

## تأثيرات التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا COVID-19 على شخصية المراهقين وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت "دراسة تطبيقية"

د. وفاء السيد محمد سالم خضر\*

### ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن: " تأثيرات التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين ، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت وتأثيراتها عليهم ، ومقترحات لتجنب سلبيات تلك التأثيرات أو التقليل منها" ، وهى دراسة وصفية Descriptive Studies ، استخدمت "المنهج الوصفى" وفى ضوءه تم إستخدام منهج "المسح" Survey method بشقيه الوصفى والتحليلي ، إعتماً على أسلوب المسح بالعينة ، بالتطبيق على عينة من المراهقين بمرحلة التعليم قبل الجامعى"المرحلتين الإعدادية-الثانوية" بالمدارس المصرية بمحافظة القاهرة والغربية" ، بواقع (600) مفردة من الأولاد والبنات، كما إستخدمت الدراسة "المنهج المقارن" Comparativr method للمقارنة بين المبحوثين ، وإعتمدت الدراسة على عدة مداخل نظرية في مجالات "علم النفس، والإجتماع، والإعلام" ، لتحقيق أهداف الدراسة ، والإجابة على تساؤلاتها وإختبار فروضها، وهى "نظرية التفاعل الإجتماعى-نظرية الشعور بالتماسك النفسى-نظرية الإعتما على وسائل الإعلام" ، وإستعانت باستمارة "الإستقصاء" ، وعدة "مقاييس" ، كأدوات لجمع البيانات ، وتوصلت إلى عدد من النتائج من أهمها: " أن مستوى التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعى أثناء جائحة كورونا كان مرتفعاً بنسبة (67.70%) من إجمالى عينة الدراسة، وأن من أهم أسباب التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعى للحفاظ على النفس والآخرين من الإصابة بالفيروس، وأن الجوانب الإجتماعية لشخصية المراهقين هي الأكثر تأثراً بالتباعد الإجتماعى، تلاها الجوانب النفسية ، ثم الصحية ، ثم العلاقة بالوالدين ، وأن أكثر التأثيرات النفسية لكثافة إستخدام المراهقين لشبكة الإنترنت كان على "بعد صورة الجسد" لدى المراهقات أكثر من المراهقين ، تلاه أبعاد " الرضا عن الحياة-القلق والتوتر- اضطرابات النوم-تقدير الذات واحترامها- مفهوم الذات- الثقة بالنفس - فاعلية الذات" على التوالى .

\* أستاذ مساعد بقسم الإعلام التربوي بكلية التربية النوعية - جامعة طنطا

## **Effects of social distancing during the COVID-19 pandemic on the personality of teenagers and the intensity of their internet use**

### **"An Empirical Study"**

**Dr. WafaaElsayedKhedr\*\***

#### **Abstract**

**Aim of the work:** The study aimed to reveal “The effects of social distancing during the Corona pandemic on the dimensions and aspects of the personality of teenagers, the intensity of their use of the Internet and its psychological effects on them, and proposals for avoiding or minimizing the possible negative impacts of these effects.”

**Methods:** It is a descriptive studies that used the “descriptive method” through which, the “survey method” was used, in both its descriptive and analytical parts, depending on the sample survey method, by applying it to a sample of teenagers in pre-university education “preparatory-secondary stages” in Egyptian schools in the “Cairo and Gharbia” governorates, with (600) boys and girls, as the study used the "comparative method" for comparison between the respondents. The study relied on several theoretical approaches in the fields of “psychology, sociology, and media,” to achieve the objectives of the study, answer its questions and test its hypotheses, which are “the theory of social interaction - the theory of a sense of psychological cohesion and the theory of dependence on the media,” and it used the form of the “investigation and several "measures", as tools for data collection.

**The results of the study are:** “The level of teenagers’ commitment to social distancing during the Corona pandemic was high by (67.70%) of the total study sample, and that one of the most important reasons for teenagers’ commitment to social distancing is to protect oneself and others from contracting the virus, and that social aspects The personality of teenagers is most affected by social distancing, followed by psychological aspects, then health, then relationship with parents, and that the most psychological effects of the intensity of teenagers' use of the Internet were on the "body image" of teenager girls more than boys, followed by the dimensions of "life satisfaction - anxiety and tension" - Sleep disturbances - self-esteem and respect - self-concept - self-confidence and self-efficacy "respectively.

---

\*\* Associate Professor of Educational Media Faculty of Specific Education - "Tanta University"

مقدمه :

أثرت جائحة كورونا " كوفيد-19 " على الكبار والصغار معا ، وعلى جميع مظاهر الحياة في جميع دول العالم ، وتركت تأثيرات سلبية كبيرة غير مسبوقة، ومدمرة على البشر "صحية ، نفسية ، وإجتماعية"<sup>(1)</sup> ، وتشير أدلة متعددة إلى أن جائحة كورونا من المحتمل أن تستمر العواقب النفسية لها لسنوات قادمة ، كما تشير الدراسات إلى أن الجائحة مرتبطة بالضيق والقلق والخوف من العدوى ، والإكتئاب والأرق بين عامة الناس ، وبين المتخصصين في الرعاية الصحية بصفة خاصة.<sup>(2)</sup>

أدى تفشى جائحة كورونا إلى تغيير الركائز التي بنيت عليها المجتمعات ، فلقد تسببت في تغييرات كثيرة في يوميات وسلوكيات الأفراد ، خاصة بعد إعلان الدول ضرورة اللجوء إلى التباعد الإجتماعى " الحجر المنزلى" ، كأفضل وسيلة للحد من تفشى إنتشار الفيروس بين الأفراد ، وهو ما أوصت به منظمة الصحة العالمية من ضرورة تدخل الجميع لوقف نفشى هذا الوباء، لذلك كان من الضرورى الحد من الإتصالات بين البشر في ظل هذه الظروف ، لأن كل مريض بالفيروس يصيب العديد من الأشخاص ، وفى ظل هذه الظروف ينمو الفيروس وينتشر بين البشر بصورة أكبر وأسرع.<sup>(3)</sup>

إن التباعد الإجتماعى الذى فرض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة كورونا ، ليس أمرا سهلا، أو موضوعا يستهان به ، إذ أنه إجراء إستثنائى وغير مسبوق يقيد الحريات الشخصية ، وهذا الوضع يتسبب في مشاكل عديدة خاصة بين الأفراد الذين يفشلون في التعاطى بشكل إيجابى مع هذا الظرف لما له من تأثيرات مختلفة "نفسية ، إجتماعية ، صحية ، إقتصادية" ، على الجميع كبارا وصغارا ودرجات متفاوتة ، وذلك بسبب تغيير النمط المعيشى مما يجعل البعض يشعر بالضغط ، وسيطرة المشاعر السلبية التي تؤدي إلى تأثيرات عديدة على جميع أبعاد وجوانب الشخصية المختلفة ، فالإنغلاق القسرى بين جدران المنزل لفترة طويلة أمر غير إعتيادى لعامة البشر ، مما يتسبب في أضرار خطيرة على الشخصية ، ويؤكد مركز الدراسات البريطانى "Kings-College" ، أن البعد عن الأهل والأصدقاء والأحباب ، وفقدان الحرية ، والخوف من الإصابة بالفيروس ، كلها عوامل يمكن أن تتسبب في تأثيرات سيئة على البشر.<sup>(4)</sup>

لقد ترك تفشى جائحة كورونا أثارا متعددة بالغة الصعوبة على الكبار والصغار معا ، بسبب حالة الذعر التي أصابت العالم على مستوى المجتمع والأسرة ، ويعد الأطفال والمراهقين بصفة خاصة من أكثر المتضررين والمتخوفين من تلك الجائحة ومن التباعد الإجتماعى " الحجر المنزلى" ، وعدم الذهاب إلى المدرسة وإكمال دراستهم، والخروج من المنزل بشكل عام ، فقد يعزل المراهق نفسه عن الآخرين ، حيث يفضل البقاء في غرفة وقضاء الساعات ليلا ونهارا متصلا بشبكة الإنترنت

ووسائل الإعلام والتكنولوجيا الحديثة ، في عزلة عن ذويهم ، وهذا يمثل خطراً بالغاً على أبعاد وجوانب شخصيتهم المختلفة<sup>(5)</sup> ، كما أن المراهقين من أكثر الفئات استخداماً للإنترنت في وقتنا الحالي ، وتأثراً بما تقدمه<sup>(6)</sup>، ولقد إزداد استخدامهم لها بشكل كبير بسبب التباعد الإجتماعى الذى فرضته جائحة كورونا .

ووفقاً للتقرير الذى نشرته جريدة "الإنديبندنت" البريطانية فإن صناعة الألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت هي الراجح الأكبر من كورونا ، حيث أشارت الجريدة إلى أن هناك 4.3 مليون لعبة إلكترونية بيعت في بداية شهر مارس ، وهو الشهر الثانى لبداية أزمة كورونا ، بزيادة 63% عن الشهر السابق للأزمة ، وتبلغ الزيادة الأسبوعية لبيع تلك الألعاب 44% ، كما ذكرت شركة "ميدى" للبحوث أن بقاء الملايين في منازلهم بسبب الحجر المنزلى والتباعد الإجتماعى قد وفر وقتاً إضافياً للأطفال يقضونه أمام الألعاب الإلكترونية والهواتف الذكية ، وغيرها من وسائل الإعلام الحديثة ، مما يزيد من إستهلاك الإنترنت وتأثيراته السلبية عليهم .

وتسلط الدراسة الحالية الضوء على مرحلة "المراهقة" أو "الطفولة المتأخرة" ، وتبدأ من "12 : 18" سنة تقريباً ، وهي مرحلة نمائية من مراحل النمو تقع بين الطفولة والرشد ، وهي فترة حرجة لما لها من أهمية بالغة على باقى المراحل العمرية الأخرى وعلى شخصية الأبناء ومستقبلهم.<sup>(7)</sup>

وعلى ذلك سعت الباحثة من خلال دراستها الحالية إلى تسليط الضوء على تلك المرحلة العمرية ، ومعرفة مدى إلتزامهم بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا ، وتأثيراته على أبعاد وجوانب شخصيتهم المختلفة ، وكثافة استخدامهم لشبكة الإنترنت، والتأثيرات النفسية الناتجة عنها، ومقترحات لتجنب تلك التأثيرات ، والتقليل منها .

#### مشكلة الدراسة :

لقد أثرت أزمة جائحة كورونا "كوفيد-19" سلبيًا على كافة مظاهر الحياة في جميع دول العالم ، حيث أودت بحياة الآلاف من البشر على سطح الأرض كباراً وصغاراً ، كما كان لها تبعات سلبية كبيرة على الجوانب المختلفة للشخصية "الصحية النفسية- الإجتماعية".

ومع فرض جميع دول العالم للتباعد الإجتماعى أو "الحجر المنزلى" لمحاولة التقليل من إنتشار الفيروس ، كان له تأثيرات سيئة على الأطفال والمراهقين بصفة خاصة ، فلقد أدى التباعد الإجتماعى إلى حرمانهم من مدارسهم، وقل أو إنعدم الإتصال الشخصى بينهم وبين زملائهم بالمدرسة ومعلميهم وأقاربهم ، بالإضافة إلى الحرمان من الأنشطة الرياضية الخارجية ، والخروج للفسح ، ونقص المساحة الشخصية في المنزل ، وعلاقتهم بوالديهم ، وغيرها الكثير من التأثيرات السلبية على

شخصيتهم ، كما أدى إلى كثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت ، ووسائل الإعلام الحديثة بصفة عامة ، وما لهم من تأثيرات سلبية على جميع جوانب وأبعاد شخصيتهم (8) .  
ففي تقرير نشرته إحدى المجلات الأجنبية ، إن الصغار هي الفئة الأكثر تضررا من إنتشار وباء كورونا ، فهم يواجهون الواقع الجديد بصمت ، خاصة وأنهم يعانون من أقصى تبعات ، وهي حرمانهم من المدرسة واللعب ، والخروج من المنزل لقضاء أوقاتا ممتعة مع الأصدقاء وممارسة والهوايات والأنشطة، مما قد يسبب آثارا سلبية وخيمة على قدراتهم العقلية والإدراكية والمعرفية وعلى مشاعرهم، ويعد البعد عن المدارس والأصدقاء أكثر تبعات التباعد الإجتماعى خطورة (9).

وعلى ذلك قامت الباحثة بعمل دراسة إستطلاعية على عينة من المراهقين من (12 : 17) سنه "مرحلتى التعليم الإعدادى والثانوى بمصر"، للتعرف على تأثيرات التباعد الإجتماعى على أبعاد وجوانب شخصيتهم المختلفة، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت ، والسلبيات الناتجة عن ذلك، وأسفرت الدراسة الإستطلاعية عن أن أكثر تلك التأثيرات كان مرتبطا بالجوانب " الصحية ، والنفسية ، والإجتماعية " للشخصية، و"علاقتهم بوالديهم" .

وإنطلاقا مما سبق، سعت الباحثة إلى المساهمة بهذه الدراسة في: "الكشف عن تأثيرات التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين ، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت وتأثيراتها النفسية عليهم .  
أهمية الدراسة :

- تأتى أهمية الدراسة الحالية من أهمية موضوعها ، وإلى النقاط التالية :-
- 1-أنه لأول مرة في عصرنا الحالي يفرض على المجتمعات التباعد الإجتماعى والحجر المنزلى بسبب جائحة كورونا، وإستمرارها لفترة طويلة وتأثيراتها على شخصية المراهقين، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت وتأثيراتها عليهم .
  - 2-أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة الحالية "مرحلة المراهقة" ، وهى مرحلة هامة جداً فى حياة الفرد ، تتبلور فيها شخصيته وتؤثر على باقى مراحل حياته .
  - 3-الدراسة تهتم برأى المراهقين، وتصوراتهم حول التباعد الإجتماعى، ومدى إلتزامهم به ، وتأثيراته عليهم ، وعلى كثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت، وتأثيراتها النفسية عليهم .
  - 4-الدراسة تلقى الضوء على تأثيرات فترة التباعد الاجتماعى سلبا وإيجابا على جميع أبعاد وجوانب شخصية المراهقين ، وعلاقتهم بوالديهم ، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت ، وتأثيراتها النفسية عليهم، وهو جانب هام جدا فى الشخصية ، يؤثر على باقى الجوانب الأخرى .
  - 5-الدراسة تقدم مقترحات للحد أو التقليل من التأثيرات السلبية الناتجة عن التباعد الإجتماعى على شخصية المراهقين ، وكثافة إستخدامهم للإنترنت، بما يفيد والديهم والقائمين على تنشئتهم والمهتمين بتلك المرحلة العمرية .

**الدراسات السابقة :** عرضت الباحثة الدراسات السابقة من خلال محورين ، هما :  
**المحور الأول:** الدراسات الخاصة بتأثيرات جائحة كورونا ، والتباعد الإجتماعى على المراهقين .

**المحور الثانى:** الدراسات الخاصة بتأثيرات شبكة الإنترنت على الجوانب النفسية للمراهقين .

**أولاً:الدراسات الخاصة بتأثيرات جائحة كورونا، والتباعد الإجتماعى على المراهقين :**

1-دراسة : "Wang et al -2020"، وسعت إلى التعرف على آثار الحجر المنزلى على الأطفال والمراهقين بسبب تفشى فيروس كورونا ، وتوصلت النتائج إلى أن إغلاق المدارس لفترة طويلة والحبس في المنزل أثناء تفشى الفيروس كان له آثارا سلبية على الصحة البدنية والعقلية للأطفال والمراهقين ، حيث أصبحوا أقل نشاطا جسديا ، ولديهم وقتا أطول للجلوس أمام الشاشات والإنترنت ، وأنماط نوم غير منتظمة ، وأنظمة غذائية سيئة مما أدى إلى زيادة وزنهم ، وفقدان اللياقة البدنية والقلبية والتنفسية ، ويعانون من الإحباط والملل والحزن بسبب عدم قدرتهم على مقابلة أصدقائهم ومعلميهم ، والخوف من العدوى ، ونقص المساحة الشخصية في المنزل، والخسارة المالية للأسرة. (10)

2-دراسة : " كنزة دومي- 2020"، وهدفت إلى تسليط الضوء على الآثار النفسية المترتبة على الحجر المنزلى للطفل والأسرة ، في ظل تفشى فيروس كورونا المستجد ،وهى دراسة وصفية ، على عينة من المراهقين وأسرهم بدولة الجزائر، إستخدمت إستمارة الإستبيان لجمع بيانات الدراسة ، وتوصلت النتائج إلى أن تفشى فيروس كورونا قد أثر سلبا على الصحة النفسية والعقلية للمراهقين من عينة الدراسة وأسرهم، خاصة بعد فرض الحجر المنزلى وما نتج عنه من تداعيات نفسية وإجتماعية ، تمثلت في:"إضطرابات النوم والشهية ، وسرعة الإنفعال والغضب ، والإحباط ، والملل والخوف والقلق والتوتر، وضعف التركيز ، والإكتئاب"، بالإضافة إلى السهر والألعاب الإلكترونية وكثافة إستخدام الإنترنت ، والتأخر الأكاديمى. (11)

3- دراسة : " Hartej Gill et al -2020"، وهدفت إلى الكشف عن التأثيرات النفسية للأفراد وعوامل الخطر المرتبطة بتفشى فيروس كورونا، وتسببة في مخاطر صحية على مستوى العالم للأفراد والعاملين في مجال الرعاية الصحية ، وما يرتبط به من تأثيرات على الصحة العقلية أو النفسية، في عدة دول مثل الصين وإسبانيا وإيطاليا وإيران والولايات المتحدة الأمريكية وتركيا ونيبال والدنمارك ، وتوصلت النتائج إلى إرتفاع معدلات أعراض القلق والإكتئاب والضيق النفسى والإجهاد بين السكان أثناء الجائحة ، كما أثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في عوامل الخطر بين الذكور والإناث لصالح الإناث، ومتغير العمر لصالح الفئة العمرية الأصغر من 40 عام ، ومدى وجود أمراض

مزمنة أو نفسية ، ومتغير البطالة ، والتعرض الكثيف لوسائل الإعلام والإنترنت ، خاصة وسائل التواصل الإجتماعي، والأخبار المتعلقة بفيروس كورونا.(12)

4- وسعت دراسة : " يمين برفوق وكمال بورزق-2020م" ، إلى التعرف على تداعيات الحجر الصحي المنزلي على الصحة النفسية للصغار والكبار، وسبل تجنبها، ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ، وإستخدمت إستمارة الإستبيان لجمع بياناتها ، على عينة من المجتمع بالجزائر ، وتوصلت في نتائجها إلى أن : التأثير النفسي للحجر الصحي المنزلي قد يستمر طويلا بعد إنتهاء الحجر، ويجب شرح المدة التي سيستمر فيها الحجر، وإخطار المحجورين بمجريات الأمور ، وتوفير الاتصالات والأنشطة الهادفة لهم للقيام بها أثناء وجودهم بالحجر، وتقديم الدعم النفسي لهم ، وتقليل الضغوطات عليهم من خلال وسائل الإعلام التي يمكن أن تقوم بدور كبير في التخفيف من تلك التأثيرات عليهم.(13)

5-وهدف دراسة: " M.Brown & other -2020" ، إلى التعرف على تأثيرات إنتشار فيروس كورونا على سوء معاملة الآباء والأمهات لأطفالهم وإهمالهم بسبب الضغوط التي يتعرض لها الأبوين وتأثيرها على الحياة العائلية بصفة عامة ، وكانت عينة الوالدين 183 مفردة ، ممن لهم أبناء أقل من 18 سنة، وأثبتت نتائج الدراسة أن الضغوط الكبيرة التي يتعرض لها الوالدين بسبب إنتشار فيروس كورونا خاصة النفسية ، مثل القلق الشديد وإرتفاع ضغط الدم والإكتئاب، قد إرتبطت إرتباطا وثيقا بإمكانية إساءة معاملة الأبناء، وتوتر العلاقة بين الآباء والأبناء، في حين يرتبط إنخفاض الضغط النفسي على الوالدين بإنخفاض إساءة معاملة الأبناء.(14)

6-وحاولت دراسة : "2020Jefsen- other &" ، إكتشاف دوافع بعض المراهقين إلى الإلتزام بالتباعد الإجتماعي أثناء جائحة كورونا في أمريكا، وتكونت العينة من 683 مراهقا ، تم التواصل معهم عن طريق وسائل التواصل الإجتماعي ، من خلال إستمارة الإستبيان المعده لهذا الغرض ، وأفادت نتائج الدراسة أن حوالي 98.1% من عينة الدراسة قد إلتزموا بالتباعد الإجتماعي ، وكانت أهم دوافعهم هي الشعور بالمسؤولية الإجتماعية ، وعدم الرغبة في إصابة الآخرين بالمرض ، بالإضافة إلى توجيهات الوالدين ، وفرض الدولة للتباعد الإجتماعي ، والخوف من الإصابة بالفيروس ، كما توصلت النتائج إلى أن الملتزمين بالتباعد الإجتماعي كانت لديهم أعراض أقل من القلق والإكتئاب والخوف من المرض عن غير الملتزمين.(15)

7- دراسة: "Leo Sher-2020"، سعت إلى التعرف على تأثير جائحة كورونا على معدلات الإنتحار بين الصغار وكبار السن، وآثارها النفسية والإجتماعية، وتوصلت النتائج إلى أن "الضيق-القلق-الخوف من العدوى-الأرق-الإكتئاب-

الإجهاد-إضطراب المزاج-التوتر-الانتحار" من أهم الآثار النفسية لفيروس كورونا على الأفراد، وكان من أهم الآثار الاجتماعية " العزلة الاجتماعية – الصعوبات الاقتصادية – فقدان العمل- تعاطى المخدرات"، وأن الإضطرابات النفسية كانت مرتفعة لدى الفئات السكانية التي تعانى منها مسبقا ، كما أثبتت النتائج وجود علاقة إرتباطية بين "إضطرابات المزاج وتعاطى المخدرات" و "السلوك الإنتحارى" خاصة بين كبار السن ، وزيادة معدلات الإنتحار خاصة بين المعرضين للإصابة بفيروس كورونا ، وأن ذلك سوف يستمر طويلا بسبب إستمرار وجود الفيروس. (16)

8-دراسة : " أمينة عبد السلام-2020م"، وسعت إلى إكتشاف تأثير الحجر المنزلى على قضاء الأطفال لأوقاتهم في ظل إنتشار وباء كورونا، وهى دراسة وصفية على عينة من الأطفال في دولة الجزائر، بواقع 350 مفردة ، وإستخدمت الإستبيان الإلكتروني كأداة لجمع بيانات الدراسة ، وتوصلت نتائجها إلى أن الحجر المنزلى وإغلاق المدارس ودور الحضانه، والنوادي والمراكز الترفيهية ، أدى إلى تأثيرات سلبية على الأطفال ، وأصبح مزاجهم سئ وأكثر عصبية ، وأوقاتهم غير منظمة ، وتغييرات سلوكية، وإضطرابات في الطعام والنوم . (17)

9-دراسة : "Dalmazi & others-2020"، سعت إلى التعرف على آثار الإغلاق بسبب كوفيد19 على الجوانب النفسية للأطفال والمراهقين والبالغين المصابين ببعض الأمراض ، مثل السكر، بواقع 30 طفل في عمر 12 سنة ، و24 مراهق ، و76 بالغا أكبر من 18 عام ، وتوصلت النتائج إلى أن الإغلاق بسبب فيروس كورونا أثر سلبا على نفسية الأطفال والمراهقين المصابين بداء السكرى بدرجة أكبر من البالغين ، كما أن إنخفاض النشاط البدنى وطول السهر ليلا كانت عوامل ذات تأثير سلبى كبير على الحالة الصحية للأطفال والمراهقين ، حيث زادت نسبة مرض السكر لديهم . (18)

10-دراسة : " Harry -2020"، وسعت إلى الكشف عن التغييرات في سلوكيات ونمط الحياة لدى الأطفال والمراهقين في عمر "14:10" سنة أثناء الحجر المنزلى ، ووقت النوم والإلتزام بنظام غذائى سليم ، وإستخدام وسائل الإعلام والإنترنت ، وهى دراسة وصفية تحليلية، إستخدمت الإستبيان عبر الإنترنت ، وتوصلت في نتائجها إلى أن عينة الدراسة قد تأثروا سلبا بالحجر المنزلى ، خاصة من يعانون من ضعف في علاقاتهم الاجتماعية ، وكانت التأثيرات السلبية على سلوكياتهم مثل، وقت النوم ونظام غذائى غير صحى، وانخفاض في النشاط البدنى، وإستخدام كثيف لوسائل الإعلام والإنترنت ، وذلك لدى البنات بنسبة 47.8% ، ونسبة 52.7% لدى الأولاد. (19)



11-دراسة: "Imran & Others-2020"، والتي هدفت إلى الكشف عن مدى تأثير الجوانب الصحية للأطفال والمراهقين بالحجر المنزلي ، والأعراض الشائعة للضيق والقلق بسبب جائحة كورونا ، وتوصلت في نتائجها إلى أن لوباء كورونا آثار صحية ونفسية سلبية على الأطفال والمراهقين.(20)

12-دراسة: "Jiao & Others-2020"، في الصين ، وسعت إلى الكشف عن الإحتياجات النفسية للأطفال أثناء تفشى وباء كورونا، ودور الأسرة ومقدموا الرعاية في مواجهة المشاعر النفسية السلبية بسبب الوباء، وتوصلت النتائج إلى أن أطباء الأطفال بالصين توصلوا إلى إستراتيجية للتعامل مع الأطفال والمراهقين الذين يعانون نفسيا من الوباء ، من خلال تكثيف التواصل معهم لمعالجة مخاوفهم وقلقهم وتوترهم ، والتخفيف من شعورهم بالوحدة ، وتعزيز الأنشطة البدنية ، والعلاج بالموسيقى والغناء ، والإلتزام بأنظمة غذائية وحياتية صحية.(21)

13-دراسة: "Joseph-2020" ، وهدفت إلى التعرف على التأثير النفسى للإغلاق بسبب جائحة كورونا على الأطفال والمراهقين في الهند ، وهى دراسة وصفية ، توصلت نتائجها إلى أن التباعد الإجتماعى "الإغلاق" كان له تأثير كبير على جميع أنماط الحياة في الهند ، وأدى إلى الإكتئاب وزيادة القلق الإجتماعى وإنعدام الأمن لدى الأطفال خاصة صغار السن وضعاف الشخصية ، كما كان له تأثيرات سلبية على الصحة العقلية والنفسية لعينة الدراسة خاصة ذوى السن الأصغر.(22)

14-دراسة: "Ordonez & Others -2020" ، وسعت إلى الكشف عن عواقب الحبس المنزلى بسبب كوفيد19 على الصحة العقلية للأطفال والمراهقين في إسبانيا ، وتكونت العينة من 590 طفلا ومراهقا ، تتراوح أعمارهم ما بين (8:18) سنه ، واستخدمت الدراسة عدة مقاييس لقياس " الإكتئاب-احترام الذات -القلق -المشاكل العاطفية - مشاكل السيطرة على الغضب-التكامل -الكفاءة الإجتماعية-الشكاوى الجسدية-السلوك المتورد-مشكلات النظام"، وأظهرت النتائج أن الأطفال في عمر من 8 : 18 سنة كانوا أكثر تأثرا سلبيا بالحبس المنزلى ، وأكثر قلق وتوتر وإكتئاب ، ويعانون من مشاكل في تنظيم حياتهم اليومية ، ويشعرون بالآلام مستمرة في أجسادهم ، وأظهروا مستويات أقل من الإدماج والكفاءة الاجتماعية.(23)

15-دراسة: "سعيد الأسمرى -2020م"، والتي هدفت إلى تسليط الضوء على أبرز المهددات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلى على أفراد الأسرة السعودية ، ووضع الحلول المقترحة لمواجهة تلك المهددات ، واستخدمت المنهج الوصفى التحليلي ، وإستمارة الإستقصاء لجمع البيانات ، وتوصلت في نتائجها إلى أن

رهاب العزلة ، والخوف من الإصابة بالفيروس ، وزيادة الشك في صحة المعلومات ، واضطرابات الأكل والنوم ، والعدوانية ، كانت من أبرز المهددات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي بسبب فيروس كورونا على عينة الدراسة. (24)

16-دراسة : "عبد السلام مقبل -2021م" ، والتي هدفت إلى توضيح تأثيرات استخدام وسائل التواصل الإجتماعي في الحد من النشاط الحركي للأطفال في الجزائر، في ظل الحجر المنزلي بسبب أزمة كورونا ، وما نتج عنه من تأثيرات ثقافية ونفسية وإجتماعية سلبية وإيجابية ، من وجهة نظر عينة الدراسة المكونة من "77" ولى أمر من سن "55:30" سنة، وهي دراسة وصفية تحليلية ، وقد أظهرت نتائجها أن استخدام الأطفال المفرط لوسائل التواصل الإجتماعي والإنترنت ، قد أثر سلبا على النشاط البدني للطفل ، وتعلمه عن بعد أثناء فترة الحجر المنزلي ، كما أثر على عدد الساعات التي يقضيها مع أسرته ، وعلاقتة بوالديه ، ومستوى الإدراك الحسي والتذكر، وأصبحت شخصية الأطفال أكثر إنفعالية وعدوانية.(25)

**ثانيا:الدراسات السابقة الخاصة بتأثيرات شبكة الإنترنت على الجوانب النفسية للمراهقين:**

1-إهتمت دراسة Lawrence A-2014، بالبحث في تأثيرات وسائل الإعلام الاجتماعية على صورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهقات، وتمثلت عينة الدراسة في (385) طالبة من المدارس الثانوية، وإستخدمت إستمارتي إستبيان "الصورة الجسدية- وتقييم تأثير وسائل الإعلام الاجتماعية"، بالإضافة إلى مقياس "روزينبرج" لتقدير الذات، وأوضحت النتائج أن وسائل الإعلام الاجتماعية وإنتغال وإهتمام المراهقات بأجسامهم قد لعبت أدوارا مهمة في التأثير على تقدير الذات لدى عينة الدراسة، والذي شكل لديهم صورة سلبية عن أجسامهم، وإنخفاض مستوى تقديرهم لذاتهم. (26)

2-دراسة : "سامي عباس ومحمد خليل – 2014"، وسعت إلى إختبار العلاقة بين إستخدام المراهقين لشبكات التواصل الاجتماعي، ومستوى الثقة بالنفس والتوافق النفسي لديهم، وهي دراسة وصفية إستخدمت المنهج الوصفي الإرتباطي، وإعتمدت على نظرية الإستخدامات والإشباع، واستخدمت عدة مقاييس لجمع البيانات من عينة الدراسة ابواقع (466) طالب وطالبة بالصف (10، 12) ممن يستخدمون الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي ، وأظهرت النتائج أن معظم المراهقين الذين يقضون أقل من ساعتين يوميا في إستخدام الفيس بوك جاء مستوى الثقة بالنفس والتوافق النفسي لديهم مرتفعا، ووجدت علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الفترة التي يقضيها الأطفال في إستخدام الفيس بوك ومستوى الثقة بالنفس والتوافق النفسي لديهم. (27)

3-سعت دراسة "Banjanin & others – 2015" في صربيا إلى إستكشاف العلاقة بين الإستخدام الكثيف لمواقع التواصل الإجتماعي ومستوى الإكتئاب والإنطواء، والرضا عن الحياة، لدى طلاب المدارس، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (336) مفردة ، بعمر (18) سنة، طبق عليهم مقياس الإدمان وقائمة الإكتئاب، وأكدت النتائج على وجود علاقة بين الوقت المستغرق في إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي والإنترنت والشعور بالإكتئاب، وعدم الرضا عن الحياة ، وأن إدمان الأنشطة الإتصالية على مواقع التواصل الإجتماعي يؤثر على درجة شعور المراهق، ومع كثرة رؤيتهم لأصدقائهم حينما ينشروا صورهم السعيدة ويكتبوا عن حالاتهم المرحية أو يرونهم أكثر ثراء أو شهرة ولهم عدد أكبر من الأصدقاء والمتابعين يعتقدون حينها أن حياة زملاءهم أفضل من حياتهم التي يرونها تافهة ولا قيمة لها، ومن ثم يصابون بالإنطواء والإكتئاب. (28)

4-وأوضحت دراسة: Kevinpack & 2015 "، مدى تأثير وسائل التواصل الإجتماعي على تشكيل مفهوم الذات لدى المراهقين بإعتبارها أكثر أهمية في عالمهم ، وهي دراسة نظرية إتمدت على مراجعة علمية ونقد للأبحاث والدراسات السابقة في ذات المجال ، وأشارت نتائجها إلى أن وسائل التواصل الإجتماعي يمكن أن تكون مفيدة فيما يتعلق بتشكيل مفهوم الذات لدى المراهقين، ويعتمد ذلك على نوع تلك الوسائل التي يتم استخدامها، ومعرفة كيفية إستخدامها بشكل صحيح وآمن. (29)

5-دراسة: "Woods & Scott- 2016" في إسكتلندا ، التي تناولت الإرتباط بين إستخدام الأطفال والمراهقين لوسائل التواصل الإجتماعي ونوعية النوم وفتراته ومستويات القلق والإكتئاب ومستوى إحترام الذات، على عينة من الأطفال والمراهقين بلغت (467) مفردة ، وطبقت الدراسة عدة مقاييس لجمع البيانات ، وأثبتت نتائجها أن إستخدام عينة الدراسة لوسائل التواصل الإجتماعي بشكل كبير وفي الليل بصورة أكبر تجعلهم أقل في التواصل الإجتماعي ، ويعانون من قصر فترة نومهم ونوعيته ، وضعف إحترامهم لذاتهم ، كما كان لديهم مستويات أعلى من القلق والإكتئاب والتوتر، وتدنى إحترام الذات. (30)

6- دراسة "علي الدغيري- 2017م"، وسعت إلى التعرف على مستوى إدمان شبكات التواصل الإجتماعي والشعور بالوحدة النفسية ، وعدم الرضا عن الحياة ، لدى الأطفال والمراهقين ، وهي دراسة وصفية إستخدمت المنهج الوصفي الإرتباطي ، وإتمدت على نظرية الإعتدال، على عينة من (343) طالب وطالبة بالمرحلة المتوسطة والثانوية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان والمراهقين لشبكات التواصل الإجتماعي والشعور بالوحدة النفسية ، وعدم الرضا عن الحياة ، وكانت درجة إدمان تلك الشبكات متوسطة

بنسبة (56%) ، وعالية بنسبة (25.9%) ، ومنخفضة بنسبة (18.1%) من عينة الدراسة.<sup>(31)</sup>

7-وبحثت دراسة: "Chloe & Hudson-2017" العلاقة بين استخدام المراهقين للفيس بوك وأعراض الإكتئاب والقلق، والإضطرابات النفسية، ومستوى الصحة العقلية لديهم، والتحقق مما إذا كان الفيس بوك ومواقع التواصل الاجتماعي عامل مساعد ومساند لهم للتخلص من أعراض الإكتئاب والقلق والإضطرابات على عينة من المراهقين المصابين بالإكتئاب، حيث تم تحليل (508) مشاركة من ستة مجموعات على الفيس بوك، والتي يعبرون من خلالها عن إكتئابهم ويطلبون الدعم والمساندة من الآخرين، وإعتمدت الدراسة على إستمارة تحليل المضمون ، وتوصلت نتائجها إلى أن هذه المشاركات وتبادل المعلومات بين المراهقين ذات جدوى للتخفيف من حدة القلق والإكتئاب لديهم، وأنها وسيلة إيجابية تساعدهم في التعبير عن مشكلاتهم وما يعانون منه من إضطرابات نفسية.<sup>(32)</sup>

8-بحثت دراسة: "Garett -2017" العلاقة بين استخدام الطلاب لمواقع التواصل الاجتماعي وحصولهم على وقت كاف للنوم ، وكيف تؤثر تقنيات وسائل التواصل الاجتماعي على جودة النوم لديهم، من خلال جمع تغريدات الطلاب بالفرقة الأولى بالمرحلة الجامعية بالفصل الدراسي الأول، وإستخدمت الدراسة عدة مقاييس لجمع بياناتها، وأكدت النتائج على وجود علاقة سلبية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وجودة النوم بين الطلاب، فكلما كان استخدام تلك الوسائل أكثر ولساعات متأخره من الليل تنخفض جودة النوم، أما الإستخدم الأقل وعدم السهر كان مرتبطا بنوم أفضل.<sup>(33)</sup>

9-وإختبرت دراسة: "Lin, X & Li,S-2017"مدى تأثير استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية على الحياة الاجتماعية للأطفال والمراهقين في ضوء الفروق الفردية بينهم، والخوف من الإستهعاد الاجتماعي والقلق، وهي دراسة تجريبية على مجموعتين من الأطفال بإستخدام لعبة الفروق الفردية، ومقياس التعافي من ردود عينة الدراسة على الإستهعاد الاجتماعي ، وأظهرت نتائجها أن استخدام تلك المواقع قد قلل من إحساس القلق والخوف من الإستهعاد الاجتماعي لدى الأطفال شديدي الخوف والقلق.<sup>(34)</sup>

10-وكان الهدف الأول من دراسة "Valkenburg & others- 2017"، هو التحقق من وجود علاقة بين استخدام الأطفال لمواقع الشبكات الاجتماعية وإحترامهم لذاتهم وتقديرها ، وجاءت عينة الدراسة بواقع (852) طفل من (10:15) سنة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية متزامنة وكبيرة بين استخدام الأطفال لمواقع التواصل الاجتماعي وإحترامهم لذاتهم لدى الأصغر سنا، أما الأكبر سنا فلم يؤثر استخدامهم لتلك المواقع بشكل كبير على تقديرهم لذاتهم ، وأنه قد أثر

تقدير الأطفال لذاتهم بشكل كبير على إستخدامهم لتلك المواقع ، فكلما كان تقدير الطفل لذاته مرتفعا كلما قل إستخدامه لتلك المواقع والعكس صحيح .(35)

11-وهدف ت دراسة : "Royant& others- 2018" إلى تقييم آثار الإستخدام الكثيف لوسائل التواصل الإجتماعي على وقت النوم لدى الأطفال والمراهقين والمشاكل الجسدية، والأداء في المدرسة وإضطرابات المزاج على طلاب المدارس المتوسطة من الصف (6 :9) ، وإستخدمت الدراسة الإستبيان عبر الإنترنت بالإضافة إلى عدة مقاييس أخرى، على عينة بواقع (776) مفردة من الذكور والإناث من أربع مدارس بإنجلترا، وتوصلت النتائج إلى أن الإستخدام الكثيف لوسائل التواصل الاجتماعي ذو تأثير سلبي على وقت النوم لدى المراهقين ، وأنهم يستيقظون من النوم لمواصلة الأنشطة على الإنترنت ، أو من أجل لعب ألعاب الفيديو عبر الإنترنت أو لإرسال النصوص، وأنهم يستخدمون الأجهزة الإلكترونية بانتظام بعد وقت النوم، كما أن أداؤهم في المدرسة منخفضا، ويعانون من تقلب حاد في المزاج.(36)

12-وبحثت دراسة : "Sami & others- 2018" ، تأثير إضطرابات النوم وإدمان الإنترنت على التفكير في الإنتحار بين المراهقين الذين يعانون من أعراض الإكتئاب بسبب الأرق، على عينة قوامها (631) مراهقا، تتراوح أعمارهم بين(12:18)سنة عشوائيا من مختلف المدارس المتوسطة والثانوية بأمريكا، وإستخدمت الإستبيان كأداة لجمع البيانات ، والتقارير الذاتية من المراهقين التي تقيم إضطرابات النوم والإستخدام المدمن للإنترنت وأعراض الإكتئاب والتفكير في الإنتحار، وأفادت النتائج أن المراهقين الذين يعانون من إضطرابات النوم يفكرون في الإنتحار بصورة كبيرة ، وأن مدمني إستخدام الإنترنت يعانون من إضطراب النوم وأعراض الإكتئاب.(37)

13-وجاءت دراسة Sarmiento & Others –2018 : لتستكشف الإرتباط بين إستخدام الأطفال والمراهقين لوسائل التواصل الإجتماعي وأعراض الإكتئاب والشعور بالوحدة والرضا عن الحياة ، على عينة منهم تتراوح أعمارهم بين (12-18) سنة، وهي دراسة تجريبية، توصلت نتائجها إلى وجود إرتباطات إيجابية بين إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأعراض الداخلية لعينة الدراسة من إكتئاب وقلق وشعور بالوحدة وعدم رضا عن الحياة .(38)

14-وجاءت دراسة :Wang& others- 2018 ، حول الإستخدام النشط لموقع الفيس بوك وشعور المراهقين بالوحدة والرضا عن الحياة ، على عينة من طلاب(15) مدرسة في بلجيكا، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية بين الإستخدام النشط لفيس بوك وشعور المراهقين بالوحدة وعدم الرضا عن الحياة ، خاصة الوحدة

الإجتماعية والوحدة العاطفية، فكلما زاد استخدام المراهقين للفيديو زاد شعورهم بالوحدة وعدم الرضا عن الحياة والعكس.<sup>(39)</sup>

15- وحول تأثير استخدام وسائل التواصل الإجتماعي على الإهتمام بصورة الجسم خاصة بين المراهقين توصل كل من: Franchina & Coco-2018 " بفرنسا، في دراستهما إلى أن مواقع الشبكات الإجتماعية ذات تأثير كبير في تشكيل تصورات الجسم لدى أفراد العينة من المراهقين، خاصة الفتيات ذوي النحافة المثالية، والفتيان ذوي العضلات المثالية.<sup>(40)</sup>

16- وسعت دراسة Heffer & others-2019 إلى التعرف على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الإجتماعي وأعراض القلق والإكتئاب لدى الأطفال والمراهقين، وهي دراسة طويلة، على عينة بواقع (594) مفردة، تم إستطلاعهم سنويا لمدة عامين، وأشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين استخدام وسائل التواصل الإجتماعي وأعراض القلق والإكتئاب بمرور الوقت لدى كل من الذكور والإناث من عينة الدراسة، بصفة خاصة لدى الفتيات المراهقات اللاتي يستخدمن تلك الوسائل بشكل متكرر ولساعات طويلة.<sup>(41)</sup>

17- وإهتم: "Shimoga & others-2019" في أمريكا، بدراسة العلاقة بين استخدام الوسائط الإجتماعية والسلوكيات الصحية وكفاية النوم بين طلاب المدارس المتوسطة والثانوية، وهي دراسة مستقبلية مستعرضة على طلاب الصفوف (8،10،12)، وإستخدمت الدراسة عدة مقاييس، وبينت نتائجها أنه قد إرتبط الإستخدم المنتظم لوسائل التواصل الإجتماعي يوميا بتعزيز السلوكيات الصحية لدى كل من الذكور والإناث، في حين إرتبط الإستخدم مرتفع الكثافة بأقل مستويات للنشاط البدني وأدنى كفاية للنوم بين المراهقين من عينة الدراسة.<sup>(42)</sup>

18- وتصدت دراسة Hyssa & Salqumom-2019 إلى استكشاف العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الإجتماعي وصورة الجسم لدى المراهقين، وهي دراسة مستعرضة بحثت في أن مقدار الوقت الذي يقضيه المراهق في استخدام تلك الوسائل قد يؤدي به إلى الإعتراض على ذاته وصورة جسده، وإستخدمت الدراسة مقاييس التقدير الذاتي كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت إلى أنه كلما كان الوقت الذي يقضيه المراهق في استخدام وسائل التواصل الإجتماعي كبيرا كلما زاد إعتراضه على ذاته وكانت مراقبته الذاتية أعلى، وكان غير راض عن شكل جسمه، وكان هذا الإعتقاد بصورة أكبر لدى البنات الذين يهتمون بصورة كبيرة برأي الآخرين فيهم.<sup>(43)</sup>

19- وحاول: "Apaolaza & others- 2019" في دراسة معرفة العلاقة بين استخدام الوسائط الإجتماعية والهاتف المحمول وبين إحترام الذات والتركيز الذهني لدى المراهقين، وأكدت النتائج على أن استخدام وسائل التواصل

الإجتماعي والهاتف المحمول بكثرة بين الأطفال يؤثر سلبا على إحترام الذات  
ويزيد من القلق الإجتماعي ويحث على الإجهاد الذهني.<sup>(44)</sup>

#### تعليق عام على الدراسات السابقة :

- تنوعت الدراسات والأبحاث السابقة المتعلقة بجائحة كورونا في أهدافها، ما بين التعرف على تأثيرات جائحة كورونا وفرض التباعد الإجتماعي على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين وأسرههم ، وركز بعضها على المرضى والمصابين بأمراض مزمنة، ومعدلات الإلتحار بين الصغار والكبار خاصة كبار السن والمرضى المعرضين لخطر الإصابة ، وأخرى تناولت تأثير الجائحة على سوء معاملة الوالدين لأطفالهم ، وإهمالهم لهم نتيجة للضغط النفسى الواقع عليهم ، وتأثيره على الحياة العائلية بصفه عامة .

-تناولت الدراسات والأبحاث السابقة المتعلقة بالتأثيرات النفسية السلبية والإيجابية الناتجة عن كثافة إستخدام المراهقين لشبكة الإنترنت والتكنولوجيا المرتبطة بها ، جوانب معينة مثل التركيز على مشكلات:"الإكتئاب-القلق والتوتر- التوافق النفسى- مفهوم الذات- الشعور بالوحدة-الرضاعن الحياة - النوم وإضطراب فتراتة - صورة الجسم وتقدير الذات".

-معظم الدراسات السابقة خاصة الأجنبية دراسات تجريبية إعتمدت على المنهج التجريبي وإستخدمت المقاييس والإختبارات والبرامج المقترحة ، وإعتمدت على وضع إطار نظرى خاص بها وإختباره للتأكد من فاعليته فى قياس متغيرات الدراسة وتحقيق أهدافها ، كما إعتمدت على المنهج التاريخي والنقدي والدراسات المستقبلية والمستعرضة والتتبعية ، كما إعتمدت بعض الدراسات خاصة العربية على المنهج الوصفى بشقيه الكمي والكيفي وإستخدام إستمارة تحليل المضمون ، الذى تفوقت فيه الدراسات الأجنبية عن العربية التى إعتمدت على الإستبيان بصورة رئيسية .

-إعتمدت معظم الدراسات السابقة الأجنبية على عينات كبيرة الحجم وغير عمدية، أما الدراسات العربية فقد إعتمدت على عينات صغيرة الحجم وعمدية .

-إستفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة فى :تحديد مشكلة الدراسة ، ووضع الأهداف وصياغة التساؤلات والفروض، وإختيار العينة، وأدوات البحث المناسبة وكيفية تصميمها، والسير فى خطوات البحث، والمقارنة بين النتائج التى تم التوصل إليها.

-أهم ما تضيفه الدراسة الحالية : هو دراسة تأثيرات التباعد الإجتماعي أثناء جائحة كورونا بكافة صورة "الحجر المنزلى-توقف المدارس- عدم الخروج من المنزل ومقابلة الأصدقاء ، والحرمان من ممارسة الرياضة بالنوادى والخروج مع الأصدقاء والفسح والمطاعم ، إلخ" على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين المختلفة "الصحية -

النفسية-الإجتماعية-العلاقة بالوالدين" ، وكذلك على كثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت والتكنولوجيا المرتبطة بها، وتأثيراتها على الجوانب النفسية لشخصيتهم ، والفروق بينهم .

-وضعت الدراسة الحالية عدة مقترحات يمكن أن تساعد الوالدين والمراهقين، والحكومات ووسائل الإعلام والمسؤولين عن الصحة ، ومؤسسات المجتمع المختلفة ، والقائمين على تلك المرحلة العمرية في تجنب تلك التأثيرات السلبية ، أو التقليل منها ، وهو ما لم تتناوله الدراسات والأبحاث السابقة بشكل كبير، خاصة مع خطورة المرحلة العمرية لعينة الدراسة .

### الإطار النظري للدراسة :

إعتمدت الباحثة في دراستها الحالية على عدة مداخل نظرية في مجالات "علم النفس، والإجتماع، والإعلام" ، لتحقيق أهداف الدراسة وللإجابة على تساؤلاتها وإختبار فروضها :

### 1-نظرية التفاعل الإجتماعي:

يعد مفهوم " التفاعل الإجتماعي" من أهم مفاهيم علم الاجتماع ، ويتناول دراسة كيفية تفاعل الفرد في البيئة التي يعيش فيها ، وما ينتج عن هذا التفاعل من قيم وعادات واتجاهات ، فهو أحد المهارات التي لا بد على الفرد من إتقانها للتعايش مع أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه، فهو لا يؤثر على الأفراد فحسب بل يؤثر على المجتمع بأكمله ، حيث يؤدي إلى تشكيل الجماعات وظهور المجتمعات الإنسانية.(45)

**-تعريف التفاعل الإجتماعي:** هو العملية التي يرتبط بها أعضاء الجماعة ببعض عقليا ودافعيا، وفي الحاجات والغايات والمعارف"، كما يعرف بأنه "علاقة متبادلة بين فردين أو أكثر يتوقف سلوك أحدهما على سلوك الآخر، أو يتوقف سلوك كل منهم على سلوك الآخر"(46)، أو أنه "عملية اجتماعية مستمرة أقطابها الأفراد، وأدواتها الرئيسية هي المعاني والمفاهيم ، أي أنها كل ما يحدث عندما يتصل فردان أو أكثر، ويحدث نتيجة ذلك تعديل أو تغيير في السلوك".(47)

**-أسس التفاعل الإجتماعي:** وتتمثل في : "الاتصال – التوقع – إدراك الدور وتمثيله – التفاعل الرمزي- التقييم، وتتمثل مستويات التفاعل الإجتماعي في "التفاعل بين الأفراد – التفاعل بين الجماعات- التفاعل بين الأفراد والثقافة"(48)، وتبدأ مراحل التفاعل الإجتماعي بالتعرف ثم التقييم – الضبط – اتخاذ القرارات – ضبط التوتر، وتنتهي بالتكامل " ، وتتمثل وسائله في : " التفاعل اللفظي-والتفاعل غير اللفظي" ، ومن شروطه "الإتصال الإجتماعيSocial contact – التواصل communication" ، ومن أهم نتائجه "نمو الشخصية- التعلم-الإنتماء- صقل الثقافة – التكيف – الإنتاج- الراحة النفسية".(49)



-وللتفاعل الاجتماعي أهمية كبيرة للمجتمعات ، منها: " أنه يسهم في تكوين سلوك الإنسان ، وضروري لنمو الطفل، ويهيئ الفرص للأشخاص ليتميز كل منهم بشخصيته وذاتيته ، ويعد شرطا أساسيا لتكوين الجماعة ، ويؤدي إلى تمايز شرائح الجماعة ، فتظهر القيادات وعكس ذلك ، ويساعد على تحديد الأدوار الاجتماعية والمسئوليات التي يجب أن يضطلع بها كل فرد".<sup>(50)</sup>

-أساليب قياس التفاعل الاجتماعي : لدراسة التفاعل الاجتماعي كما يأخذ مجراه في الحياة اليومية للأفراد ، استخدم الباحثون تكتيكات مختلفة لجمع البيانات من أبرزها " التقارير الذاتية self reports" ، "والملاحظة السلوكية Behavioral observation" ، " والتسجيل الذاتي للتفاعلات اليومية Diary type techniques".<sup>(51)</sup>

-وتستفيد الدراسة الحالية من نظرية التفاعل الاجتماعي في : "التعرف على مدى تأثير التباعد الاجتماعي على تفاعل المراهقين مع بعضهم ، فالإنسان بطبعة كائن اجتماعي ، وإضطرت ظروف تفشى وباء كورونا العالمى إلى التخلي عن تفاعلة الاجتماعي مع أقرانه وأقاربه ، والإنعزال في المنزل ، والإلتزام بالتباعد الاجتماعي كمحاولة للتقليل من إنتشار الفيروس .

## 2-نظرية الشعور بالتماسك النفسي: senses coherence :

هي إحدى النظريات الهامة في مجال علم النفس الصحي ، ظهرت في خمسينات القرن العشرين لمكتشفها" إبتونوفسكي- 1979م ، في دراساته حول الصحة والمرض ، وهى تنظر إلى الصحة بوصفها حركة مستمرة بين التمتع بالصحة التامة " Total health" ، والإعتلال الصحي "Total ill- health"<sup>(52)</sup> ، وتبحث في دور المصادر الداخلية والخارجية التي تشكل عوامل المقاومة والصمود عند الإنسان ، والتي تبرز في أوقات الأزمات والكوارث والمرض والظروف الصعبة ، حيث يكون الصمود والثبات والعناد على أشده عندما تنتج تلك المصادر بتوظيفها المتقن وحشدها المنظم ما يدعي الإحساس بالتماسك.<sup>(53)</sup>

-عرف " أنتونوفسكي " " الشعور بالتماسك النفسي" : بأنه " توجه نحو الحياة يعبر عن المقدار الذي يمتلك فيه الفرد الشعور المستمر والدينامي بالقدرة على التنبؤ بعالم خبراته الداخلية والخارجية ، وبأن هناك احتمال كبير بأن تتطور الفرص بالشكل المناسب الذي يتوقعه الفرد"<sup>(54)</sup>، كما يعرف بأنه " مفهوم أو اتجاه عالمي في التفكير يعبر عن مدى قدرة الإنسان على الصبر والتحمل خلال التصدي لمصادر إضعاف قدرة المقاومة لديه" ، أو أنه "صورة إيجابية للذات القادرة على التعامل وتذليل متطلبات ومصاعب الحياة ، مع امتلاك القناعة الذاتية في القدرة على إدارة ظروف الحياة ، وتحقيق التوازن بين المتطلبات والشروط والحاجات".<sup>(55)</sup>

-فروض نظرية " الشعور بالتماسك النفسي": ولها فرضان رئيسيان:-

**الفرض الأول :** أن الصحة النفسية والجسدية تنجم عن عاملان ضروريان " إطار الشخصية والمزاج "الضروريان لتوجه الأفراد نحو الحياة ، فضلا عن العوامل الموقفية كالإدراك الشخصي للضغوط البيئية ، وإدراك الفرد للدعم الاجتماعي الذي يسانده في المواقف الضاغطة" .(56)

**الفرض الثاني :** إن مشاعر التماسك النفسي عنصر مهم للتوافق الناجح ، وتتفاعل مع العديد من الجوانب المختلفة للشخصية للإستفادة منها في استيعاب ضغوط الحياة بمختلف أنواعها وإدراكها إدراكا إيجابيا ، والتكيف معها للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية.(57)

### -كما تسعى النظرية إلى الإجابة على مجموعة من التساؤلات:

س1- كيف يستطيع الإنسان أن يحمي ويصون صحته وتماسكه رغم وجود المسببات الممرضة والمضعفة في محيطه ؟

س2- كيف يكون الإنسان الصحة " التماسك النفسي " أو يحافظ عليه ، وأي العوامل الفردية التي تشجع على الصحة واللياقة النفسية ؟

س3- لماذا ينهار بعض الأشخاص في زمن الكوارث والحوادث تجاه المرض والمصاعب في حين يبقى آخرون متماسكون ؟ ، وما هي خصائص الأفراد الذين لا يصابون بالأمراض على الرغم من تعرضهم للضغوط الشديدة ؟(58)

**كيفية قياس الشعور بالتماسك النفسي :** صمم " أنتونوفسكي -1979م" مقياس لغرض قياس الشعور بالتماسك النفسي أطلق عليه" مقياس توجهات الحياة Orientation to life question naire ، ويرمز لها اختصارا-Soc-Scale " ، وشمل(29) فقرة ، ويقاس ثلاث مكونات والتي تشكل أبعاده، هي: " القدرة على الفهم والتبصر – مشاعر الشفافية أو الوضوح " ، و " القدرة على الإدارة والحنكة في التصرف – مشاعر الطوعية أو الإرادة ، والقدرة على الإحساس بأشياء الحياة المادية والمعنوية وإعطاء معنى لها – مشاعر المعنى" ، وتم تعديل المقياس عدة مرات ونقله للبيئة العربية " عماد خليل، عام 2004م، وفي عام 1987 طوره " أنتونوفسكي" واختصره إلى (13) فقرة تم صياغتها في الإتجاه السالب ، وتم ترجمته إلى لغات عديدة.(59)

-وتستفيد الدراسة الحالية من نظرية "الشعور بالتماسك النفسي"، في دراسة مدى قدرة الأفراد على مواجهة تفشي جائحة كورونا، وتأثيره على صحة الإنسان ، وشعوره بالتماسك النفسي أو إنهياره بسبب الضغوط الشديدة التي يتعرض لها جميع الأفراد في جميع دول العالم ، خاصة مع فرض الدول للتباعد الاجتماعي للتقليل من شدة إنتشار الفيروس .

### 3- نظرية الإعتماد على وسائل الإعلام: "Media dependency theory"

وقد قدمها ساندر روكيتشوديلفور "De-Fleur & Sandra Rokeach" عام (1976م) كنموذج لتأثيرات الإعتماد على وسائل الإعلام ، والتي تتدخل فيها عوامل كثيرة مثل نوعية الموضوعات، وإهتمامات الجمهور مما يؤدي إلى تذبذب درجة التأثير، فيكون أحياناً قوياً وأحياناً أخرى تأثيراً ضعيفاً<sup>(60)</sup>، ويرى "ملفين ديفلير" و"ساندرا بول روكيتش" أن الجمهور يعتمد على وسائل الإعلام لتحقيق أهداف "الفهم – التوجيه – التسلية " .

تأثيرات إعتماد الأفراد على وسائل الإعلام : وتتمثل في :

-التأثيرات المعرفية Cognitive Effects : وتشتمل على كشف الغموض وتشكيل الإجاهات وترتيب الأولويات والإهتمام وإتساع المعتقدات والقيم .

-التأثيرات الوجدانية Affective Effects : وهي المشاعر والعواطف التي تحدثها وسائل الإعلام في الأفراد نتيجة لما تلقوه منها من معلومات ومعارف ، وتحدد في " الفئور العاطفي – اللامبالاه – الخوف – القلق – الإغتراب" .

-التأثيرات السلوكية Behavioral Effects : وهي التغيير في سلوك الأفراد نتيجة إعتمادهم على وسائل الإعلام ، وتتنحصر في سلوكين أساسيين هما : التنشيط Activation ويعنى قيام الفرد بعمل ما نتيجة التعرض للوسيلة الإعلامية، أو الخمول Deactivation وعدم النشاط وتجنب القيام بفعل نتيجة لتعرض الفرد لتغطية إعلامية مبالغ فيها تدفعه إلى الملل والخمول وعدم المشاركة وقلة الإهتمام<sup>(61)</sup> .

وتختبر الباحثة في دراستها الحالية التأثيرات الوجدانية ،"والسلوكية" ، الناتجة عن كثافة إعتماد المراهقين على شبكة الإنترنت في ظل ظروف التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا .

الإطار المنهجي والإجرائي للدراسة :

أهداف الدراسة : سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق هدف رئيسى، هو: " الكشف عن تأثيرات التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين ، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت وتأثيراتها النفسية عليهم ، ووضع مقترحات للتقليل من سلبيات تلك التأثيرات .

ويندرج تحت هذا الهدف الرئيسى الأهداف التالية :-

1-الكشف عن مدى إلتزام المراهقين من عينة الدراسة بالتباعد الإجتماعى، أثناء جائحة كورونا .

2-الكشف عن أسباب إلتزام المراهقين من عينة الدراسة بالتباعد الإجتماعى، أثناء جائحة كورونا

- 3-الكشف عن مدى تأثير التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين المختلفة "الصحية-النفسية-الإجتماعية- العلاقة بالوالدين" .
- 4-الكشف عن مدى تأثير التباعد الإجتماعى على كثافة إستخدام المراهقين للإنترنت وتطبيقاتها.
- 5-الوصول إلى أسباب كثافة إستخدام المراهقين لشبكة الإنترنت أثناء التباعد الإجتماعى .
- 6-الكشف عن التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة إستخدام المراهقين لشبكة الإنترنت.
- 7-وضع مقترحات للتقليل من التأثيرات السلبية للتباعد الإجتماعى على شخصية المراهقين أثناء جائحة كورونا، وكثافة إستخدامهم للإنترنت، بما يفيدهم ووالديهم ، والقائمين على تنشئتهم وتربيتهم ، والمهتمين بتلك المرحلة العمرية .

#### تساؤلات الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة على تساؤل رئيسى: "ماهى تأثيرات التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين ، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت وتأثيراتها النفسية عليهم ، وما هي المقترحات الممكنة للتقليل من سلبيات تلك التأثيرات" ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسى التساؤلات التالية :-

- 1-ما مدى إلتزام المراهقين من عينة الدراسة بالتباعد الإجتماعى، أثناء جائحة كورونا ؟
- 2-ماهى أسباب إلتزام المراهقين بالتباعد الإجتماعى، أثناء جائحة كورونا ؟
- 3-مامدى تأثير التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين المختلفة "الصحية-النفسية-الإجتماعية- العلاقة بالوالدين" ؟
- 4-مامدى تأثير التباعد الإجتماعى على كثافة إستخدام المراهقين لشبكة الإنترنت وتطبيقاتها ؟
- 5-ما أسباب كثافة إستخدام المراهقين لشبكة الإنترنت وتطبيقاتها أثناء التباعد الإجتماعى ؟
- 6-ماهى التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة إستخدام المراهقين لشبكة الإنترنت ؟

#### فروض الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى إختبار صحة الفروض التالية:

**الفرض الأول :** توجد علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى إلتزام المراهقين بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا ، ومستوى التأثيرات الناتجة على أبعاد وجوانب شخصيتهم "الصحية - النفسية-الإجتماعية- العلاقة بالوالدين" .

**الفرض الثاني:** توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى التزام المراهقين بالتباعد الإجتماعى ، ومستوى كثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت وتطبيقاتها أثناء جائحة كورونا .

**الفرض الثالث:** توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى كثافة إستخدام المراهقين لشبكة الإنترنت أثناء التباعد الإجتماعى، ومستوى التأثيرات النفسية الناتجة .

**الفرض الرابع:** توجد فروق دالة إحصايا بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس مستوى الإلتزام بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا تبعا للمتغيرات الديموجرافية ( النوع – السن – الحالة الصحية – الحالة الإقتصادية – العلاقة بالوالدين) .

**الفرض الخامس :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التأثيرات الناتجة عن التباعد الإجتماعى على أبعاد وجوانب شخصيتهم "الصحية-النفسية-الإجتماعية-العلاقة بالوالدين" ، تبعا للمتغيرات الديموجرافية لهم .

**الفرض السادس:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس مستوى كثافة إستخدام شبكة الإنترنت ، تبعا للمتغيرات الديموجرافية لهم .

#### مصطلحات الدراسة :

**التباعد الإجتماعى :** وتعرفة الباحثة إجرائيا : " يقصد به التباعد الجسدى وليس قطع العلاقات الإجتماعية مع الآخرين ، فهو أحد الممارسات التي يمكننا القيام بها للوقاية من الأمراض ، وتجنب إنتقال العدوى الناتجة عن الفيروسات، عن طريق البقاء في المنزل "الحجر المنزلى"، والمحافظة على ترك مسافة أو مساحة بين الأشخاص للمساعدة فى منع إنتشار المرض أو إبطاء إنتشاره وتقليل خطر الإصابة به في حدود متر على الأقل ، والإبتعاد عن التجمعات البشرية بشكل عام ، حتى داخل المنزل الواحد خاصة عندما يوجد به شخص مصاب ، والحد من التواجد في أماكن الإزدحام بكافة أشكالها ، مثل المواصلات العامة والمطاعم والمتاجر والمدارس والجامعات ، لما فيه مصلحتنا والآخرين " .

**جائحة كورونا: (كوفيد-19):** هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان على حد سواء، وتسبب أمراض الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد التي قد تؤدي إلى موت الإنسان ، وهو فيروس معدى ينتقل بين البشر بالتلامس والإختلاط ، أو عن طريق السعال والعطس،

أو أن يلمس الشخص سطح ملوث بالفيروس، وأطلق عليه إسم ( NCOV-2019 ) ،  
أو "جائحة كورونا" ، وأطلق عليه الأمريكيون "فيروس الصين". (62)

**مرحلة المراهقة:** هي مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد والنضج ، والذكور والإناث فى ذلك سواء ، وكثيراً ما تكون مصدراً للإرباك والإضطرابات لأنها تعنى ترك عادات ونمط حياة سهل نسبياً والإنتقال إلى طور جديد له مفاهيمه وأوضاعه ومتطلباته ومسئولياته التى غالباً ما تكون صعبة تتطلب مقدرة عالية للتكيف معها(63)، وتعتبر من أدق وأهم المراحل التى يمر بها الأبناء التى تؤثر فى مستقبل حياتهم ، لذلك يعتبرها علماء النفس ميلاداً ثانياً للشخصية الإنسانية(64)، كما يمكن تعريفها بأنها المرحلة التى تتوسط مرحلة الطفولة والشباب ، وتبدأ عند البلوغ وتنتهى مع مرحلة الشباب.(65)

**كثافة استخدام الإنترنت "إدمان الإنترنت" هو:** متلازمة الإعتماد النفسى على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية بل على حساب تلك الضرورات وغيرها، مثل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والإسحاب من الواقع الفعلى إلى واقع إفتراضى ، كما يكون السلوك فى هذه الحالة قهرياً عنيداً ومتشبنأ بحيث يصعب الإقلاع عنه دون معاونة علاجية.(66)

**التأثيرات النفسية:** تعد الجوانب النفسية من أهم جوانب الشخصية الإنسانية ، وأكثرها خطورة لأنها تؤثر على باقى جوانب الشخصية الأخرى، وتتناول الدراسة الحالية مدى تأثير الجوانب النفسية للمراهقين سلبياً بالإستخدام الكثيف لشبكة الإنترنت .

**العلاقة بالوالدين:** "ويقصد بها فى الدراسة الحالية: تأثيرات جائحة كورونا وكثافة إستخدام المراهقين للإنترنت على علاقتهم بوالديهم، من حيث الحب، والإحترام، والإهتمام ، والتفاعل سوياً فى كافة شئون الحياه .

**الإجراءات المنهجية للدراسة :**

**نوع الدراسة:** تنتمى الدراسة الحالية إلى مجال "الدراسات الوصفية" "Descriptive Studies" التى تستهدف وصف وتحليل وتفسير العلاقات بين المتغيرات المختلفة للظاهرة محل الدراسة، ومحاولة تفسيرها وتحليلها، حيث تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على "تأثيرات التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين ، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت وتطبيقاتها الحديثة ، والتأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة الإستخدام، والفروق بينهم وفقاً للمتغيرات الديموجرافية ، ووضع عدة مقترحات للحد من تلك التأثيرات .

**منهج الدراسة :** إعتمدت الدراسة الحالية على "المنهج الوصفى" بشقيه الوصفى والتحليلي وفى ضوءه تم إستخدام منهج "المسح" "Survey method" ، إعتماًداً على

أسلوب المسح بالعينة بالتطبيق على عينة من المراهقين بمرحلة التعليم قبل الجامعي بالمدارس المصرية، كما إستخدمت الدراسة "المنهج المقارن" Comparativr method " للمقارنة بين المراهقين في مستوى الإلتزام بالتباعد الإجتماعي، والتأثيرات الناتجة عنه ، وكثافة إستخدامهم للإنترنت، وتأثيراته عليهم .

#### مجتمع وعينة الدراسة :

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في عينة عشوائية غير منتظمة من المراهقين بمرحلة التعليم قبل الجامعي بالمدارس المصرية الحكومية بالمرحلتين "الإعدادية والثانوية" من (17:12) سنة ، من الذكور والإناث من مدارس محافظتى "القاھر-الغربية" ، وهى مدارس: " أبو بكر الصديق الرسمية" ، ومدرسة "أحمد ماهر التجريبية" بالقاهرة ، مدرسة "الإمام الشافعى التجريبية" ، ومدرسة " الجلاء التجريبية المتميزة " بمحافظة الغربية ، بواقع (600) مفردة ، ويوضح الجدول التالى خصائص عينة الدراسة:

#### جدول (1)

#### يوضح خصائص عينة الدراسة

المتغير	المجموعات	التكرار	النسبة
النوع	ذكور	265	44.16
	اناث	335	55.83
السن	من 12 : 14 سنه (المرحلة الإعدادية)	330	55.00
	من 15 : 17 سنة(المرحلة الثانوية )	270	45.00
الحالة الصحية	سليم	340	56.66
	مريض	260	43.33
الحالة الاقتصادية	مرتفعة	170	28.33
	متوسطة	250	41.66
	منخفضة	180	30.00
العلاقة بالوالدين	قوية	320	53.33
	ضعيفة	280	46.66
المجموع		600	100

#### -أسباب إختيار عينة الدراسة :

- 1-إن مرحلة المراهقة "الطفولة المتأخرة" من "18:12" سنة ، مرحلة هامة جدا من حياة الفرد ، ولها أهمية كبيرة على باقى مراحل العمر، وشخصيته ومستقبله .
- 2- إن المراهقين في هذه المرحلة العمرية بصفة خاصة من أكثر المتأثرين بجائحة كرونا، والتباعد الإجتماعى ، حيث أدى إلى حرمانهم من مدارسهم وأصدقائهم ، وممارسة الأنشطة والهوايات خارج المنزل ، والخروج من المنزل لكافة الأغراض التي يحبونها .

3-إن هذه المرحلة العمرية بصفة خاصة ، قد أدى التباعد الإجتماعى على كثافة في إستخدامهم لشبكة الإنترنت وتطبيقاتها الحديثة ، وماله من تأثيرات سلبية كبيرة على كافة جوانب وأبعاد شخصيتهم .

**متغيرات الدراسة :**

-**المتغير المستقل :** التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا .

-**المتغيرات التابعة :** التأثيرات الناتجة عن التباعد الإجتماعى على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين "الصحية- النفسية-الإجتماعية-العلاقة بالوالدين" ، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت .

-**المتغيرات الوسيطة:** (النوع-السن- الحالة الصحية- الحالة الإقتصادية- العلاقة بالوالدين).

**حدود الدراسة :**

-**الحدود الموضوعية:** وتمثلت في : "تأثيرات التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين ، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت وتأثيراتها النفسية عليهم .

-**الحدود الزمنية :** تم تطبيق الدراسة الميدانية " الإستبيان والمقاييس " على عينة الدراسة من المراهقين فى النصف الأول من العام الدراسى (2021/2020م)، بداية من شهر أكتوبر (2020م)، وحتى نهاية شهر نوفمبر من نفس العام .

-**الحدود المكانية :** المدارس الحكومية بمحافظة القاهره والغربية .

-**الحدود البشرية:** المراهقين من الطلاب في مرحلة التعليم قبل الجامعى "الإعدادي والثانوي" بالمدارس المصرية بمحافظة القاهره والغربية ، بالمرحلة العمرية من (12 : 17) سنة .

**أدوات جمع البيانات :**

**أولاً: إستمارة الإستبيان:**

-إعتمدت الباحثة فى جمع بيانات الدراسة الحالية على إستمارة الإستبيان "Questionnaire" ، وتم إرسالها للمبحوثين من عينة الدراسة عبر شبكة الإنترنت، ولقد صممت الباحثة إستمارة "الإستبيان" إنطلاقاً من الإطار النظرى للدراسة، وبناء على أهدافها ومتغيراتها وتساؤلاتها وفروضها ، بهدف التوصل إلى التحليل الكمي والكيفى للنتائج .

-تضمنت إستمارة الإستبيان عدة محاور، هى: "مستوى الإلتزام بالتباعد الإجتماعى لدى المراهقين ، أسباب الإلتزام بالتباعد الإجتماعى ، مدى تأثير التباعد الإجتماعى



على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين المختلفة "صحية-نفسية-اجتماعية-العلاقة بالوالدين" ، مدى تأثير التباعد الإجتماعى على كثافة إستخدام المراهقين للإنترنت ، التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة إستخدام المراهقين للإنترنت".

#### خطوات بناء إستمارة الإستقصاء : (67)

1-قامت الباحثة بالتحديد الدقيق لإطار البيانات المطلوبة ونوعها، وهى "تأثيرات التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين المختلفة ، وكثافة إستخدامهم لشبكة الإنترنت ، وتأثيراتها النفسية عليهم .

2-تحديد نوع الإستمارة وشكل الأسئلة ، حيث كانت مغلقة ، وتم عرضها فى تسلسل منطقى وأسلوب سهل يسير .

3-الإعداد المبدئى لإستمارة لإستبيان وتجربتها مبدئياً على عينة إستطلاعية بواقع(30) مفردة بنسبة (5%) من الحجم الأصى لعينة الدراسة .

4-صدق وثبات إستمارة الإستبيان .

#### إختبارا الصدق والثبات لإستمارة الإستبيان :

أولاً : **صدق الاستبيان : "Validity"** : ويقصد بصدق الإستبيان التأكد من صلاحيته للتطبيق، وتحقيق أهدافه فى جمع البيانات المطلوبة ، وقياس ما يدعى قياسه ، وإتبعته الباحثة فى ذلك عدة طرق منها : (68)

أ- **الصدق المنطقى "صدق المحتوى"** : إعتمدت الباحثة فى بناء الإستبيان وإختيار العبارات المكونة لأبعاده على قراءاتها فى الكتب والمراجع العربية والأجنبية ، والدراسات والأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة ، وإشتقت بعض عباراته من هذه المصادر، ويشير الإعتماد على هذه المصادر إلى تمتع الإستبيان بقدر مقبول من الصدق المنطقى وأنه صالح للتطبيق .

ب- **صدق الإتساق الداخلى** : تم حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الإستبيان والدرجة الكلية له ، لمعرفة مدى إرتباط كل بعد بالدرجة الكلية للإستبيان .

ثانياً: **ثبات الاستبيان** : ويقصد بثبات الإستبيان أن يكون على درجة عالية من الدقة والإتقان والإتساق فيما يزودنا به من بيانات عن المبحوثين، والإستبيان الثابت هو الذى يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد فى فترتين زمنيتين مختلفتين، وقد تم حساب معامل ثبات الإستبيان على عينة قوامها (30) مفردة بواقع (5%) من الحجم الأصى لعينة الدراسة، بالإعتماد على طريقتي : "إعادة التطبيق-التجزئة النصفية "الجتمان" ومعامل إرتباط سبيرمان وبراون" .

أ- **طريقة إعادة التطبيق "الإختبار"** : قامت الباحثة بتطبيق الإستبيان على عينة عشوائية (5%) من الحجم الأصى لعينة الدراسة ، ثم أعادت تطبيقه مرة أخرى على

نفس العينة بعد مرور ثلاثة أسابيع ، ثم قامت بحساب معامل الثبات بين درجات المبحوثين فمرتى التطبيق، وقد أشارت معاملات الارتباط إلى الاتفاق بين إجابات المبحوثين على كل بعد من أبعاد الاستبيان بين التطبيقين الأول والثاني، بمعامل ثبات تراوحت بين (0.745: 0.962) ، وهى دالة عند مستوى (0.01)، كما تبين أن معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس قد بلغ (0.922)، وهى نسبة عالية تدل على الثقة فى صلاحية الاستبيان كأداة لجمع بيانات الدراسة .

**ب- طريقة التجزئة النصفية (S.H) ومعامل ارتباط سبيرمان – براون :** قامت الباحثة بحساب معامل ثبات كل بعد من أبعاد الاستبيان، وحساب معامل ارتباط الأبعاد المكونة للاستبيان مع بعضها، وكذلك حساب معامل ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للاستبيان وفقاً لطريقة التجزئة النصفية "الجتمان" ومعامل ارتباط "سبيرمان وبراون"، ولقد حققت أبعاد الاستبيان معاملات ثبات على درجة معقولة ومقبولة علمياً، حيث تراوحت بين (0.781: 0.975)، وكانت معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للاستبيان (0.912)، وهى معاملات ثبات عالية ، وتشير إلى ثبات إستمارة الاستبيان وصلاحيتها للتطبيق .

**5- تجربة الاستبيان مبدئياً :** بعد إعداد إستمارة الاستبيان والتأكد من الصدق والثبات لها، تم تطبيقها على عينة عشوائية من المراهقين بواقع (5%) من عينة الدراسة، بهدف التعرف على مدى فهمهم لها والأسئلة وعددها والزمن الذى تحتاجه للإجابة ، ودرجة إستجابة العينة لها، والعبارات الصعبة الفهم وتعديلها أو إعادة صياغتها ، ومشكلات العمل الميدانى، وكانت نتيجة التجربة المبدئية للإستمارة مرضية جداً مع تعديل بسيط فى صياغة بعض العبارات .

**6- إعداد الاستبيان فى صورته النهائية :** بعد تجربة الاستبيان مبدئياً ، وإجراء الصدق والثبات له أصبح فى صورته النهائية وصالحاً للتطبيق على عينة الدراسة فى المرحلة العمرية من (12 : 17) سنة ، وعلى ذلك قامت الباحثة بتطبيقه وإجراء الدراسة الميدانية .

**ثانياً: مقاييس الدراسة :** صممت الباحثة عدة مقاييس لقياس متغيرات الدراسة ، قامت من خلالها بتحويل بعض عبارات الاستبيان إلى صورة رقمية لتسهيل تفريغها وتحقيق أهداف الدراسة، والإجابة على تساؤلاتها وإختبار فروضها، بالإعتماد على مقياس "ليكرتالثلثى"، كما يلى:-

**1-مقياس مدى إلتزام المراهقين بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا:** وتكون من بعدين ، الأول: "بعد الجوانب الصحية " وتضمن العبارات من (1:5)، والثانى: "بعد الجوانب الإجتماعية" وتضمن العبارات من (6:10)، وبذلك تكون المقياس فى صورته النهائية من 10 عبارات تقيس مدى إلتزام المراهقين بالتباعد الإجتماعى أثناء أزمة كورونا، وأمام كل عبارة ثلاث إختيارات (نعم –إلى حد ما – لا ) ، ويعطى

لكل منها درجة (1-2-3) على التوالي ، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (30:10) ، بينما تراوحت درجات كل بعد ما بين (15:5)، وتدل الدرجة المرتفعة من (30:24) على أن عينة الدراسة تلتزم بالتباعد الإجتماعى، والدرجة المتوسطة من (23:17) على أنها تلتزم بالتباعد إلى حد ما، أما الدرجة المنخفضة من (16:10) فتدل على عدم الإلتزام بالتباعد الإجتماعى.

**2-مقياس مدى تأثير التباعد الإجتماعى أبعاد شخصية المراهقين أثناء جائحة كورونا:** وتكون من أربعة أبعاد ، الأول: "بعد التأثيرات الصحية" وتضمن العبارات من (5:1) ، ثم "بعد التأثيرات النفسية" وعباراته من (10:6)، ثم "بعد التأثيرات الإجتماعية" وعباراته من (15:11) ، ثم "بعد العلاقة بالوالدين" وعباراته من (20:16)، وبذلك تكون المقياس في صورته النهائية من (20) عبارة تقيس مدى تأثير التباعد الإجتماعى على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين ، وأمام كل عبارة ثلاث إختيارات (نعم-إلى حد ما-لا) ، ويعطى لكل منها درجة (1-2-3) على التوالي ، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (60:20) درجة ، بينما تراوحت درجات كل بعد ما بين (15:5) ، وتدل الدرجة المرتفعة من (60:47) على أن التباعد الإجتماعى قد أثر سلبا على شخصية المراهقين بدرجة كبيرة، والدرجة المتوسطة من (46:33) تدل على أن تأثيره متوسطا، والدرجة المنخفضة من (32:20) فتدل على أنه لم يؤثر على شخصية المراهقين.

**3-مقياس مدى تأثير التباعد الإجتماعى كثافة إستخدام المراهقين للإنترنت أثناء جائحة كورونا:** صممت الباحثة المقياس إستناداً إلى الدراسات والأبحاث السابقة العربية والأجنبية فى ذات المجال، وإلى إختبار "يونج" لتشخيص ومتابعة إدمان الإنترنت ، والإستخدام المشكل أو القهرى له، ومقياس "كابلان" لإستخدام الإنترنت الذى قام بترجمتهما وتعريبهما والتحقق من خصائصهما السيكومترية على البيئة العربية "أ.د/ إبراهيم الشافعى-2009، 2019م" (68)، وتكون المقياس من (5) عبارات ، وأمام كل عبارة ثلاث إختيارات "نعم- إلى حد ما-لا"، وتأخذ كل منها درجة (1-2-3) على التوالي ، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس من (10:5) درجة ، وتدل الدرجة المرتفعة من (15:12) على أن التباعد الإجتماعى قد أثر على إستخدام المراهقين للإنترنت بكثافة ، والدرجة المتوسطة (11:8) فتدل على أن تأثير التباعد الإجتماعى متوسطا على كثافة إستخدام المراهقين للإنترنت، والدرجة المنخفضة من (7:5) تدل على أن التباعد الإجتماعى لم يكن له تأثير على كثافة إستخدام المراهقين للإنترنت.

**4-مقياس التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة إستخدام المراهقين للإنترنت أثناء التباعد الإجتماعى:** صممت الباحثة مقياس التأثيرات النفسية ، وفقا لعدة أبعاد هي: (الثقة بالنفس- تقدير الذات وإحترامها- فاعلية الذات- مفهوم الذات- القلق والتوتر- الشعور بالأمن النفسى- الرضا عن الحياة - صورة الجسد -إضطرابات النوم ) ،

وتكون كل بعد من (5) عبارات، وبذلك تكون المقياس في صورته النهائية من (45) عبارة ، وأمام كل عبارة ثلاثا اختيارات (نعم –إلى حدما- لا) ، وتأخذ كل منها درجة (1-2-3) على التوالي ، وبذلك تراوحت الدرجات الكلية للمقياس ما بين (45 : 135) درجة ، بينما تراوحت درجات كل بعد ما بين (5:15) ، وتدل الدرجة المرتفعة من (15:12) علن تأثيرات نفسية سلبية كبيرة لكل بعد على حده ، ناتجة عن كثافة استخدام عينة الدراسة للإنترنت، والدرجة المتوسطة من (8:11) تعبر عن تأثيرات سلبية متوسطة ، والدرجة المنخفضة من (5:7) تعبر عن عدم تأثر الجوانب النفسية للمراهقين سلبا باستخدام الإنترنت.

**-ولقد تم تصميم ووضع المقاييس الخاصة بكل بعد كما يلي :**

**- بعد الثقة بالنفس :** تموضع مقياس الثقة بالنفس إستناداً إلى مقياس "بيرنر وتير" و "سيدنى شروجر-1990م" للثقة بالنفس ، والذي ترجمه إلى العربية "د/ عادل عبدالله محمد" ، وتعبر عنه العبارات من (1:5) في مقياس التأثيرات النفسية، والتي توضح مدى ثقة المبحوثين بأنفسهم نتيجة كثافة استخدامهم للإنترنت.

**- بعد تقدير الذات واحترامها:** وصممت الباحثة المقياس الخاص به إستناداً إلى مقياس "كوبر سميث-1967" لتقدير الذات، وهذا المقياس إتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات "الإجتماعية والأكاديمية- العائلية والشخصية" وقد ترجمه إلى العربية وقتنه "موسى ودسوقى-1987م" ، وتعبر عنه العبارات من (6 : 10) في مقياس التأثيرات النفسية.

**-بعد فاعلية الذات :** وتم تصميم المقياس الخاص به إستناداً إلى مقياس "باندورا" لفاعلية الذات ، ومقاييس الدراسات والأبحاث السابقة ، والكتب والمراجع العربية والأجنبية في ذات الموضوع ، ويعبر عنه العبارات من (11 : 15) في مقياس التأثيرات النفسية .

**-بعد مفهوم الذات :** وتم تصميم المقياس الخاص به إستناداً إلى مقياس "تينسى" لمفهوم الذات ، والذي وضعت "وليم فيتنس- 1970" ، وتعبر عنه العبارات من (16 : 20) .

**-بعد القلق والتوتر:** وصممت الباحثة المقياس الخاص به ، بالإستناد إلى مقياس "تايلور" للقلق الصريح، والذي أعده وقتنه للبيئة العربية "محمد أحمد غالى-1964م" ، ومقياس "سبنس" للقلق لدى الأطفال والمراهقين ، ومقياس "كاستانيدا" وآخرون، والذي أعدته للبيئة المصرية "فيوالبلاوى-1987م" ، كذلك "مقياس القلق" الذي أعده "غريب عبدالفتاح-1987م" ، وتعبر عنه العبارات من (21 : 25) .

**-بعد الرضا عن الحياة :** وتم تصميم المقياس بالإستناد إلى عدة مقاييس هي: "سكوت هيوينز- مجدى محمد الدسوقى 1996م-أمانى عبدالمقصود 2015م" ، والتي تهدف إلى

تقييم مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى المراهقين عند تعرضهم بكثافة لشبكة الإنترنت في ظل التباعد الإجتماعي بسبب جائحة كورونا، بالإضافة إلى المقاييس الخاصة بالدراسات والأبحاث السابقة في ذات الموضوع ، وتعبّر عنه العبارات من (31 : 35) .

**بعد صورة الجسد:** استندت الباحثة في تصميم هذا المقياس وبناءة إلى مجموعة من الدراسات والأبحاث السابقة، والكتب والتراث العلمي الأجنبي في ذات الموضوع ، والمقاييس التي تناولت صورة الجسد لدى المراهقين، وتعبّر عنه العبارات من (36 : 40) ، والتي تكشف عن مدى رضا المراهقين عن صورة جسدكم نتيجة كثافة استخدامهم للإنترنت.

**بعد اضطرابات النوم:** قامت الباحثة بإعداد مقياس اضطرابات النوم لدى المراهقين بالإستناد إلى الدراسات والأبحاث السابقة الأجنبية والعربية في ذات الموضوع ومقاييسها، ويعبر عن هذا البعد في المقياس العبارات من (41 : 45) ، والتي تكشف عن مستوى اضطرابات النوم لدى المراهقين نتيجة كثافة استخدامهم للإنترنت.

#### إجراءات الدراسة الميدانية :

- بعد أن وضعت الباحثة أدوات الدراسة "إستمارة الإستقصاء-والمقاييس الخاصة بها" في صورتها النهائية ، وأصبحت جاهزة للتطبيق ، قامت بتطبيق الدراسة الميدانية في النصف الأول من العام الدراسي (2020 / 2021م) بداية من شهر أكتوبر وحتى نهاية شهر نوفمبر، على عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة العمرية من (12: 17) سنة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية بالمدارس المصرية.

- وضحت الباحثة بالإستمارة أهمية الدراسة وأهدافها، وتعليمات ملئ الإستمارة وطرق الإجابة على تساؤلاتها والفائدة المرجوة منها، وأكدت أن هذه البيانات سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

- أرسلت الباحثة الإستبيان عبر الإنترنت ، بسبب ظروف جائحة كورونا والتباعد الإجتماعي.

- قامت الباحثة بتجميع الإستمارات استعداداً لتفريغها ومعالجتها إحصائياً للوصول إلى النتائج.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

أولا : الإجابة على تساؤلات الدراسة :

س1- ما مدى التزام المراهقين من عينة الدراسة بالتباعد الإجتماعى أثناء جانحة كورونا؟

جدول (2)

يوضح مدى التزام المراهقين عينة الدراسة بالتباعد الإجتماعى أثناء جانحة كورونا  
(الجوانب الصحية)

الرقم الترتيب	العلاقة بالوالدين		الحالة الصحية		السن		النوع		العبارة	
	ضعيفة	قوية	مريض	سليم	17:15	14:12	بنات	أولاد		
510	200	310	236	274	234	276	309	201	ك	1-ارتدى الكمامة عند الخروج من المنزل، ولا ألمس الأشياء كثيرا
85.00	71.43	96.88	90.77	80.59	86.67	83.64	92.24	75.85	%	
90	80	10	24	66	36	54	26	64	ك	
15.00	28.57	3.13	9.23	19.41	13.33	16.36	7.76	24.15	%	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	ك	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	%	لا
321	91	230	163	158	138	183	178	143	ك	2-أحرص على ترك مسافة بينى وبين الآخرين ، ولا أقرب منهم .
53.50	32.50	71.88	62.69	46.47	51.11	55.45	53.13	53.96	%	
279	189	90	97	182	132	147	157	122	ك	
46.50	67.50	28.13	37.31	53.53	48.89	44.55	46.87	46.04	%	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	ك	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	%	لا
276	52	224	141	135	126	150	156	120	ك	3-عند شعورى بأعراض الأتفلونزا ألزم المنزل ، وأستشير الطبيب .
46.00	18.57	70.00	54.23	39.71	46.67	45.45	46.57	45.28	%	
318	222	96	119	199	144	174	179	139	ك	
53.00	79.29	30.00	45.77	58.53	53.33	52.73	53.43	52.45	%	
6	6	0	0	6	0	6	0	6	ك	
1.00	2.14	0.00	0.00	1.76	0.00	1.82	0.00	2.26	%	لا
378	84	294	192	186	162	216	217	161	ك	4-أقتنى منظفات اليدين والكحول دائما عند خروجى من المنزل.
63.00	30.00	91.88	73.85	54.71	60.00	65.45	64.78	60.75	%	
222	196	26	68	154	108	114	118	104	ك	
37.00	70.00	8.13	26.15	45.29	40.00	34.55	35.22	39.25	%	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	ك	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	%	لا
336	70	266	178	158	126	210	193	143	ك	5-ألترم بالتعليمات الصحية للأطباء للوقاية من فيروس كورونا .
56.00	25.00	83.13	68.46	46.47	46.67	63.64	57.61	53.96	%	
264	210	54	82	182	144	120	142	122	ك	
44.00	75.00	16.88	31.54	53.53	53.33	36.36	42.39	46.04	%	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	ك	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	%	لا
600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك	إجمالى عينة الدراسة
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	

يتضح من الجدول السابق مدى التزام المراهقين من عينة الدراسة بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا " بعد الجوانب الصحية " ، وأن إهتمامهم بصحتهم ، وخوفهم من الإصابة بالفيروس من أهم أسباب إلتزامهم بالتباعد الإجتماعى ، حيث جاءت عبارات: ( أرتدى الكمامة عند الخروج من المنزل لولا ألمس الأشياء كثيرا - أقتنى منظفات اليدين والكحول دائما عند خروجى من المنزل - ألتزم بالتعليمات الصحية للأطباء للوقاية من فيروس كورونا - أحرص على ترك مسافة بينى وبين الآخرين، ولا أقرب منهم- عند شعورى بأعراض الإنفلونزا ألتزم المنزل وأستشير الطبيب) على التسوالى ، بنسبة (85.0% - 63.0% - 56.0% - 53.50% - 46.0%) ، من إجمالى عينة الدراسة، مما يوضح أن مستوى إلتزام المراهقين من عينة الدراسة بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا قد جاء مرتفعا .

### جدول (3)

يوضح مدى التزام المراهقين عينة الدراسة بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا (الجوانب الإجتماعية)

العبارة	النوع		السن		الحالة الصحية		العلاقة بالوالدين		الجمالى
	بنات	أولاد	14:12	17:15	سليم	مريض	قوية	ضعيفة	
6- لا أقبل اصداقنى ، أو أحد إلا للضرورة	ك	195	273	252	216	232	298	170	468
	%	73.58	81.49	76.36	80.00	68.24	90.77	60.71	78.00
	ك	70	62	78	54	108	24	110	132
	%	26.42	18.51	23.64	20.00	31.76	9.23	39.29	22.00
	ك	0	0	0	0	0	0	0	0
7- أتجنب الخروج من المنزل إلا للضرورة	%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ك	196	274	259	211	236	234	300	470
	%	73.58	81.49	78.18	77.78	68.82	90.00	93.13	78.33
	ك	70	62	72	60	106	26	110	132
	%	26.42	18.51	21.82	22.22	31.18	10.00	6.88	22.00
8- لا أخرج للفسح أو للنادى، وممارسه الأنشطة ، أو التسوق	ك	205	302	270	237	265	242	288	507
	%	77.36	90.15	81.82	87.78	77.94	93.08	90.00	84.50
	ك	60	33	60	33	75	18	32	93
	%	22.64	9.85	18.18	12.22	22.06	6.92	10.00	15.50
	ك	0	0	0	0	0	0	0	0
9- لا أخرج للمدرسة أو الدروس و إلتزمت المنزل	%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ك	259	332	327	264	336	255	313	591
	%	97.74	99.10	99.09	97.78	98.82	98.08	97.81	98.50
	ك	6	3	3	6	4	5	7	9
	%	2.26	0.90	0.91	2.22	1.18	1.92	2.19	1.50
ك	0	0	0	0	0	0	0	0	
%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

585	271	314	254	331	264	321	329	256	ك	نعم	10- أطمئن على أصدقائي وأقاربي، بالإتصال
97.50	96.79	98.13	97.69	97.35	97.78	97.27	98.21	96.60	%		
15	9	6	6	9	6	9	6	9	%	إلى حد ما	
2.50	3.21	1.88	2.31	2.65	2.22	2.73	1.79	3.40	%	لا	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	%	ك	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	%	ك	
600	280	320	260	340	270	330	335	265	%	ك	إجمالي عينة الدراسة
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%		

يتضح من الجدول السابق تأثير "الجوانب الاجتماعية" على مدى إلتزام المراهقين بالتباعد الإجتماعي أثناء جائحة كورونا ، حيث جاءت العبارات: (لا أخرج للمدرسة أو الدروس و إلتزمت المنزل - أطمئن على أصدقائي وأقاربي بالإتصال-لا أخرج للفسح أو النادي وممارسه الأنشطة ، أو التسوق- أتجنب الخروج من المنزل إلا للضرورة - لا أقابل أصدقائي أو أحد إلا للضرورة )على التوالي ، بنسبة ( 98.50%-97.50%-84.50%-79.33%-78.00%) على الترتيب

من إجمالي عينة الدراسة، وبذلك يتضح إرتفاع مستوى التزام المراهقين بالتباعد الإجتماعي.

#### ويتضح من الجدولين السابقين مايلي :-

-ارتفاع نسبة إلتزام الفتايات بالتباعد الإجتماعي أثناء جائحة كورونا أكثر من الأولاد ، وأن المراهقين بعمر من (12:14) سنة كانوا أكثر إلتزاما بالتباعد الإجتماعي من الأكبر سنا ، وأن الحالة الصحية للمراهقين قد أثرت على مدى إلتزامهم بالتباعد الإجتماعي ، فالمرهقين الذين يعانون من أمراض خاصة الحساسية والصدر كانوا أكثر إلتزاما من الأصحاء، خوفا وقلقا على أنفسهم من الإصابة بالفيروس لأنهم الأكثر عرضة للإصابة به ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة " Hartej-2020" التي توصلت إلى أنه كلما كان الأفراد يعانون من أمراض مزمنة أو نفسية كلما إرتفع معدل التزامهم بالتباعد الإجتماعي أثناء الجائحة ، ودراسة " Dalmazi-2020" التي توصلت إلى أن الأطفال المصابين بأمراض مثل السكر قد التزموا بالتباعد الإجتماعي بنسبة أكبر ممن لا يعانون من تلك الأمراض خوفا على أنفسهم .

- أن المراهقين ذوى العلاقة القوية بوالديهم كان مستوى التزامهم بالتباعد الإجتماعي بدرجة أكبر من ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين، وقد يرجع ذلك على أنه كلما كان الوالدين مهتمين بأبنائهم وعلاقتهم قوية بهم، كلما كان توجيههم وإرشادهم لهم وإهتمامهم بشؤونهم أكبر، وكان تقبل الأبناء لنصائحهم وتوجيهاتهم أكبر، خاصة في ظروف جائحة كورونا ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة " Jefsens-2020" التي توصلت إلى أن من أهم دوافع التزام المراهقين بالتباعد الإجتماعي هو الخوف من الإصابة بالفيروس، وعدم الرغبة في إصابة الآخرين، وتوجيهات الوالدين، والشعور بالمسؤولية الاجتماعية .



#### جدول (4)

يوضح مستوى التزام المراهقين من عينة الدراسة بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا

الإجمالي		منخفض		متوسط		مرتفع		مستوى التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
100	600	12.20	73	20.20	121	67.70	406	

يتضح من الجدول السابق أن مستوى التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا كان مرتفعاً بنسبة (67.70%) ، ومتوسطاً بنسبة (20.20%) ، ومنخفضاً بنسبة (12.20%) ، مما يدل على ارتفاع مستوى وعي المراهقين من عينة الدراسة بخطورة الفيروس وسشدته ، وأهمية التباعد الاجتماعي ، ودوره في التقليل من إنتشاره ، والإصابة به .

س2- أهم أسباب التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا .

#### جدول رقم (5)

أهم أسباب التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا

الإجمالي		إناث		ذكور		النوع الأسباب
%	ك	%	ك	%	ك	
53.33	320	59.70	200	45.28	120	لأن الدولة فرضت
60.00	360	65.67	220	52.83	140	حفاظاً على نفسى والآخرين من الإصابة بالفيروس
35.00	210	41.79	140	26.42	70	لأنه احد الطرق الفعالة للحد من إنتشار الفيروس
50.00	300	56.72	190	41.51	110	عندما تأكدت أن الفيروس قاتل
31.00	186	35.22	118	25.66	68	لشعورى بالمسؤولية نحو مجتمعى
600		335		265		جملة من سنلوا

يتضح من الجدول السابق أن أهم أسباب التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا، هو (حفاظاً على نفسى والآخرين من الإصابة بالفيروس) بنسبة (60%) ، مما يدل على وعي المراهقين بخطورة الفيروس ، ثم (لأن الدولة فرضت التباعد الاجتماعي على المواطنين) بنسبة (53.33%) ، وهو دليل على الإلتزام من قبل المراهقين ، تلاه (عندما تأكدت أن الفيروس قاتل) بنسبة (50%) ، ثم (لأن التباعد الاجتماعي أحد الطرق الفعالة للحد من إنتشار الفيروس) بنسبة (35%) ، ثم (لشعورى بالمسؤولية نحو مجتمعى) بنسبة (31%) ، مما يدل على شعور المراهقين بالمسؤولية ، والمشاركة في التقليل من إنتشار الفيروس .

س3- ما مدى تأثير التباعد الإجتماعي أثناء جائحة كورونا على أبعاد شخصية المراهقين:

جدول (6)

يوضح تأثير التباعد الاجتماعي على أبعاد شخصية المراهقين (بعد التأثيرات الصحية)

رقم السؤال	العلاقة بالوالدين		الحالة الصحية		السن		النوع		العبارة	
	ضعيفة	قوية	مريض	سليم	17:15	14:12	إناث	ذكور	نعم	لا
381	241	140	198	183	159	222	197	184	ك	نعم
63.50	86.07	43.75	76.15	53.82	58.89	67.27	58.81	69.43	%	إلى
219	39	180	62	157	111	108	138	81	ك	حد
36.50	13.93	56.25	23.85	46.18	41.11	32.73	41.19	30.57	%	ما
0	0	0	0	0	0	0	0	0	ك	لا
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	%	لا
240	164	76	132	108	66	174	117	123	ك	نعم
40.00	58.57	23.75	50.77	31.76	24.44	52.73	34.93	46.42	%	إلى
348	116	232	128	220	192	156	206	142	ك	حد
58.00	41.43	72.50	49.23	64.71	71.11	47.27	61.49	53.58	%	ما
12	0	12	0	12	12	0	12	0	ك	لا
2.00	0.00	3.75	0.00	3.53	4.44	0.00	3.58	0.00	%	لا
93	77	16	43	50	30	63	39	54	ك	نعم
15.50	27.50	5.00	16.54	14.71	11.11	19.09	11.64	20.38	%	إلى
483	203	280	217	266	228	255	278	205	ك	حد
80.50	72.50	87.50	83.46	78.24	84.44	77.27	82.99	77.36	%	ما
24	0	24	0	24	12	12	18	6	ك	لا
4.00	0.00	7.50	0.00	7.06	4.44	3.64	5.37	2.26	%	لا
378	236	142	198	180	159	219	209	169	ك	نعم
63.00	84.29	44.38	76.15	52.94	58.89	66.36	62.39	63.77	%	إلى
216	44	172	62	154	111	105	126	90	ك	حد
36.00	15.71	53.75	23.85	45.29	41.11	31.82	37.61	33.96	%	ما
6	0	6	0	6	0	6	0	6	ك	لا
1.00	0.00	1.88	0.00	1.76	0.00	1.82	0.00	2.26	%	لا
234	162	72	98	136	96	138	150	84	ك	نعم
39.00	57.86	22.50	37.69	40.00	35.56	41.82	44.78	31.70	%	إلى
324	116	208	148	176	152	172	167	157	ك	حد
54.00	41.43	65.00	56.92	51.76	56.30	52.12	49.85	59.25	%	ما
42	2	40	14	28	22	20	18	24	ك	لا
7.00	0.71	12.50	5.38	8.24	8.15	6.06	5.37	9.06	%	لا
600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك	إجمالي
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	عينة الدراسة

-يتضح من الجدول السابق مدى تأثير التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا على الجوانب الصحية للمراهقين، حيث تأثر المراهقين صحيا في الجوانب التالية: (كسل وخمول، وقلة النشاط والحركة، وعدم ممارسة الرياضة بالمنزل- فقدان اللياقة البدنية والشعور بالتعب والإجهاد من أبسط المهام-اضطرابات في النوم والشعور بعدم

الراحة بعد الاستيقاظ- اضطرابات في الشهية ،وتغيرات في شكل الجسم زيادة أو نقصانا- آلام بالعينين والظهر والجسم لكثافة استخدام الإنترنت طوال التواجد بالمنزل)على الترتيب ، بنسبة (63.50%-63%-40%-39%-15.50%) على التوالي،من إجمالي عينة الدراسة ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة " Wang-2020 " التي توصلت إلى أن إغلاق المدارس، والحبس المنزلي كان له آثارا سلبية على الصحة البدنية والعقلية للأطفال والمراهقين، حيث أصبحوا اقل نشاطا جسديا ، وأنماط نوم غير منتظمة ، وأنظمة غذائية سيئة ، مما أدى إلى زيادة وزنهم ، وفقدان اللياقة البدنية والقلبية والتنفسية ، ودراسة " كنزة الدومي -2020 " التي توصلت إلى أن تقشى فيروس كورونا قد أثر سلبا على الصحة العقلية للأطفال وأسرههم ، وأن فرض الحجر المنزلي قد أدى إلى اضطرابات في النوم والشهية بالإضافة إلى السهر ، ودراسة " أمينة عبد السلام -2020 " التي توصلت في نتائجها إلى أن إنتشار وباء كورونا قد جعل أوقات الأطفال غير منتظمة ، سواء في ساعات النوم أو أوقات تناول الطعام ، ودراسة " Dalmazi-2020 " التي توصلت نتائجها إلى ارتفاع نسبة إصابة الأطفال والمراهقين بمرض السكر بسبب عادات الغذاء الغير صحية أثناء الحجر المنزلي ، وإنخفاض النشاط البدني وطول السهر ليلا ، مما كان له تأثير سلبي على الحالة الصحية لهم ، ودراسة " Harry-2020 " التي توصلت إلى أن الأطفال والمراهقين قد تأثرت سلوكياتهم سلبا بالحجر المنزلي مثل وقت النوم ونظام غذائي غير صحي، وانخفاض في النشاط البدني، وكانت نسبة تأثر الأولاد أعلى من البنات ، ودراسة " Ordonez-2020 " التي توصلت إلى أن الحجر المنزلي قد أثر سلبا على الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (8:18) سنة ، حيث أصبحوا يعانون من مشاكل في تنظيم حياتهم اليومية ، ويشعرون بالآلام مستمرة في أجسامهم ، ودراسة "سعيد الأسمرى-2020م" التي توصلت إلى أن الحجر المنزلي أثر على الأسرة السعودية ، وأصبحت تعاني من اضطرابات في النوم والطعام ، ودراسة "عبد السلام مقبل -2021م " التي توصلت إلى أن الحجر المنزلي قد أثر على النشاط البدني للأطفال والمراهقين .

كما يتضح من الجدول السابق ، أن تأثر الأولاد جاء بنسبة أعلى من البنات ، وكذلك الأكبر سنا، والذين يعانون من الأمراض، كما أن المراهقين ذوى العلاقة القوية بالوالدين كان تأثرهم بنسبة أقل من ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين .

جدول (7)  
يوضح مدى تأثير التباعد الإجتماعي على شخصية المراهقين (بعد التأثيرات النفسية)

المتغير	العلاقة بالوالدين		الحالة الصحية		السن		النوع		العبارة	
	ضعيفة	قوية	مريض	سليم	17:15	14:12	إناث	ذكور	نعم	لا
444	295	185	213	231	198	246	236	208	ك	
74.00	105.36	57.81	81.92	67.94	73.33	74.55	70.45	78.49	%	6-الشعور بالقلق والتوتر والاكئاب، والخوف من الإصابة بالفيروس
150	21	129	47	103	72	78	99	51	ك	إلى حد ما
25.00	7.50	40.31	18.08	30.29	26.67	23.64	29.55	19.25	%	لا
6	0	6	0	6	0	6	0	6	ك	
1.00	0.00	1.88	0.00	1.76	0.00	1.82	0.00	2.26	%	
357	267	90	166	191	160	197	209	148	ك	
59.50	95.36	28.13	63.85	56.18	59.26	59.70	62.39	55.85	%	7-الشعور بالوحدة والعزلة في المنزل، والإحباط والبعد عن الأصدقاء والمدرسة
195	13	182	85	110	98	97	96	99	ك	إلى حد ما
32.50	4.64	56.88	32.69	32.35	36.30	29.39	28.66	37.36	%	لا
48	0	48	9	39	12	36	30	18	ك	
8.00	0.00	15.00	3.46	11.47	4.44	10.91	8.96	6.79	%	
216	176	40	84	132	94	122	102	114	ك	
36.00	62.86	12.50	32.31	38.82	34.81	36.97	30.45	43.02	%	8-سرعة الغضب والانفعال، والضييق النفسي، ونقص المساحة الشخصية بالمنزل
288	102	186	117	171	136	152	155	133	ك	إلى حد ما
48.00	36.43	58.13	45.00	50.29	50.37	46.06	46.27	50.19	%	لا
96	2	94	59	37	40	56	78	18	ك	
16.00	0.71	29.38	22.69	10.88	14.81	16.97	23.28	6.79	%	
450	270	180	206	244	188	262	215	235	ك	
75.00	96.43	56.25	79.23	71.76	69.63	79.39	64.18	88.68	%	9-استخدام الإنترنت، وتطبيقاته، بحفاوة
144	10	134	48	96	82	62	114	30	ك	إلى حد ما
24.00	3.57	41.88	18.46	28.24	30.37	18.79	34.03	11.32	%	لا
6	0	6	6	0	0	6	6	0	ك	
1.00	0.00	1.88	2.31	0.00	0.00	1.82	1.79	0.00	%	
366	250	116	206	160	164	202	227	139	ك	
61.00	89.29	36.25	79.23	47.06	60.74	61.21	67.76	52.45	%	10-الحزن والشعور بعدم التماسك النفسي
222	30	192	54	168	106	116	102	120	ك	إلى حد ما
37.00	10.71	60.00	20.77	49.41	39.26	35.15	30.45	45.28	%	لا
12	0	12	0	12	0	12	6	6	ك	
2.00	0.00	3.75	0.00	3.53	0.00	3.64	1.79	2.26	%	
600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك	
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	إجمالي عينة الدراسة

-يتضح من الجدول السابق مدى تأثير التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على الجوانب النفسية لشخصية المراهقين ، وكانت أهم التأثيرات النفسية على التوالي: (استخدام الإنترنت وتطبيقاته بكثافة- الشعور بالقلق والتوتر والإكتئاب والخوف من الإصابة بالفيروس- الحزن والشعور بعدم التماسك النفسى- الشعور بالوحدة والعزلة في المنزل والإحباط والبعد عن الأصدقاء والمدرسة -سرعة الغضب والانفعال والضيق النفسى ونقص المساحة الشخصية بالمنزل)، بنسبة ( 75%-74%-61%-59.50%-36.50%) على التوالى إجمالى عينة الدراسة ، مما يدل على أن التباعد الإجتماعى بسبب جائحة كورونا قد أثر على الجوانب النفسية للمراهقين بصورة كبيرة ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة " wang-2020 " التي توصلت إلى أن المراهقين والأطفال من عينة الدراسة يعانون من الإحباط والملل والحزن أثناء التباعد الإجتماعى بسبب عدم استطاعتهم مقابلة أصدقائهم ومعلميهم ، والخوف من العدوى ، ونقص المساحة الشخصية في المنزل ، وطول وقت جلوسهم أمام الشاشات ، ودراسة " كنزة الدومى-2020م" التي أثبتت نتائجها أن تفشى فيروس كورونا قد أثر سلبا على الصحة النفسية للأطفال وأسرهم ، وأن الحجر المنزلى نتج عنه تداعيات نفسية سلبية ، مثل سرعة الغضب والانفعال والإحباط والملل والخوف والقلق والتوتر والإكتئاب، وكثافة إستخدام الإنترنت والألعاب الإلكترونية، ودراسة "Hartey-2020" التي توصلت إلى أن تفشى جائحة كورونا قد أثر على الصحة النفسية للأفراد على مستوى العالم ، وارتفعت معدلات أعراض القلق والإكتئاب والضيق النفسى والإجهاد ، وأصبح هناك تعرض كثيف لوسائل الإعلام خاصة وسائل التواصل الإجتماعى والأخبار المتعلقة بالفيروس، وكذلك دراسة " Leo sher-2020 " التي توصلت إلى أن "الضيق-القلق-الخوف من العدوى-الأرق-الإكتئاب-الإجهاد-إضطرابات المزاج-التوتر-الإنتحار" من أهم الآثار النفسية السلبية لفيروس كورونا على الأفراد، ودراسة " أمينة عبد السلام-2020م " والتي توصلت إلى أن الحجر المنزلى وإغلاق المدارس والنوادي والأماكن الترفيهية أدى إلى تأثيرات سلبية على الأطفال والمراهقين، حيث أصبح مزاجهم سيئ، وأكثر عصبية مع تغييرات سلوكية، ودراسة "Dalmazi-2020 " التي توصلت نتائجها إلى أن التباعد والحجر المنزلى أدى إلى ضغوط نفسية كبيرة على الأطفال المصابين بأمراض مزمنة ، وأصبحوا يستخدمون وسائل الإعلام بكثافة ، ودراسة " Joseph-2020 " التي توصلت إلى أن الإغلاق والحجر المنزلى أدى إلى الإكتئاب وزيادة القلق الإجتماعى وانعدام الأمن لدى الأطفال ، ودراسة "سعيد الأسمرى-2020م " التي توصلت إلى أن "رهاب العزلة- الخوف من الإصابة بالكورونا-زيادة الشك في صحة المعلومات- العدوانية " كانت من أبرز المهددات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلى بسبب فيروس كورونا .

-كما يتضح من الجدول السابق أن الأطفال في سن (14:12) قد تأثروا نفسيا بنسبة أعلى من الأكبر سنا، وأن الأولاد جاء تأثرهم بنسبة أكبر من البنات، وكذلك من يعانون من أمراض مزمنة وعلاقتهم بوالديهم ضعيفة .

جدول (8)

يوضح مدى تأثير التباعد الإجتماعي على شخصية المراهقين (بعد التأثيرات الإجتماعية)

المتغير	العلاقة بالوالدين		الحالة الصحية		السن		النوع		العبارة	
	ضعيفة	قوية	مريض	سليم	15؛ 17	12؛ 14	إناث	ذكور		
567	266	301	250	317	246	321	321	246	ك	11-انتهاء العام الدراسي ، والتأخر الأكاديمي ، وعدم جودة خدمة التعليم عن بعد
94.5	95.0	94.0	96.1	93.2	91.11	97.27	95.8	92.8	%	
0	0	6	5	4			2	3	ك	
33	14	19	10	23	24	9	14	19	%	
5.50	5.00	5.94	3.85	6.76	8.89	2.73	4.18	7.17	%	ك
0	0	0	0	0	0	0	0	0	%	لا
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	%	ك
537	258	279	241	296	230	307	311	226	ك	12-انقطاع التفاعل الإجتماعي مع الأصدقاء والأقارب
89.5	92.1	87.1	92.6	87.0	85.19	93.03	92.8	85.2	%	
0	4	9	9	6			4	8	ك	
63	22	41	19	44	40	23	24	39	%	
10.5	7.86	12.8	7.31	12.9	14.81	6.97	7.16	14.7	%	ك
0	0	0	0	0	0	0	0	0	%	لا
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	%	ك
234	110	124	109	125	118	116	152	82	ك	13-مشكلات اقتصادية ، وقلة دخل الأسرة ، وفقدان الوالدين لمرضهما بسبب الكورونا
39.0	39.2	38.7	41.9	36.7	43.70	35.15	45.3	30.9	%	
0	9	5	2	6			7	4	ك	
171	85	86	65	106	82	89	72	99	%	
28.5	30.3	26.8	25.0	31.1	30.37	26.97	21.4	37.3	%	ك
0	6	8	0	8			9	6	%	لا
192	84	108	85	107	67	125	111	81	ك	14-ضعفت العلاقات الإجتماعية داخل الأسرة ، وأصبح كل فرد يخاف من الأخر خشية العدوى بالكورونا
32.0	30.0	33.7	32.6	31.4	24.81	37.88	33.1	30.5	%	
0	0	5	9	7			3	7	ك	
285	237	48	123	162	120	165	151	134	%	
47.5	84.6	15.0	47.3	47.6	44.44	50.00	45.0	50.5	%	ك
0	4	0	1	5			7	7	%	لا
249	31	218	95	154	114	135	136	113	ك	15-زاد إستخدامى للإنترنت ووسائل الإتصال بأصدقائي ، وقضاء وقت الفراغ
41.5	11.0	68.1	36.5	45.2	42.22	40.91	40.6	42.6	%	
0	7	3	4	9			0	4	ك	
66	12	54	42	24	36	30	48	18	%	
11.0	4.29	16.8	16.1	7.06	13.33	9.09	14.3	6.79	%	ك
0	8	5					3		%	لا
525	276	249	229	296	231	294	290	235	ك	إجمالي عينة الدراسة
87.5	98.5	77.8	88.0	87.0	85.56	89.09	86.5	88.6	%	
0	7	1	8	6			7	8	ك	
60	2	58	26	34	30	30	36	24	%	
10.0	0.71	18.1	10.0	10.0	11.11	9.09	10.7	9.06	%	ك
0	0	3	0	0			5		%	لا
15	2	13	5	10	9	6	9	6	ك	
2.50	0.71	4.06	1.92	2.94	3.33	1.82	2.69	2.26	%	
600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك	
100	46.6	53.3	43.3	56.6	45.00	55.00	55.8	44.1	%	
	7	3	3	7			3	7		

تشير بيانات الجدول السابق إلى "التأثيرات الاجتماعية" على شخصية المراهقين الناتجة عن التباعد الإجتماعي أثناء جائحة كورونا، والتي جاءت على الترتيب (إنهاء العام الدراسي والتأخر الأكاديمي وعدم جودة خدمة التعليم عن بعد-انقطاع التفاعل الإجتماعي لمواجهة مع الأصدقاء والأقارب- زاد استخدام الإنترنت ووسائل الإعلام الحديثة للاتصال بأصدقائي وقضاء وقت الفراغ-ضعفت العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وأصبح كل فرد يخاف من الآخر خشية العدوى بالكورونا - مشكلات إقتصادية وقلة دخل الأسرة وفقدان والدي لعمليهما بسبب الكورونا)، وذلك بنسبة (94.50%-89.50%-87.50%-47.50%-39%) على التوالي من إجمالي عينة الدراسة، مما يوضح أن تأثير التباعد الإجتماعي أثناء جائحة كورونا على الجوانب الاجتماعية لشخصية المراهقين جاء بدرجة كبيرة، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "Wang-2020" التي توصلت إلى أنه من أهم الآثار السلبية للحجر المنزلي على الأطفال والمراهقين ، إنقطاع التفاعل الاجتماعي مع أصدقائهم ومعلميهم ، وعدم القدرة على مقابلتهم ، والخسارة المالية للأسرة ، ودراسة " كنزة الدومي-2020م " التي توصلت إلى أنه من أبرز تداعيات الحجر المنزلي كثافة استخدام الأطفال والمراهقين للإنترنت والتأخر الأكاديمي، ودراسة "Hartej-2020" التي توصلت إلى أن البطالة كانت من أبرز النتائج السلبية للتباعد الاجتماعي ، بالإضافة إلى كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على الأخبار المتعلقة بفيروس كورونا، ودراسة "Leo shar-2020" التي توصلت إلى أن العزلة الاجتماعية والصعوبات الاقتصادية وفقدان العمل وتعاطي المخدرات من أهم الآثار الاجتماعية للتباعد الاجتماعي، ودراسة "Harry-2020" التي توصلت إلى أن الأطفال والمراهقين قد تأثروا سلبا بالحجر المنزلي خاصة من يعانون من ضعف في علاقاتهم الاجتماعية واستخدام كثيف لوسائل الإعلام ، ودراسة "Ordonez-2020" حيث توصلت إلى أن المراهقين من عينة الدراسة قد أظهروا مستويات أقل من الاندماج والكفاءة الاجتماعية كآثار سلبية للحبس المنزلي .

- أشارت بيانات الجدول السابق إلى تأثير الجوانب الاجتماعية لشخصية الأولاد بنسبة أعلى من البنات ، ولم توجد فروق في درجة التأثير ترجع للعمر، لكن كان تأثير المراهقين الذين يعانون من أمراض بنسبة أكبر من الأصحاء ، وكذلك من يعانون من ضعف في علاقتهم بوالديهم.

جدول (9)

يوضح مدى تأثير التباعد الإجتماعى على شخصية المراهقين (بعد العلاقة بالوالدين)

الاجمالي	العلاقة بالوالدين		الحالة الصحية		السن		النوع		العبارة	
	ضعيفة	قوية	مريض	سليم	17:15	14:12	إناث	ذكور	نعم	لا
240	206	34	106	134	84	156	138	102	ك	16-ساعات معاملة والدى لى ، وسيطر التوتر ، والإنفعال عليها ، وأصبحوا أكثر عصبية
40.00	73.57	10.63	40.77	39.41	31.11	47.27	41.19	38.49	%	
120	66	54	60	60	94	26	59	61	ك	
20.00	23.57	16.88	23.08	17.65	34.81	7.88	17.61	23.02	%	إلى حد ما
240	8	232	94	146	92	148	138	102	ك	17-أهملتى والدى ، وانشغلا بأخبار الكرونا ، والخوف والقلق من الإصابة
40.00	2.86	72.50	36.15	42.94	34.07	44.85	41.19	38.49	%	
261	245	16	112	149	114	147	146	115	ك	
43.50	87.50	5.00	43.08	43.82	42.22	44.55	43.58	43.40	%	نعم
183	27	156	80	103	104	79	111	72	ك	إلى حد ما
30.50	9.64	48.75	30.77	30.29	38.52	23.94	33.13	27.17	%	
156	8	148	68	88	52	104	78	78	ك	
26.00	2.86	46.25	26.15	25.88	19.26	31.52	23.28	29.43	%	لا
228	222	6	90	138	84	144	129	99	ك	18-ساعات علاقة والدى ببعضهما ، وأصبحوا في ضغط نفسى ، وأكثر عنفا
38.00	79.29	1.88	34.62	40.59	31.11	43.64	38.51	37.36	%	
138	48	90	77	61	76	62	80	58	ك	
23.00	17.14	28.13	29.62	17.94	28.15	18.79	23.88	21.89	%	إلى حد ما
234	10	224	93	141	110	124	126	108	ك	19- قل التفاعل مع والدى وإخوتى ، وأصبح كل منا في عزلة أمام الإنترنت
39.00	3.57	70.00	35.77	41.47	40.74	37.58	37.61	40.75	%	
246	240	6	104	142	102	144	130	116	ك	
41.00	85.71	1.88	40.00	41.76	37.78	43.64	38.81	43.77	%	نعم
228	24	204	96	132	126	102	144	84	ك	إلى حد ما
38.00	8.57	63.75	36.92	38.82	46.67	30.91	42.99	31.70	%	
126	16	110	60	66	42	84	61	65	ك	
21.00	5.71	34.38	23.08	19.41	15.56	25.45	18.21	24.53	%	لا
177	173	4	82	95	90	87	90	87	ك	20- انخفاض دخل الأسرة ، أنعكس سلبا على علاقة والدى بى
29.50	61.79	1.25	31.54	27.94	33.33	26.36	26.87	32.83	%	
207	69	138	94	113	100	107	113	94	ك	
34.50	24.64	43.13	36.15	33.24	37.04	32.42	33.73	35.47	%	إلى حد ما
216	38	178	84	132	80	136	132	84	ك	إجمالى عينة الدراسة
36.00	13.57	55.63	32.31	38.82	29.63	41.21	39.40	31.70	%	
600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك	
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	لا

-توضح بيانات الجدول السابق مدى تأثير التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كرونا على "علاقة المراهقين بوالديهم" ، ولقد إتضح أنها تأثرت بدرجة كبيرة ، بسبب تأثر الأوضاع الإقتصادية لمعظم الأسر سلبا نتيجة جائحة كرونا ، ولقد جاءت التأثيرات على التوالي كما يلي:(أهملتى والدى وانشغلا بأخبار الكرونا والخوف والقلق من الإصابة به- قل التفاعل مع والدى وإخوتى وأصبح كل منا في عزلة أمام الإنترنت- ساعات معاملة والدى لى وسيطر التوتر والإنفعال عليها ، وأصبحوا أكثر عصبية- ساعات علاقة والدى ببعضهما وأصبحوا في ضغط نفسى وأكثر عنفا نحوى -



انخفاض دخل الأسرة إنعكس سلباً على علاقة والدي بي ) ، بنسبة ( 43.50% -41%-40%-38%-29.50% ) على الترتيب من إجمالي عينة الدراسة ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "M.Brown-2020" التي توصلت إلى أن الضغوط الكبيرة التي يتعرض لها الوالدين بسبب إنتشار فيروس كورونا خاصة النفسية منها قد أثرت سلباً على معاملتهم لأبنائهم ، وتوترت العلاقة معهم ، في حين إرتبط إنخفاض الضغط النفسى على الوالدين بعدم إساءة معاملة الأبناء ، ودراسة " عبد السلام مقبل-2021م" والتي توصلت إلى أن الحجر المنزلى وكثافة إستخدام الأطفال والمراهقين لوسائل التواصل الإجتماعى قد أثر سلباً على الوقت الذى يقضوه مع أسرهم وتفاعلهم معهم وعلاقتهم بهم .

كما يتضح من الجدول السابق أن التأثير السلبى للتباعد الإجتماعى على علاقة المراهقين بوالديهم كان بنسبة أكبر لدى البنات أكثر من الأولاد ، وصغار السن ، ومن يعانون من أمراض ، وذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين .

-فيما يلى جدول إجمالي يوضح مدى تأثير التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على الأبعاد الشخصية للمراهقين .

#### جدول (10)

يوضح مدى تأثير التباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على الأبعاد الشخصية للمراهقين

الإجمالي		منخفض		متوسط		مرتفع		
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
100	600	2.00	12	34.00	204	64.00	384	بعد التأثيرات الصحية
100	600	4.00	24	25.00	150	71.00	426	بعد التأثيرات النفسية
100	600	0.00	0	11.00	66	89.00	534	بعد التأثيرات الاجتماعية
100	600	40.00	240	18.00	108	42.00	252	بعد التأثيرات العلاقة بالوالدين

يتضح من الجدول السابق أن "الجوانب الإجتماعية" لشخصية المراهقين هي أكثر الجوانب التي تأثرت بشدة بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا بنسبة (89%) ، تلاها "الجوانب النفسية" بنسبة (71%) ، ثم "الجوانب الصحية" بنسبة (64%) ، وأخيراً "العلاقة بالوالدين" والتي جاءت بنسبة (42%) ، مما يدل على التأثير الكبير للتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على أبعاد وجوانب شخصية المراهقين .

س4- ما مدى كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت أثناء التباعد الإجتماعى ؟

جدول (11)

يوضح مدى كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت أثناء التباعد الإجتماعى

الإجمالي	العلاقة بالوالدين		الحالة الصحية		السن		النوع		العبارة		
	ضعيفة	قوية	مريض	سليم	17:15	14:12	إناث	ذكور	نعم	لا	
294	146	148	137	157	128	166	100	194	ك	نعم	1-أستخدم الإنترنت عند إستيقاظى من النوم مباشرة
49.00	52.14	46.25	52.69	46.18	47.41	50.30	13.43	36.23	%	إلى حد ما	
141	115	26	61	80	75	66	45	96	ك	لا	
23.50	41.07	8.13	23.46	23.53	27.78	20.00	57.91	37.74	%	نعم	
165	19	146	62	103	67	98	96	69	ك	لا	2- زاد وقت استخدامى للإنترنت لأكثر من 6 ساعات يوميا
27.50	6.79	45.63	23.85	30.29	24.81	29.70	28.66	26.04	%	إلى حد ما	
300	175	125	139	161	120	180	80	220	ك	نعم	
50.00	62.50	39.06	53.46	47.35	44.44	54.55	23.88	83.02	%	إلى حد ما	
225	100	125	102	123	123	102	192	33	ك	لا	3- كثيرا ما أستخدم الإنترنت طوال اليوم وليلا
37.50	35.71	39.06	39.23	36.18	45.56	30.91	57.31	12.45	%	إلى حد ما	
75	5	70	19	56	27	48	63	12	ك	لا	
12.50	1.79	21.88	7.31	16.47	10.00	14.55	18.81	4.53	%	نعم	
260	136	146	127	155	134	148	119	141	ك	لا	4- لا أمارس الرياضة أو أى عمل أو نشاط لإنشغالى بالإنترنت .
47.00	48.57	45.63	48.85	45.59	49.63	44.85	35.50	53.21	%	إلى حد ما	
202	138	42	88	92	88	92	102	100	ك	نعم	
33.66	49.29	13.13	33.85	27.06	32.59	27.88	30.44	37.74	%	إلى حد ما	
138	6	132	45	93	48	90	114	24	ك	لا	- كثيرا ما أستخدم الإنترنت على حساب وقت النوم والراحة
23.33	2.14	41.25	17.31	27.35	17.78	27.27	34.03	9.06	%	إلى حد ما	
348	148	200	130	218	154	194	218	130	ك	نعم	
58.00	52.86	62.50	50.00	64.12	57.04	58.79	65.07	49.06	%	إلى حد ما	
174	132	42	110	64	80	94	57	117	ك	لا	إجمالى عينة الدراسة
29.00	47.14	13.13	42.31	18.82	29.63	28.48	17.01	44.15	%	إلى حد ما	
78	0	78	20	58	36	42	60	18	ك	لا	
13.00	0.00	24.38	7.69	17.06	13.33	12.73	17.91	6.79	%	نعم	
312	120	192	114	198	136	176	130	182	ك	لا	
52.00	42.86	60.00	43.85	58.24	50.37	53.33	22.39	46.42	%	إلى حد ما	
198	148	50	114	84	92	106	75	123	ك	نعم	
33.00	52.86	15.63	43.85	24.71	34.07	32.12	54.33	49.06	%	إلى حد ما	
90	12	78	32	58	42	48	78	12	ك	لا	
15.00	4.29	24.38	12.31	17.06	15.56	14.55	23.28	4.53	%	إلى حد ما	
600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك	نعم	
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	إلى حد ما	

-يتضح من الجدول السابق مدى كثافة استخدام المراهقين من عينة الدراسة لشبكة الإنترنت ، حيث جاءت العبارات التي تعبر عن الكثافة على التوالى، كما يلي: (لا أمارس الرياضة أو أعمل أو نشاط لإنشغالى بالإنترنت - كثيرا ما أستخدم الإنترنت على حساب وقت النوم والراحة والطعام- زاد وقت استخدامى للإنترنت لأكثر من 6 ساعات يوميا-أستخدم الإنترنت عند إستيقاظى من النوم مباشرة- كثيرا ما أستخدم الإنترنت

طوال اليوم وليلا)، بنسبة (58%-52%-50%-49%-47%) من إجمالي عينة الدراسة ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة " Wang-2020 " التي توصلت إلى أنه من أهم الآثار السلبية للحجر المنزلي على الأطفال هو وجود وقت طويل لديهم للجلوس أمام الإنترنت ووسائل الإعلام ، ودراسة " كنزة دومي-2020م " التي توصلت إلى أهم تداعيات الحجر المنزلي على الأطفال هو كثافة استخدامهم للإنترنت والألعاب الإلكترونية ، ودراسة " Hartej-2020 " التي أثبتت نتائجها أن من أهم تداعيات تفشي فيروس كورونا هو التعرض الكثيف لوسائل التواصل الإجتماعي ، وشبكة الإنترنت بهدف الحصول على الأخبار المتعلقة بالفيروس

-كما يتضح من الجدول السابق أن الأولاد جاء إستخدامهم للإنترنت بنسبة أعلى من البنات ، وكذلك ذوى السن الأصغر، كما أن المراهقين الذين يعانون من أمراض يستخدمون الإنترنت بدرجة أعلى من الأصحاء، والمراهقين الذين يعانون من ضعف علاقاتهم بوالديهم يستخدمون الإنترنت بكثافة عن ذوى العلاقة القوية بالوالدين .

### جدول (12)

يوضح مستوى كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت أثناء التباعد الاجتماعي

الإجمالي		منخفض		متوسط		مرتفع		مستوى كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت أثناء التباعد الاجتماعي
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
100	600	18	108	29.50	177	52.50	315	

-يتضح من الجدول السابق "إرتفاع" مستوى كثافة استخدام المراهقين للإنترنت أثناء التباعد الاجتماعي بنسبة (52.50%) ، وبدرجة "متوسطة" بنسبة (29.50%) ، وبدرجة "منخفضة" بنسبة (18%) ، وقد يرجع ذلك إلى أن شبكة الإنترنت كانت السبيل الوحيد لدى المراهقين لقضاء وقت الفراغ والترفيه في ظل ظروف الحجر المنزلي ، ووسيلة الإتصال والتواصل الأولى مع الأصدقاء واللعب معهم ، كما أنها من أهم وسائلهم للحصول على المعلومات عن فيروس كورونا ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "Harry-2020" التي توصلت إلى أن الحجر المنزلي قد جعل الأطفال والمراهقين يستخدمون الإنترنت بكثافة ، ودراسة "عبد السلام مقبل-2021م" التي توصلت إلى أن الأطفال في ظل الحجر المنزلي أصبحوا يستخدمون وسائل التواصل الإجتماعي والأجهزة اللوحية بإفراط .

س5- ما أسباب كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت أثناء التباعد الاجتماعي ؟

### جدول رقم (13)

يوضح أسباب كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت أثناء التبعاد الاجتماعي

النوع الأسباب	ذكور		إناث		الإجمالي	
	ك	%	ك	%	ك	%
يشعروني بالسعادة ويخفف ما أعانيه من ضغوط	93	35.09	110	32.84	203	33.83
أهرب من مشاكل وما يضايقتني بالمنزل	112	42.26	105	31.34	217	36.17
يشغل ذهني عن التفكير في الكورونا والخوف من الإصابة	88	33.21	120	35.82	208	34.67
يشغل وقت فراغي ويقلل من شعور بالإنعزال والملل	138	52.08	158	47.16	296	49.33
اتفاعل مع أصدقائي وألعب معهم أثناء الحجر المنزلي	150	56.60	160	47.76	310	51.67
جملة من سنلوا	265		335		600	

-يتضح من الجدول السابق أسباب استخدام المراهقين من عينة الدراسة لشبكة الإنترنت ، وتطبيقاتها بكثافة أثناء التبعاد الاجتماعي ، والتي جاءت على التوالي : ( التفاعل مع أصدقائهم وألعب معهم أثناء الحجر المنزلي-يشغل وقت فراغهم ويقلل من شعورهم بالإنعزال والملل- أهرب من مشاكل وما يضايقتني بالمنزل - يشغل ذهني عن التفكير في الكورونا والخوف من الإصابة -يشعروني بالسعادة ويخفف ما أعانيه من ضغوط)، بنسبة ( 51.67%-49.33%-36.17%-34.67%-33.83% ) على الترتيب، ويتضح أن التفاعل الاجتماعي مع الأصدقاء والتواصل واللعب معهم في ظل التبعاد الاجتماعي كان من أهم أسباب استخدام المراهقين للإنترنت .

س6- ما هي التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين للإنترنت أثناء التبعاد الاجتماعي؟

جدول رقم (14)

التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين للإنترنت (بعد الثقة بالنفس)

العبارة	النوع		السن		الحالة الصحية		العلاقة بالوالدين	
	ذكور	إناث	14:12	17:15	سليم	مرضى	قوية	ضعيفة
1- لا أستطيع التوافق مع أسرتي وأصدقائي ، ولا أحب الاختلاط بالناس ، لشدة تفكيري في الإنترنت	100	119	111	108	126	93	126	93
	37.74	35.52	33.64	40.00	37.06	35.77	39.38	33.21
	93	108	105	96	99	102	20	181
	35.09	32.24	31.82	35.56	29.12	39.23	6.25	64.64
	72	108	114	66	115	65	174	6
	27.17	32.24	34.55	24.44	33.82	25.00	54.38	2.14
2- تراودني معتقدات وأفكار سلبية عن نفسي ، ولا أستطيع مواجهة مشكلاتي	100	119	198	138	171	165	136	200
	37.74	35.52	60.00	51.11	50.29	63.46	42.50	71.43
	93	108	42	36	42	36	10	68
	35.09	32.24	12.73	13.33	12.35	13.85	3.13	24.29
	66	120	90	96	127	59	174	12
	24.91	35.82	27.27	35.56	37.35	22.69	54.38	4.29

300	168	132	139	161	144	156	189	111	ك	نعم	3- أقصر في ترتيب أمورى الحياتية والدراسية ، لأن ذهنى مشغول فقط بالإنترنت
50.00	60.00	41.25	53.46	47.35	53.33	47.27	56.42	41.89	%		
114	104	10	54	60	54	60	38	76	ك		
19.00	37.14	3.13	20.77	17.65	20.00	18.18	11.34	28.68	%	إلى حد ما	
186	8	178	67	119	72	114	108	78	ك	لا	
31.00	2.86	55.63	25.77	35.00	26.67	34.55	32.24	29.43	%		
300	168	132	148	152	138	162	206	94	ك	نعم	4- لا أطور ذاتى ، وأشعر بالخجل من نفسى ، لانى لا أهتم سوى بالإنترنت
50.00	60.00	41.25	56.92	44.71	51.11	49.09	61.49	35.47	%		
90	80	10	38	52	54	36	32	58	ك		
15.00	28.57	3.13	14.62	15.29	20.00	10.91	9.55	21.89	%	إلى حد ما	
210	32	178	74	136	78	132	97	113	ك	لا	
35.00	11.43	55.63	28.46	40.00	28.89	40.00	28.96	42.64	%		
288	189	99	130	158	141	147	180	108	ك	نعم	5- تفكيرى الشديد بالإنترنت ، قلل تقنيتنفسى ، وفدرتى على النجاح والتفوق .
48.00	67.50	30.94	50.00	46.47	52.22	44.55	53.73	40.75	%		
87	77	10	51	36	33	54	29	58	ك		
14.50	27.50	3.13	19.62	10.59	12.22	16.36	8.66	21.89	%	إلى حد ما	
225	14	211	79	146	96	129	126	99	ك	لا	
37.50	5.00	65.94	30.38	42.94	35.56	39.09	37.61	37.36	%		
600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك	إجمالى عينة الدراسة	
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%		

-يوضح الجدول السابق "التأثيرات النفسية" الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين للإنترنت أثناء التواعد الاجتماعى "بعد الثقة بالنفس"، ولقد جاءت تلك التأثيرات على التوالي: (تراودنى معتقدات وأفكار سلبية عن نفسى ولا أستطيع مواجهة مشكلاتى بسبب ما أشاهده فى الأفلام واليوتيوب- أقصر فى ترتيب أمورى الحياتية والدراسية لأن ذهنى مشغول فقط بالإنترنت-لا أطور ذاتى وأشعر بالخجل من نفسلاتى لا أهتم سوى بالإنترنت - تفكيرى الشديد بالإنترنت قلل تقنيتنفسوقدرتى على النجاح والتفوق-لا أستطيع التوافق مع أسرئتوأصدقائى ولا أحب الإختلاط بالناس لشدة تفكيرى فى الإنترنت)، بنسبة (56%-50%-50%-48%-36%) من إجمالى عينة الدراسة من المراهقين الذين أجابوا "بنعم"، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "سامى عباس-2014م" التي توصلت إلى أن المراهقين الذين يقضون أقل من ساعتين يوميا فى استخدام الإنترنت "كثافة استخدام منخفضة" جاء مستوى الثقة بالنفس والتوافق النفسى لديهم مرتفعا ، ووجدت علاقة سلبية دالة احصائيا بين الفترة التي يقضيها المراهقين فى استخدام الفيس بوك ومستوى الثقة بالنفس والتوافق النفسى لديهم

-اتضح من الجدول السابق أن المراهقين فى سن (14:12) جاء تأثير كثافة استخدام الإنترنت عليهم بنسبة أكبر من عمر (15:17) ، كما كان تأثير البنات بنسبة أكبر من الأولاد، وكذلك المراهقين الذين يعانون من أمراض ، كما أن ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين جاء تأثيرهم بنسبة أكبر من ذوى العلاقة القوية .

### جدول (15)

يوضح التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين للإنترنت (بعد تقدير الذات واحترامها)

الرقم الترتيب	العلاقة بالوالدين		الحالة الصحية		السن		النوع		العبارة	
	ضعيفة	قوية	مريض	سليم	17:15	14:12	إناث	ذكور	ك	نعم
225	92	133	97	128	123	102	132	93	ك	نعم
37.50	32.86	41.56	37.31	37.65	45.56	30.91	39.40	35.09	%	لا
204	182	22	94	110	75	129	98	106	ك	نعم
34.00	65.00	6.88	36.15	32.35	27.78	39.09	29.25	40.00	%	لا
171	6	165	69	102	72	99	105	66	ك	نعم
28.50	2.14	51.56	26.54	30.00	26.67	30.00	31.34	24.91	%	لا
249	99	150	118	131	123	126	141	108	ك	نعم
41.50	35.36	46.88	45.38	38.53	45.56	38.18	42.09	40.75	%	لا
177	171	6	83	94	87	90	98	79	ك	نعم
29.50	61.07	1.88	31.92	27.65	32.22	27.27	29.25	29.81	%	لا
174	10	164	59	115	60	114	96	78	ك	نعم
29.00	3.57	51.25	22.69	33.82	22.22	34.55	28.66	29.43	%	لا
300	184	116	151	149	138	162	162	138	ك	نعم
50.00	65.71	36.25	58.08	43.82	51.11	49.09	48.36	52.08	%	لا
78	78	0	34	44	36	42	29	49	ك	نعم
13.00	27.86	0.00	13.08	12.94	13.33	12.73	8.66	18.49	%	لا
222	18	204	75	147	96	126	144	78	ك	نعم
37.00	6.43	63.75	28.85	43.24	35.56	38.18	42.99	29.43	%	لا
252	169	83	121	131	122	130	152	100	ك	نعم
42.00	60.36	25.94	46.54	38.53	45.19	39.39	45.37	37.74	%	لا
102	87	15	49	53	52	50	68	34	ك	نعم
17.00	31.07	4.69	18.85	15.59	19.26	15.15	20.30	12.83	%	لا
246	24	222	90	156	96	150	115	131	ك	نعم
41.00	8.57	69.38	34.62	45.88	35.56	45.45	34.33	49.43	%	لا
294	174	120	148	146	134	160	149	145	ك	نعم
49.00	62.14	37.50	56.92	42.94	49.63	48.48	44.48	54.72	%	لا
84	84	0	24	60	30	54	54	30	ك	نعم
14.00	30.00	0.00	9.23	17.65	11.11	16.36	16.12	11.32	%	لا
222	22	200	88	134	106	116	132	90	ك	نعم
37.00	7.86	62.50	33.85	39.41	39.26	35.15	39.40	33.96	%	لا
600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك	نعم
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	لا
إجمالي عينة الدراسة										

-يتضح من بيانات الجدول السابق تأثيرات كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت على "تقديرهم لذاتهم واحترامها"، حيث جاءت تلك التأثيرات على التوالي: (لا أركز أو أنتبه جيدا وضعف مستواي الدراسي إنشغالي بالإنترنت- إنشغالي بالإنترنت يؤثر سلباً على تقدير لذاتي وقدراتي- لا استمتع بحياتي لكثرة مشاهدتي للأفلام واليوتيوب-لا أستطيع التعامل بسهولة مع الآخرين وأحب أن أظل وحيدا بغرفتي مع الإنترنت- أسرتي تتضايق مني ولا تعتمد علي إنشغالي بالإنترنت )، بنسبة ( 50%-49%-42% ) على الترتيب، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة

"Lawrence-2014" التي توصلت إلى أن كثافة استخدام المراهقين لوسائل الإعلام الاجتماعية قد لعبت دورا مهما في التأثير على تقدير الذات لديهم، وأدت إلى انخفاض مستوى تقديرهم لذاتهم، ودراسة "Valkenburg-2017" التي توصلت إلى أن كثافة استخدام المراهقين لمواقع الشبكات الاجتماعية قد أثر على تقديرهم لذاتهم، فكلما كان تقدير الطفل لذاته مرتفعا كلما قل استخدام تلك المواقع والعكس صحيح، ودراسة "Apaolaza-2019" التي أكدت على أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والهاتف المحمول بكثره بين الأطفال والمراهقين يؤثر سلبا على احترام الذات، ويحث على الإجهاد الذهني، ويزيد من القلق الاجتماعي، ودراسة "Woods&Scott-2016" التي توصلت إلى أن كثافة استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي خاصة في الليل بصورة كبيرة، تجعلهم يعانون من ضعف احترامهم لذاتهم.

- كما اتضح من الجدول السابق أن الأولاد تأثر تقديرهم لذاتهم واحترامهم بنسبة أكبر من البنات نتيجة كثافة استخدامهم لشبكة الإنترنت، كما أن المراهقين في السن الأصغر كان تأثرهم السلبي بنسبة أكبر، وكذلك الذين يعانون من أمراض، والمراهقين ذوي العلاقة الضعيفة بالديهم.

### جدول (16)

يوضح التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت (بعد مفهوم الذات)

العبارات	التوع		السن		الحالة الصحية		العلاقة بالوالدين		الإجمالي
	ذكور	إناث	14:12	17:15	سليم	مريض	قوية	ضعيفة	
11- أهمل في هينتي وترتيب شكلي، لأن الإنترنت يأخذ كل وقتي	176	190	193	173	214	152	173	193	366
	%	56.72	58.48	64.07	62.94	58.46	54.06	68.93	61.00
	ك	37	50	28	34	44	18	60	78
	%	11.04	15.15	10.37	10.00	16.92	5.63	21.43	13.00
	ك	48	108	87	92	64	129	27	156
	%	18.11	32.24	26.36	25.56	24.62	40.31	9.64	26.00
12- الألعاب الإلكترونية والبوتوب، جعلتني متهور وسريع الغضب، ولا أتحكم في انفعالاتي	148	131	154	125	157	122	115	164	279
	%	39.10	46.67	46.30	46.18	46.92	35.94	58.57	46.50
	ك	21	44	34	32	46	12	66	78
	%	6.27	13.33	12.59	9.41	17.69	3.75	23.57	13.00
	ك	60	183	132	111	151	92	193	243
	%	22.64	54.63	40.00	41.11	44.41	35.38	60.31	40.50
13- إنشغالي بالإنترنت، جعلتني غير اجتماعي، ولا أتفاعل مع أسرتي	120	144	132	132	147	117	160	104	264
	%	42.99	40.00	48.89	43.24	45.00	50.00	37.14	44.00
	ك	77	96	69	93	72	10	155	165
	%	22.99	29.09	25.56	27.35	27.69	3.13	55.36	27.50
	ك	57	114	102	69	100	71	150	171
	%	21.51	34.03	30.91	25.56	29.41	46.88	7.50	28.50
14- أنصرف بدون تفكير، ودانما متسرع، ولا أستطيع حل مشاكل نفسي.	138	111	135	114	119	130	79	170	249
	%	33.13	40.91	42.22	35.00	50.00	24.69	60.71	41.50
	ك	29	36	30	34	32	0	66	66
	%	8.66	10.91	11.11	10.00	12.31	0.00	23.57	11.00
	ك	90	195	159	126	187	98	241	285
	%	33.96	58.21	48.18	46.67	55.00	37.69	75.31	47.50

243	182	61	116	127	112	131	125	118	ك	نعم	15- لا أشعر بالرضا عن نفسي وعائلتي، وحياتي كلها، بسبب ما أشاهده بالإنترنت
40.50	65.00	19.06	44.62	37.35	41.48	39.70	37.31	44.53	%	ك	
72	72	0	26	46	36	36	36	36	%	ك	
12.00	25.71	0.00	10.00	13.53	13.33	10.91	10.75	13.58	%	ك	
285	26	259	118	167	122	163	174	111	%	ك	
47.50	9.29	80.94	45.38	49.12	45.19	49.39	51.94	41.89	%	ك	
600	280	320	260	340	270	330	335	265	%	ك	
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	ك	إجمالي عينة الدراسة

يوضح الجدول السابق مدى تأثير "مفهوم الذات" لدى المراهقين بكثافة استخدامهم للإنترنت، حيث جاءت تلك التأثيرات على التوالي كما يلي: (أهم في هيئتي وترتيب شكلي لأن الإنترنت يأخذ كل وقتي- الألعاب الإلكترونية واليوتيوب جعلتني متهور وسريع الغضب ولا أتحكم في إنفعالاتي- إنشغالي بالإنترنت جعلني غير إجتماعي ولا أنفاعل مع أسرتي- أتصرف بدون تفكير ودائما متسرع ولا أستطيع حل مشاكل نفسي- لا أشعر بالرضا عن نفسي وعائلتي وحياتي كلها بسبب ما أشاهده بالإنترنت)، بنسبة (61%-46.50%-44%-41.50%-40.50%) على الترتيب، وتختلف هذه النتائج مع دراسة "Pack&Kevin-2015" التي توصلت إلى أن، وسائل التواصل الإجتماعي يمكن أن تكون مفيدة فيما يتعلق بمفهوم تشكيل الذات لدى المراهقين، ويعتمد ذلك على نوع الوسائل التي يستخدمونها، ومعرفة كيفية استخدامها بشكل صحيح.

كما اتضح من الجدول السابق أن تأثير مفهوم الذات سلبا لدى الأولاد كان بنسبة أكبر من البنات، ولم يوجد إختلاف كبير في درجة التأثير لدى المراهقين الأصغر والأكبر، لكن تأثير المراهقين الذين يعانون من أمراض سلبا بنسبة أكبر من الأصحاء، وكذلك ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين تأثر مفهوم الذات لديهم سلبا بنسبة أكبر من ذوى العلاقة القوية.

### جدول (17)

يوضح التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت (بعد فاعلية الذات)

العقود	العلاقة بالوالدين		الحالة الصحية		السن		النوع		العبارة	
	ضعيفة	قوية	مريض	سليم	17:15	14:12	إناث	ذكور	ك	نعم
327	180	147	149	178	146	181	186	141	%	ك
54.50	64.29	45.94	57.31	52.35	54.07	54.85	55.52	53.21	%	ك
96	86	10	46	50	54	42	35	61	%	ك
16.00	30.71	3.13	17.69	14.71	20.00	12.73	10.45	23.02	%	ك
177	14	163	65	112	70	107	114	63	%	ك
29.50	5.00	50.94	25.00	32.94	25.93	32.42	34.03	23.77	%	ك
288	127	161	106	182	119	169	180	108	%	ك
48.00	45.36	50.31	40.77	53.53	44.07	51.21	53.73	40.75	%	ك
156	136	20	92	64	82	74	59	97	%	ك
26.00	48.57	6.25	35.38	18.82	30.37	22.42	17.61	36.60	%	ك
156	17	139	62	94	69	87	96	60	%	ك
26.00	6.07	43.44	23.85	27.65	25.56	26.36	28.66	22.64	%	ك



297	134	163	97	200	134	163	186	111	ك	نعم	18- ليس لدى الحماس لتحقيق أي مهمة ، لأن كل تركيزي في الإنترنت
49.50	47.86	50.94	37.31	58.82	49.63	49.39	55.52	41.89	%		
156	136	20	104	52	82	74	65	91	ك		
26.00	48.57	6.25	40.00	15.29	30.37	22.42	19.40	34.34	%	حد ما	
147	10	137	59	88	54	93	84	63	ك	لا	
24.50	3.57	42.81	22.69	25.88	20.00	28.18	25.07	23.77	%		
222	190	32	96	126	94	128	106	116	ك		
37.00	67.86	10.00	36.92	37.06	34.81	38.79	31.64	43.77	%	نعم	
222	78	144	98	124	128	94	139	83	ك	إلى حد ما	
37.00	27.86	45.00	37.69	36.47	47.41	28.48	41.49	31.32	%		
156	12	144	66	90	48	108	90	66	ك	لا	
26.00	4.29	45.00	25.38	26.47	17.78	32.73	26.87	24.91	%		
261	129	132	128	133	113	148	146	115	ك		
43.50	46.07	41.25	49.23	39.12	41.85	44.85	43.58	43.40	%	نعم	
153	137	16	70	83	85	68	69	84	ك	إلى حد ما	
25.50	48.93	5.00	26.92	24.41	31.48	20.61	20.60	31.70	%		
186	14	172	62	124	72	114	120	66	ك	لا	
31.00	5.00	53.75	23.85	36.47	26.67	34.55	35.82	24.91	%		
600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك		
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	إجمالي عينة الدراسة	

-يوضح الجدول السابق تأثيرات كثافة استخدام المراهقين للإنترنت على "فعالية الذات لديهم" ، حيث جاءت عبارة (إنشغالي بالإنترنت يعيقني عن إنجاز واجباتي وتنظيم أدائي) في الترتيب الأول ، بنسبة (54.50%) ، تلاها عبارات (ليس لدى الحماس لتحقيق أي مهمة تسند لئلا كل تركيزي في الإنترنت-دائما غير متحمس للقيام بأى أنشطة أو أعمال أخربلإنشغالي بالإنترنت-إهتمامي فقط بالإنترنت يؤثر سلبا على شعوربأهميتنوفاعليتي في الحياة- قضاء الوقت على الإنترنت وتكنولوجيا أفضل عندي من ممارسة الأنشطة الجماعية) على التوالي ، بنسبة ( 49.50%-48% -43.50%-37% ) من إجمالي عدد المراهقين من عينة الدراسة.

-كما إتضح من الجدول السابق أن البنات قد تأثرت فاعلية الذات لديهم بسبب كثافة استخدام شبكة الإنترنت بدرجة أكبر من الأولاد ، وكذلك كان تأثر المراهقين بالأعمار الأصغر بدرجة أكبر من الأكبر، وكذلك من يعانون من أمراض كان تأثير كثافة استخدام شبكة الإنترنت على فاعلية الذات لديهم بدرجة أكبر ، وأيضا ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين .

جدول (18)

يوضح التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت (بعد القلق والتوتر)

البيان	العلاقة بالوالدين		الحالة الصحية		السن		النوع		العبارة		
	ضعيفة	قوية	مرضى	سليم	17:15	14:12	إناث	ذكور	نعم	لا	
21- تفكيرى مشتت، ولا أركز فمذاكرتى أو فيما أفعل ، فقط أركز مع الإنترنت	282	152	130	129	153	120	162	152	130	ك	نعم
	47.00	54.29	40.63	49.62	45.00	44.44	49.09	45.37	49.06	%	إلى حد ما
	114	110	4	50	64	60	54	51	63	ك	لا
	19.00	39.29	1.25	19.23	18.82	22.22	16.36	15.22	23.77	%	نعم
22- لا أحب التفاعل مع الآخرين، و أفضل الجلوس بمفردى مع الإنترنت	204	18	186	81	123	90	114	132	72	ك	نعم
	34.00	6.43	58.13	31.15	36.18	33.33	34.55	39.40	27.17	%	إلى حد ما
	222	76	146	105	117	104	118	141	81	ك	لا
	37.00	27.14	45.63	40.38	34.41	38.52	35.76	42.09	30.57	%	نعم
23- مشاهدتى للأفلام والألعاب بالإنترنت ، جعلتني عصبي وسريع الغضب	219	187	32	84	135	115	104	92	127	ك	نعم
	36.50	66.79	10.00	32.31	39.71	42.59	31.52	27.46	47.92	%	إلى حد ما
	156	16	140	70	86	48	108	102	54	ك	لا
	26.00	5.71	43.75	26.92	25.29	17.78	32.73	30.45	20.38	%	نعم
24- إنشغالذهنى بالإنترنت يجعلنى أتوتر أثناء المذاكرة وعند مواجهه المواقف الصعبة	249	121	128	105	144	90	159	111	138	ك	نعم
	41.50	43.21	40.00	40.38	42.35	33.33	48.18	33.13	52.08	%	إلى حد ما
	117	117	0	56	61	78	39	44	73	ك	لا
	19.50	41.79	0.00	21.54	17.94	28.89	11.82	13.13	27.55	%	نعم
25- ما أشاهده باليوتيوب والألعاب ،يشعرنى بالرهبة ، وأستيقظ من النوم بسبب الخوف والقلق	234	42	192	99	135	102	132	180	54	ك	نعم
	39.00	15.00	60.00	38.08	39.71	37.78	40.00	53.73	20.38	%	إلى حد ما
	285	162	123	118	167	125	160	141	144	ك	لا
	47.50	57.86	38.44	45.38	49.12	46.30	48.48	42.09	54.34	%	نعم
إجمالى عينة الدراسة	72	68	4	35	37	30	42	11	61	ك	نعم
	12.00	24.29	1.25	13.46	10.88	11.11	12.73	3.28	23.02	%	إلى حد ما
	243	50	193	107	136	115	128	183	60	ك	لا
	40.50	17.86	60.31	41.15	40.00	42.59	38.79	54.63	22.64	%	نعم
إجمالى عينة الدراسة	174	122	52	71	103	80	94	87	87	ك	نعم
	29.00	43.57	16.25	27.31	30.29	29.63	28.48	25.97	32.83	%	إلى حد ما
	69	69	0	37	32	27	42	24	45	ك	لا
	11.50	24.64	0.00	14.23	9.41	10.00	12.73	7.16	16.98	%	نعم
إجمالى عينة الدراسة	354	88	266	151	203	160	194	224	130	ك	نعم
	59.00	31.43	83.13	58.08	59.71	59.26	58.79	66.87	49.06	%	إلى حد ما
	600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك	لا
	100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	نعم

يتضح من الجدول السابق ، التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين للإنترنت أثناء التباعد الإجتماعى بسبب أزمة كورونا على البعد النفسى "القلق والتوتر" ، حيث جاءت العبارات التي تقيس هذا البعد على التوالي : (إنشغالذهنى بالإنترنت يجعلنى أتوتر أثناء المذاكرة وعند مواجهه المواقف الصعبة- تفكيرى مشتت ولا أركز فمذاكرتى أو فيما أفعل فقط أركز مع الإنترنت-مشاهدتى للأفلام والألعاب بالإنترنت جعلتني عصبي وسريع الغضب- لا أحب التفاعل مع الآخرين وأفضل الجلوس بمفردى مع الإنترنت)

الجلوس بمفردي مع الإنترنت- ما أشاهده باليوتيوب والألعاب ، يشعرني بالرهبة وأستيقظ من النوم بسبب الخوف والقلق)، بنسبة (47.50%-47.50-41.50%)- النتائج مع دراسة " Woods&Scott-2016 " التي أثبتت أن استخدام المراهقين لوسائل التواصل الإجتماعي بكثافة ، خاصة ليلا ، تجعلهم يعانون من القلق والإكتئاب والتوتر ، وكذلك دراسة " Sarmiento-2018 " التي توصلت إلى وجود إرتباط إيجابي بين استخدام المراهقين لوسائل التواصل الإجتماعي ، والأعراض الداخلية لديهم من إكتئاب وقلق وشعور بالوحدة ، بينما تختلف هذه النتائج مع دراسة " Chloe-2017 " التي توصلت إلأن استخدام المراهقين للفييس بوك ومواقع التواصل الإجتماعي، ذات جدوى للتخفيف من حدة القلق والإكتئاب لديهم ، وأنها وسائل إيجابية تساعدهم في التعبير عن مشاكلهم ، وما يعانون منه من اضطرابات نفسية ، وكذلك دراسة " Linx&Lis-2017 " التي أظهرت أن استخدام المراهقين لمواقع التواصل الإجتماعي بصورة متزنة ، قد قلل من إحساس القلق والخوف من الإستبعاد الإجتماعي ، خاصة لدى شديدي الخوف والقلق ، ودراسة " Heffer-2019 " التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود علاقة بين استخدام المراهقين لوسائل التواصل الإجتماعي ، وأعراض الإكتئاب والقلق لديهم .

-اتضح من الجدول السابق أن الأولاد كانوا أكثر معاناه من القلق والتوتر بدرجة أكبر من البنات بسبب كثافة استخدامهم لشبكة الإنترنت، ولم توجد فروق في درجة التأثير ترجع إلى المرحلة العمرية، لكن كانت درجة معاناه المراهقين الذين يعانون من أمراض أكبر من الأصحاء، وكذلك من يعانون من سوء العلاقة بالوالدين .

### جدول (19)

يوضح التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت (بعد الرضا عن الحياة)

العبرة	النوع		السن		الحالة الصحية		العلاقة بالوالدين		نعم	إلى حد ما	لا
	ذكور	إناث	14:12	17:15	سليم	مريض	قوية	ضعيفة			
26- أشعر بأن أقل سعادة من غيري وحياتي غير منظمة	119	70	101	88	114	75	85	104	ك	نعم	
	44.91	20.90	30.61	32.59	33.53	28.85	26.56	37.14	%	إلى حد ما	
	49	89	90	48	76	62	6	132	ك	لا	
	18.49	26.57	27.27	17.78	22.35	23.85	1.88	47.14	%	نعم	
	97	176	139	134	150	123	229	44	ك	إلى حد ما	
	36.60	52.54	42.12	49.63	44.12	47.31	71.56	15.71	%	لا	
27- أهمل مدرستي ولا أسعد بوجودي فيها، ولا أهتم بأسرتي وأصدقائي	67	104	95	76	100	71	50	121	ك	نعم	
	25.28	31.04	28.79	28.15	29.41	27.31	15.63	43.21	%	إلى حد ما	
	56	49	57	48	56	49	0	105	ك	لا	
	21.13	14.63	17.27	17.78	16.47	18.85	0.00	37.50	%	نعم	
	139	182	178	143	182	139	268	53	ك	إلى حد ما	
	52.45	54.33	53.94	52.96	53.53	53.46	83.75	18.93	%	لا	

309	135	174	131	178	133	176	169	140	ك	نعم	28- عزلتى على الإنترنت جعلتنى أتضايق من الآخرين، ولا تقبل نقدهم
51.50	48.21	54.38	50.38	52.35	49.26	53.33	50.45	52.83	%	ك	
135	125	10	71	64	63	72	70	65	%	لا	
22.50	44.64	3.13	27.31	18.82	23.33	21.82	20.90	24.53	%	ك	
156	20	136	58	98	74	82	96	60	%	لا	
26.00	7.14	42.50	22.31	28.82	27.41	24.85	28.66	22.64	%	ك	
225	116	109	97	128	81	144	135	90	%	نعم	
37.50	41.43	34.06	37.31	37.65	30.00	43.64	40.30	33.96	%	ك	
135	135	0	77	58	75	60	59	76	%	لا	
22.50	48.21	0.00	29.62	17.06	27.78	18.18	17.61	28.68	%	ك	
240	29	211	86	154	114	126	141	99	%	لا	
40.00	10.36	65.94	33.08	45.29	42.22	38.18	42.09	37.36	%	ك	
210	148	62	92	118	96	114	121	89	%	نعم	
35.00	52.86	19.38	35.38	34.71	35.56	34.55	36.12	33.58	%	ك	
105	102	3	57	48	48	57	34	71	%	لا	
17.50	36.43	0.94	21.92	14.12	17.78	17.27	10.15	26.79	%	ك	
285	30	225	111	174	126	159	180	105	%	لا	
47.50	10.71	70.31	42.69	51.18	46.67	48.18	53.73	39.62	%	ك	
600	280	320	260	340	270	330	335	265	%	ك	
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	ك	
إجمالى عينة الدراسة											

-أوضح الجدول السابق تأثيرات كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت على مستوى "الرضا عن الحياة" أثناء التباعد الإجتماعى بسبب فيروس كورونا ، حيث جاءت عبارات المقياس على التوالي : (عزلتى على الإنترنت جعلتنى أتضايق من الآخرين ولا أنقبل نقدهم- كثافة إستخدامى للإنترنت تؤثر سلبا على مستواياالدراسى ولا أشعر بالتفاؤل-تفكيرى فى الإنترنت جعلنى غير راض عن نفسى ودائم الشعور بالإحباط والإكتئاب- أشعر بأنى أقل سعادة من غيرى وحياتى غير منظمة- أهمل مدرستى ولا أسعد بوجودى فيها ولا أهتم بأسرتىوأصدقائى) ، بنسبة ( 51.50%-37.50%-35%28.50%) على الترتيب، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "Banjanin-2015" التي توصلت إلى أن إدمان الأنشطة الإتصالية على مواقع التواصل الإجتماعى يؤثر على شعور المراهقين بالرضا عن الحياة ، ودراسة "على الدغبرى-2017م" التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين إدمان الأطفال والمراهقين لشبكات التواصل الإجتماعى والشعور بالوحده النفسية وعدم الرضا عن الحياة ، ودراسة " Sarmiento-2018 " التي توصلت إلى وجود إرتباطات إيجابية بين استخدام وسائل التواصل الإجتماعى والأعراض الداخلية لعينة الدراسة ، من إكتئاب وقلق وشعور بالوحده وعدم الرضا عن الحياة ، ودراسة " Wang&others-2018 " توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين استخدام المراهقين النشط للفيس بوك وشعورهم بالوحده ، وعدم الرضا عن الحياة .

-اتضح من بيانات الجدول السابق أن البنات كان شعورهم بعدم الرضا عن الحياة نتيجة كثافة استخدامهم للإنترنت بنسبة أعلى من الأولاد ، ولا يوجد فرق في العمر بين

المراهقين في نسبة التأثير ، بينما كان شعور المراهقين الذين يعانون من أمراض وعلاقتهم سيئة بوالديهم بعدم الرضا عن الحياة بنسبة أكبر ممن لا يعانون من أمراض وعلاقتهم جيدة بوالديهم .

### جدول (20)

يوضح التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت (بعد صورة الجسد)

الرد الرقم	العلاقة بالوالدين		الحالة الصحية		السن		النوع		العبارة	
	ضعيفة	قوية	مريض	سليم	17:15	14:12	إناث	ذكور	ك	نعم
312	188	124	124	188	136	176	153	159	ك	نعم
52.00	67.14	38.75	47.69	55.29	50.37	53.33	45.67	60.00	%	لا
72	48	24	40	32	30	42	31	41	ك	نعم
12.00	17.14	7.50	15.38	9.41	11.11	12.73	9.25	15.47	%	لا
216	44	172	96	120	104	112	151	65	ك	نعم
36.00	15.71	53.75	36.92	35.29	38.52	33.94	45.07	24.53	%	لا
213	133	80	82	131	95	118	121	92	ك	نعم
35.50	47.50	25.00	31.54	38.53	35.19	35.76	36.12	34.72	%	لا
87	87	0	39	48	39	48	57	30	ك	نعم
14.50	31.07	0.00	15.00	14.12	14.44	14.55	17.01	11.32	%	لا
300	60	240	139	161	136	164	157	143	ك	نعم
50.00	21.43	75.00	53.46	47.35	50.37	49.70	46.87	53.96	%	لا
216	116	100	71	145	78	138	115	101	ك	نعم
36.00	41.43	31.25	27.31	42.65	28.89	41.82	34.33	38.11	%	لا
96	90	6	46	50	54	42	81	15	ك	نعم
16.00	32.14	1.88	17.69	14.71	20.00	12.73	24.18	5.66	%	لا
285	74	211	140	145	136	149	136	149	ك	نعم
47.50	26.43	65.94	53.85	42.65	50.37	45.15	40.60	56.23	%	لا
174	113	61	93	81	79	95	108	66	ك	نعم
29.00	40.36	19.06	35.77	23.82	29.26	28.79	32.24	24.91	%	لا
66	66	0	26	40	36	30	59	7	ك	نعم
11.00	23.57	0.00	10.00	11.76	13.33	9.09	17.61	2.64	%	لا
360	101	259	141	219	155	205	168	192	ك	نعم
60.00	36.07	80.94	54.23	64.41	57.41	62.12	50.15	72.45	%	لا
156	112	44	78	78	72	84	111	45	ك	نعم
26.00	40.00	13.75	30.00	22.94	26.67	25.45	33.13	16.98	%	لا
57	53	4	22	35	33	24	44	13	ك	نعم
9.50	18.93	1.25	8.46	10.29	12.22	7.27	13.13	4.91	%	لا
387	115	272	160	227	165	222	180	207	ك	نعم
64.50	41.07	85.00	61.54	66.76	61.11	67.27	53.73	78.11	%	لا
600	280	320	260	340	270	330	335	265	ك	نعم
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	لا
إجمالي عينة الدراسة										

-يوضح الجدول السابق تأثيرات كثافة استخدام المراهقين للإنترنت على بعد "صورة الجسد"، والتي جاءت على التوالي:(قضاء كل وقتي على الإنترنت يجعلني لا أهتم

بمظهرى ونفسى- أتمنى لو أستطيع تغيير شكلى مثل اليوتيوبر أو الممثلين والرياضيين الذين أشاهدهم بالإنترنت -مشاهدت للأخريين بالإنترنت تجعلنى غير راضى عن شكل جسدى لأن شكلهم أفضل منى- عدم رؤية أصدقائى على الإنترنت يشعرنى بالثقة فى نفسى -أصدقائى على الإنترنت أفضل منهم فى الواقع لأنهم لا يرون عيوبى الجسدية)، بنسبة (52%-36%-35.50%-29%-26.50%)، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " Hyssa&Salqumom-2019" التي توصلت إلى أنه كلما كان الوقت الذى يقضيه المراهقين في استخدام وسائل التواصل الإجتماعى كبيرا كلما زاد اعتراضه على ذاته ، وكانت مراقبته الذاتية أعلى ، وكان غير راض عن شكل جسده، وكانت نسبة البنات أعلى من الأولاد، وكذلك دراسة "2018-Franchina&coco" التي توصلت إلى أن مواقع الشبكات الإجتماعية ذات تأثير كبير في تشكيل تصورات الجسم لدى المراهقين .

-إتضح أيضا من الجدول السابق أن البنات جاء تأثير كثافة استخدامهم للإنترنت السلبي على بعد صورة الجسم بنسبة أعلى من الأولاد، خاصة الكبار منهم ، كما كان تأثر البنات الذين يعانون من أمراض، وعلاقتهم سيئة بوالديهم بنسبة أعلى من الأصحاء، وذوى العلاقة الجيدة بالوالدين.

### جدول (21)

يوضح التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت (بعد اضطرابات النوم)

العبارة	النوع		الحالة الصحية		العلاقة بالوالدين		السن		نعم	لا
	ذكور	إناث	سليم	مرضى	قوية	ضعيفة	14:12	17:15		
36- إنشغالى بالإنترنت يجعلنى أنام قليل، وأجد صعوبة فى النوم .	ك	91	176	143	124	143	176	91	ك	نعم
	%	34.34	52.54	43.33	45.93	40.71	45.00	40.71	%	إلى حد ما
	ك	93	57	90	94	30	150	120	ك	لا
	%	35.09	17.01	27.27	27.65	9.38	25.00	42.86	%	نعم
37-تفكيرى بالألعاب الإلكترونية والأفلام، يجعلنى أستيقظ كثيرا أثناء النوم ، ولا أستغرق	ك	81	102	97	86	97	102	81	ك	نعم
	%	30.57	30.45	29.39	31.85	16.43	30.50	16.43	%	إلى حد ما
	ك	103	164	145	167	119	267	148	ك	لا
	%	38.87	48.96	43.94	45.19	37.19	44.50	52.86	%	نعم
38-لا أنام جيدا وأشعر بالتعب بعد الإستيقاظ من النوم لإنشغالى بالألعاب الإلكترونية	ك	81	39	66	54	66	39	81	ك	نعم
	%	30.57	11.64	20.00	17.65	3.75	20.00	38.57	%	إلى حد ما
	ك	81	132	119	94	189	213	24	ك	لا
	%	30.57	39.40	36.06	34.81	59.06	35.50	8.57	%	نعم
38-لا أنام جيدا وأشعر بالتعب بعد الإستيقاظ من النوم لإنشغالى بالألعاب الإلكترونية	ك	91	170	147	114	137	124	119	ك	نعم
	%	34.34	50.75	44.55	42.22	37.19	43.50	50.71	%	إلى حد ما
	ك	99	27	72	54	18	126	108	ك	لا
	%	37.36	8.06	21.82	21.18	5.63	21.00	38.57	%	نعم
	ك	75	138	111	102	131	82	183	ك	لا
	%	28.30	41.19	33.64	37.78	10.71	35.50	10.71	%	

48	48	0	20	28	18	30	12	36	ك	نعم	39- أحلام مزعجة وكوابيس بسبب ما أشاهده بأفلام واليوتيوب
8.00	17.14	0.00	7.69	8.24	6.67	9.09	3.58	13.58	%	ك	
234	152	82	97	137	86	148	111	123	%	ك	
39.00	54.29	25.63	37.31	40.29	31.85	44.85	33.13	46.42	%	ك	
318	80	238	143	175	166	152	212	106	%	لا	
53.00	28.57	74.38	55.00	51.47	61.48	46.06	63.28	40.00	%	ك	
132	93	39	48	84	12	120	21	111	%	نعم	40-أحلم بالألعاب ،واليوتيوب، والأفلام أثناء النوم
22.00	33.21	12.19	18.46	24.71	4.44	36.36	6.27	41.89	%	ك	
207	111	96	98	109	102	105	142	65	%	ك	
34.00	39.64	30.00	37.69	32.06	37.78	31.82	42.39	24.53	%	ك	
261	76	185	114	147	156	105	172	89	%	لا	
43.50	27.14	57.81	43.85	43.24	57.78	31.82	51.34	33.58	%	ك	
600	280	320	260	340	270	330	335	265	%	ك	إجمالي عينة الدراسة
100	46.67	53.33	43.33	56.67	45.00	55.00	55.83	44.17	%	ك	

-توضح بيانات الجدول السابق تأثيرات كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت على الوقت المخصص للنوم والراحة "إضطرابات النوم" ، ولقد إتضح تلك التأثيرات على التوالي، كما يلي: (إنشغالي بالإنترنت يجعلني أنام قليلا وأجد صعوبة في النوم- تفكيرى بالألعاب الإلكترونية والأفلام يجعلني أستيقظ كثيرا أثناء النومولا أستغرق فيه- لا أنام جيدا وأشعر بالتعب بعد الإستيقاظ من النوم لإنشغالي بالألعاب الإلكترونية- أحلم بالألعاب واليوتيوب والأفلام أثناء النوم- أحلام مزعجة وكوابيس بسبب ما أشاهده بأفلام واليوتيوب)، بنسبة (45%-44.50%-43.50%-22%-8%) على الترتيب، وتتفق هذه النتائج مع دراسة " Woods&Scott-2016" التي أثبتت أن استخدام المراهقين من عينة الدراسة لوسائل التواصل الإجتماعى بشكل كبير فى الليل تجعلهم يعانون من قصر فترة النوم ونوعيته ، وكذلك دراسة " Garrett-2017 " التي أكدت نتائجها على أنه كلما استخدم المراهقون وسائل التواصل الإجتماعى أكثرولساعات متأخرة من الليل، تتخفض جودة النوم لديهم ، أما الإستخدام الأقل وعدم السهر كان مرتبطا بنوم أفضل ، ودراسة " Royant-2018" التي توصلت إلى أن الإستخدام الكثيف لوسائل التواصل الإجتماعى ، ذو تأثير سلبي كبير على وقت النوم لدى المراهقين ، وأنهم يستيقظون من النوم لمواصلة اللعب والأنشطة على الإنترنت، مما انعكس على أدائهم في المدرسة وأصبح منخفضا، ودراسة " Smi-2018" التي أوضحت نتائجها أن إدمان المراهقين للإنترنت جعلهم يعانون من إضطرابات في النوم وإكتئاب وتفكير في الإنتحار، ودراسة " Shimoga-2019" التي توصلت في نتائجها إلى ارتباط الإستخدام الكثيف لوسائل التواصل الإجتماعى بأدنى كفاية للنوم بين المراهقين ، وبأقل مستويات للنشاط البدنى .

-إتضح من الجدول السابق أنالأولادكان مستوى تأثيرهم بإضطرابات النوم الناتجة عن كثافة استخدامهم لشبكة الإنترنت بنسبةأعلى من البنات ، كما أن السن الأصغر كان أكثر تأثرا من الأكبر، كذلك المراهقين الذين يعانون من أمراض، كما أن العلاقة السببية بالوالدين قد أثرت سلبا على شدة معاناه المراهقين من اضطرابات النوم .

جدول (22)

يوضح مستوى التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت

الإجمالي		منخفض		متوسط		مرتفع		
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
100	600	36.50	219	39.50	237	39.60	238	بعد الثقة بالنفس
100	600	24.50	147	29.50	177	45.60	274	بعد تقدير الذات واحترامها
100	600	13.00	78	41.50	249	44.00	264	بعد مفهوم الذات
100	600	32.50	195	33.00	198	34.50	207	بعد فاعلية الذات
100	600	20.00	120	34.00	204	46.40	278	بعد القلق والتوتر
100	600	23.50	141	24.50	147	52.00	312	بعد الرضا عن الحياة
100	600	12.50	75	24.00	144	63.50	381	بعد صورة الجسد
100	600	21.00	126	33.00	198	46.00	276	بعد اضطرابات النوم

-يوضح الجدول السابق إجمالي مستوى التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت أثناء التباعد الإجتماعى بسبب أزمة كورونا ، والتي جاءت "مرتفعة" ، بنسبة (63.50%) بالنسبة "لبعد صورة الجسد" والذي جاء في الترتيب الأول، تلاه "بعد الرضا عن الحياة" بنسبة ( 52%)، ثم "بعد القلق والتوتر بنسبة (46.40%)، ثم " بعد اضطرابات النوم" بنسبة (46%) ، تلاه " بعد تقدير الذات واحترامها " بنسبة (45.60%)، ثم " بعد مفهوم الذات" بنسبة (44%) ، ثم " بعد الثقة بالنفس" بنسبة (39.60%) ، وأخيرا "بعد فاعلية الذات" بنسبة (34.50%)، وقد ترجع تلك التأثيرات إلى أن المراهقين غالبا ما ينهمكون في التفاعل على الإنترنت وقتنا طويلا ، لدرجة قد تؤدي إلى تدهور الجوانب المختلفة لشخصيتهم خاصة النفسية ، وتؤدي بهم إلى العديد من النتائج السلبية على حياتهم ، ومنها التأخر الدراسي ، وقلة ساعات النوم ، وقلة ممارسة الأنشطة الرياضية ، وفقدان الرباط الإجتماعى بالأسرة والأهل<sup>(69)</sup>.



ثانياً: التحقق من صحة فروض الدراسة :

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا ومستوى التأثيرات الناتجة على أبعاد وجوانب شخصيتهم (الصحية - النفسية-اجتماعية- العلاقة بالوالدين).

#### جدول رقم (23)

معامل ارتباط بيرسون بين درجات المبحوثين على مقياس مستوى التزامهم بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا ومستوى التأثيرات الناتجة على أبعاد شخصيتهم (صحية- نفسية-اجتماعية- العلاقة بالوالدين).

مستوى التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا			المتغير
الدلالة	قيمة بيرسون	العدد	
0.001	0.352	600	التأثيرات الناتجة على الجوانب الصحية
0.001	0.412	600	التأثيرات الناتجة على الجوانب النفسية
0.001	0.398	600	التأثيرات الناتجة على الجوانب الاجتماعية
0.001	0.488	600	التأثيرات الناتجة على جانب العلاقة بالوالدين

تشير نتائج الجدول السابق باستخدام معامل ارتباط بيرسون إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا، ومستوى التأثيرات الناتجة على أبعاد وجوانب شخصيتهم المختلفة " الصحية-النفسية-الاجتماعية- العلاقة بالوالدين " ، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.352، 0.412، 0.398، 0.488) على الترتيب، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة =0.001، وبالتالي فقد تحققت صحة هذا الفرض ، أى أنه كلما زادت درجة التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تزداد بالتالى درجة التأثيرات الناتجة على أبعاد وجوانب شخصيتهم " الصحية -النفسية- الاجتماعية- العلاقة بالوالدين" ، حيث تزداد هذه التأثيرات نتيجة التباعد الاجتماعي، وبقائهم في المنزل لفترة طويلة .

الفرض الثانى: توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا ومستوى استخدامهم للإنترنت وتطبيقاته أثناء الجائحة

#### جدول رقم (24)

معامل ارتباط بيرسون بين درجات المبحوثين على مقياس مستوى الإلتزام بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا ومستوى استخدامهم للإنترنت وتطبيقاته أثناء الجائحة

مستوى التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا			المتغير
الدلالة	قيمة بيرسون	العدد	
0.001	0.317	600	مستوى استخدام المراهقين للإنترنت وتطبيقاته أثناء جائحة كورونا

تشير نتائج الجدول السابق باستخدام معامل ارتباط بيرسون، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى التزام المراهقين بالتباعد الإجتماعي أثناء جائحة كورونا، ومستوى استخدامهم للإنترنت وتطبيقاته أثناء الجائحة، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون 0.317 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة =0.001، وبالتالي فقد تحققت صحة هذا الفرض، أي أنه كلما زادت درجة التزام المراهقين بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تزداد بالتالي درجة استخدامهم للإنترنت وتطبيقاته أثناء الجائحة، ويرجع ذلك إلى أن الإنترنت كان وسيلة التسلية الأولى للمراهقين في تلك الفترة، والإتصال بالأهل والأصدقاء واللعب معهم.

**الفرض الثالث: توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى استخدام المراهقين للإنترنت وتطبيقاته أثناء جائحة كورونا ومستوى التأثيرات النفسية الناتجة.**

### جدول رقم (25)

معامل ارتباط بيرسون بين درجات المبحوثين على مقياس مستوى استخدامهم للإنترنت وتطبيقاته أثناء التباعد الاجتماعي ومستوى التأثيرات النفسية الناتجة

مستوى استخدام المراهقين للإنترنت وتطبيقاته أثناء التباعد الاجتماعي			المتغير	التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين للإنترنت أثناء التباعد الاجتماعي
الدالة	قيمة بيرسون	العدد	المتغير	
0.001	0.535	600	بعد الثقة بالنفس	
0.001	0.501	600	بعد تقدير الذات واحترامها	
0.001	0.578	600	بعد مفهوم الذات	
0.001	0.623	600	بعد فاعلية الذات	
0.001	0.606	600	بعد القلق والتوتر	
0.001	0.550	600	بعد الرضا عن الحياة	
0.001	0.314	600	بعد صور الجسد	
0.001	0.553	600	بعد اضطرابات النوم	

توضح نتائج الجدول السابق، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى استخدام المراهقين للإنترنت وتطبيقاته أثناء التباعد الاجتماعي، وأبعاد التأثيرات النفسية الناتجة (بعد الثقة بالنفس- بعد تقدير الذات واحترامها- بعد مفهوم الذات- بعد فاعلية الذات- بعد القلق والتوتر- بعد الرضا عن الحياة- بعد صور الجسد- بعد اضطرابات النوم)، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.535، 0.501، 0.578، 0.623، 0.606، 0.550، 0.314، 0.553) على الترتيب وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة =0.001، وبالتالي فقد تحققت صحة هذا الفرض، أي أنه كلما زادت مستوى استخدام المراهقين للإنترنت وتطبيقاته، يزداد بالتالي مستوى التأثيرات النفسية السلبية الناتجة عن كثافة هذا الاستخدام.

**الفرض الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى الالتزام بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف**

المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن – الحالة الصحية – العلاقة بالوالدين- الحالة الاقتصادية).

جدول رقم (26)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المبحوثين في مستوى الالتزام بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموجرافية

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
النوع	ذكور	265	2.460	0.701	2.961	598	دالة عند 0.01
	إناث	335	2.630	0.692			
السن	12 إلى 14	330	2.606	0.596	1.978	598	دالة عند 0.05
	15 إلى 17	270	2.463	0.808			
الحالة الصحية	سليم	340	2.421	0.762	5.502	598	دالة عند 0.001
	مريض	260	2.731	0.567			
العلاقة بالوالدين	قوية	320	2.565	0.744	0.397	598	غير دالة
	ضعيفة	280	2.542	0.649			

تشير نتائج اختبار "ت" في الجدول السابق إلى مايلي:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى الالتزام بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا وفقاً للنوع لصالح الإناث، حيث بلغت قيمة "ت" 2.961 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، فقد كانت البنات أكثر التزاماً من الأولاد بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى الالتزام بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا وفقاً للسن لصالح المبحوثين في الفترة العمرية من (12 : 14) سنة، حيث بلغت قيمة "ت" 1.978 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ، حيث جاء المراهقين الأصغر سناً أكثر التزاماً بالتباعد الاجتماعي بنسبة أعلى من الكبار .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى الالتزام بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا وفقاً للحالة الصحية لصالح المرضى ، حيث بلغت قيمة "ت" 5.502 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001 ، مما يعنى أن المراهقين الذين يعانون من أمراض خاصة بالصدر والحساسية ، جاء التزامهم بالتباعد الاجتماعي بنسبة أعلى ممن لا يعانون من الأمراض .

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى الالتزام بالتباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا وفقاً لدرجة العلاقة بالوالدين، حيث بلغت قيمة "ت" 0.397 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ،

وقد يرجع ذلك إلى توجية الوالدين لأبنائهم بضرورة الإلتزام بالتباعد الإجتماعى حفاظا على صحتهم وذويهم .

### جدول رقم (27)

تحليل التباين أحادي الاتجاه بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى الإلتزام بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف الحالة الاقتصادية

مصدر التباين	مجموعات المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدالة
بين المجموعات	128.993	2	64.497	233.090	دالة عند 0.001
داخل المجموعات	165.192	597	0.277		
المجموع	294.185	599			

توضح بيانات الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات المبحوثين الذين يمثلون المستويات الاقتصادية المختلفة علي مقياس مستوى الإلتزام بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا، حيث بلغت قيمة ف 233.090 وهذه القيمة دالة عند مستوى دلالة = 0.001، أى أنه كلما ارتفعت الحالة الاقتصادية تزداد بالتالى درجة الإلتزام بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا لدى المبحوثين، ولمعرفة مصدر ودلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات المبحوثين، تم استخدام الاختبار البعدي بطريقة أقل فرق معنوي.

### جدول رقم (28)

نتائج تحليل L.S.D لمعرفة الفروق بين المجموعات علي مقياس مستوى الإلتزام بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف الحالة الاقتصادية

المجموعات	مرتفع	متوسط	منخفض	المتوسط
مرتفع	-			2.86
متوسط	0.0156	-		2.84
منخفض	***1.0379	***1.0224	-	1.82

-لمعرفة مصدر التباين للفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات المبحوثين أجرى الاختبار البعدي L.S.D بطريقة أقل فرق معنوي، حيث إتضح أنه: " كلما ارتفعت الحالة الاقتصادية لدى المبحوثين تزداد درجة التزامهم بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا".

-اتضح أن هناك اختلافاً بين المبحوثين منخفضي المستوى الاقتصادي والمبحوثين مرتفعي المستوى الاقتصادي بفارق بين المتوسطين الحسابيين بلغت قيمته 1.0379 لصالح مرتفعي المستوى الاقتصادي، وهو فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.001، كما اتضح أن هناك اختلافاً بين منخفضي المستوى الاقتصادي ومتوسطي المستوى الاقتصادي بفارق بين المتوسطين الحسابيين قيمته 1.0224 لصالح متوسطي المستوى الاقتصادي، وهو فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.001، بينما لا يوجد اختلاف بين المبحوثين متوسطي المستوى الاقتصادي ومرتفعي المستوى

الاقتصادي، حيث بلغ الفرق بين المتوسطين الحسابيين 0.0156، وهو فرق غير دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

وهو ما يثبت صحة هذا الفرض جزئياً: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى الإلتزام بالتباعد الإجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن – الحالة الصحية – الحالة الاقتصادية) ماعدا متغير (العلاقة بالوالدين) لم توجد فيه فروق دالة إحصائياً

الفرض الخامس: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعي على أبعاد شخصيتهم تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموجرافية (النوع – السن – الحالة الصحية – العلاقة بالوالدين- الحالة الاقتصادية).

#### 1-التأثيرات الصحية :

#### جدول رقم (29)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المبحوثين في مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموجرافية (التأثيرات الصحية)

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
النوع	ذكور	265	2.638	0.481	0.735	598	غير دالة
	إناث	335	2.606	0.558			
السن	12 إلى 14	330	2.654	0.476	1.784	598	غير دالة
	15 إلى 17	270	2.578	0.578			
الحالة الصحية	سليم	340	2.515	0.567	5.762	598	دالة عند 0.001
	مريض	260	2.758	0.429			
العلاقة بالوالدين	قوية	320	2.400	0.562	12.254	598	دالة عند 0.001
	ضعيفة	280	2.871	0.335			

توضح نتائج اختبار "ت" في الجدول السابق ما يلي :

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الصحية الناتجة عن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف "النوع"، حيث بلغت قيمة "ت" 0.735 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، مما يعني عدم وجود فروق بين المراهقين من عينة الدراسة في التأثيرات الصحية الناتجة عن التباعد الاجتماعي ترجع لمتغير "النوع".

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الصحية الناتجة عن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف "السن"، حيث بلغت قيمة "ت" 1.784 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند

مستوى دلالة 0.05 ، مما يعنى عدم وجود فروق بين المراهقين من عينة الدراسة في التأثيرات الصحية الناتجة عن التباعد الإجتماعى ترجع لمتغير "السن" .

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الصحية الناتجة عن التباعد الاجتماعى تبعاً لاختلاف الحالة الصحية، لصالح المرضى، حيث بلغت قيمة "ت" 5.762 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001 ، مما يعنى أن المراهقين الذين يعانون من أمراض خاصة الصدر والحساسية كان تأثيرهم الصحى سلبياً بالتباعد الاجتماعى بنسبة أعلى ممن لا يعانون من الأمراض .

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الصحية الناتجة عن التباعد الاجتماعى أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف درجة العلاقة بالوالدين، لصالح المبحوثين ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين، حيث بلغت قيمة "ت" 12.254 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001 ، أي أن المراهقين ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين، جاء تأثيرهم الصحى سلبياً بالتباعد الاجتماعى بنسبة أعلى من ذوى العلاقة القوية بالوالدين .

وعلى ذلك تثبت صحة هذا الفرض جزئياً: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعى ( الجوانب الصحية) على أبعاد وجوانب شخصيتهم تبعاً لمتغيرات ( الحالة الصحية – العلاقة بالوالدين) ما عدا متغيرى ( النوع – السن ) لم توجد فيهما فروق .

## 2-التأثيرات النفسية :

### جدول رقم (30)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المبحوثين في مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعى أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموجرافية (التأثيرات النفسية)

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
النوع	ذكور	265	2.728	0.494	2.321	598	دالة عند 0.05
	إناث	335	2.624	0.586			
السن	12 إلى 14	330	2.667	0.544	0.164	598	غير دالة
	15 إلى 17	270	2.674	0.556			
الحالة الصحية	سليم	340	2.591	0.559	4.072	598	دالة عند 0.001
	مريض	260	2.773	0.518			
العلاقة بالوالدين	قوية	320	2.406	0.626	14.647	598	دالة عند 0.001
	ضعيفة	280	2.971	0.167			

توضح نتائج اختبار "ت" فى الجدول السابق مايلى :-

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات النفسية الناتجة عن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف النوع، لصالح المبحوثين الذكور، حيث بلغت قيمة "ت" 2.321 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ، مما يعنى أن الأولاد لم يتأثروا "نفسياً" بالتباعد الاجتماعي بدرجة كبيرة مثل البنات .

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات النفسية الناتجة عن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف السن، حيث بلغت قيمة "ت" 0.164 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، وهو يعنى أن المراهقين الذين يعانون من أمراض الصدر والحساسية ، قد جاء "تأثرهم النفسى" نتيجة التباعد الاجتماعي بنسبة أكبر ممن لا يعانون من أمراض .

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات النفسية الناتجة عن التباعد الاجتماعي تبعا لاختلاف الحالة الصحية، لصالح المبحوثين المرضى، حيث بلغت قيمة "ت" 4.072 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات النفسية الناتجة عن التباعد الاجتماعي تبعا لاختلاف درجة العلاقة بالوالدين، لصالح ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين، وبلغت قيمة "ت" 14.647، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.001 ، وهو يعنى أن المراهقين ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين ، جاء تأثرهم النفسى سلبياً بنسبة أعلى من ذوى العلاقة القوية .

**وعلى ذلك تثبت صحة هذا الفرض جزئياً:**توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعي (التأثيرات النفسية) على أبعاد شخصيتهم تبعا لمتغيرات (النوع- الحالة الصحية – العلاقة بالوالدين)، ما عدا متغير (السن) لم توجد فيه فروق .

3-التأثيرات الاجتماعية :

جدول رقم (31)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المبحوثين في مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف المتغيرات الديموجرافية (التأثيرات الاجتماعية)

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
النوع	ذكور	265	2.898	0.303	0.564	598	غير دالة
	إناث	335	2.884	0.321			
السن	12 إلى 14	330	2.909	0.288	1.653	598	غير دالة
	15 إلى 17	270	2.867	0.340			
الحالة الصحية	سليم	340	2.859	0.349	2.805	598	دالة عند 0.01
	مريض	260	2.931	0.254			
العلاقة بالوالدين	قوية	320	2.809	0.393	7.007	598	دالة عند 0.001
	ضعيفة	280	2.982	0.133			

توضح نتائج اختبار "ت" في الجدول السابق ما يلي :

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الاجتماعية الناتجة عن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف النوع، حيث بلغت قيمة "ت" 0.564 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، أي أنه لا توجد فروق بين المراهقين في "التأثيرات الاجتماعية" الناتجة عن التباعد الاجتماعي ترجع إلى متغير النوع .

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الاجتماعية الناتجة عن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف السن، حيث بلغت قيمة "ت" 1.653 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، مما يعني أنه لا توجد فروق بين المراهقين في "التأثيرات الاجتماعية" الناتجة عن التباعد الاجتماعي ترجع إلى متغير "السن".

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الاجتماعية الناتجة عن التباعد الاجتماعي تبعا لاختلاف الحالة الصحية، لصالح المبحوثين المرضى، حيث بلغت قيمة "ت" 2.805 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، مما يعني أن المراهقين الذين يعانون من مشاكل صحية، قد جاء تأثرهم الاجتماعي "سلبياً" بالتباعد الاجتماعي بنسبة أكبر من الأصحاء .

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الاجتماعية الناتجة عن التباعد الاجتماعي تبعا لاختلاف درجة العلاقة بالوالدين، لصالح المبحوثين ذوي العلاقة الضعيفة بالوالدين، حيث بلغت قيمة "ت" 7.007 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، أي أن المراهقين ذوي



العلاقة الضعيفة بالوالدين ، جاء تأثيرهم النفسى "سلبيا" بنسبة أكبر ممن تربطهم علاقة قوية بالديهم .

وعلى ذلك تثبت صحة هذا الفرض جزئيا: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعى (التأثيرات الإجتماعية) على أبعاد شخصيتهم تبعا لمتغيرات (الحالة الصحية – العلاقة بالوالدين)، أما متغيرى (النوع- السن ) فلم توجد فيهما فروق .

#### 4-العلاقة بالوالدين :

#### جدول رقم (32)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المبحوثين في مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعى أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف المتغيرات الديموجرافية (العلاقة بالوالدين)

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
النوع	ذكور	265	2.026	0.894	0.154	598	غير دالة
	إناث	335	2.015	0.917			
السن	12 إلى 14	330	2.006	0.932	0.416	598	غير دالة
	15 إلى 17	270	2.037	0.874			
الحالة الصحية	سليم	340	2.003	0.914	0.527	598	غير دالة
	مريض	260	2.042	0.897			
العلاقة بالوالدين	قوية	320	1.294	0.496	40.775	598	دالة عند 0.001
	ضعيفة	280	2.850	0.430			

توضح نتائج اختبار "ت" فى الجدول السابق ما يلى :

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعى أثناء جائحة كورونا على العلاقة بالوالدين، تبعا لاختلاف النوع، حيث بلغت قيمة "ت" 0.154 وهى قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، مما يعنى أن علاقة المراهقين بالوالدين لم تتأثر بالتباعد الاجتماعى كثيرا وفقا لمتغير النوع .

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعى على العلاقة بالوالدين ، تبعا لإختلاف السن، حيث بلغت قيمة "ت" 0.416 ، وهى قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، أى أن علاقة المراهقين بالوالدين لم تتأثر بالتباعد الاجتماعى كثيرا وفقا لمتغير السن .

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعى على العلاقة بالوالدين ، تبعا لاختلاف الحالة الصحية للمراهقين، حيث بلغت قيمة "ت" 0.527 وهى قيمة غير دالة إحصائياً

عند مستوى دلالة 0.05 ، بما يعنى أن علاقة المراهقين بوالديهم لم تتأثر بالتباعد الإجتماعى وفقا لمتغير الحالة الصحية.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعى، على العلاقة بالوالدين تبعاً لاختلاف درجة العلاقة بالوالدين، لصالح المبحوثين ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين، حيث بلغت قيمة "ت" 40.775 وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.001، بمعنى أن المراهقين ذوى العلاقة الضعيفة بوالديهم ، قد أثر التباعد الاجتماعى أثناء أزمة كورونا على هذه العلاقة سلباً ، بسبب إنشغال الأهل الشديد بأخبار فيروس كورونا، والحالة الاقتصادية السيئة للجميع ، وخوف الوالدين من الإصابة بالفيروس .

وعلى ذلك لم تثبت صحة هذا الفرض جزئياً: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعى على أبعاد شخصيتهم تبعاً لمتغيرات ( النوع - السن - الحالة الصحية )، ماعدا متغير (العلاقة بالوالدين) وجدت فيه فروق .

#### 5- الحالة الاقتصادية :

#### جدول رقم (33)

تحليل التباين أحادي الاتجاه بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعى أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصادية

المقياس	مصدر التباين	مجموعات المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدالة
الجوانب الصحية	بين المجموعات	0.283	2	0.142	0.512	غير دالة
	داخل المجموعات	165.077	597	0.277		
	المجموع	165.360	599			
الجوانب النفسية	بين المجموعات	0.701	2	0.351	1.163	غير دالة
	داخل المجموعات	179.959	597	0.301		
	المجموع	180.660	599			
الجوانب الاجتماعية	بين المجموعات	0.120	2	0.060	0.613	غير دالة
	داخل المجموعات	58.620	597	0.098		
	المجموع	58.740	599			
جانب العلاقة بالوالدين	بين المجموعات	2.140	2	1.070	1.305	غير دالة
	داخل المجموعات	489.620	597	0.820		
	المجموع	491.760	599			

تشير بيانات الجدول السابق إلي ما يلى :

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات المبحوثين الذين يمثلون المستويات الإقتصادية المختلفة، على مقياس مستوى التأثيرات الصحية الناتجة عن التباعد الاجتماعى أثناء جائحة كورونا، حيث بلغت قيمة ف 0.512 وهذه القيمة غير دالة عند مستوى دلالة = 0.05 .

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات المبحوثين الذين يمثلون المستويات الاقتصادية المختلفة، علي مقياس مستوى التأثيرات النفسية الناتجة عن التباعد الاجتماعي ، حيث بلغت قيمة ف 1.163 وهي قيمة غير دالة عند مستوى 0.05.

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات المبحوثين الذين يمثلون المستويات الاقتصادية المختلفة، علي مقياس مستوى التأثيرات الاجتماعية الناتجة عن التباعد الاجتماعي، حيث بلغت قيمة ف 0.613 ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 .

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات المبحوثين الذين يمثلون المستويات الاقتصادية المختلفة، علي مقياس مستوى التأثيرات على العلاقة بالوالدين الناتجة عن التباعد الاجتماعي ، حيث بلغت قيمة ف 1.305 ، وهذه القيمة غير دالة عند مستوى 0.05.

مما سبق نستنتج عدم صحة هذا الفرض: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كوفيد-19" لاختلاف الحالة الاقتصادية للمبحوثين .

الفرض السادس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى كثافة استخدام شبكة الإنترنت أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموجرافية ( النوع – السن – الحالة الصحية – العلاقة بالوالدين- الحالة الاقتصادية).

#### جدول رقم (34)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المبحوثين في مستوى كثافة استخدام شبكة الإنترنت أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموجرافية

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
النوع	ذكور	265	2.521	0.640	11.541	598	دالة عند 0.001
	إناث	335	1.866	0.728			
السن	12 إلى 14	330	2.158	0.779	0.091	598	غير دالة
	15 إلى 17	270	2.152	0.744			
الحالة الصحية	سليم	340	2.009	0.754	5.497	598	دالة عند 0.001
	مريض	260	2.346	0.732			
العلاقة بالوالدين	قوية	320	1.812	0.753	13.394	598	دالة عند 0.001
	ضعيفة	280	2.546	0.559			

تشير نتائج اختبار "ت" في الجدول السابق إلى ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى كثافة استخدام شبكة الإنترنت أثناء جائحة كورونا تبعاً لاختلاف النوع لصالح الذكور، حيث بلغت قيمة "ت" 11.541 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

0.001، أي أن الأولاد قد جاءت كثافة استخدامهم لشبكة الإنترنت أثناء جائحة كورونا بنسبة أعلى من البنات .

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى كثافة استخدام الإنترنت أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف السن، حيث بلغت قيمة "ت" 0.091 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 ، مما يعنى أن المراهقين بمختلف أعمارهم من عينة الدراسة قد جاء مستوى كثافة استخدامهم لشبكة الإنترنت أثناء جائحة كورونا مرتفعاً بصفة عامة .

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى كثافة استخدام الإنترنت أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف الحالة الصحية لصالح المبحوثين المرضى، حيث بلغت قيمة "ت" 5.497 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001.

-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى كثافة استخدام الإنترنت أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف درجة العلاقة بالوالدين، لصالح المبحوثين ذوى العلاقة الضعيفة بالوالدين ، حيث بلغت قيمة "ت" 13.394 وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.001، مما يعنى أن ضعف العلاقة بالوالدين ، خاصة في ظل أزمة كورونا، يندرج تحته سلبيات كثيرة ، خاصة لو كان المراهق يعاني من مشاكل صحية ، مثل العزلة وكثافة استخدام شبكة الإنترنت ، حيث يجد المراهق فيها بديلاً عن الدية وإهمالهم له .

### جدول رقم (35)

تحليل التباين أحادي الاتجاه بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس كثافة استخدام شبكة الإنترنت أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف الحالة الاقتصادية

الدالة	قيمة ف	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموعات المربعات	مصدر التباين
غير دالة	0.089	0.052	2	0.104	بين المجموعات
		0.584	597	348.481	داخل المجموعات
			599	348.585	المجموع

تشير بيانات الجدول السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات المبحوثين الذين يمثلون المستويات الاقتصادية المختلفة، على مقياس مستوى كثافة استخدام الإنترنت أثناء جائحة كورونا ، حيث بلغت قيمة ف 0.089 ، وهي قيمة غير دالة عند مستوى 0.05 ، وهو ما يثبت صحة هذا الفرض جزئياً: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى كثافة استخدام شبكة الإنترنت أثناء جائحة كورونا ، تبعا لمتغيرات ( النوع – الحالة الصحية – العلاقة بالوالدين )، عدم تغيرو (السن – الحالة الاقتصادية) فلم توجد فيها فروق دالة إحصائية

### ملخص لأهم نتائج الدراسة :

#### أولا : ملخص لأهم نتائج تساؤلات الدراسة :

1- جاء مستوى التزام المراهقين من عينة الدراسة بالتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا "مرتفعا" بنسبة (67.70%) ، و"متوسطا" بنسبة (20.20%) ، و"منخفضا" بنسبة (12.20%) .

2- جاءت أهم أسباب التزام المراهقين بالتباعد الإجتماعى: "حفاظا على نفسى والأخرين من الإصابة بالفيروس-لأن الدولة فرضت التباعد الإجتماعى على المواطنين-عندما تأكدت أن الفيروس قاتل - لأن التباعد الإجتماعى أحد الطرق الفعالة للحد من إنتشار الفيروس - لشعورى بالمسؤولية نحو مجتمعى" .

3- جاءت "التأثيرات الصحية"للتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على شخصية المراهقينتمثله في:( كسل وخمولوقلة النشاط والحركة وعدم ممارسة الرياضة بالمنزل- فقدان اللياقة البدنية والشعور بالتعب والإجهاد من أبسط المهام-اضطرابات في النوم والشعور بعدم الراحة بعد الاستيقاظ- اضطرابات في الشهية ،وتغيرات في شكل الجسم زيادة أو نقصانا- آلام بالعينين والظهر والجسم لكثافة استخدام الإنترنت طوال التواجد بالمنزل).

4-جاءت"التأثيرات النفسية"للتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على شخصية المراهقين متمثله في:(استخدام الإنترنت وتطبيقاته بكثافة- الشعور بالقلق والتوتر والإكتئاب والخوف من الإصابة بالفيروس- الحزن والشعور بعدم التماسك النفسى- الشعور بالوحدة والعزلة في المنزل والإحباط والبعد عن الأصدقاء والمدرسة -سرعة الغضب والانفعال والضيق النفسى ونقص المساحة الشخصية بالمنزل) .

5-جاءت"التأثيرات الإجتماعية"للتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على شخصية المراهقين متمثله في:(إنهاء العام الدراسىالتأخر الأكاديمى وعدم جودة خدمة التعليم عن بعد-انقطاع التفاعل الإجتماعىالمواجهى مع الأصدقاء والأقارب- زادإستخدامى للإنترنت ووسائل الإعلام الحديثة للإتصال بأصدقائي وقضاء وقت الفراغ-ضعفت العلاقات الإجتماعية داخل الأسرة وأصبح كل فرد يخاف من الآخر خشية العدوى بالكرونا - مشكلات إقتصادية وقلة دخل الأسرة وفقدان والدي لعملهما بسبب الكرونا) .

6-جاءت"التأثيرات على العلاقة بالوالدين"للتباعد الإجتماعى أثناء جائحة كورونا على شخصية المراهقين متمثله في:(أهملنوالدى وانشغلا بأخبار الكرونا والخوف والقلق من الإصابة به- قل التفاعل مع والدي وإخوتي وأصبح كل منا في عزلة أمام الإنترنت- ساءت معاملة والدى لى وسيطر التوتر والإنفعال عليها ، وأصبحوا أكثر

عصبية- ساءت علاقة والدي ببعضهما وأصبحوا في ضغط نفسي وأكثر عنفا نحوى - انخفاض دخل الأسرة إنعكس سلبا على علاقة والدي بي ) .

7-جاء مستوى كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت أثناء التبعاد الاجتماعى "مرتفعا" بنسبة (52.50%)، و"متوسطا" بنسبة (29.50%)، و"منخفضا" بنسبة (18%)، من عينة الدراسة .

8-من أهم أسباب كثافة استخدام المراهقين لشبكة الإنترنت، وتطبيقاتها أثناء التبعاد الاجتماعى : " أفعال مع أصدقائنا ألعب معهم أثناء الحجر المنزلى-يشغل وقت فراغنا يقلل من شعورنا بالإكتئاب والملل- أهرب من مشاكلنا وما يضايقتنا بالمنزل - يشغل ذهننا عن التفكير في الكورونا والخوف من الإصابة-يشعرننا بالسعادة ويخفف ما أعانينا من ضغوط " .

9-أهم التأثيرات النفسية الناتجة عن كثافة استخدام المراهقين للإنترنت أثناء التبعاد الاجتماعى بسبب أزمة كورونا على أبعاد وجوانب شخصيتهم ، على التوالى : " بعد صورة الجسد- بعد الرضا عن الحياة-بعد القلق والتوتر- بعد اضطرابات النوم -بعد تقدير الذات واحترامها-بعد مفهوم الذات- بعد الثقة بالنفس -بعد فاعلية الذات" .

#### ثانيا : ملخص لأهم نتائج اختبار فروض الدراسة :

1-أثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى التزام المراهقين بالتبعاد الاجتماعى أثناء جائحة كورونا، ومستوى التأثيرات الناتجة على أبعاد وجوانب شخصيتهم (صحية - نفسية-اجتماعية- العلاقة بالوالدين).

2-أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى التزام المراهقين بالتبعاد الاجتماعى أثناء جائحة كورونا، ومستوى استخدامهم للإنترنت وتطبيقاته أثناء الجائحة .

3-أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين مستوى استخدام المراهقين للإنترنت وتطبيقاته أثناء جائحة كورونا، ومستوى التأثيرات النفسية الناتجة عن هذا الاستخدام.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى الإلتزام بالتبعاد الاجتماعى أثناء جائحة كورونا تبعا لاختلاف المتغيرات الديموجرافية( النوع – السن – الحالة الصحية - الحالة الاقتصادية)، ماعدا متغير(العلاقة بالوالدين) لم توجد فيه فروق دالة إحصائيا.

5-توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الصحية الناتجة عن التبعاد الاجتماعى، تبعا لمتغيرات( الحالة الصحية – العلاقة بالوالدين)، ماعدا متغير( النوع – السن ) لم توجد فيهما فروق .

- 6-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات النفسية الناتجة عن التباعد الاجتماعي، تبعاً لمتغيرات (النوع- الحالة الصحية- العلاقة بالوالدين) ما عدا متغير (السن) لم توجد فيه فروق .
- 7-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الاجتماعية الناتجة عن التباعد الاجتماعي، تبعاً لمتغيرات (الحالة الصحية – العلاقة بالوالدين)، أما متغيري (النوع- السن) فلم توجد فيهما فروق .
- 8-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى العلاقة بالوالدين ، تبعاً لمتغير (العلاقة بالوالدين)، أما متغيرات ( النوع –السن -الحالة الصحية) لم توجد فيها فروق .
- 9-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى التأثيرات الناتجة عن التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كورونا" صحية-نفسية- إجتماعية- العلاقة بالوالدين" تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصادية لهم .
- 10-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس مستوى كثافة استخدام الإنترنت أثناء جائحة كورونا ،تبعاً لمتغيرات ( النوع –الحالة الصحية –العلاقة بالوالدين )، أما متغيرات (السن –الحالة الاقتصادية) وجدت فيها فروق دالة إحصائية .

#### توصيات ومقترحات الدراسة :

توصي الدراسة بمجموعة من التوصيات والمقترحات والتي أقرتها منظمة الصحة العالمية ،ومن خلال قراءات الباحثة وإطلاعها في موضوع الدراسة ، والتي يمكن أن تساهم في تحسين ظروف الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي، وهي موجهة للوالدين والمراهقين، والحكومات ووسائل الإعلام وعلماء النفس والاجتماع ، والمؤسسات الصحية ، ومؤسسات المجتمع المدني:

- 1-على الوالدين التحدث مع أبنائهم عن فيروس كورونا، والإنصات لاستفساراتهم والإجابة عليها، وتصحيح أي معلومات خاطئة لديهم ، وتفهم قلقهم وخوفهم من الإصابة ، وطمأنتهم وتعريفهم بدورهم في الحفاظ على صحتهم وأسرتهن ، وأهمية الالتزام بالنظافة الشخصية والتعقيم ، وعدم الخوف من ظهور أي أعراض للبرد عليهم ، وتعريفهم بأنه لا يؤدي الصغار بشدة.
- 2-على الوالدين تعريف أبنائهم بمفهوم التباعد الاجتماعي والحجر المنزلي ، والهدف منهم، وأهميتهم للفرد والمجتمع في الحد من انتشار الفيروس ، وتشجيع الأبناء على الإلتزام بهم وتطبيقهم ، وعدم الخروج من المنزل ومقابلة أحد إلا للضرورة القصوى ، وتقبل فترة التباعد الاجتماعي والتهيئة النفسية لها قدر الإمكان ، حتى يزول الوباء .

- 3- على الوالدين الحفاظ على روتين يومي "إيقاع يومي" كالإستيقاظ مبكرا وتناول الطعام في أوقات محددة ، والحفاظ على مواعيد نوم مبكرة وثابتة ، وعدم السهر طويلا، وذلك لأن فقدان الأبناء للسلوكيات اليومية قد يؤدي إلى الشعور بالملل والإحباط والخوف والقلق بصورة أكثر.
- 4- الحفاظ على النشاط البدني داخل المنزل، وممارسة التمارين الرياضية، والمشاركة مع الأبناء، ووضع خططا واضحة لقضاء اليوم بالمنزل أثناء فترة الحجر المنزلي، والالتزام بحصص دراسية وأنشطة إبداعية وأوقات للعب، حتى لا يصاب الأبناء بالكسل والخمول وقلة النشاط والحركة.
- 5- على الوالدين الإستماع إلى الأبناء لأنهم غالبا ما يبحثون وقت الأزمات والتوتر عن المزيد من المودة والدعم، للشعور بالأمان وعدم الخوف ، وأن يتفهم الوالدين ذلك ويدعموهم ، ويزيلوا مخاوفهم وأحزانهم خاصة ما يتعلق منها بالبعد عن المدرسة والأصدقاء، أو الإصابة بالفيروس.
- 6- على الوالدين تشجيع أبنائهم على التواصل مع أصدقائهم عبر وسائل الإتصال المتاحة والإنترنت ، والإطمئنان عليهم ، واللعب معهم بشكل جماعي ، حتى لا يشعرون بالإحباط والإكتئاب من الوحدة والعزلة في الحجر المنزلي ، فالتواصل مع الأصدقاء يحسن الحالة النفسية والجسدية للأبناء ويخفف من سلبيات التباعد الاجتماعي.
- 7- على الوالدين أن يكونوا قدوة ونموذج لأبنائهم في سلوكياتهم وتصرفاتهم لأنهم يقلدوهم ، فيجب الحرص على التصرف الحسن الهادي المحترم ، خاصة مع طول فترة التواجد بالمنزل سويا.
- 8- على الوالدين أثناء فترة التباعد الاجتماعي أن يكونوا أكثر قربا من أبنائهم ، وأفضل مصدر للمعلومات عن فيروس كورونا ، ومساعدتهم في أي شيء إذا احتاجوا، وأن يكونوا قدوة لهم في " السلوك الصحي في عادات النوم والغذاء وممارسة الرياضة بالمنزل، ومراقبة سلوكهم وأدائهم ، وتقديم النصح والإرشاد لهم ، ومساعدتهم على الإنضباط الذاتي.
- 9- على الوالدين احترام خصوصية أبنائهم ومشاعرهم ورغباتهم ، وإعطائهم مساحة شخصية وحرية بالمنزل، وتعزيز التفاعل بينهم ، وإشراكهم في الأعمال المنزلية وتوزيعها عليهم، وغيرها من الأنشطة بالمنزل، مثل ميزانية الأسرة وأحوالها الاقتصادية، من أجل تقوية الروابط الأسرية وتعويد الأبناء على تحمل المسؤولية.
- 10- على الوالدين ألا يظهروا لأبنائهم خوفهم وقلقهم من الفيروس، وما قد يعانيه من اكتئاب وتوتر خشية الإصابة أو نتيجة الإنقطاع عن العمل، لكي لا ينتقل هذا الخوف والقلق إلى الأبناء خاصة وأنهم يعتمدون على والديهم للشعور بالأمان والطمأنينة .



11- على الوالدين ترك أي خلافات بينهم ، ومحاولة تقوية علاقتهم في هذه الفترة والترابط الأسري ، من أجل تدعيم الحالة النفسية لهم ولأبنائهم ، والحرص على التقرب إلى الله ، والدعاء بزوال الوباء ، وتعليم الأبناء الصلاة والطاعات ، وأن يكونوا قدوة لهم.

12- على المراهقين: الإلتزام بتناول الطعام الصحي المتوازن فهو من أمثل الوسائل لتحسين الحالة المزاجية ، وتخفيف التوتر، خاصة وأن الغذاء يؤثر على الحالة النفسية والمزاجية سلبا وإيجابا، وكذلك الحفاظ على ساعات نوم كافية وعدم السهر طويلا، والحفاظ على العلاقات الإجتماعية مع أصدقائهم ، والإبتعاد عن كل ما يسبب الإجهاد والتوتر للحفاظ على صحتهم العامة بصورة جيدة والوقاية من الإضطرابات النفسية.

13- تدعو منظمة الصحة العالمية الأطفال والمراهقين والكبار أيضا إلى تقليل الوقت الذي يجب أن يقضوه في الإستماع أو مشاهدة أو قراءة ما يجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر ، وأن يبحثوا عن المعلومات الموثوقة على المواقع الرسمية للدولة أو الهيئات الدولية والعالمية لحماية النفس والأسرة والمجتمع من الشائعات والأخبار الزائفة ، لأن التدفق المستمر للمعلومات ممكن أن يكون مزعجا ، أما معرفة الحقائق فتساعد في تقليل الخوف والقلق.

14- توصي منظمة الصحة العالمية المراهقين بتوخي الحذر من التعود على نمط حياة غير صحي، مثل تناول الطعام والنوم فقط أثناء الحجر المنزلي ، بل لابد من الإلتزام بأسلوب حياة صحي ، وممارسة الأنشطة والرياضة في المنزل ، وعدم الإفراط في تناول الطعام، واستعمال الإنترنت والتكنولوجيا الحديثة ووسائل الاتصال بصفة عامة.

15- يمكن للأبناء في سن المراهقة إنشاء مجموعات عبر الإنترنت لتقديم الدعم والمعلومات للمصابين من الأطفال بالفيروس ، والتواصل معهم للتخفيف من معاناتهم ، من خلال كلمات التشجيع والدعم والمشاركة في الأنشطة عبر الانترنت ، ووسائل الإعلام والاتصال الحديثة.

16- على الحكومات إبقاء الخط الساخن في حالة فعالة للتبليغ عن أي حالات إصابة بالفيروس ، وللرد على تساؤلات واستفسارات الأفراد ، بما يوفر نوع من الدعم النفسي والاطمئنان لدى أفراد المجتمع.

17- يمكن للحكومات من خلال وسائل الإعلام توعية الناس بمخاطر الفيروس للخروج من الأزمة بأقل الأضرار، والتأكيد على أن الحجر المنزلي والتباعد الإجتماعي سيساعد في القضاء على الفيروس والحفاظ على سلامة النفس والآخرين خاصة كبار السن والصغار الذين يعانون من مشاكل صحية.

18- على الحكومات من خلال وسائل الإعلام تعريف الناس بالمدة التي سيستمر فيها التباعد الاجتماعي والحجر المنزلي، وإخطارهم بمجريات الأحداث ، ورفع مستوى الوعي بينهم بالآثار الصحية والعقلية والنفسية والجسدية المحتملة خلال هذه الفترة ، وتقديم الدعم والعون النفسي والمعنوي ، وتعزيز الشعور بالانتماء عند الناس لمساعدة بعضهم.

19- على وسائل الإعلام : تقديم إرشادات ومبادئ في التعليم الفعال عبر الإنترنت والتأكد من أنه يلبي المتطلبات التعليمية ، مع عدم إرهاق الطلاب وأولياء الأمور.

20- من الممكن لوسائل الإعلام أن تقدم دورات وبرامج توعية للأبناء حول أفضل الدورات التعليمية عبر الإنترنت ، وبرامج الدعم النفسي والاجتماعي ، وأساليب الحياة الصحية في المنزل وزيادة الأنشطة البدنية وإتباع نظام غذائي متوازن ، ونمط نوم منتظم ، ونظافة شخصية.... الخ ، بطريقة جذابة للأبناء.

21- يمكن لوسائل الإعلام القيام بدور فعال لتخفيف الآثار النفسية والاجتماعية السيئة على الأبناء، والمجتمع جراء فيروس كورونا، عن طريق البرامج الحوارية التي تعرف بالفيروس وكيفية الوقاية منه وتجنب الإصابة به، والإرشادات الصحية اللازمة لذلك، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للتخفيف من الآثار السلبية للتباعد الاجتماعي على جوانب شخصيتهم.

22- تستطيع وسائل الإعلام أن تقوم بدور فعال في هذه الأزمة، بتقديم الدعم النفسي لأفراد المجتمع ، ونشر عدد الحالات التي شفيت من الفيروس ، وعدم نشر الأخبار والشائعات التي تؤثر على الصحة النفسية، ونشر الوعي الصحي، وأساليب الوقاية والحفاظ على النفس والغير، وأهمية الإلتزام بالتباعد الاجتماعي والحجر المنزلي لأهميتهم في التقليل من انتشار الفيروس.

23- على الجهات المختصة بوزارتي الصحة والإعلام أن تنشر الوعي بأهمية الصحة النفسية، ومدى تأثيرها على حياة الناس، ومفهوم الوعي الذاتي النفسي وأهميته وتأثيره وكيفية اكتسابه.

24- على الجهات والجمعيات المعنية بالصحة النفسية عقد دورات متخصصة في الثقافة النفسية لجميع فئات المجتمع، وتشكيل فرق عمل لحصر مهددات الصحة النفسية للحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي ، أو أي ظروف أخرى مستقبلية متشابهة، ووضع آليات لمواجهتها.

25- يمكن لعلماء النفس تقديم خدمات عبر الإنترنت للتعامل مع مشكلات الصحة العقلية الناجمة عن النزاعات المنزلية والتوتر بين الوالدين، والقلق والخوف من الإصابة بالفيروس.

26- يمكن للأخصائيين الاجتماعيين أن يقوموا بدور فعال في مساعدة الآباء على التعامل مع المشكلات العائلية الناجمة عن طول فترة جلوس الأبناء بالمنزل أثناء التباعد الاجتماعي.

27- يمكن للمدارس والجامعات أن تقوم بدور فعال في إتاحة الفرصة للطلاب للتفاعل مع المعلمين والحصول على الإرشاد النفسي بجانب دورها في تقديم الخدمة التعليمية في ظل ظروف التباعد الاجتماعي، بالإضافة إلى تقديم أنشطة بجدول زمنية لحث الطلاب على مراعاة الإلتزامات الصحية والنظافة الشخصية ، وتشجيع الأنشطة البدنية بالمنزل ، وإتباع أنظمة غذائية وعادات نوم صحية وتجنب السهر طويلا.

28- تشجيع الباحثين على الإهتمام بالدراسات والبحوث التي تهتم بتخفيف العواقب النفسية للتباعد الاجتماعي بصورة عملية يمكن تنفيذها ، والعمل على تدليل الصعوبات والضغوط التي تزيد من تأثيرات الجائحة السلبية نفسيا وماديا على الأفراد وخاصة الأبناء وصغار السن.

هوامش الدراسة:

- 1) Hartej Gill,et al (2020) ; Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review,Journal of Affective Disorders, Vol 277, Pages 55-64, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>.
- 2) Leo Sher (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates *QJM: An International Journal of Medicine*, Vol 113, 10, Pages 707–712, <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa202>, Published: 30 June 2020.
- 3) يمينا برقوق وكمال بورزق: "تداعيات الحجر الصحي على الصحة النفسية"، (مجلة التمكين الاجتماعي- مركز أبحاث التمكين الاجتماعي و التنمية المستدامة -جامعة باتنة- الجزائر- المجلد-2-العدد-2020)، ص217: 266 .
- 4) كنزة دومي: " الأثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي على الصحة النفسية للطفل والأسرة وسبل تجنبها"، (مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف "دولية"، نصف سنوية"- مركز أبحاث التطبيقات النفسية -جامعة باتنة -الجزائر- المجلد-5- العدد-1-2020)، ص64: 71 .
- 5) Guanghai Wang et al; (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak, the Lancet, VOL 395. 10228,P945-947, MARCH 21,2020.
- 6) أرنددوفور: "إنترنت"-ترجمة:"منمحلبيس ونبال إلب"، ( ط1- الدار العربية للعلوم- لبنان- 1998م)، ص11.
- 7) مجدى محمد الدسوقي : "سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة"، (ط1- مكتبة الأنجلو المصرية – القاهرة 2017م)، ص145 .
- 8) Guanghai Wang et al; (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak, the Lancet, VOL 395. 10228,P945-947, MARCH 21,2020
- 9) كنزة دومي: " الأثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي على الصحة النفسية للطفل والأسرة وسبل تجنبها"، مرجع سابق ، ص64:71 .
- 10) Guanghai Wang et al; (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak, the Lancet, VOL 395. 10228,P945-947, MARCH 21,2020.
- 11) كنزة دومي: " الأثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي على الصحة النفسية للطفل والأسرة وسبل تجنبها"، مرجع سابق ، ص64: 71 .
- 12) "Hartej Gill,et al (2020) ; Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review,Journal of Affective Disorders, Vol 277, Pages 55-64, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- 13) يمينا برقوق ، كمال بورزق: "تداعيات الحجر الصحي على الصحة النفسية"، مرجع سابق ، ص217: 266 .

- 14) Samantha M.Brown; et al. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic, Child Abuse & Neglect, Available online 20 August 2020, 104699.
- 15) Jepsen, O. H., Rohde, C., Nørremark, B., & Østergaard, S. D. (2020). Editorial Perspective: COVID-19 pandemic-related psychopathology in children and teenagers with mental illness. Journal of child psychology and psychiatry.
- 16) Leo Sher (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates *QJM: An International Journal of Medicine*, Vol 113, 10, Pages 707–712, <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa202>, Published: 30 June 2020.
- 17) أمينة عبد السلام: " تأثير الحجر المنزلي على الأطفال في ظل وباء كورونا" ، ( رسالة دكتوراه-غير منشورة- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- قسم علوم الإعلام والاتصال- جامعة محمد بوضياف- المسيلة-الجزائر-2020م) ، ص26، 27.
- 18) Di Dalmazi, G., Maltoni, G., Bongiorno, C., Tucci, L., Di Natale, V., Moscatiello, S., ... & Pagotto, U. (2020). Comparison of the effects of lockdown due to COVID-19 on glucose patterns among children, teenagers, and adults with type 1 diabetes: CGM study. *BMJ Open Diabetes Research and Care*, 8(2), e001664.
- 19) Harry, D. (2020). A SYSTAMATIC REVIEW ON EFFECT OF COVID ON CHILDREN. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(7), 5664-5670.
- 20) Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The journal of Pediatrics*, 221, 264.
- 21) Joseph, S. (2020). Isolation and Mental Health: The Psychological Impact of COVID-19 Lockdown on Children. *MuktShabd Journal*, 9(8), 399-405.
- 22) Ordóñez-Cambor, N., & Pizarro-Ruiz, J. P. (2020). Effects of Covid-19 confinement on the mental health of children and teenagers in Spain
- 23) سعيد سالم بن محسن الأسمرى: "مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر فيروس كورونا المستجد (COVID-19)" ، (المجلة العربية للدراسات الأمنية-مجلد 36-عدد 2- جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية -المملكة العربية السعودية - 2020م) ، ص 265 : 278.
- 24) عبد السلام مقبل الريمي: " أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الحد من النشاط الحركي للأطفال في ظل الحجر المنزلي في شمال محافظة طولكرم" ، ( المجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية-المجلد 13- العدد1- القسم (ب)- العلوم الاجتماعية-2021م )، ص300: 314 .
- 25) Lawrence A. Amazigh(2014). Contributions of the Media and Body Image and local concerns to Self-Esteem in Nigerian Teenagers , *Journal of Gender and Behavior* ,12(1), p6133-6124.
- 26) سامي عباس ومحمد خليل: "إستخدام شبكة التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين" (مجلة جامعة عمان العربية للبحوث – جامعة عمان العربية - مجلد 18 – العدد 2 – سلطنة عمان – 2014م).

- 27) Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 43, 308-312.  
Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214005925>
- 28) Pack, K. (2015). The influence of social media on adolescent self-concept. Alliant international University, Pro-quest dissertations publishing, 3G & 2 ATI.
- 29) Woods, H.C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, p41-49.
- 30) علي الدغيري: "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين" (مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية – جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية- المملكة العربية السعودية – العدد 43- يناير 2017 م).
- 31) Chloe C. Hudson (2017), Erin Johnson, Teen depression Groups on Facebook, A continent analysis, *Journal of Adolescent Research*, Vol 32, p719-741.
- 32) Garrett, Liusean. 2017. The relationship between social media use & sleep quality among ungraduated student. *Journals information, communication & Society*, 12(2), p163-173.
- 33) Lin, X., Li, S., & Qu, C. (2017). Social network sites influence recovery from social exclusion; Individual differences in social anxiety. *Computers in human behavior*, p75, 538-546.
- 34) Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between teenagers' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in human behavior*, p76, 35-41.
- 35) Royant – Parola, S., Londe, V., Trehout, S., & Hartley, S. (2018). The use of social media modifies teenagers' sleep-related behavior. *L'encephale*, 44(4), p321-328
- 36) Sami, H., Danielle, L., Lihi, D., & Elena, S. (2018). The effect of sleep disturbances and internet addiction on suicidal ideation among teenagers in the presence of depressive symptoms. *Psychiatry research*, p267, 327-332
- 37) Sarmiento, I. G., Olson, C., Yeo, G., Chen, Y.A., Toma, C.L., Brown, B.B., ... & Mares, M.L. (2018). How does social media use relate to teenagers' internalizing symptoms? Conclusions from a systematic narrative review. *Adolescent Research Review*, 1-24.
- 38) Wang, K., Frison, E., Eggermont, S., Vandenbosch, L. (2018). Active public Facebook use and teenagers' feelings of loneliness: Evidence for a curvilinear relationship. *Journal of adolescence*, p67, 35-44.

- 39) Franchina , V., & Coco, G. L.(2018). The influence of social media use on body image concerns . International Journal of Psychoanalysis and Education ,10(1),p5-14
- 40) Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E., &Willoughby ,T.(2019). The Longitudinal Association Between Social –Media Use and Depressive Symptoms Among Teenagers and Young Adults:An Empirical Reply to Twenge et al.(2018). Clinical Psychological Science ,7(3), p462-470.
- 41) Shimoga , S. V., Erlyana, E., Rebello, V.(2019). Associations of Social Media Use With physical Activity and Sleep Adequacy Among Teenagers : Cross-Sectional Survey. Journal Of medical internet Research, 21(6), e14290
- 42) Hyssa Salomon, Christia Spears Brown. (2019). The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image , Volume :39 issue :4, page(s): 539-560, Article firstpublishedonline:April21,2018;Issuepublished:April1Apaolaza,V.,Hartman n,p.
- 43) D'Souza,C.,&Gilsanz,A.(2019).Mindfulness,Compulsive Mobile Social Media Use , and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Anxiety. Cyberpsychology, Behavior , and Social Networking :p 204-215.
- 44) سعيد سالم بن محسن الأسمرى: " مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر فيروس كورونا المستجد(Covid-19) مرجع سابق، ص265 :278.
- 45) حامد زاهر: " علم النفس الاجتماعي " ، ( ط4 -عالم الكتب - القاهرة - 1977 )، ص38.
- 46) إبراهيمي محمد وبكاي ميلود: " التفاعل الاجتماعي الصفي المثير للتفوق ، والنجاح "، (مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية – جامعة زيان عاشور – الجلفة – الجزائر - العدد 6 – سبتمبر 2017) ص67 :82.
- 47) جروة سهيل حامد: " دور الألعاب الحركية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الطور التحضيري في الفئة العمرية "5-6" سنوات – دراسة ميدانية بمدرسة الشهيد محمد شوقي- ولاية ميلة – الجزائر " ، (رسالة ماجستير غير منشورة - معهد التربية البدنية والرياضية- سيدي عبد الله – الجزائر -2009)، ص36.
- 48) عبد الله الرشدان: "علم الاجتماعي التربوي" ، ( ط1- دار الشرق للنشر والتوزيع –عمان- الأردن – 1999 ) ، ص170 ، 171.
- 49) عماد خليل: " المصادر النفسية والمعنوية لمقاومة العدوان والصمود بوجه الأزمات" ، (ط1- مركز دمشق للأبحاث والدراسات- دمشق – سورية-2007م)، ص41.
- 50) جروة سهيل حامد : مرجع سابق ، ص63.
- 51) Kleep, O.M, Mastekaasa, Tom,s, sandondger, (1,Keiner, R.(2007): Structure analysis of Antonovsky's sense coherence from an epidemiological mental health survey with a brief nine-item sense of coherence scale international journal of Methods in psychiatric Research ,16(1): 11-122,p.12. published online in Wiley InterScience .www.interscience.wiley.com

- (52) غسان المنصور: " منظومة القيم وعلاقتها بالإحساس بالتماسك - دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق " ، (مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس – المجلد 15-العدد الأول – 2017م )، ص112: 162.
- (53) يوسف حدة: " مشاعر التماسك النفسي كمفهوم وجداني جديد : قياس المفهوم "، (مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية- المجلد 9- العدد 2- الجزء الأول"- 2018)، ص183.
- (54) غسان المنصور ، مرجع سابق، ص126.
- (55) يوسف حدة : مرجع سابق ، ص175
- 56) Kleep, O.M, Mastekaasa, Tom,s, sandondger, (1,Keiner, R.(2007): Structure analysis of Antonovsky's sense coherence from an epidemiological mental health survey with a brief nine-item sense of coherence scale international journal of Methods in psychiatric Research ,16(1): 11-122,p.12. published online in Wiley InterScience .www.interscience.wiley.com
- (57) سعيد سالم الأسمرى ، مرجع سابق ، ص271.
- (58) يوسف حدة : مرجع سابق ، ص183.
- 59) Stafford , T., Gonier, D. (2004) What Americans like about being online , Communications of the ACM,47,(11).
- (60) حسن عماد مكاوى، وليلى حسين السيد: "الإتصال ونظرياته المعاصرة"، (ط9-الدار المصرية اللبنانية – القاهرة- 2010م- ص326 : 329) .
- 61) -[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/world-map.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcases-updates%2Fworld-map.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/world-map.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcases-updates%2Fworld-map.html)
- (62) صالح حسن الداھرى: "علم النفس"، (ط1-دار صفاء للنشر والتوزيع-عمان-الأردن- 2018)، ص32.
- (63) مجدى محمد الدسوقي: "سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة"، مرجع سابق ، ص145.
- (64) محمد حامد زهران : "الإرشاد النفسى المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية"، (ط1- عالم الكتب- القاهرة- 2000م ) ، ص34 .
- (65) وسام عزت محمد: " إيمان الانترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً لدى المراهقين من الجنسين" (رسالة ماجستير- غير منشورة - كلية التربية- قسم الصحة النفسية- جامعة عين شمس- 2011م)
- (66) محمود حسن إسماعيل: "مناهج البحث الإعلامى"، (ط1- دار الفكر العربى- القاهرة- 2011م)، ص197.
- (67) محمد عبد الحميد: "البحث العلمى فى الدراسات الإعلامية"، (ط2- عالم الكتب- القاهرة- 2004م)، ص141 ، 144.
- (68) إختبارات إيمان الانترنت : ترجمها وقننها فى البيئة العربية ، أ.د/ إبراهيم الشافعى إبراهيم - قسم الصحة النفسية- كلية التربية -جامعة طنطا- دار الكتاب الحديث- القاهرة -2019م.
- (69) حلمى خضر سارى: " ثقافة الإنترنت-دراسة فى التواصل الإجتماعى"، (ط1- دار مجدلاوى للنشر والتوزيع-عمان-الأردن -2005م) ، ص125 .