

تأثير استخدام مواقع التواصل  
عند الاجتماعي على الصحة النفسية  
الشباب الجزائري

Prepared by

لوجين غوانمة

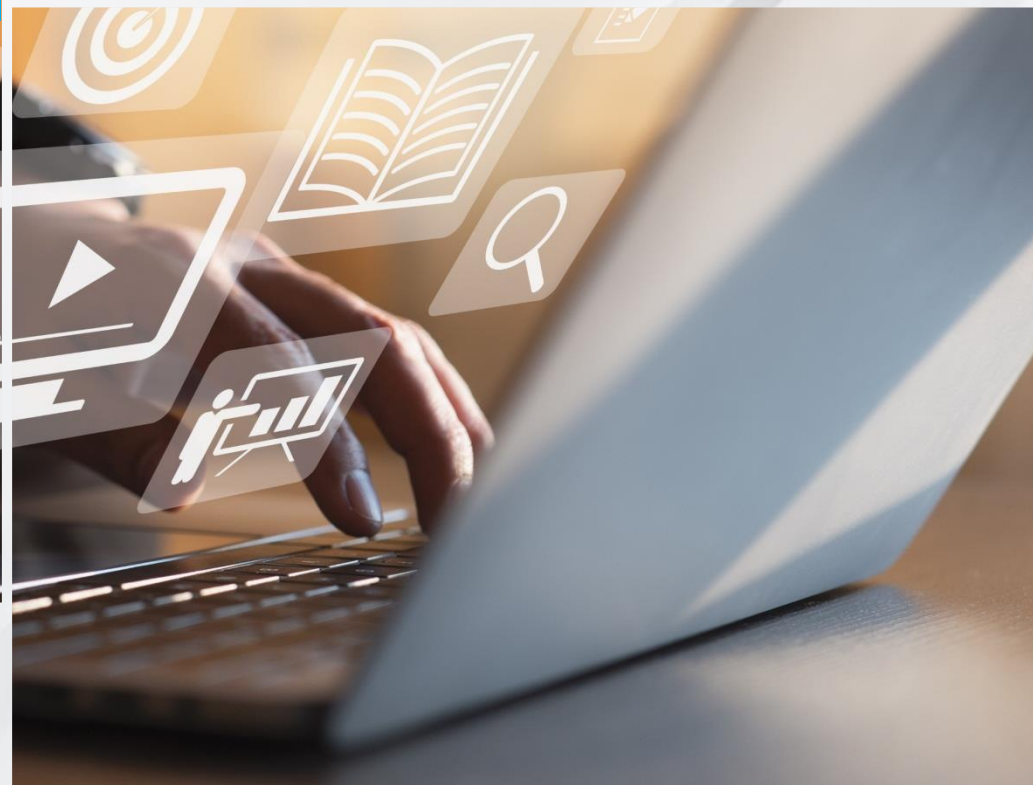
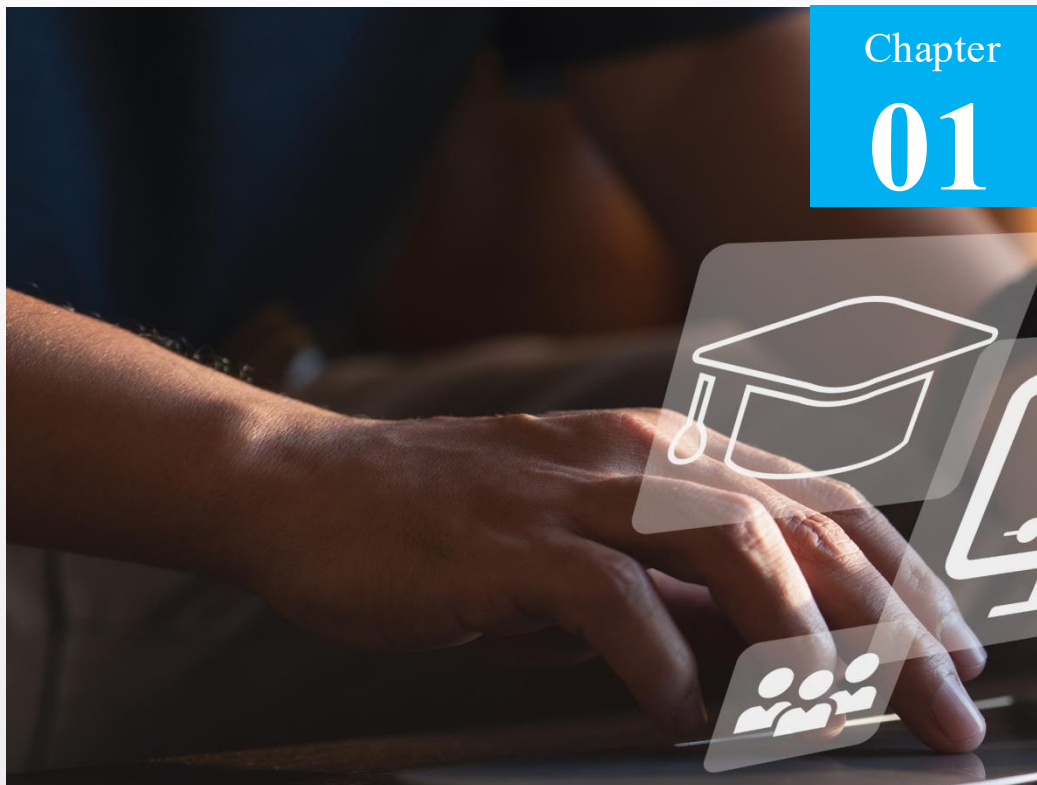


محمد مرفت :بأشراف الدكتور  
1مهارات بحثية :في المساق

Chapter

01

# أهمية البحث



Chapter  
01

## أهمية البحث

هذا البحث في تسليط الضوء على واحدة من أبرز الظواهر الاجتماعية المعاصرة، تكمن أهمية وهي الانتشار الواسع لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين الشباب الجزائري وتأثيرها تأتي هذه الدراسة لتسد فجوة علمية في الأدبيات العربية، إذ قل ما .المحتمل على الصحة النفسية تم التركيز على هذه التأثيرات النفسية المباشرة لهذا الاستخدام، لاسيما عند الشباب . ، سواء سلبية كالإدمان، كما تساعد نتائج البحث في تقديم فهم معمق لآبعاد هذه التأثيرات العزلة، القلق والاكتئاب، أو حتى الإيجابية المحتملة، مثل الدعم العاطفي أو الترفيه . إضافة لذلك، يسهم البحث في توعية الأسر والمؤسسات التربوية والمجتمع بمخاطر وسلبيات هذه المنصات لدعم الصحة النفسية الاستخدام المفرط، وفي ذات الوقت يبرز إمكانية استغلال وتحسين جودة حياة الشباب .

## أهداف البحث

يهدف البحث المعنون إلى تحليل وفهم العلاقة بين كثافة استخدام الشباب لمواقع التواصل مثل فيسبوك، انستغرام، تويتر ومدى انعكاس هذا الاستخدام على صحتهم النفسية بمختلف أبعادها.

أهداف الدراسة محددة ب ثلاث محاور رئيسية

1. مشاعر استخدام مواقع التواصل ومستوى الصحة النفسية لدى الشباب، بما يشمل تحليل العلاقة الارتباطية بين عدد ساعات ، ضبط النفس ، تقدير الذات وغيرها من المظاهر النفسية الأساسية ، القدرة على التفاعل الاجتماعي الكفاءة
2. في التخفيف من اعراض نفسية مثل القلق والاكتئاب لدى بعض دور ايجابي علاجي أن يكون لاستخدام مواقع التواصل دراسة امكانية وليس فقط الاضرار . الشباب الذين يقصدون العيادات الاكلينيكية، مما يعني تقييم الجوانب العلاجية
3. توفير توصيات عملية موجهة للأسر والمؤسسات التعليمية والباحثين بهدف الحد من الاستخدام السلبي المفرط ، واستثمار الجوانب الايجابية لهذه المواقع بما يخدم الصحة النفسية للشباب ويعزز من توافقهم الشخصي والاجتماعي .

## فروض البحث

إلى فهم أعمق للعلاقة بين استخدام مواقع اختبارها للوصول حاول الباحث تستند الدراسة إلى مجموعة من الفروض التي لدى الشباب الجزائري وهي مقسمة إلى التواصل والصحة النفسية

## الفرضيات العامة - 1

على ابعاد ومظاهر الصحة النفسية ، بحيث يؤدي الاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي هناك تأثير سلبي لاستخدام المكثف إلى انخفاض مستويات الصحة النفسية .

## الفرضيات الفرعية - 2

- ساعات استخدام هذه المواقع ومستوى الصحة النفسية، أي كلما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدد زادت ساعات الاستخدام زادت احتمالية ظهور مشكلات نفسية .
- يمكن لاستخدام مواقع التواصل في بعض الحالات ان يعمل كوسيلة مساعدة لتخفيف اعراض نفسية معينة، مثل القلق والاكتئاب، لدى الشباب الذين يرتادون العيادات النفسية للعلاج .

هذه الفروض توجه الدراسة لفهم ما إذا كانت التأثيرات مقتصرة على الجانب السلبي فقط أم هناك أيضا جوانب إيجابية كآمنة يمكن استغلالها لدعم الصحة النفسية، وهو ما يجعل البحث شاملا ومتوازنا في نظرته للموضوع •

## نتائج الدراسة

والصحة النفسية لدى الشباب توصلت الدراسة إلى نتائج مهمة حول العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: الجزائري ، ابرزها

تجد الدراسة علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عدد رغم انتشار استخدام مواقع التواصل بين الشباب، لم-١ أن زيادة أو قلة اي .(الكفاءة، ضبط النفس ، تقدير الذات)ساعات الاستخدام ومستوى الصحة النفسية بمختلف ابعاده مثل بتدهور الصحة النفسية وفق مقاييس الدراسة . الاستخدام لم ترتبط مباشرة المقابلات العيادية أن بعض الشباب الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب وجدو في مع ذلك، كشفت الدراسة من خلال ٢- من مشكلاتهم النفسية، من خلال الترفيه أو ايجاد الدعم الاجتماعي ، ما يشير إلى هذه المواقع وسيلة للتخفيف المؤقت الحالات الخاصة . علاجي محتمل لهذه الوسائط الرقمية في بعض وجود جانب الاستخدام ذاته ، مواقع التواصل تعتمد على طبيعة لخصت الدراسة إلى أن التأثيرات الايجابية أو السلبية لاستخدام ٣- من التركيز فقط على تقليل وليس فقط علي مدته، وهو ما يسلط الضوء على أهمية التوعية بنمط الاستخدام الصحي بدلا الوقت .

الفرضيات السلبية الدراسة لم تكتفِ بتأكيد  
المتوقعة، بل فتحت الباب لفهم أكثر توازنا ، يُظهر  
أن مواقع التواصل يمكن أن تكون اداة خطيرة إذا  
سيد استخدامها، لكنها قد تكون تحمل ايضا فرصا  
لدعم الصحة النفسية إذا وظفت بشكل ايجابي  
ومدروس





مجموعة جامعة  
الجميع الذكية  
للتعليم القابضة

MIDOCEAN  
UNIVERSITY



# Thank You



# Teamwork Icons



# Creative Process Icons



# Help & Support Icons



# SEO & Marketing Icons



# Teamwork Icons

