

كلية العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الإنسانية



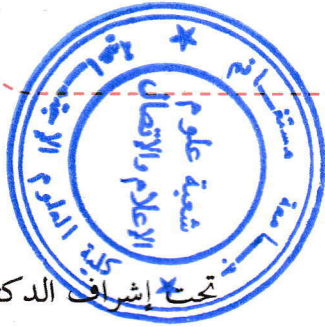
تخصص:

اتصال جماهيري والوسائط الجديدة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

تأثير تطبيق التيك توك على الصحة النفسية لفئة المراهقين

دراسة ميدانية على تلاميذ متوسطة زحاف الحاج مستغانم (نموذجاً)



تحت إشراف الدكتور:

من اعداد الطلبة:

بن عجامية بو عبدالله

● لقرع فوزي

● زيتوني جلول

السنة الجامعية 2024 - 2025



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الإنسانية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

تخصص:

اتصال جماهيري والوسائط الجديدة

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر:

تأثير تطبيق التيك توك على الصحة النفسية لفئة المراهقين
(دراسة ميدانية على تلاميذ متوسطة زحاف الحاج مستغانم نموذجا)

تحت إشراف الدكتور

:

بن عجائمة بوعبدالله

من اعداد الطلبة:

- لقرع فوزي
- زيتوني جلول

السنة الجامعية 2024 - 2025

شكر وتقدير

بكل فخر واعتزاز، نتقدّم نحن الاثنان بخالص الشكر وعظيم الامتنان لكل من وقف إلى جانبنا، وساندنا بكلماته، بتوجيهاته، أو حتى بصمته التي كانت تحمل لنا الكثير من المعاني.

نتوجه بأسمى عبارات التقدير والعرفان إلى أساتذتنا الكرام، الذين كانوا لنا نبراسًا من نور، ومرشدين مخلصين في درب العلم والمعرفة. لقد تعلّمنا منكم أن العلم لا يثمر إلا بالصدق، والاجتهاد لا يؤتي أكله إلا بالإخلاص.

كما نعبر عن شكرنا العميق لعائلتي العزيزتين، اللتين كانتا لنا خير داعم وسند، في كل خطوة خطوناها، وفي كل لحظة شك كنا نحتاج فيها إلى كلمة ترفع من عزيمتنا أو دعاء يسند قلوبنا.

إلى كل من كان سببًا، ولو صغيرًا، في هذا الإنجاز... لكم منّا أصدق الشكر وأخلص الدعاء.

إهداء

إلى أُمي الغالية، نبع الحنان الذي لا ينضب،

وسندي في الحياة، ونوري في العتمة...

لكِ يا من كنتِ وما زلتِ الحُضن الدافئ، والدعاء الذي لا يخيب، كل

الامتنان والحب.

وإلى روح أبي الطاهرة...

رحلتَ عن هذه الدنيا، لكنك لم ترحل من قلبي،

ما زلت أراك في ملامحي، في أخلاقي، وفي دعائي كل ليلة.

رحمك الله بقدر ما أحببتنا، وبقدر ما افتقدناك، وجعل مثواك الجنة.

لكما معًا، أهدى كل ما أحققه، وكل ما أطمح إليه،

فأنتما الأصل والجذور، والنبض الذي لا ينتهي.

جلول

إهداء

إلى من كان وجودهما سبباً في وجودي،
إلى من شكّلا ملامحي، وروحي، وطريقي في هذه الحياة...
إلى أمي وأبي، نبضي الأول، وسندي الثابت، ومصدر كل حب تعلمته.
أهديكما هذه الصفحات من عمري،
امتناناً لعمر قضيتموه في تعبي،
وحباً لا تفيه الأيام، ولا تسعه الكلمات.
أمي، يا دفء القلب، ويا نبع الحنان...
وأبي، يا ظلّي في الدنيا، ويا قدوتي في الصبر والقوة...
ما أنا عليه اليوم، وما سأكون عليه غداً،
هو بفضل الله، ثم بفضلكما.
فكل نجاح أحققه، وكل خطوة أتقدم بها،
هي هدية بسيطة أمام عظمة عطائكما.

فوزي

قائمة المحتويات

Table des matières

I	شكر وتقدير.....
II	إهداء
IV	قائمة المحتويات
VII	قائمة الجداول
VIII	قائمة الأشكال.....
1	مقدمة
5	الإطار المنهجي للدراسة.....
6	01-الإشكالية:.....
7	02-أسباب اختيار الموضوع:.....
8	03-أهمية الموضوع:.....
9	4 أهداف الموضوع:.....
11	5 تساؤلات الدراسة:.....
11	06-الدراسات السابقة:.....
16	07-مفاهيم الدراسة:.....
18	08-منهج الدراسة:.....
19	09-مجتمع البحث:.....
19	10-عينة الدراسة:.....
20	11-أداة الدراسة:.....

20.....	12- حدود الدراسة:
22.....	الإطار النظري
23.....	الفصل الأول: مدخل لتطبيق التيك توك TIK TOK
24.....	المبحث الأول: تطبيق التيك توك: التعريف والنشأة
24.....	المطلب الأول: ظهور منصة التيك توك (النشأة)
24.....	المطلب الثاني: مدخل عام لتطبيق التيك توك
25.....	المطلب الثالث: تعريف تطبيق التيك توك
27.....	المبحث الثاني: تطبيق التيك توك: الخصائص والاستخدامات
27.....	المطلب الأول: خصائص تطبيق التيك توك
27.....	المطلب الثاني: الآثار الاجتماعية لتطبيق التيك توك
30.....	المطلب الثالث: استخدامات تطبيق التيك توك وعلاقته بالقيم
31.....	الفصل الثاني: الصحة النفسية
32.....	المبحث الأول: التعريف، المفاهيم المقاربة والمظاهر
32.....	المطلب الأول: تعريف الصحة النفسية
34.....	المطلب الثاني: المفاهيم المقاربة للصحة النفسية
35.....	المطلب الثالث: مظاهر الصحة النفسية
38.....	المبحث الثاني: أهمية الصحة النفسية والنظريات المفسرة لها
38.....	المطلب الأول: أهمية الصحة النفسية
41.....	المطلب الثاني: أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية
43.....	الجانب التطبيقي
44.....	الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج
45.....	المطلب الأول: عرض وتحليل النتائج:

72.....	المطلب الثاني: نتائج الدراسة
73.....	المطلب الثالث: التوصيات والاقتراحات
74.....	خاتمة
76.....	قائمة المراجع
79.....	الملاحق

قائمة الجداول

- الجدول رقم 1: توزيع العينة حسب الجنس 45
- الجدول رقم 2: الفئة العمرية 46
- الجدول رقم 3: مدة استخدام تيك توك يوميًا 47
- الجدول رقم 4: توقيت استخدام التيك توك للمراهق 48
- الجدول رقم 5: هل تعتقد أنك مدمن على التيك توك؟ 49
- الجدول رقم 6: التأثير النفسي لمدى استخدام التيك توك 50
- الجدول رقم 7: تأثير التيك توك على المراهق في النوم 51
- الجدول رقم 8: القلق بسبب المقارنة للمراهقين 53
- الجدول رقم 9: نوع المحتوى لتيك توك على المراهق 54
- الجدول رقم 10: محتوى مفتوح للمراهقين 55
- الجدول رقم 11: محتوى سلبي على المراهق 56
- الجدول رقم 12: حذف محتوى مزعج من التطبيق تيك توك 57
- الجدول رقم 13: الشعور عند مشاهدة الآخرين 58
- الجدول رقم 14: تغير نفسي للمراهق 59
- الجدول رقم 15: التأثير على التفكير الذاتي للمراهق 61
- الجدول رقم 16: الشعور بالدونية أثناء استخدام تيك توك 62
- الجدول رقم 17: العزلة الاجتماعية للمراهقين 62
- الجدول رقم 18: تحسين الحالة النفسية 64
- الجدول رقم 19: تنظيم وقت الاستخدام لتطبيق تيك توك 65
- الجدول رقم 20: تقليل الآثار السلبية للمراهقين أثناء الاستخدام 66
- الجدول رقم 21: التنبيهات من تطبيق التيك توك 66

قائمة الأشكال

- الشكل رقم 1: توزيع العينة حسب الجنس 46
- الشكل رقم 2: الفئة العمرية 47
- الشكل رقم 3: مدة استخدام تيك توك يوميًا 48
- الشكل رقم 4: توقيت استخدام التيك توك للمراهق 49
- الشكل رقم 5: هل تعتقد أنك مدمن على التيك توك؟ 50
- الشكل رقم 6: التأثير النفسي لمدى استخدام التيك توك 51
- الشكل رقم 7: تأثير التيك توك على المراهق في النوم 52
- الشكل رقم 8: القلق بسبب المقارنة للمراهقين 54
- الشكل رقم 9: نوع المحتوى لتيك توك على المراهق 55
- الشكل رقم 10: محتوى مفتوح للمراهقين 56
- الشكل رقم 11: محتوى سلبي على المراهق 57
- الشكل رقم 12: حذف محتوى مزعج من التطبيق تيك توك 58
- الشكل رقم 13: الشعور عند مشاهدة الآخرين 59
- الشكل رقم 14: تغير نفسي للمراهق 60
- الشكل رقم 15: التأثير على التفكير الذاتي للمراهق 61
- الشكل رقم 16: الشعور بالدونية أثناء استخدام تيك توك 62
- الشكل رقم 17: العزلة الاجتماعية للمراهقين 63
- الشكل رقم 18: تحسين الحالة النفسية 64
- الشكل رقم 19: تنظيم وقت الاستخدام لتطبيق تيك توك 65
- الشكل رقم 20: تقليل الآثار السلبية للمراهقين أثناء الاستخدام 66
- الشكل رقم 21: التنبيهات من تطبيق التيك توك 67

مقدمة

إن هذا الوقت مهم للغاية في التاريخ بالنسبة للناس. تتغير الخطوط العريضة للوجود بسرعة كبيرة، ويخضع الهيكل الأساسي للوجود أيضًا لإعادة تنظيم عميقة ومستمرة. نحن في خضم ثورة رقمية كاملة، حيث لم تعد التكنولوجيا مجرد أداة تساعدنا على القيام بالأشياء، بل هي أيضًا قوة رئيسية تغير طريقة تفكيرنا في الوقت والمسافة والتواصل والهوية. لقد غيرت هذه الثورات، التي أصبحت ممكنة بفضل التقنيات الجديدة، كل جزء من الحياة. لقد غيرت طريقة تفاعلنا مع بعضنا البعض والقيم التي توجه علاقاتنا. كما أثرت أيضًا على المؤسسات الاجتماعية. يعيش الناس اليوم في عالمين: أحدهما حقيقي والآخر غير حقيقي. كلاهما مهم للغاية.

يمثل الإنترنت البنية التحتية لهذا الواقع الجديد وشريان الحياة الذي ينقل المعلومات والأفكار والثقافات عبر القارات في غضون ثوانٍ. أدى هذا التغيير إلى ظهور منصات التواصل الاجتماعي، التي أصبحت الآن الساحات العامة للعالم الحديث. يتحدث الناس مع بعضهم البعض ويتشاركون الأخبار ويشكلون مجتمعات عبر الإنترنت تتجاوز الحدود المادية. لم تعد هذه المنصات مجرد طرق للتحدث مع بعضهم البعض؛ لقد أصبحت أدوات قوية لتغيير عقول الناس، وأماكن لإظهار من أنت، ومختبرات لمعرفة من أنت كشخص وكمجموعة. لقد غيرت معاني الصداقة والشهرة والمشاركة المدنية وخلقت لغة عالمية جديدة يتحدث بها مليارات الأشخاص. أصبح تيك توك ظاهرة ثقافية فريدة تستحق الاهتمام من بين جميع هذه التطبيقات. لم يكن تيك توك مجرد موقع تواصل اجتماعي آخر؛ لقد كان طريقة جديدة تمامًا للقيام بالأشياء. لقد كان قادرًا على إنشاء لغته البصرية الخاصة التي كانت تستند إلى التكرار القصير جدًا والمثير للاهتمام والتقليد الفيروسي من خلال الاتجاهات والتحديات. لقد لفت انتباه جيل كامل نشأ في عالم يوجد فيه الكثير من المعلومات ولا ينتبه الناس لفترات طويلة من الزمن. لقد حول كل هاتف ذكي إلى استوديو إنتاج متعدد الوسائط، مما يسمح لكل مستخدم بأن يكون المنتج والمخرج وبطل قصته الخاصة. وهذا يلبي حاجة إنسانية أساسية للتعبير عن الذات والتقدير. لم تحدث هذه الشعبية الهائلة بالصدفة؛ كان ذلك نتيجة نظام مُخطط له جيدًا وذكي للغاية. يعتمد التطبيق على خوارزمية مُعقدة تتنبع سلوك المستخدمين لتزويدهم بتدفق لا نهائي من المحتوى المُصمم خصيصًا لإبقائهم على المنصة لأطول فترة ممكنة. وقد تعزز هذا النموذج بمشاركة المشاهير والمؤثرين المعروفين، مما جعله أكثر جاذبية وجاذبية. كما حوّلت آليات تحقيق الدخل الهوائية إلى وظيفة مُحتملة وشجعت على إنشاء محتوى أكثر احترافية. إن جائحة كوفيد-19 في جميع أنحاء العالم، التي أجبرت الناس على البقاء بمفردهم وجعلتهم

بحاجة إلى التحدث والاستمتاع، هي ما جعل صاروخ تيك توك يصل إلى قمة العالم. لقد أصبح جزءًا كبيرًا من الحياة اليومية لمئات الملايين من الناس حول العالم. ونظرًا لهذا التأثير الواسع النطاق، من الضروري توضيح عواقبه العميقة، وخاصة على المراهقين. فالمراهقة فترة حساسة وتكوينية بشكل خاص، تتميز بتطور الهوية الشخصية، وتكوين تصورات الذات والعالم، وذروة السعي للحصول على الموافقة الاجتماعية. إن وضع المراهقين في بيئة رقمية بامتياز مثل تيك توك يثير تساؤلات مهمة حول كيفية تأثيرها على صحتهم النفسية ومهاراتهم الاجتماعية، بل وحتى قدرتهم على التفكير النقدي والتركيز. لذا، تُمثل هذه الدراسة، المعنونة "تأثير تيك توك على سلوك المراهقين"، ضرورة علمية وضرورة مجتمعية في آن واحد. فهي لا تسعى فقط إلى رصد الظواهر، بل تسعى أيضًا إلى إجراء تحليل شامل ومنهجي لفهم العمليات النفسية والاجتماعية الكامنة وراء عمل التطبيق، وتقييم تأثيره على سلوكيات وقيم هذه الفئة العمرية المحورية. فمستقبل أي مجتمع يكمن في أبنائه، وفهم التحديات التي يواجهونها في عالمهم هو الخطوة الأولى في إعدادهم لمواجهة المستقبل بثقة ومعرفة.

وعليه جاءت هذه الدراسة للبحث و التقصي عن التأثيرات التي خلفها التيك توك على سلوك المراهقين وذلك من خلال تقسيم خطة العمل على ثلاثة فصول هي:

لهذا جاءت هذه الدراسة لمحاولة معرفة تأثير التيك توك على القيم الخاصة بالشباب حيث تضمنت

الدراسة ثلاثة جوانب: جانب منهجي و نظري و آخر تطبيقي

• الإطار المنهجي :

تناولنا فيه : تحديد الإشكالية ، أسباب اختيار الموضوع ، أهمية الموضوع ، أهداف الموضوع ، تساؤلات الدراسة ، الدراسات السابقة ، كما قمنا بتحديد المفاهيم التي شملت متغيرات الدراسة ، منهج الدراسة و أدوات جمع البيانات ، مجتمع البحث و عينته ، حدود الدراسة .

• الإطار النظري:

جاء هذا الجانب بقصد تكوين نظرة شاملة حول موضوع الدراسة وفقا لمتغيرات الدراسة،

واشتمل على :

الفصل الأول : تطبيق التيك توك .

الفصل الثاني: الصحة النفسية.

الإطار المنهجي

للدراسة

تشهد مجتمعاتنا تقدماً متسارعاً في ميدان تقنيات الاتصال وتبادل المعرفة، إذ سهلت أدوات الاتصال الحديثة التواصل بين الناس، وجعلت العالم أقرب. أصبح التشارك بالمعلومات والخبرات والانفتاح على العالم أمراً يسيراً، ولهذا فرضت هذه الأدوات نفسها على حياتنا اليومية، وأصبحت جزءاً مهماً في حياة المجتمعات. إنها بالفعل ظاهرة تستحق الدراسة والاهتمام من الخبراء لفهم تأثيراتها المختلفة سواء الإيجابية أو السلبية.

ومن أبرز هذه الأدوات (الإنترنت) بكل ما تحويه من مواقع وتطبيقات، وخصوصاً منصات التواصل الاجتماعي التي سهلت التواصل العالمي، وساهمت في تبادل الرسائل بأنواعها المختلفة، بالإضافة إلى سهولة الوصول إليها في أي مكان، خاصة مع انتشار الحواسيب والهواتف المتصلة بالإنترنت. وهذا ما تؤكدته الإحصائيات الخاصة بمستخدمي هذه المنصات..

في الآونة الأخيرة، أصبح تطبيق "تيك توك" من أكثر التطبيقات استخداماً في مواقع التواصل الاجتماعي عند الشباب والمراهقون بكثرة، حيث أصبحت فيديوهات الترفيه القصيرة البديل الجيد كوسيلة فعالة لقضاء الفراغ على الترفيه والتعبير عن النفس، ولعدم مقاومة الشهرة.

ومع ذلك، أصبح الكثيرون يلاحظون مؤخرًا تأثير الانخراط المفرط وطويل الأمد في استخدام التطبيق المذكور على الصحة العقلية؛ بشكل خاص لدى أفراد في مرحلة مهمة من حياته. مشكلة محتملة هي أن الشباب يغرقون في الكثير من الوقت الذي لا يشعرون فيه به. لذلك، سيشعرون بذلك لاحقاً عندما يغفلون عن دراسة موظفاتهم ليلاً أو عندما لا ينامون جيداً. بشكل تدريجي، قد يتطور القلق أو الاكتئاب إلى اضطرابات نفسية أكثر تعقيداً مثل: الهلع، العزلة، أو حتى التفكير في إيذاء النفس كالانتحار.

ومن هذا المنطلق تأتي الدراسة الحالية لتسليط الضوء على جميع التأثيرات المستهدفة من قبل المراهقين والتي يمكن أن يحدثها تطبيق التيك توك على سلوك المراهقين.

لذا تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

ما هو تأثير استخدام تطبيق التيك توك TIK TOK على الصحة النفسية للشباب المراهقين؟

02-أسباب اختيار الموضوع:

يعود اختيارنا لهذا الموضوع المهم المتعلق باستخدام التيك توك وتأثيراته على نفسية المراهقين لمجموعة من الأسباب والدوافع نختصرها إجمالاً في العناصر والنقاط التالية:

أولاً: الأسباب الموضوعية:

- انتشار واسع لتطبيق تيك توك ولهذا يعتبر من الأكثر انتشاراً بين الشباب، مما يجعله موضوعاً ذا أهمية وحقق في السنوات الأخيرة نسبة عالية من الاستخدام والاستعمال لدى هذه الفئة المجتمعية المهمة.
- قلة الدراسات المركزة التي تناولت هذا الموضوع بشكل محدد بولاية مستغانم، مما يجعل هذه الدراسة مساهمة فريدة، مع الإشارة إلى أن الدراسات التي تدرس التيك توك كتطبيق هي كثيرة ومتعددة لكنها عامة وواسعة.
- أهمية الصحة النفسية للشباب، خاصة في هذا الزمن الذي تعددت فيه المضامين وتنوعت الرسائل الإعلامية وكثرت الرغبات والاختيارات ما جعلت نفسيات الشباب متحولة وغير مستقرة بل وصعبة الدراسة.

ثانياً: الأسباب الذاتية:

- الاهتمام بمظهر الأثار النفسية للتيك توك بشكل خاص كظاهرة اجتماعية جديدة كوننا كطلبة وباحثين لهذا الموضوع من المعنيين بظاهرة التيك توك وتأثيراتها على الصحة النفسية علينا أولاً وعلى نظرائنا من الشباب.
- المساهمة الشخصية في بناء المعرفة حول هذه الظاهرة خاصة في السياق المحلي لولاية مستغانم كوننا ننتمي جغرافياً وسيولوجياً لهذه المنطقة ويهمنا ما يحدث فيها من تغيرات تنعكس إما سلباً أو إيجاباً علينا كساكنة.
- ملاحظة تأثيرات شخصية على فئة من الشباب خاصة الذي تتراوح أعمارهم من 13 إلى 19 سنة بسبب استخدام تيك توك، مما دفعنا إلى محاولتنا إلى البحث بشكل أعمق حول هذه الظاهرة

تبعاً للأسباب والدوافع التي تم ذكرها سابقاً فإن هذا الموضوع يكتسي أهمية علمية وأكاديمية ونفسية واجتماعية لأنه يتعلق بفئة مهمة جداً في المجتمع الجزائري وبتطبيق (التيك توك) أثر كثيراً على هذه الفئة من كل النواحي.

وعليه يمكن تلخيص أهمية هذا الموضوع في النقاط المهمة التالية:

- فهم عميق: يساهم في فهم أعمق للآثار النفسية والسلوكية لتيك توك على الشباب، مما يساعد على وضع استراتيجيات للتعامل معها.
- توعية المجتمع: يساعد على توعية المجتمع، وخاصة الأهالي والتربويين، بخطورة بعض المحتويات المنتشرة على هذه المنصة، وكيفية حماية الشباب من آثارها السلبية.
- تطوير السياسات: يساعد صناع القرار على تطوير سياسات تتناسب مع هذا الواقع الجديد، وتساهم في حماية الشباب من المخاطر التي قد يتعرضون لها.

بيان إيجابيات ونقاط قوة التيك توك من خلال هذه الدراسة والتي تتمثل عموماً فيما يلي:

- التواصل الاجتماعي: يساهم تيك توك في تعزيز التواصل الاجتماعي بين الشباب، وتكوين صداقات جديدة.
- التعبير عن الذات: يوفر منصة للشباب للتعبير عن أنفسهم ومواهبهم.
- التعلم: يمكن الاستفادة من تيك توك في التعلم واكتساب مهارات جديدة.

بيان سلبيات ونقائص تطبيق التيك توك من خلال هذه الدراسة والتي تتمثل عموماً فيما يلي:

- الإدمان: قد يؤدي الإفراط في استخدام تيك توك إلى الإدمان، مما يؤثر على الأداء الدراسي والاجتماعي.
- المقارنات الاجتماعية: قد يؤدي إلى الشعور بالغيرة والحسد عند مقارنة النفس بالآخرين.
- التأثير على الصحة النفسية: قد يؤدي إلى ظهور مشاكل نفسية مثل الاكتئاب والقلق.
- التأثير على السلوك: قد يؤدي إلى تقليد سلوكيات سلبية، والانخراط في تحديات خطيرة.
- تعتبر ولاية مستغانم، مثل غيرها من الولايات، معرضة لتأثيرات تيك توك السلبية، خاصة في ظل انتشار الهواتف الذكية بين الشباب. ومن أبرز المخاطر التي تهدد الشباب في هذه الولاية:

- انتشار المحتوى الضار: انتشار محتوى عنيف، ومسيء، وغير لائق، والذي قد يؤثر سلبًا على نفسية الشباب.
- التحديات الخطرة: انتشار تحديات خطيرة قد تؤدي إلى إصابات أو وفاة.
- التأثير على الهوية الثقافية: قد يؤدي إلى تدهور الهوية الثقافية للشباب، والتأثر بثقافات أخرى.
- أخيرًا يجب التأكيد على أن هذا الموضوع يعتبر من الموضوعات الهامة التي تستحق الدراسة والبحث، فهو يساهم في فهم أعمق لواقع الشباب في عصر التكنولوجيا، ويساعد على وضع الحلول المناسبة لحماية الشباب من المخاطر. كما أنه يعكس اهتمام الباحثين بواقع الشباب ومشاكلهم، ويسعى إلى تقديم حلول عملية تساهم في بناء مجتمع أفضل.

04- أهداف الموضوع:

يهدف هذا الموضوع إلى تحقيق مجموعة من الأهداف المترابطة، والتي يمكن تلخيصها على النحو التالي:

- التعرف على طبيعة الاستخدام: تحديد أنماط استخدام تيك توك لدى الشباب في ولاية مستغانم، وما هي المحتويات الأكثر تداولاً بينهم.
- قياس التأثيرات: قياس التأثيرات النفسية والسلوكية المباشرة وغير المباشرة لتيك توك على هذه الفئة العمرية
- تحديد العوامل المؤثرة: تحديد العوامل التي تساهم في زيادة أو تقليل التأثيرات السلبية لتيك توك، مثل العمر، الجنس، المستوى التعليمي، الخلفية الاجتماعية، وغيرها

- أهميته في مجال توعية المجتمع:

- نشر الوعي بالمخاطر: رفع مستوى الوعي لدى الشباب وأولياء الأمور والمعلمين والمجتمع بشكل عام حول المخاطر المحتملة لاستخدام تيك توك بشكل مفرط أو غير صحي
- تغيير السلوكيات: تشجيع الشباب على استخدام تيك توك بوعي وحذر، وتبني عادات صحية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام
- دعم الصحة النفسية: تسليط الضوء على أهمية الصحة النفسية لدى الشباب، وتقديم النصائح والإرشادات اللازمة للحفاظ عليها

- أهميته في مجال تطوير السياسات:

- وضع سياسات وقائية: تقديم توصيات لصناع القرار بوضع سياسات وقائية للحد من الآثار السلبية لتيك توك على الشباب، مثل تقييد الوصول إلى بعض المحتويات، وتنظيم وقت الاستخدام.
- تعزيز البرامج التوعوية: دعم برامج التوعية في المدارس والمؤسسات المختلفة، وتشجيع الحوار حول هذا الموضوع.
- تطوير برامج التدخل: تطوير برامج تدخل مبكر للأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية ناجمة عن استخدام تيك توك.

- في مجال البحث العلمي:

- إثراء المعرفة: المساهمة في إثراء المعرفة العلمية حول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، وتحديد الفجوات المعرفية التي تحتاج إلى مزيد من البحث.
- بناء قاعدة بيانات: بناء قاعدة بيانات شاملة حول هذا الموضوع، يمكن الاستفادة منها في إجراء دراسات مقارنة وتعميم النتائج.
- تطوير أدوات القياس: تطوير أدوات قياس موثوقة لقياس التأثيرات النفسية والسلوكية لتيك توك.

وفي الأخير نقول إن هذا الموضوع يهدف إلى تحقيق التوازن بين الاستفادة من إيجابيات تيك توك، والحد من آثاره السلبية على الصحة النفسية للشباب في ولاية مستغانم، وذلك من خلال فهم أعمق للظاهرة، وتوعية المجتمع، وتطوير السياسات والبرامج اللازمة لحماية الشباب.

05-تساؤلات الدراسة:

- هل هناك علاقة بين مدة استخدام تيك توك وشدة الأعراض النفسية عند استخدام تطبيق التيك توك من قبل الشباب المراهقين؟
- ما هي أنواع المحتويات على تطبيق تيك توك الأكثر تأثيرًا على الصحة النفسية للشباب من خلال نسب المشاهدات ومدة الاستخدام؟
- ما هي الآثار المباشرة وغير المباشرة لاستخدام تيك توك على الصحة النفسية للشباب المراهقين تلاميذ متوسطة زحاف الحاج ولاية مستغانم؟
- الآثار المباشرة: قد تشمل هذه الآثار اضطرابات النوم، القلق، الاكتئاب، مشاكل التركيز، وتشوهات صورة الجسد.
- الآثار غير المباشرة: قد تتضمن هذه الآثار تأثيرات على العلاقات الاجتماعية، الأداء الأكاديمي، والسلوكيات اليومية.
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن اعتمادها للحد من الآثار السلبية لتيك توك على الصحة النفسية في المجتمع الجزائري الذي أغلب نسبه الديمغرافية من فئة الشباب؟

06-الدراسات السابقة:

أظهرت العديد من الدراسات السابقة حول العالم وجود علاقة بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي، وظهور مشاكل صحية نفسية لدى الشباب. تشير هذه الدراسات إلى أن التعرض المستمر لمحتوى غير صحي، والمقارنات الاجتماعية، والضغوط الاجتماعية الافتراضية، يمكن أن يؤدي إلى تفاقم مشاكل الصحة النفسية القائمة أو ظهور مشاكل جديدة، وبرزت هاته الامراض النفسية أثر الانتشار الشاسع لمواقع التواصل الاجتماعي المختلفة بشكل عام، وتيك توك بشكل خاص.

الدراسة الأولى:

بعنوان "أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على تشكيل النسق القيمي الأخلاقي للطلاب الجامعي" للباحثين فنيش حنان و بركات حمزة .¹ أجريت الدراسة بتاريخ 15 ديسمبر 2016 على

¹فنيش حنان و بركات حمزة، أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على تشكيل النسق القيمي الأخلاقي للطلاب

الإطار المنهجي للدراسة

طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وتتكون عينة الدراسة من 110 مفردة تم اختيارها بطريقة عشوائية حيث تم توزيع "119" استبيان ولعدم صلاحيتها للتحليل لتكون العينة النهائية "110" استبيان وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليل في الدراسة إلى :

- أن أهم الآثار السلبية لشبكات التواصل الاجتماعي تمثلت في التمكن من إجراء علاقات غيرجنسية مع الآخر.
- الإهمال في الشعائر الدينية.
- أن أهم الآثار الإيجابية تمثلت في الاطلاع على أخبار البلاد يعيشون فيه.
- تعلم أمور جديدة من خلال شبكات التواصل الاجتماعي.
- التعبير بحرية الرأي.
- التمكن من تخطي الخجل وأن أهم مظاهر تغير القيم نتيجة شبكات التواصل الاجتماعي، ظهر في تعزيز استخدام الطالب لشبكات التواصل الاجتماعي.
- القدرة على مخاطبة الجنس الآخر.

- الدراسة الثانية:

بعنوان: "استخدام الأطفال في موقع التيك توك بالجزائر" للباحثة جعود سماح¹. استهدفت هذه الدراسة الصفحات الجزائرية لمستخدمي هذا التطبيق أجريت الدراسة بتاريخ 24 ماي 2020 بالجزائر وقد اعتمدت الباحثة على عينة تمثلت في 95 فيديو جزائري كما اعتمدت الباحثة على الاختيار العشوائي ، ذلك لتجنيس التحيز والوصول إلى نتائج دقيقة كما اعتمدت على المنهج الوصفي، وأداة تحليل المضمون وقد توصلت نتائج الدراسة إلى :

- أن هناك استغلال كبير للأطفال في برنامج التيك توك الذي يعتبر أحد المواقع الحديثة حيث يعتبر استغلال غير هادف لهاته الفئة من رضع إلى 14 سنة.
- أن أكثر المضامين التي تظهر فيها الأطفال في مقاطع موسيقية لأغاني الراي الجزائري المعروف بأنه ليس عائلي ويحمل عدة كلمات دلالات لا أخلاقية تؤثر على سلوك وقيم الأطفال وتكوينهم المعرفي.

الجامعي، مجلة الوقاية والأرغونوميا، العدد 6، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، 2016-2017.
¹ جعود سماح، استخدام الأشغال في موقع التيك توك بالجزائر، مجلة الدراسات الإعلامية، العدد 11، المركز الديمقراطي العربي، برلين، ألمانيا، 2020.

الإطار المنهجي للدراسة

- ظهور فئة الإناث بنسبة 87.36% من فئات الوحدات التحليلية وهذا راجع إلى أن هذه الفئة تجذب العديد من المتابعين أما الذكور فظهروا بنسبة 12.63%.
- أكثر فئات الأطفال ظهور هي الفئة من 7 إلى 10 سنوات بنسبة 69.47% تليها فئة من 11 إلى 14 سنة بنسبة 14,73% وهم الأطفال الذين لديهم حساب خاص على تطبيق التيك اتوك والفئات من 1 إلى 6 سنوات فكانت نسبة ظهورهم متقاربة.
- ظهور سلوكيات تتجاوز سنهم وعظمتها هدفه تقليد الكبار.

- الدراسة الثالثة:

بعنوان : "تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية للشباب الجزائري" للباحثة ابتسام دراجي¹.

أجريت هذه الدراسة بجامعة قسنطينة بتاريخ 12/01/2019 وتم إجراء هذه الدراسة على طلبة جامعة قسنطينة 3 من الذكور والإناث بعينة قوامها 100 مبحوثا تم اختيارها بطريقة عشوائية منالطورين الليسانس والماستر، وقد تم الاعتماد على أداة الاستبيان، ومنهج المسح وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:

- أن مواقع التواصل الاجتماعي يتم استخدامها من ثلاث ساعات خلال كل أيام الأسبوع، خاصة الفترة الليلية وذلك باستعمال الهاتف، وكل مستخدم يكون بمفرده.
- أن معظم مستخدمي المواقع يقيموا علاقاتهم الاجتماعية الراهنة والواقعية في ظل انتشار الشبكات الإلكترونية الاجتماعية الجيدة، وهذا يؤكد عدم تأثير هذا الأخير على تفاعلهم مع الطلبة والأصدقاء.
- إن أغلب مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي لا يشعروهم استخدامهم لها بالابتعاد والعزلة عن محيطهم الاجتماعي الواقعي، وأنهم يشعرون بالفراغ في حالة غيابهم عن موقع التواصل الاجتماعي لفترة معينة بنسبة 45% مقابل 42% لا يشعرون بشيء، و13% الذين

¹ابتسام دراجي، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية للشباب الجزائري، جامعة صالح بوينيدر، قسنطينة، 3 مجلة المعيار، المجلد 42، العدد 50 عن كلية أصول الدين جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية قسنطينة، الجزائر، مارس 2020

يشعرون بالقلق والاضطراب عند غيابهم عن مواقع التواصل الاجتماعي وهو ما يبين أعراض الإدمان على استخدام المواقع.

- الدراسة الرابعة:

بعنوان: أثر استخدام الطفل لمواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك) على عملية التنشئة الاجتماعية للباحثين بوطهرة آسيا وعبادي إيمان.¹

أجريت هذه الدراسة على تلاميذ متوسطة الخليل أحمد الفهرادي بالجزائر العاصمة للعام الدراسي 2017-2018.

وقد تمثلت عينة الدراسة في 25 تلميذ وتلميذة من سنة 3 متوسط وبعد تفحص الاستمارات تم استبعاد (5) لتكون عينة الدراسة النهائية (20) تلميذ وتلميذة وقد تم الاعتماد على المنهج المسحي وأداة الإنسان وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:

- يستخدم الطفل موقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك) بصفة يومية لساعات مطولة داخل المنزل.
- كما بينت غياب الرقابة داخل الأسرة الجزائرية على استخدام الطفل لموقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك".
- أن فيسبوك يلبي للطفل إشباعا لا تستطيع الأسرة تليتها.
- أثر فيسبوك وبصفة كبيرة على التحصيل الدراسي للطفل جراء الساعات المطولة التي يقضيها في هذا الموقع الافتراضي على حساب أوقات دراسته.
- يساهم الفيسبوك في التقليل من فرض الاتصال الأسري بين الطفل وأفراد عائلته.

ومنه نقول عند بدئنا دراسة تأثير تطبيق تيك توك على المراهقين، لجأنا إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع من زوايا متعددة. ساعدتني هذه الدراسات كثيرا في تكوين خلفية معرفية متينة، حيث بينت لنا كيف أن الاستخدام المفرط لهذا التطبيق يمكن أن يؤدي إلى تراجع مستوى التركيز، وظهور مشكلات تتعلق بالصورة الذاتية، خاصة لدى الفتيات اللواتي يقمن بمقارنة

¹ بوطهرة آسيا وعبادي إيمان، أثر استخدام الطفل لمواقع التواصل الاجتماعي فاسبوك على عملية التنشئة الاجتماعية، مجلة الفكر للدراسات القانونية والسياسية، العدد 6، جامعة الجزائر 3، 2019.

أنفسهن بمحتوى المؤثرين والمشاهير. كما أشارت بعض الأبحاث إلى إمكانية تطور نوع من الإدمان على هذا التطبيق، مما ينعكس سلبًا على نمط حياة المراهق، من حيث النوم، التحصيل الدراسي، وحتى العلاقات الاجتماعية.

هذه المعطيات التي استخلصتها من الدراسات السابقة ساعدتنا كثيرًا في تحديد المحاور التي ركزنا عليها في بحثنا، سواء من حيث بناء أدوات الدراسة، أو أثناء تحليل النتائج. كما أننا تمكنا من مقارنة نتائج دراستنا بالنتائج التي توصلت إليها الأبحاث السابقة، مما أضفنا على عملي نوعًا من المصداقية والعمق، وأتاح لنا تقديم تحليل متوازن وموضوعي للظاهرة.

بالرغم من أهمية الدراسات السابقة التي تناولت تأثير تيك توك على المراهقين، إلا أننا لاحظنا من خلال قراءتنا لها وجود بعض النقائص التي تستدعي التوقف عندها. من بين هذه النقائص، أن العديد من هذه الدراسات ركزت فقط على الجانب السلبي للتطبيق، متجاهلة بعض الجوانب الإيجابية التي قد يستفيد منها المراهق، مثل تنمية المواهب، أو اكتساب مهارات جديدة من خلال المحتوى التعليمي أو الإبداعي. كما أن بعض الدراسات كانت تعتمد على عينات صغيرة أو غير متنوعة من حيث الفئة العمرية أو الخلفية الاجتماعية، مما يجعل نتائجها محدودة ولا يمكن تعميمها بشكل دقيق. كذلك، لاحظنا أن معظمها اكتفى بالأساليب الكمية فقط، دون التعمق في التفسير والتحليل من خلال مقابلات أو دراسات حالة قد تعطي صورة أوضح وأكثر واقعية.

ومن هنا جاءت دراستنا لتتجاوز هذه النقائص، حيث حاولنا أن نقدم نظرة شاملة ومتوازنة تأخذ بعين الاعتبار التأثيرات السلبية والإيجابية معًا، وذلك من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وعمقًا.

1.7 تطبيق تيك توك:

تيك توك هو عبارة عن تطبيق اجتماعي متخصص بنشر الفيديوهات بين رواده، حيث يقوم مستخدم المنصة بنشر فيديو او مقطع قصير مع أصدقائه لمشاركته لحظات حياته بكل سهولة.¹ ويعرف أيضا "التيك توك" "tiktok" هو أحد شبكات التواصل الاجتماعي على الانترنت، يمكن استخدامه لإنشاء مقاطع فيديو قصيرة، ومشاركتها مثل مقاطع الرقص الكوميديا، والتعليم، ونحوها، والتي تتراوح مدتها غالبا ثلاث ثواني إلى دقيقة واحدة أو ثلاث دقائق لبعض المستخدمين.² ويعرف أيضا تطبيق التيك التوك بأنه تطبيق تقني يتيح لمستخدميه إنشاء حساب لإعادة صنع نسخ قصيرة لتمثيلات سمعية بصرية مختلفة من الأغاني والمسرحيات والمواقف المشهورة التي يتم تسجيلها سابقا بالصوت بحثا عن الإعجاب عن طريق التويت من بقية المشاهدين المستخدمين لنفس التطبيق.³

2.7 المراهقة:

تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة وبالتالي فهي مرحلة ص الاهتمام بالذات والمرأة والجمد على حد سواء، ومرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم.

4

تعرف كذلك مرحلة الانتقال من الطفولة مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد، فالمراهقة مرحلة استعداد لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من 13 إلى 19 تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين "11 - 21 سنة".⁵

¹ سعيد عطا الله: ما هو التيك توك، موسوعة أراجيك تيك توك نشر في 17/03/2019، تاريخ الزيارة: 0517:20/03/2022، متاح على الموقع: <https://www.AraGeek.com>

² أبو هناء عبد الله السواح الجندي الأزهرى: فتح ملك الملوك في معرفة حكم التيك توك، بروكلين نيويورك، أمريكا، 2021، ص 3
³ محمد زكريا خراب ثقافة استخدام واستهلاك الشباب الجزائري لتطبيق التيك توك، المجلة الجزائرية لبحوث الإعلام والرأي العام المجلد 2، العدد 2، 2019، ص 45

⁴ جميل حمداوي: المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها شبكة الألوكة www.netwww.alukah.net، ص 6.
⁵ عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمرهقة، دار المعارف، القاهرة 1986، ص 290.

كما تعددت كذلك التعريفات الاصطلاحية حول المراهقة بتعدد مجالات البحث وميادينه إن نظرنا إلى تطور الإنسان عبر التاريخ وعبر مختلف الثقافات فالمراهقة مرحلة العبور من الطفولة إلى الرشد فعالياً، يمكن أن يحدث هذا العبور بصفة مستمرة أو متقطعة، إنها مرحلة عمرية من حياة الإنسان تمتد من نهاية الطفولة إلى بداية الرشد.

من الناحية الاجتماعية تعتبر المراهقة أما مرحلة عبور، والتي تسمح بالاندماج في الحياة الاجتماعية أو كمجموعة اجتماعية متغيرة بخصائصها الاجتماعية الثقافية وبصعوباتها المختلفة بناء على الجنس والزمن.

3.7 السلوك:

يعرف السلوك على أنه كل النشاطات والأفعال التي تصدر عن الفرد سواء كانت ظاهرة أو غير ظاهرة، ويعرفه آخرون بأنه أي نشاط يصدر عن الإنسان سواء كان أفعالاً يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية أو نشاطات تستمر على نحو غير ملحوظ كال تفكير والتذكير والوسواس غيرها.¹

ويعرف كذلك بأنه كل استجابة لفظية أو حركية للمؤثرات الداخلية والخارجية التي يواجهها للفرد والتي يسعى من خلاله إلى تحقيق التوازن البيئي.² كما عرفه بأنه : ذلك التصرف الذي يبرزه شخص ما نتيجة تعرضه إما إلى منبه داخلي او خارجي.³

كما عرفه جنسن وينبكر " فقد قال بأن التعريف العلمي للسلوك يجدي أن يأخذ بعين الاعتبار التفاعل بين المفرد وبيئته وهذا التفاعل عملية متواصلة ولذلك عرفاه بقولهما ذلك الجزء من تفاعل الكائن الحي وبيئته، الذي يمكن من خلاله تحري حركة الكائن الحي أو حركة جزء منه في المكان والزمان، والذ ينتج عنه تغير القياس في جانب واحد على الأقل من جوانب البيئة.⁴

¹الحسين أسعد بن ناصر سعيد أثر وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات وقيم الشباب من منظور التربية.

الإسلامية مجلة كلية التربية، العدد 169، الجزء الثالث، جامعة الأزهر، مصر 2016، ص 330.

²محمد جاسم يوسف الصعدي، سلوك المستهلك، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن، 2007، ص 17

³عبيدات محمد ابراهيم سلوك المستهلك، مدخل استراتيجي، دار وائل للنشر، عمان، 2004، ص 65

⁴أسامة فاروق، مصطفى مدخل الاضطرابات السلوكية والانفعالية الأسباب التشخيص العلاج، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، 2011، ص 36

ويعرف السلوك كذلك بأنه أي نشاط جسدي أو عقلي أو اجتماعي أو انفعالي يصدر من الكائن الحي نتيجة لعلاقة ديناميكية وتفاعل بينه وبين البيئة المحيطة به والسلوك عبارة عن استجابة أو استجابات لمثيرات معينة، ويجب التفريق بين السلوك على أنه استجابة كلية بين النشاط الفسيولوجي كاستجابات جزئية، والسلوك خاصة أولية من خصائص الكائن الحي.¹

08- منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على منهج المسح الاجتماعي كونه هو الأسلوب الأنسب من بين أنماط المناهج في هذا البحث، لدراسة الظواهر الاجتماعية المنتشرة واسعا، على غرار تأثير محبة برنامج تيك توك على المراهقين.

نستطيع من خلال هذا الأسلوب جمع بيانات كمية من عينة شاملة ومتنوعة من الأفراد وهو ما يساعدنا في فهم مدى تأثير تيك توك على المراهقين، وإن كانت الواقعة في الوقت ذاته شائكة في البحث العلمي.

وقد تم اختيار هذا المنهج للمبررات التالية:

- هو من أكثر المناهج استعمالا وشيوعا كونه يتناسب مع الدراسات في مجال الاعلام والعلوم الاجتماعية والإنسانية التي تدرس تأثير الظواهر.
- موضوع التيك توك وتأثيراته على الصحة النفسية على الشباب المراهقين في ولاية مستغانم لا تتناسب المناهج الأخرى لأنه يحتاج إلى عمق في البحث ودقة في النتائج.
- نتائجه أدق وأشمل ويمكن تعميمها على كل مجتمع البحث على خلاف المناهج الأخرى التي قد لا تتناسب مع هذه المواضيع.
- يساعد منهج المسح الاجتماعي على خلق معرفة جديدة لم تكن من قبل لذلك قلنا في المبررات السابقة أنه أعم وأشمل وأعمق.
- تساهم النتائج القريبة من الدقة في استخدام منهج المسح الاجتماعي إلى تطوير المجتمع وتعديل السياسات والمناهج.

¹عيد السلام زهران، مرجع سابق، ص 10

09-مجتمع البحث:

وقع اختيارنا في هذه الدراسة على فئة الشباب المراهقمن سن البلوغ إلى سن الرشد وذلك للاعتبارات والأسباب التالية:

- تعتبر هذه الفئة من أكثر الفئات استخداما للتيكوتوك في ولاية مستغانم وفي الجزائر على وجه العموم.
- تعتبر هذه الفئة من أكثر الفئات تأثرا لما يعرضه تطبيق التيكوتوك من مضامين ومحتويات سواء إيجابية أو سلبية.
- تعتبر هذه الفئة العمرية من أكثر الفئات استقبالا للأفكار والسلوكيات الجديدة التي قد تغير كل مستقبل هذه الفئة لاحقا.

10-عينة الدراسة:

وقع اختيارنا في هذه الدراسة على عينة من تلاميذ متوسطة زحاف الحاج وأخذنا 60 عينة مفردة. وقد كان الاختيار لها بناء على نموذج العينات العشوائية التي تتيح الآتي:

- العينة العشوائية تساعد على الحصول على نتائج دقيقة، ليس لدرجة الكمال ولكن أقرب إلى الدقة المطلوبة علميا.
- العينة العشوائية تساعد على الحصول على نتائج حقيقية وليست مضخمة أو مبالغ فيها من الناحية الميدانية.
- العينة العشوائية ليست إقصائية وتمثل كل أفراد المجتمع لذلك تساعد لاحقا على تعميم النتائج الميدانية المتوصل إليها.
- العينة العشوائية تضمن التساوي بين أفراد مجتمع البحث مما يعطي للبحث ونتائجه مصداقية أكبر.

أما عن مبررات اختيار عينة الدراسة المتعلقة بمتوسطة "زحاف الحاج" ببلدية طواهرية ولاية مستغانم فكانت كالتالي:

- القرب الجغرافي.

- ممثلة لمجتمع البحث.
- مناسبة لإشكالية البحث.
- سهولة التعامل معها والوصول إليها.
- معرفة مفرداتها ليس على المستوى الشخصي ولكن على المستوى النفسي والسيولوجي بحكم القرب الجغرافي والعيش المشترك ضمن فضاء عمومي واحد.

11- أداة الدراسة:

تم اختيار الاستبيان كأداة للبحث لأنه يعتبر واحدًا من أنسب الوسائل للحصول على معلومات من عدد كبير من الأشخاص في وقت قصير وبطريقة منظمة.

فهذه الأداة تمكن من طرح نفس الأسئلة على كل من المشاركين، مما يُسهل توحيد البيانات ويساعد على عملية التحليل والمقارنة بطريقة أسهل وأكثر فعالية، لتسهيل عملية البحث والوقت الزمني والتحقق من تطابق معلوماتنا.

وبالإضافة إلى المتغيرات الشخصية للمبحوث اعتمدنا قياسا على تساؤلات الدراسة على أربعة محاور لهذا الاستبيان وهي على نحو التالي:

- المحور الأول: العلاقة بين التيك توك (استخداما ومدة) وبين التأثير النفسي على المراهق.
- المحور الثاني: أنواع المحتويات على تطبيق تيك توك الأكثر تأثيرًا على الصحة النفسية للشباب من خلال نسب المشاهدات ومدة الاستخدام.
- المحور الثالث: الآثار المباشرة وغير المباشرة لاستخدام تيك توك على الصحة النفسية للشباب المراهقين.
- المحور الرابع: الاستراتيجيات التي يمكن اعتمادها للحد من الآثار السلبية لتيك توك على الصحة النفسية في المجتمع الجزائري.

12- حدود الدراسة:

- الحدود الزمانية: بدأت الدراسة من شهر نوفمبر 2024 إلى غاية ماي 2025، طبعًا وهي من الدراسات المستمرة في الزمن لأن التطبيق مازال مستمرًا بمضامينه والتعاطي والاستخدام من قبل فئة المراهقين أيضًا لا تزال في تزايد مستمر.

الإطار المنهجي للدراسة

- الحدود المكانية: استخدمنا هاته الدراسة بمتوسطة زحاف الحاج مستغانم- الطاهرية يوم 24 أفريل 2025.

الإطار النظري

الفصل الأول: مدخل لتطبيق التيك توك TIK TOK

المبحث الأول: تطبيق التيك توك: التعريف والنشأة

المطلب الأول: ظهور منصة التيك توك (النشأة)

المطلب الثاني: مدخل عام لتطبيق التيك توك

المطلب الثالث: تعريف تطبيق التيك توك.

المبحث الثاني: تطبيق التيك توك: الخصائص والاستخدامات

المطلب الأول: خصائص تطبيق التيك توك

المطلب الثاني: الآثار الاجتماعية لتطبيق التيك توك

المطلب الثالث: استخدامات تطبيق التيك توك وعلاقته بالقيم

الفصل الأول: مدخل

لتطبيق التيك توك TIK

TOK

المبحث الأول: تطبيق التيك توك: التعريف والنشأة

المطلب الأول: ظهور منصة التيك توك (النشأة)

نشأ تطبيق التيك توك في أغسطس 2014، حيث قرر "أليكسزو" إطلاق التطبيق ميوزيكول Musically بعد فشل التطبيق الأول الذي طرحه هو وشريكه لويس يانج في الأسواق وخاصة بعرض فيديوهات تعليمية قصيرة لا تتجاوز خمسة (05) دقائق لقتل الملل عند الباحثين عن الدورات التعليمية المتخصصة Online، ما يتيح فرصة أكبر للتعلم، والاستفادة من المحتوى المرئي المعروف، نظراً لأن طول الفيديو التعليمي يصيب الأغلبية بالملل والانصراف عن المحتوى، وفي سبتمبر 2016 أطلق الصيني "تشانغ بهينغ"، تطبيقاً جديداً الذي يدعى "بل": التيك توك مبني على "ميوز كلي" الذي نجح في جذب المراهقين لمدة عامين متتاليين وبحسب ما نشره الموقع الجديد فيه حسب تقرير نشره موقع "INEWS" البريطاني وقتها فإن مستخدمي التطبيق ميوزيكلي انطلقوا لحساباتهم عليه إلى التيك توك، دون الحاجة إلى إنشاء حساب جديد والسبب في ذلك هو أن "أليكس" "زو" صاحب "ميوزيكلي" هو نفسه نائب المدير التنفيذي لتطبيق التيك توك، فكان الأكثر نجاحاً وانتشاراً خاصة في 2018، حيث أكدت شركة (سنوتاوور) للبحوث في الأسواق أن التطبيق تم تحصيله أكثر من 45.8 مليون مرة في الربع الأول من العام الجاري وتم تداوله في 150 دولة ومنطقة في العالم واتسعت دائرته ليصل إلى مناطق جديدة.¹

المطلب الثاني: مدخل عام لتطبيق التيك توك

إن بداية التطبيق لم تكن فكرة موسيقى ورقص قبل ذلك وفي عام 2014 حين كان يعمل (أليكس زو)

مع شريكه (لويس يانج) على تصميم تطبيق خاص بالفديوهات التعليمية القصيرة، وكان قد اتفقا مع المعلمين أن يكون أقصى مدة للفيديو الواحد الذي يتناول موضوعاً تعليمياً ما هو 5 دقائق، لأن الكثيرين يقبلون على الدورات التعليمية الأونلاين MOOCs، ولكن قلما تجد من يواصل دراستها للنهاية لطول الفيديوهات والملل منها، فكانت فكرته جميلة ورائعة وهادفة وتبدو مبشرة بالأرباح الوفيرة.

¹ إبراهيم يحيوي، نور الدين جيبالي، (2014) تأثير فضائيات الطفل على قيمهم الاجتماعية، دار الأيام للنشر، عمان

عرض الفكرة على بعض المستثمرين الذين أبدوا استحسانا وتشجيعا لها فاستطاع أن يجمع منهم مبلغ 250 ألف دولار، وبدأ في بناء التطبيق حتى تم الانتهاء منه ويقول زو: "في اليوم الذي أصدرنا فيه هذا التطبيق إلى السوق أدركنا أنه لن ينجح أبدا. لقد كان مصيره الفشل"، فلقد نسوا أن الأمر لم يكن بهذه البساطة فإن صناعة فيديو الموضوع تعليمي يستغرق في العادة ساعات من الشرح لتختزله في 5 دقائق هي عملية مرهقة للغاية وتحتاج للكثير من العمل، وليست كل الموضوعات قابلة لذلك التلخيص، مع شرط تنفيذها بطريقة جذابة طبعاً. بعدما أدرك "زو" هذه الكارثة كان قد أنفق بالفعل على التطبيق معظم النقود التي تحصل عليها من المستثمرين، ولم يعد لديه سوى 8% متبقية منها وبديل محاولة إيجاد حل لإبقاء التطبيق على قيد الحياة واستمرار عمله أو حتى إرجاع المبلغ المتبقي لأصحابه، استثمره في فكرته الجديدة للرقص والحركة على أنغام الموسيقى والأغاني التي بكل تأكيد نجحت نجاحاً باهراً ليصل الأمر الآن إلى محادثات قد تجعل القيمة السوقية لشركة بابت دانس Byte Dance الصينية التي استحوذت على تطبيق ميوزكلي Musical.ly ودمجته بتطبيقها تيك توك Tik Tok تصل إلى 75 مليار دولار لتعتبر من أكبر الشركات الناشئة في العالم. (Idaat, 2018)، هنا صرح أصحاب هذه الشركة أن لا جدوى من التعليم، صرح الراقص والتهرج مريح أكثر.¹

المطلب الثالث: تعريف تطبيق التيك توك

يشير معنى تيك توك إلى "صوت دقائق الساعة" "التيك توك"، وأصل هذه التسمية جاءت حسب مدير الاتصالات الإقليمية في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا "كيتا" قائم "مقامي على اعتبار أن هذا التطبيق يعتبر وجهة نحو صناعة الفيديوهات القصيرة حيث كل ثانية تصنع فرق كبير كما هو الحال في دقائق الساعة.²

التيك توك "TOK TIK" والذي يعرف أيضاً باسم "دوين" (Douyin)، هو عبارة عن شبكة تواصل اجتماعي صينية لمقاطع فيديو موسيقية تم إنشاؤها في سبتمبر ٢٠١٦ من قبل الصيني تشانغ يي مينغ"، حيث يعتبر هذا التطبيق منصة على شبكة الأنترنت يتيح لمستخدميه وللمشتركين فيه إنتاج مقاطع فيديو لا يزيد مدتها عن 60 ثانية، وإرفاقها بمؤثرات وخدع بصرية من مكتبة

¹مجلة البحوث والدراسات الإنسانية المجلد 17 / العدد 01 السنة 2023 ص 261-284 شهر زاد البصير.
²أرام العجري متاح على الرابط <https://video.layalina.com> تاريخ النشر: 2019/09/29 على الساعة 12:00.

التطبيق المجانية التي تحتوي على قائمة من مختلف الأصناف الموسيقية،¹ وقد اشتهر تيك توك وحصل على شعبية كبيرة جدا من ظهور هو حتى الوقت الحالي، بدأ تطبيق التيك توك في الصين منذ عامين تقريبا، وحقق نجاحا مبهرًا وانتشر بشكل كبير جدا حيث وصل عدد التحميلات من متجر "جوجل بلاي" الخاص بهواتف الأندرويد إلى أكثر من 100 مليون عملية تحميل.²

يعرف التطبيق نفسه بالمنصة التي تصور وتوثق وتقدم وجه العالم الخلاق، لمعرفة اللحظات المهمة عبر جهاز ذكي " ولكن بمجرد كتابة تيك توك في محركات البحث يمكن رؤية كميات كبيرة جدا من الفيديوهات التي لاقت نجاحا هائلا خاصة لدى الشباب المراهقين، وتمكن تطبيق تيك في خلال عامين فقط ان يجذب ما يقارب مليار مستخدم.³

¹ أشرف العوايدية، خالد عوني: القيم المتضمنة في تطبيق تيك توك في ظل نظرية الحتمية القيمة، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم الاعلام والاتصال جامعة الحاج لخضر باتنة، 2018/2019، ص 69.

² معلومات أحدث اصدار من تطبيق تيك توك: www.3allemnicom تاريخ الخول 2020/02/29 الساعة 9:45.

³ سلمى بدر التيك توك 4 مميزات ومخاطر عديدة، مقال في جريدة الدستور متاح على الرابط www.dostor.org تاريخ الدخول 2020/03/20 على الساعة 19:02.

المبحث الثاني: تطبيق التيك توك: الخصائص والاستخدامات

المطلب الأول: خصائص تطبيق التيك توك

يعد تطبيق التيك توك أحد أكثر التطبيقات المجانية تزيلا في الربع الأول من العام الجاري بعدما تم تحميله 315 مليون مرة على مستوى العالم، وبشكل عام يمكن تفسير سماته فيما يلي:

يقدم التطبيق فيديوهات جذابة لا تتجاوز مدتها 15 ثانية مع إضافة الموسيقى وبعض المؤثرات الصوتية بجانب الملصقات التي تضاف إلى الوجه وذلك باستخدام تقنيات التصوير المتاحة على التطبيق والهواتف الذكية، وهي الفيديوهات التي يسهل تسجيلها في مختلف الأماكن ومشاركتها على الفور دون أي متطلبات فنية ودون أن تستغرق مشاهدتها وقتا أو جهدا فعند فتح التطبيق تعرض مقاطع الفيديو الواحد تلو الآخر ما يمكن من مشاهدة مئات الفيديوهات لساعات متعددة. كما يمكن مشاهدتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، كما تحول التطبيق إلى منصة التحديات المميزة. ولا يمكن الوصول لمحتويات الفيديو بواسطة محركات البحث ومواقع الويب العادية، ونتيجة لكثرة المستخدمين العديدة، تحظى مقاطع الفيديو التي تنشر على التطبيق بانتشار واسع وهو ما يعني إمكانية تحقيق الشهرة عبر قواعد جماهيرية من المعجبين والمتابعين كما يمكن للمستخدمين أيضا إضافة مقاطع فيديو وعلامة هاشتاغ وفلاتر وأصوات إلى قسم المفضلة" يكون هذا القسم مرئيا فقط للمستخدم على ملفه الشخصي مما يسمح لنا بالرجوع إلى فيديو أو علامة تصنيف أو فلتر أو صوت قام بحفظه مسبقا.¹

المطلب الثاني: الآثار الاجتماعية لتطبيق التيك توك

يسمح له تتراوح الآثار الاجتماعية للتطبيق بين الإدمان والنبذ الاجتماعي، وغير ذلك، وهو ما يمكن الوقوف عليه تفصيلا على النحو التالي:

01- تحديات خطيرة: وهي في التيك توك يمكن للمستخدمين الاشتراك في خمسة تحديات مختلفة. التحديات التي حظي بعضها بشهرة واسعة مثل تحدي "In mayfeelingaschallenge" الذي اجتاحت مختلف التواصل الاجتماعي وعرف باسم "كيكي"، بجانب تحدي "ohanana" الذي تطلب أداء حركات راقصة على أنغام الأغنية نفسها. وبعد تحدي "breakerskull" أحد أخطر التحديات

¹الصين يحقق نجاح كبير غير مسبوق في الولايات المتحدة الأمريكية!! 26 نوفمبر 2018 تاريخ الزيارة
tokwww.arabtoday.com/2018/11/tik، الساعة: 20:00، على الموقع: 16/05/2022

الذي لقي شعبية كبيرة على التطبيق على الرغم من خطورته التي تصل إلى حد الوفاة من ناحية وبدايته على سبيل الدعابة بين طالبين في إسبانيا من ناحية أخرى، فبموجب ذلك التحدي يحاول شخصان عرقلة الثالث أثناء قفزه وهو ما حذر منه الأطباء، لما قد تتجم عنه إصابات قد تصل إلى ارتجاج المخ وغيرها، وعلى الرغم من ذلك يجدر القول إن تلك التحديات بشكل عام تمنح التطبيق خصوصية تصنيف إلى جاذبيته وتدفع المستخدمين لإنشاء محتويات ومشاهد جديدة للآخرين.¹

02- النبذ الاجتماعي: اقترن القبول المجتمعي إلى حد بعيد بعدد المتابعين، فإذا كان فيلا أو معدوما، شعر المستخدمون بأنهم منبوذون لا يرغب أحد في مصادقتهم وهو ما قد سيفر عن الوحدة والاكنتاب ويدفعهم إلى مقارنة أنفسهم بأصدقائهم، بل وجذب الانتباه بأي طريقة ممكنة ليتحول إلى محاولات بائسة وخرقاء للفت الانتباه، وبعد ارتداء الملابس الضيقة والخفية أحد أسهل الوسائل لزيادة أعداد المعجبين، لتجاوز مشاهداتها الآلاف.

03- الحسابات الوهمية: يتستر كثيرون خلف حسابات وهمية للتمتر والتحرش بالمستخدمين عبر الرسائل والتعليقات، ومع الأخذ في عين الاعتبار أن تحويل الحسابات إلى حسابات مغلقة للأصدقاء فحسبه لا يحول دون ظهور صورة البروفايل أو المعلومات أسفلها وهو ما يمكن وهمه بالنظر لطبيعة المستخدمين فيمكن لأي شخص إنشاء حساب على التيك توك بشرط عمره 13 عاما، ومع ذلك تتراجع فعالية الضوابط التي تحول دون تسجيل من قل أعمارهم عن ذلك.

04- العزلة الاجتماعية: رغم أن التطبيق يدور حول التواصل الاجتماعي مع الجمهور، إلا أنه في الواقع يميل مستخدميه إلى العزلة الاجتماعية لدرجة أنهم لا يستطيعون الاهتمام بالعلاقات التي يحيطون بها ويفضلون الشاشة عن تلك.²

05- مضيعة للوقت: يقضي مستخدموه ساعات طويلة على التطبيق ويستنزفون الكثير من الوقت بالملل بلا نتيجة ورغم أن البعض قد يجني من وراء المال، ولكن ليس الكل، فهناك مخاطرة بأن

¹ مرجع سابق. ص 26

² ، مرجع سابق. ص 26

المتابعين قد يحبون أو لا يحبون وعندما لا تقدم ما يريدون فإنك لا تحصل على أي شيء في المقابل.

06- العرى والدعارة: رغم أن التطبيق لم يكن قصدا استخدامه بهذه الطريقة إلا أننا نشاهد بعض الفتيات الصغيرات يظهرن أجسامهن أثناء الرقص لإرضاء الجمهور في بعض الأحيان، ويقدمن هذا تحت ضغط متابعة المعجبين ولا يردن ان يخسرن لزيادة نسبة المشاهدة.

07- مصدر التحرش: نظرا لأن التطبيق يسمح لك بمشاركة جميع أنحاء العالم، فإن فرص التحرش اللفظي والجسدي موجودة وبعد النقد على الشاشة أمرا طبيعيا، ولكن قد يصادف نفس الأشخاص في الحياة وقد يمثلون تحديا لهم.

08- النرجسية: معظم مستخدمي التطبيقات مهووسون بأنفسهم، وقد تعرف صديقا من مستخدمي TIK TOK وكل ما يطلبونه هو تصوير مقطع فيديو لهم، أثناء قيامهم بكل تلك الأعمال المجنونة يعتقدون أنها تجعلهم جذابين.

09- الألم الذاتي وتعذيب النفس: مستخدمو TIK TOK تجاوزوا الآن حد إيذاء النفس وأصبحت مقاطع الفيديو الخطرة، والرقص أمام القطارات والسيارات والتعذيب لإظهار النفس.¹

10- الاكتئاب: مستخدمو TIK TOK إذا فشلوا في تحقيق لغتهم في القبول ينتج عن ذلك التوتر والضغط والاكتئاب.

11- النهايات المأساوية والسجن: وقد يصل جذب الانتباه المتابعين على المشاهدة الفاضحة التي تؤدي الى قضايا مخلة بالشرف أو الدعوى إلى الفسق والأمثلة أمام أعين كل الأسرة تخشى على أبنائها من تركهم بمفردهم دون رقابة على هذا التطبيق.

¹خبراء يكشفون سليات تطبيق التيك توك، تاريخ الزيارة، 16/05/2022 على الساعة 20:15
<http://www.ohtna.rnews.com>

المطلب الثالث: استخدامات تطبيق التيك توك وعلاقته بالقيم

يتم استخدام تطبيق الديك توك عبر الطرق وتتجسد هذه الطرق في فتح تطبيق التيك توك ما على المستخدم إلا التعرف على زر لتصوير مقطع فيديو قصير جديد حتى 15 عشرة ثانية أو 60 ثانية لكن التطبيق يعتمد على اختيار مقطع موسيقى أو أغنية أو مشهد مشهور من أحد الأفلام وذلك من خلال النقر على أيقونة CD، ثم محاكات الفيديو وإعادة تمثيل المشهد بطريقة ساخرة غالبا. وبعد تصوير مقطع الفيديو يمكن للمستخدم تطبيق تأثيرك مختلفة، بالإضافة إلى إمكانية تسريع أو بطء الفيديو أو إضافة ملصقات أو فيموجي، إلى جانب إمكانية إضافة تأثيرات حركية مختلفة على مقاطع الفيديو، كما يمكن للمستخدم مشاركة مقطع فيديو من هاتفه مباشرة ومثل أي شبكة اجتماعية أخرى بمجرد فتح التيك توك يظهر للمستخدم مقاطع الفيديو الرقبة مع إمكانية السحب الأعلى لاستكشاف مقاطع فيديو جديدة أو استعراض أبرز قوسم والموضوعات الشائعة والبحث عن مستخدم أو موضوع ما من خلال تبويب البحث وذلك مع إمكانية النقر مرتين لإبداء الإعجاب بأي مقطع فيديو أو الضغط مطولة لإبداء عدم الإعجاب بالإضافة إلى إمكانية متابعة المستخدمين وتلقي تنبيهات عند نشر مقاطع فيديو جديد.¹

¹مرجع سابق. ص 26

الفصل الثاني: الصحة النفسية

المبحث الأول: التعريف، المفاهيم المقاربة والمظاهر

المطلب الأول: تعريف الصحة النفسية

المطلب الثاني: المفاهيم المقاربة للصحة النفسية

المطلب الثالث: مظاهر الصحة النفسية

المبحث الثاني: أهمية الصحة النفسية والنظريات المفسرة لها

المطلب الأول: أهمية الصحة النفسية

المطلب الثاني: أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية

المبحث الأول: التعريف، المفاهيم المقاربة والمظاهر

المطلب الأول: تعريف الصحة النفسية

تعريف الصحة لغة: الصحة هي خلاف المرض، وفي الحديث الشريف: نعمتان مغبون فيها الكثير من الناس، الصحة والفراغ، والصحة في الشيء: سلامته مما يفسده ويبطله.¹

تعريف الصحة اصطلاحاً: من أهم وأشمل التعاريف للصحة اصطلاحاً تجد تعريف المنظمة العالمية للصحة على أنها: "هي حالة الرفاهة أو السعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف".²

تعريف الصحة النفسية: لقد شاع استعمال بعض مصطلحات علم النفس فيالعصر الحالي سواء لدى العارفين بها أو لدى العامة من الناس حتى وإن لم تتفق فيكثير من الأحيان مع معناها العلمي، ومن بين هذه المصطلحات موضوع دراستناالصحة النفسية، ولقد حاولنا فيما يلي توضيح المعنى الحقيقي في حصرنا لأهمالتعاريف لدى علماء النفس. وأول من إستهل مصطلح الصحة النفسية العالم "أدولف ماير" (A. Mayer) وقد استخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السويةوعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجيالمحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادراً على مواجهةالمشكلات المختلفة.³

وقد حدد "هادفيلد" (Hadfield) الصحة النفسية بأنها: " تعبير كامل وحر من طاقتنا الموروثة والمكتسبة وهي تعمل بتناسق فيما بينها في اتجاهها نحو هدف أو غاية شخصية من حيث هي كل".

وعرفها شوبن (choben) بأنها: " قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس، ويختار حاجاته وأهدافه دون أن يثير سخطهم عليه ، ويشبعها بسلوكيات تتفق معمعايير وثقافةمجتمعه".⁴

¹ علي بن هادية وآخرون، القاموس المدرسي ، سراس للنشر ، 1991

² أحمد محمد عبد الخالق، أسس علم النفس ص 28-29 جامعة الاسكندرية 2003

³ صالح حسن الداهري ص 25 ، جامعة بغداد 2005

⁴ تازك عبد الحليم قطيشات، أمل يوسف التل ص 15 ، دار الكنوز المعرفة الأردن 2009

كما عرفها "دانافار" تصورت (DanaTour) بأنها: " قدرة الفرد على التكيف الذي يؤدي إلى أقصى حد من السعادة وقدرته على القيام بواجباته المنوطة به في المجتمع".¹

- أما الدكتور منسي فيعرفها بأنها: " الحالة التي يتسم فيها الشخص بالخلق القويم والكفاءة والكفاية والالتزان، والسلوك السوي وتكامل الشخصية، والقدرة على مواجهة الحياة وضغوطاتها والتغلب على أزماتها".²

- أما لدى العلماء العرب فيعرفها "عبد العزيز القويصي": "بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية "ومعنى التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة هو خلو المرء من النزاع الداخلي أي أن يكون قادرا على الحسم في مشكلاته بناء على فكرة معينة".³

- ويعرفها حامد عبد السلام زهران بأنها: "حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا، شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى حد أقصى ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام".⁴

- وفي تعريف عبد المطلب القريطي للصحة النفسية يقول: "بأنها حالة عقلية انفعالية إيجابية مستقرة نسبيا، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت، ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية".⁵

¹المرجع نفسه، من ص 35.

²المرجع نفسه من ص 35.

³أشرف محمد عبد الغني شريت ص 21 جامعة الاسكندرية 2001.

⁴حامد عبد السلام زهران ص 9 عين شمس بمصر، 1977

⁵أشرف محمد عبد الغني شريت. 23-24: جامعة الاسكندرية 2001

المطلب الثاني: المفاهيم المقاربة للصحة النفسية

أ- الصحة النفسية والصحة الجسمية: هناك مماثلة بين الصحة النفسية والصحة الجسمية، والحقيقة أن الصحة الجسمية مفهوم أقرب إلى الفهم والتصور وأكثر تجسيدا، فهو يشير إلى البرء من الأعراض، ويقصد به توافر علامات إيجابية في حالة الصحة النفسية، كما أن الصحة الجسمية هي حالة من السعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية.¹

ب- الصحة النفسية والتوافق: يرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية ماهي إلا دراسة للتوافق ويعتمد التوافق على مصطلح التكيف بوصفه مفهوما بيولوجيا، فيحين يشير التوافق في علم النفس إلى حالة الانسجام والتواءم بين الفرد ونفسه وبين الفرد وبينته فالتوافق إما داخلي نفسي أو خارجي اجتماعي وعليه التوافق علامة من علامات الصحة النفسية.²

ج - الصحة النفسية والمرض النفسي: الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر، والاختلاف بين الصحة النفسية والمرض النفسي مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع لأن كلاهما يتعلق بالنفس.³

د - السوية أو العادية: هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع بينته والشعور بالسعادة، وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها، والسلوك السوي هو السلوك العادي أو المألوف والغالب على حياة معظم الناس، والشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيدا أو متوافقا شخصيا وانفعاليا واجتماعيا، وتعتمد السوية على معايير أهمها المعيار الذاتي، المعيار الاجتماعي، المعيار الإحصائي، المعيار المثالي.⁴

هـ- الصحة العقلية: هي تكيف عقل المرء تكيفا صحيحا مع مجتمعه، نتيجة التوافر عوامل جسدية ونفسية واجتماعية متشابهة".

¹ أحمد محمد عبد الخالق أسس علم النفس ،ص 62 جامعة الاسكندرية:2003.

² نفس المرجع السابق، ص:63.

³ حامد عبد السلام زهران،ص عين شمس بمصر:1977.

⁴ نفس المرجع السابق ، 1977ص 11.

م- والواقع أن الأطباء وجمهور الناس، لم يدركوا إدراكاً كاملاً حقيقة الترابط الوثيق للصحة العقلية والظروف الاجتماعية إلا في الصدر الأول من القرن العشرين.¹

ن- التكيف: يعد التكيف مفهوماً بيولوجياً في الأصل، فالعضوية القادرة على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية ومفاجأتها تستطيع الاستمرار في البقاء، والتي تفشل في التلاؤم فمصيرها إلى الفناء، ولأن علم النفس ينظر إلى موضوعاته من زاويتين أساسيتين بحيث يعنى بدراسة الوظائف النفسية المختلفة التي تظهر لدى الإنسان، وكما يهتم بدراسة الإنسان من حيث هو كل يعمل، لذلك فالتكيف هو عملية ديناميكية لتفاعل الفرد مع المحيط تستهدف إقرار التوازن بين الفرد من جهة والمحيط من جهة أخرى.²

ويمكن تعريف التكيف بأنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا وتبدأ عملية التكيف حين يشعر الشخص بضغط ينجم عن وضع معين وينتهي حين ينجز الشخص السلوك الذي يستطيعه في مواجهة ذلك الضغط.³

المطلب الثالث: مظاهر الصحة النفسية

كغيره من مفاهيم علم النفس، تعد الصحة النفسية مفهوماً افتراضياً لا يمكن الاستدلال على وجوده إلا من خلال بعض الأنماط السلوكية التي تصدر عن الفرد فهي تمكننا من تحديد مظاهر هذه الحالة النفسية ومعرفة درجاتها ومدى التمتع بها وفيما يلي سنتناول أهم مظاهر الصحة النفسية

أ- التكامل النفسي:

ويقصد بالتكامل النفسي أن تنتظم الأداءات الوظيفية لمختلف جوانب الشخصية وطاقاتها الجسمية العقلية والمعرفية، والمزاجية والانفعالية والاجتماعية في كل موحد واتجاه واحد، بمعنى أن تعمل في تناسق وتأزر حيث يكمل كل جانب منها بقية الجوانب ولا يطغى عليها أو يتعارض معها، من ثم يتحقق التوازن بين القوى النفسية للفرد والانسجام فيما بينها فيسعى الفرد بكامل طاقاته لإشباع

¹ هبة محمد عبد الحميد، ص 117: دار صفاء 2009 .

² عطا الله فؤاد، علم النفس الإرشادي ص 21 ، المملكة العربية السعودية 2009

³ نفس المرجع السابق ص 19: 2009

دوافعه وتحقيق حاجاته المختلفة¹ البيولوجية والاجتماعية دون شعور بالتضارب أو الاختلال أو النقص أو الذنب أو الحرمان، لهذا فالشخص المتمتع بالصحة النفسية السليمة هو شخص متكامل نفسياً أي أنه يستخدم كامل طاقاته، فتعمل دوافعه وانفعالاته وقيمه واتجاهاته وأفكاره لتحقيق وظائفها من جانب وأهدافه من جانب آخر.²

ب - التوافق النفسي:

يقودنا مفهوم التكامل النفسي إلى مظهر آخر من مظاهر الصحة النفسية وهو يتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات ويتعرض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها ونجاحه في التوفيق بين دوافعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموماً بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر، ومجالات وموضوعات وأحداث ومشكلات.³

وبعد التوافق في نظر الكثير من الدارسين والباحثين في علم النفس عماد الصحة النفسية ومحورها، فحسن توافق الفرد دليل على صحته النفسية وسوء توافقه يعد مؤشراً على اختلالها.

وعليه فإن التوافق عملية ديناميكية ومستمرة لأن الحياة طبيعتها دائمة التغير مما يفرض على المرء مشكلات جديدة كما أن الفرد ذاته يمر خلال نموه بمراحل مختلفة لكل منها تغيراتها ومتطلباتها واحتياجاتها بحيث يتوجب عليه محاولة التعديل من سلوكه لإشباع تلك الاحتياجات ومواجهة المشكلات والمواقف الجديدة بذكاء ومرونة وحسن التصرف.⁴

ج - الاتزان الانفعالي:

وتعني بالاتزان الانفعالي تلك الحالة الشعورية السوية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية مناسبة لطبيعة الموقف أو المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات سواء من حيث نوعية الاستجابة أو شدتها

¹ عبد المطلب أمين القرطبي، ص 61 دار الزهراء للنشر و التوزيع : 1998

² نفس المرجع السابق ص 38

³ نفس المرجع السابق ص 38

⁴ نفس المرجع السابق ص:38.

أو ثباتها بالنسبة للمواقف الواحدة والمثيرات المتشابهة ومن مظاهر الاتزان الانفعالي الاعتماد على النفس والثقة بها.¹

د - ضبط النفس والتحكم في الذات:

إن الاتزان الانفعالي يتعلق بمدى الملائمة والتوافق بين كل من الاستجابة الانفعالية التي تصدر عن الفرد والمنبهات أو المثيرات التي يتعرض لها، لكن ضبط أو التحكم في الذات يعني مقدرة الفرد على ضبط أو كف أو قمع اندفاعاته ورغباته، والتحكم في مشاعره وانفعالاته وتصرفاته وكبح جماح أهوائه ونزعاته بإرادته الذاتية.²

- كما يعني شعور الفرد بالسيطرة الانفعالية في مواجهة مشكلات الحياة اليومية والمواقف الإحباطية والعصبية والظروف الضاغطة، وفي إدارة الأزمات والشدائد التي قد يتحتم عليه حلها والتغلب عليها، مثل هذا الشخص يستمد قدرته على ضبط ذاته والتحكم في سلوكه من تقديره للأمور تقديرا قائما على موازنة النتائج وتمحيصها، وكلما زادت القدرة على ضبط الذات كلما قلت الحاجة إلى الضبط

الصادر من سلطة أخرى خارجة على الذات.³

و- رضا الفرد عن ذاته وتقبلها وتحقيقها:

يندرج ضمن هذا المظهر عنصرين أساسيين هما:

- فهم الفرد لذاته وتقديرها وتقبلها: ويعني ذلك أن يفهم الفرد نفسه وقيمتها تقريبا موضوعيا، فيعرف مواطن قوته ومواطن قصوره ثم يتقبلها. وتعكس قدرته على فهم نفسه وبشكل موضوعي وواقعي مدى تقديره لمبدأ الفروق الفردية، وتكوين مفهوم الموضوع. عن ذاته.⁴
- تحقيق الذات: ينبغي ألا يعرف الفرد ذاته ويرضى عنها ويستسلم لسلبياتها وإنما إلى جانب معرفته بذاته يجب عليه العمل بشكل إيجابي على تنمية ما تتمتع به هذه الذات من

¹ نفس المرجع السابق: ص 38

نفس المرجع السابق: ص 38 .

³ نفس المرجع السابق ص 38

⁴ المرجع نفسه، ص: 38

استعدادات وطاقات وعليه تحسين واستثمار ما لديها من إمكانيات وقدرات إلى أقصى ما يمكن بلوغه من فوائد لذاته ولمجتمعه، وكل ذلك يؤدي الى شعوره بالنجاح والإنجاز، ويزيد من إحساسه بالكفاءة والثقة في النفس ويجنبه مشاعر الإحباط والفشل والشعور بالنقص.¹

هـ - إيجابية الفرد وتحمل مسؤولية أفعاله:

إن إيجابية الفرد ومقدرته على المواجهة الفعالة للمواقف والمشكلات التي تزخر بها الحياة، وتركيزه على إيجاد حلول لهذه المشكلات، ومدى صلابته في التصدي للعقبات التي تحول دون بلوغ غاياته وأهدافه، بالإضافة إلى قدرته على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية لقراراته وأفعاله وتصرفاته، تكشف عن مدى نضجه الانفعالي والاجتماعي والاعتماد على نفسه في تصريف أمور حياته ومن تم تكتمل صورة هذا المظهر من مظاهر الصحة النفسية.²

المبحث الثاني: أهمية الصحة النفسية والنظريات المفسرة لها

المطلب الأول: أهمية الصحة النفسية

من السعي في البحث والدراسة في مجال الصحة النفسية يحمل في طياته العديد من الفوائد بالنسبة للفرد وتطور المجتمع فبدون تحقيق الصحة النفسية للأفراد والجماعات تختلط الأدوار وتعلق الأداءات وبذلك تظهر أهمية الصحة النفسية للفرد وللمجتمع والتي سنوردها فيما يلي:

أولاً: أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

أ- الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المشكلات:

فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة تجعله يسعى إلى البحث وراء الحلول لإشباع دوافعه حتى لا يكون عرضة للاهيار، كما يسعى أيضاً للتقليل من صراعاته الداخلية أو الخارجية والقلق الذي ينشأ عن عدم تحقيق دوافعه.³

ب- الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم:

¹المرجع نفسه، ص: 38

²عبد الحميد محمد شاذلي، المكتبة الجامعية الاسكندرية ص 27 : 1999

³عبد الحميد محمد شاذلي، المكتبة الجامعية الاسكندرية ص: 69 : 1999

الفصل الثاني: الصحة النفسية

إن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية السليمة والهدوء في تصرفاته مع الآخرين مما يؤدي إلى تقبلهم له، كما يكون قادرا على تكوين العلاقات الاجتماعية والتفاعل الجاد مع الآخرين سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه.¹

ج- الصحة النفسية تمكن الفرد من التعليم الجيد:

إن من شروط التعليم الجيد التركيز والاتزان الانفعالي والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية، مثل هذه الخصائص لا تتوفر إلا لدى الأشخاص الأسوياء المتمتعين بصحة نفسية جيدة، فهم أقدر من غيرهم على اكتساب الخبرات والتعلم، أما المضطرب نفسيا حتى ولو كان على درجة عالية من الذكاء فإن قدرته على التحصيل تقل بسبب هذه الاضطرابات.²

د- الصحة النفسية تساعد الفرد على النجاح المهني:

كثيرا ما يعمل الفرد المتمتع بالصحة النفسية على تحقيق ذاته والرقى بها، وهذا لا يكون الا بإتقانه لعمله حتى يحقق فيها أعلى مستوى من النجاح في حياته المهنية كما أن الصحة النفسية بالنسبة للعامل تعد من أهم الصفات العمال اللذين يطمحون لتولي الأعمال القيادية.³

و- الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية:

إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان الفرد على تدعيم صحته البدنية والصحية، فهناك علاقة وثيقة بين الصحة البدنية فالكثير من الاضطرابات النفسية تظهر على هيئة أعراض مرضية جسدية كما أن الاضطراب النفسي والانفعالي قد يؤدي إلى ظهور أشكال مختلفة من الأمراض الجسدية كضغط الدم، مرض السكر، قرحة المعدة، وغيرها من الاضطرابات التي تؤثر على حالة الفرد الصحية والبدنية.⁴

هـ- الصحة النفسية تساعد الفرد على تحقيق إنتاجيته وزيادة كفايته:

¹المرجع نفسه، ص: 41

²المرجع نفسه، ص: 41

³المرجع نفسه، ص: 41

⁴المرجع نفسه، ص: 41

الفصل الثاني: الصحة النفسية

لا شك أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يرى في نجاحه وزيادة إنتاجيته تحقيقاً لذلك فيشعر بكينونته في المجتمع، في حين تؤثر الاضطرابات النفسية والانفعالية على إنتاجية الفرد وتقلل من مستوى أدائه، وتخفف روحه المعنوية.¹

ثانياً - أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

أ- الصحة النفسية تقلل من المنحرفين والخارجين على نظام المجتمع إن الأفراد المتمتعون بالصحة النفسية في المجتمع:

يسلكون السلوك الذي يتوافق مع قيم وعادات وتقاليد المجتمع ولا يخرجون عن نظام المجتمع ومعاييرها مما يقلل من نسبة الانحراف والسلوكيات العدوانية التي تهدد المجتمع وتسبب له الانهيار والتدهور.²

ب - الصحة النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية من المجتمع:

كلما تمتع أفراد المجتمع بالصحة النفسية كلما قلت واختفت الظواهر السلوكية المرضية المتفشية في المجتمع كالإدمان على المخدرات، الانحرافات الجنسية، السرقة، القتل، ولقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن من أسباب انتشار العادات والظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع هو إصابة بعض أفرادها بالاضطرابات النفسية والانفعالية لذلك يلجؤون لمثل هذه السلوكيات هرباً من واقعهم المضطرب ومن المشكلات التي تحيط بهم عدم توافقيهم وتقبلهم لواقعهم المعاش.³

ج - الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة التعاون بين أفراد المجتمع:

إن المجتمع الذي يسود أفرادها الصحة النفسية يكونون أقدر على التعاون والتماسك والتفاعل والتكافل والتآلف لتحقيق أهداف هذا المجتمع ورفقيه، كما أنه يقل فيه الصراع الطبقي وتبذل أقصى الجهود وتستخدم القدرات إلى أقصى حد ممكن لتحقيق رفاهيته وازدهاره.⁴

¹ نازك عبد الحلیم قطيشات، أمل يوسف التل، الأردن ص 23: 2009

² المرجع نفسه، ص: 41.

³ المرجع نفسه، ص: 41

⁴ المرجع نفسه، ص: 41

المطلب الثاني: أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية

1- علم النفس الفردي والصحة النفسية:

يختلف علم النفس الفردي والذي يمثله أدلر (Adler) عن التحليل النفسي التقليدي حول معيار الصحة النفسية ، فقد إعتبر أدلر (Adler) العصاب شكلا خاطئا من أسلوب الحياة والشذوذ الاجتماعي وانطلاقا من الاستنتاج الذي توصل إليه أدلر Adler ان المجتمع يشكل بنية أساسية للمخلوق الإنساني لا يمكن إلغاؤها أو إبطالها ، فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح (الشعور الجماعي) معيار للصحة النفسية وللتفريق بين العصاب (الاضطراب النفسي) والسواء، واستنادا إلى ذلك بعد السلوك الناقع للمجتمع سلوكا صحيا ، وتوجد ثلاثة مجالات حياتية تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها وهي الثنائيات التالية: (الحب / الشراكة العمل / المهنة - المجتمع / الصداقة) ويشير البعدان الأول والثاني إلى معيار فرويد Freud في الصحة النفسية والمتمثل في أن الإنسان السليم هو القادر على الحب والعمل، حيث أن القدرة على الإنجاز في كل من هذين البعدين تلعب دورا هاما ، وندكرنا البعد الثالث بالمسلمة القائلة أن الإنسان عبارة عن مخلوق اجتماعي بالدرجة الأولى ، ومن خلال الإجابة عن المهمات الحياتية الثلاثة المذكورة أعلاه يتجلى (الشعور الجماعي وحسب أدلر .

(Adler) لا يمكن اعتبار الإنسان سليما نفسيا إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع ويلتزم أخلاقيا بتحقيق عالم أكثر إنسانية¹.

2 - السلوكية والصحة النفسية:

تدور النظرية السلوكية حول عملية التعلم، وتعتبر المادة بمثابة المفهوم الأساسي في نظريتهم عن السلوك، وهي محور الشخصية، ولذلك السلوكيون ينظرون إلى الإنسان كتنظيم معين من عادات اكتسابها أو تعلمها ويؤكدون في نظريتهم على أهم العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد في أثناء والاضطراب الانفعالي الاجتماعي عند السلوكيين هو نتيجة عامل من العوامل أما الصحة النفسية السليمة عند السلوكيين فهي اكتساب الفرد لعادات مناسبة ويقصد بها تلك التي تناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد، وهي العادات التي يتقبلها أفراد المجتمع واستحسنوا إكسابها لأبنائهم، لأنها تساعد الفرد على أن يحيا حياة خلال مواجهة مختلف المواقف وفي هذه الحالة هو فعالة ناجحة مع الآخرين

من خلال مواجهة مختلف المواقف وفي هذه الحالة هو ذو صحة نفسية سليمة، وإن فشل في اكتساب هذه العادات أو اكتسب عادات لا تتناسب مع ما اتفق عليه المجتمع من عادات فهو في صحة نفسية

¹ سامر جميل رضوان، دار المسيرة للطباعة و النشر : ص 37-38 . 2009

سيئة أو مضطرب انفعاليا، هكذا فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد وهو محك اجتماعي لأن النظرية السلوكية تعتبر البيئة من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية.¹

3- الوجودية والصحة النفسية:

يعتمد المنحى الوجودي في علم النفس على المنحى الفينومونولوجي في نظرتة إلى الإنسان، ولعل أبسط تعريف لهذا المنحى وهو ما يسوقه لينج (Ling) حيث يقول: (الفينو مونولوجية الاجتماعية هي ذلك العلم الذي يدرس خبرتي وخبرة الآخرين، والعلاقة بين خبرتي عنك وخبرتك عني، ويهتم كذلك بدراسة سلوكك وسلوكي كما أخبره، وسلوكي كما تخبره أنت ويصف هؤلاء المفكرون إنسان القرن العشرين في عمله واغترابه بأنه (غريب عن الله وغريب عن الآخرين وغريب عن نفسه).²

ويدفعه الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه إلى إدراك هذه العزلة الوجودية أو الاغتراب الوجودي، إلى وقوعه صريعا للقلق الوجودي ومن تم إلى الاضطراب النفسي، إذ يعيش إنسان القرن العشرين في إطار اجتماعي حدد له ماله ومستويات طموحه وحدد له حاجاته وما ينبغي إشباعه وما لا يجب إشباعه، وحتى إن بدا للفرد أنه اختار ما يود عمله، فهو لم يختار سوى ما يفرضه عليه الإطار الاجتماعي ومعنى ذلك أنه يدرك إمكاناته، وأن يكون حرا في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره، وأن يدرك نواحي ضعفه وأن يتقبلها وأن يكون مدركا لطبيعته هذه الحياة بما فيها من متناقضات والتي تعد سمة من سمات الحياة، وعليه أن ينجح في الوصول إلى تنظيم معين من القيم يكون بمثابة اطار له في حياته، ولن يحدث ذلك إلا إذا واجه الإنسان نفسه بصدق وأمانة.³

¹ عبد السلام عبد الغفار دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع. الحجم ص. 33-38-39. 2007

² المرجع نفسه، ص: 44.

³ حامد عبد السلام زهران ص 41-42 عين شمس بمصر، 1977

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : عرض وتحليل النتائج.

المطلب الأول: عرض وتحليل النتائج

المطلب الثاني: نتائج الدراسة

المطلب الثالث: المقترحات والتوصيات

المطلب الأول: عرض وتحليل النتائج:

تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS22 إصدار 22 لمعالجة البيانات وتحليلها واستخراج النتائج وتتمثل الوسائل الإحصائية للتحليل هي:

- التكرارات والنسب المئوية لإظهار خصائص العينة.

• تحليل خاص بمحور المعلومات الشخصية:

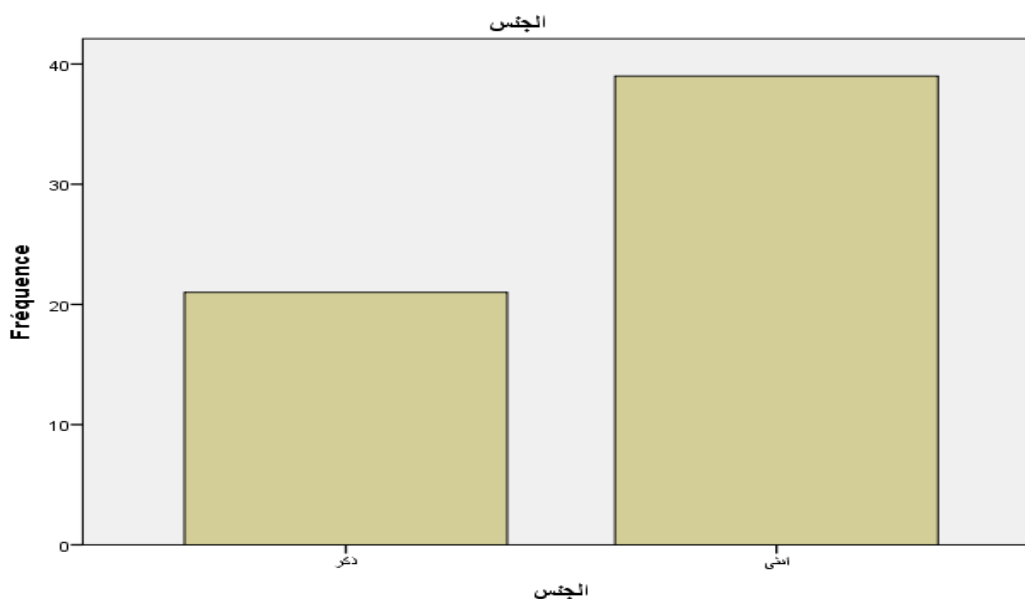
الجدول رقم 1: توزيع العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
35.0%	21	نكر
65.0%	39	أنثى

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يشير الجدول رقم 1 إلى أن نسبة الإناث بلغت 65% مقابل 35% للذكور، وهو تفاوت ملحوظ يعكس تمثيلاً أكبر للفتيات في هذه الدراسة، ما قد يُعزى إلى ارتفاع معدلات استخدام تيك توك بين الإناث أو إلى تفاعلهن الأكبر مع الاستبيانات ذات الطابع النفسي والاجتماعي. هذا الاختلال في التوزيع يؤثر على تعميم نتائج الدراسة، حيث قد تعكس النتائج بدرجة أكبر تجارب الإناث وتأثرهن بالمحتوى الرقمي، خاصة وأن الدراسات النفسية تشير إلى أن الفتيات في سن المراهقة أكثر عرضة للتأثر العاطفي والاجتماعي بمحتوى وسائل التواصل. لذا، فإن تفسير نتائج الاستبيان يجب أن يتم بحذر، مع مراعاة هذا التفاوت النوعي عند تحليل العلاقة بين استخدام تيك توك والحالة النفسية للمراهقين.

الشكل رقم 1: توزيع العينة حسب الجنس



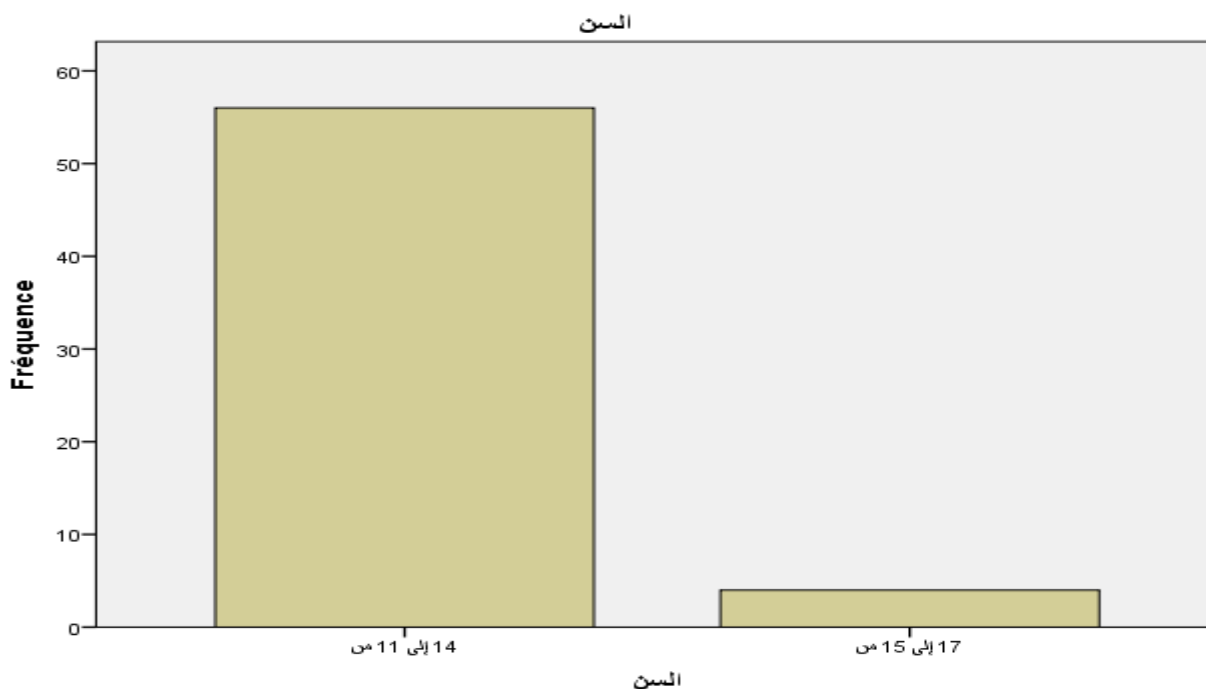
الجدول رقم 2: الفئة العمرية

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
93.3%	56	من 11 إلى 14 سنة
6.7%	4	من 15 إلى 17 سنة

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يوضح الجدول رقم 2 أن الغالبية العظمى من أفراد العينة ينتمون إلى الفئة العمرية من 11 إلى 14 سنة بنسبة 93.3%، في حين تمثل الفئة من 15 إلى 17 سنة نسبة 6.7% فقط. يعكس هذا التوزيع تركّز الدراسة بشكل أساسي على فئة المراهقة المبكرة، وهي مرحلة حرجة من النمو النفسي والاجتماعي تتميز بالحساسية تجاه التأثيرات الخارجية، لا سيما محتوى وسائل التواصل الاجتماعي مثل تيك توك. إن هيمنة هذه الفئة العمرية على العينة تعزز من أهمية نتائج الدراسة فيما يتعلق بفهم التأثير النفسي لتطبيق تيك توك على فئة يُنظر إليها على أنها أكثر عرضة للمقارنة بالآخرين، وتكوين صورة ذاتية غير مستقرة. ومع ذلك، فإن التفاوت بين الفئتين قد يحدّ من إمكانية إجراء مقارنات عمرية دقيقة داخل الدراسة، مما يستوجب الإشارة إلى هذه المحدودية عند تحليل النتائج وتعميمها.

الشكل رقم 2: الفئة العمرية



الجدول رقم 3: مدة استخدام تيك توك يوميًا

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
71.7%	43	أقل من ساعة
20.0%	12	من ساعة إلى ساعتين
6.7%	4	أكثر من أربع ساعات
1.7%	1	غير محدد

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يُبين الجدول رقم 3 أن 71.7% من أفراد العينة يقضون أقل من ساعة يوميًا على تطبيق تيك توك، في حين يقضي 20% منهم ما بين ساعة وساعتين، و6.7% أكثر من أربع ساعات يوميًا، مع تسجيل نسبة 1.7% غير محددة. تعكس هذه النتائج تباينًا في أنماط الاستخدام، إلا أن النسبة المرتفعة لمستخدمي التطبيق لفترات قصيرة لا تُلغي أهمية الانتباه للفئة التي تتجاوز ساعتين من الاستخدام اليومي، كون الاستخدام المطول يرتبط في العديد من الدراسات النفسية بزيادة احتمالية التعرض لمحتوى غير مناسب، والإدمان الرقمي، والتأثير السلبي على جودة النوم والصحة النفسية.

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

كما أن وجود حتى نسبة محدودة من المراهقين الذين يستخدمون التطبيق لأكثر من أربع ساعات يعد مؤشراً مهماً على سلوكيات استخدام مفرط قد تنذر بمشكلات مستقبلية، وهو ما يستدعي تدخلاً توعوياً ورقابياً من الأسرة والمؤسسة التربوية.

الشكل رقم 3: مدة استخدام تيك توك يومياً



الجدول رقم 4: توقيت استخدام التيك توك للمراهق

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
3.3%	2	الصباح
36.7%	22	بعد الظهر
51.7%	31	المساء
8.3%	5	قبل النوم

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يُظهر الجدول رقم 4 توزيع توقيت استخدام تطبيق تيك توك بين المراهقين، حيث يتضح أن النسبة الأكبر من الاستخدام تتركز في فترة المساء بنسبة 51.7%، تليها فترة بعد الظهر بنسبة 36.7%، بينما يلاحظ انخفاض كبير في الاستخدام الصباحي الذي لا يتجاوز 3.3%، مع نسبة معتدلة قبل النوم تبلغ 8.3%. يُعزى هذا التوزيع إلى أن المراهقين يميلون للاستفادة من أوقات الفراغ المسائية والبعد ظهراً للتواصل والترفيه عبر التطبيق، وهو ما يعكس دور تيك توك كوسيلة رئيسية للتسلية

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

بعد انتهاء الالتزامات المدرسية والأنشطة اليومية. في المقابل، يظل الاستخدام في الصباح محدودًا بسبب الانشغالات الروتينية، أما الاستخدام قبل النوم فيثير القلق حيث يمكن أن يؤثر على جودة النوم والحالة النفسية للمراهقين. يشير هذا التوقيت الزمني للاستخدام إلى ضرورة دراسة تأثير التطبيق في أوقات محددة على الحالة النفسية والسلوكية، خصوصًا في الفترات التي تسبق النوم والتي قد تزيد من تعرض المراهقين لمشاعر القلق أو الأرق.

الشكل رقم 4: توقيت استخدام التيك توك للمراهق



الجدول رقم 5: هل تعتقد أنك مدمن على التيك توك؟

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
5.0%	3	نعم
83.3%	50	لا
11.7%	7	أحيانًا

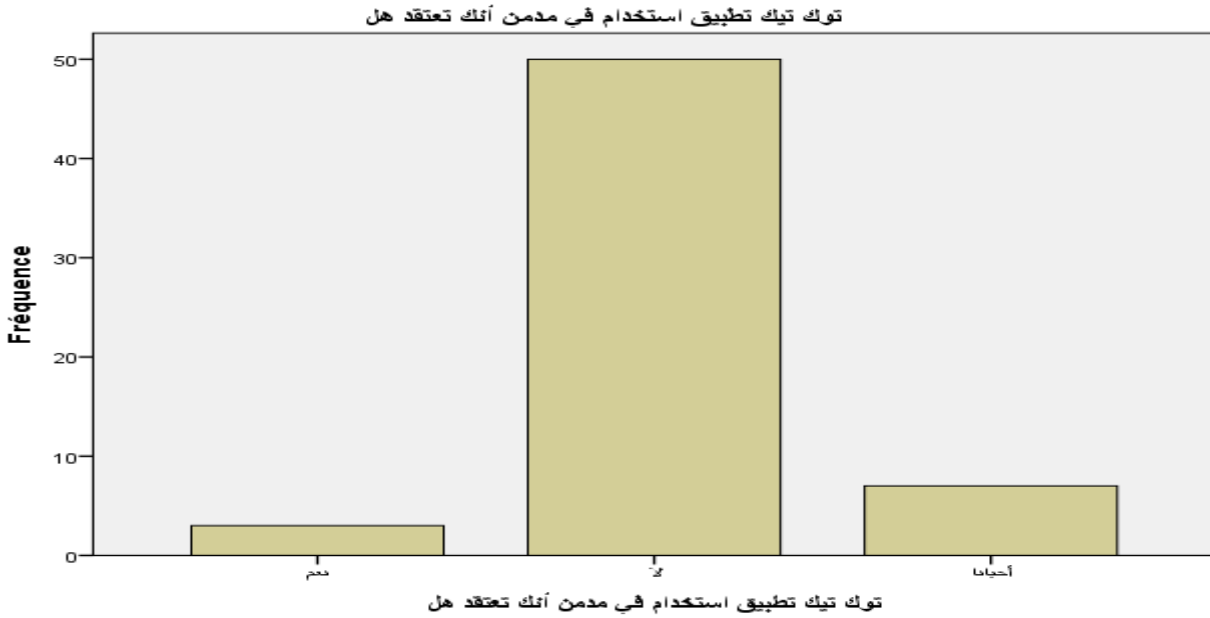
المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

في الجدول رقم 5 يظهر أن الغالبية العظمى من المراهقين المشاركين في الدراسة لا يعتبرون أنفسهم مدمنين على استخدام تطبيق تيك توك بنسبة 83.3%، بينما نسبة قليلة جدًا تبلغ 5% تعترف بأنها مدمنة، في حين يرى 11.7% أنفسهم مدمنين أحيانًا. تعكس هذه النتائج وعيًا نسبيًا لدى معظم المراهقين حول مدى تعلقهم بالتطبيق، حيث تشير نسبة "لا" العالية إلى وجود إدراك

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

بأن الاستخدام لديهم محدود أو تحت السيطرة، إلا أن وجود نسبة ليست بالهينة من المستخدمين الذين يشعرون بالإدمان الجزئي أو الكلي يعكس احتمالية وجود استخدام مفرط قد يؤثر على جوانب أخرى من حياتهم. كما يمكن تفسير هذه النتائج من زاوية الفرق بين الاستخدام الاعتيادي والاستخدام القهري، حيث قد يعترف البعض بالإدمان فقط عند تجاوزه لحدود معينة من التأثير السلبي. لذلك، تُبرز هذه البيانات أهمية متابعة السلوكيات المتعلقة بالاستخدام وتأثيرها النفسي والسلوكي لتحديد مدى الحاجة لتدخل توعوي أو علاجي.

الشكل رقم 5: هل تعتقد أنك مدمن على التيك توك؟



الجدول رقم 6: التأثير النفسي لمدى استخدام التيك توك

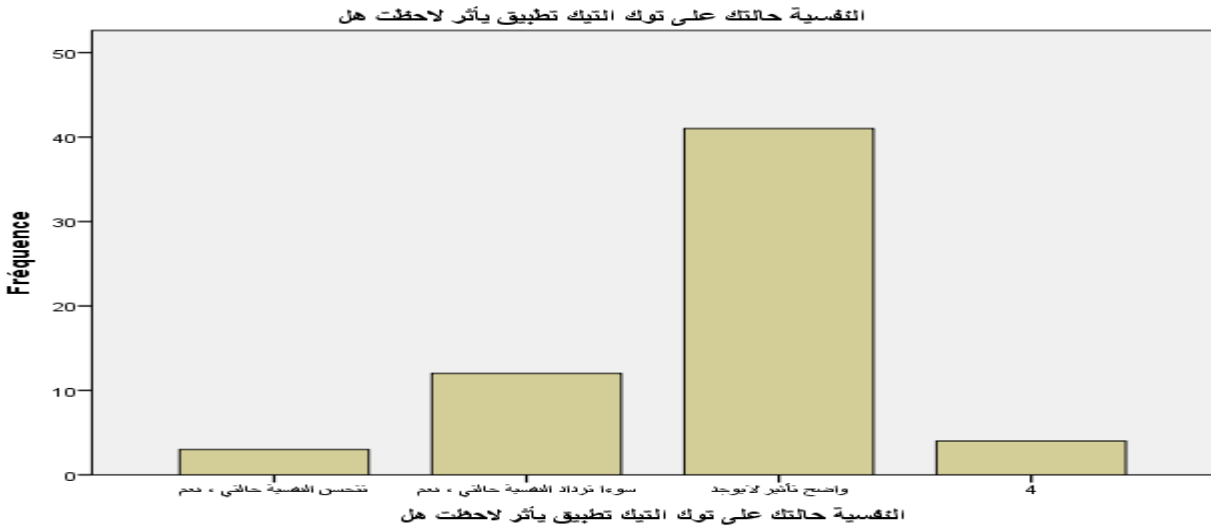
النسبة المئوية	التكرار	الفئة
5.0%	3	تتحسن
20.0%	12	تزداد سوءاً
68.3%	41	لا يوجد تأثير
6.7%	4	غير محدد

المصدر من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

يوضح الجدول رقم 6 تأثير استخدام تطبيق تيك توك على الحالة النفسية للمراهقين المشاركين في الدراسة، حيث أكدت الغالبية العظمى بنسبة 68.3% أنهم لا يشعرون بأي تأثير نفسي مباشر نتيجة لاستخدام التطبيق، مما يشير إلى أن معظم المستخدمين قد لا يواجهون تأثيرات نفسية واضحة أو قد يكون التأثير محدودًا وغير ملحوظ. مع ذلك، تشير نسبة 20% إلى أن هناك فئة من المراهقين تعاني من تدهور في حالتهم النفسية مع استخدام التطبيق، وهو ما يثير قلقًا حول إمكانية وجود تأثيرات سلبية مثل القلق أو التوتر أو الإدمان الرقمي. في المقابل، نسبة قليلة تبلغ 5% أفادت بأن حالتهم النفسية تتحسن عند استخدام تيك توك، مما يعكس دور التطبيق أحيانًا كوسيلة للترفيه والتنفيس النفسي. أما نسبة 6.7% فكانت غير محددة، مما يدل على عدم وضوح تأثير التطبيق لديهم أو عدم القدرة على تقييمه بدقة. تعكس هذه النتائج التنوع في تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين، وتبرز الحاجة إلى دراسات أعمق لفهم العوامل التي تساهم في تفاقم أو تخفيف هذه التأثيرات.

الشكل رقم 6: التأثير النفسي لمدى استخدام التيك توك



الجدول رقم 7: تأثير التيك توك على المراهق في النوم

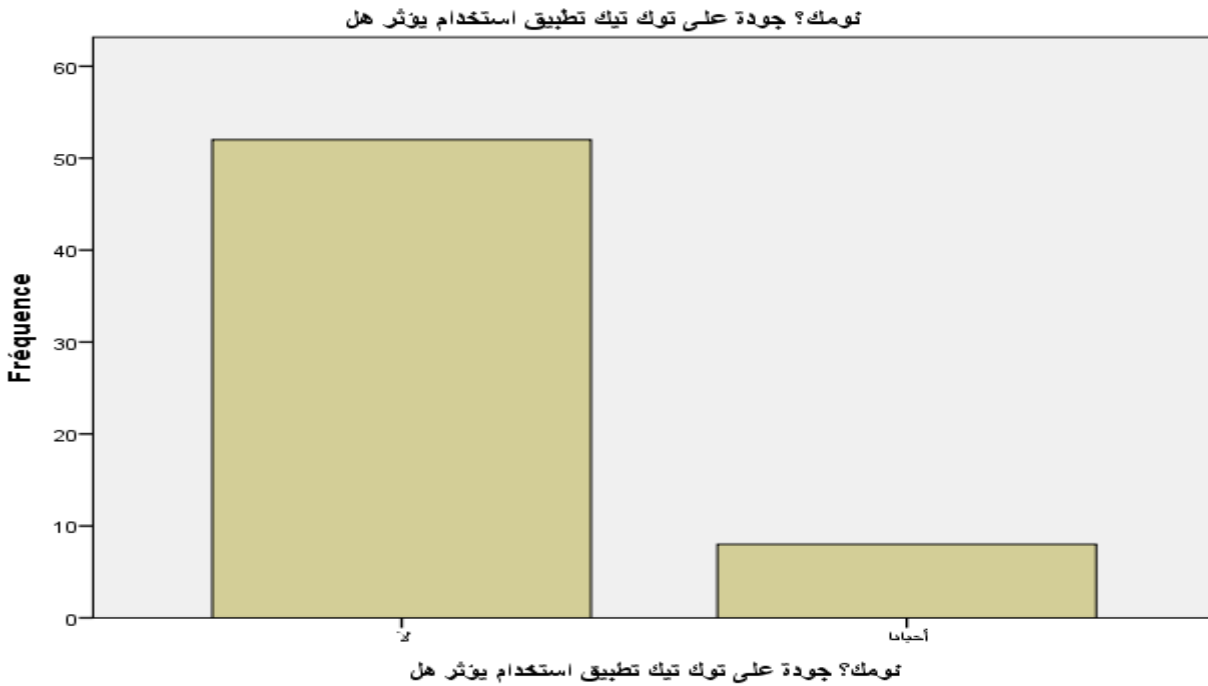
النسبة المئوية	التكرار	الفئة
86.7%	52	لا
13.3%	8	أحيانًا

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

يعكس الجدول رقم 7 تأثير استخدام تطبيق تيك توك على نوم المراهقين، حيث تبين أن النسبة الأكبر بنسبة 86.7% من المشاركين لا يرون أن التطبيق يؤثر على نومهم، مما يشير إلى أن معظمهم لا يعانون من اضطرابات نوم مباشرة مرتبطة باستخدام تيك توك. ومع ذلك، تظهر نسبة 13.3% ممن أقرروا بتأثر نومهم أحياناً، مما يدل على وجود مجموعة معرضة لتأثيرات سلبية محتملة مثل تأخير موعد النوم أو ضعف جودته بسبب الاستخدام المتكرر للتطبيق، خاصة في الفترات المسائية وقبل النوم. هذا يعكس أهمية متابعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والنوم لدى المراهقين، إذ يمكن أن تؤثر العادات الرقمية على الصحة الجسدية والنفسية بشكل غير مباشر عبر التأثير على نمط النوم، ما يستدعي توعية المستخدمين حول تنظيم أوقات استخدام التطبيقات في أوقات مناسبة للحفاظ على جودة نومهم وصحتهم العامة.

الشكل رقم 7: تأثير التيك توك على المراهق في النوم



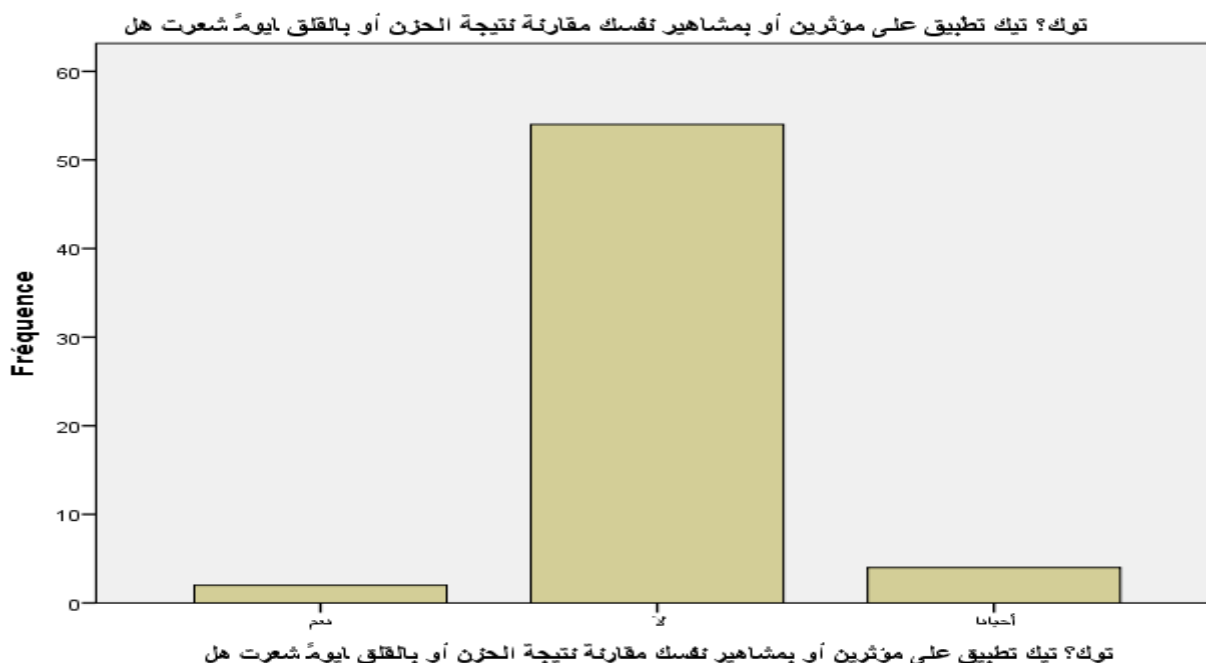
الجدول رقم 8: القلق بسبب المقارنة للمراهقين

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
3.3%	2	نعم
90.0%	54	لا
6.7%	4	أحياناً

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يُبيّن الجدول رقم 8 تأثير ظاهرة القلق الناتج عن المقارنة الاجتماعية عبر تطبيق تيك توك على المراهقين المشاركين في الدراسة، حيث أظهرت النتائج أن الغالبية العظمى بنسبة 90% لا يشعرون بالقلق بسبب مقارنة أنفسهم بالآخرين على التطبيق، مما يعكس قدرة كبيرة لديهم على مواجهة أو تجاهل ضغوط المقارنة الاجتماعية. في المقابل، يعاني 3.3% فقط من القلق بشكل واضح بسبب هذه المقارنات، فيما أشار 6.7% إلى شعور متقطع أو أحياناً بهذا القلق. تشير هذه النسب إلى أن القلق المرتبط بالمقارنة الاجتماعية عبر منصات التواصل ليست ظاهرة واسعة الانتشار بين العينة، إلا أن وجود فئة حتى ولو صغيرة تعاني من هذا القلق يستوجب الانتباه إلى تأثيرات السوشيال ميديا على الصحة النفسية، لا سيما أن المقارنات الاجتماعية قد تؤدي إلى مشاعر تدني الذات والضغط النفسي لدى بعض المراهقين، مما يدعو إلى تعزيز الوعي النفسي والتثقيف الرقمي للحد من هذه الآثار السلبية.

الشكل رقم 8: القلق بسبب المقارنة للمراهقين



الجدول رقم 9: نوع المحتوى لتيك توك على المراهق

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
31.7%	19	ترفيهي
38.3%	23	تعليمي
20.0%	12	رياضي
10.0%	6	أخرى

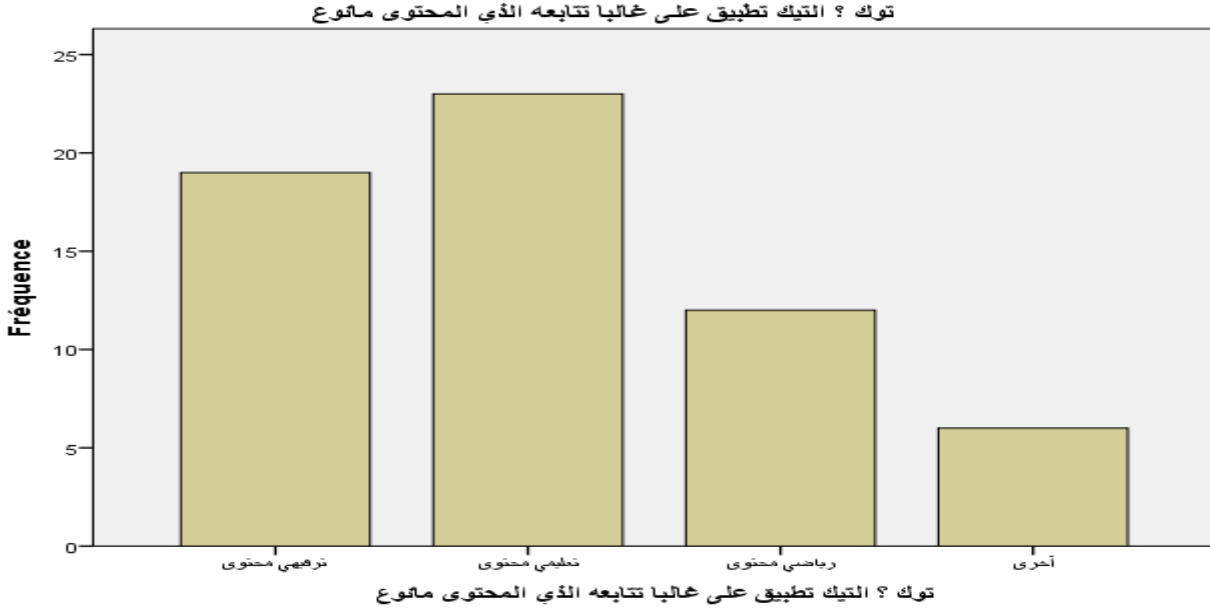
المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يُبين الجدول رقم 9 تنوع نوع المحتوى الذي يفضله المراهقون عند استخدام تطبيق تيك توك، حيث تصدر المحتوى التعليمي الاختيارات بنسبة 38.3%، مما يعكس اهتماماً ملحوظاً بالاستفادة المعرفية والتعلم عبر المنصة، وهو مؤشر إيجابي يدل على استخدام تيك توك كأداة تعليمية بالإضافة إلى الترفيه. يأتي المحتوى الترفيهي في المرتبة الثانية بنسبة 31.7%، مما يؤكد على الدور الأساسي الذي يلعبه التطبيق في توفير متعة وتسلية للمستخدمين. أما المحتوى الرياضي فقد حظي بنسبة 20%، مما يشير إلى اهتمام فئة من المراهقين بالنشاط البدني والصحة من خلال متابعة الفيديوهات الرياضية. وأخيراً، بلغت نسبة المحتويات الأخرى 10%، والتي قد تشمل مواضيع متنوعة تتعلق بالهوايات أو الأخبار أو مواضيع شخصية. تعكس هذه النتائج تنوع استخدام تيك

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

توك بين الترفيه والتعليم والرياضة، مما يبرز أهمية تنوع المحتوى لجذب شرائح مختلفة وتحقيق تأثير إيجابي متوازن على المستخدمين.

الشكل رقم 9: نوع المحتوى لتيك توك على المراهق



الجدول رقم 10: محتوى مفتوح للمراهقين

نوع المحتوى	التكرار	النسبة المئوية
ديني / ثقافي	1	1.7%
رياضة جودو	1	1.7%
قصص وعبر	1	1.7%
محتوى المشاهير	1	1.7%
محتوى ثقافي	1	1.7%
محتوى ثقافي وتعليمي	1	1.7%
محتوى مسلي	1	1.7%

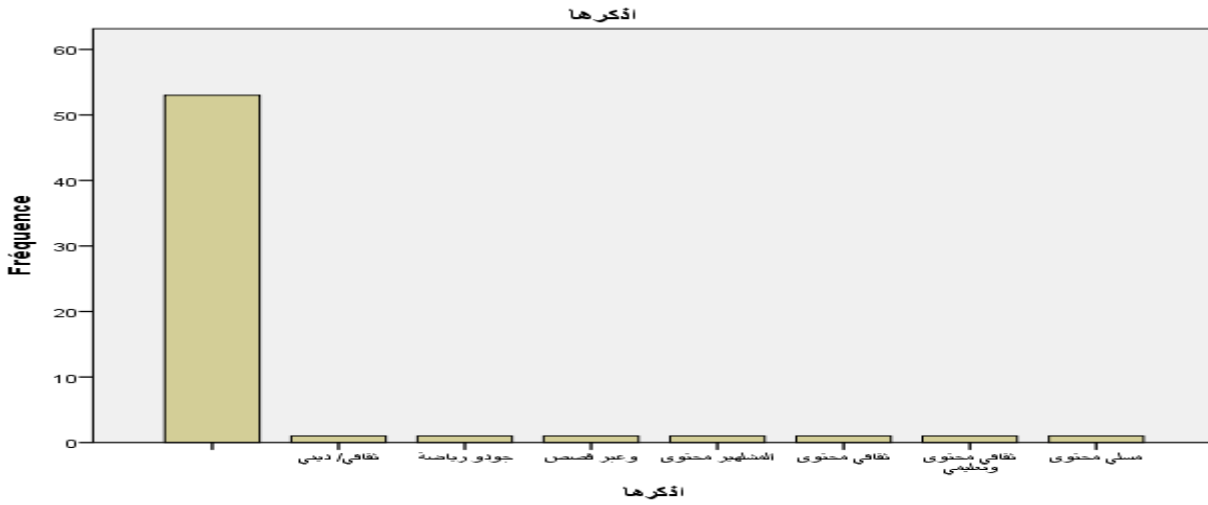
المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يوضح الجدول رقم 10 تنوع محتوى المتابعة بين المشاركين، حيث توزعت نسب المتابعين على عدة أنواع بشكل متساوٍ تقريباً، إذ حصل كل نوع من المحتوى (ديني/ثقافي، رياضة جودو، قصص وعبر، محتوى المشاهير، محتوى ثقافي، محتوى ثقافي وتعليمي، ومحتوى مسلي) على نسبة 1.7%

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

فقط من المشاركين. هذا التوزيع المتساوي يشير إلى تعدد الاهتمامات وتنوعها بين الأفراد، لكن في الوقت نفسه يبين أن كل فئة من هذه الأنواع لها جمهور صغير داخل العينة. كما أن النسبة الكبرى 88.3% تشير إلى وجود فئات أو محتويات أخرى لم يتم تفصيلها في هذا الجدول، أو أن معظم المشاركين قد يتابعون محتوى متنوعاً يصعب تصنيفه تحت نوع واحد فقط. يعكس هذا التنوع حاجة المراهقين إلى مصادر مختلفة من المحتوى تلبي اهتماماتهم المتعددة،

الشكل رقم 10: محتوى مفتوح للمراهقين



الجدول رقم 11: محتوى سلبي على المراهق

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
3.3%	2	نعم
75.0%	45	لا
21.7%	13	غير متأكد

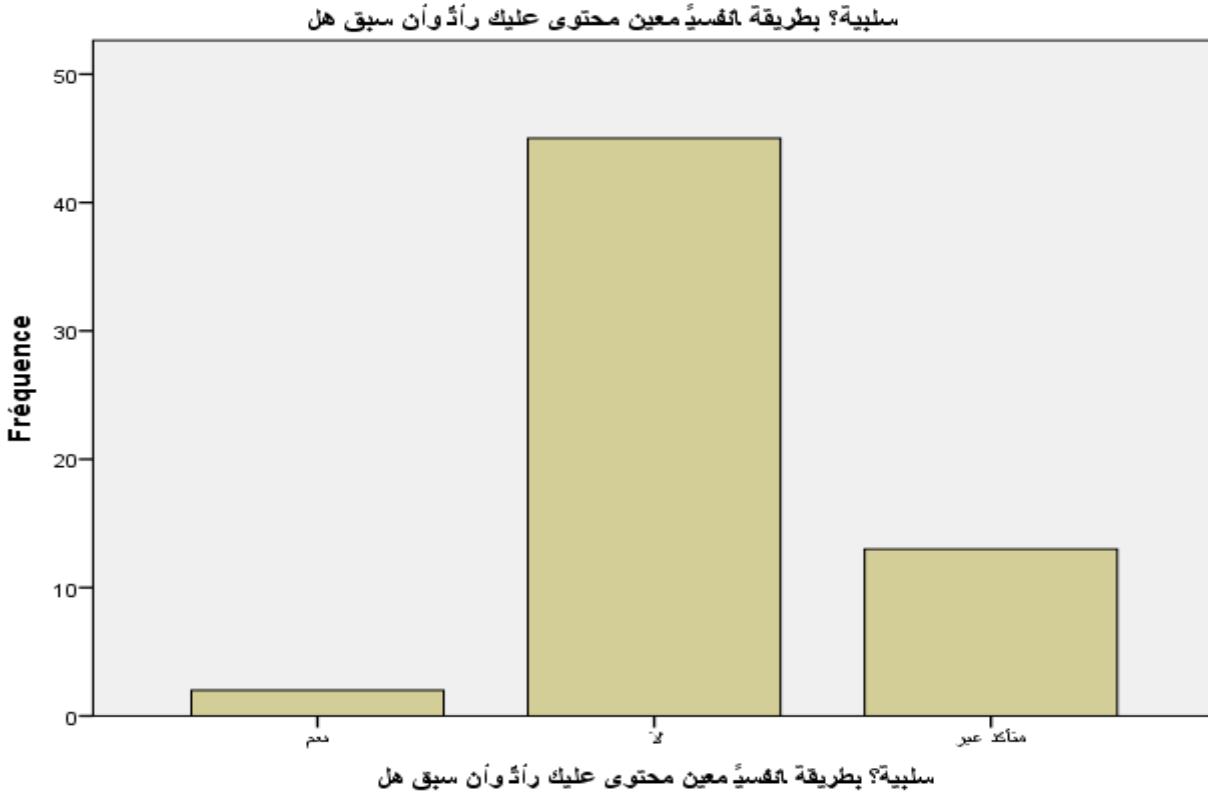
المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يوضح الجدول رقم 11 مدى تعرض المراهقين لمحتوى سلبي عبر تطبيق تيك توك، حيث أفاد 75% من المشاركين بعدم تعرضهم لمحتوى سلبي، مما يشير إلى أن غالبية المستخدمين يشعرون بأن تجربتهم على التطبيق إيجابية أو على الأقل خالية من المحتويات الضارة. مع ذلك، توجد نسبة 3.3% فقط أكدت تعرضها لمحتوى سلبي، في حين أبدى 21.7% حالة عدم تأكيد، مما يعكس بعض الغموض أو عدم الوعي الكامل بنوعية المحتوى الذي يشاهدونه. هذه النتائج تبرز

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

أهمية تعزيز التوعية الرقمية بين المراهقين لتطوير مهارات التمييز بين المحتويات الإيجابية والسلبية، والحرص على فلترة المحتوى وتنظيمه، خاصة في بيئة تتيح سهولة الوصول إلى مواد متنوعة قد تؤثر سلبًا على الصحة النفسية والسلوك.

الشكل رقم 11: محتوى سلبي على المراهق



الجدول رقم 12: حذف محتوى مزعج من التطبيق تيك توك

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
56.7%	34	نعم
41.7%	25	لا
1.7%	1	غير محدد

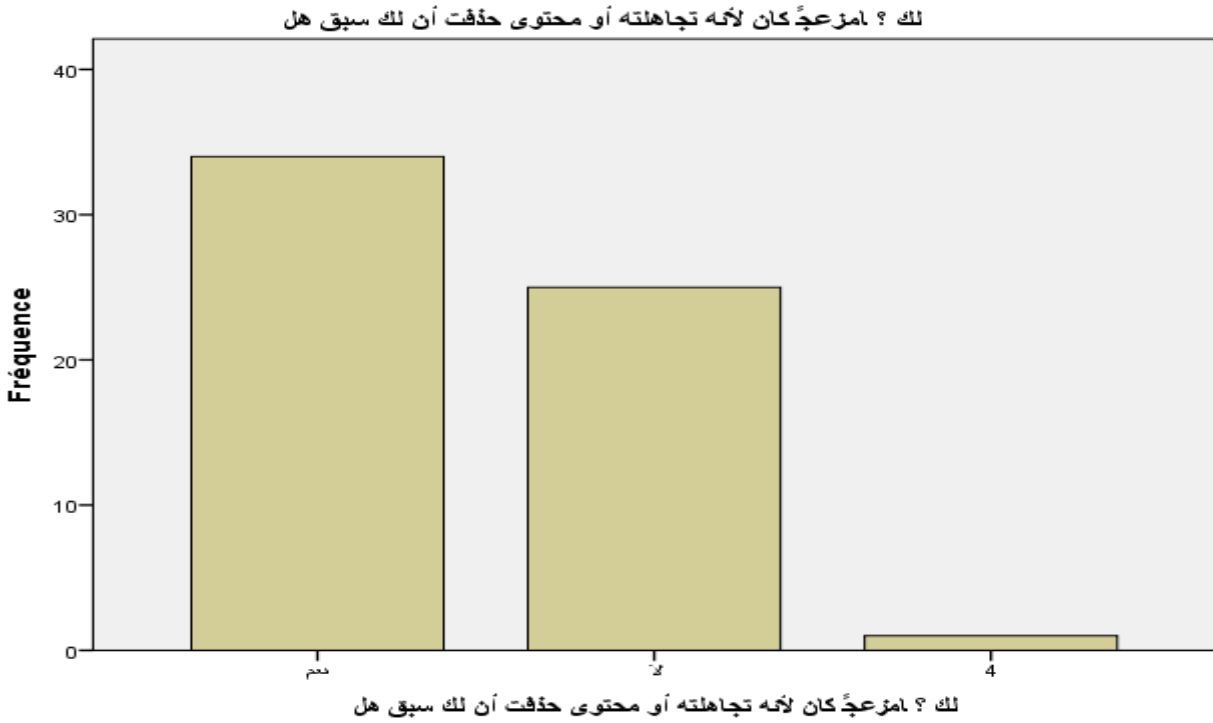
المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يُظهر الجدول رقم 12 سلوك المراهقين تجاه حذف المحتوى المزعج على تطبيق تيك توك، حيث أشار 56.7% منهم إلى قيامهم بحذف أو إخفاء محتوى يرونه مزعجًا، مما يعكس وعيًا نسبيًا بأهمية التحكم في تجربتهم الرقمية ومحاولة حماية أنفسهم من المحتوى السلبي أو غير المرغوب

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

فيه. في المقابل، يرفض 41.7% حذف مثل هذا المحتوى، وقد يعود ذلك إلى عدم إدراكهم لأهمية هذا الإجراء، أو شعورهم بعدم القدرة على التحكم الكامل في محتوى التطبيق، أو ربما لانخفاض درجة إزعاج المحتوى لديهم. أما نسبة 1.7% فكانت غير محددة، مما يعكس احتمالية تردد أو غموض في ردودهم. تعكس هذه النتائج أهمية توعية المستخدمين بخياراتهم في إدارة المحتوى على المنصات الرقمية وتعزيز مهاراتهم في التصفية الذاتية للحفاظ على صحة نفسية وإيجابية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

الشكل رقم 12: حذف محتوى مزعج من التطبيق تيك توك



الجدول رقم 13: الشعور عند مشاهدة الآخرين

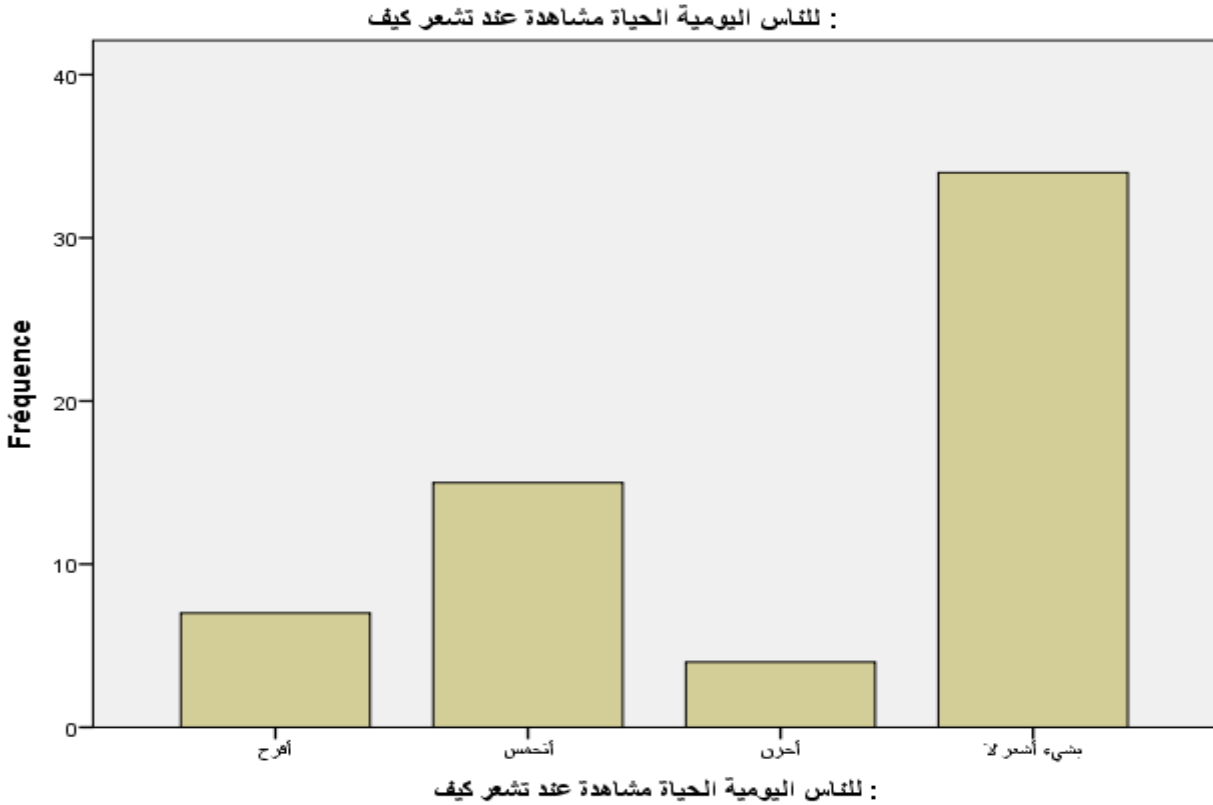
النسبة المئوية	التكرار	الفئة
11.7%	7	أفرح
25.0%	15	أتحمس
6.7%	4	أحزن
56.7%	34	لا أشعر بشيء

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

يبين الجدول رقم 13 المشاعر التي تنتاب المراهقين عند مشاهدة محتوى الآخرين على تيك توك، حيث أكدت النسبة الأكبر 56.7% أنهم لا يشعرون بأي انفعال خاص، مما قد يشير إلى موقف متحفظ أو عدم تأثر عاطفي قوي بالمحتوى المعروض. بينما أبدى 25% من المشاركين شعورًا بالتحمس، و11.7% شعورًا بالفرح، ما يعكس استجابات إيجابية تعبر عن متعة أو تحفيز نفسي ناجم عن المشاهدة. في المقابل، عبر 6.7% فقط عن شعور بالحزن، مما يشير إلى أن تأثير المحتوى السلبي أو المحزن محدود نسبيًا في العينة.

الشكل رقم: 13 الشعور عند مشاهدة الآخرين



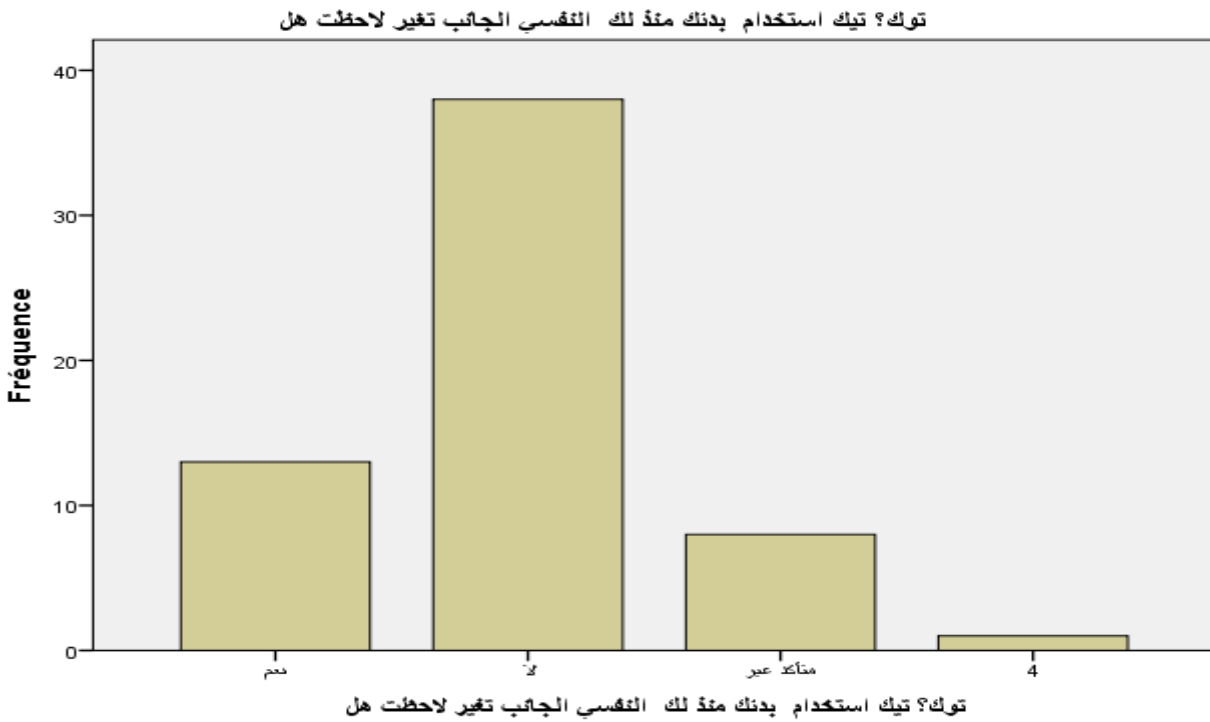
الجدول رقم 14: تغير نفسي للمراهق

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
21.7%	13	نعم
63.3%	38	لا
13.3%	8	غير متأكد
1.7%	1	غير محدد

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يُظهر الجدول رقم 14 مدى إدراك المراهقين لتغير نفسي في أنفسهم نتيجة لاستخدام تطبيق تيك توك، حيث أجاب 21.7% منهم بأنهم لاحظوا تغيرًا نفسيًا، مما يشير إلى وجود تأثير نفسي ملموس لدى هذه الفئة قد يتراوح بين تغييرات إيجابية أو سلبية، بينما أشار 63.3% إلى عدم شعورهم بأي تغير نفسي، ما يعكس استقرارًا نفسيًا نسبيًا أو عدم تأثرهم بشكل واضح باستخدام التطبيق. من جهة أخرى، عبر 13.3% عن حالة عدم تأكدهم من وجود تغير نفسي، مما قد يعكس صعوبة في تقييم الحالة النفسية أو نقص وعي بالآثار النفسية المحتملة. أما نسبة 1.7% كانت غير محددة، مما يشير إلى بعض الغموض أو التردد في الإجابة. تعكس هذه النتائج تنوع التأثير النفسي لاستخدام تيك توك بين المراهقين.

الشكل رقم 14: تغير نفسي للمراهق



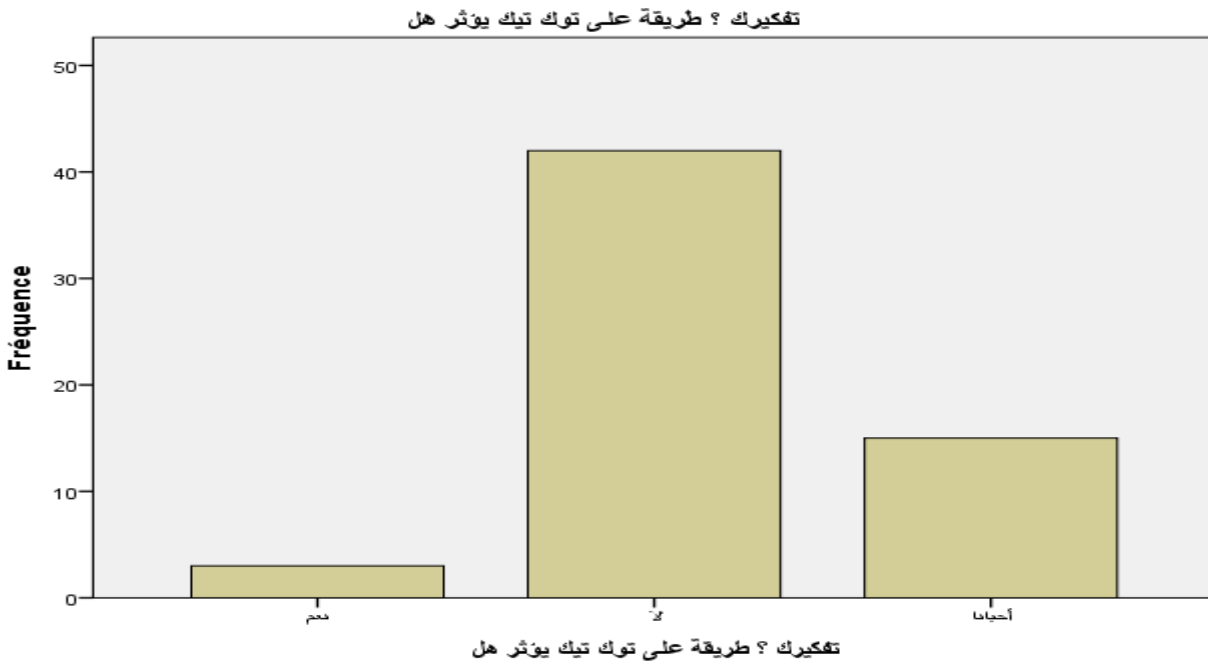
الجدول رقم 15: التأثير على التفكير الذاتي للمراهق

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
5.0%	3	نعم
70.0%	42	لا
25.0%	15	أحياناً

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يوضح الجدول رقم 15 مدى تأثير استخدام تطبيق تيك توك على التفكير لدى المراهقين، حيث أجاب 70% منهم بأن التطبيق لا يؤثر على طريقة تفكيرهم، مما يشير إلى أن غالبية المشاركين يحتفظون باستقلالية فكرية ولا يتأثرون بشكل مباشر بمحتوى التطبيق في هذا الجانب. ومع ذلك، أفاد 25% بأنهم يشعرون بتأثير أحياناً، ما يعكس تأثيراً غير دائم أو منقطعاً قد يكون مرتبطاً بمحتوى معين أو حالات نفسية مؤقتة. في المقابل، نسبة 5% فقط أكدت تأثر تفكيرهم بشكل واضح، مما يشير إلى وجود فئة صغيرة ربما تتأثر فكرياً بشكل أكبر، وهذا يستدعي الاهتمام بتوعية هذه الفئة حول كيفية التعامل مع المحتوى الرقمي وتأثيره على عمليات التفكير النقدي واتخاذ القرارات.

الشكل رقم 15: التأثير على التفكير الذاتي للمراهق



الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم 16: الشعور بالدونية أثناء استخدام تيك توك

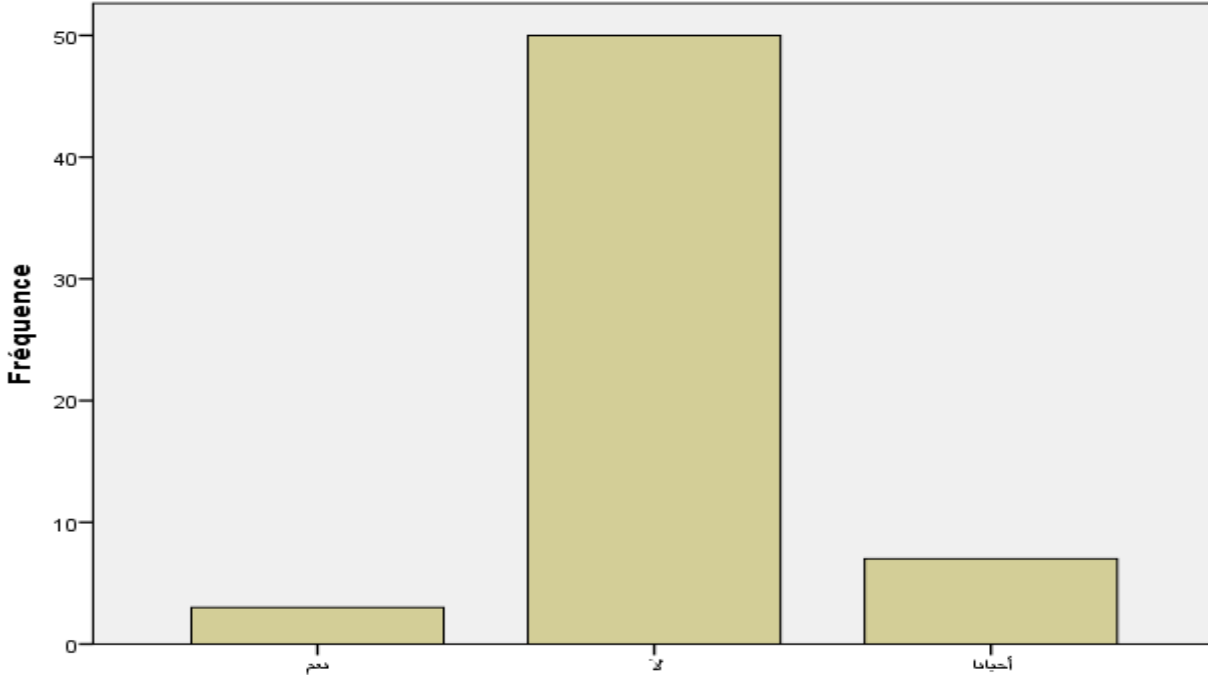
النسبة المئوية	التكرار	الفئة
5.0%	3	نعم
83.3%	50	لا
11.7%	7	أحياناً

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يُظهر الجدول رقم 16 مدى شعور المراهقين بالدونية نتيجة لاستخدام تطبيق تيك توك، حيث أكد 83.3% منهم عدم شعورهم بهذا الإحساس، مما يعكس استقراراً نفسياً نسبياً وثقة جيدة بالنفس لدى غالبية المشاركين. في المقابل، أقر 5% فقط بشعور واضح بالدونية، وهو ما يشكل فئة صغيرة لكنها مهمة تستدعي الانتباه، إذ قد يعاني هؤلاء من تدني احترام الذات نتيجة للمقارنات أو المحتوى السلبي على المنصة. كما أشار 11.7% إلى شعور متقطع أو أحياناً بالدونية، مما يدل على وجود تأثير نفسي متغير قد يرتبط بحالات معينة أو محتويات معينة على التطبيق.

الشكل رقم 16: الشعور بالدونية أثناء استخدام تيك توك

: غيرك مع منك يقلل توك تيك أن تشعر هل



: غيرك مع منك يقلل توك تيك أن تشعر هل

الجدول رقم 17: العزلة الاجتماعية للمراهقين

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

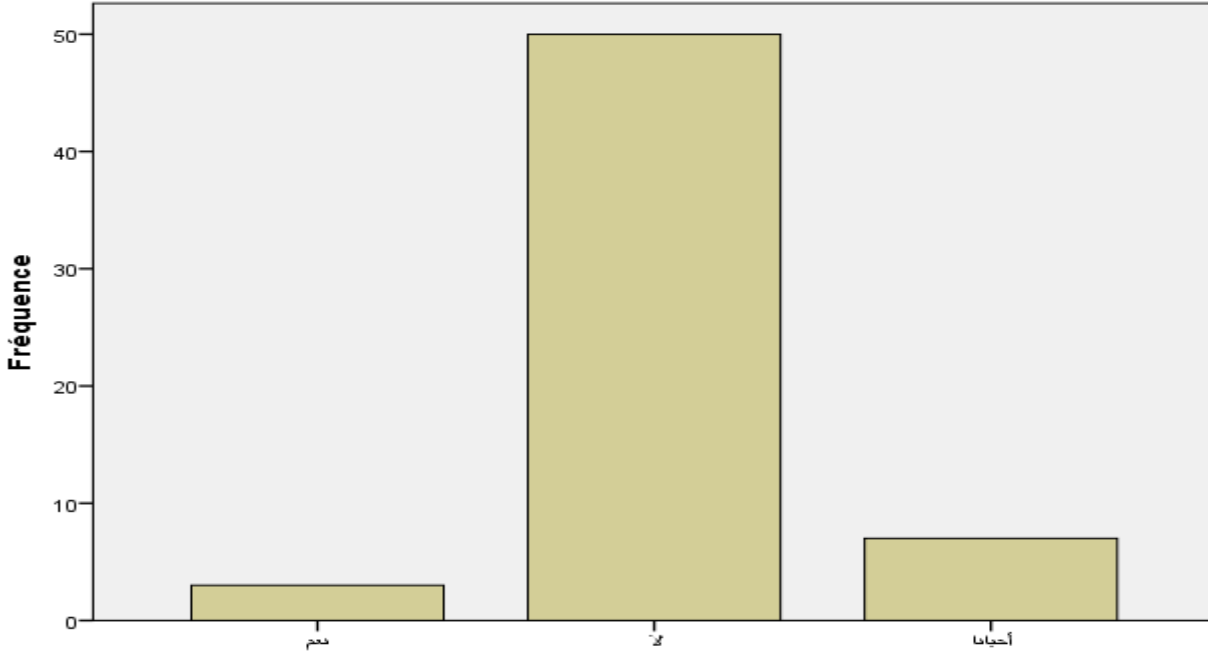
النسبة المئوية	التكرار	الفئة
5.0%	3	نعم
83.3%	50	لا
11.7%	7	أحيانًا

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يبين الجدول رقم 17 مدى ارتباط استخدام تطبيق تيك توك بمشاعر العزلة الاجتماعية لدى المراهقين، حيث أكد 83.3% منهم عدم شعورهم بالعزلة، مما يعكس أن معظم المستخدمين لا يرون تأثيرًا سلبيًا واضحًا على تواصلهم الاجتماعي أو حياتهم الاجتماعية اليومية. في المقابل، أقر 5% فقط بأنهم يشعرون بالعزلة بشكل واضح، وهو ما يشكل فئة صغيرة لكنها تستدعي اهتمامًا، حيث قد يكون الاستخدام المفرط أو السلبي للتطبيق سببًا في انقطاع أو ضعف الروابط الاجتماعية لديهم. كما أشار 11.7% إلى شعور متقطع أو أحيانًا بالعزلة، مما يدل على وجود تأثير نفسي متغير قد يعتمد على الظروف الفردية أو المحتوى المتابع.

الشكل رقم 17: العزلة الاجتماعية للمراهقين

: الناس عن منعزل انك لاحظت هل



: الناس عن منعزل انك لاحظت هل

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم 18: تحسين الحالة النفسية

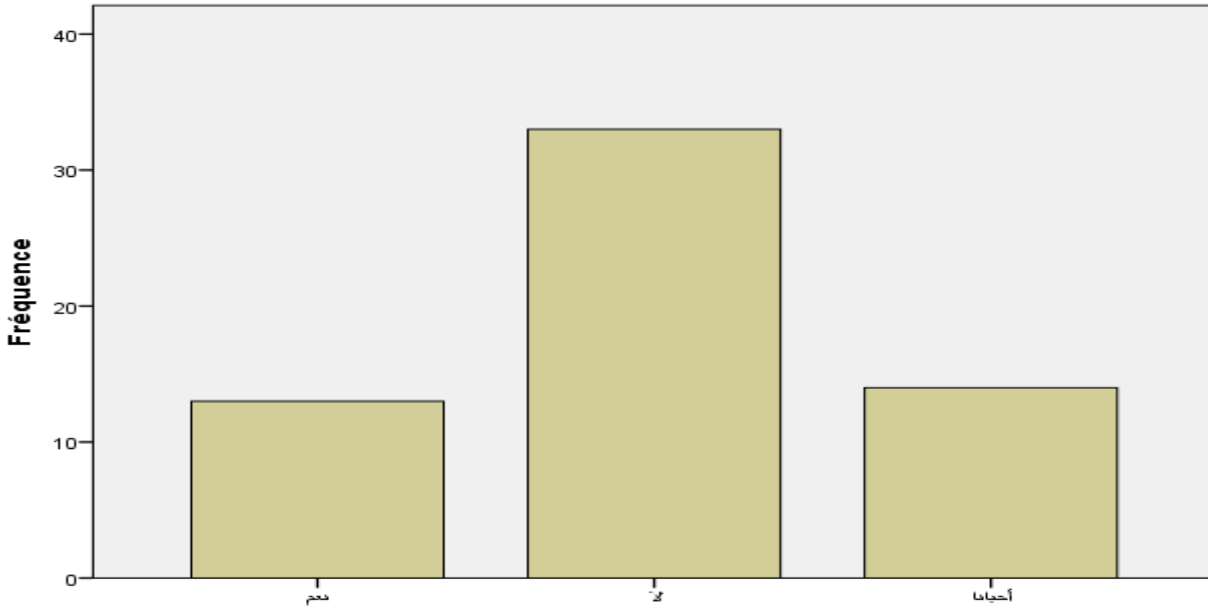
النسبة المئوية	التكرار	الفئة
21.7%	13	نعم
55.0%	33	لا
23.3%	14	أحياناً

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يوضح الجدول رقم 18 تأثير استخدام تطبيق تيك توك على تحسين الحالة النفسية للمراهقين، حيث أظهرت النتائج أن 21.7% منهم يشعرون بتحسن نفسي واضح عند استخدام التطبيق، مما يدل على أن تيك توك يمكن أن يكون مصدرًا للترفيه والدعم النفسي الإيجابي لبعض المستخدمين. بالمقابل، يرى 55% أن التطبيق لا يؤثر على حالتهم النفسية بشكل إيجابي، مما يشير إلى أن التأثير النفسي للتطبيق ليس واسع الانتشار أو ملحوظاً لدى الأغلبية. أما 23.3% فأكدوا شعورهم بتحسن نفسي أحياناً، مما يعكس تأثيراً متقلباً قد يعتمد على نوعية المحتوى المستخدم أو الحالة النفسية الفردية في تلك اللحظة.

الشكل رقم 18: تحسين الحالة النفسية

: النفسية حالتك تحسین من توك تیک ساعدك أن و سبق هل



: النفسية حالتك تحسین من توك تیک ساعدك أن و سبق هل

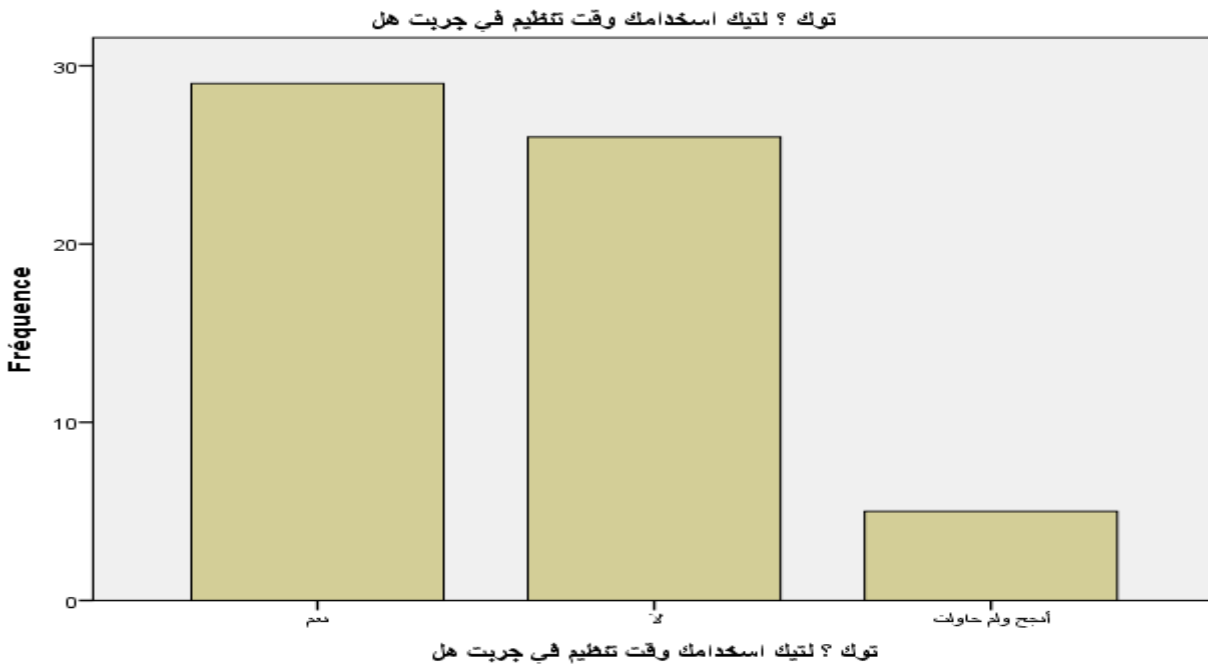
الجدول رقم 19: تنظيم وقت الاستخدام لتطبيق تيك توك

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
48.3%	29	نعم
43.3%	26	لا
8.3%	5	حاولتولمأنجح

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يُبرز الجدول رقم 19 مدى قدرة المراهقين على تنظيم وقت استخدامهم لتطبيق تيك توك، حيث أشار 48.3% منهم إلى تمكنهم من تنظيم وقت الاستخدام بنجاح، مما يدل على وعي نسبي بأهمية إدارة الوقت والتحكم في العادات الرقمية للحفاظ على التوازن بين الاستخدام والتركيز على الأنشطة الأخرى. في المقابل، أفاد 43.3% بعدم قدرتهم على تنظيم وقتهم، مما يعكس تحديات في التحكم بالعادات الرقمية وربما ميلاً للاستخدام المفرط أو العشوائي للتطبيق، وهو ما قد يؤثر سلباً على حياتهم اليومية ودراستهم. كما أقر 8.3% بأنهم حاولوا تنظيم وقت الاستخدام ولكنهم لم ينجحوا، مما يعكس وجود إرادة لكنها تواجه صعوبات في التطبيق العملي، وربما تحتاج إلى دعم إضافي أو توجيه لتحسين مهارات التنظيم الذاتي.

الشكل رقم 19: تنظيم وقت الاستخدام لتطبيق تيك توك



الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

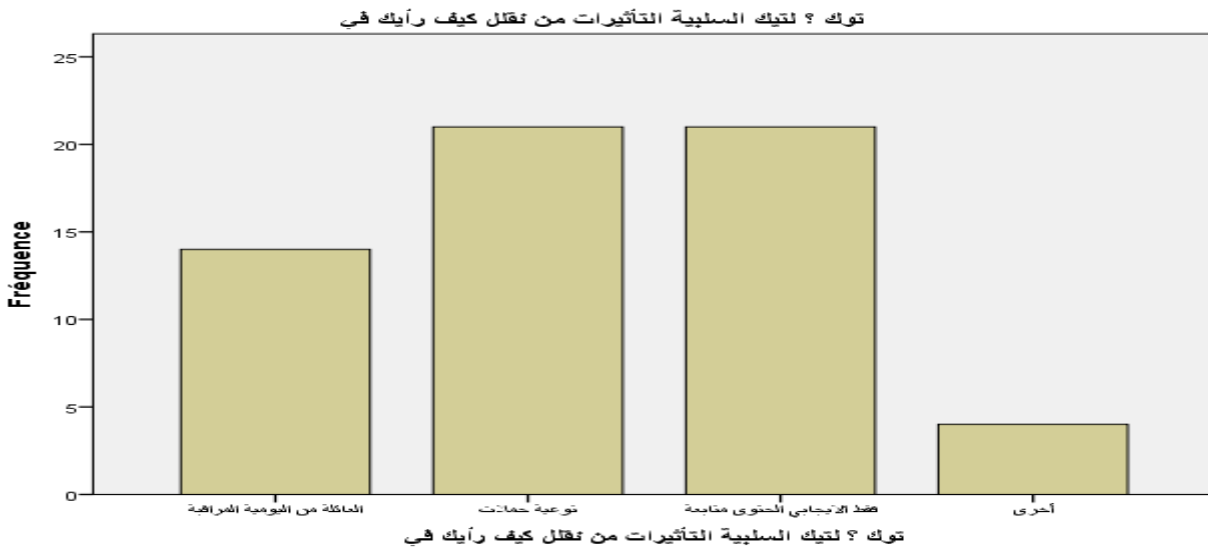
الجدول رقم 20: تقليل الآثار السلبية للمراهقين أثناء الاستخدام

النسبة المئوية	التكرار	الفئة
23.3%	14	مراقبة الأسرة
35.0%	21	حملات توعوية
35.0%	21	متابعة المحتوى الإيجابي
6.7%	4	أخرى

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يبين الجدول رقم 20 آراء المراهقين حول الطرق الفعالة لتقليل الآثار السلبية لاستخدام تطبيق تيك توك، حيث أشارت نسبة 35% منهم إلى أهمية حملات التوعية كوسيلة رئيسية لزيادة الوعي بمخاطر الاستخدام المفرط والمحتوى الضار، وهو ما يعكس رغبة واضحة في الحصول على دعم معرفي ومجتمعي. كما لفتت نسبة 35% أيضاً إلى ضرورة متابعة المحتوى الإيجابي، مما يدل على وعيهم بضرورة اختيار محتوى يبني الجانب النفسي والاجتماعي بشكل صحي. من جهة أخرى، اعتبر 23.3% أن مراقبة الأسرة تلعب دوراً هاماً في الحد من التأثيرات السلبية، مما يعكس الثقة في دور الأسرة كحارس وداعم للمراهقين في توجيه سلوكهم الرقمي. وأخيراً، بلغت نسبة 6.7% آراء متنوعة أخرى، قد تشمل حلولاً مختلفة مثل فرض قيود زمنية أو استخدام أدوات رقابة إلكترونية.

الشكل رقم 20: تقليل الآثار السلبية للمراهقين أثناء الاستخدام



الجدول رقم 21: التنبيهات من تطبيق التيك توك

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

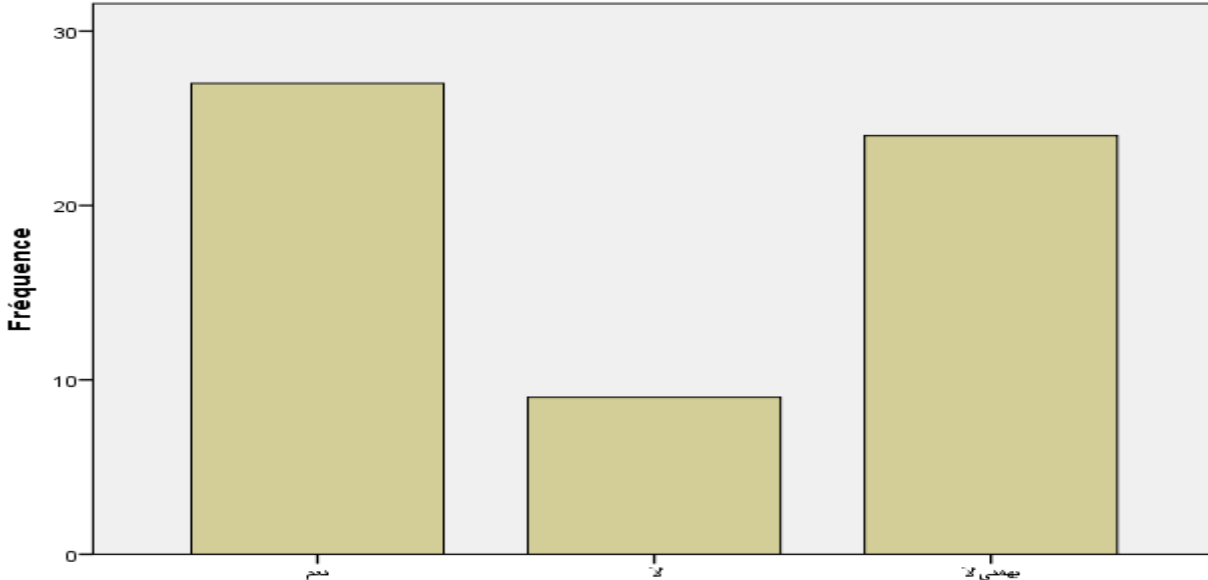
النسبة المئوية	التكرار	الفئة
45.0%	27	نعم
15.0%	9	لا
40.0%	24	لايهمني

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على مخرجات spss

يبين الجدول رقم 21 ردود المراهقين تجاه التنبيهات التي يرسلها تطبيق تيك توك للتحكم في وقت الاستخدام أو الإشعارات الأخرى، حيث أعرب 45% منهم عن اهتمامهم واهتمامهم بهذه التنبيهات، مما يشير إلى وعي نسبي بأهمية هذه الأدوات في المساعدة على تنظيم الوقت وتقليل الاستخدام المفرط. في المقابل، رفض 15% هذه التنبيهات أو لم يولوا لها اهتماماً، مما قد يعكس عدم رغبتهم في فرض قيود على استخدامهم أو شعورهم بأنها تدخل في خصوصيتهم. أما نسبة 40% فأكدت أن التنبيهات لا تهمهم، مما يدل على تجاهلها أو عدم اعتبارها مؤثرة في سلوكهم، وهذا قد يشكل تحدياً في تطبيق سياسات التحكم الذاتي داخل التطبيق.

الشكل رقم 21 : التنبيهات من تطبيق التيك توك

: الراحة لتببيعات معين وقت وضع توك تيك تطبيق على يجب هل



: الراحة لتببيعات معين وقت وضع توك تيك تطبيق على يجب هل

السؤال رقم 22: النصيحة للشباب (السؤال المفتوح)

كانت إجابات المبحوثين كالتالي:

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

- أنصح الشباب بالتقليل من استخدام تطبيق تيك توك.
- يجب تجنب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لما لها من تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسدية.
- ينبغي استخدام هذه التطبيقات في أمور مفيدة تعود بالنفع على الفرد.
- لا يجب أن يأخذ تطبيق تيك توك اهتمامًا كبيرًا، لأنه يشغلنا أحيانًا عن أعمالنا اليومية.
- من الأفضل الابتعاد عن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي.
- أنصح بعدم التأثر بتطبيق تيك توك، لأنه قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية.
- من الضروري تقليل استخدام تيك توك.
- يُفضل متابعة تطبيق تيك توك في أوقات الراحة فقط، مع تقليل الاستخدام لأنه يؤثر سلبيًا على الحياة اليومية.
- يا أصدقائي، لا تتعلقوا كثيرًا بتطبيق تيك توك؛ فهو غير مفيد لصحتكم النفسية والجسدية. اهتموا بدراساتكم وصلاتكم.
- أنصح بمتابعة المحتوى الإيجابي فقط.
- يجب استخدام هذا التطبيق في أوقات محددة ومشاهدة محتويات نافعة.
- من المفيد الخروج مع الأصدقاء لتحسين العلاقات الاجتماعية بدلاً من قضاء الوقت على تيك توك.
- يجب على المواطن التقليل من الاستغلال المفرط لتطبيق تيك توك لأنه يؤثر على الحالة النفسية.
- أنصح بحذف التطبيق بسبب وجود مقاطع لا تناسب الأطفال وتأثيرها على الحياة اليومية.
- يجب تحديد وقت يومي لمشاهدة تطبيق تيك توك.
- أنصح الشباب المؤثرين على المنصات بتقليل استخدام تيك توك وتنظيم وقتهم.
- لا يجب الإدمان على تطبيق تيك توك.
- من الأفضل تنظيم وقتك أو متابعة محتوى آخر أكثر فائدة.
- وضع وقت مخصص لاستخدام تيك توك يساعد على مراقبة النفس والتحكم بالاستخدام.
- استخدم تيك توك فيما يفيدك، مثل الدراسة أو تطوير المهارات.
- ليس عليكم متابعة تيك توك إن لم يكن مفيدًا لكم.

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

- يجب على الشباب أن يبتعدوا عن تيك توك ويعيشوا حياتهم الطبيعية بعيدًا عن العالم الافتراضي.
- أنصح الشباب بالابتعاد عن أي محتوى سلبي أو غير مفيد.
- من الأفضل ممارسة أنشطة خارج نطاق مواقع التواصل الاجتماعي.
- لا تشاهدوا تيك توك كثيرًا، بل انشغلوا بأشياء مفيدة أخرى.
- نصيحتي للشباب هي تنظيم الوقت لاستخدام هذا التطبيق وممارسة الرياضة.
- من المفيد زيارة الأقارب والانشغال بأمور حياتية أخرى.
- لا يهمني هذا التطبيق.
- على الشباب المؤثرين الحذر من سلبيات تيك توك، وعدم تقليد المشاهير، بل إنشاء محتوى نافع يفيدهم ويفيد المجتمع.
- نظموا أوقاتكم واستبدلوا المحتوى التافه بالمحتوى المفيد.
- لا تكونوا مدمنين على التطبيق، وقللوا من استخدامه خاصة في الليل.
- يجب تقليل استعمال تطبيق تيك توك أو استخدامه بشكل إيجابي فقط.
- تقادوا هذه العادة السيئة، واجتهدوا في الدراسة بدلاً من اللهو.
- خصصوا وقتًا محددًا لاستخدام التطبيق والتزموا به.
- تابعوا حسابات تقدم محتوى إيجابي ومفيد.
- لا تتركوا وسائل التواصل تؤثر في شخصيتكم التي بنيتموها بجهد.
- أنصح المراهقين بعدم الإدمان على تيك توك، ومحاولة استغلاله في الجوانب الإيجابية فقط.
- قللوا من مشاهدة هذا التطبيق، ونظموا أوقاتكم وجربوا أنشطة مفيدة أخرى.
- تابعوا المحتوى الإيجابي فقط، واستخدموا التطبيق في الدراسة أو الترفيه المفيد.
- تيك توك ليس تطبيقًا مرحبًا به؛ فهو مجرد مضيعة للوقت.
- لم أكن من متابعي تيك توك يومًا، وأنصح المهووسين به أن يبتعدوا عنه وينشغلوا بالدراسة.
- يجب استغلال الهاتف فقط في المواضيع الهامة.
- أنصح كل من تأثر بتيك توك أن يحذفه كليًا من هاتفه.
- استخدموا تيك توك فيما يفيد، ولا تفرطوا في استخدامه.

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

- المستخدمين يقضون وقتاً طويلاً في أمور تافهة بدلاً من إنجاز أشياء منتجة.
- لا تتابع تيك توك بكثرة، لأنه يؤثر على حالتك النفسية.
- عليكم استخدام التطبيق باعتدال، وتحديد وقت معين لتجنّب الإفراط.
- يا من تتابعون تيك توك، قلّلوا من متابعته واهتموا بدراساتكم، وشكراً.
- يا أصدقائي، يجب تجنّب تيك توك لأنه مرهق ومضيعة للوقت.
- يجب علينا تقليل استخدام هذا التطبيق لتفادي العزلة عن المجتمع وآثاره السلبية.
- لا تجعلوا هذا التطبيق يستهلك كل أوقاتكم، وركّزوا على دراستكم، فهي الأهم.
- يجب أن تكون هناك مراقبة يومية من الأسرة، واستخدام التطبيق لأهداف إيجابية فقط.
- تابعوا المحتوى الذي يطور ذواتكم ويحقق النجاح في الدراسة.
- شاهدوا فقط المحتوى الإيجابي وتجنّبوا السلبي منه.
- لا تستخدموا تطبيق تيك توك إطلاقاً.
- نطلب من رئيس الجمهورية حذف تطبيق تيك توك وفتح مدرسة لتعليم القرآن في كل قرية.
- يجب تنظيم الوقت بين الدراسة واستخدام تيك توك أحياناً.
- قلّلوا من وقت استخدام التطبيق.
- مشاهدة تيك توك تسبب الإدمان، والعزلة عن المجتمع، وانخفاض المستوى الدراسي.
- يجب الابتعاد عن التأثير السلبي المستمر، وتحديد وقت محدد لمشاهدة التطبيق.

التحليل:

تُظهر آراء الشباب اتجاه تطبيق "تيك توك" وعياً متزايداً بمخاطره وتأثيراته السلبية، مما يعكس تحولاً في إدراكهم لطبيعة المحتوى الرقمي وأثره على الصحة النفسية والاجتماعية والدراسية. فقد تكررت الدعوات إلى التقليل من الاستخدام المفرط للتطبيق، لما له من آثار نفسية مثل الإدمان، القلق، العزلة، وانخفاض التركيز، إلى جانب تأثيره على العلاقات الاجتماعية والحياة اليومية. كما عبّر العديد عن ضرورة تنظيم الوقت وتخصيص أوقات محددة لمتابعة هذا النوع من المحتوى، مشددين على أهمية التمييز بين المحتوى الإيجابي والسلبى، مع الميل نحو متابعة المحتويات التعليمية أو التحفيزية بدلاً من الترفيه الفارغ.

وقد ربط البعض بين الاستخدام المكثف للتطبيق وتراجع المستوى الدراسي، وهو ما يعكس قلقاً تربوياً حقيقياً. إلى جانب ذلك، برزت دعوات للقيام بنشاطات بديلة خارج العالم الافتراضي، مثل ممارسة الرياضة، زيارة الأقارب، أو تطوير الذات، باعتبارها سلوكيات أكثر فاعلية في بناء شخصية متوازنة. ويمكن استنتاج أن هناك وعياً جمعياً يتشكل لدى شريحة من الشباب، يدعو إلى التعامل الواعي والمسؤول مع المنصات الرقمية، ويؤكد الحاجة إلى ترشيد استخدامها، وتفعيل الرقابة الذاتية والأسرية، بما يخدم الصحة النفسية والتحصيل الدراسي والتنشئة الاجتماعية السليمة.

المطلب الثاني: نتائج الدراسة

- ✓ 65% من العينة من الإناث، ما يشير إلى تمثيل أنثوي أكبر في الدراسة.
- ✓ 93.3% من العينة تتراوح أعمارهم بين 11 و 14 سنة، ما يعكس تركيز الدراسة على فئة المراهقة المبكرة.
- ✓ 71.7% من المشاركين يستخدمون تيك توك لأقل من ساعة يوميًا.
- ✓ 51.7% من المشاركين يستخدمون التطبيق في المساء، ما قد يشير إلى علاقة محتملة بتأثيره على النوم أو الراحة.
- ✓ 83.3% لا يعتبرون أنفسهم مدمنين على التطبيق.
- ✓ 68.3% أفادوا بعدم وجود تأثير نفسي من استخدام تيك توك.
- ✓ 86.7% لم يلاحظوا تأثيرًا على نومهم.
- ✓ 90% لم يشعروا بالقلق نتيجة مقارنة أنفسهم بالآخرين عبر تيك توك.
- ✓ 38.3% يفضلون المحتوى التعليمي، متبوعًا بـ 31.7% للمحتوى الترفيهي.
- 75% لم يلاحظوا وجود محتوى سلبي.
- ✓ 56.7% قاموا بحذف محتوى أزعجهم.
- ✓ 56.7% لا يشعرون بشيء عند مشاهدة محتوى الآخرين.
- ✓ 63.3% لم يلاحظوا تغيرًا نفسيًا لديهم.
- ✓ 70% لا يشعرون بأن استخدام التطبيق يؤثر على طريقة تفكيرهم.
- ✓ 83.3% لا يشعرون بالدونية نتيجة لاستخدامهم تيك توك.
- ✓ 83.3% لم يشعروا بالعزلة الاجتماعية بسبب تيك توك.
- ✓ 55% لا يرون أن التطبيق يحسن من حالتهم النفسية.
- ✓ 48.3% فقط ينظمون وقت استخدامهم للتطبيق.
- ✓ حملات التوعية ومتابعة المحتوى الإيجابي جاءت بنفس النسبة (35%) كأهم وسائل الحد من الآثار السلبية.
- ✓ 45% من المشاركين يتفاعلون مع التنبيهات التي يقدمها التطبيق.

المطلب الثالث: التوصيات والاقتراحات

- يجب توعية التلاميذ بخطورة الاستخدام المفرط لتطبيق تيك توك.
- يُنصح بتنظيم ورشات مدرسية حول التأثير النفسي لمواقع التواصل الاجتماعي.
- من الأفضل أن تراقب العائلة استخدام الأبناء للهواتف الذكية.
- يُستحسن تحديد وقت يومي لاستخدام التطبيقات الترفيهية.
- من المفيد تشجيع التلاميذ على متابعة المحتوى التعليمي والإيجابي.
- يجب تقوية الرقابة على نوعية المحتوى المعروض على تيك توك.
- يُنصح بإدخال برامج التربية الرقمية في المناهج الدراسية.
- من الجيد تشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة والأنشطة الجماعية.
- من الأفضل فتح حوارات بين التلاميذ والمعلمين حول مخاطر الإنترنت.
- يُستحسن الاستفادة من تطبيقات تساعد في تنظيم الوقت الرقمي.
- يجب تشجيع استخدام تيك توك في الأمور التعليمية والتثقيفية.
- يُفضل تقديم نصائح نفسية عبر المدرسة حول التعامل مع المشاعر السلبية الناتجة عن المقارنة.
- من الجيد أن يشارك الأولياء في جلسات توعية حول وسائل التواصل.
- يُنصح بإنشاء نوادٍ مدرسية للأنشطة البديلة عن الترفيه الرقمي.
- من المفيد تدريب المعلمين على مرافقة التلاميذ في مواجهة التأثيرات النفسية.
- يُفضل أن تشمل التوعية كيفية التعامل مع المحتوى المزعج أو السلبي.
- من الجيد التذكير بأهمية النوم الجيد وتجنب استخدام الهاتف قبل النوم.
- يُستحسن تقديم الدعم النفسي للتلاميذ الذين يظهرون علامات القلق أو الانعزال.
- من الأفضل القيام بدراسات مستقبلية تشمل شرائح عمرية مختلفة.
- يُنصح بتعاون بين المدرسة والأسرة لنشر ثقافة الاستخدام الآمن للإنترنت.

خاتمة

خاتمة

أصبح تطبيق تيك توك تطبيق شديد التأثير في حياة الشباب الحديث، حيث يمنح الفرصة لهم للكشف عن أنفسهم وأعمالهم. وقد لعب هذا التطبيق دورًا هامًا في تغيير الحياة الشخصية للأفراد أو الجماعات، حيث يمكن ان يرفع من شأن كل واحد منهم ويقلل من قيمة آخرين، حتى وإن كانوا لا يستحقون ذلك. جعل إمكانية الوصول إلى تيك توك بسهولة عبر الهواتف الذكية يجعله قريبًا من جدول الأعمال اليومي للغالبية، ومن ثم يصبح من الضروري أن يتكيف دائمًا مع التطور السريع في جميع جوانب الحياة. ومع ذلك فإن له آثار سلبية على القيم والأخلاق للشباب؛ حيث يُظهر الاستهلاك غير المعقول تأثيرًا مباشرًا على التعرض للعزلة من العالم الخارجي والإدمان، والذي يُتطرق إلى العادات والتقاليد الاجتماعية. لذلك، من الضروري التعبير بموضوعية التحدي مع هذه المنصة لاستفادة الفرص المتاحة من دون ضرر لهوية القيم والاجتماعية.

قائمة المراجع

1. أحمد محمد عبد الخالق. أسس علم النفس. جامعة الإسكندرية، 2003.
2. أسامة فاروق مصطفى. مدخل الاضطرابات السلوكية والانفعالية الأسباب التشخيص العلاج. دار المسيرة، الأردن، 2011.
3. إبراهيم يحيوي، نور الدين جيبالي. تأثير فضائيات الطفل على قيمهم الاجتماعية. دار الأيام للنشر، عمان، 2014.
4. حامد عبد السلام زهران. علم نفس الطفولة والمراهقة. دار المعارف، القاهرة، 1986.
5. حامد عبد السلام زهران. عين شمس، مصر، 1977.
6. سامر جميل رضوان. بدون عنوان محدد. دار المسيرة للطباعة والنشر، 2009.
7. عبد الحميد محمد شانلي. بدون عنوان محدد. المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 1999.
8. عبد السلام عبد الغفاردار النهضة العربية للطباعة والنشر، 2007.
9. عبد المطلب أمين القريطي. دار الزهراء للنشر والتوزيع، 1998.
10. عبيدات محمد إبراهيم. سلوك المستهلك - مدخل استراتيجي. دار وائل للنشر، عمان، 2004.
11. عطا الله فؤاد. علم النفس الإرشادي. المملكة العربية السعودية، 2009.
12. علي بن هادية وآخرون. القاموس المدرسي. سراس للنشر، 1991.
13. محمد جاسم يوسف الصعيدي. سلوك المستهلك. دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن، 2007.
14. نازك عبد الحلیم قطيشات، أمل يوسف التل. بدون عنوان محدد. دار كنوز المعرفة، الأردن، 2009.
15. هبة محمد عبد الحميد. بدون عنوان محدد. دار صفاء، 2009.

ثانياً: مقالات من مجلات علمية محكمة

1. ابتسام دراجي. "تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية للشباب الجزائري"، مجلة المعيار، جامعة الأمير عبد القادر، قسنطينة، المجلد 42، العدد 50، 2020.
2. أشرف العوايدية، خالد عوني. "القيم المتضمنة في تطبيق تيك توك"، مذكرة ماستر، جامعة باتنة، 2018-2019.

قائمة المراجع

3. الحسين أسعد بن ناصر سعيد. "أثر وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات وقيم الشباب من منظور التربية الإسلامية"، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر، العدد 169، الجزء الثالث، 2016.
4. جميلة حمداوي. "المراهقة خصائصها ومشاكلها"، شبكة الألوكة، بدون تاريخ دقيق.
5. شهرزاد البصير. "تأثير تيك توك على القيم"، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، المجلد 17، العدد 1، 2023.
6. فنيش حنان، بركات حمزة. "أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على تشكيل النسق القيمي الأخلاقي"، مجلة الوقاية والأرغونوميا، العدد 6، جامعة المسيلة، 2016-2017.
7. محمد زكريا خراب. "ثقافة استخدام الشباب لتطبيق تيك توك"، المجلة الجزائرية لبحوث الإعلام والرأي العام، المجلد 2، العدد 2، 2019.
8. بوظهرة آسيا، عبادي إيمان. "أثر استخدام الطفل للفيسبوك على التنشئة الاجتماعية"، مجلة الفكر للدراسات القانونية والسياسية، العدد 6، جامعة الجزائر 3، 2019.
9. جعود سماح. "استخدام الأشغال في موقع التيك توك بالجزائر"، مجلة الدراسات الإعلامية، العدد 11، المركز الديمقراطي العربي، برلين، 2020.

ثالثاً: مصادر إلكترونية ومواقع الإنترنت

1. أرام الغجري. مقال مرئي على موقع Layalina ، تاريخ النشر 2019/09/29.
2. سعيد عطا الله. "ما هو التيك توك"، أراجيك، تاريخ النشر 2019/03/17، زيارة: <https://www.arageek.com2022/03/05>.
3. سلمى بدر. "التيك توك: مميزات ومخاطر عديدة"، جريدة الدستور، زيارة: www.dostor.org2020/03/20.
4. معلومات عن إصدار تيك توك :موقع علمني، زيارة: 2020/02/29، www.3allemni.com
5. مقال عن نجاح تيك توك في أمريكا، نشر: 2018/11/26، زيارة: 2022/05/16.
6. "خبراء يكشفون سلبيات تطبيق التيك توك"، ohtna.rnews.com ، زيارة: 2022/05/16.

الملاحق

الاستبيان:

البيانات الشخصية:

• الجنس:

نكر أنثى

• السن:

من 11 إلى 14 من 15 إلى 17

المحور (01): العلاقة بين التيك توك (استخداما ومدة) وبين التأثير النفسي على المراهق

01- كم من الوقت تقضي يوميا في استخدام تطبيق تيك توك:

- أقل من ساعة من ساعة إلى ساعتين

أكثر من أربع ساعات

02- في أي وقت من اليوم تستخدم تطبيق تيك توك؟

- في الصباح بعد الظهر في المساء
قبل النوم

03- هل تعتقد أنك مدمن في استخدام تطبيق تيك توك؟

- نعم لا أحيانا

04- هل لاحظت تأثير تطبيق التيك توك على حالتك النفسية؟

- نعم، حالتي النفسية تتحسن نعم، حالتي النفسية تزداد سوءا

لا يوجد تأثير واضح

05- هل يؤثر استخدام تطبيق تيك توك على جودة نومك؟

- نعم لا أحيانا

06- هل شعرت يوما بالقلق أو الحزن نتيجة مقارنة نفسك بمشاهير أو مؤثرين على تطبيق

تيك توك؟

- نعم لا أحيانا

المحور (02): أنواع المحتويات على تطبيق تيك توك الأكثر تأثيرًا على الصحة النفسية للشباب من خلال نسب المشاهدات ومدة الاستخدام

07- ما نوع المحتوى الذي تتابعه غالبًا على تطبيق التيك توك؟

محتوى ترفيهي محتوى تعليمي محتوى رياضي
أخرى

أذكرها

08- هل سبق وأن أثر عليك محتوى معين نفسيًا بطريقة سلبية؟

نعم لا غير متأكد

09- هل سبق لك أن حذف محتوى أو تجاهلته لأنه كان مزعجًا لك؟

نعم لا

10- كيف تشعر عند مشاهدة الحياة اليومية للناس؟

أفرح أتحمس أحزن

لا أشعر بشيء

المحور (03): الآثار المباشرة وغير المباشرة لاستخدام تيك توك على الصحة النفسية للشباب المراهقين

11- هل لاحظت تغير الجانب النفسي لك منذ بدءك استخدام تيك توك؟

نعم لا غير متأكد

12- هل يؤثر تيك توك على طريقة تفكيرك؟

قائمة الملاحق

نعم لا أحيانا

13- هل تشعر أن تيك توك يقلل منك مع غيرك؟

نعم لا أحيانا

14- هل لاحظت أنك منعزل عن الناس؟

نعم لا أحيانا

15- هل سبق وأن ساعدك تيك توك من تحسين حالتك النفسية؟

نعم لا أحيانا

المحور (04): الاستراتيجيات التي يمكن اعتمادها للحد من الآثار السلبية لتيك توك على الصحة النفسية في المجتمع الجزائري

16- هل جربت في تنظيم وقت استخدامك لتيك توك؟

نعم لا حاولت ولم أنجح

17- في رأيك كيف نقلل من التأثيرات السلبية لتيك توك؟

المراقبة اليومية من العائلة حملات توعية
متابعة المحتوى الايجابي فقط أخرى

أذكرها

18- هل يجب على تطبيق تيك توك وضع وقت معين لتنبيهات الراحة؟

نعم لا لا يهمني

19- ماهي نصيحتك للشباب المتأثر سلبا بتطبيق تيك توك؟

.....

.....

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم واقع الإدارة الإلكترونية في جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، من خلال تحليل مدى توفر البنية التحتية الرقمية، ومستوى استخدام الأنظمة الإلكترونية في تسيير الأعمال الإدارية والخدمات الجامعية. توصلت الدراسة إلى أن الجامعة بدأت خطوات مهمة نحو الرقمنة، خاصة في الجانب التقني، لكنها ما تزال تواجه بعض التحديات مثل ضعف التعميم، وتكرار الأعطال التقنية، ونقص تكوين المستخدمين.

كما أكدت النتائج صحة الفرضيات الجزئية، حيث تبين أن توفر الأجهزة الحديثة، وسهولة استخدام الأنظمة، يعزز من كفاءة الإدارة ويزيد من رضا الموظفين والطلبة على حد سواء. وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أبرزها: ضرورة تحديث الأنظمة بانتظام، وتوسيع رقمنة الخدمات، وتكوين الموارد البشرية، وتحسين تجربة المستخدم، مما يعزز من فعالية الإدارة الإلكترونية ويضمن استمرارية التحول الرقمي في الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الإدارة الإلكترونية، جامعة مستغانم، التحول الرقمي، البنية التحتية التكنولوجية، الأنظمة الإدارية الرقمية.

Summary:

This study aims to evaluate the reality of e-administration at Abdelhamid Ibn Badis University – Mostaganem, by analyzing the availability of digital infrastructure and the level of utilization of electronic systems in managing administrative tasks and university services. The study found that the university has taken important steps toward digitalization, particularly in technical aspects. However, it still faces several challenges such as limited implementation, recurring technical issues, and insufficient training for users.

The results confirmed the validity of the partial hypotheses, showing that the availability of modern equipment and the ease of using digital systems enhance administrative efficiency and increase satisfaction among both staff and students. The study concluded with several key recommendations, including the regular updating of systems, the expansion of digital services, the training of human resources, and the improvement of user experience. These actions are essential for strengthening e-administration and ensuring the continuity of the digital transformation within the university.

Keywords: E-administration, Mostaganem University, digital transformation, technological infrastructure, administrative digital systems.