وسائل الاعلام والتواصل وتأثيرها على السلوك الاجتماعي لدى الأطفال

اعداد

فاطمة الزهراء عبدالرحمن زاهر

مقدمة

برزت في السنوات الأخيرة شبكات التواصل الاجتماعي على الإنترنت وحظيت بانتشار غير مسبوق على الصعيد العالمي، وأصبحت من الوسائل الرئيسة والهامة التي يستخدمها المجتمع بكافة أطيافه وفئاته وأعماره، بل باتت بعض مواقع التواصل الاجتماعي من أكثر المواقع زيارة في العالم.

ومن أهم مستخدمى شبكات التواصل الاجتماعى الأطفال حيث أن الأطفال فئة اجتماعية هامة لها مميزاتها وخصائصها، ومنها روح المغامرة والإثارة وحبّ الاكتشاف وهذا ما جعل الأطفال أكثر الفئات الاجتماعية إقبالاً على شبكة الإنترنت، باعتبارها المجال الرحب للدخول في العالم الافتراضي والإبحار في كلّ جهات العالم. يضاف إلى ذلك ما يعيشه الأطفال من فراغ في حياته الواقعية وما يعانيه من مشاكل اجتماعية واقتصادية تحول بينه وبين الاندماج في الحياة وتحقيق الذات. فيكون العالم الافتراضي في شبكة الإنترنت الملاذ من هذه المشاكل ، والتعويض عمّا يفتقده في محيطه المحلّي والواقعي. وأظهرت كثير من الدراسات أن موقع فيس بوك أصبح جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية الروتينية للأفراد، فالموقع لديه قوة كامنة لإنشاء رأس مال اجتماعي ويمكن المستخدمين من التفاعل مع بعضهم البعض وبناء الثقة وتوسيع إمكانياتهم الاتصالية خارج حدودهم الجغرافية" (الحديدي. ٢٠٠١، ٣٤).

"وتعد مواقع الشبكات الاجتماعية مصدر لبناء رأس المال الاجتماعي وتوفير الدعم العاطفي والاجتماعي فتلك المواقع تجذب ملايين المستخدمين خاصة الأطفال، لأنها تقدم نوعًا جديدًا من التفاعل. والإنسان يسعى لإشباع حاجته النفسية والاجتماعية المختلفة من خلال هذا التفاعل، فالشبكات الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد تُيسر عليه بناء العلاقات الاجتماعية بمختلف أنماطها وكل ما يتعلق بالطبيعة الاجتماعية للفرد كتكوين الصداقات والانتماء والتقبل الاجتماعي وتلقي المساندة" (محمد، ٢٠١٤، ٦٧) .

وهناك دوافع وعمليات نفسية كامنة وراء استخدام الأطفال لشبكات التواصل الاجتماعي، أى أن هناك قوى داخلية تتسبب في إصدار السلوك وهو التفاعل عبر هذه الشبكات ويحدث هذا التفاعل المستمر بين المستخدم والواقع الافتراضى سواء كان شعوريًا أو لا شعوريًا، فقد يلجأ الشاب إلى شبكات التواصل الاجتماعي لعدم قدرته على عقد صداقات مع الآخرين في العالم الواقعي فيهرب إلى هذا العالم الافتراضي لإقامة صداقات مع أشخاص لا يعرفهم في الواقع الفعلى ويتحدث معهم بحرية وجرأة ويشعر بأهميته أو قد يلجأ إلى هذه الشبكات لشعوره بعدم وجود من يستمع إليه ويدعمه في الواقع الفعلى أو لشعوره بالنقص وعدم الكفاية وغير ذلك من الدوافع وبالتالى فأن الباحثة لا تريد فقط وصف وتحليل الظاهرة ولكنها تركز على الكشف عن الديناميات النفسية الكامنة وراء التفاعل عبر شبكات التواصل الاجتماعى والكشف عن الآثار المترتبة على التفاعل عبر هذه الشبكات .

مشكلة الدراسة:

يمكن القول أن هناك خمسة مواقع عالمية تعتبر الأكثر شهرة ونموًا في عدد المستخدمين. يتصدرها موقع فيس بوك Facebook ثم تويتر Twitter. وموقع جوجل بلس Google plus. والرابع موقع لينكد إن Linked In. والخامس موقع بنتيرست Pinterest. ولا يزال موقع الفيس بوك هو أهم تلك المواقع حيث وصل عدد مستخدميه إلى ١,٣٦ بليون مستخدم في يناير ٢٠١٥. نظرًا لاتساع وطبيعة استخدامه في كافة المجالات. وسهولة استخدامه مقارنة بمواقع التواصل الأخرى مما أتاح لكل فئات المجتمع أن تستخدمه بحرية وسهولة. وحول مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك في العالم العربي تشير الإحصائيات إلى أن عددهم بلغ ٤٦,٤ مليون مستخدم في فبراير ٢٠١٣. أما من حيث توزيعهم إقليميًا فقد جاءت مصر في المقدمة من حيث عدد مستخدمي فيس بوك(Simon Kemp, 2015).

وبالتالي فإن مشكلة الدراسة الحالية تتعلق بعلاقة تفاعل الأطفال عبر شبكات التواصل الاجتماعي وحصولهم على الدعم والعون الاجتماعي والعاطفي وغيره من كافة أشكال المساندة الاجتماعية، ويمكن القول بأن ثمة نقاشات محتدمة في الآونة الأخيرة حول الدور الذي تلعبه شبكات التواصل الاجتماعي في العلاقات الاجتماعية، فالأطفال أصبحوا يقضون وقتا طويلًا على هذه الشبكات لإشباع حاجتهم النفسية والاجتماعية بطريقة لافته تستدعي البحث والدراسة. لما ينطوي عليه ذلك من بعض السلبيات لعل في مقدمتها إدمان الإنترنت بشكل عام ،"فلاشك أن استغراق المراهقين في التعامل مع مواقع "المحادثة والتحاور chatting" عبر الإنترنت أو مواقع الألعاب Games والرياضة أو الدخول على مواقع تعطيهم خبرات ومعلومات ليست ملاءمة لمرحلتهم العمرية، أو الوقوع بين براثن عضوية جماعات مجهولة الأهداف الحقيقية، يعد إستنزافا للوقت والجهد كما يعرض المراهقين نتيجة الألفة والتكرارية للجلوس لساعات وبشكل

منتظم أمام الإنترنت إلى ظهور أعراض إدمانية فيما يسمى " بإدمانات الإنترنت" (محمود، ٢٠٠٣، ٢٨٢).

ومن هنا فأهم مشكلة لدى الأطفال اليوم هى افتقادهم لمن يسمعهم ويشعر بهم ويتواصل معهم ويساندهم وربما يرجع ذلك لكثرة مشاكل وضغوط الحياة فأصبح لا وقت للأسرة للتواصل مع أبنائها مما استدعى وجود بديل لكي يجد الأطفال من يتواصل معه وكان هذا البديل هو شبكات التواصل الاجتماعى التي أصبحت تقدم المساندة للمستخدمين في شكل ضغطات أزرار تعبر عن كافة المشاعر الإنسانية. وتتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية: **ما تأثير وسائل الاعلام والتواصل على السلوك الاجتماعي لدى الأطفال ؟**

هدف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة تفاعل الأطفال عبر شبكات التواصل الاجتماعي والمساندة الاجتماعية بكافة أبعادها (المساندة الانفعالية. المساندة الأدائية. المساندة بالمعلومات. المساندة التقديرية).

أهمية الدراسة :

- **الأهمية النظرية:**

تكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في تناولها لموضوع مهم تزايدت نسب انتشاره في السنوات القليلة الماضية خاصة بين الأطفال، وارتباطه بعدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية والكشف عن طبيعة الدوافع النفسية والاجتماعية وراء هذا الزخم الهائل من إقبال الأطفال على التفاعل من خلال شبكات التواصل الاجتماعي. إلى جانب ندرة الأبحاث والدراسات العربية .

- **الأهمية التطبيقية:**

تتمثل في القيام بدراسة كلينيكية للكشف عن ديناميات الشخصية المرتبطة بتفاعل الأطفال عبر شبكات التواصل الاجتماعي لمعرفة الأسباب النفسية الكامنة وراء هذا التفاعل وذلك من خلال استخدام الاختبارات والمقاييس الموضوعية والإسقاطية التي تم إعدادها أو الاستعانة بها في هذه الدراسة.

مصطلحات الدراسة :

تتحدد الدراسة بالمصطلحات التالية:

وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي:

هي مساحات افتراضية مخصصة في شبكة الانترنت يستطيع بواسطتها المستخدمين إنشاء صفحات شخصية للتواصل مع بعضهم البعض بطرح الأفكار ومناقشتها مما يمكنهم من طبيعة المحتويات التي ينشرونها أو يتبادلونها مع الآخرين بدرجة عالية من الحرية والإبداع، بدلًا من الاقتصار على متابعة ما تقدمه شبكة الإنترنت من مضامين (Amanda.mary. 2007. 2).

السلوك الاجتماعي :

وتعني إدراك الفرد أنه يوجد عدد كافٍ من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة، وأن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له (الشناوي و عبد الرحمن، ١٩٩٤، ٤).

وتعرف اجرائيا أنها ما يحتاج إليه الشاب في حياته من دعم ومساندة وتعزيز من أصدقائه وأسرته الذين يمكنهم الرجوع إليهم وقت الحاجة. سواء كانت هذه المساندة عاطفية أو معلوماتية أو تقديرية أو أدائية.

محددات الدراسة :

- **منهج الدراسة :**

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي .

- **عينة الدراسة :**

تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طفل وطفلة من مدارس ادارة وسط القاهرة التعليمية تتراوح أعمارهم بين ٨– ١٢ عامًا، وجميعهم من المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي.

- **أدوات الدراسة :**

استبانة السلوك الاجتماعي لدى الأطفال

الخلفية النظرية للدراسة :

لقد فرض التطور التقني الهائل الذي شهده قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصال في العقدين الأخيرين، خاصة مع انتشار الإنترنت، حقائق جديدة على العالم. جعلت الناس يتلاحمون في عالم افتراضي أصبحت إفرازاته تتحكم شيئاً فشيئا في الواقع الإنساني والسياسي والاجتماعي لسكان الكرة الأرضية. ولعل من أهم إفرازات هذا العالم الذي لا يكاد يستقر على حال ما أصبح يعرف بشبكات التواصل الاجتماعي التي يشترك عبرها ملايين الناس كل حسب اهتماماته وميوله.

وفي الواقع لا يوجد تعريفًا واضحًا ومباشرًا لمصطلح شبكات التواصل الاجتماعي فهذا المصطلح ليس له تعريف موحد عالمي متفق عليه ولكن هناك بعض التعريفات التي قدمها الباحثين في هذا المجال سنذكر منها بعضا فيما يلي: الشبكات الاجتماعية هي مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت ظهرت مع الجيل الثاني للويب أو ما يعرف باسم ويب ٢,٠ تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم حسب مجموعات اهتمام أو شبكات انتماء (بلد. جامعة. مدرسة. شركة.... إلخ) كل هذا يتم عن طريق خدمات التواصل المباشر مثل إرسال الرسائل أو الاطلاع على الملفات الشخصية للآخرين ومعرفة أخبارهم التي يتيحونها للعرض مما يدعم ويزيد من فرص التواصل الاجتماعي بين الأفراد المستخدمين لتلك الشبكات الاجتماعية (**Stutzman.2006.94-100**) . كما تعرف بأنها نظم معقدة تسهل إشباع أشكال عديدة من الدوافع والتي تتصل بأشكال مختلفة من التفاعلات الاجتماعية، (**Petter&Jan.2009.150**).

ويرى (مختار. ٢٠٠٨ ، ٩) أن شبكات التواصل الاجتماعي هي خدمة تتركز في بناء وتعزيز الشبكات الاجتماعية لتبادل الاتصال بين الناس الذين تجمعهم نفس الاهتمامات والأنشطة. أو لمن يهتمون باكتشاف ميول وأنشطة الآخرين. وغاية هذه الخدمات في المقام الأول تعتمد على توفير مجموعة متنوعة من الطرق للتفاعل بين المستخدمين مثل المحادثة. والرسائل. البريد. الفيديو. المحادثة الصوتية. تبادل الملفات. مدونات. والمناقشات الاجتماعية. وهكذا. والأنواع الرئيسة لخدمات الشبكات الاجتماعية تتضمن صفة مشتركة من قبل بعض الفئات مثل طلاب في نفس الفصل الدراسي.

- **خصائص شبكات التواصل الاجتماعي :**

إن المتابع والمستخدم لشبكات التواصل الاجتماعي يجد أنها تشترك في

خصائص أساسية بينما تتمايز بعضها عن الأخرى بمميزات تفرضها طبيعة الشبكة ومستخدميها، ويمكن تحديد أبرز هذه الخصائص المشتركة في كل الشبكات على النحو التالي:

١- خاصية الملفات الشخصية Profiles:

حيث يمكن للفرد إنشاء ملف خاص به يتضمن جميع البيانات التي يرغب في إظهارها على صفحته الشخصية كالاسم والمهنة وتاريخ الميلاد والحالة الاجتماعية، كما يمكن توضيح هويته واهتماماته المختلفة. وهي بمثابة بطاقة شخصية للمستخدم.

٢- خاصية الصور Photos :

حيث يمكن للفرد أن يضع مجموعات من الصور الخاصة به كصور الأصدقاء والعائلة والمناسبات الخاصة والعامة وإتاحة مشاركة هذه الصور مع الأصدقاء للاطلاع والتعليق عليها.

٣- خاصية مقاطع الفيديو Video :

هذه الخاصية توفر للفرد إمكانية وضع مقاطع الفيديو الخاصة به أو مقاطع الفيديو العامة على صفحته الشخصية أو صفحة المجموعة التي ينتمي إليها.

٤- خاصية المجموعات Groups :

وهذه الخاصية هي أساس الجانب الاجتماعي لشبكات التواصل الاجتماعي حيث تتمتع جميع هذه الشبكات بإمكانية تكوين مجموعة تجمع بين عدد من الأفراد لهم اهتمامات مشتركة. وهذه الخاصية تتيح قدر كبير من التفاعل بين الأعضاء. حيث يمكنهم التناقش والحوار حول اهتماماتهم المشتركة بسهولة فائقة، ويمكن جعل المجموعة مغلقة على عدد من الأفراد وتسمىclosed group أو مجموعة مفتوحة يمكن لأي فرد الاشتراك فيها وتسمىopen group.

٥- خاصية الأحداث Events :

وهذه الخاصية تتيح للمشتركين إمكانية الإعلان عن حدث ما جاري حدوثه أو حدث يتعلق بالأعضاء المشتركين في المجموعة.

٦- خاصية المدونات Blogs :

وهي إمكانية إعداد ملف كامل عن موضوع معين يمكن للمستخدم الوصول له من خلال عده روابط. مما يمكن كل عضو من الوصول إلى الروابط التي تتعلق بتخصصه أو هواياته واهتماماته. والحصول على معلومات كاملة عن موضوع معين (حسن. ٢٠١٣،٣٣-٣٤).

٧- الأصدقاء/ العلاقات Friends /Connection :

من أهم أسباب إقبال مختلف الأفراد على شبكات التواصل الاجتماعي تكوين صداقات جديدة. أو المحافظة على صداقات قائمة بالفعل. أو تكوين علاقات على مستوى الأسرة أو العمل أو غيرها من العلاقات التي تعمل على تعزيز الترابط والتفاعل بين الأفراد وبعضهم (عبد القادر ،٢٠١٣، ٤٣).

٨- الحضور الدائم غير المادي Permanent intangible attendance:

توفر هذه الشبكات إمكانية التواصل بين مستخدم وآخر دون الحاجة لأن يلتقيا في وقت متزامن. وذلك من خلال ترك رسالة نصية أو صورة أو معلومات أو غيرها من مجالات اهتمام الشخص الذي بمقدوره أن يرد عليه بنفس الطريقة. كما يمكن لهما أن يتواصلا مباشرة سواء من خلال الدردشة النصية أو الشفهية باستخدام الميكروفون (حسام الدين. ٢٠١٢، ٨٩).

٩- التفاعلية Reactivity :

حيث تكون العملية الاتصالية في اتجاهين من المرسل إلى المتلقي والعكس، وهو ما لم يكن يتوافر في وسائل الاتصال التقليدية ذات الاتجاه الواحد مما عزز من تبادل الآراء ووجهات النظر بحرية ودون قيد، والتعرف على الرأي والرأي الآخر (محمد، ٢٠١٣، ٢١).

ويتضح مما سبق أن شبكات التواصل الاجتماعي توفر كل ما يحتاجه الفرد بل وأكثر فهي تتيح المعلومات، وإقامة روابط اجتماعية، والحرية في التعبير عن الآراء والأفكار، كما أنها تتنوع لتتناسب مع كافة الأغراض والاستخدامات، وهذا التنوع يعد ميزة وسمة أساسية لشبكات التواصل الاجتماعي.

- **مسألة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي:**

أكد خبراء نفسيون أن درجة الإقبال على مواقع التواصل الاجتماعي والتعلق بها خلقت ظاهرة جديدة وهي إدمان هذه المواقع، حيث لاحظوا أن الولع له أثار خطيرة على حياة الفرد، بحيث يفقده الصلة بالواقع المعاش ويؤثر على عمله وعلاقاته بالمحيطين به، الأمر الذي جعل البعض يحذرون مستخدمي فيس بوك من وجود بعض المخاطر. والمعلومات الشخصية التي ينشرها المشترك على الموقع تفقد طابعها الشخصي بمجرد نشرها على صفحته الشخصية (أحمد، ٢٠١٢، ٦٢-٦٣)، بالإضافة إلى أن بعض هذه الشبكات تتيح للمستخدمين ممارسة بعض الألعاب الإلكترونية وقد تصبح ممارسة هذه الألعاب إدمانا شديدًا يؤدي إلى ضياع وقت المستخدمين الذين يستمرون لمده شهور في ممارسة هذه الألعاب وبالتالي تتحول التسلية إلى إدمان ومن ثم تقضي على العلاقات الاجتماعية والمقابلات الشخصية، (Estrada,2010,222)، وهذا ما سبق وأشار إليه (محمود، ٢٠٠٣، ١١) منذ سنوات حيث دق ناقوس الخطر وكان من أوائل الرواد في الوطن العربى الذين اقتحموا هذا المجال وألقى الضوء حول ظاهرة إدمان الإنترنت والتي

عرفها بأنها "متلازمة الاعتماد النفسي للمدوامة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة ومتزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية (بل على حساب هذه الضرورات وغيرها) مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة فى الإدمانات التقليدية، من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى واقع افتراضي، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهرياً عنيداً ومتشبثاً بحيث يصعب الإقلاع عنه دون معاونة علاجية للتغلب على الأعراض الانسحابية النفسية".

– المساندة الاجتماعية :

يعرفها (الدسوقي. ١٩٨٨، ٣٤٢) بأنها تعني سند. دعامة. يساند. يعول. بمعنى أن يمد الشخص بالتشجيع والنصح من قبل الآخرين في مواقف اتخاذ القرار مع منح الشخص الإحساس بالراحة والتأييد من قبل الأشخاص المحيطين به.

وتعتبر المساندة الاجتماعية من المفاهيم التي اختلف الباحثون في طريقة تناولها تبعًا لتوجهاتهم النظرية، فقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية Social network، الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية Social support، ويطلق عليه البعض مصطلح الموارد أو الإمكانات الاجتماعية Social resources، بينما يحدده البعض على أنه إمدادات اجتماعية Social provisions (الشناوي وعبد الرحمن، ١٩٩٤، ٣).

وتنهض المساندة الاجتماعية بعدة وظائف، يمكن إيجازها في الفئات الست التالية:

١- المساعدة المادية Material Aid. وتتمثل في الدعم المادي والأشياء الملموسة.

٢- المساعدة السلوكية Behavioral Assistance. وتظهر في تقديم العون في المواقف المختلفة التي يتعرض لها المتلقي للمساندة. وتنمية المشاعر الإيجابية السارة.

٣- التفاعل الحميم Intimate Interaction. ويسوده إظهار المودة. ودعم الثقة بالنفس. والقيام بأدوار اجتماعية مشتركة. ودعم مشاعر الانتماء داخل البيئة المحيطة.

٤- التوجيه والإرشاد Guidance. ويظهر في تقديم النصيحة. وطلب المشورة في بعض الأمور التي يحتاجها متلقي المساندة. والحماية من الوقوع في الأخطاء.

٥- التغذية الراجعة: Feedback. وتتمثل في الاتفاق في وجهات النظر في كافة الأمور التي يتم التشاور فيها للوصول إلى أراء وأحكام شخصية متفق عليها بين الأفراد.

٦- التفاعل الاجتماعي الإيجابي Positive Social Interaction ويظهر في تعزيز الرغبة في الارتباط بالآخرين. ودعم المشاركة الاجتماعية مع البيئة المحيطة. والمشاركة في الميول والاهتمامات الشخصية (Buunk & Hoorens, 1992,397) .

وتنقسم وظائف المساندة الاجتماعية إلى قسمين رئيسين هما: وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية. والنفسية. والعقلية ووظائف تخفيف أو وقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة.

أولاً: وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية . والنفسية . والعقلية

وتشير هذه الوظائف إلى الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الجسمية. والنفسية. والعقلية للوصول إلى دعم وتعزيز إحساس المتلقي بالراحة النفسية والاطمئنان في حياته.

والشعور بالسعادة.

وتنقسم هذه الوظائف إلى:

١- إشباع حاجات الانتماء Satisfaction of Afflictive Needs

فالمساندة الاجتماعية تنمي أنماط التفاعل الإيجابي من الأصدقاء. وتزيل أي نوعية من الخلافات يمكن أن تقع عليهم. وتحافظ على مقومات الصداقة والمودة من التفكك والانهيار. وتنمي مشاعر المشاركة الفعالة مع الآخرين. وبالتالي يمكن أن تشبع حاجات الانتماء مع البيئة المحيطة بالفرد. وتخفف من الآثار النفسية السلبية التي تحيط بالفرد نتيجة للعزلة. والإحساس بالوحدة النفسية والقلق والاكتئاب.

٢- المحافظة على الهوية الذاتية وتقويتها Self-Identity Maintenance And Enhancement

فالمساندة الاجتماعية تحافظ على إحساس الفرد بتأكيد ذاته وتدفعه للشعور بالهوية الذاتية في إطار دعم العلاقات الشخصية بالمحيطين به. ومن خلال تنمية مصادر التغذية الرجعية المرتبطة بمظاهر الذات للوصول إلى اتفاق في الآراء ووجهات النظر.

٣- تقوية مفهوم احترام الذات Self- esteem Enhancement

فيمكن للمساندة الاجتماعية أن تعزز مفهوم احترام الذات لدى الفرد داخل الجماعة التي ينتمي إليها. وتنمى إحساسه بالكفاءة الشخصية.

ثانيًا: وظائف تخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة

وتقوم هذه الوظائف على تخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية. والتي تحدثها أحداث الحياة الضاغطة من خلال التنمية الواقعية لدى الفرد على مواجهتها بأساليب إيجابية تمنع الآثار النفسية السلبية من التأثير على صحته الجسمية أو النفسية.

وتنقسم هذه الوظائف إلى:

١- التقييم المعرفي Cognitive Appraisal

وينقسم إلى ..

التقييم الأولى: وفيه يقوم الفرد بتفسير عوامل أحداث الحياة الضاغطة المحتملة له. وتتدخل المساندة الاجتماعية في تعميق هذا التفسير. وتحسين مهمته بصورة إيجابية لدى الفرد حتى يستطيع أن يواجهها بتفاعلات إيجابية.

التقييم الثانوي: ويشير إلى موارد المواجهة المتاحة. وتقوم المساندة بتوسيع عدد الخيارات لموارد المواجهة. وتوفير استراتيجيات مواجهة نموذجية انفعالية. وسلوكية. وتقوم أيضا بتوفير المعلومات اللازمة لهذه المواجهة. وأساليب حل المشكلات التي تعترضها.

٢- النموذج النوعي للمساندة The Specificity model of support

وتقوم المساندة في هذا النموذج بوظيفة مباشرة في إمداد متلقي المساندة بالمصادر المطلوبة لمواجهة الحاجات النوعية التي تثيرها أحداث الحياة الضاغطة.

٣- التكيف المعرفي Cognitive Adaptation

فعندما يواجه الفرد أي حدث ضاغط يمر بثلاث مراحل على المستوى المعرفي هي:

- البحث عن هوية هذا الحدث الضاغط.
- محاولة مواجهة هذا الحدث الضاغط والسيطرة عليه.
- تقوية تقدير الذات للمحافظة على التوازن النفسي والانفعالي لدى الفرد.

٤- المساندة الاجتماعية مقابل المواجهة Social Support Versus Coping

وعلى الرغم من أن المساندة والمواجهة هي ظواهر مترابطة مع بعضها. إلا أن المفاهيم الخاصة بهم ليست مترادفة. وأن المساندة يمكن أن توجد مستقلة عن المواجهة،

وهذا ما يظهر في حالات وظائف المساندة للحفاظ على الصحة الجسمية. والنفسية. والعقلية. (عبد السلام. ٢٠٠٥، ٤٧- ٥٠).

- النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية :

يأتي التفسير المحتمل لميكانيزم المساندة الاجتماعية في نظرية Bowlby لسلوك التعلق وافترض "بولبي" أن الأفراد الذين يقيمون علاقات وروابط تعلق صحية مع الآخرين يكونون أكثر أمنًا واعتمادًا على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون مثل هذه الروابط، وحينما تعاق قدرة الفرد على إقامة علاقات وروابط صحية مع الآخرين يصبح عرضه للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي لعزلته عن الآخرين، (عبد السلام، ٢٠٠٥، ٥٢).

ولقد حدد كل من Sarson & Pierce خمسة اتجاهات نظرية بارزة لدراسة المساندة الاجتماعية وتفسيرها هي:

أولًا- النظرية البنائية :

ويشير (Kaplan.et al.,1993,75) إلى أن علماء المدرسة البنائية ركزوا على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، لزيادة حجمها وتعدد مصادرها وتوسيع مجالاتها لتوظيفها في خدمة الفرد، ولمساندته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ووقايته من أي آثار نفسية سلبية يواجهها في البيئة المحيطة.

ثانيًا- النظرية الوظيفية :

يشير كل من (Duck & Silver ,1995,31) إلى أن المساندة الاجتماعية هي تلك المعلومات التي تؤدي لاعتقاد الفرد بأنه محبوب من المحيطين به، وأنه محاط بالرعاية من الآخرين وبالانتماء إلى شبكة العلاقات الاجتماعية في البيئة المحيطة،

ويحس بالتقدير والاحترام من مصادر المساندة الاجتماعية القريبة منه، ويحس أيضا بواجباته والتزاماته الاجتماعية مع المحيطين به.

ثالثًا– النظرية الكلية The General Theory

تؤكد هذه النظرية على أن المساندة تؤدي دورًا مهما للفرد وخاصة في المواقف الصعبة التي يمر بها، وتركز كذلك على الخصائص الشخصية التي يمكن أن تؤثر في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والخاضعة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها في حياته اليومية، وتهتم هذه النظرية أيضا بقياس الإدراك الكلي لمصادر المساندة المتاحة للفرد ودرجة رضاه عن هذه المصادر (عبد السلام. ٢٠٠٥، ٥٥–٥٦).

رابعًا– نظرية التبادل الاجتماعي :

تعتبر هذه النظرية هي الخط الثاني لعلم النفس الاجتماعي، حيث تشير إلى أن العلاقات بين الأفراد تعتمد على تبادل المنافع التي تقدم للفرد بحيث يتوقع أن يتلقاها الفرد عند الحاجة إليها. فقد أشار (Sarafino, 1999, 122) بأن هناك عده مفاهيم ترتبط بهذه النظرية ومن أبرزها ما يلي:

١- الإثابة: هي أي نشاط يقوم به أحد أطراف المساندة وذلك لإشباع حاجة الطرف الآخر بحيث تتحدد قدرة الفرد على الإثابة من خلال قدرته على توصيل الإثابات للطرف الآخر مباشرة، أو من خلال إتاحة الفرصة له للوصول إلى تلك الإثابات من الآخرين كما تشمل هذه الإثابات أيضا التقليل من الأفعال التي تقلل من التأثيرات السلبية التي يخشاها الطرف الآخر أو ينفر منها.

٢- التكلفة: وتشمل الآثار المادية والنفسية التي يتحملها كل طرف من جراء دخوله في علاقة اجتماعية سلبية ومن بينها الإجهاد النفسي أو العقاب أو الحرمان من كل الإثابات والتي بمقدور الفرد الحصول عليها.

٣- الموارد: وتشير إلى الخصال التي يتصف بها الفرد وتمكنه من التحكم في الإثابة والعقاب لفرد آخر بحيث تشمل المهارات والخبرات والسمات الشخصية.

خامسا– نظرية التعلق الوجداني :

تعد هذه النظرية من النظريات التي تهتم بالتطبيقات الإكلينيكية في مجال علاج الاضطرابات الانفعالية، وبناءًا على هذه النظرية نجد أن الإنسان يُقبل على البحث عن مختلف أشكال التعلق المقدمة من الآخرين (Lepoz,1995,395).

السلوك الاجتماعي في الإسلام :

إن الإنسان المسلم لدية إحساس بأن الله معه في السراء والضراء يُمسّك بزمام مقدرات حياته، فيشعر بالأمان ويسعد بهذا السند، ولا يخاف ولا يفزع إذا مسه الضُر، فيلجأ إلى الله طالباً العون والمدد وكشف الضُر عنه وهو واثقُ أن الله لن يُضيعه أبداً، فيهدأ ويطمئن فؤاده ولا يقع فريسة للأمراض النفسية والبدنية، فالإحساس بالسند الإلهي يجعل المسلم يشعر بالاطمئنان بحماية الخالق له في كافة مراحل نموه، وفي جميع مواقف حياته وفي كافة أوقاته، فيؤدي به ذلك الإحساس إلي ثقة في الصدر ونور القلب ويقين في الروح بأن الله معه (داغستانى، ٢٠٠١، ٢٥).

أن القرآن الكريم يزخر بالآيات التي تدعو الناس إلى التعاون وتبادل المنافع وإقامة علاقات حسنة مع الآخرين مما يندرج تحت الدعوة إلى مساندة الناس ليعضهم البعض اجتماعياً، يقول الله تعالى ﴿وَتَعَاوَنُواْ عَلَى الْبرِّ وَالتَّقْوَى﴾ [المائدة: ٢].

ويمتد الأمر بالعلاقات الحسنة والبر والإحسان ليشمل القريب والغريب ومصداقاً لقول تعالى: ﴿وَاعْبُدُواْ اللّهَ وَلاَ تُشْرِكُواْ بِهِ شَيْئاً وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللّهَ لاَ يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالاً فخورا﴾. [النساء:٣٦].

كما ورد معنى المعاضدة من معاني المساندة استجابة من الله عز وجل لطلب سيدنا موسى – عليه السلام– من ربه أن يرسل معه أخاه هارون ليكون لسانه وعونًا له ويقويه على مواجهة المواقف الصعبة أثناء دعوته فرعون وبنى إسرائيل للأيمان بالله. فيقول الله تعالى على لسان سيدنا موسى عليه السلام في قوله تعالى: ﴿وَأَخِي هارُونُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّي لِسانًا فَأَرْسِلْهُ مَعِي رِدْءًا يُصَدِّقُنِي إِنِّي أَخافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ* قالَ سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ وَنَجْعَلُ لَكُما سُلْطانًا فَلا يَصِلُونَ إِلَيْكُما بِنا أَنْتُما وَمَنِ اتَّبَعَكُمَا الْغالِبُونَ﴾. [القصص: ٣٤,٣٥].

وتزخر سنة الرسول ﷺ بالكثير مما يعلم المسلمين أصول المساندة، فعن أبى هريرة – رضي الله عنه– عن النبي ﷺ قال: «مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيا نَفَّسَ اللهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ القِيامَة، ومَنْ يَسَّرَ عَلى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللهُ عَلَيْهِ في الدُّنْيا والآخِرَةِ ومَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللهُ في الدُّنْيا والآخِرَةِ واللهُ في عَوْنِ العَبْدِ ما كانَ العَبْدُ في عَوْنِ أَخِيهِ» [رواه مسلم].

كما يدعو الإسلام أبناءه إلى عقد علاقات متينة وراسخة بينهم كأنهم كتلة واحدة متساندة. عن أبى موسى رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضًا» متفق عليه. وهكذا نجد أن الإسلام قد وضع القاعدة والأساس التي توضح أصول المساندة الاجتماعية.

وتشتمل شبكات التواصل الاجتماعي على مجموعة من الأفراد يرتبطون معًا بعلاقات متعددة مثل الصداقة والاهتمامات والأفكار المشتركة فهي تلك العلاقات التي يعتبرها الأفراد مهمة ووثيقة الصلة بهم بطريقة أو بأخرى. حيث أن التفاعل الاجتماعي أمر بالغ الأهمية لأي إنسان حيث يساعد على نمو شخصيته بطريقة سوية نفسيًا واجتماعيًا. ومع تطور استخدامات شبكات الإنترنت وزيادة الاعتماد عليها للقيام بوظائف

والحصول على المعلومات ونقل المعرفة والتعلم. وزاد على هذا الحصول على الدعم والمساندة التى يفتقدها الأطفال في الواقع الفعلي مما دفعهم لهذه الشبكات الافتراضية للحصول على الدعم ويلجأ الأطفال إلى فيس بوك على وجه التحديد للحصول على المساندة لما يحويه من مناقشات ومجموعات يسهل الوصول إليها، حيث أن أكثر مستخدمي هذا الموقع من الأطفال وطلبة الجامعة والمراحل الدراسية المختلفة الذين يسعون إلى التعارف وتكوين المجموعات التي تعبر عن آرائهم في الحياة.

"ولقد أصبح موقع فيس بوك الموضوع الأكثر شعبية وإثارة للجدل هذه الأيام، وصار علامة على العصر، ومجتمعًا داخل المجتمع، بل ودولة داخل الدولة، تدور على صفحاته كل أنواع الحوار، وفي شتى المجالات؛ السياسة والدين والاجتماع والفن والرياضة والأدب الساخر، ولكنها جميعًا تدور بلغة مختلفة تعبر عن جيل جديد ينظر للكتابة بشكل مختلف؛ حيث الكل يمكن أن يكتب، والجميع يبحث لنفسه عن نافذة تخصه يدعو فيها إلى أفكاره أيًّا كانت ويتقرب لمن يريد مهما كان بعيدًا عنه. هنا حوار مفتوح بين شباب يتزايدون بالآلاف كل يوم حول قضاياهم المشتركة والمواضيع التي تهمهم. مجموعات تتكون وأخرى تنفض. أفكار وموضوعات للنقاش تتغير في ثوانٍ وأخرى يتراكم أعضاؤها بصورة هائلة "(علي، ٢٠٠٨، ٩).

منهجية الدراسة واجراءتها :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالب تتراوح اعمارهم ما بين ١٨– ٢٢ عامًا وجميعهم من المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي.

أدوات الدراسة :

- استبانة السلوك الاجتماعي لدى الأطفال

نتائج الدراسة وتفسيرتها :

أكدت الدراسة الحالية أن الأطفال يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي؛ لأنها وسيلة اتصال سهلة وسريعة الاستخدام بوزن نسبي (٢,٨٥) ومتوسط (٢,٨٦٠)، "ويرجع ذلك إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي وسيلة منخفضة التكلفة مقارنة بوسائل الإعلام التقليدية، وفيها يتم التفاعل بين الطرفين؛ حيث تبث وتستقبل كميات ضخمة من المعلومات، وكذلك سرعة وصول المعلومات للجماهير، وتساعد على تطوير البحث العلمي وتسهيل الاتصال وزيادة وسائل الترفيه والتسلية؛ وذلك لشغل وقت الفراغ، كما أن برامج الدردشة تساعد على مزيد من التواصل "(خضر، ٢٠٠٥، ٢٩)، ولا يحتاج التسجيل في شبكات التواصل الاجتماعي أي وقت أو جهد، فكل ما على المستخدم أن يقوم بإنشاء صفحة له مجاناً، وتسجيل بريده الإلكتروني وإرسال طلبات صداقه، بالإضافة إلى أن وسائل الإعلام الاجتماعية تتميز بسرعة رد فعل الجمهور في الوقت الحقيقي له؛أي قيام الجمهور بالمحادثات التحديثات الفورية بمعنى الاستجابة الفورية للجمهور، فهو جمهور يتسم بالتفاعلية، فوسائل الإعلام الجماهيرية تقدم ميزة سرعة معالجة المعلومات في الوقت المتزامن مع الحدث أو الخبر، فمثلا تحديثات المعلومات على الفيس بوك متوفرة من خلال وظيفة تغذية الأفراد أو قنوات الأخبار ورفع أشرطة الفيديو وروابط المواقع والتعليقات، كما أن شبكات التواصل الاجتماعي توفر تطبيقات لا تحتاج إلى بحث. (محمد،٢٠١٤، ٥٣-٥٤)

وتأتي هذه النتائج لتبين لنا أن دوافع تعامل الأطفال مع شبكات التواصل الاجتماعي والتي يدور معظمها حول التواصل والتفاعل مع الأصدقاء ومعرفة أخبارهم وإعادة الاتصال بالأصدقاء القدامى والاتصال بأشخاص يصعب التواصل معهم في الحياة اليومية ترجع إلى قلة التواصل والعلاقات بين أفراد الأسرة، وبالتالي يتم اللجوء إلى الشبكات الافتراضية لتعويض هذه العلاقات.

وفيما يتعلق بالطريقة التي يقدم بها المستخدمون أنفسهم للآخرين أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن المستخدمين يقدمون أنفسهم بصدق، ويضعون صورهم الشخصية الحقيقية، ولا يستخدمون أسماء مستعارة، وقد يرجع ذلك إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي وخاصة الفيس بوك آمنة، وتتمتع بالخصوصية، وتهتم بتطوير سياسات الخصوصية التي تضمن لمستخدميه حماية البروفيل الخاصة بهم من اقتحام أشخاص غرباء لا يعرفونهم ولا يرغبون في التعامل معهم . وبالتالي – من خلال تفسير هذه النتائج – يمكن ملاحظة الآتي:

- أن المستخدمين يقدمون أنفسهم كما هم في الواقع؛ لأن هدفهم الأول هو التواصل مع الأصدقاء والدردشة معهم ومعرفة أخبارهم، وبالتالي فهم يضعون هويتهم الحقيقية على شبكات التواصل الاجتماعي.
- أن استخدام الأسماء والصور الحقيقية على شبكات التواصل الاجتماعي يحقق نوعاً من الثقة بين المستخدمين.

وقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة في وجود فروق بين الجنسين في المساندة الاجتماعية بأبعادها ومصادرها حيث أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في إدراك المساندة الاجتماعية من الوالدين والمعلمين والأقران الزملاء، الأصدقاء لصالح

الإناث(Lopez. et al., 2000, 246-257). وأن الـذكور يـدركون المسـاندة الاجتماعية من الآباء أكثر من الإناث. بينما الإناث يدركن المساندة من الأصدقاء أكثر من الذكور، ولا توجد فروق في الجنس في إدراك المساندة من الأمهات والعائلة الممتدة والبالغين الآخرين. وأكدت دراسة ميادة إبراهيم (٢٠٠٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المراهقين الذكور والإناث في المساندة العملية والمساندة المعرفية،بينما توجد فروق بين المراهقين (الذكور والإناث) في المساندة الوجدانية لصالح الإناث. كما ظهر دور المساندة الاجتماعية بصفة خاصة للإناث؛ لأن للأنثى اهتماماً كبيراً في علاقتها بالآخرين . أما دراسة نجلاء محمد (٢٠٠٥) فأكدت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس المساندة الاجتماعية في بعد مساندة الأسرة الذكور والإناث، والفروق لصالح الذكور.

ويمكن التعويل على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ في اتجاه الذكور في بُعْد المساندة الأدائية المدركة من الأسرة إلى تزايد نفقات التعليم العالي في أغلب الوجهات الدراسية الشائعة، وبالتالي أصبح العمل مع الدراسة ضرورة لكثير من الطلاب من أجل تغطية نفقاتهم اليومية أثناء الدراسة، ومن أجل دفع المصروفات الجامعية أو حتى للحصول على أموال إضافية تحمي الطالب من الظروف الطارئة. ولكن في ظل ارتفاع معدلات البطالة في المجتمع لا تتوفر فرص كثيرة لدى الطلاب الجامعيين في الحصول على عمل. كما أن العمل يأخذ كثيراً من الوقت، وعلى الرغم من أن العمل بدوام جزئي لا يستهلك الكثير من الوقت مثل العمل بدوام كلي إلا أنه بالنسبة للطالب يستهلك الكثير من الوقت، وبالنسبة للطالب فإن الوقت عنصر مهم للغاية بالنسبة لدراسته، خاصة إذا كانت السنة الدراسية تشمل العديد من المهام الدراسية، مثل إعداد الأبحاث والمذاكرة وغيره. وبالتالي فهو يلجأ إلى أسرته للحصول على الأموال

اللازمة لدراسته،ومتطلباته الشخصية ومصاريفه اليومية. وذلك عكس الإناث اللائى يحصلن على مصروفهن اليومي فقط، ولا يحتجن إلى مصاريف كثيرة، ولأنهن بالطبع مسئولات من أسرهن وغير ملزومات بالعمل. وانطلاقاً من أهداف الدراسة. وما تم التوصل إليه من نتائج وبمقارنتها بنتائج الدراسات السابقة ، توصي الدراسة بالآتي :

- ضرورة أن تعود الأسرة إلى ممارسة دورها الأساسي فهي المصدر الرئيس والأول للمساندة الاجتماعية.
- هناك حاجة ملحة لطرح موضوع التفاعل عبر شبكات التواصل الاجتماعي بمزيد من البحث والدراسة من جانب فرق بحثية متنوعة التخصصات (إعلامية. نفسية. اجتماعية. تكنولوجية. طبية)؛ حيث إن الظاهرة معقدة وتحتاج لطرح علمي متعدد الجوانب ومتنوع الزوايا.
- ضرورة استثمار طاقات الأطفال واحتوائهم في أنشطة مهمة ودمج الأطفال في نسيج المجتمع بدلاً من حالة الانسلاخ والعزلة التي تؤدي إلى انغلاقه وانسحابه إلى شبكات التواصل الاجتماعي .
- تنمية الوعي لدى الأطفال بأوجه الاستفادة من شبكات التواصل الاجتماعي، والتي تتيح لهم توفير الوقت والجهد في التواصل مع الآخرين.
- يجب على المؤسسات التربوية القيام بدراسة كيفية توظيف شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية مهارات ومعارف الطلاب بحيث يمكن استغلالها في تقديم محتوى تربوي ملائم .

المراجع :

أحمد ، داليا (٢٠١٤). ثقافة الفضاء الافتراضى ورأس المال الاجتماعى . دراسة استطلاعية لآليات التفاعل الاجتماعى على موقع الفيس بوك . رسالة ماجستير. كلية الآداب. جامعة الإسكندرية .

أحمد ، ليلى (٢٠١٢). الفيس بوك والأطفال. الكويت . مكتبة الفلاح للنشروالتوزيع.

جابر ، سحر (٢٠١٤). الآثار الاجتماعية والمجتمعية لتعامل الأطفال مع مواقع التواصل الإكتروني "دراسة ايكولوجية مقارنة بين الذكور والإناث فى الوجه القبلى والبحرى والقاهرة ". رسالة دكتوراه. معهد الدراسات والبحوث البيئية. جامعة عين شمس.

حسن ، أحمد (٢٠١٣). إدمان شبكات الويب الاجتماعية وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية وبعض الحاجات النفسية لعينة لعينه من طلاب جامعة حلوان "فى ضوء نظرية التفاعل الرمزى "رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة حلوان .

حسام الدين ، مصعب (٢٠١٢). دور مواقع التواصل الاجتماعى الفيس بوك فى عملية التغيير السياسى "مصر نموذجا" . رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا. جامعة النجاح الوطنية.

الحديدى ، منى (٢٠٠١). الفضائيات والعالم العربى فى ظل العولمة. سلسلة محاضرات الموسم الثقافى الثالث. كلية الاقتصاد والعلوم السياسية. جامعة القاهرة.

خالد ، دينا (٢٠١٥). تصور مقترح لتوظيف شبكات الإعلام الاجتماعى فى توجيه طلاب الجامعة نحو المشاركة السياسية .رسالة ماجستير.كلية التربية. جامعة عين شمس .

خضر ، حلمى (٢٠٠٥). ثقافة الانترنت : دراسة فى التواصل الاجتماعى. الأردن. دار مجدلاوى للنشر والتوزيع.

داغستانى ، بلقيس (٢٠٠١). التربية الدينية والاجتماعية للأطفال، الرياض. مكتبة العبيك

الدسوقى ، كمال (١٩٨٨). ذخيرة تعريفات مصطلحات علم النفس. المجلد ١. القاهرة. مؤسسة الأهرام .

الشناوى ، محمد و عبد الرحمن، محمد (١٩٩٤). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية: مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.

عبد القادر، أحمد (٢٠١٣). فعالية توظيف شبكات التواصل الاجتماعى فى اكتساب طالبات جامعة الأقصى فى غزة لمهارات إنتاج الوسائط المتعددة واتجاهاتهن نحوها. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة .

عبد السلام ، على (٢٠٠٥). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية. القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية.

علي، محمد (٢٠١٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من الذكاء الاجتماعى والقيم الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا. رسالة دكتوراه.كلية تربية رياضية. جامعة المنيا .

مختار ، جمال (٢٠٠٨). حقيقة الفيس بوك عدو أم صديق. القاهرة. متروبول للطباعة والنشر

محمود ، حسام الدين (٢٠٠٣) . فعالية برنامج علاجى متعدد النظم فى علاج إدمان الإنترنت ، المؤتمر العلمى السنوى " الطفل العربى والتحدى "معهد الدرسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس ، ٨-١٠ مارس ٢٠٠٣.

محمد ، السيد (٢٠١٣). النموذج البنائى للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة بنها. المجلد ٢٠. العدد ٨١. يناير.

محمد ، ياسمين (٢٠١٤). الاتصال التفاعلى من خلال مواقع الشبكات الاجتماعية وعلاقتها برأس المال الاجتماعى .رسالة ماجستير. كلية الإعلام. جامعة القاهرة.

Adam,Kramer (2014) Experimental evidence of massive scale emotional contagion through social networks. department of communication and information science .cornel university .Ithaca.. vol. 111 no. 24

Amanda, Lenhart & Mary Madden (2007). Teens .privacy & onlinesocial Networks: How teens manage their online identities and personal information in the age of Myspace. unpublished report .The Pew internet & American life project.U.S.A. P2.

Buunk,B.. Horrens.V.(1992).Social support and stress: the role of social comparison and social exchange processes .British journal of clinical psychology.Vol 31. p445-457.

Duck, S..W.. Silver. R..C.(1995).Personal relationships and social support. John Wily &Sons Ltd. London.

Estrada, Brain(2010) : Evolution Of User Activity with Tim On Third – Party Facebook Applications. : Proudest Dissertations and Theses". Section 0029. Part 0464. (M.S Dissertation). UNIVERSITY OF CALIFORNIA .United States.

Kaplen,R..M.Sallis.J..F..Patterson.T..L.(1993).Health and human behavior. McGraw Hill Inc publisher .New York.pp.141-145.

Lopez,f.(1995).contemporary attachment theory .an introduction with implications for counseling psychology. the counseling psychology.vol.23

Petter, Bee .Jan helm (2009).Why people use social networking sites ?. Journal of computer science . Vol 56.issue21.p150.

Sarafino,p.(1999).The role ofsocial support in adjustment to loss. journal of personality.Vol 10.No.6.P108- 117.

Simon, Kemp(2015).Digital. Social & Mobile in India in 2015 . available at: http://wearesocial.net/tag/sdmw

Skog, D (2005). Social interaction in virtual communities: The significance of technology . International Journal of Web Based Communities. Vol.1 . No.4. . P 464.

Spraggins, Andrea (2010): Problematic Use of Online Social Networking Sites For college Students: Prevalence. Prevalence. Predictors. and Association with Well- Being.“ Proudest Dissertations and Theses”. Section 0070. Part 0603 (Ph.D.Dissertation). United States. California. University of Florida. http:// Proquest. Umi. Com

Stefan, Stieger..Christoph Burger.(2014) ” Lets go formative: Continuous student ratings with Web 2.0 application Twitter “. Mary Ann Liebert Inc - Cyber psychology and Behavior.In :http://www ncbi.nlm.nih. gov/ pubmed/ 19839733.Retrieved October 23. 2014.

Stutzman, F.(2006). An Evaluation of Identity-Sharing Behavior in Social Network Communities . International Digital and Media Arts Journal.Vol. 3 . No.1 .