

التأثير النفسي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

The Psychological Impact of Social Media Use

داودي خيرة¹، غديري مروى²¹ جامعة زيان عاشور الجلفة، k.daoudi@univ-djelfa.dz² جامعة زيان عاشور الجلفة، maroua.ghediri@univ-djelfa.dz

تاريخ الاستلام: 2025/05/02 تاريخ القبول: 2025/06/22 تاريخ النشر: 2025/06/30

ملخص:

شكلت مواقع التواصل الاجتماعي على مدى السنوات الأخيرة جدلا حول التأثيرات المختلفة من استخدامها، نظرا لكونها تحولا رقميا معاصرا، أحدثت تحولات عميقة في أنماط التفاعل الاجتماعي حيث بات شبابنا ومراهقينا من بين الفئات الاجتماعية الأكثر استخداما وإدمانا عليها، كما فآثرت على حياتهم من الناحية النفسية والاجتماعية وحتى الأكاديمية، ومن خلال هذه الدراسة نحاول استعراض التأثيرات النفسية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتحليل تأثيراتها السلبية والايجابية على الاعتماد والإدمان الرقمي والاستخدام المفرط لها، مما جعل له انعكاسات على الروابط والعلاقات الاجتماعية للأفراد والأنشطة اليومية. حيث أضحت هذه المنصات والمواقع فضاء مفتوحا للشباب والمراهقين واستخدامها لم يعد مجرد عادة يومية بقدر ما أصبح يشكل مصدر ضغط وخطورة عليهم وهذا ما سنحاول إبرازه.

كلمات مفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، التحول الرقمي، التأثير النفسي.

Abstract:

Social media has sparked widespread debate in recent years about the various impacts of its use. As a contemporary digital transformation, it has brought about radical shifts in social interaction patterns, making our youth and adolescents among the most frequent and addicted social groups. It has also impacted their lives psychologically, socially, and even academically. Through this study, we will review the psychological effects of its use and analyze its negative and positive effects, such as addiction and overuse,

which have had repercussions on social ties, personal relationships, and the daily activities of individuals. These platforms and websites have become an open space for youth and adolescents, and their use is no longer just a daily habit; it has become a source of stress and danger for them. This is what we will attempt to shed light on.

Keywords: Social media, digital transformation, psychological impact.

المؤلف المرسل: داودي خيرة، الإيميل: k.daoudi@univ-djelfa.dz

1. مقدمة:

ساهم التطور التكنولوجي المتسارع في إحداث تغيرات وتحولات جذرية في حياتنا، من خلال دمج التقنيات الحديثة في الميادين المختلفة للحياة، فنحن نعيش اليوم تحولا رقميا على جميع الأصعدة واعتمادنا كليا على التكنولوجيا. وتعد مواقع التواصل الاجتماعي من بين أهم تلك التحولات فالعالم الرقمي أو الفضاء الرقمي جعل الأفراد يعيشون في عالم صغير، وغير من نمط التواصل بينهم وقرب المسافات وألغى فكرة الحواجز الجغرافية، وأصبحت منابر للتعبير عن الآراء والأفكار، ومجالا للنقاش وتبادل المعلومات، وحتى وسيلة لكسب الرزق والعمل، ومنصات لتلقي التعليم والدروس، لذا باتت مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك Facebook، تويتر أو ما يعرف اليوم بـ Twitter، انستغرام Instagram، التليغرام Telegram، لينكدن LinkedIn، التيك توك TikTok من المظاهر الاجتماعية في حياتنا اليومية التي لا يمكن الاستغناء عنها، فهي تشكل جزءا منها والتي أفرز استخدامها نوعا جديدا من العلاقات الاجتماعية. ورغم ما نتج عنها من فوائد وإيجابيات إلا أنه بالمقابل كان لها تأثيرا سلبيا على المراهقين والشباب ممن أدمنوا استعمالها وصارت ملازمة لهم في يومهم نهارهم وليلهم، هذا ما أثار العديد من التساؤلات حول الآثار الناجمة عن الاستخدام المفرط لها خاصة ما تعلق منه بالتأثير النفسي على مستخدميها.

الإشكالية:

ظهرت الشبكات الاجتماعية Social Network بشكلها الحديث في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، مع إطلاق منصات مثل فيسبوك في عام 2004، وتويتر في عام 2006، ثم

انستغرام في عام 2010، وغيرها من المنصات التي سرعان ما انتشرت وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياة الكثيرين حول العالم. هذه المواقع ظهرت كنتيجة حتمية للتحويل الرقمي الهائل الذي يعرفه العالم، خاصة وأنها أصبحت تشكل جزءاً مهماً في يومياتنا، وتشير الإحصائيات أن ما يقرب من 5 مليارات شخص، أي ما يزيد على 60% من سكان العالم، يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي حيث سجل فايسبوك أكبر نسبة من المستخدمين بلغت حوالي 2.19 مليار مستخدم، وحل الانستغرام بالمرتبة الثانية بنسبة 1,56 مستعملاً، و تيك توك بنسبة 1,56 مستخدم. فسهولة الولوج لهاته المواقع وتوفر الأجهزة المستعملة في ذلك ساهم في نسبة الانتشار الكبيرة هاته، هذا الانتشار الهائل لها كان له الفضل في تحريرنا من قيود الزمان والمكان في اتصالنا بالأفراد وتوفير المعلومات وتوسيع دائرة المعارف، وخلقت فضاءات للنقاش والحوار والتبادل المعرفي، كما خففت أعباء التنقل وخفضت التكاليف، وساهمت في تطوير المهارات الاجتماعية والتعبير بحرية عن الآراء وزيادة الثقة بالنفس وزادت من نطاق التعامل مع الغير دون قيد جغرافي لاسيما لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية وعلائقية وعدم القدرة على مواجهة الغير كان الواقع الافتراضي متنفساً لهم لبناء الصداقات والتفاعل والخروج من دائرة الوحدة. كما يعزز استخدامها تقدير الذات للأشخاص الذين يعانون من الوحدة لاستبدال علاقاتهم الشخصية بعلاقات افتراضية كوسيلة للهروب من تديني تقدير الذات، أيضاً كما ساعدت ذوي الاحتياجات الخاصة في حياتهم وكانت المتنفس لهم للتعبير عن ذواتهم. لكن ما يقابل هاته الفوائد هو العكس تماماً منها فقد أصبح الشباب والمراهق رهينة لاستخدامها يمضي الساعات الطوال أمام شاشة الكمبيوتر أو الهاتف الذكي أو اللوحة الالكترونية متصفحا كل ما يحدث أو عارضا لمحتويات مختلفة، كل هذا في نطاق استهلاك ما يروج له في الشبكات الاجتماعية المتعددة، أو لاستخدامها في مجال البحث والعمل أو الحصول على المعلومات والأخبار، وأيضاً لقضاء الوقت والترفيه عن النفس. حيث أشارت بعض الدراسات إلى أن الوقت الذي يقضيه المستخدمون على وسائل التواصل الاجتماعي ارتفع بمعدل دقيقتين، ليصبح ساعتين و 26 دقيقة يوميا. وهو ليس بالوقت السهل وهذا جعله عرضة للعديد من المشاكل والآثار السلبية على الصحة النفسية وحتى على العلاقات الاجتماعية الناتجة عن الاستعمال اللاعقلاني لها، خاصة في غياب الوعي

لدى اغلب المستخدمين حول كيفية استغلالها والاستفادة منها، فأحيانا ما نجد أنها تستغل لأغراض غير أخلاقية كمحاولة لتغيير القيم ونشر المشاعر العدائية والكراهية، مما يؤدي إلى التوتر، والاكتئاب، والعزلة الاجتماعية والوحدة نتيجة الانشغال الدائم بها، ويكون عرضة للمقارنات الاجتماعية والتنمر الالكتروني وغيرها من المشاعر السلبية. أضف إلى ذلك الاضطرابات المتعلقة بالنوم كالأرق، واضطراب دورة النوم واليقظة، واضطرابات الأكل من فقدان للشهية إلى رفض الأكل نتيجة الانشغال المفرط بمشاهدة وتبوع مواقع التواصل الاجتماعي، كلها جوانب سلبية أو الجانب المظلم لهاته الأدوات الرقمية التي سيطرت على عقول أغلب شرائح المجتمع. هذا يوضح لنا مدى تصادم الآراء وتعارضها بين مؤيد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين رافض لها لما تشكله من خطر على صحة وسلامة الأشخاص نتيجة الاستعمال السيء لها خاصة ما تعلق بالصحة النفسية لذا يتضح جليا أنها سلاح ذو حدين فرغم ما أتاحته من تسهيلات في تواصل الأفراد وتوفير للمعلومات في وقت قصير إلا أنها قامت بعزلهم اجتماعية وجعلت من العلاقات فاترة مفككة.

نظرا لما تمثله مواقع التواصل الاجتماعي من أهمية حاولنا من خلال هاته الدراسة الوصفية التحليلية البحث عن آثارها النفسية من خلال طرح التساؤل التالي:

ما هي الآثار النفسية الناجمة عن استعمال مواقع التواصل الاجتماعي في أوساط الشباب والمراهقين؟

2. أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في أهمية الموضوع المتناول بالدراسة خاصة وأنه يتعلق بظاهرة شكلت العديد من التساؤلات، فانتشار مواقع التواصل الاجتماعي بشكل رهيب في أوساط الشباب والمراهقين الذين يشكلون الفئة الأكثر استهلاكاً لهاته المواقع بحكم المرحلة العمرية وحب الاستطلاع والاكتشاف ومسايرة كل ما هو جديد خاصة ما كان له علاقة بالتكنولوجية، أصبح يشكل أمرا مقلقا لأنها تستخدم بطريقة غير عقلانية ومنطقية وبات اغلب أفراد المجتمع من المدمنين عليها لذا فإبراز تأثيرها النفسي على

الأشخاص هو من بين الأمور الهامة للمساهمة في توعية المجتمع بضرورة العمل على حماية ووقاية أبنائنا الاستغلال السيء للوسائل الرقمية بتعدد مصادرها خاصة ما تعلق بوسائل التواصل الاجتماعي.

3. أهداف الدراسة:

التعرف على أهم الآثار النفسية الناتجة عن استغلال مواقع التواصل الاجتماعي.

4. تعريف المصطلحات

1.1. مواقع التواصل الاجتماعي social media sites

عرّفها كلا من داس وساهو (Das & Sahoo, 2011) بأنها التواصل الظاهري الذي يتيح للناس

التواصل مع بعضهم البعض، وينشأ هذا المفهوم من حاجة أساسية للبشر في البقاء معا في مجموعات تشكيل المجتمع. (بن حمد، 2017، صفحة 92)

أما الهام إبراهيم (2017) فقدمت لها تعريفا بأنها منظومة شبكات الكترونية تسمح للمشاركة فيها

إنشاء مواقع خاصة به وتربطه عن طريق أنظمة اجتماعية إلكترونية بأعضاء آخرين لديهم نفس

الاهتمامات والهوايات حيث تقدم مجموعة من الخدمات للمستخدمين مثل: المحادثات الفورية /الرسائل

الخاصة /البريد الإلكتروني /الفيديو /التدوين / مشاركة الملفات وغيرها. (الحفني، 2022، صفحة 173).

وعليه تتشكل مواقع التواصل الاجتماعي انطلاقا من الواقع الافتراضي للعلاقات الإنسانية، عبر

شبكة الانترنت من خلال خلق فضاءات للتواصل وتبادل الأفكار والآراء والمعلومات الشخصية وغيرها

من فيديوهات وصور وموسيقى،... وهي ما أفرزه التطور لحاصل في المجال الإلكتروني والانتقال إلى الجيل

الثاني للويب أي يمكننا القول أنها عبارة عن مجتمعات أو تجمعات رقمية افتراضية تسمح للمستخدمين

بمختلف عمليات المحادثة صوتا وصورة، النقاش، الحوار التبادل الثقافي،

2.4. التحول الرقمي (DT) Digital Transformation

يعرّف التحول الرقمي بأنه هو عملية تحويل البيانات إلى شكل رقمي لأجل معالجتها بواسطة

الحاسب الإلكتروني وتحويل النصوص المطبوعة إلى صور ومواد رقمية هي تلك المواد التي تم اقتراحها

ومعالجتها ونقلها عبر الأجهزة والشبكات الرقمية. (المندلوي، 2024، صفحة 3)

فالتحول الرقمي يعني استخدام ودمج الوسائل والوسائط التكنولوجية الرقمية في مختلف مجالات الحياة بهدف تجويدها وتطويرها.

3.4. التأثير النفسي psychological impact

ويقصد به التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية النفسية والشعورية وحتى السلوكية نتيجة لتعرض لمؤثرات خارجية أو داخلية تترجم إلى حالات انفعالية قد تكون سلبية كالغضب، القلق، الاكتئاب، العزلة، أو العدوان، أو ايجابية كالسعادة والفرح، تعزيز تقدير الذات وغيرها.

أما التأثير النفسي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي فنقصد به تلك التغيرات التي تحدث للشخص من خلال التفاعل المستمر مع الشبكات الاجتماعية، وما يصاحبه من شعور بالوحدة النفسية، الاكتئاب، التمر والمقارنات الاجتماعية، انخفاض في تقدير الذات، الإدمان على استخدام هاته المواقع وغيرها كما نقصد به الجوانب الايجابية ومكان القوة التي تنميها في الفرد كمشاعر الانتماء والمساندة والدعم النفسي والاجتماعي،

5. الدراسات السابقة

1.5. دراسة (غياصي و طعيلي، 2023)

تحت عنوان إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى الشباب الجامعي حيث حاولت الباحثة التعرف على العلاقة بين إدمان هذه المواقع وبعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، لدى طلبة الجامعة والفروق في درجة الإدمان تبعا لمتغير الجنس والتخصص. باستخدام النهج الوصفي التحليلي على عينة من 200 طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي واضطراب الصحة النفسية.

2.5. دراسة (عبد الرحمن، 2022)

أجرت الباحثة دراسة تحت عنوان الآثار النفسية لمواقع التواصل الاجتماعي، حيث قامت بتحليل 111 دراسة عربية وأجنبية على مدار السنوات من 2011 إلى غاية 2020، والتي توصلت من خلالها

إلى أن استعمال هاته المواقع له جانبان الأول ايجابي ساعد المستخدمين في التخلص من الوحدة النفسية، وعزز ثقتهم بأنفسهم، كما تعزز لديهم الشعور بالثقة بالنفس ، والانتماء إلى المجتمع، والشعور بالحب والقبول والتقدير نتيجة تفاعلهم معها . أما من الناحية السلبية مثل زيادة المقارنات الاجتماعية، والغيرة، والاكتئاب، والقلق، والتوتر، نتيجة التعرض لآراء وأفكار متناقضة .

3.5.دراسة(الهادي، 2022)

تحت عنوان استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري حاول الباحث من خلال الدراسة التعرف على علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الشباب والشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية في ظل عدة متغيرات ، وتوصل الباحث إلى أن أكثر المواقع استخداما من قبل الشباب هي الواتساب، الفيسبوك، واليوتيوب أخيرا. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في مستوى الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية تبعا للخصائص الديموغرافية لصالح الإناث بالنسبة للاكتئاب، كما كانت هناك علاقة ارتباطية طردية بين كثرة استخدام المواقع التيك توك والانستغرام والشعور بالاكتئاب، كما كانت هناك علاقة بين الاكتئاب ومتابعة الأخبار السياسية والمواضيع الساخرة.

4.5.دراسة(جلولي، 2016)

قام الباحث بدراسة حول الآثار الناجمة عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي . (قراءة في بعض الآثار النفسية والاجتماعية والصحية): وهدف من خلال دراسته الوصفية التحليلية إلى التعرف على أهم ما تخلفه الشبكات الاجتماعية على مستخدميها على المستوى النفسي والاجتماعي وحتى الصحي، وتوصلت إلى أن العزلة الاجتماعية والوحدة وتكوين العلاقات الافتراضية، إشكالية الهوية وإهدار القيم الاجتماعية وتحييدها من أهم الآثار على المستوى الاجتماعي أما نفسيا فوجد القلق وعدم النوم، الانعزال والاكتئاب، القلق، وبالنسبة للجانب الصحي توصل الباحث إلى أن أهم الآثار السلبية كانت إجهاد العينين، متاعب وآلام على مستوى الظهر، ضعف التركيز، زيادة في الوزن وغيرها.

5.5.دراسة (طبي، 2019)

أجرى الباحث دراسة تحت عنوان الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي: التشخيص وآليات الوقاية، حيث حاول الباحث إبراز أهم ما ينجر عن الاستعمال السيء لهاته الشبكات، مع تقديم مجموعة من الحلول. باعتماد المنهج الوصفي التحليلي. والتي توصلت إلى وجود قلق اجتماعي مرتفع، الشعور بالاكئاب والعزلة، ضعف مهارات التواصل الواقعي واضطرابات النوم.

6.التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من أدبيات لدراسات سابقة نلاحظ أن اغلبها اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي باعتبار هذا الموضوع ظاهرة اجتماعية معاصرة، وهذا ما يتوافق والدراسة الحالية في اختيار نفس المنهج، إضافة إلى البحث في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية وحتى الصحية بينما اقتصرت دراستنا بالبحث في الآثار المتعلقة بالجانب النفسي لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، أيضا ما يلاحظ على الدراسات المختارة أنها حديثة جدا ونجد بعض الدراسات كدراسة الهادي، وغيلاس وطعيلي تم اختيار عينة الشباب للبحث والدراسة نظرا لكونها الشريحة الأكثر استخداما لهاته المواقع. الملاحظ أن كل الدراسات اهتمت بالبحث على تأثير هذه المواقع على الصحة النفسية وما تخلفه من آثار.

7.أدوات التواصل الاجتماعي

قسم (الشاعر، 2015) وسائل التواصل الاجتماعي حسب الوظيفة التي تؤديها إلى أقسام أربعة يمكن ذكرها في التالي:

1. الشبكات الاجتماعية: ونعني بها تلك المواقع الرقمية الالكترونية المستعملة في عملية التواصل بين

الأفراد الذين يتشاركون نفس الاهتمامات والأهداف، أين يكون ذلك بطريقة غير رسمية، مثل فايسبوك، تويتر،...

2. شبكات مشاركة الوسائط: والمقصود بها تلك المواقع التي تسمح لمستخدميه بمشاركة الصور

والفيديوهات والمقاطع الصوتية، وتحميلها وتخزينها مثل اليوتيوب، انستغرام.

3. المدونات Blogs: وهي موقع الكتروني يسمح للأفراد بالتعبير عن أفكارهم، وأرائهم، من خلال

تدوينها ونقلها عبر مقالات وتفتح المجال أمام القارئ والزائر للمدونة بالتعليق عليها.

4. **تطبيقات الويكى Wiki:** وهي مواقع الكتروني تتيح للمستخدمين إضافة محتويات مع إمكانية تعديلها وتنقيحها ومن أشهرها ويكيبيديا.

8. أهم مواقع التواصل الاجتماعي

تلبية لاحتياجات المستهلكين لهاته المواقع ظهر العديد منها رغم أنها تقريبا تؤدي نفس الغاية إلا أن الملاحظ هو وجود عدد كبير منها وأصبح التنافس على أشده بينها لاستقطاب عدد أكبر من المشتركين والمستخدمين، ويمكننا على سبيل المثال ذكر الأكثر شيوعا واستعمالا منها:

1.8. الفاييسوك Facebook:

كانت البدايات الأولى لظهور الفاييسوك عام 2004م كمنصة رقمية للتفاعل بين طلبة جامعة هارفارد وربطهم ببعضهم البعض من قبل مارك زوكربيرغ بغية تبادل المعلومات والتواصل بشكل مباشر، وكانت مقتصرة فقط على طلبة هاته الجامعة وبعد نجاحه وانتشاره بين الطلبة شجع مؤسسيه على توسيع دائرة المستخدمين من خدماته ليشمل جامعات أخرى ثم تتسع رقعة استعماله من قبل المدارس الثانوية وغيرها ليصبح عام 2006م متاحا للجميع دون استثناء.

تلخص آلية عمل هذه المنصة الاجتماعية في خلق بيئة رقمية تفاعلية تسمح للمستخدم في التطبيق بإنشاء ملفات شخصية رقمية (Profiles) بها معلوماته الشخصية واهتماماته، ميوله أصدقاؤه أي كل ما يتعلق بالشخص المستخدم له، وهو يتيح للمستخدمين مشاركة الصور والملفات والمعلومات، الصور والفيديوهات، والتفاعل معها عن طريق الإعجاب والتعليق والمشاركة، وهذا سمح بتفاعل دينامي بين المشاركين.

2.8. الانستغرام Instagram:

هو تطبيق مجاني يعنى بمشاركة الصور والفيديوهات ظهر عام 2010م، على يد كيفن سيستروم Kevin Systrom، ومايك كريغر Mike Krieger وجاء نتيجة الجيل الثاني من الويب (Web 2.0) ومع تطور الهواتف الذكية وانتشار الكاميرات العالية الجودة، مما ساهم في خلق حاجة إلى تطبيق يسمح بمشاركة الصور والفيديوهات بسرعة ويسر. وبهذا تم الانتقال من فكرة الاستهلاك للمحتويات إلى الإنتاج والإبداع فيها.

3.8. التيك توك Tik Tok: كان عام 2016م البداية الأولى لظهور هذا التطبيق من قبل الشركة الصينية بايت دانس Byte Dance، وهو جزء من المنصات الترفيهية القصيرة أي يعبر عن فكرة الانتقال من الفيديوهات الطويلة التي كانت تنتج وتروج عبر اليوتيوب إلى فيديوهات قصيرة وسريعة وهو عبارة عن نموذج جديد للتواصل التشاركي القصير والمكثف. وشكل منعرجا كبيرا في الاستهلاك التفاعلي الرقمي مقارنة بالمنصات الأخرى الأقدم منه.

يمتاز هذا التطبيق بسهولة الاستخدام، وهو متاح لكل الفئات العمرية دون استثناء، حيث يسمح بنشر الفيديوهات السريعة والقصيرة لنشر محتويات مختلفة ترفيهية وتعليمية أو تسويقية تروجيا لسلعة ما. من خصائصه أيضا هو حصول الفرد على الإعجابات والمشاركات دون اشتراك للمشاهدين.

9. خصائص وسائل التواصل الاجتماعي

1.9. التفاعلية Interactivity: وهي السمة الغالبة لمثل هاته المواقع، فالهدف الأسمى لها هو خلق بيئة تفاعلية آنية لحظية حيث تخلق فضاء للتواصل من خلال التعليق والإعجاب أو المحادثة المباشرة.

2.9. الانتشار الواسع Viral Dissémination: ويعرف أيضا بالمحتوى الفيروسي نظرا لسرعة انتشار المحتوى بسرعة فائقة، بل يسهل وصوله إلى أي مكان في زمن قياسي.

3.9. الشمولية inclusivity: هذه الخاصية ألغت فكرة الحدود الجغرافية والزمنية فأصبح الفرد لا يعرف حدودا في تواصله مع الآخرين، فبإمكانه التواصل مع من يريد في أي وقت أو مكان، هذا ساهم بدوره في خلق مجتمع دائم الاتصال.

4.9. سهولة الاستخدام: تحتوي هذه المنصات والتطبيقات الالكترونية على أدوات تسهل على مستخدميها إنشاء أي محتوى يريدونه بكل يسر وأريحية، دون الحاجة إلى توفر الفئات التقنية الماهرة لجل ذلك.

5.9. الاستمرارية Permanence: تضمن هذه التطبيقات لمستخدميها فرصة تخزين المحتويات التي تم إنشاؤها لفترات زمنية طويلة مما يخلق سجلا رقميا لهم.

6.9. المشاركة والتفاعل الجماعي: خلقت هذه الفضاءات بيئة تشاركية تفاعلية مع الآخرين من خلال التبادل المشترك للمعلومات والصور، مقاطع الفيديو والصوتيات وغيرها وحتى من خلال حملات الدعم الجماعي والنقاشات حول مواضيع مختلفة بإيصال آراء الأفراد وتطلعاتهم، أفكارهم وتوجهاتهم رغم اختلاف هوياتهم الثقافية والاجتماعية وحتى الدينية.

10. الآثار النفسية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

رغم ما حققته هذه الشبكات من جوانب إيجابية في حياتنا وجعل العالم متصلا ببعضه لفترات مستمرة، وتوفير المعلومة صوتا وصورة، وغيرها إلا أنها بالجهة المقابلة أثرت سلبا على الأفراد من نواحي مختلفة صحيا واجتماعيا وحتى نفسيا وهذا ما أثبتته عديد الدراسات، فأصبح الفرد اليوم نتيجة الاستعمال المفرط واللاعقلاني لمنصات التواصل الاجتماعي يعاني من تبعاتها والتي يمكن أن نعددها في التالي:

1.10. القلق النفسي Anxiety: في دراسة أجراها Vannucci & al , 2017 أثبتت أن استعمال

مواقع التواصل الاجتماعي المكثف يؤدي بصاحبه إلى زيادة في أعراض القلق، وه أكثر من غيرهم ذا دليل على أن الاستعمال المفرط لها يعرض المستخدم إلى جملة من الأخطار النفسية أهمها القلق خاصة عند التفاعل المستمر مع ما يدور من أحداث وتعليقات، أضف إلى ذلك التخوف من تفويت الأحداث وهذا ما يعبر عنه بـ « FOMO » اختصارا للمصطلح الإنجليزي Fear of Missing out أي الخوف من فقدان، أو تفويت الأشياء أو عدم اتخاذ القرار السليم، وهذا النوع من الخوف شهد انتشارا رهيبا بعد ظهور الشبكات الاجتماعية وهذا ما يجعل الشخص مرتبطا بالشبكات حتى يتابع ما يحدث أول بأول.

2.10. الاكتئاب Dépression: يعتبر رواد مواقع التواصل الاجتماعي من أكثر الناس عرضة

للاضطرابات النفسية المنتشرة كالاكتئاب، أين يشعر صاحبه دائما بالحزن والكآبة، وفقدان الشغف بالحياة والاهتمام، وانخفاض في مستوى الأداء الأكاديمي والاجتماعي، وهذا يكون نتيجة قضاء الأوقات الطويلة في متابعة المنصات الاجتماعية، وبسبب المقارنات الاجتماعية والتنمر الإلكتروني، وغيره من المظاهر السلبية لرواد مواقع التواصل يسهم هذا في شعور المستخدم بالإحباط وقلة الحيلة، والحزن، أضف إلى ذلك أحيانا قلة التفاعل مع المستخدمين تجعله يشعر بعدم الثقة بالنفس والحزن والاكتئاب. وأشارت إحدى

الدراسات الكندية إلى أن المراهقين الذين يتصفحون مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من ثلاث ساعات يوميا يكون لديهم أعراض الاكتئاب والقلق، والميل إلى العدوانية والعزلة عن الآخرين. وفي دراسة أجراها باحثون على مجموعة من طلاب جامعة هارفارد توصلوا من خلالها إلى أن هناك علاقة بين استخدام الفيسبوك وزيادة مشاعر القلق والاكتئاب، وأن السبب وراء ذلك هو تأثير المقارنات الاجتماعية مع نظرائهم. <https://midadcenter.com>

3.10. الوحدة النفسية Psychological Loneliness: وتشير إلى شعور الفرد الداخلي بالفراغ العاطفي وقلة الدعم والعلاقات العميقة رغم أنه محاط بالناس، أي أنه معزول رغم وجود الآخرين حوله، وهي اختيار من الفرد ذاته وساهمت الشبكات الاجتماعية منذ ظهورها في عزل الأفراد عاطفياً، أين أصبح روادها رهينة لها، ويرى (بن حمد، 2017، صفحة 96) أن أكثر ما يميز المصاب بالوحدة النفسية هو عدم التجاوب الانفعالي والافتقار إلى العلاقات السليمة مع من حوله وانقطاع التواصل مع الآخرين، وذلك بسبب عدم الانسجام مع المحيطين به الأمر الذي يسوقه إلى الانسحاب والعزلة وقلة الاندماج في مواقف التفاعل المباشر مع المحيطين بالفرد وهذا ما يجعله ينأى إلى العزلة والوحدة.

4.10. العزلة الاجتماعية Social isolation: ساهم الاستغلال المفرط وغير المنطقي لمنصات التواصل الاجتماعي إلى جعل الأفراد يعيشون حالة من الوحدة والعزلة الاجتماعية، وأثبتت العديد من الدراسات أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى العزلة الاجتماعية والاغتراب الأسري فقد وجدت علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية واللامبالاة والتمرد والاغتراب الأسري لدى عينة من شباب الريف في مصر. حيث شعر ما يقرب من (64.5%) منهم بالاغتراب الأسري. كما أظهر طلاب المدارس الثانوية الجزائرية شعوراً بالاغتراب الاجتماعي (العزلة الاجتماعية، والتمرد، والضياع، والعجز، واليأس)، بسبب استخدامهم للفيسبوك (Khalifa, 2022, p. 12) أما دراسة عجال وجاهمي (2024)، فتوصلت إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي ساهمت في تقليص علاقات الأفراد وأضعفت التواصل حتى داخل أفراد الأسرة الواحدة، وأنها عززت من انكفاء الفرد على ذاته، وعدم مشاركة أقرابه مصالحهم واهتماماتهم.

5.10. اضطرابات النوم Sleep Disorders: لا شك فيه إن الاستعمال المفرط لهاته المنصات

لساعات طوال ليلا ونهارا يؤثر في السلوكيات الحيوية للأفراد خاصة ما تعلق منه بالأكل والنوم، فالتصفح المستمر لساعات متأخرة من الليل يضعف من قدرة الشخص على النوم، وتأخير مواعده وهذا له مضاعفات خطيرة على الصحة النفسية ككل فالجسد بحاجة إلى الراحة والاسترخاء، وإطالة البقاء أمام شاشات الهاتف أو الكمبيوتر يولد يجعلهم عرضة للإشعاعات المنبعثة منها مما يثبط إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم وهذا بدوره يولد القلق وعدم كفاية فترة النوم، عسر النوم، تقطع النوم وغيرها من المشاكل التي تعيق من جودة النوم ما يكون له انعكاسا سلبيا بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب وهذا ما أكدته عديد الدراسات كدراسة Lemola et al ; 2015.

6.10. التنمر الالكتروني Cyberbullying: يشكل هذا النوع من التنمر احد المخرجات السلبية

التكنولوجية في وقتنا الحالي، وهو يعبر عن سلوك عدواني يهدف إلى مضايقة الطرف الآخر باستخدام الأدوات الرقمية، المتاحة في التطبيقات الاجتماعية كفايسبوك وتويتر، انستغرام، ... بهدف إلحاق الضرر المعنوي بالآخرين نفسيا واجتماعيا، وتشويه سمعته من خلال نشر وتلفيق الأكاذيب وخلق الشائعات أو تهديده وقذفه والتشهير به، وهو يمتاز عن التنمر التقليدي بان له الأفضلية في الوصول إلى الشخص المستهدف في أي وقت ومكان كم انه يمكن أن يكون المتنمر شخصا غير معلوم بإخفاء هويته مادام يتعامل مع واقع افتراضي وبهويات غير حقيقية. وهذا يشكل على المتنمر تأثيرات نفسية كالقلق والاكتئاب، والعزلة ورفض مخالطة الآخرين خوفا من ردود أفعالهم، مع تدني مستوى تقدير الذات كم يعرض صاحبها إلى خطر التفكير بالانتحار.

7.10. انخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس : أثبتت بعض الدراسات التي أجريت حول استخدام

شبكات التواصل الاجتماعي بأنها تسهم في تقدير ذات منخفض لدى روادها، من خلال الاستعمال المفرط لها، والتعلق بمها حيث في دراسة أجريت على المراهقين الاسكتلنديين المدمنين عليها ولهم ارتباط وثيق بها تم الوصول إلى أنهم يعانون من تقدير ذات منخفض، كما أظهرت دراسة أخرى أن الاستخدام المتكرر للفيسبوك بين طلاب الجامعات يؤدي إلى ضغوط نفسية أكبر من خلال زيادة عبء التواصل

وانخفاض تقدير الذات. (Khalifa, 2022, p. 9)، فالاستعمال المتكرر دون انقطاع والارتباط بمثل هذه الشبكات يجعل الفرد في صراع مع ذاته من خلال ما يجده فيها من قلة تفاعل ودعم من المشاركين، التعليقات السلبية والنقد، التنمر والمقارنات الاجتماعية وغيرها تجعله عرضة للتقليل من شخصه وذاته لأنها لم تلق التقييم المناسب لها. فالفرد الذي يجعل من نفسه محل مقارنة مع الآخرين من خلال ما يعيشونه ويملكونه والنجاحات المحققة يكون لهم شعور بالنقص والدونية.

خاتمة:

في الختام، يعد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي جزء مهما في حياتنا اليومية في ظل التحول الرقمي الكبير الذي يشهده عصرنا الراهن، وعلى الرغم من الايجابيات التي أظهرتها من خلال تعزيز وتنمية التواصل بين الأشخاص حول العالم، إلا أنها أفرزت إلى الوجود مجموعة كبيرة من المشاكل والسلبيات التي أثرت على الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد. كالقلق والعزلة الاجتماعية، الوحدة النفسية اضطرابات النوم، والتنمر وغيرها مما لا يسعنا ذكره في هذه الورقة البحثية، وهذا ما يستدعي منا جميعا كفاعلين من اسر ومؤسسات تعليمية أن نبحث عن الحلول والآليات الوقائية للحد منها، وترشيد استعمالها، نحو الاستغلال العقلاني والصحي لها لضمان سلامة الأفراد وصحتهم النفسية مما يسهم في بناء مجتمعات متوازنة نفسيا واجتماعيا في العصر الرقمي.

توصيات واقتراحات

- ✓ توعية المجتمع بخطورة الاستهلاك المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي من خلال وسائل الإعلام والندوات، المنتقيات والحملات التوعوية.
- ✓ البحث أكثر في الآثار النفسية والاجتماعية للاستغلال السيء للمنصات والشبكات الرقمية.
- ✓ دمج مقررات دراسية حول الموضوع في المنهاج الدراسي في الأطوار المختلفة لتوعية التلاميذ والطلبة بالضرر الذي يلحقهم من سوء استغلال التكنولوجيا.
- ✓ ضرورة سن قوانين وتشريعات تحمي الأفراد من سوء استغلال مواقع التواصل الاجتماعي كالتعرض للتنمر الالكتروني والتشهير، الابتزاز وغيرها.

- ✓ التشجيع على ملاء أوقات الفراغ بالرياضة والرسم، المطالعة، وغيرها من الأنشطة الترويجية.
- ✓ تكثيف الرقابة الأبوية للبناء في تصفحهم للانترنت واستخدامها.

قائمة المراجع

- دغديري علي بن حمد. (2017). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين. *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 2* (1)، 90-110.
- رباب هاشم خليفة عبد الرحمن. (2022). الآثار النفسية لمواقع التواصل الاجتماعي. 2022 (81)، ص ص 1-33.
- رنا سمير الحفني. (2022). التوجهات الحديثة للدراسات التي تناولت وسائل التواصل الاجتماعي دراسة مسحية تحليلية للدراسات العربية والاجنبية من عام 2010-2020. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 28* (3)، ص ص 164-221.
- Khalifa, R. A. (2022). Psychological effects of social networking sites: Towards a theoretical model. *Egyptian Journal of Media Research, 18* (2), 1-33.
- عبد الرحمن بن ابراهيم الشاعر. (2015). *مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الانساني* (المجلد ط1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- علاء عبد الخالق حسين المندلاوي. (31 يوليو، 2024). *التحول الرقمي في التعليم*. تم الاسترداد من مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية: الموقع الالكتروني <https://alaraqah.com/wpcontent/uploads/2024/07/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%82%D9%85%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%85.pdf>
- مختار جلولي. (2016). الآثار الناجمة عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (قراءة في بعض الآثار النفسية والاجتماعية والصحية). *مجلة دفاتر المتوسط* (6)، 179-197.

- منير طي. (2019). الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي، التشخيص وآليات الوقاية. مجلة التكامل، 3 (7)، 161-179.
- نادية غيلاسي، و محمد الطاهر طعيلي. (2023). ادمام مواقع التواصل الاجتماعي، التشخيص وآليات الوقاية. مجلة أفكار وأفاق، 11 (1)، 223-238.
- وليد محمد عواد محمد الهادي. (2022). استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكنتاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري. . المجلة المصرية لبحوث الإعلام (79)، 1-47.