



دليل علماء النفس للمراهقين واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي

Psychologist's Guide to Adolescents and Social Media

الطبعة الأولى 2026

حقوق النشر والطبع والتوزيع محفوظة

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - ACMLS ©

ردمك : 6 - 12 - 9921 - 978 - ISBN

www.acmls.org

ص. ب. 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

تليفون : +965-25338610/1/2 فاكس : +965-25338618/9



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

دليل علماء النفس

للمراهقين واستخدام
وسائل التواصل الاجتماعي

تأليف: بيير كورت

ترجمة: د. المنتصر بشير الحيارى

مراجعة وتحريير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2026م

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت



دليل علماء النفس للمراهقين واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي

تأليف

بيير كورت

ترجمة

د. المنتصر بشير الحيارى

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة المناهج الطبية العربية

الطبعة العربية الأولى 2026م

ردمك: 978-9921-859-12-6

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

(هذا الكتاب المترجم يعبر عن وجهة نظر المؤلف ودار النشر الأجنبية، ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أي مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : +965) 25338610/1 فاكس : +965) 25338618

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org



بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
 - تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
 - دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
 - إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
 - تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
 - ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
 - إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.
- ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.

المحتويات

ج	تصدير	:
هـ	المؤلف	:
ز	المترجم	:
ط	شكر وتقدير	:
ك	مقدمة الكتاب	:
	الجزء الأول : إيجابيات ودواعي استخدام وسائل		
1	التواصل الاجتماعي	:
3	الفصل الأول : الهوية وتكوين الشخصية	:
23	الفصل الثاني : الترابط الاجتماعي	:
41	الفصل الثالث : التنظيم العاطفي (الانفعالي)	:
	الجزء الثاني : العواقب غير المقصودة لاستخدام وسائل		
49	التواصل الاجتماعي	:
51	الفصل الرابع : التنمر الإلكتروني	:
65	الفصل الخامس : التوقعات غير المحققة	:
79	الفصل السادس : إدمان الإنترنت	:
	الفصل السابع : الأثر التعليمي لاستخدام وسائل التواصل		
101	الاجتماعي	:
	الجزء الثالث : دراسة تأثير استخدام وسائل التواصل		
	الاجتماعي في طلاب المرحلة الثانوية		
109	بالمملكة المتحدة	:
111	الفصل الثامن : الخوض في الأعماق	:

137	الفصل التاسع : "أخبرني مزيداً عن ذلك"
145	الفصل العاشر : الترابط مع الآخرين: الترابط الاجتماعي والحفاظ على العلاقات ومراقبة الآخرين
159	الفصل الحادي عشر : الهوية وبناء الذات: التغيير مع مرور الوقت جزء من شخصيتنا ودور الوالدين
175	الفصل الثاني عشر : التنمر الإلكتروني: الأحكام وردود الأفعال الجماعية: مقر وممر للسلبية واستخدام "الحظر" باعتباره وسيلة حماية
189	الفصل الثالث عشر : من الإنترنت إلى داخل المدرسة: التداخل مع العمل أو التهديد أو التخويف أو العنف
199	الفصل الرابع عشر : "كوب من الشاي ومفكرة"
207	الجزء الرابع : ما الذي يمكن فعله لمساعدة أولئك الذين يحتاجون إلى الدعم عند استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي؟
209	الفصل الخامس عشر : "تستطيع قيادة الحصان إلى الماء ..."
233	الفصل السادس عشر : "ولكن لا يمكنك جعله يشرب ... أو هل يمكنك ذلك؟" ..
243	الفصل السابع عشر : الحصول على مقياس للوضع
269	الفصل الثامن عشر : اقتراب كل شيء من النهاية
273	الخاتمة :
277	مسرد المصطلحات :
281	الملحق :
283	المراجع والمصادر :

تصدير

لم تُعد وسائل التواصل الاجتماعي مجرد أدوات رقمية نستخدمها لقضاء الوقت أو متابعة الأخبار، بل تحوّلت إلى منظومة متكاملة تُعيد تشكيل الوعي الإنساني ذاته. إنها المرآة الجديدة التي يرى فيها الإنسان صورته، ويختبر من خلالها مشاعره، وينسج بها علاقاته، ويُعيد بناء هويته في فضاء لا تحدّه الجغرافيا ولا الزمان. لقد غيرت وسائل التواصل الاجتماعي شكل الحياة الإنسانية، لكنها لم تُلغ حاجتنا الأصلية إلى الفهم، والتواصل الحقيقي، والدفء الإنساني، فهي ليست في ذاتها خيراً أو شراً، بل أداة تظهر ما فينا، وتعكس ما نحمله من قيم، ورغبات، ونقائص.

لقد أصبح الإنترنت - بما يحمله من انفتاح غير مسبوق - أحد أهم الفضاءات التي يعيش فيها الإنسان الحديث، وأكثرها تأثيراً في تكوين شخصيته، وطرائق تفكيره، وتفاعله مع الآخرين، وبقدر ما يقرب بين البشر، فإنه أحياناً يوسع المسافات بينهم، فيجمع الأرواح، ويفرق الأجسام، ويمنح فرصاً للتعبير والانتماء بقدر ما يزرع العزلة، والتشتت، والقلق.

تزداد أهمية دراسة وسائل التواصل الاجتماعي اليوم؛ لأنها لم تُعد ظاهرة هامشية، بل أصبحت بيئة حياة كاملة، نشأ جيل كامل من الأطفال والمراهقين فيها، يتحدث لغتها، ويفكر بمنطقها، ويتنفسها يومياً. هؤلاء لم "يتعلموا" التكنولوجيا كما فعلت الأجيال السابقة، بل وُلدوا داخلها، فهي بالنسبة إليهم ليست أداة، بل موطن، وجزء من تكوينهم النفسي، والاجتماعي، والثقافي. أما الكبار فيقفون في كثير من الأحيان على مسافة من هذه العوالم الرقمية، يراقبونها بفضول، أو قلق، أو حيرة، محاولين فهم ما يجذب أبناءهم إلى الشاشات، وما يجعل العالم الافتراضي أكثر إغراءً من الواقع.

من هنا تأتي أهمية هذا الكتاب، فهو لا يسعى إلى إصدار أحكام مسبقة على وسائل التواصل الاجتماعي، ولا إلى تبني موقف مؤيد أو معارض، بل إلى الفهم العميق للآليات النفسية والاجتماعية التي تجعلنا ننجذب إلى هذه الوسائل، وللطرق التي تُعيد بها تشكيل وعينا بأنفسنا، وبالأخرين.

إنه كتابٌ يبحث في الإنسان قبل أن يبحث في التقنية، وفي دوافعه اللاواعية التي تجعل من "المنشور" وسيلة إثبات للذات، ومن "الإعجاب" أو "المتابعة" مؤشراً لقيمة

اجتماعية ونفسية. ينطلق مؤلف الكتاب من خلال تجربة ميدانية غنية داخل المدارس البريطانية، حيث لمس عن قرب آثار التفاعل الرقمي على المراهقين، ورأى كيف يمكن لمنشور بسيط أو رسالة قصيرة أن تثير أزمة عاطفية، أو تشعل خلافاً مدرسياً، أو تترك ندبة نفسية لا تُرى بالعين. ومن موقعه باعتباره اختصاصياً نفسياً تربوياً واجه حالات معقدة تمس قضايا الهوية، والانتماء، والعلاقات، والتنمر، والاكتئاب، والانعزال، ومن تلك التجربة وُلد هذا الكتاب بوصفه محاولة لتفسير الظاهرة من الداخل، عبر مزيج من العلم، والبحث، والرصد الواقعي، فهذا الكتاب ليس مجرد دراسة أكاديمية، بل رحلة تأمل في الإنسان المعاصر، بين واقعه وفضاءه الافتراضي، وبين ذاته التي يعرفها، وذاته التي يصنعها عبر الشاشات. فهو لا يقدم إجابات نهائية، بل يفتح الباب أمام تساؤلات لا تقل أهمية عن كل ما فيه من مثل: هل نملك وسائل التواصل الاجتماعي، أم أنها تملكنا؟ وأي شخصية نحاول أن نكون في ظل هذا التداخل العميق بين العالمين الواقعي والرقمي؟

يقدم الكتاب في جزئه الأول رؤية متوازنة، فيتناول بناء الهوية الشخصية، والاجتماعية، والشعور بالانتماء، وتنظيم الانفعالات عبر استخدام وسائل التواصل، ثم يتطرق الجزء الثاني إلى السلبيات المترتبة على الاستخدام المفرط أو غير الواعي لوسائل التواصل، مثل: التنمر الإلكتروني، والتوقعات غير المحققة، وإدمان الإنترنت، وتأثيرها في التعليم والصحة النفسية، ويعرض الجزء الثالث نتائج بحث ميداني أجري على طلاب المدارس الثانوية في المملكة المتحدة؛ ليقربنا من التجربة الحقيقية للمراهقين كما يعيشونها لا كما نتخيلها، أما الجزء الرابع فيحمل طابعاً تطبيقياً؛ إذ يعرض إستراتيجيات عملية للتدخل والدعم يمكن للآباء والمربين بالمدارس استخدامها؛ لمساعدة الشباب على الاستخدام الآمن والواعي للتكنولوجيا الرقمية.

نأمل أن يكون هذا الكتاب قد استوفى بالشرح كل ما تطرق إليه من معلومات، وأن يكون إضافة قيّمة تُضم للمكتبة الطبية العربية.

والله ولي التوفيق،،

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المؤلف

د. بيير كورت هو تربوي ومختص نفسي بالأطفال، يعيش ويعمل حالياً في مدينة جيرسي، حصل على درجة الدكتوراة في اختصاص علم النفس التربوي في مجال الأطفال والمجتمع، ولديه مؤهلات في مجال الإرشاد، والعلاج النفسي، والمعالجة بالتنويم.

عمل في مجال التعليم وعلم النفس لمدة تزيد عن 10 سنوات، وهو عضو معتمد في جمعية علم النفس البريطانية، ومسجل في مجلس مهن الرعاية الصحية بصفته مختصاً نفسياً معالجاً وممارساً، وهو كذلك عضو في نقابة علماء النفس التربويين.

في مجال الممارسة المهنية، يقدم د. كورت الدعم الإستراتيجي لعدد من المدارس، والأماكن التعليمية البديلة، والأهل، ويشمل ذلك: التقييم النفسي، وإدارة الضغوطات للعاملين في المدارس، والتعاون في مهارات حل المشكلات بما يخص الحالات الصعبة، والإشراف السريري للمرشدين النفسيين الممارسين في المدارس، ودعم التطور الوظيفي، وتحسين الممارسات المنعكسة، وتضييق الفجوة بين الدعم العلاجي، والصحة النفسية، والمجالات التربوية.

د. بيير كورت وُلد في بريستول (المملكة المتحدة)، ثم انتقل إلى مدينة جيرسي في عام 2019م، وهو متزوج ولديه ابنة واحدة.

المترجم

• د. المنتصر بشير عبدالله الحيارى

- أردني الجنسية - مواليد عام 1988م.

- حاصل على:

• بكالوريوس الطب والجراحة - الجامعة الأردنية - المملكة الأردنية الهاشمية -
عام 2012م.

• البورد الأردني في الطب النفسي - عام 2020م.

• البورد العربي في الطب النفسي - عام 2020م.

- يعمل حالياً طبيباً اختصاصياً نفسياً في عيادته الخاصة - المملكة الأردنية الهاشمية.

شكر وتقدير

لم يكن لهذا الكتاب أن يُكتب لولا العدد الهائل من اليافعين الذين كانوا - وما زالوا - راغبين بمشاركة أفكارهم معي. إن صراحتهم وشفافيتهم يعكسان أهمية الاستماع بطريقة عميقة وصادقة.

أهدي هذا الكتاب لزوجتي الرائعة "فايي Faye"، وابنتي "ألبا Alba"، من دونكما لم يكن لهذا الكتاب أن يكون، ومن دونكما ما كنت قادراً على متابعة أحلامي، ومن أجل ذلك، أنا ممتن لكما إلى الأبد.

مقدمة الكتاب

يؤدي الإنترنت دورًا متزايدًا في حياتنا، بينما يبدو هذا الأمر واضحًا بالنسبة للبالغين إلا أنه يحدث على مستوى أكبر في حياة الأجيال الأصغر عمرًا، وينشأ الأطفال منغمسين في التقنية لدرجة تستمر بإثارة الأجيال السابقة، لكنه بالنسبة لصغار السن هو عنصر أصيل من بيئتهم.

يُعرف الأشخاص الذين ينشؤون في هذا "الانغماس التقني" بأسماء مختلفة مثل: جيل الإنترنت، وسكان العصر الرقمي، وجيل الألفية. ولكن لا تهم كثيرًا هذه الألقاب، وبالتأكيد لا تنقل معلومات كافية عن هؤلاء الأشخاص، والعامل المشترك بينهم جميعًا هو قدرتهم على الوصول للإنترنت بسرعة باستخدام أجهزة مختلفة. والبالغون والأطفال هما الأكثر استخدامًا لأجهزة الكمبيوتر، وأجهزة الألعاب، والهواتف المحمولة، ومشغلات الموسيقى، ومعظم هذه الأجهزة يمكن ربطها بالإنترنت. لم يكن العالم مرتبطًا في السابق كما هو الآن ... وفي نفس الوقت هو منفصل نوعًا ما.

أصبح الإنترنت ملتقىً أساسياً للتفاعل الاجتماعي، وهناك قاعدة أدلة متنامية تستطلع استخدام الإنترنت في تسهيل التواصل، وإنشاء مجتمعات افتراضية، والتحريض على تكوين علاقات جديدة، وتكوين علاقات عاطفية، وتوطيد واستمرار العلاقات القائمة أصلاً، وبينما يوسع الإنترنت الآفاق ويزيد الروابط و يبني المعرفة ويزودنا بوسائل الترفيه إلا أن الاستخدام المفرط قد يسبب مشكلات نفسية واجتماعية، مثل: العزلة الاجتماعية، والاكتئاب، والوحدة، والفشل في الدراسة والعمل.

قبل أن نخوض بشكل أكبر في عمق الموضوع عليّ أن أخبركم مَنْ أكون؟ وكيف ظهر هذا الكتاب؟

اسمي بيير كورت اختصاصي علم النفس، درستُ علم نفس الأطفال والمجتمع وعلم النفس التربوي بدرجة الدكتوراة، قبل ذلك بعدة سنوات درست تخصص علم النفس والإرشاد النفسي بصفتي طالباً جامعياً. وفي خلال هذه المرحلة حصلت على مؤهلات في العلاج النفسي والمعالجة بالتنويم، لدي اهتمام شديد في تحليل التواصل بين الأشخاص، وتأثير التقنية على السلامة النفسية والصلابة اللتين قد يظهرهما الناس عند التعافي من المصاعب. أعمل باعتباري عالم نفس تربوي حكومي في جزيرة جيرسي إحدى جزر القنال البريطانية. أنا زوج وأب وابن وأخ وصديق لعدد من الناس، وصديق مقرب لقليل منهم، أنا لاعب ألعاب إلكترونية، ومستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي، مع أن هذه المميزات أصبحت تختفي بشكل تدريجي. أنا أيضاً طباح سيئ، وهذه مفارقة فوالدي طاهٍ ممتاز، وهو فرنسي، ووالدتي من شمال إنجلترا، ونشأت في الجنوب الغربي ... هل أنا أبالغ في المشاركة؟ ربما، ولكن سأخبركم بالمزيد عن هذا لاحقاً.

ابتدأ هذا الكتاب: نتيجة لتراكم مشاعر عبر عدة سنوات. بينما كنت أعمل في مدرسة ثانوية باعتباري مسؤولاً عن رعاية 350 طالباً، وكانوا عندما يواجهون أي مشكلة يتوجهون إليّ؛ لإيجاد حل أو للتنفيس، ولكن في الغالب لإصلاح شيء خاطئ أو لتحقيق العدالة لهم بطريقة أو بأخرى. عندما أتذكر تلك الفترة، كثيراً ما أتخيل دورمسؤول الصف كدور ضابط الشرطة لذلك الصف.

خلال ذلك الوقت كنت أتعرض يومياً لطلاب صغار في السن يواجهون مشكلات في المدرسة؛ بسبب شيء ابتدأ أساساً عبر مواقع التواصل الاجتماعي، أو تفاقم من خلالها؛ ولذلك فقد كانت مهمتي التوسط في هذه الصعوبات ومساعدة الطلاب للوصول إلى حل في هذه المواقف التي وجدوا أنفسهم فيها من خلال الإنترنت، ثم انعكست تلك المواقف إلى المدرسة، أو بالعكس.

وجدت نفسي في رهبة من القيمة التي وضعها هؤلاء اليافعون للوصول ولاستخدام الشبكات الاجتماعية، إضافة إلى أن حجم الأرقام من اليافعين الأعضاء في الشبكات الاجتماعية والمرتبطين ببعضهم بعضاً كان ضخماً، كان هذا خارج إمكانياتي. كنت أغوص في مواقف شملت الإنترنت، والمدرسة، والعلاقات خارج شبكة

الإنترنت، وعلاقات الإنترنت والعائلات، وكانت هناك مواقف تتضمن التنمر، والتمييز العنصري، والتهديدات، والاعتداءات، والفضائح، والرشاوي، والابتزاز، والاستغلال، والصور الفاضحة، ومشكلات الهوية ... موجودة عبر الإنترنت، وكلها كانت تحدث لأشخاص بين عمر (11-18) عامًا.

لذلك يمكنك أن ترى الآن لماذا بدأ هذا الكتاب بشعور عميق ... ومع حاجتي لمعرفة المزيد؛ لذلك عندما أتيت لي الفرصة لعمل بحث علمي كجزء من رسالة الدكتوراة عرفت تمامًا الموضوع الذي يجب أن أركز جهدي عليه، وهذا الكتاب هو محاولتي لمشاركة ما تعلمت خلال هذه المرحلة، وما زلت أتعلمه من خلال عملي مع اليافعين حتى هذا اليوم.

إذا كانت التقنيات في تحديث مستمر وتتغير بسرعة، فإن وسائل التواصل الاجتماعي تتغير بسرعة الضوء. لم يكن هناك وقت أكثر أهمية من الآن لمواكبة هذه المنصات الإعلامية المتجددة المتطورة كما هو الحال الآن. معرفة كيفية استخدام اليافعين للتقنية مهم في تعميق الفهم للأدوات المستخدمة في انخراطهم بالمجتمع.

هنالك عامل آخر هنا على كل حال وهو فهم العالم الثقافي الذي يعيشه اليافعون. هناك خطر من فقدان تواصل المختصين والأهل مع العالم الثقافي الذي ينتمي إليها الأطفال واليافعون. الانفصال بين العوالم الثقافية عبر الأجيال يؤدي إلى مشكلات حقيقية لمن يعملون أو يعيشون مع اليافعين.

افهم التقنية وافهم علم النفس - وستفهم بعد ذلك لماذا يميل الناس لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ولماذا يبدو أنهم لا يستطيعون التوقف عن ذلك. إن من المهم جدًا فهم "الأماكن" التي يقطنها اليافعون عبر وخارج الإنترنت؛ حتى تستطيع دعمهم بشكل فعال خلال مرحلة الطفولة وحتى مرحلة البلوغ.

ملاحظة حول الأسلوب

هذا الكتاب مكتوب بأسلوب مريح، لقد قضيت سنوات في قراءة المناهج، والأوراق النفسية والمقالات البحثية والأطروحات، كلها صعبة الفهم، وأجدها معقدة بشكل مبالغ فيه ومليئة بالمراجع؛ مما يعطل سير القراءة، أردت كتابة كتاب أشبه بالقصة أو

النقاش، ومتشرب بعلم النفس وسهل الفهم. إذا أردت معرفة المصادر والمعلومات التي استخدمتها في هذا الكتاب فسوف تجدها في قسم خاص في نهاية الكتاب بعنوان: المصادر والمراجع.

لن يتطرق هذا الكتاب لكل تفاصيل الجوانب النفسية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، فهذا ليس ممكناً، وهو أشبه بكتابة كتاب يتطرق لجميع نواحي الحياة... ومع أن هذا شيء مغرٍ لعمله، فإنني لست على مستوى هذا التحدي، أنا لست ذكياً كفاية للقيام بذلك. ما سوف يفعله هذا الكتاب هو إرشادنا حول بعض الأركان الأساسية فيما يخص استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والآليات الكامنة وراء ما تراه عبر الإنترنت، والتجارب التي سيعيشها اليافعون. يبدأ القسم الأول من هذا الكتاب بتقديم علم نفس الهوية، ولماذا تُعتبر منصات التواصل الاجتماعي مسرحاً لعرض الشخصية، بعد ذلك سيستعرض الكتاب سيكولوجية الترابط الاجتماعي، وكيف أننا مدفوعون بيولوجياً للتواصل مع بعضنا قبل أن يخوض في مجال تنظيم المشاعر، وكيف بإمكان وسائل التواصل الاجتماعي أن تبني وتعزز المزاج الجيد. باختصار سيسلط القسم الأول من هذا الكتاب الضوء على أسباب وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. بعد ذلك سيشرح القسم الثاني العواقب غير المتعمدة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. في الجانب الآخر، في هذا القسم من الكتاب سنتناول التمرر الإلكتروني والأشكال التي قد يتخذها عبر الإنترنت، كما سيستكشف التوقعات غير المحققة لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي وكيف يضاعف ذلك من مشاعر الوحدة والتفكك، قبل أن يمعن النظر في الموضوع المثير للجدل "إدمان الإنترنت" - هل هذا شيء يمكن أن يُعتبر إدماناً، وكيف صُممت البرمجة العبقورية لجذب انتباهك نحو التقنية المفضلة لديك. سينتهي القسم الثاني باستكشاف تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تعليم اليافعين.

عند الوصول لهذه المرحلة من الكتاب سنجد أنفسنا عند نقطة تقاطع، وسوف نكون قد سمعنا عن إيجابيات وسلبيات وسائل التواصل الاجتماعي، ونكون قد تعرفنا

على أبحاث ونظريات وأمثلة حقيقية، ومن المحتمل أن تكون لدينا آراء خاصة حول مواقع التواصل الاجتماعي. ولكن الأمر لا ينتهي هنا. سيكشف القسم الثالث من الكتاب الغطاء حول ما تبين لي بعد إجراء البحوث مع المراهقين في المملكة المتحدة، ووضع حقيقة تجارب المراهقين مع وسائل التواصل الاجتماعي من خلال طريق البحث العلمي النفسي، والتي قد تكون تقنية معقدة للكتابة، لكنها توفر رؤية شاملة تبرز تجارب اليافعين.

عندما نصل إلى نهاية القسم الثالث سوف نفكر بشيء من "أعلم الكثير الآن، ولكن ماذا يمكنني أن أفعل؟" حسناً، خذ نفساً عميقاً لأنه - صدق أو لا تصدق - هذا ما يدور حوله القسم الرابع من الكتاب. هذا هو ما ينقص بشكل هائل في مجال البحث العلمي الخاص بمجال التواصل الاجتماعي. سيقودك القسم الرابع خلال عرض منهجي واسع حول ما تم عمله لرقابة وسائل التواصل الاجتماعي، وما يمكن عمله لتعليم أولئك الذين لا يعلمون، وبشكل مهم خصوصاً ما يمكن عمله في التقييم والتدخل والدعم لليافعين للتغلب على الصعوبات التي يواجهونها. سوف ننهي هذا الكتاب ولدينا كل شيء نحتاج إليه، مستنيرين ومزودين بالموارد إلى الحد الأقصى.

لذلك إذا كنت قد اشتريت هذا الكتاب لأن لديك مخاوف حول استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي، أو أنك تعمل مع الأطفال وتشعر أنك لا تعلم شيئاً عن هذا الموضوع، أو أنك فقط تريد أن تعرف أكثر... فإن هذا الكتاب سيعطيك فهماً مقرباً حول السيكولوجية الكامنة ضمن هذا الموضوع - الجوانب الجيدة، والسيئة، وكل ما بينهما، وما يمكن فعله تجاه الموضوع. ولكن قبل أن نبدأ، دعنا نعرف وسائل التواصل الاجتماعي.

ما الذي يُعد وسيلة تواصل اجتماعي؟

هذا ليس شيئاً سهل التحديد كما يمكن أن تعتقد، ما وسائل التواصل الاجتماعي؟ وهل هناك فرق بين وسائل التواصل الاجتماعي والشبكات الاجتماعية؟ هناك عديد من الصعوبات عند التطرق لتعريف مفهوم التواصل الاجتماعي، أحدها بكل تأكيد هو

السرعة التي تتطور من خلالها التقنيات والتوافق المشترك للخدمات من خلال عدة أجهزة إلكترونية - سواء أكانت حواسيب، حاسبات شخصية، أجهزة لوحية، هواتف محمولة، ساعات ذكية، أجهزة تليفزيون ذكية، ألعاب الفيديو، والصعوبات الأخرى هي التشابه بين ما يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي تقديمه مقارنةً مع ما هو موجود قيد التشغيل أصلاً... هل يُعتبر البريد الإلكتروني من وسائل التواصل الاجتماعي؟ وهل يُعتبر الهاتف من وسائل التواصل الاجتماعي؟ وكلاهما يسهلان عمليات التواصل باستخدام التقنية.

بويد (Boyd) وإليسون (Ellison)، باحثان يكتبان في مجلة التواصل بواسطة الحاسب الآلي (*Journal of computer mediated communication*)، يعرفان مواقع التواصل الاجتماعي كخدمات مستندة لشبكة الإنترنت تتيح للأفراد:

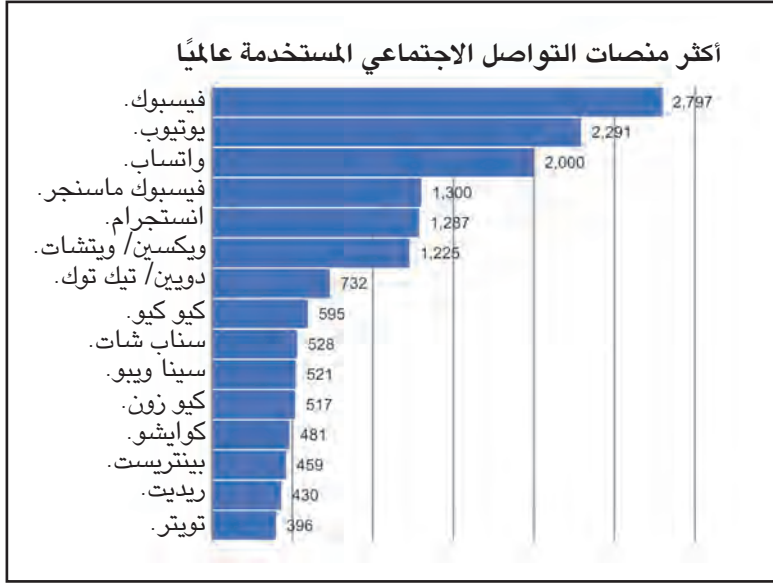
1. إنشاء ملف شخصي عام أو شبه عام ضمن نظام محدود.
 2. صياغة لائحة من المستخدمين الآخرين ممن يتشاركون نفس الترابط.
 3. المشاهدة و المرور عبر لائحة ارتباطاتهم واللوائح الأخرى في النظام نفسه.
- ضمن مقالة بعنوان: تعريف وسائل التواصل الاجتماعي وصعوبة إدارتها قارن "أوبار (Obar)" و"وايلدمان (Wildman)" بين التعريفات المختلفة للتواصل الاجتماعي، وأوجدا العوامل المشتركة بينها لتقديم ما اعتبراه تعريفاً عملياً لوسائل التواصل الاجتماعي.

1. خدمات التواصل الاجتماعي هي (حالياً) تطبيقات مبنية على شبكة الإنترنت 2.0.
2. المحتوى الذي ينشئه المستخدم هو روح وسائل التواصل الاجتماعي.
3. يقوم الأشخاص أو المجموعة بإنشاء ملفات شخصية خاصة بهم للموقع أو التطبيق. ويتم تصميمها والحفاظ عليها من قبل خدمة وسائل التواصل الاجتماعي.
4. خدمات التواصل الاجتماعي تسهل إنشاء الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت من خلال ربط الملف الشخصي بأشخاص أو مجموعات آخرين.

أعجبني كلا التعريفين اللذين قدماه أوبار وويلدلمان، فهما يحددان ما نتكلم عنه، أنشئ ملفك الشخصي عبر الإنترنت، وشاهد الملفات الشخصية التي تخص الآخرين، وتواصل معهم (أو لاتواصل)، وارفح "محتوى" عبر خدمات التواصل الاجتماعي. وللإجابة عن سؤال كنت قد طرحته سابقاً - لا يوجد رأي متفق عليه إذا كان هناك فرق بين "مواقع شبكات التواصل الاجتماعي" و"وسائل التواصل الاجتماعي". كلا هذين المصطلحين سيتم استخدامه لإعطاء نفس المدلول في هذا الكتاب، وكلاهما سوف يعني مزيجاً من التعريفات المذكورة في النص السابق.

لكن دعنا نكن محددين، ما أشهر مواقع شبكات التواصل الاجتماعي عبر العالم الآن، وقت كتابة هذا الكتاب (لأن هذه البيئة تتغير بسرعة)؟ للإجابة عن هذا السؤال أعتد على بيانات الأرباح، فبيانات الأرباح هي أكثر مصدر موثوق لتحديد أشهر منصات التواصل الاجتماعي، ويتم الحصول عليها مباشرة من كشوفات الشركات و إعلانات الأرباح. دعني أشرح ... كلما زاد عدد المستخدمين "النشطين" زادت قدرة الشركة على تحصيل النقود من المعلنين للوصول إلينا؛ لذلك، فإن شركات التواصل الاجتماعي تراقب أعداد المستخدمين النشطين بحذر؛ لأن هذه الأعداد مرتبطة بشكل مباشر بأرباح التطبيق/ الموقع .

بالنسبة للأرقام، أنا أعتد على "سيمون كيمب (Simon Kemp)" وشركته "كيبوس (Kepios)"، و"كيبوس" هي شركة متعاونة مع شبكات "نحن اجتماعيون" و"هوتسوت"، وتجمع مجموعة ضخمة من البيانات والصيحات المتعلقة بالاستخدام الرقمي والتواصل الاجتماعي، والإعلام، والتجارة الإلكترونية عبر العالم. إذا كنت تحب البيانات تستطيع تعلم كثير من المعلومات التي حصلوا عليها وهي موجودة على الموقع الإلكتروني: <https://kepios.com>. ولكن دعنا الآن نعود لشبكات التواصل الاجتماعي أو "منصات التواصل الاجتماعي" كما يُطلقون عليها ... تستطيع الآن رؤية كيف أن اللغة المستخدمة قد تفقد الفهم أو قد تسبب له إرباكاً.



المعلومات السابقة اعتمدت على المستخدمين النشطين شهرياً، حسابات المستخدمين النشطين، والوكالات الإعلانية، أو الزائرين الاستثنائيين شهرياً (بالملايين). متصدر السوق "فيسبوك" كان أول شبكة تواصل اجتماعي تصل إلى مليار حساب مسجل، وحالياً لديه 2.7 مليار مستخدم نشط شهرياً. "فيسبوك" متبوع مباشرة ب"يوتيوب"، و"واتساب"، و"فيسبوك ماسنجر"، و"انستجرام"، و"ويتشات" و"تيكتوك". إذا كنت تجد نفسك تائهاً بما يتعلق بكل من هذه الشبكات فتوجه إلى "قائمة المصطلحات" في نهاية هذا الكتاب، حيث تجد وصفاً مختصراً يخص كلاً منها.

تنامت شركات التواصل الاجتماعي لتصبح مركز نفوذ تقني، وتمنح عدداً كبيراً من الخدمات لمستخدميها، أولئك الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي يستطيعون التنقل بين تحميل بياناتهم الشخصية عبر فيسبوك إلى التسوق أو مشاهدة مقاطع مصورة عن كيفية الطبخ عبر يوتيوب إلى نقاشات محادثة حقيقية عبر واتساب إلى بناء مراحل واللعب مع/ ضد أشخاص من حول العالم. كل هذا يمكن عمله من خلال ألعاب ومنصات مختلفة عبر الإنترنت، على سبيل المثال: من خلال

أجهزة "إكس بوكس" و"بلاي ستيشن" وتطبيقات الهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية. كل هذه الخصائص/ المميزات ليست محصورة على منصة تقنية واحدة، وعديد مما ذكر سابقاً من تطبيقات التواصل الاجتماعي متوفرة من خلال عدة أجهزة، وعادةً مع القدرة على ربطها بشكل متزامن ببعضها.

من الواضح أن الناس أصبح لديهم عدة فرص من خلال عدة وسائط لتسجيل الدخول إلى شبكاتهم الاجتماعية المختارة. تغير الشبكات الاجتماعية طريقة التعامل ومشاركة المعلومات لمئات الملايين من الناس، ولاستمرار نجاح مواقع التواصل الاجتماعي، فإنه من المهم أن يقوم الأعضاء بالوصول واستخدام الموقع بشكل مستمر للحفاظ على أهميته ... ليبقوا مستخدمين نشطين ... ولذلك فإن الشركات تستثمر؛ لضمان بقاءك مستخدماً لمواقعها. لاحقاً في هذا الكتاب ستكتشف كيف تقوم شركات التواصل الاجتماعي باستخدام الأساليب النفسية لمصلحتها - لإبقاء الناس متفاعلين مع شبكاتها. لقد صُمم هذا الكتاب للقراءة بالترتيب المكتوب، وبقراءته بالترتيب سوف تأخذ منه قدرًا أكبر من ذلك الذي ستأخذه لو قرأت أجزاءه بشكل عشوائي. سوف تكون في الموقع الأفضل لاستثمار المصادر ومواجهة التحديات المتعلقة بمناقشة وسائل التواصل الاجتماعي مع اليافاعين.

مجموعة من البحوث العلمية رافقت الارتفاع الفلكي في استخدام فيسبوك، حيث إن علماء الاجتماع حاولوا تقييم تأثير فيسبوك على الحياة الاجتماعية، ولكن الحقيقة أن مواقع التواصل الاجتماعي تتطور وتصبح متوفرة بشكل أسرع من أن يقاس تأثيرها مع الوقت. إن البحث العلمي في مجال التواصل الاجتماعي ما يزال في مرحلة الطفولة، وما يزال هناك الكثير للتعلم والتسوية.

سأعطيك مثالاً على الصعوبات التي يواجهها الباحثون حول وسائل التواصل الاجتماعي. أحد التحديات الكبيرة هو بالتحديد وجود عدد ضخم من "البيانات" المتاحة - مثل أوقات اليوم التي تستخدم فيها وسائل التواصل الاجتماعي، كم من الوقت يتم استخدامها، ما الذي يتم النقر عليه ... إلخ، والتي يمكن تحليلها ودراستها ومقارنتها.

ومع ذلك فإن هذه المعلومات على كل حال مملوكة لشركات التواصل الاجتماعي التي لا ترغب بمشاركتها عادةً، تخيل الفضيحة إذا أظهرت الأبحاث أن الأطفال كانوا يؤذون أنفسهم، وكان هناك تطبيقات معينة يتم استخدامها قبل لحظات من حدوث الأذى ... هذا قد يحطم الشركة، هذه المعلومة يتم التحفظ عليها بشكل شديد؛ ولذلك يجب أن يعتمد الباحثون على طرق أخرى للتقييم لاستكشاف تأثير مواقع التواصل الاجتماعي ... مثل: مقاييس التقارير الذاتية التي من الممكن أن تكون متحيزة، وهم يعلمون أن هناك كمًا هائلًا من المعلومات مخفيًا عنهم.

مواقع التواصل الاجتماعي هي بيئة صعبة للتعامل معها، وأصعب من ذلك للبحث والدراسة، ولكن ما أصبح واضحًا لي من خلال التعامل مع التقارير المباشرة لتأثير الشبكات الاجتماعية، وقراءة عدد لا يحصى من المقالات، وتصميم وإجراء البحوثات، أنه على الرغم من وجود عديد من التطبيقات، فالسيكولوجية الكامنة لا تتغير بشكل جذري، قد تتغير التطبيقات ولكن السيكولوجية نفسها لا؛ لذا من خلال هذا الكتاب سوف يتم ذكر مواقع إلكترونية محددة، ولكن كن مطمئنًا؛ لأن السيكولوجية نفسها يمكن نقلها إلى منصات وتطبيقات مختلفة ... أو كما عبر عنها أحد أصدقائي "الوصفة قد تكون معدلة قليلاً ولكنه ما يزال الطبق نفسه".

كنت في الفترة الأخيرة أكلّم صديقي حول كتابة هذا الكتاب، وسألني سؤالاً حيرني. سألني "لماذا يجب أن أعلم هذه؟" حيرني هذا السؤال ليس لأنني لم أعلم ما أقول، ولكن لأنني صُدمت لدرجة أنني نسيت كل ما أعلمه لمدة سبع ثوانٍ. كان لديه عادة سؤال من هذا النوع، أو ربما أنا من كان لديّ عادة نسيان كل شيء. على أية حال، رددت عليه بتحدٍ "انذهب إلى مكان يجتمع فيه المراهقون وراقبهم لمدة 10 دقائق، ثم ارجع وأخبرني ماذا رأيت". "حسنًا، لا أعلم لماذا أصبحت الهواتف تشكل جزءًا أساسيًا من تفاعل المراهقين، وأريد أن أعرف لماذا؛" لذا ضعوا هواتفكم على الوضع الصامت، ولنبدأ.