Abdelmounim KIOUACH¹ & Benaissa ZARHBOUCH ²

THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA ON ADOLESCENTS

<http://dx.doi.org/10.47832/2717-8293.7-3.27>

Research Article

Received:

11/06/2021

Accepted:

12/07/2021

Published:

01/09/2021

This article has been
scanned by **iThenticat**
No plagiarism detected

Copyright © Published
by Rimak Journal,
www.rimakjournal.com

Rimar Academy, Fatih,
Istanbul, 34093 Turkey
All rights reserved

Abstract:

This study aims to reveal the effect of social media on adolescents among a sample of high school students in Morocco. In fact, the study sample consisted of 68 male and female students equally. To begin with, the importance of the research was manifested in its being a subject of study, within a theoretical framework in which psychology, neurology and information communication technology interact, with the aim of highlighting the impact of these means on the individual in general, and clarifying the brain changes caused by emotional and cognitive functions in particular. Thus, we will conduct an exploratory study on the percentage of social media use among high school students, and clarify the differences related to excessive access to social media according to the gender variable, in order to clarify the impact of social media on the mental health of adolescents, and its relationship to some disorders in this category, and provide a neuro-cognitive explanation about the impact that these means can have on the individual. To achieve the above, we conducted a field study using the Young Scale to measure the intensity of social media use among adolescents. The results of the study concluded that adolescents use social media at an average level, and there are no differences in their use between the sexes, and there is no relationship between the level of intensity of their use and gender.

Key words: Social Media; Teens; Young Scale; Mental Disorders; Neurological Changes; Mental Changes.

¹ Researcher, Sidi Mohamed Ben Abdellah University, Morocco, kmounim@yahoo.fr, <https://orcid.org/0000-0003-4075-7203>

² Prof. Dr. , Qatar University, Qatar, z-benaissa@hotmail.fr, <https://orcid.org/0000-0002-2388-2283>

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين

عبد المنعم الكعيوش³

بنعيسى زغبوش⁴

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين لدى عينة من تلاميذ السلك الثانوي التأهيلي بالمغرب. تكونت عينة الدراسة من 68 تلميذا وتلميذة بالتساوي بين الذكور والإناث. وتجلت أهمية البحث في كونه موضوعا للدراسة ضمن إطار نظري يتفاعل فيه علم النفس والنورولوجيا والمعلوماتيات، بهدف إبراز تأثير هذه الوسائل على الفرد عامة، وتوضيح التغيرات الدماغية التي تحدثها على الوظائف الوجدانية والمعرفية بشكل خاص. وبذلك، سنقوم بدراسة استطلاعية حول نسبة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ السلك الثانوي التأهيلي، وتوضيح الفروق المتعلقة بالإفراط في الولوج لمواقع التواصل الاجتماعي وفق متغير الجنس، بغية توضيح مدى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين، وعلاقتها ببعض الاضطرابات عند هذه الفئة، وتقديم تفسير عصبي-معرفي حول ما يمكن أن تحدثه هذه الوسائل من تأثير على الفرد. ولتحقيق ما سبق، قمنا بدراسة ميدانية باستخدام مقياس يونغ لقياس شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين. وخلصت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين يستعملون وسائل التواصل الاجتماعي بمستوى متوسط، ولا توجد فروق في استعمالها بين الجنسين، كما لا توجد علاقة بين مستوى شدة استعمالها والجنس.

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي؛ المراهقون؛ مقياس يونغ؛ الاضطرابات النفسية؛ التغيرات العصبية؛ التغيرات الذهنية.

المقدمة:

يعد الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي، بين المراهقين، ظاهرة ملفتة للنظر في المجتمع البشري الحديث، لكون المراهقين أكثر المستخدمين لها، مما أدى إلى تزايد القلق حول استعمالها المكثف، وإدمانها الواسع. فمن طبيعة الإنسان أنه لا يعيش بمفرده ولا بمعزل عن الآخر، بل لا بد أن يتواصل مع الآخر، لأن التواصل جوهر الصحة النفسية والسواء النفسي، رغم أن الآخر قد يصبح جحيما، حسب تعبير سارتر 1944 (نقلا عن: زغبوش، 2008)، عندما يصعب التواصل معه. فظهور وسائل التواصل الاجتماعي، ساهم في ربط علاقات اجتماعية جديدة بطريقة افتراضية، تغيب فيها حدود الزمان والمكان. هذا الأمر قد يحدث تغيرات على مستوى شخصية الأفراد وسماتهم وقدراتهم وعلاقتهم بالآخرين، وقد يتسبب في تغييرات على اشتغال الدماغ والوظائف الذهنية.

ومما لا شك فيه وجود تأثيرات لوسائل التواصل الاجتماعي على مجالات الحياة كافة، تتأرجح بين الإيجابية والسلبية (السويدي، 2014). فقد ثبت أن إدمان هذه الوسائل مرتبط بتراجع الصحة النفسية للفرد (Kolliakou, et al., 2020)، وتدهور العلاقات الوجدانية، وتأثيرها بالسلوكات المنحرفة والشاذة، التي تمرر من خلال هذه الوسائل (Strickland, 2014)، مع تأكيد ارتباطها بأعراض بعض الاضطرابات الذهنية مثل الاكتئاب، والقلق (Hussain, Wegmann, Yang, & Montag, 2020). ورغم ذلك، فقد أصبحت ضرورة وجودية للفرد، وأضحت وسيلة لمحاربة العزلة، والرتابة. كما قد تكون داعمة للتخفيف من القلق الاجتماعي، وفضاء للإفصاح عن المشاعر وكشف الذات، وتبادل التجارب العاطفية (Valkenburg & Peter, 2007)، وتحقيق التعاطف بين الأفراد. وفي مقابل ذلك، قد تصبح سببا في تغير طبيعة السيرورات الذهنية (راجع: زغبوش، 2014)، وإحداث مسارات وأشكال جديدة للتذكر وتخزين المعلومات واسترجاعها، مما يؤثر على الفرد معرفيا، ووجدانيا، وسلوكيا.

ومما لا شك فيه، أن ظهور الإعلام الاجتماعي ساهم في حدوث تغيرات معرفية ووجدانية لدى مستعمليه، وخاصة لدى الجيل الحالي من المراهقين، وقد انتشرت دراسات كثيرة عن محتوى وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على أدمغتنا

³الباحث، جامعة سيدي محمد بن عبد الله، المغرب، kmounim@yahoo.fr

⁴د.، جامعة قطر، قطر، z-benaissa@hotmail.fr

وصحتنا الذهنية. من هذا المنطلق، برزت أهمية هذا الموضوع، على اعتبار أن التغيرات التي تحدث على مستوى بيئة الدماغ ووظائفه، يمكن أن تفسر ظهور سلوكيات لدى مراهقي الجيل الرقمي، المعتمد بالأساس على مواقع التواصل الاجتماعي في التواصل والتعبير وربط العلاقات. إن علاقة التغيرات في سلوكيات المراهقين بوسائل التواصل الاجتماعي، تعدّ إشكالية مركزية في هذا المقال، مما تطلب التفكير في البحث عن مدى تأثيرها على المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 19 سنة؛ ومعرفة نسبة انتشارها بينهم، والفروقات الممكنة بين الجنسين في استعمالها، حتى يتمكن الآباء والساھرون على الشؤون التربوية والتعليمية من تكوين تصورات علمية حولها، واتخاذ قرارات ملائمة بخصوصها، وتوجيهها لتكون في خدمة المراهقين، منطلقين في بلورة هذه الإشكالية من الأسئلة التالية:

- ما مدى انتشار استعمال وسائل التواصل الاجتماعي في صفوف المراهقين؟
- ما الآثار التي تحدثها وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين؟
- ما علاقة وسائل التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية لدى المراهقين؟
- هل توجد اختلافات بين الجنسين في استعمال وسائل التواصل الاجتماعي؟

ومن ثم، تهدف الدراسة إلى إبراز أهمية التفاعل بين علم النفس والنورولوجيا والمعلومات لمناقشة هذا الموضوع، قصد توضيح التغيرات الدماغية التي تؤدي إلى تغيرات في الوظائف الوجدانية والمعرفية بشكل خاص، وتقديم تفسير عصبي-معرفي حول ما يمكن أن تحدثه وسائل التواصل الاجتماعي على شخصية المراهق بشكل عام.

وفي هذا السياق، تعدّ وسائل التواصل الاجتماعي، مجموعة من التطبيقات على الأجهزة الذكية المتصلة بالإنترنت، يستعملها الأفراد في التواصل مع الآخرين وتحميل مجموعة من الوسائط المتنوعة. كما تعدّ الشبكات الاجتماعية، من منظور Ellison و Boyd (2007)، خدمات قائمة على الإنترنت، تسمح للأفراد بإنشاء ملف شخصي، وإجراء اتصالات مع أفراد مختلفين، وتكوين صداقات جديدة بطريقة افتراضية، ومشاركة المعلومات، والتفاعل، وإنشاء مجموعات، وقد تختلف طبيعة وتسميات هذه الاتصالات من موقع إلى آخر. إنها في هذه الدراسة مفهوم يحيل على قياس مستوى استعمالها من طرف العينة بواسطة مقياس لإدمان الإنترنت لدى المراهقين، الذين يتابعون دراستهم بالمستوى الثانوي التأهيلي. ومن ثم، سنناقش موضوعنا انطلاقاً من تأطير نظري له، مستحضرين جملة من الأبحاث التي انصبّت على دراسة التغيرات العصبية والذهنية الناتجة عن استعمال وسائل التواصل الاجتماعي، إضافة إلى دراسة ميدانية معتمدها اختبار استعمال وسائل التواصل الاجتماعي، بغية رصد مدى انتشار هذه الوسائل بين المراهقين والكشف عن الفروق في شدة استعمالها بين الجنسين.

1. وسائل التواصل الاجتماعي والإنسان

شهد استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية، من طرف المراهقين، زيادة كبيرة في السنوات القليلة الماضية، وأصبح التركيز بشكل متزايد على الصور والعرض المرئي الذاتي (Boursier, Gioia, & Griffiths, 2020a)، كما تبقى وسيلة لإنشاء علاقات اجتماعية جديدة، وامتداداً واسع النطاق للمؤانسة العادية، وتحرراً متزايداً من مشاكل الحياة اليومية التي وسمت حياة الأجيال السابقة. لكن وسائل التواصل الاجتماعي أدت إلى ظهور تغيرات على حياة الإنسان الشخصية والاجتماعية في جميع المجالات (السويدي، 2014)، مما قد يغير طرق التفكير ومسارات السيرورات المعرفية والوجدانية لدى الإنسان، وقد يؤدي الإفراط في استعمال هذه الوسائل إلى تحولات معرفية ووجدانية وسلوكية، وظهور أساليب جديدة للتواصل الاجتماعي (زغبوش، 2014)، تعمل على تحطيم قيود الزمان والمكان، وقد يؤدي إدمان استعمالها إلى تدهور الصحة النفسية للصغار أو الكبار على حد سواء (Kolliakou, et al., 2020). كما أحدث ظهور هذه الوسائل ثورة في عملية التواصل الاجتماعي (الصوافي، 2016)، تمثل في تأثيره الكبير على العلاقات الاجتماعية، والروابط الأسرية، والنظام التعليمي. وقد أشار ريفل (2018) إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت شبكات عالمية، يستطيع كل العالم أن يتحدث مع من يريد ويتبادل معه، في غياب تام للقيود الثقافية والأعراف المحلية.

كما أدى ظهور هذه الوسائل إلى تطور وسائل تخزين المعلومات وتنوعها، إذ لم يعد الاعتماد على الذاكرة البيولوجية التي قد يطالها النسيان، ولا حتى التوثيق على الورق يكفي للحفاظ على غزارة المعلومات المتوفرة حالياً (زغبوش، 2014)؛ كما أصبح التخزين الرقمي يشكل الحيز الأكبر من عملية الاحتفاظ بالمعلومات، نظراً لسهولة تبادلها واسترجاعها من طرف المستعمل. ويمكن أيضاً استخدام هذه الوسائل لأغراض علاجية بالنسبة للأفراد الذين يعانون من التوحد، مثلاً؛ نظراً لانجذاب هؤلاء للشاشة الزرقاء، وبالتالي، وجود إمكانية لتجريب سيناريوهات اجتماعية، من خلال استكشاف مهاراتهم الاجتماعية التواصلية وتحسينها، والتفاعل مع شخصيات افتراضية والتعاون معها (Finkenauer, Pollmann, Begeer, & Kerkhof, 2012). إضافة إلى ذلك، أصبح استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حسب Kuss و Griffiths (2017)، نشاطاً ترفيهياً مهماً بالنسبة لعدد من الناس، وتتيح كذلك فرصاً غير مسبقة للاتصال الاجتماعي، والتعبئة السياسية. وإذا كانت هذه الوسائل تعمل على تعزيز القدرات المعرفية، فإن McKinney و Choudhury (2013) أشارا إلى أن الأجيال التي تكبر مع هذه الوسائل، تعمل على تطوير المهارات اللازمة للمعالجة المتوازية وترميز المعلومات بسرعة كافية، تسمح

لهم بالتكيف مع هذه الثورة الرقمية فائقة السرعة. وأظهرت دراسة (Kuss & Griffiths, 2017) أن الاعتماد المفرط على هذه الوسائل يؤدي إلى نقص في المهارات الاجتماعية، وانخفاض القدرة والقابلية على الاحتفاظ بالمعلومات. أما في دراسة هي ومعاونوه (He, Liu, Guo, & Zhao, 2011)، فتبين أن المفرطين في استخدام الأنترنت لديهم عجز في معالجة الوجوه، وهذا العجز غالباً ما يرتبط بمجموعة من الاضطرابات.

من جهة أخرى، فقد لا تستخدم هذه الوسائل بالضرورة باعتدال، وقد تبرز أسوأ ما في الطبيعة البشرية، إذ تجعل معظم الناس غير قادرين على تحقيق توازن مثالي بين الافتراضي والواقعي، وغير قادرين على الحكم السليم وضبط النفس (غرنفيلد، 2017). وقد أشار LeBlanc (2012) إلى تسجيل زيادة كبيرة في عمليات انتحار المراهقين الناتجة عن التمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وبشكل أكبر، في صفوف المراهقات. وما يثير القلق، هو أن المراهقين أصبحوا يعانون من نقص في الفهم والانتقاد والإحساس، والاكتئاب، ونقص الانتباه (Choudhury & McKinney, 2013)، بسبب استعمال وسائل التواصل الاجتماعي. في حين أشار Choudhury و McKinney (2013) إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين بشكل مفرط، أدى إلى ارتفاع معدلات العنف بينهم، وأصبحوا أقل تعاطفاً، وأثر ذلك على أدمغتهم التي يجرى إعادة تشكيلها بشكل مقلق، وقد حدد علماء الأعصاب منطقة من الدماغ في سن المراهقة تتحكم في الميل نحو الأنانية وعدم التعاطف، والتي يتأثر نموها بالإفراط في استعمال هذه الوسائل.

كما أشارت نتائج إحدى الدراسات (Clayton, Nagurney, & Smith, 2013) إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بشكل غير عقلاني، يؤدي إلى اختلال في العلاقات الشخصية؛ وإنتاج علاقات سلبية بين الأزواج والأصدقاء، والمساهمة في الانفصال والطلاق، والمساعدة على الخيانة الزوجية. كما يجد الأفراد الذين يتفاعلون مع الآخرين من خلال الشاشة، والمدمنون على وسائل التواصل الاجتماعي منذ سن مبكرة، صعوبة كبيرة في التواصل وجهاً لوجه. ويشير Lord (2013) إلى أن انتشار وسائل التواصل الاجتماعي أدى إلى تغير كبير في الحياة الاجتماعية والعاطفية للأفراد.

أما على المستوى الثقافي، فقد أظهرت نتائج دراسة مقارنة (Jackson & Wang, 2013) لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بين الثقافية الشمولية (الصين) والثقافة الفردية (الولايات المتحدة)، أن الأمريكيين يقضون وقتاً أكبر على مواقع التواصل الاجتماعي، واعتبروها أكثر أهمية من نظرائهم الصينيين. فالنتائج تشير إلى أنه في الثقافة الشمولية قد تكون أهمية الأسرة والأصدقاء مسؤولة، جزئياً، عن ضعف استخدام المشاركين الصينيين وسائل التواصل الاجتماعي، واعتبارها غير ذي أهمية. بينما في الثقافة الفردية، تقدم هذه الوسائل دعماً أقل للصداقات. وفي تقرير سابق (Trepte & Masur, 2016) حول مقارنة بين خمس دول، أشارت النتائج إلى أن الاختلافات الثقافية تلعب دوراً في مشاركة المستعملين لمعلومات حميمة وتفاصيل حول حياتهم في مواقع التواصل الاجتماعي.

2. وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

تشير دراسة ستريكولاند (Strickland, 2014) إلى وجود علاقة بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتدهور الصحة النفسية للمراهقين. وهو أمر أكدته Pantic (2014) حين أشار إلى أن استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية، مثل Facebook لفترات طويلة، قد تكون له علاقة بأعراض الاكتئاب واضطرابات أخرى. كما توصلت دراسة يونس (2016) إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين إفراط استعمال وسائل التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية، مع عدم وجود فروق في الجنس على مستوى استعمالها. أما في مراجعة صينية (Hussain, Wegmann, Yang, & Montag, 2020) لحوالي 35 دراسة أولية، أفضت إلى الإبقاء على عشر منها كانت موضوع الاشتغال، فقد تضمنت ثمان دراسات، من أصل عشر، ارتباطات بين أعراض الاكتئاب واضطراب استخدام هذه المواقع، في حين وجدت أربع دراسات ارتباطاً وثيقاً بين أعراض القلق واستخدام هذه الوسائل. أما في دراسة مقارنة أخرى (CSK, et al., 2018)، فتبين وجود اختلافات إقليمية وجغرافية في استعمال الأنترنت، حيث تختلف مخاطر إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من دولة لأخرى، وترتبط بنوعية برنامج التثقيف الصحي الخاص بكل دولة فيما يتعلق بالإدمان. في حين كشفت دراسة (Wong, et al., 2020)، أن وسائل التواصل الاجتماعي لها آثار صحية سلبية، وأن المدمنين عليها يعانون من ضائقة نفسية واضطراب في النوم، ولديهم أعراض اكتئابية وقلق.

وعلى النقيض من ذلك، أكدت نتائج دراسات أخرى (Brooks, et al., 2020) أهمية وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للفرد، وما لها من فائدة صحية ومحاربة للعزلة، على سبيل المثال، أثناء الحجر الصحي الذي فرضه كوفيد-19. وفي السياق نفسه، أظهرت دراسة (Lopez-Zafra, et al., 2019)، أن الدعم الاجتماعي المقدم عبر الشبكات الاجتماعية من الأسرة والأقران، يلعب دوراً هاماً في الوقاية من الإكتئاب. كما أثبتت دراسة أخرى (Valkenburg & Peter, 2007) أن التواصل عبر الشبكات الاجتماعية، يعزز الصداقات المقربة ومشاعر الترابط، من خلال الكشف عن الذات، وتبادل التجارب العاطفية، بل ذهب Konstantikaki و Ioannidou (2008) أبعد من ذلك، عندما اعتبروا أن التواصل المتعاطف الفعال، عبر هذه الوسائل، يشبه في فعاليته العلاجية العلاقة بين الطبيب والمعالج. لكن دراسة جيودا ومعاونوه (Gioia, Griffiths, & Boursier, 2020) اعتبرت أن زيادة ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من

طرف المراهقين، مرتبط بعدم الرضا عن وزن الجسم وصورته، وتراجع تقدير الذات، لأن هذه المنصات تتوفر على تطبيقات تعمل على تحسين صورة الجسم، والرفع من إمكانية تقدير الذات، وتحقيق الذات عبر إنشاء محتوى لصور الجسم متحكم فيه. ويعتبر الاستخدام الحالي لوسائل التواصل الاجتماعي من قبل المستخدمين الشباب والمبدعين للمحتوى المرئي، وسيلة سهلة لتحقيق الأهداف النرجسية للترويج الذاتي والبحث عن الاهتمام، من خلال المشاركة الذاتية وتسويق الصورة الذاتية، أو سيلفيات لتحسين صورة الذات، وذلك عن طريق تعزيز حلقة التغذية الراجعة للمكافأة السلوكية القائمة على المظهر (Boursier, Gioia, & Griffiths, 2020b). وفي هذا السياق، بينت دراسة كاسال (Casale, Fioravanti, & Rugai, 2016) أن وسائل التواصل الاجتماعي تعتبر البيئة المثالية لتحقيق أهداف النرجسية. من جانب آخر، أكدت دراسة (Kolliakou, et al., 2020) حول تأثير المحتوى المنشور في هذه الوسائل على الأزمات النفسية، أنه كلما كان المحتوى الرقمي مرتبطا بالصحة الذهنية إلا وزادت الأزمات النفسية، وظهر أن لهذا المحتوى الرقمي آثارا سلبية على الصحة الذهنية للمتابعين له. كما كشفت دراسة (Rosen, Whaling, Carrier, & Rokkum, 2013; Anthony, 2013)، وجود تأثير لوسائل التواصل الاجتماعي على ظهور بعض أعراض الاضطرابات الذهنية. في حين أكدت نتائج دراسة بورسي (Boursier, Gioia, & Griffiths, 2020b) الدراسات السابقة، ووجدت ارتباطا قويا بين مشاركة الإناث في استخدام هذه الوسائل والاكتئاب، وتدني احترام الذات، والاضطرابات النفسية الأخرى. في حين أظهرت نتائج دراسة (Lee, Ahn, Min, & Kim, 2020)، أن المزاج الاكتئابي والأفكار الانتحارية ارتبطت بشكل كبير بالمجموعة التي تستخدم الهواتف الذكية في مواقع التواصل الاجتماعي، مقارنة بالمجموعات التي تستعمله في الدراسة، والتعليم، والألعاب، والترفيه. ومن جهة أخرى، كشفت دراسة (Engelberg & Sjöberg, 2004) أن الأفراد الذين يستعملون وسائل التواصل الاجتماعي بكثافة، يميلون إلى الشعور بالوحدة، وتكون لديهم قيم منحرفة. أما في دراسة (Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2018) حول ارتباط وسائل التواصل الاجتماعي بالأعراض الاكتئابية لدى المراهقين، فكشفت أن قوة الارتباط أكبر عند الفتيات منه بالنسبة للذكور، كما أن زيادة استعمال هذه الوسائل يؤدي إلى أضرار مرتبطة بالاكتئاب. أما في دراسة عربية (العازمي والمرتبجي، 2017)، أنجزت حول المراهقين، فتوصلت إلى أن شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي متوسطة، وبنسبة 57.14%، ولها ارتباط بالقلق الاجتماعي، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في استعمالها.

يمكن القول، من خلال الدراسات السابقة، إن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الإنسان، وخاصة فئة المراهقين، أصبح جليا، ويطل معظم مجالات الحياة؛ فقد تبين أن لهذه الوسائل إيجابيات كثيرة، كمساعدة الأفراد على الاتصال والتواصل الدائم مع الآخرين، متجاوزة قيود الزمان والمكان، ومحاربة الملل، ونسج علاقات اجتماعية جديدة ومتنوعة، قد يستحيل تحقيقها في الواقع. كما تعتبر وسيلة لتبادل المعلومات والأفكار ومهارات الحياة. لكن، لا تخلو هذه الوسائل من تأثيرات غير مرغوب فيها على الأفراد، قد تشكل خطرا عليهم، وقد تمس حياتهم الخاصة وصحتهم الجسدية والنفسية والذهنية. فقد ينتج عن الإفراط في استعمالها، إما اضطرابات ذهنية، أو قد تكون سببا مباشرا في ظهور أعراض لهذه الاضطرابات، ومن بينها الاكتئاب والقلق، وبعض السمات الشبيهة بأعراض اضطرابات أخرى، مثل التوحد. كما أشارت مجموعة من الدراسات المعتمدة على تقنيات التصوير الحديثة، إلى أن هذه الوسائل تحدث في الدماغ تغييرات عصبية قد تصيب بنية الدماغ ووظيفته ككل. كما يمكن القول إن العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والاضطرابات حاضرة بقوة، وأن قوة هذه العلاقة تختلف حسب طبيعة الدراسات والثقافات. لكن هذه العلاقة، بالمقابل، قد تؤثر بشكل سلبي في الصحة الذهنية للأفراد، كما يمكن أن تشكل بيئة ملائمة من أجل تخفيف بعض المعاناة النفسية.

3. الدراسة المنهجية

تتوسل هذه الدراسة المنهج الوصفي الكمي التحليلي، للبحث في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين لدى عينة من تلاميذ السلك الثانوي التأهيلي بالمغرب، وتتأسس على العناصر التالية:

1.3. فرضيات الدراسة

بعد الإجابة عن السؤال الرئيس من خلال إطاره النظري، تبلورت لدينا فرضيتان إجرائيتان لها ارتباط بالأسئلة التي تمت صياغتها انطلاقا من إشكالية موضوع الدراسة، والتي سنعمل على التحقق منها تجريبيا.

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الثانية: لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستويات شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي والجنس.

2.3. مجتمع الدراسة وعينته

باعتبار الدراسة تهدف إلى الكشف عن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين لدى عينة من تلاميذ السلك الثانوي التأهيلي، فقد اخترنا مجتمع الدراسة كل التلاميذ المتروحة أعمارهم بين 14 و 19 سنة، والذين يتابعون دراستهم بالمستوى التعليمي الثانوي، بالمجال الحضري لمدينة فاس. ثم قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية، وكان عددهم 68 تلميذا وتلميذة موزعين بالتساوي بين الذكور (34) والإناث (34).

3.3. أداة الدراسة وكيفية تطبيقها

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على اختبار لقياس شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي باستعمال اختبار يونغ Young لإدمان الإنترنت المكون من 20 بنداً، ولكل بند من بنود هذا الإختبار سلم إجابات يتكون من ستة بدائل، وهي: موافق تماماً، موافق، موافق نسبياً، غير موافق نسبياً، غير موافق، غير موافق إطلاقاً. وتعطى الدرجات عند تصحيح الاختبار بتسلسل تنازلي (6، 5، 4، 3، 2، 1)، حيث تأخذ موافق تماماً ست (6) درجات، وغير موافق إطلاقاً درجة واحدة (1). وبذلك، تكون أعلى درجة نظرية يمكن أن يحصل عليها المبحوث هي 120 درجة، وأدنى درجة نظرية هي 20 درجة. أما على مستوى المتوسطات، فتكون بين ست (6) درجات ودرجة واحدة (1). وتدل الدرجة المحصل عليها على الاختبار شدة استعمال المستجوب لوسائل التواصل الاجتماعي. وبعد وضع ميزان تقديري وفقاً لمقياس ليكارت السداسي بعدما تم الاطلاع على دراسات استعملت مثل هذا التقسيم السداسي (راجع: Vate-U-Lan & Masouras, 2018)، حصلنا على جدول الآتي:

الجدول 1: ميزان تقديري وفقاً لمقياس ليكارت السداسي وتقسيم شدة استعمال وسائل التواصل إلى فئات

الاستجابة	الدرجة	المتوسط المرجح للأوزان	شدة الاستعمال
موافق تماماً	6	5.17 - 6	مفرط
موافق	5	4.33 - 5.16	
موافق نسبياً	4	3.49 - 4.32	متوسط
غير موافق نسبياً	3	2.67 - 3.50	
غير موافق	2	1.83 - 2.66	منخفض
غير موافق إطلاقاً	1	1 - 1.82	

نأخذ المتوسط الحسابي الذي يحصل المستجوب عليه في الاختبار، ونسقطه على الأوزان الموزعة في الجدول رقم (1)، لمعرفة متوسط شدة استعماله لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث قسمنا هذه الفئات إلى ثلاث، فئة أولى تفرط في استعمال هذه الوسائل، ويندرج متوسطها الحسابي بين 4.33 و6، وفئة ثانية استعمالها متوسط لوسائل التواصل الاجتماعي، يكون المتوسط بين 2.67 و4.32، ثم فئة ثالثة شدة استعمالها لهذه الوسائل ضعيفة، ويندرج متوسطها بين 1 و2.66.

4. عرض نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها ومناقشتها

1.4. مدى استعمال المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي

لمعرفة مدى استعمال المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي، قمنا بدراسة استطلاعية حول استعمالهم لهذه الوسائل. وبناء على الدرجات المحصلة في اختبار استعمال وسائل التواصل الاجتماعي من طرف المراهقين، تم استخراج المتوسطات الحسابية لأفراد العينة وتقييمها إلى ثلاث فئات. واعتماداً على ميزان تقديرات الاختبار المشار إليه في الجدول (1)، حصلنا على النتائج التي يوضحها الجدول (2) التالي:

الجدول 2: توزيع المراهقين حسب شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي

المجموعة	شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي	الترتيب
1	استعمال مفرط	14
2	استعمال متوسط	37
3	استعمال ضعيف	17
المجموع		68
	النسبة المئوية	%
	20.6%	3
	54.4%	1
	25%	2
	100%	
المتوسط الكلي للعينة	3.39	الانحراف المعياري
		0.999

من خلال الجدول (2)، يتضح أن نسبة 54.4% من التلاميذ المراهقين يستعملون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متوسط، لا يصل إلى حد الإفراط، لكن، قد يسبب لهم مشاكل في حياتهم، واحتلوا المرتبة الأولى. بعدها جاءت نسبة

25% من الذين يستعملونها بشكل ضعيف، بينما احتل المفرطون في استعمال هذه الوسائل، المرتبة الأخيرة بنسبة 20.6%، وكان المتوسط الكلي للعينة حول شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي: 3.39 (ع=0.999). وحسب ميزان التقديرات في الجدول (1) يوجد هذا الرقم في الفئة الممتدة بين 2.67 و4.32، وهي فئة أفراد العينة الذين يميلون إلى استعمال وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متوسط.

يمكن القول إن التوجه العام لاستعمال أفراد العينة لوسائل التواصل الاجتماعي كان متوسطا، وكان واضحا لدى أكثر من نصف أفراد العينة. وهذه النتيجة تتماشى مع النتائج السابقة، مثل الدراسة العربية (العازمي والمرتجي، 2017)، لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، حيث بينت النتائج أن شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي متوسطة وبنسبة 57.14%، وهي نسبة متقاربة لما حصلنا عليه (54.4%). وكذلك الدراسات التي ربطت استعمال هذه الوسائل بالثقافة، ومنها دراسة جاكسون ووانغ (Jackson & Wang, 2013) حول الثقافة الشمولية والثقافة الفردية، والتي خلصت إلى أن الأفراد الذين ينتمون إلى الثقافة الفردية يستعملون هذه الوسائل بإفراط، وبالمقابل، يستعمل أفراد الثقافة الشمولية هذه الوسائل بشكل أقل، ومن ثم، يمكن استخلاص أن الوسط المغربي ينتمي إلى الثقافة الشمولية أكثر، رغم أن الثقافة المغربية ليست متشابهة بشكل كبير مع الثقافة الشمولية للصين. كما يمكن تفسير هذه النتائج، من خلال بعض المتغيرات الثقافية، التي تحول دون الكشف عن الذات ومشاركة الخصوصيات، والانفتاح على وسائل التواصل الاجتماعي، ومن ثم، تحول دون الإفراط في استعمالها. وهذا يتطابق مع نتائج دراسة (CSK, et al., 2018)، ونتائج التقرير السابق (Trepte & Masur, 2016)، التي انصبت على الاختلافات الإقليمية والجغرافية في استعمال هذه الوسائل. كما يمكن أن نربط نتائج بنتائج دراسة (Engelberg & Sjöberg, 2004)، حيث لا يمكن للمراهقين استعمال هذه الوسائل بإفراط، لعدم توفر شرط العزلة والوحدة والقيم المنحرفة بينهم، وقد يكون السبب مرتبطا أيضا بعدم توفر العدة وصبيب الأنترنت. ومن ثم، إذا أخذنا بعين الاعتبار النتيجة المحصلة حول استعمال وسائل التواصل الاجتماعي من طرف المراهقين، مع الاحتكام إلى الدراسات السابقة حول استعمال هذه الوسائل، سواء المرتبطة بتدخل الثقافة في استعمالها، أو العوامل الاجتماعية المحيطة بهؤلاء المراهقين، يمكن تبرير المستوى المتوسط لاستعمال وسائل التواصل الاجتماعي.

2.4. الفروق في شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين حسب متغير الجنس

من أجل التحقق من الفرضية الأولى، التي مفادها أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس، قمنا بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والخطأ المعياري، لكل من ذكور العينة وإناثها، وتوضح أن متوسطات الجنسين في شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي متقاربة جدا، ولا تظهر تفاوتات كبيرة بينهما، حيث متوسط شدة استعمال الذكور لوسائل التواصل الاجتماعي (ع=1.06)، أكبر بقليل من متوسط الإناث الذين حصلوا على 3.36 (ع=0.94)، وتقابل هذه النسب نفس الفئة في الجدول (1) من ميزان التقديرات الخاصة بالاختبار؛ وهي فئة استعمال وسائل التواصل بشكل متوسط. وللتحقق من الفرضية الأولى، وإيجاد دلالة الفروق بين المتوسطات، طبقنا اختبار (ت) للعينات المستقلة. وبعد التأكد من شروط تطبيق الاختبار، وبعد تحقق فرضية تساوي التباين من خلال اختبار ليفيني Test de Levene حول تساوي التباين؛ حيث وجدناه بقيمة (ف) 0.574 ومستوى دلالة 0.451، وهي أكبر بكثير من 0.05؛ استخرجنا نتيجة اختبار (ت) للعينات المستقلة وهي 0.193 بقيمة دلالية 0.848 وهي أكبر بكثير من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي، نتأكد أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس. إنها النتيجة نفسها التي توصلت إليها دراسات سابقة، كدراسة العازمي والمرتجي (2017)، ودراسة يونس (2016) والصوافي (2016)، والتي تفيد بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في استعمال وسائل التواصل الاجتماعي. لكن، أكدت دراسات أخرى: (Boursier, Gioia, & Griffiths, 2020b) و (LeBlanc, 2012) و (Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2018)، وجود فروق بين الجنسين في نوعية المحتوى الرقمي الذي ينشر والتفاعل معه، والإفصاح عن الذات، والتأثر بالمحتوى الرقمي الذي قد يروج في هذه الوسائل، وطريقة الاستعمال وهدفها. وإذا ما احتكنا إلى هذه الدراسات، نلاحظ أنه لا توجد فروق في شدة استعمال هذه الوسائل بين الجنسين، لكن، توجد فروق على مستوى طريقة الاستعمال وهدفها، وتفسر هذه النتيجة، بكون المراهقين، سواء الذكور أو الإناث، لهم نفس فرصة امتلاك جهاز ذكي، لكن، يكون استعمالهم لهذه الوسائل بهدف الفضول والاكتشاف ومحاولة الخروج من سلطة الآباء والتعبير الحر دون قيود.

3.4. العلاقة بين مستويات شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي والجنس

وللتحقق من الفرضية الثانية، التي تفيد أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستويات شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي والجنس، طبقنا اختبار مربع كاي χ^2 لمتغير مستوى شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي ومتغير الجنس، لدى أعداد الأفراد، من حيث تقاطع الجنس مع كل مستوى من مستويات شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي. ومن خلال نتائج اختبار مربع كاي χ^2 ، تبين أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى شدة استعمال

وسائل التواصل الاجتماعي والجنس؛ لأن قيمة مربع كاي χ^2 المحصلة 0.372، بقيمة دلالة 0.830، وهي أكبر بكثير من قيمة الحد المطلوب.

إن هذه النتيجة تأكيداً لنتيجة الفرضية الأولى التي أبرزت عدم وجود فروق بين الجنسين في استعمال وسائل التواصل الاجتماعي. أما نتيجة فرضيتنا، فتأكد أنه على مستويات شدة استعمال هذه الوسائل، لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستويات شدة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي والجنس. وكانت النتائج كلها متقاربة جداً، سواء بالنسبة للمستوى الضعيف، أو المستوى المتوسط، أو عند الإفراط في الاستعمال.

خاتمة

انطلاقاً مما سلف، يمكن استنتاج أن وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على حياة الفرد الشخصية والاجتماعية، قد تكون في بعض الأحيان إيجابية ومساعدة على التوافق النفسي والاجتماعي، أو قد تخلق علاقات متشنجة مع الأسرة والأقرباء والوسط عموماً، وقد تكون، في كثير من الأحيان، عائقاً في وجه تطور الفرد، على المستوى الذاتي (الداخلي)، أو انفتاحه (خارجياً) على مستوى التوافق الاجتماعي، والإرتقاء في الحياة، وتحقيق الطموح المنشود. وقد يتطلب من الساهرين على الشؤون التربوية مزيداً من العمل، من أجل تعزيز المكتسبات الإيجابية، التي تفرزها هذه الوسائل الحديثة، والتخفيف من النتائج السلبية الناتجة عن استعمالها، من خلال تحسيس الأبناء بطرق التعامل مع المخاطر المحتملة ووسائلها. كما أن هذه التأثيرات على الصحة الذهنية والجسمية، قد تساعدنا على فهم الفروقات بين المراهقين، على مستوى القدرات الذهنية والسمات الشخصية، ومدى ارتباطها بمستوى شدة استعمال هذه الوسائل الحديثة.

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج دراستنا، نقترح على القائمين بالشأن التربوي والتعليمي، الاتجاه نحو تطبيق البرامج التعليمية الملائمة، التي قد تجنب المراهقين المخاطر المحتملة من هذه الوسائل، وإرساء ثقافة استعمال وسائل التواصل الاجتماعي. فالتربية المعلوماتية المتعلقة باستعمال وسائل التواصل الاجتماعي، بالشكل الصحيح والمناسب، أصبحت ضرورية في وقتنا الراهن بالمدرسة، على غرار التربية الأسرية. فلا مفر من استعمال هذه الوسائل، مع التركيز على الجوانب الإيجابية منها، والحرص على تطوير أساليب استخدامها لخدمة الفرد على المستوى الوجداني والمعرفي، والسلوكي. كما نقترح تعميق البحث في موضوع الثورة الرقمية وتأثيرها على المراهقين. بالإضافة إلى إدخال تقنيات التصوير الدماغية في مجال البحث، التي قد تعطي قفزة نوعية في أساليب دراسة هذا الموضوع. ويمكن فتح آفاق جديدة للبحث، من خلال إنجاز دراسات طولية، هدفها البحث عن تفسيرات أخرى غير التي أظهرتها الدراسة. ويمكن أيضاً وضع قوانين تضبط العلاقة بين مستعملي هذه الوسائل، وصانعي المحتوى الرقمي والمبرمجين، للحد من أي تأثيرات سلبية في المستقبل، سواء على الجانب الوجداني أو المعرفي أو السلوكي.

وبما أن العالم الافتراضي أصبح واقعاً موازياً للواقع الفعلي، يمكن التأكيد على أن العصر الرقمي الذي نعيشه أصبح واقعاً فعلياً، وجزءاً من الحياة العامة، بل ومن المنظومة الذهنية للأفراد، لأنه يؤثر حتى على أساليب التفكير، وتخزين المعلومات، وإقامة العلاقات، وأساليب التواصل... لا فرق في ذلك بين الذكور والإناث. ومن ثم، لا يمكن حجب تأثيره من خلال بعض الدعوات التي تروم الحد من هذه التقنيات، أو تبخيسها، بل الأسلم هو تطوير الطرق التربوية الملائمة لتحسين طريقة استعمالها، والاستفادة منها.

المصادر

- ريفيل، ريمي (2018). الثورة الرقمية ثورة ثقافة؟ عالم المعرفة (462). (سعيد بلمبخوت، مترجماً، و الزواوي بغورة، جامع الكتاب) الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- زغبوش، بنعيسى (2008). استراتيجية معالجة المعلومات في العلاج المعرفي. سيكولوجية الطفل: مقاربات معرفية (109-123). الرباط، المغرب: منشورات مجلة علوم التربية.
- زغبوش، بنعيسى (2014). الثقافة "الرقمية" والسيرورات المعرفية أو: من "اللغة المكتوبة" إلى " لغة اللمس". مجلة علوم التربية (60)، 76-86.
- السويدي، جمال سند (2014). وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات المستقبلية: من القبيلة إلى الفيسبوك (ط.3). الامارات: مركز الامارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية.
- الصوافي، عبد الحكيم، بن عبد الله بن راشد (2016). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة)، سلطنة عمان: جامعة نزوى كلية العلوم والآداب.
- العازمي، أحمد سعيدان، و المرتجي، يوسف راجي (2017). بعض المحددات النفسية لإدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة كلية التربية، 1(183)، 619-655.
- عصام، أحمد (2013). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على خصوصية الفرد الجزائري. (مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم الإعلام و الإتصال غير منشورة)، المسيلة، الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة المسيلة.
- غرنفلد، سوزان (2017). تغير العقل: كيف تترك التقنيات الرقمية بصمتها على أدمغتنا. عالم المعرفة (445). (إيهاب عبد الرحيم علي، مترجماً) الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- ويكيبيديا (7 فبراير، 2020). وسائل التواصل الاجتماعي. تم الاسترداد من ويكيبيديا الموسوعة الحرة: <https://ar.wikipedia.org>
- يونس، بسمه حسين ع. (2016). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، كلية التربية جامعة الأزهر.
- Anthony, K. (2013). iDisorder: understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us. *British Journal of Guidance and Counselling*, 41(5), 609-611. DOI: 10.1080/03069885.2013.825488.
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020a). Objectified Body Consciousness, Body Image Control in Photos, and Problematic Social Networking: The Role of Appearance Control Beliefs. *Front. Psychol.* 11:147. doi: 10.3389/fpsyg.2020.0014.
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020b). Selfie-engagement on social media: Pathological narcissism, positive expectation, and body objectification – Which is more influential? *Addictive Behaviors Reports*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100263>.
- boyd, d. m., & Ellison, N. B. (2007, October 1). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020, MARCH). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *thelancet*, 395(10227), 912-920. doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Casale, S., Fioravanti, G., & Rugai, L. (2016). Grandiose and Vulnerable Narcissists: Who Is at Higher Risk for Social Networking Addiction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(8), 510-515. DOI: 10.1089/cyber.2016.0189.
- Choudhury, S., & McKinney, K. A. (2013 , April). Digital Media, the Developing Brain and the Interpretive Plasticity of Neuroplasticity. *Transcult Psychiatry*, 50(2), 192-215. doi: 10.1177/1363461512474623.

- Clayton, R. B., Nagurney, A., & Smith, J. R. (2013, October 22). Cheating, Breakup, and Divorce: Is Facebook Use to Blame? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 717-720. doi.org/10.1089/cyber.2012.0424.
- CSK, T., AMS, W., ECW, Y., JHC, K., JH, K., M, Y., . . . YYW, K. (2018, December). Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students: a 7-country/region comparison. *Public Health*, 165, 16-25. doi.org/10.1016/j.puhe.2018.09.010.
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004, Feb). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 41-47. doi.org/10.1089/109493104322820101.
- Finkenauer, C., Pollmann, M. M., Begeer, S., & Kerkhof, P. (2012). Brief Report: Examining the Link Between Autistic Traits and Compulsive Internet Use in a Non-Clinical Sample. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42, 2252–2256. doi.org/10.1007/s10803-012-1465-4.17
- Gioia, F., Griffiths, M. D., & Boursier, V. (2020). Adolescents' Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image Control in Photos. *Sex Roles*, doi.org/10.1007/s11199-020-01142-0.
- He, J.-b., Liu, C.-j., Guo, Y.-y., & Zhao, L. (2011, May). Deficits in Early-Stage Face Perception in Excessive Internet Users. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 303-308. doi.org/10.1089/cyber.2009.0333.
- Hussain, Z., Wegmann, E., Yang, H., & Montag, C. (2020, February 21). Social Networks Use Disorder and Associations With Depression and Anxiety Symptoms: A Systematic Review of Recent Research in China. *Frontiers in Psychology*, 11:211. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00211.
- Ioannidou, F., & Konstantikaki, V. (2008). Empathy and Emotional intelligence: What is it really about. *International Journal of Caring Sciences*, 1(3), 118–123.
- Jackson, L. A., & Wang, J.-L. (2013). Cultural differences in social networking site use: A comparative study of China and the United States. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 910-921. doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.024.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005.
- Kolliakou, A., Bakolis, I., Chandran, D., Derczynski, L., Werbeloff, N., Osborn, D. P., . . . Stewart, R. (2020). Mental health-related conversations on social media and crisis episodes: a time-series regression analysis. *Scientific Reports*, 10(1342), doi.org/10.1038/s41598-020-57835-9.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 14(3), 311. doi: 10.3390/ijerph14030311.
- LeBlanc, J. C. (2012, October 20). Cyberbullying and Suicide: A Retrospective Analysis of 22 Cases. Retrieved May 08, 2020, from AAP Experience National Conference & Exhibition Council on School Health: <https://aap.confex.com/aap/2012/webprogram/Paper18782.html>
- Lee, J., Ahn, J.-S., Min, S., & Kim, M.-H. (2020, March). Psychological Characteristics and Addiction Propensity According to Content Type of Smartphone Use. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(7), 2292. doi.org/10.3390/ijerph17072292.
- Lopez-Zafra, E., Ramos-Álvarez, M. M., El Ghoudani, K., Luque-Reca, O., Augusto-Landa, J. M., Zarbouch, B., . . . Pulido-Martos, M. (2019). Social Support and Emotional Intelligence as Protective Resources for Well-Being in Moroccan Adolescents. *Front. Psychol*, 10:1529. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01529.
- Lord, L. (2013, January 14). Generation Y, Dating And Technology: Digital Natives Struggle To Connect Offline. Retrieved from The Huffington Post Canada:

- https://www.huffingtonpost.ca/2013/01/14/generation-y-online-dating-technology-relationships_n_2457722.html
- Pantic, I. (2014, October). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657. doi.org/10.1089/cyber.2014.0070.
- Rosen, L., Whaling, K., Carrier, M., & Rokkum, J. (2013). The Media and Technology Usage and Attitudes Scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2501-2511. doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.006.
- Strickland, A. (2014). Exploring the Effects of Social Media Use on the Mental Health of Young Adults. Honors in the Major Thesis at University of Central Florida . Orlando, Florida: HIM 1990-2015. 1684. <https://stars.library.ucf.edu/honorstheses1990-2015/1684>.
- Trepte, S., & Masur, P. K. (2016). Cultural Differences in Social Media Use, Privacy, and Self-Disclosure. Research report on a multicultural survey study. Germany: University of Hohenheim.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007, April). Preadolescents' and Adolescents' Online Communication and Their Closeness to Friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267-77. DOI: 10.1037/0012-1649.43.2.267.
- Vate-U-Lan, P., & Masouras, P. (2018). Thriving social network for communication on elearning: exploring gender differences in attitudes. *Proceedings of the First International Conference on Data Science, E-learning and Information Systems*, 1-6. DOI: 10.1145/3279996.3280010.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N., Lau, W. M., Chui, T. K., . . . Lin, C.-Y. (2020, March). Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1879. doi.org/10.3390/ijerph17061879