربية الإعلامية، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، ع 11.

- لبراره، هالة وعوفي، مصطفى (2022): تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على سلوك وشخصية المراهق من وجهة نظر عينة من المراهقين بمدينة خنشلة، جامعة محمد خيضر بسكرة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ع1، مج 11.
- مجمع اللغة العربية (2004): المعجم الوسيط، القاهرة، مكتبة الشروق الدولية، ط 4.
- محمد، هناء عبد الرحمن (2017): تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الهوية الثقافية للشباب: دراسة تطبيقية مقارنة بين مصر والكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية الآداب.
- محمدي، فوزية و خده، فاطمة الزهراء، 2018 : تأثير العنف الإلكتروني في مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب : دراسة بمدينة ورقلة، مركز جيل البحث العلمي، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع 40.
- مهدي، مروه صلاح (2017): تأثير جودة مواقع التواصل الاجتماعي على القيم الأخلاقية: طلبة الجامعات الأردنية الخاصة في العاصمة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، كلية الأعمال.
- نصر، ربحاب أحمد عبدالعزيز (2016): أثر استخدام استراتيجيات المراقبة الذاتية على تنمية التحصيل والكفاءة الذاتية في العلوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية مضطربي الانتباه مفرطي الحركة، الجمعية المصرية للتربية العلمية، مج 19، ع 4.
- وداعة الله، محمد العوض محمد (2020): مواقع التواصل الاجتماعي وقضايا الشباب الجامعي، عمان، دار الخليج للنشر والتوزيع.

- Abdalqader, Mohammed & others ( 2018 ) : Revalence of Insomvia and its associa with social media usage among university students in selangor, malaysia, 2018 , Folia Medica Indonesiana , Vol. 54 Issue 4
- AbuSnieneh, Hana Mohammad & others ( 2020) : Relationship between sleep quality, using social media platforms, and academic performance among university students , Perspectives in Psychiatric Care, Vol. 56 Issue 2.
- AlFaris, Eiad & others ( 2018 ) : The pattern of social media use and its association with academic performance among medical students , Medical Teacher, Vol. 40.
- Chentsova, Victoria & others (2023): nternalizing symptoms, rumination, and problematic social networking site use: A cross national examination among young adults in seven countries, Addictive Behaviors, Vol. 136.
- Chlupová, Barbora& Lukavská, Kateřina (2023): THE EFFECT OF INSTAGRAM USAGE REDUCTION ON PSYCHOLOGICAL HEALTH AND WELL-BEING, E-psychologie, Vol. 17 Issue 2.
- Cook, Kathleen B & Sayeski, Kristin(2022): High-School Students with High-Incidence Disabilities› Use of Smartphones for Self-Monitoring, Exceptionality, Vol. 30 Issue 4.
- Cristina Monteiro, Marcia & Benevides Soares, Adriana(2022): Analyses of the Self-monitoring Scale with the Problem Solving Inventory, Psico-USF, Vol. 27 Issue 4.
- Ennis, Robin Parks & others (2018): Empowering teachers with low-intensity strategies to support instruction: Self-monitoring in an elementary resource classroom, reventing School Failure, Vol. 62 Issue 3.
- Ezung, Shumpenthung & Baksh, S. Allah (2023): THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON YOUTH BEHAVIOUR IN KOHIMA DISTRICT, Journal of Pharmaceutical Negative Results, Vol. 14 Issue 2.
- Gatto, Alyssa J & others(2022): Help me help myself: examining an electronic mental health self-monitoring system in college students, Higher Education (00181560), Vol. 83 Issue 1.

- Kircaburun, Kagan & others ( 2020 ) : Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives , International Journal of Mental Health & Addiction, Vol. 18 Issue 3.
- Layden, Selena J & others (2023): A -30Year Systematic Review of Self-Monitoring as a Strategy to Improve Teacher Performance, Journal of Special Education, Vol. 57 Issue 1.
- Lively, Rachel & others (2019): Using Self-Monitoring to Support Student Behavior in a Juvenile Justice Facility, Journal of Correctional Education, Vol. 70 Issue 1.
- Lozano-Blasco, Raquel & others ( 2023 ) : ocial media influence on young people and children: Analysis on Instagram, Twitter and YouTube, Comunicar, Vol. 31 Issue 74.
- Marchant & others, Amanda , 2017 , A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown , PLoS ONE., Vol. 12 Issue 8, p26-1.
- Niemz & others , Katie 2005 , Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition , CyberPsychology & Behavior, Vol. 8 Issue 6, p570-562.
- Patricia , Gómez Salgado & others (2014 ) : Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. Psicothema , Vol. 26 Issue 1.
- Quynh Ho, Thi Truc & Nguyen, Hung Thanh (2023): Self-disclosure on social networking sites, loneliness and psychological distress among adolescents: The mediating effect of cyber victimization, European Journal of Developmental Psychology, Vol. 20 Issue 1.
- Rial , Antonio & others ( 2014 ) : Attitudes, perceptions and Internet and social networks use among Galician (Spain) , Anales de Psicología , Vol. 30 Issue 2.
- Sathar, Sahla & others ( 2020 ) : Non-scholastic qualities and their association with social media usage among medical students in Puducherry, India , Indian Journal of Psychological Medicine, Vol. 42 Issue 2.
- Surís, J.-C & others (2023): What happens when you are not on social networks? A survey among middle-school teens in Switzerland, chives de Pédiatrie, Vol. 30 Issue 4.



# الملاحق



## استمارة استبيان لتحديد أثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

أولاً

## البيانات الأولية

النوع

☐ ذكر ☐ أنثي

المرحلة التعليمية

☐ المرحلة الثانوية ☐ المرحلة الجامعية

الجنسية

☐ قطري ☐ غير قطري

العمر

☐ اقل من 18 ☐ 18-21 ☐ 22-25 ☐ 26 سنة فأكثر

الحالة الاجتماعية للوالدين

☐ متزوجان ☐ منفصلان ☐ مطلقان ☐ وفاة أحد الوالدين ☐ وفاة كلا الوالدين

عدد الساعات التي تقضيها في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

☐ أقل من ساعة ☐ من ساعة إلى 3 ساعات ☐ من 4 إلى 6 ساعات ☐ 7 ساعات فأكثر

كم مرة تقوم بالدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي في اليوم؟

☐ مرة إلى 3 مرات ☐ 4 إلى 6 مرات ☐ 7 مرات فأكثر

## ما مقدار استخدامك للبرامج التالية

| أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | البرنامج  |
|-------|--------|---------|--------|--------|-----------|
|       |        |         |        |        | YouTube   |
|       |        |         |        |        | WhatsApp  |
|       |        |         |        |        | Snapchat  |
|       |        |         |        |        | Instagram |
|       |        |         |        |        | X         |
|       |        |         |        |        | Facebook  |
|       |        |         |        |        | TikTok    |
|       |        |         |        |        | Discord   |
|       |        |         |        |        | Twitch    |
|       |        |         |        |        | Reddit    |
|       |        |         |        |        | Clubhouse |

هل هناك برامج تواصل أخرى تقوم باستخدامها؟

لا ☐ نعم / اذكرها ☐ \_\_\_\_\_

نوع التفاعل الذي تقوم به على مواقع التواصل الاجتماعي:

| أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | نوع التفاعل           |
|-------|--------|---------|--------|--------|-----------------------|
|       |        |         |        |        | دردشة نصية            |
|       |        |         |        |        | نشر الصور والفيديوهات |
|       |        |         |        |        | مكالمات مرئية         |
|       |        |         |        |        | مكالمات صوتية         |
|       |        |         |        |        | بث مباشر              |

## ما مدى تفاعلك مع المحتوى التالي:

| نوع المحتوى    | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|----------------|--------|--------|---------|--------|-------|
| اجتماعي        |        |        |         |        |       |
| سياسي          |        |        |         |        |       |
| ديني           |        |        |         |        |       |
| كوميدي         |        |        |         |        |       |
| إخباري         |        |        |         |        |       |
| تثقيفي         |        |        |         |        |       |
| أخبار المشاهير |        |        |         |        |       |

## أسباب التي تدفعك لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

| العبارات                            | أوافق بشدة | أوافق | موافق إلى حد ما | غير موافق | غير موافق بشدة |
|-------------------------------------|------------|-------|-----------------|-----------|----------------|
| لنشر يومياتي.                       |            |       |                 |           |                |
| التعرف على أصدقاء جدد.              |            |       |                 |           |                |
| تكوين علاقات مع الجنس الآخر.        |            |       |                 |           |                |
| ممارسة الألعاب الإلكترونية.         |            |       |                 |           |                |
| التواصل مع الأقارب والأصدقاء.       |            |       |                 |           |                |
| مشاهدة محتويات مسلية ومضحكة.        |            |       |                 |           |                |
| قضاء وقت الفراغ.                    |            |       |                 |           |                |
| مشاركة المجتمع هواياتي.             |            |       |                 |           |                |
| البحث والتعلم.                      |            |       |                 |           |                |
| مواكبة الأخبار والأحداث حول العالم. |            |       |                 |           |                |
| تنسيني هموم الحياة ومشكلاتها.       |            |       |                 |           |                |
| التعبير عن رأيي بحرية أكثر.         |            |       |                 |           |                |

فيما يلي مجموعة من العبارات، ضع علامة على العبارة التي تتفق مع رأيك:

| غير موافق بشدة | غير موافق | موافق إلى حد ما | أوافق | أوافق بشدة | العبارات                                                           |
|----------------|-----------|-----------------|-------|------------|--------------------------------------------------------------------|
|                |           |                 |       |            | ساهمت برامج التواصل الاجتماعي في أضعاف الترابط الأسري.             |
|                |           |                 |       |            | الرسائل النصية والصوتية تغني عن التعامل المباشر مع أفراد أسرتي.    |
|                |           |                 |       |            | ساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في انخفاض زيارتي العائلية.           |
|                |           |                 |       |            | أفضل التواصل العائلي الإلكتروني عن الزيارات المباشرة.              |
|                |           |                 |       |            | أدى استخدامي لبرامج التواصل لتجاهل الالتزامات الأسرية.             |
|                |           |                 |       |            | تشكو أسرتي مني بسبب انشغالي ببرامج التواصل الاجتماعي لفترات طويلة. |
|                |           |                 |       |            | الرجاء لاستخدام برامج التواصل الاجتماعي للهروب من المشاكل الأسرية. |
|                |           |                 |       |            | أفضل الجلوس بمفردي أثناء استخدام برامج التواصل الاجتماعي.          |

فيما يلي مجموعة من العبارات، ضع علامة على العبارة التي تتفق مع رأيك:

| غير موافق بشدة | غير موافق | موافق إلى حد ما | أوافق | أوافق بشدة | العبارات                                                                                        |
|----------------|-----------|-----------------|-------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |           |                 |       |            | أفضل استخدام الوجوه التعبيرية (الايموجي) للتعبير بدلاً عن التحدث عبر الهاتف أو الاتصال المباشر. |
|                |           |                 |       |            | أفضل قضاء معظم وقتي في استخدام برامج التواصل الاجتماعي.                                         |
|                |           |                 |       |            | مواقع التواصل الاجتماعي أدت إلى انخفاض في مشاركتي مع المجتمع الواقعي.                           |
|                |           |                 |       |            | أشعر بأن ثقافة مجتمعي تقيد حريتي.                                                               |
|                |           |                 |       |            | استخدام شبكات التواصل الاجتماعي جعلني أقبل الثقافات الأخرى.                                     |
|                |           |                 |       |            | أفضل العلاقات الافتراضية على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من العلاقات الواقعية.                 |
|                |           |                 |       |            | تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في التأثير بالعادات والتقاليد الغربية.                            |
|                |           |                 |       |            | لا أستطيع التركيز في الحوارات التي تدور بين أصدقائي بسبب تصفحي لجوالي.                          |
|                |           |                 |       |            | ساعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على نشر المحتوى السلبي بالمجتمع.                           |



## مقياس الرقابة الذاتية

ثانياً

| أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | العبارات                                                              |
|-------|--------|---------|--------|--------|-----------------------------------------------------------------------|
|       |        |         |        |        | أسيطر على انفعالاتي عندما أختلف مع الآخرين.                           |
|       |        |         |        |        | أتجنب المواقف التي تسبب لي الانفعال.                                  |
|       |        |         |        |        | عندما أكون قلقاً من مشكلة ما فإنني أستطيع تحديد أي جانب منها يضايقني. |
|       |        |         |        |        | أعاني من مشكلات في التركيز والتذكر.                                   |
|       |        |         |        |        | أحرص على تناول الأمور بحذر حينما أكون في حالة غضب.                    |
|       |        |         |        |        | أستطيع أن أصف ما يحدث لي بدقة.                                        |
|       |        |         |        |        | أدرس البدائل جيداً قبل اتخاذ أي قرار.                                 |
|       |        |         |        |        | أحرص على تنفيذ واجباتي بإتقان.                                        |
|       |        |         |        |        | لدي القدرة على إسعاد الآخرين.                                         |
|       |        |         |        |        | أستطيع تغيير انفعالاتي بسرعة عندما تتغير الظروف.                      |
|       |        |         |        |        | ألتزم بتطبيق الخطط التي أرسمها لنفسي.                                 |
|       |        |         |        |        | أحرص على القيام بالسلوك الذي ينال رضا الآخرين.                        |
|       |        |         |        |        | أصرف كشخص مختلف في مواقف مختلفة ومع أشخاص مختلفين.                    |

|  |  |  |  |  |                                                                                  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | أشاهد المواقع والفيديوهات غير الالئقة إذا كنت بمفردي.                            |
|  |  |  |  |  | أكون على راحتي أكثر عندما أتصفح أو اكتب تعليقات باسم مستعار.                     |
|  |  |  |  |  | سلوكي في العادة يعبر عن مشاعري الداخلية ومعتقداتي الحقيقية.                      |
|  |  |  |  |  | أشعر بالارتباك عندما أكون مع الآخرين ولا اظهر أنى على ما يرام كما ينبغي أن أكون. |
|  |  |  |  |  | عند الحديث مع زملائي فاني استخدم الفاظ غير لائقة لا يمكن استخدامها أمام والدي.   |
|  |  |  |  |  | أجد صعوبة في تغيير سلوكي ليتناسب مع مختلف الناس والمواقف المختلفة.               |
|  |  |  |  |  | أحتاج إلى استشارة أصدقائي لاختيار المواقع التي أتصفحها.                          |

# صحة

مركز دعم  
الصحة السلوكية  
Behavioral healthcare center