

أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين وأسرهم (اضطراب النوم نموذجاً)

*The impact of social media use on adolescents and their
families (Sleep disorder as a model).*

عبد الحليم خلفي *

المركز الجامعي بركة / الجزائر

عطاف ميهوبي **

المركز الجامعي بركة، مخبر المهارات الحياتية / الجزائر

تاريخ الإرسال 2025-01-28 تاريخ القبول 2025-05-24 تاريخ النشر 2025-02-03

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية لفهم تأثير الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين وأسرهم من خلال الوقوف على حالة في العيادة النفسية باستخدام المنهج العيادي لمجموعة بحث تتكون من مراهق واحد يعاني من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك بالاستعانة بكل من المقابلة العيادية، وسلم هاملتون للقلق، وبعد الاسترشاد باللوحة العيادية للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس المعدل للاضطرابات النفسية والعقلية (DSM-5-TR). أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي؛ سبب إدمان المراهقين هو جعلهم من وسائل التواصل الاجتماعي مهرباً من مواجهة مشكلاتهم الحقيقية، ولذلك كانت السبب في معاناتهم من اضطرابات في إيقاع النوم الأمر الذي انعكس بالسلب على مشكلات أعمق مست النسق الأسري كله. الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، المراهقة، اضطراب النوم.

* المؤلف المرسل:

** البريد الإلكتروني للمؤلف الثاني: mihoubi.attaf@cu-barika.dz

Abstract:

The current study aims to understand the impact of excessive use of social media on adolescents and their families by examining a case in a psychological clinic. The research utilizes a clinical approach, focusing on a single participant—a teenager diagnosed with social media addiction. The study employs clinical interviews, the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), and refers to the clinical framework provided by the updated fifth edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR).

The results of the study revealed the following: The root cause of social media addiction among adolescents is their use of these platforms as an escape from confronting real-life problems. This addiction led to sleep rhythm disturbances, which had a negative impact, exacerbating deeper issues that affected the entire family system.

Key words: Social Media, Adolescence, Sleep disorder.

مقدمة:

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أصبح من الأنشطة الأكثر شيوعاً بين الأطفال والمراهقين والراشدين، كونها تسمح بالتفاعل الشخصي - الاجتماعي وتفتح للمراهقين خاصة بوابة للترفيه وفضاءً رحباً للاتصالات، حيث نمت بشكل غير مسبوق من خلال انخراطهم في أشكال مختلفة من التواصل الاجتماعي وأضحت نشاطاً روتينياً لهم، والواقع أن هذه المواقع تتيح لهم فرصاً يومية للتواصل مع أصدقائهم، وزملائهم في الدراسة فضلاً عن الأشخاص الذين تربطهم بهم مصالح مختلفة، كونها مدخلاً لتعلم بعض المهارات التقنية، حيث نجد في السنوات الخمس الأخيرة زيادة في عدد المراهقين الذين يستخدمون مثل هذه المواقع بشكل مطرد، ووفقاً لاستطلاع للرأي أجري في العاصمة البلجيكية بروكسل عام 2016 بين أن 22% من المراهقين يقومون بتسجيل الدخول إلى المواقع المفضلة لديهم، كمواقع

التواصل الاجتماعي أكثر من 10 مرات في اليوم، وأكثر من نصفها يقوم المراهقون بالدخول إلى أحد مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من مرة في اليوم، وخمسة وسبعون بالمائة من المراهقين يمتلكون الآن هواتف محمولة، و25% يستخدمونها لوسائل التواصل الاجتماعي، و54% يستخدمونها في إرسال الرسائل النصية، و24% يستخدمونها لأغراض المراسلة الفورية... ، وعليه فإن جزءاً كبيراً من هذا الجيل يتعرض للتطور العاطفي أثناء تفاعله على الإنترنت وهذا بفعل قدرتهم المحدودة على التنظيم الذاتي والحساسية وبهذا يتعرض الأطفال والمراهقون للمخاطر بسبب ضغط الأقران، ومن خلال تناقل التجارب عبر وسائل التواصل الاجتماعي. فتبين نتائج الأبحاث أن هناك تعبيرات متكررة عبر الإنترنت عن سلوكيات غير متصلة بها، كالتنمر، وتشكيل العصبية، والتجارب الجنسية، التي أدخلت مشاكل مثل التنمر عبر الإنترنت، وقضايا الخصوصية، والرسائل الجنسية والمشاكل الأخرى التي تستحق الوعي بها وتشمل إدمان الإنترنت والحرمان المتزامن من النوم (Gwenn, O'keeffe, 2011, p 800).

وفي مقابل هذا الواقع يواجه عدد متزايد من الأولياء مهام معقدة تجاه ابنائهم حيث يشعرون بعدم الراحة وعدم القدرة على التعامل معهم جراء التغيرات التي تطرأ عليهم بفعل الاستعمال المفرط لهذه المواقع، وهو ما يحدث اختلالاً في النسق الاسري كله وبذلك يكون في مواجهة هذا التغير الذي يظهر في سلوك الأبناء، سواء بالإيجاب وبالسلب، فكيف إذا تحول هذا السلوك إلى اضطراب يهدد توازن المراهق واستقراره النفسي والعقلي، ويؤثر على أدائه الاجتماعي والمهني والدراسي. وتقيد نتائج الابحاث أن أغلب هذه المواقع على غرار فيسبوك، وتويتر، ومواقع الألعاب الإلكترونية، ومواقع الفيديو مثل اليوتيوب؛ والمدونات ليست بيئة

صحية للأطفال والمراهقين، لأنهم ينجذبون لنمط الاستعلام "الضحل" المتمسم بالتحول السريع في الانتباه والتداولية المختزلة، وبمقارنتهم بالأجيال الأكبر منهم سنا نجدهم أكثر انخراطا في سلوكيات ذات مهام متعددة ومتزامنة وهي ذات ارتباط بالتلهي الزائد وضعف قدرات السيطرة التنفيذية (مارتن إل كوتشر، 2020، 16).

وهناك الكثير من الجهود المبذولة من طرف منظمات صحية وإنسانية في وضع خطط لمساعدة العائلات على فهم هذه المواقع، وتشجيع الاستخدام الصحي لها، وحث الآباء على مراقبة المشاكل المتعلقة بالاستعمال السيئ لها وما ينتج عنها من اضطرابات كالتنمر عبر الإنترنت، واكتئاب الفيسبوك، والرسائل الجنسية، والتعرض للابتزاز بمختلف أشكاله، ومشاهدة محتوى غير لائق،... وكل هذه المشاكل لا شك تؤثر على المراهقين وعلى صحتهم العقلية وعلى تماسك أسرهم، وسنحاول من خلال هذه الورقة البحثية معرفة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين وأسرهم، وسنقوم بعرض حالة وتحليلها كنموذج من نماذج اضطرابات النوم الناتجة عن سوء استعمال هذه الوسائط، ومدى تأثيرها على الأسرة في شكل دراسة حالة عيادية مستقاة من الممارسة العيادية.

فما هو سبب إدمان المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي؟ وما هي تداعيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على المعاش النفسي للمراهقين والتي تجعلهم يعانون من اضطرابات في إيقاع النوم؟ وما هي انعكاسات هذه الاضطرابات على النسق الأسري للعائلة؟

فرضيات البحث:

- الفراغ النفسي والهروب من الواقع الاجتماعي هو سبب إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين.

- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على المعاش النفسي للمراهقين الأمر الذي يجعلهم يعانون من اضطرابات في إيقاع النوم.
- تنعكس اضطرابات النوم بفعل إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على اختلال النسق الأسري للعائلة.

أهداف البحث:

- الوقوف على أسباب إدمان المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي.
- مخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيراته على المعاش النفسي للمراهقين.
- انعكاسات اضطرابات النوم بفعل إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على النسق الأسري للعائلة.

1. مواقع التواصل الاجتماعي:

1.1 مفهوم وسائط التواصل الاجتماعي:

يعد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من أكثر الأنشطة شيوعاً بين الأطفال والمراهقين، حيث يسمى أي موقع على شبكة الإنترنت يسمح بالتفاعل الاجتماعي موقعاً للتواصل الاجتماعي، كالفيسبوك وماي سبيس وتويتر؛ ومواقع الألعاب والعوالم الافتراضية مثل كلوب بينجوين وسيكند لايف وسيمز؛ ومواقع الفيديو مثل يوتيوب؛ والمدونات.

وتوفر مثل هذه المواقع للمراهقين بوابة للترفيه والتواصل، وتبادل الخبرات وقد نمت بشكل كبير ومتزايد في السنوات الأخيرة ولهذا السبب، من المهم أن يدرك الآباء والمربون عموماً طبيعة استعمال مواقع التواصل الاجتماعي وترتبط هذه الظاهرة ارتباطاً وثيقاً بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ولا تعتمد حصرياً على الخصائص الفردية فحسب ولكنها تتأثر أيضاً بالبيئة الأسرية، وتعد بنية الأسرة

وجودة العلاقات الأبوية من العوامل التي تؤثر على استخدام المراهقين لها، وبالتالي من المحتمل أن تساهم في تطوير هذا السلوك، واستنادا لبعض الدراسات التي تربط الأسرة بما يعرف بالخوف من الضياع وتقويت الفرصة عند مستعملي هذه المواقع، مثل ما اشار إليه (Barry et al) في دراسة له عام 2016 على عينة من 813 مراهقا في مدينة بروكسل تراوحت اعمارهم بين 13 و 18 سنة من مدمني هذه المواقع، حيث قاموا بتطوير نموذج معادلة هيكلية، وكما كان متوقعا يرتبط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي بالخوف من الضياع وتقويت الفرصة، علاوة على ذلك يلعب هيكل الأسرة وأسلوب التربية دورا مهما في تطور هذا الخوف، حيث اعتبر أسلوب الأبوة في التربية، والعلاقات عالية الجودة مع الوالدين عوامل وقائية من الخوف من الضياع، في حين يُنظر إلى العلاقات السامة بين الوالدين كعامل خطر يزيد من هذا الخوف، وعموما توضح نتائج هذه الدراسة أن السياق العائلي للمراهق يرتبط بتجاربه مع الخوف من الضياع وتقويت الفرصة وتشير أيضًا إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من التبصر لهذه المشكلة (NOOR & DAVID,2020).

2.1 تعريف وسائل التواصل الاجتماعي:

وسائل التواصل الاجتماعي هي مصطلح يشير للعديد من التقنيات التي تسمح بالاتصال الفوري وتحديثات الحالة والشبكات الاجتماعية بين الافراد. تعرف على أنها مجموعة من المواقع على شبكة الأنترنت تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي، يجمعهم الاهتمام والانتماء لبلد أو مدرسة أو فئة معينة في نظام عالمي لنقل المعلومات.

ويقر كل من Richer & Kach بأنها تطبيقات ومنابر ووسائل إعلام عبر شبكة الأنترنت، تهدف لتسهيل التفاعل والتعاون وتبادل المعلومات (أحمد، بريكة، 2016، ص 30).

ويعرفها شريف اللبان بأنها خدمات توجد على شبكة الويب تتيح للأفراد بناء بيانات شخصية أو بروفيل، عامة أو شبه عامة من خلال نظام محدد، ويمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم الاتصال ورؤيتهم لقوائم الذين يتصلون بهم، وتلك القوانين التي يضعها الآخرون خلال النظام (أحمد، بريكة، 2016، ص 30).

وعموما يمكن القول إن شبكات ووسائل التواصل الاجتماعي تشترك في مجموعة من الأساسيات ومنها:

- 1 - المشاركة: تسمح لمستخدميها مشاركة مقاطع الفيديوها والصور والنصوص.
- 2 - الإتاحة: كل هذه المواقع تقدم خدمات مفتوحة، وتتيح المشاركة وتبادل المعلومات والتعليقات.
- 3 - المحادثة: تعتمد هذه الشبكات على الاتصال باتجاهين، أي تلقي وإرسال.
- 4 - التجمع: تتيح هذه الوسائل التجمع وعقد اجتماعات والتواصل الآني لفرد ومجموعة أفراد (أحمد، بريكة، 2016، ص 31).

1. 3 مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداما عام 2023:

حظيت مواقع التواصل الاجتماعي بشهرة واسعة منذ سنوات، حيث تمكنت من تطوير التواصل الاجتماعي بسرعة وسهولة كبيرة، كما تمكنت من إجراء مكالمات هاتفية، بالإضافة إلى وجود كيانات ضخمة كمؤسسين إبداعيين وكورسات

على مواقع التواصل الاجتماعي، مما جعل الجميع يلجؤون إلى التطبيقات الترددية دون الحاجة إلى ذلك.

وتغطي تطبيقات التواصل الاجتماعي في مميزات عددا من الخدمات، فمنهم من يتيح لك إجراء محادثات هاتفية أو فيديو أو تطبيق رسائل نصية، ومنهم من يشارك تبادل الصور والفيديوهات السريعة، أو محتوى إخباري، كما قد يشمل تطبيق واحد جميع الميزات، ويتردد عليها الملايين من الزوار شهرياً، بل يومياً.

وفيما يلي ترتيب شبكات التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً في عام

2023 حسب موقع مخصص لموقع <https://www.statista.com> وهي شركة ألمانية متخصصة في السوق والمستهلكين، والتي تنشر إحصائيات تخص عدة موضوعات مختلفة، سننشر المواقع الأكثر استخداماً شهرياً حيث نجد؛

- 1- موقع فيسبوك بواقع 2958 مليون مستخدم شهرياً.
- 2- موقع اليوتيوب بواقع 2514 مليون مستخدم شهرياً.
- 3- موقع واتساب بواقع 2000 مليون مستخدم شهرياً.
- 4- موقع انستجرام بواقع 2000 مليون مستخدم شهرياً.
- 5- موقع WeChat بواقع 1309 مليون مستخدم شهرياً.
- 6- موقع تيك توك بواقع 1051 مليون مستخدم شهرياً.
- 7- تطبيق رسول بواقع 931 مليون مستخدم شهرياً.
- 8- موقع تيليجرام بواقع 700 مليون مستخدم شهرياً.
- 9- موقع سناب شات بواقع 635 مليون مستخدم شهرياً.
- 10- موقع بنترست بواقع 445 مليون مستخدم شهرياً.

2. آثار وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين:

2.1 فوائد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

2.1.1 المراقبة:

يطلق المصطلح على المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهاته البدني والنفسي والاجتماعي مع تسجيل نمط من التغير المستمر على سلوكيات المراهقين تختلف من شخص لآخر تمتد من سن 13 وحتى 25 عام، تعتبر مرحلة مهمة جدا في حياة الفرد كونها تتميز بمجموعة من الميزات والسلوكيات التي قد تجعل منها مرحلة خطيرة أيضا بالنظر لما تتميز به من سلوكيات الخطر التي يتصف بها المراهقون، وتم ادراج هذا المصطلح في هذا البحث كون هذه المرحلة تتميز أصحابها بالإفراط في استعمال وسائل التواصل الاجتماعي وهو ما يخلف اثارا كبيرة تصل لحد ظهور السلوك المرضي، والذي يمتد أثره للنسق الاسري، وهو ما سنتعرض له في سياق عرض حالة عياديه، على شكل اضطراب قائم الأركان، وهو نموذج عن واحد من ابرز الاضطرابات التي تقترن فيها مرحلة المراهقة كمرحلة خطيرة مع الاستعمال المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي من جهة، ونموذج من اختلال النظام الأسري بسببها.

2.1.2 الفوائد والمزايا:

تتيح مواقع التواصل الاجتماعي لمستخدميها إنجاز العديد من المهام على الإنترنت، منها البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة، وتكوين صداقات جديدة، ومشاركة الصور، وتبادل الأفكار والانشغالات، كما يمكن أن توفر وسائل التواصل

الاجتماعي للمراهقين فوائد أعمق، تمتد إلى نظرتهم إلى أنفسهم، والمجتمع، والعالم، وتتضمن مجموعه من الفوائد منها:

أ/ الاجتماعية:

1. فرص المشاركة المجتمعية من خلال جمع الأموال للأعمال الخيرية والتطوع في الأحداث المحلية، بما في ذلك الأحداث السياسية والخيرية.
2. تعزيز الإبداع الفردي والجماعي من خلال تطوير وتبادل المساعي الفنية الموسيقية.
3. نمو الأفكار من خلال إنشاء المدونات والبودكاست، ومقاطع الفيديو ومواقع الألعاب.
4. توسيع نطاق اتصالات الفرد عبر الإنترنت من خلال الاهتمامات المشتركة مع الآخرين.
5. تعزيز الهوية الفردية والمهارات الاجتماعية الفريدة (Gwenn & O'keeffe, 2011).

ب/ فرص التعلم:

يستخدم طلاب المدارس المتوسطة والثانوية وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع بعضهم، في الواجبات المنزلية والمشاريع الجماعية على سبيل المثال، يسمح موقع Facebook مثلاً للطلاب بالتجمع خارج الفصل للتعاون وتبادل الأفكار حول المهام. تستخدم بعض المدارس المدونات بنجاح كأدوات تعليمية، وهو ما يعزز المهارات في اللغة الإنجليزية مثلاً، والتعبير والإبداع.

ج/ الوصول لدعم الاقران:

الاعتراف متزايد بالدور الذي يمكن أن تلعبه قنوات وسائل التواصل الاجتماعي في تمكين دعم الأقران والذي يُشار إليه بنظام العطاء والأخذ المتبادل حيث يمكن للأفراد الذين تحملوا صعوبات المرض العقلي أن يقدموا الأمل والصدقة والدعم للآخرين الذين يواجهون تحديات مماثلة ووجدت الدراسات الأولية التي استكشفت استخدام منتديات المساعدة الذاتية عبر الإنترنت بين الأفراد المصابين بأمراض عقلية خطيرة أن الأفراد المصابين بالفصام يبدو أنهم يستخدمون هذه المنتديات للإفصاح عن الذات ومشاركة التجارب الشخصية، بالإضافة إلى تقديم أو طلب المعلومات، أو وصف الأعراض، أو مناقشة الأدوية، بينما أفاد المستخدمون المصابون بالاضطراب ثنائي القطب باستخدام هذه المنتديات لطلب المساعدة من الآخرين بشأن مرضهم. في الآونة الأخيرة، في مراجعة للشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت لدى الأشخاص المصابين بالذهان، سلط هابتون وويليامسون وآخرون عام 2015 الضوء على كون الغرض المهم من مثل هذه الاتصالات عبر الإنترنت هو تكوين صداقات جديدة، ومتابعة العلاقات الرومانسية، والحفاظ على العلاقات القائمة أو إعادة الاتصال بالأشخاص، والسعي للحصول على دعم الأقران عبر الإنترنت من الآخرين الذين لديهم خبرة حية (John. A & Ameya and al, 2020, p 245).

د/ الوصول للمعلومات الصحية:

لقد وجد المراهقون أنهم يستطيعون الوصول بسهولة إلى المعلومات عبر الإنترنت حول مشاكلهم الصحية، ودون الكشف عن هويتهم، كما أصبحت الموارد الصحية الممتازة متاحة للشباب بشكل متزايد حول مجموعة متنوعة من المواضيع التي تهم هذه الفئة من السكان، مثل الأمراض المتنقلة جنسياً، والحد من التوتر

والقلق، وعلامات الاكتئاب، كما يستطيع المراهقون المصابون بأمراض مزمنة الوصول إلى مواقع الويب التي يمكنهم من خلالها تطوير شبكات داعمة من الأشخاص الذين يعانون من حالات مماثلة، وقد أدت الرسائل الفورية والرسائل النصية التي يتلقونها، إلى تحسينات متعددة في الرعاية الصحية التي يتلقونها، مثل زيادة الالتزام بالأدوية، وتحسين فهم المرض، وتقليل المواعيد المفقودة. ونظراً لأن مواقع التواصل الاجتماعي الجديدة جميعها تحتوي على تطبيقات محمولة، فسوف تتاح للمراهقين فرص أكبر للتعرف على مشاكلهم الصحية والتواصل مع أطبائهم. ومع ذلك، وبسبب صغر سن بعضهم قد يواجه المراهقون أخطاء أثناء عمليات البحث هذه ويحتاجون إلى مشاركة الوالدين للتأكد من أنهم يستخدمون موارد موثوقة عبر الإنترنت، ويفسرون المعلومات بشكل صحيح، ولا يغرقون في المعلومات التي يقرؤونها. إن تشجيع الآباء على السؤال عن عمليات البحث التي يجريها أطفالهم المراهقون عبر الإنترنت يمكن أن يساعد ليس فقط في تسهيل اكتشاف هذه المعلومات، بل ومناقشتها أيضاً وتمحيصها.

2.2 مخاطر استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي:

يصبح استخدام وسائل التواصل الاجتماعي خطراً على المراهقين أكثر مما يدركه معظم البالغين. وتندرج معظم المخاطر ضمن الفئات التالية: التواصل بين الأقران؛ والمحتوى غير المناسب؛ وعدم فهم قضايا الخصوصية على الإنترنت؛ والتأثيرات الخارجية لمجموعات الإعلان التابعة لجهات خارجية.

التنمر الإلكتروني والتحرش عبر الإنترنت:

التممر الإلكتروني هو استخدام الوسائط الرقمية عمداً لتوصيل معلومات كاذبة أو محرجة أو عدائية عن شخص آخر. وهو الخطر الأكثر شيوعاً على الإنترنت بين جميع المراهقين وهو خطر بين الأقران.

ورغم أن مصطلح التحرش عبر الإنترنت يستخدم غالباً بالتبادل مع مصطلح التمرر الإلكتروني، إلا أنه في الواقع كيان مختلف. وتشير البيانات الحالية إلى أن التحرش عبر الإنترنت ليس شائعاً مثل التحرش خارج الإنترنت، وأن المشاركة في مواقع التواصل الاجتماعي لا تعرض معظم الأطفال لخطر التحرش عبر الإنترنت ومن ناحية أخرى، فإن التمرر الإلكتروني شائع جداً، ويمكن أن يحدث لأي شاب على الإنترنت، ويمكن أن يسبب نتائج نفسية واجتماعية عميقة بما في ذلك الاكتئاب والقلق والعزلة الشديدة، والانتحار بشكل مأساوي.

تراجع الاداء المدرسي:

أدت وسائل التواصل الاجتماعي إلى تشتيت انتباه الطلاب، وقضاء الكثير من الوقت في تصفح الإنترنت بدلاً من قراءة كتبهم ودراساتها، وتكوين المزيد من الأصدقاء، والبحث ومشاهدة محتويات البالغين عبر الإنترنت، والتأثر بمجموعات أقران خاطئة، مما يجعلهم ينضمون إلى جمعيات سرية من بين آخرين، كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الأداء الأكاديمي لطلاب المدارس الثانوية كما عبر عنها المعلمون في دراسة قاموا بها في أوجا على أساس العمر ولا يوجد فرق كبير على أساس الجنس (OTARU & 17, Bernard, 2021, P).
إرسال رسائل جنسية:

يمكن تعريف الرسائل النصية الجنسية بأنها إرسال أو استقبال أو إعادة توجيه صور جنسية صريحة عبر الهاتف المحمول، أو الكمبيوتر أو الأجهزة الرقمية الأخرى يتم توزيع العديد من هذه الصور بسرعة عبر الهواتف المحمولة أو الإنترنت، تحدث هذه الظاهرة بين المراهقين حيث كشف استطلاع حديث 2021 أن 20% من المراهقين أرسلوا أو نشروا صورًا أو مقاطع فيديو عارية أو شبه عارية وتعرض بعض المراهقين الذين شاركوا في الرسائل النصية الجنسية للتهديد، أو اتُهموا بتهم جنائية تتعلق باستغلال الأطفال جنسياً، على الرغم من أن بعض البلدان بدأت في وصف مثل هذه السلوكيات بأنها جنح في قانون الأحداث.

الاكتئاب على الفيسبوك:

وقد اقترح الباحثون ظاهرة جديدة تسمى "الاكتئاب الفيسبوك"، والتي تم تعريفها على أنها الاكتئاب الذي يتطور عندما يقضي المراهقون قدرًا كبيرًا من الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي، كالفيسبوك، ثم يبدؤون في إظهار الأعراض الكلاسيكية للاكتئاب إن القبول من قبل الأقران والاتصال بهم هو عنصر مهم في حياة المراهقين. ويُعتقد أن شدة العالم عبر الإنترنت هي عامل قد يؤدي للاكتئاب لدى بعض المراهقين. وكما هو الحال مع الاكتئاب غير المتصل بالإنترنت، فإن المراهقين الذين يعانون من اكتئاب الفيسبوك، معرضون لخطر العزلة الاجتماعية حيث يلجؤون لمواقع الإنترنت والمدونات للحصول على المساعدة التي قد تعزز تعاظم المخدرات، والممارسات الجنسية غير الآمنة، أو السلوكيات العدوانية المدمرة للذات (Gwenn, O'keeffe, p 801, 2011).

2. 3 اضطراب النوم:

تضمن اضطرابات النوم (أو اضطرابات النوم والاستيقاظ) مشاكل في جودة النوم وتوقيته وكميته، مما يؤدي إلى ضائقة أثناء النهار وضعف في الأداء. غالبًا ما تحدث اضطرابات النوم والاستيقاظ جنبًا إلى جنب مع الحالات الطبية أو حالات الصحة العقلية الأخرى، مثل الاكتئاب أو القلق أو الاضطرابات المعرفية. هناك عدة أنواع مختلفة من اضطرابات النوم والاستيقاظ، والأرق هو الأكثر شيوعًا. ترتبط صعوبات النوم بمشاكل جسدية وعاطفية. ويمكن أن تساهم مشاكل النوم في حدوث حالات الصحة العقلية أو تؤدي إلى تفاقمها، كما يمكن أن تكون أحد أعراض حالات الصحة العقلية الأخرى (الحمادي، 2013، ص 137).

كما يعاني حوالي ثلث البالغين من أعراض الأرق، ويستوفي 4-22% منهم معايير اضطراب الأرق، وبحسب الدليل الإحصائي الخامس للأمراض العقلية فإن اضطراب النوم يشخص استنادا الى اللوحة العيادية التالية:

اضطراب الأرق: (G47.00) Insomnia Disorder

A / الشكوى المسيطرة هي عدم الرضا عن كمية أو نوعية النوم، ومرتفعة مع واحد أو أكثر من الأعراض التالية :

1 / صعوبة البدء في النوم، وعند الأطفال، قد يظهر كصعوبة بدء النوم دون تدخل مقدم الرعاية.

2 / صعوبة الحفاظ على النوم، ويتميز بالاستيقاظ المتكرر أو بمشاكل العودة إلى النوم بعد الاستيقاظ.

3 / الاستيقاظ في الصباح الباكر مع عدم القدرة على العودة إلى النوم.

B / يسبب اضطراب النوم تندياً أو إحباطاً ملحوظين في مجالات الأداء الاجتماعية والمهنية أو مجالات الأداء المهمة الأخرى.

C / صعوبة النوم تحدث بما لا يقل عن 3 ليال في الاسبوع.

D / صعوبة النوم موجودة لمدة 3 أشهر على الأقل.

E / صعوبة النوم تحدث رغم الفرصة الكافية للنوم.

F/ الأرق لا يُفسر بشكل أفضل ولا يحدث حصراً خلال مسار اضطراب آخر من اضطرابات النوم واليقظة.

G / لا يُعزى الأرق لتأثيرات الفيزيولوجية لمادة مثل، إساءة استعمال مادة، دواء.

H/ التواجد المشترك للاضطرابات العقلية والحالات الطبية لا يُفسر على نحو كاف الشكوى المسيطرة من الأرق (الحمادي، 2013، ص 138).

3. عرض الحالة وفق المنهج العيادي:

3. 1 المعلومات الأساسية للحالة:

"ب. ز" مراهق يبلغ من العمر 19 سنة وخمسة أشهر ينحدر من أسرة صغيرة (نووية)، تتكون من الوالدين، أم عمرها 39 عاما ماکثة في البيت، وأب يبلغ من العمر 43 عام يعمل في شركة وطنية في الصحراء، بنظام 4/4 أي شهر عمل وشهر راحة، يتوسط أختين، الأخت الكبرى عمرها 23 سنة جامعية، والأخت الصغرى 16 سنة تدرس بالمرحلة الثانوية، لا توجد علاقة قرابة بين والديه.

ظروف النشأة:

جاء "ب. ز" عن طريق حمل مرغوب دون مضاعفات تذكر أثناء فترة الحمل، من أم لا تعاني من أي مرض عضوي، ولا نفسي، ولم تتناول أية أدوية أثناء فترة الحمل حسب المعلومات المستقاة من الأم.

"ب. ز" منذ الولادة وحتى السنة الثانية من عمره نمت نموا طبيعيا، سواء من الناحية البدنية أو النفسية الحركية فتموه عموما يستجيب لمعايير النمو العامة.

من عمر 2 سنة حتى عمر 6 سنوات لم تسجل أي خصوصية أو شذوذ في نموه، وتميزت أغلب فترات نموه بالطبيعي والاستجابة للمعايير النمائية الطبيعية مع تسجيل بداية نمط تربوي حامي خاصة من جانب الأم، كان "ب. ز" منذ المراحل الأولى من التمدرس يظهر قدرات عالية، وهو ما يعكس تفوقه المدرسي طيلة المرحلة الابتدائية وكذلك المتوسط والثانوي، أين سجل هناك بداية تراجع في الأداء المدرسي سيتم شرحه لاحقا.

المظهر العام للحالة:

قوام ممشوط، نظيف وأنيق مع بعض علامات عدم الراحة والتملل والقلق.

الوضعية المادية:

حالة ميسورة، مع توفر كل وسائل الراحة، وخاصة وسائل الدراسة. طلب الفحص والمعاينة قدم "ب. ز" للفحص مصحوبا بأبيه في الجلسة الأولى، أين قدم الأب طلب الفحص بغرض أن الطفل متعب (راه عيان بزاف)، وهذا بسبب عدم قدرته على النوم، والسهر لساعات طويلة تصل أحيانا الى حد صلاة الفجر، وتغير سلوكه الاجتماعي وترجع أدائه الدراسي.

الهدف من الزيارة:

كان هدف الأب من طلب الفحص هو مساعدة ابنه على النوم والراحة والاستعداد لشهادة البكالوريا، من أجل الحصول على معدل يؤهله لدراسة الطب كونه سبق حصوله على شهادة بكالوريا بمعدل 14 حيث سجل به تخصص الإعلام الآلي، واضطر إلى توقيف الدراسة من أجل إعادة تحضير البكالوريا، لأنه يجب أن يكون طبيب خاصة وأن صديقه المقرب يدرس طب حسب رأي عائلته.

كما كان الهدف أيضا تخفيف الضغط، الذي سببه حسب الأب (الأم والخالات والاخوال)، مع تسجيل مخاوف من تراجع الأداء المدرسي، وتراجع في المهارات الاجتماعية وأصبح قليل الصبر (مقلق دائما) وسريع الانفعال (نهدر معاه يشعل في) وهو عكس ما كان عليه من قبل.

نقاط القوة:

الدعم الأسري المتعدد، الصحة البدنية الجيدة، المرونة والانبطاق، الاستقرار العاطفي، الأداء المعرفي المتوازن، الوعي بالحالة وطلب المساعدة.

3. 2 التشخيص وإجراءات الفحص والمعاينة:

تشير حالة المراهق "ب. ز" ومن خلال الطلب المقدم من طرف الوالدين بغرض الفحص الى تغيير جذري في حالة ابنهم، وتحول ملحوظ في أدائه، سواء الدراسي أو الاجتماعي أو حتى الشخصي، مع قلق متزايد على مستقبله في شقه الصحي، (نخاف كاشما يصرالو في عقلو، اللي ما يرقدش واش من عقل يبقالو، لوكان يكمل كيما هكذا قرايتو ومستقبلو إروحو).

الأدوات المستخدمة في الفحص والتشخيص:

المقابلة العيادية:

أثناء المقابلة الأولى بدا العميل متمللا. قلقا. عليه علامات التعب والإرهاق، تنهد ورأسه مطأطأ، لما كانا والداه يسردان حالته، وبعدما تم الاستماع لهما، طلبت أن أبقى مع العميل على انفراد، بدأ بالتعهد والقول (والله يا حكيم عييت وتعبت ما قدرتش نكمل وكرهت)، وهي عبارات وصف بها معاناته مع الدراسة والوضع العائلي، بسبب عدم قدرته على مواصلة مساره الدراسي، ومعاناته مع قلة

النوم، واضطراب في النوم طيلة 6 أشهر الأخيرة، مع تسجيل مجموعة أعراض أخرى سيتم سردها لاحقاً أثناء العرض والتحليل.

الاختبارات النفسية:

- تم استعمال اختبار (سلم هاملتون للقلق).
- الاعتماد على اللوحة العيادية للدليل الإحصائي الخامس للأمراض النفسية والعقلية النسخة الخامسة المراجع (DSM5-TR).

التشخيص النهائي:

بناءً على نتائج اختبار سلم هاملتون للقلق، وبالاعتماد على اللوحة العيادية لاضطراب الأرق الوارد في (DSM5-TR) حيث تم تسجيل الأعراض الآتية:

أ - عدم الرضا على نوعية النوم ومدته.

- سجلنا صعوبة في البدء في النوم ومدته.
- الاستيقاظ المتكرر وعدم القدرة على العودة للنوم بعدها.
- الاستيقاظ المبكر.

ب - تراجع الأداء الاجتماعي عموماً، وكذلك الأداء الدراسي.

ج - صعوبة النوم تم تسجيله كل ليلة ولمدة تفوق 6 أشهر.

د - لا توجد أعراض مرضية أو حالة طبية، كون المريض خضع لمجموعة من الفحوصات الطبية، والاختبارات البيولوجية كانت كل نتائجها سلبية.

هـ - وجود قلق من هذه الوضعية، وعن مآلها.

كل هذه الأعراض تتطابق مع الأعراض المدرجة في اللوحة العيادية الواردة

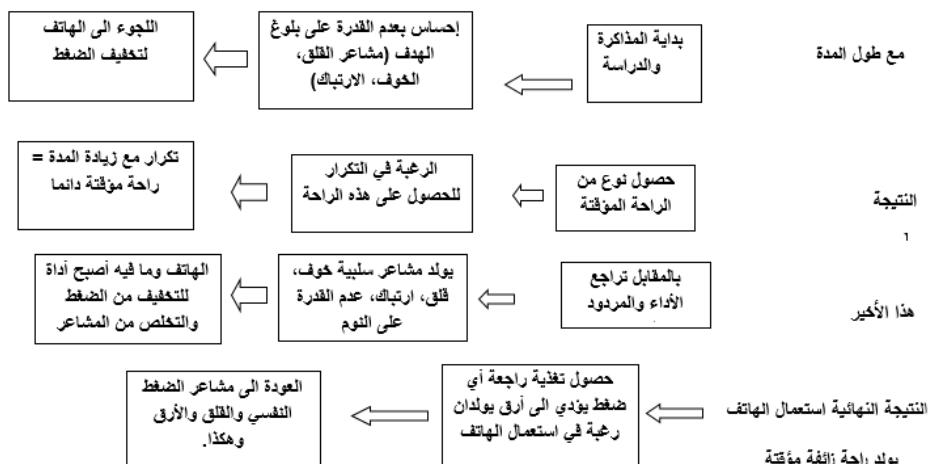
في DSM-5-TR. وبالاعتماد على المعاينة أثناء المقابلات تبين لنا مدى مطابقة

الأعراض والملاحظات المسجلة على الحالة مع ما تم سرده في اللوحة العيادية
لاضطراب الأرق في DSM-5-TR.

3.3 التحليل العام للحالة:

بما أن الهدف العام من دراسة هذه الحالة هو معرفة آلية تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على التماسك الأسري، وبمفهوم آخر كيف تفقد الأسرة توازنها وتماسكها عند اضطرب فرد من أفرادها خاصة في بعض الحالات التي تعلق عليها الآمال كمرحلة التحضير أو إجراء امتحانات مصيرية على غرار البكالوريا. ولا يتم بلوغ هذا الهدف إلا إذا تم استغلال المعلومات والبيانات والملاحظات التي جمعها من قبل الفاحص، حيث تم التوصل إلى ما يلي:

- 1 - يعتبر النمط الحامي هو النمط السائد في هذه الأسرة.
- 2 - تعود القيادة في الأسرة للأم لسببين، الأول هو غياب الأب (بسبب نظام العمل 4/4)، والسبب الثاني وهو تدخل عائلة الأم ومساعدتهم لابنتهم في تسيير شؤونها وشؤون أولادها.
- 3 - علاقة الحالة "ب. ز" مع الهاتف عموما ومع وسائل التواصل الاجتماعي خصوصا علاقة تعويضية (يعوض فيها عجزه عن الدراسة)، وعدم قدرته على بلوغ هدف عائلته الصغيرة والكبيرة، (بالحصول على درجة عالية جدا في امتحانات البكالوريا تؤهله لأن يصبح طبيبا) وبلاستعمال المتكرر للهاتف أثناء العجز عن الدراسة، وتكرار السلوك أصبح هناك علاقة مرضية تجسيدها من خلال في المخطط الآتي:



المصدر: من إعداد الباحثان.

- 4 - قلق العائلة المفرط على مستقبل ابنهم الدراسي يولد ضغط عالي عليه وعلى الأسرة، وهذا من خلال الدفع المتكرر للدراسة بكل أنواعها (دروس الدعم، والمراجعة، ...)، هذا الضغط يجعل الحالة تبحث عن مخرج له ويتم ذلك عن طريق اللجوء للهاتف عامة ووسائل التواصل الاجتماعي خاصة.
- 5 - بداية ظهور عوارض اضطراب النوم تعكر المزاج عند الحالة، شيء يؤرق العائلة ويزيد من مستويات مخاوفهم عليه وعلى مستقبله الدراسي، وهو ما يولد ضغط كبير في العائلة.
- 6 - بداية اختلال التوازن الأسري وذلك من خلال الترشق بالتهمة وتحميل كل فرد المسؤولية (مسؤولية إصابة الابن) للآخر حول حالة الابن.
- 7 - الوصول لمرحلة الاحتقان بين الزوجين وأمام العجز عن مساعدة ابنهم، تم اللجوء للمختص النفسي من أجل الحصول على حل، وهذا يعتبر بمثابة جرعة مسكنة لما يحدث داخل النسق الأسري.

البروتوكول العلاجي والتكفل بالحالة:

تم الاستماع لكل الأطراف من هذه الأسرة (الأب والأم والابن) وقرر المختص التكفل بالابن انفراديا، على جلسات بمعدل جلسة لكل أسبوع، وجلسة للوالدين لذلك كل أسبوع، وذلك من أجل التوجيه وتصحيح الأخطاء التربوية والعمل على المساعدة الفعالة للابن وتقاسم الأدوار بشيء من المرونة وتطمينهم على حالة ابنهم ما يسمح بانفراج المشكلة.

تقديم جلسات تفريخ للابن + جلسات استرخاء في محاولة لإعادة البناء (بناء جوانب الهشاشة في شخصية المفحوص) مع الاستبصار بالمشكلة باستعمال مجموعة من التقنيات العلاجية السلوكية المعرفية.

بعد 6 جلسات مع الابن و3 جلسات مع والديه، بداية تراجع الاضطراب وزيادة ساعات النوم ونوعيته مقارنة مع ما كان عليه، وبالمقابل ارتفاع المردود الاجتماعي والأسري لكل الأطراف، مع تسطير خطة عمل للدراسة بحضور جميع الأطراف (الابن والوالدين).

تحليل النتائج:

يعد الفراغ النفسي والاجتماعي كآلية للهروب من الواقع الاجتماعي إلى الملجأ الآمن والمتمثل في وسائل التواصل الاجتماعي لحصولهم على الدعم والاهتمام، على عكس ضغط الوالدين والمحيط القريب والمباشر على ضرورة تحصيل أكبر المعدلات الدراسية من أهم أسباب إدمان المراهق لوسائل التواصل الاجتماعي وذلك كهروب من هذا الواقع الضاغط على المراهق خاصة والمقبل على امتحانات مصيرية للوالدين خاصة على وجه التحديد.

كما يؤثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على المعاش النفسي للمراهق بصفة عامة ومن بين المشكلات المباشرة على المراهقين زيادة معدلات القلق والاكتئاب، فضلا عن ملاحظات جليلة حول الانسحاب الاجتماعي والوحدة النفسية وتقادم مشاعر عدم الكفاءة والضغط النفسي التي تجلت في التأخير الكبير لأوقات النوم والاستيقاظ بفعل الخلط في كثير من الحالات بين المراجعة والمراقبة الدورية والتكرارية لوسائل التواصل الاجتماعي التي جعلته يعاني في كثير من الأحيان من اضطرابات في إيقاع النوم كنتيجة منطقية لهذا الواقع الذي بينته دراسة (Barry et al) عام 2016 حول الخوف من الضياع وتقويت الفرصة.

حيث يعاني المراهقين المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي من اختلال عميق في الإيقاع السيركادي من خلال زيادة الوقت المستغرق أمام الشاشات، مما يؤثر على جودة ونوعية النوم ومدته. ومن خلاله اضطرابات في النوم كعدم البدء بالنوم وصعوبة العودة إليه في حال الاستيقاظ المتكرر بفعل إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على النسق الأسري للعائلة، حيث يقلل من التواصل الفعلي بين أفراد الأسرة ويزيد من الشعور بالعزلة بينهم.

خاتمة:

توفر البيئة الافتراضية فرص للتعاون الجماعي وتطوير مهارات الحل المشكلات، كما يمكن أن تكون لها من جهة أخرى عواقب سلبية على هوية وثقافة المراهقين، فالإفراط فيها يؤدي للوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية وانخفاض النشاط البدني، وبروز سلوكيات الإدمان (سلمان، 2023، ص 19-20).

ومن بينها أيضا الفراغ النفسي والهروب من الواقع الاجتماعي الضاغط هو من أهم أسباب إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين خاصة. إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على المعاش النفسي للمراهقين وهي التي جعلت الحالة المدروسة تعاني من اضطرابات في إيقاع النوم. تنعكس اضطرابات النوم بفعل إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على النسق الأسري للعائلة ككل.

ومن خلال النتائج التي أسفر عليها البحث يمكن العمل مستقبلا على جملة من الاقتراحات وهي كالتالي:

إجراء دراسة عن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على الإيقاع السيركادي "Circadian Rhythm" لدى المراهقين المقبلين على شهادة البكالوريا.

وإجراء دراسة حول المعاش النفسي وصورة الذات لدى المراهقين مدمني الألعاب الإلكترونية.

قائمة المراجع:

بوترعة، بلال، التحليل الموضوعي للمقابلات البحثية في العلوم الاجتماعية، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، العدد 16-2018، (الاسترجاع: 08 / 10 / 24).

<https://asjp.cerist.dz/en/article/56029>

الحمادي، أنور، الدليل الإحصائي والتشخيصي الخامس للاضطرابات العقلية، نسخة مراجعة، (2013).

سلمان، مواهب عبد الرسول، مدي تأثير وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب عبر الانترنت على الشباب كوسيلة للتعبير عن تجاربهم العاطفية، مجلة الدراسات الأكاديمية، مجلد5، العدد 03-2023، (تاريخ الاسترجاع، 04 / 09 / 2024).

<https://asjp.cerist.dz/en/article/234477>

احمد بلولة، بريكة حميدة، أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي كوسيلة اتصالية وإعلامية على الشباب الجامعي، *مجلة افاق العلم*، العدد 3، 2018.

مارتن إل كوتشر، ترجمة حسام الشرقاوي، (2020)، *أطفال العصر الرقمي*، دار جامعة حمد بن خليفة، قطر.

Gwenn. Schurn, O'keeffe. kathleenelark adolisansand families. 2011.

[https://www.statista.com, statistics/ 272014/ global- social-networks- ranked- by- number- of- users. \(12/ 10/ 2024\).](https://www.statista.com, statistics/ 272014/ global- social-networks- ranked- by- number- of- users. (12/ 10/ 2024).)

John. A, Naslund, and al, Social media and mental health: Benefits, Risks, and opportunities for reserch and practic, volume 5. 2020.