



عنوان المقال: تأثير الفيسبوك على المراهقين "دراسة ميدانية لعينة من الآباء"

الأستاذ(ة) : د. عقبة سعيدة

الجامعة: جامعة باجي مختار - عناية-

ملخص

لقد أصبحت الانترنت اليوم واقعا ملموسا في المجتمع لاسيما عند المراهقين الذين تشهد مراحل نموهم تداخلا جسميا وعقليا وانفعاليا جعل من هذه الفئة أكثر عرضة لمختلف التأثيرات وعلى رأسها شبكات التواصل الاجتماعي وفي مقدمتها الفيسبوك، لما يتمتع به من خصائص .

الكلمات المفتاحية: التأثير، الفيسبوك، المراهق

Abstract:

Today, the Internet has become a reality in society, especially among adolescents who are experiencing physical, mental and emotional interaction. This category is more vulnerable to various influences, especially social networks, especially Facebook, because of its characteristics

Keywords: influence-facebook-teenager

مقدمة:

لقد شهد العالم تغيرات سريعة ومستمرة في جميع مجالات الحياة وانفجار معرفي لم يسبق له مثيل، ساهم بشكل كبير في انطلاق وإحداث ثورة حقيقية في عالم افتراضي، حيث انتشرت شبكات التواصل الاجتماعي في كامل ربوع العالم. وأصبحت جزء لا يتجزأ من حياة الفرد، تتحكم في لسوكياته، نشاطاته، اهتماماته...إلخ.

ويتصدر هذه الشبكات الاجتماعية "الفيسبوك" الذي لقي نموًا كبيرًا ورواجًا، بفضل ما يتمتع به من ميزات، كالسرعة، التفاعلية، الفورية،...إلخ. فهو أداة لتسهيل التواصل الاجتماعي، وتقوية الروابط الاجتماعية.

وقد شهد هذا الموقع إقبالاً كبيراً من قبل الأفراد إذ يعد على قمة مواقع الشبكات الاجتماعية تسارعاً في عدد المشتركين، بفضل ما يقدم من علاقات وصدقات بين الأفراد، ومن كل الأقطار، إلى جانب تقوية الروابط الاجتماعية، والتحصيل العلمي...إلخ مثلما أثبتت ذلك العديد من الدراسات.

لكن كثرة استعمال هذا الموقع بشكل واسع يؤدي إلى نوع من أنواع الإدمان يقود إلى حدوث مشكلات نفسية، تكسب مستخدميها فرصة للهروب من مجتمعهم والعيش في عالم الأحلام.

وبالتالي حدوث انعكاسات نفسية، اجتماعية،...إلخ على مستوى الفرد والمجتمع، وبجميع شرائحه أطفال، شباب، نساء،...إلخ. مما خلق سلوكيات وآثار سلبية تفاقمت بشدة، كالاكتئاب، العزلة، العنف، الانتحار...إلى غير ذلك ومن أهم فئات المجتمع فئة المراهقين خاصة وأن فترة المراهقة تعتبر فترة من أهم المراحل النمائية للفرد، تتميز بالتجدد والتغير المستمر، فيزيولوجيا

وعقليًا وانفعاليًا... إلخ، فهي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى الرشد، لهذا فإقبال المراهق على الفيسبوك أكثر من أي مرحلة عمرية أخرى، تجعله عرضة للتأثيرات المختلفة الناجمة من استخدامه.

ولما للموضوع من أهمية ارتأينا تسليط الضوء عليه من خلال هذه الدراسة التي جاءت باحثة في مختلف التأثيرات النفسية والاجتماعية التي يخلفها استخدام الفيسبوك من قبل المراهق، من خلال طرح التساؤل الرئيسي الآتي: إلى أي مدى يؤثر الفيسبوك على المراهق؟ وتفرعت منه الأسئلة التالية: استخدام المراهق لشبكة الفيسبوك؟

1- ما هي عادات ما هي دوافع استخدام المراهق لشبكة الفيسبوك؟

2- ما هي البدائل التي تقلل من تأثيرات الفيسبوك على المراهق؟

أهمية وأهداف الدراسة:

لكل دراسة أكاديمية أهمية تدفع بالباحث إلى دراسة حقائقها والبحث عن أسبابها بهدف التوصل إلى نتائجها وفي دراستنا هذه نحاول معرفة التأثيرات المختلفة التي يخلفها استخدام الفيسبوك على المراهق، لماذا بالتحديد المراهق؟!

لأن الانسان يمر بمراحل عديدة أثناء نموه الجسدي والعقلي والاجتماعي، ويعرف تطورات تساهم كلها في تكوين شخصيته، لكن فترة المراهقة تعتبر فترة ميلاد حقيقية، لما لها من خصوصيات فهي مرحلة معقدة، نتيجة التحولات والتغيرات التي تحدث فيها، سواء النفسية، أو الفيزيولوجية،... إلخ والتي تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية العملية كاضطراب في العلاقات الاجتماعية، والتقلب المزاجي السريع وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر... إلخ، فهي من أصعب المراحل في تكوين شخصية الإنسان.

تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

1- تحديد مفهوم التأثير:

التأثير لغة:

ـ أثر، تأثر بالشيء، تَطَلَّعَ به: أثر في الشيء أي ترك فيه أثر والأثر هو العلامة.⁽¹⁾

● إصطلاحاً:

ـ هو نشاط موجه متضمن لعمليات الاتصال يهدف إلى تغيير أفكار ومعتقدات وسلوكات وتوجهات الأشخاص نحو هدف معين أو سلوك عبر تحويل آراء وكسب رضاهم وتأييدهم بالإقناع.⁽²⁾

2- تحديد مفهوم الفيسبوك:

لغة:

ـ يعرفه قاموس الإعلام والاتصال على أنه موقع خاص بالتواصل الاجتماعي أسس عام 2004 ويتيح نشر الصفحات الخاصة وقد وضع في البداية لخدمة طلاب الجامعة وهيئة التدريس والموظفين لكنه اتسع ليشمل كل الأشخاص.⁽³⁾

¹ - ابن منظور: لسان العرب، بيروت، 1994، ص 25.

² - ياسر الخزيبي: المتحدث البار، ط 1، قرطلة للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، 2015، ص 12.

³ - Marcel Denisi : **Dictionnary of media and communication**, ME scharpe, New york, 2009, p118.

إصطلاحًا:

ويعتبر الفيسبوك أحد أهم المجتمعات الافتراضية التي نشأت على الإنترنت والذي يجمع الملايين من المشاركين من مختلف بلاد العالم، ويعتبر عالم تخيلي، فهو يحتوي على الدردشة إضافة إلى العديد من التطبيقات التي تتيح للفرد أن يعبر عن نفسه بشتى الطرق وأن يتعرف على حياة الآخرين، كما يتيح الاشتراك في العديد من المجموعات والتي يجتمع أفرادها على فكرة أو هدف ما.⁽⁴⁾

- وكذلك واحد من أهم مواقع التشبيك الاجتماعي وهو لا يمثل منتدى اجتماعي فقط، إنما يصبح قاعدة تكنولوجيا سهلة بإمكان أي شخص أن يفعل بواسطتها ما يشاء.⁽⁵⁾

3-المراهق:

- راهق: معناه قارب البلوغ واقترب من الاحتلام أي من النضج أو الرشد.⁽⁶⁾

-تحديد مفهوم المراهقة:

إن كلمة مراهقة (Adolescence) من الفعل اللاتيني (Adelescerre) ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والإنفعالي، وهي المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ حتى اكتمال نمو العظام ومصطلح المراهقة مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج

⁴ - محمد السيد حلاوة: العلاقات الاجتماعية للشباب بين دردشة الإنترنت والفيسبوك، ط1، الإسكندرية، مصر، 2011، ص 113.

⁵ - عباس مصطفى صادق: الإعلام الجديد، المفاهيم والوسائل، ط1، الشروق، عمان، دت، ص ص 18، 19.

⁶ - سعيد رشيد الأعظمي: أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة، نظريات حديثة ومعاصرة، ط1، دار جبهينة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007، ص 58.

انفعاليًا وإذا خبرة محدودة ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي. مرحلة يتطلع فيها المراهق إلى هذا العالم بعيون جديدة.⁽⁷⁾

وفي علم النفس، المراهقة تعني الاقتراب من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسدي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلاّ بعد سنوات عديدة.⁽⁸⁾

منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي يمثل " طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة".⁽⁹⁾

استخدمنا هذا المنهج لأنه يتناسب مع طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى إليها للتعرف على التأثيرات النفسية والاجتماعية التي يخلفها الفيسبوك على المراهق .

⁷ - مروة الشربيني : المراهقة وأسباب الانحراف، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2006، ص 75.

⁸ - عبد الرحمن العيسوي: مفهوم المراهقة، 2002، متاح على موقع إسلام ويب: <http://articles.islamweb.net/media/index.php?page=article.Lang=A.id=12598..> التصفح: 2013/03/05، على الساعة: 22:49.

⁹ - بلقاسم سلاطنية، حسان جيلاني: منهجية العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع، الجزائر، 2004، ص 64.

أدوات جمع البيانات:

الملاحظة: وتعتبر أداة هامة في جمع البيانات، وهي " المشاهدة المباشرة والمضبوطة والمحددة الأهداف والمحكومة بإطار مرجعي ونظري وبناء منهجي ميداني للإحاطة بموضوع البحث، وعن طريق هذه المشاهدة تتم عملية جمع البيانات العلمية لتزويد وإثراء موضوع البحث بمادة علمية تخدم البحث".⁽¹⁰⁾

ولقد اعتمدنا عليها في دراستنا من خلال ملاحظتنا لسلوكات المراهقين وسط هذا العالم الافتراضي من مشكلات نفسية واجتماعية كالعزلة، الانطواء، العنف والاكتئاب وانعدام التواصل في الأسرة الواحدة...إلخ.

الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من الأدوات الشائعة الاستعمال للحصول على معلومات وحقائق حول موضوع معين ولقد اعتمدنا في دراستنا على الاستبيان الإلكتروني (Online Questionnaire) عامل السرعة إضافة إلى أن موضوع دراستنا حول الفيسبوك لذلك فضلنا مشاركة مستخدمي هذه الشبكة من آباء أمور المراهقين للاستفادة أكثر، حيث تمت الإجابة على أسئلة الاستمارات الإلكترونية في وقت وجيز.

ولقد تكون الاستبيان من أربعة محاور:

- محور بيانات الشخصية

- محور دوافع استخدام المراهق للفيسبوك

¹⁰ - رشيد زرواطي: مناهج وأدوات البحث العلمي، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة، الجزائر،

- محور عادات وأنماط استخدام المراهق لشبكة الفيسبوك

- محور البدائل التي تقلل من تأثيرات الفيسبوك على المراهق

3- عينة الدراسة:

اعتبارا من أن العينة جزء من الكل وتستعمل لشعاعة مجتمع البحث وتكون ممثلة

للمجتمع الذي أجرينا عليه الدراسة تم ارسال مائة وعشرون استبيان واسترجعت مائة فقط، وبالتالي قدرت عينة بحثنا بمائة مفردة .

عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1- محور البيانات الشخصية:

جدول رقم (01): عينة البحث لديها مراهقين أم لا.

النسبة %	التكرار	فئة المراهقين
100	100	نعم
/	/	لا
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

يتناول الجدول رقم (01) عينة الدراسة ويتضح جليا أن افراد العينة وبنسبة 100% لديها

ابناء مراهقين.

جدول رقم (02): المستوى الدراسي للمراهقين .

النسبة %	التكرار	المستوى الدراسي للمراهقين
/	/	ابتدائي
65	65	متوسط
35	35	الثانوي
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن أفراد العينة أغلبهم بمستوى المتوسط هذا ما تؤكدته

النسبة والمقدرة بـ 65% والباقي أي 35% بالثانوي.

جدول رقم (03): الجنس .

النسبة %	التكرار	الجنس
55	55	ذكور
45	45	إناث
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

يتضح من خلال الجدول رقم (03) بأن نسبة المراهقين الذكور أكثر من الإناث هذا ما

تؤكدته نسبة 65% كنسبة ذكور ويقابلها 45% أكثر من الإناث.

(2)- محوردو افع استخدام المراهق للفيسبوك:

جدول رقم (04): سبب تصفح العينة للفيسبوك.

النسبة %	التكرار	الأسباب
25	25	التسلية والترفيه عن النفس
11	11	التحصيل الدراسي
35	35	الدرشة و التعرف على أشخاص جدد
6	9	للاستفادة من اراء وتجارب الآخرين
15	15	الإطلاع على الأحداث الجديدة
14	14	فضاء عن التعبير عن ما يجيش في الصدر
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

من خلال الجدول رقم (04) يبين أن المراهقين يستخدمون الفيسبوك أولاً بدافع التعرف على أشخاص جدد وذلك بنسبة 35% وثانياً بدافع التسلية والترفيه وذلك بنسبة 25% وثالثاً من أجل الإطلاع على الأحداث الجديدة بنسبة 15% وبلي هذا نسبة 14% يعتبرون الفيسبوك فضاء للتعبير عن ما يجيش في الصدر. وثم التحصيل الدراسي بنسبة 11% وأخيراً للاستفادة من آراء وتجارب الآخرين بنسبة 9%.

جدول رقم (05): علم الآباء بكلمة سر حساب الفيسبوك .

دراسة	التكرار	النسبة %
نعم	90	90
لا	10	10
المجموع	100	100

مصدر الجدول هذا البحث

يتضح من خلال بيانات الجدول رقم (05) أن الآباء على علم بكلمة السر الخاصة بأبنائهم، ما يدل على درايتهم بتصفح الفيسبوك و موافقتهم على ذلك. هذا ما تؤكده النسبة 90% وهي نسبة معتبرة.

جدول رقم (06): التعليل .

النسبة %	التكرار	التعليل
30	30	استخدام أماكن الترفيه
25	25	المراهقة مرحلة عمرية صعبة
45	45	التكنولوجيا فرضت نفسها علينا
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

يبين الجدول رقم (06) الأسباب التي تدفع بالآباء للسماح لأبنائهم بتصفح الفيسبوك،

حيث وجدنا أن المرتبة الأولى هي أن التكنولوجيا فرضت علينا نفسها بنسبة 45%، ليلها انعدام

أماكن الترفيه بنسبة 30% وأخيراً اعتبار المراهقة مرحلة عمرية صعبة بنسبة 25%.

المحور الثالث: عادات وأنماط استمرار الفيسبوك .

جدول رقم (07): استخدام الفيسبوك من قبل المراهق.

النسبة %	التكرار	الاستخدام
66	66	يوميًا
23	23	أسبوعياً
1	1	شهريًا
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

من خلال الجدول رقم (07) يتبين لنا أن أغلبية المبحوثين يصرحون بأن أبناءهم المراهقين يفضلون استخدام الفيسبوك يوميًا، والنسبة خير دليل على ذلك 66%، ونسبة 23% تستخدمه أسبوعيًا، وهي قليلة مقارنة بسابقتها، وثالثا ونسبة 10% بأنها لا تجد وقت محدد لتصفح الفيسبوك وأخيرًا بنسبة تكاد تنعدم بتصفحه شهريًا، ما يؤكد تعلق المراهق الشديد بالفيسبوك.

جدول رقم (08): عدد الساعات التي يقضيها المراهق أمام الفيسبوك.

النسبة %	التكرار	وقت التصفح
37	37	من 1 سا إلى 2 سا
60	60	من 3 سا إلى 5 سا
3	3	أكثر من 5 ساعات
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

من خلال قراءة الجدول رقم (08) يتضح أن نسبة 60% وهي نسبة معتبرة يقضي فيها المراهق وقته أمام شبكة الفيسبوك في حجم ساعي كمي بين 3 ساعات إلى 5 ساعات، و37% من ساعة إلى ساعتين وأخيراً وبنسبة قليلة جداً نسبة 3% أكثر من 5 ساعات.

جدول رقم (09): فترة التصفح لموقع الفيسبوك.

النسبة %	التكرار	فترة التصفح
7	7	صباحاً
36	36	مساءً
57	57	ليلاً
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

يبين لنا الجدول رقم (09) أن أغلبية المراهقين يفضلون تصفح شبكة الفيسبوك ليلاً وذلك بنسبة 57%، في حين نجد وبنسبة 36% يتصفحونه مساءً، وأخيراً وبنسبة قليلة وقدرت بـ 7% يتصفحونه صباحاً.

جدول رقم (10): مدة تصفح الفيسبوك.

النسبة %	التكرار	المدة
16	16	أقل من سنة
33	33	من سنة إلى 3 سنوات
51	49	من 3 سنوات إلى 6 سنوات
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن النسبة الأعلى للمراهقين كانت لأولئك الذين لديهم من 3 إلى 6 سنوات خبرة، إذ قدرت نسبتهم بـ 51%، وثانيًا بنسبة 33% لأولئك الذين لديهم خبرة من سنة إلى 3 سنوات، وأخيرًا بنسبة أقل مقارنة بما سبق لمن لديهم أقل من سنة وذلك بنسبة 16%.

جدول رقم (11): الوسائل المستخدمة من قبل المراهق لتصفح الفيسبوك.

النسبة %	التكرار	الوسائل
52	52	الهاتف
19	19	الكمبيوتر
29	29	مقاهي الانترنت
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

من خلال الجدول رقم (11) يتضح أن أغلبية المراهقين يتصفحون الفيسبوك من خلال الهاتف، وذلك بنسبة 52 % وهي نسبة معتبرة في حين 29 % عن طريق مقاهي الانترنت، وأخيرا وبنسبة أقل عن طريق الكمبيوتر بنسبة 19 %.

(04)- المحور الثالث: البدائل التي تقلل من تأثيرات الفيسبوك على المراهقين.

جدول رقم (12): تأثير الفيسبوك .

النسبة %	التكرار	التأثير
97	97	نعم
03	03	لا
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

من خلال الجدول رقم (12) والمتعلق بتأثير الفيسبوك على المراهقين، وجدنا أن نسبة كبيرة تؤكد بان للفيسبوك تأثيرات وتقدر ب 97 %، وبالمقابل نسبة ضئيلة جداً ترى العكس .

جدول رقم (13): نوع التأثير.

النسبة %	التكرار	نوع التأثير
27	27	إيجابي
73	73	سلبي
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

من خلال الجدول رقم (13) يتضح لنا أن الأغلبية تعترف أن الفيسبوك له تأثير سلبي وذلك

بنسبة 73% في حين نسبة 27% ترى العكس، بمعنى أن الفيسبوك له تأثير إيجابي .

جدول رقم (14): تعليل التأثير الايجابي للفيسبوك.

النسبة %	التكرار	تعليل التأثير الإيجابي
28	28	التحصيل الدراسي واكتساب معلومات جديدة
53	53	سهولة الاتصال بالآخرين
19	19	تنمية الذكاء
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

يتضح من بيانات الجدول رقم (14) حول تحليل عينة الدراسة لأبناءها المراهقين وتصفحهم للفيسبوك يخلف تأثيرات إيجابية بسبب سهولة الاتصال بالآخرين بنسبة 53% وثانياً يساعد أبنائهم في التحصيل الدراسي وذلك بنسبة 28% وأخيراً في تنمية الذكاء وذلك بنسبة 19%.

جدول رقم (15): تحليل التأثير السلبي للفيسبوك.

النسبة %	التكرار	تحليل التأثير السلبي
15	15	الانعزال عن أفراد الأسرة
5	5	خلافات مستمرة وسلوكات عدوانية
14	14	قلق وملل
12	12	أنانية في التعامل
21	21	كسل وخمول
23	23	شعور بإرهاق جسدي
10	10	الكذب
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

يفسر أفراد عينة بحثنا التأثيرات السلبية للفيسبوك بأنه يجعل المراهق يشعر دوماً بإرهاق جسدي وذلك بنسبة 23% ويساهم في الكسل والخمول بنسبة 21%، كما يجعلهم في انعزال عن

أفراد أسرهم بنسبة 15٪، إضافة إلى القلق والملل بنسبة 14٪ وتعودهم على الكذب بنسبة 10٪ وجعل سلوكهم عدواني بنسبة 5٪ .

جدول رقم (16): اقتراحات عينة البحث للتقليل من تأثيرات الفيسبوك السلبية .

النسبة %	التكرار	الاقتراحات
43	43	ممارسة النشاطات الرياضية
11	11	القيام برحلات ترفيهية
28	28	تشجيع الهوايات
18	18	التحفيز على النشاطات والإبداعات الفنية (موسيقى، رسم ...)
100	100	المجموع

مصدر الجدول هذا البحث

يتوضح من خلال الجدول رقم (16) أن الأفراد المبحوثين يعتبرون ممارسة النشاطات الرياضية هي البديل في التقليل من تأثيرات الفيسبوك على المراهق وذلك بنسبة 43٪ وهي نسبة معتبرة، يلجأ تشجيع الهوايات بنسبة 28٪ ثم التحفيز على النشاطات والإبداعات الفنية كالموسيقى والرسم ... إلخ.

نتائج الدراسة الميدانية:

- أظهرت نتائج الدراسة أن تصفح موقع الفيسبوك من طرف المراهقين يغلب عليه فئة الذكور أكثر من الإناث.
- بينت النتائج أن دوافع استخدام المراهق للفيسبوك جاء في مقدمتها الدردشة والتعرف على أصدقاء جدد ثم بدافع التسلية والترفيه عن النفس، ثم الإطلاع على الأحداث الجديدة، ورابعاً الفيسبوك يعتبر فضاء عن ما يجيش في صدر المراهق، وكذلك يعتبر وسيلة للتحصيل الدراسي وأخيراً للاستفادة من تجاربهم وآراء الآخرين.
- أكدت نتائج الدراسة أن آباء المراهقين على دراية بتصفح الفيسبوك.
- أكدت الدراسة أن من أهم الأسباب التي تدفع بالآباء للسماح لأبنائهم بتصفح الفيسبوك هي أولاً: التكنولوجيا مفروضة علينا اليوم، ثانياً إنعدام أماكن الترفيه وثالثاً المراهقة مرحلة عمرية صعبة.
- أثبتت نتائج الدراسة أن المراهقين يتصفحون الفيسبوك يومياً وبحجم ساعي كمي لا بأس به بمعدل أكثر من ثلاث ساعات (3 ساعات).
- أكدت نتائج الدراسة أن فترة الليل هي الوقت المفضل من قبل المراهقين.
- بينت نتائج الدراسة أن الوسيلة التي يعتمد عليها المراهق لتصفح الفيسبوك هي الهاتف أولاً ثم مقاهي الإنترنت.

- بينت الدراسة أن الفيسبوك له تأثيرات سلبية على المراهق بنسب متفاوتة أهمها: أولاً: الشعور بالإرهاق الجسدي، ثانياً: الكسل والخمول، ثالثاً: الانعزال عن أفراد الأسرة، رابعاً: القلق والملل، خامساً: الأنانية في التعامل، سادساً: الكذب وأخيراً: الخلافات المستمرة والسلوك العدواني.
- أهم الاقتراحات التي بإمكانها التقليل من تأثيرات الفيسبوك على المراهق هي:
- ممارسة النشاطات الرياضية
 - تشجيع الآباء لهوايات أبناءهم المراهقين
 - التحفيز على النشاطات والإبداعات الفنية، (كالموسيقى، الرسم،...إلخ)
 - القيام برحلات ترفيهية.

الهوامش:

- ابن منظور: لسان العرب، بيروت، 1994.
- ياسر الخزيبي: المتحدث البارع، ط1، قرطبة للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، 2015.
- Marcel Denisi : **Dictionnaire of media and communication**, ME scharpe, New york, 2009.
- محمد السيد حلاوة: العلاقات الاجتماعية للشباب بين دردشة الإنترنت والفيسبوك، ط1، الإسكندرية، مصر، 2011.
- عباس مصطفى صادق: الإعلام الجديد، المفاهيم والوسائل، ط1، الشروق، عمان، دت، ص 18، 19.
- سعيد رشيد الأعظمي: أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة، نظريات حديثة ومعاصرة، ط1، دار جبهة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007.
- مروة الشربيني: المراهقة وأسباب الانحراف، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2006.
- عبد الرحمن العيسوي: مفهوم المراهقة، 2002، متاح على موقع إسلام ويب:
- <http://articles.islamweb.net/media/index.php?page=article.Lang=A.id=125>
- . 98.
- بلقاسم سلاطينية، حسان جيلاني: منهجية العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع، الجزائر، 2004.

- رشيد زرواطي: مناهج وأدوات البحث العلمي، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين
مليلة، الجزائر، 2007.