الاستخدامات النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي قراءة في النظريات والمفاهيم

psychological uses of social networks

د. بن خرارة فتيحة[1]، ط.د عمارة محمد سليمان [2]

[1]جامعة حمة لخضر الوادي ،:fatiha-benkherara@univ-eloued.dz

[2]جامعة حمة لخضر الوادي ،amara-mslimane@univ-eloued.dz

تاريخ الاستلام: 2025/05/15 تاريخ القبول: 2025/06/22 تاريخ النشر: 2025/12/21

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تقديم قراءة تحليلية في الاستخدامات النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي، من خلال استعراض أبرز المفاهيم النفسية المرتبطة بها، والنظريات المفسرة للسلوك الرقمي في هذا السياق،

تنطلق المداخلة من التأصيل المفاهيمي لدوافع الأفراد في استخدام هذه المنصات الرقمية، والتي تشمل الحاجة إلى الانتماء، تعزيز تقدير الذات، الفضول ، والهروب من الضغوط.

ناقش المداخلة الآثار النفسية المتعددة لاستخدام شبكات التواصل، سواء كانت ايجابية، وتخلص إلى أن الفهم المتكامل لهذه الاستخدامات يتطلب تضافرا بين الرؤية النفسية والسياق الاجتماعي والرقمي الذي يمارس فيه هذا الاستخدام.

كلمات مفتاحية: شبكات التواصل الاجتماعي، علم النفس، الاستخدامات النفسية، الدوافع، النظريات النفسية، الإشباع، الإدمان الرقمي.

Abstract:

This study aims to provide an analytical reading on the psychological uses of social networks, by reviewing the most prominent psychological concepts associated with them, and the theories explaining digital behavior in this context.

The intervention starts from the conceptualization of the motives of individuals in using these digital platforms, which include the need to belong, enhance self-esteem, curiosity, and escape from pressures.

The study discus the multiple psychological effects of using communication networks, whether positive or negative, and concludes that an integrated understanding of these uses requires a synergy between the psychological vision and the social and digital context in which this use is practiced.

Keywords : Social networks, psychology, psychological uses, motivations, psychological theories, gratification, digital addiction.

.

المؤلف المرسل: بن خرارة فتيحة ، **الإيميل**: fatiha-benkherara@univ-eloued.dz

1.مقدمة:

تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي من وسائل الاتصال الحديثة المهمة، حيث تطورت في العقد الأخير بشكل كبير، ومع تزايد استخدامها بشكل يومي، أصبحت تعتبر جزء مهم في حياة الأفراد، ونظرا للتوسع في استخدامها برزت عدة أسئلة حول تأثيراتها على الصحة النفسية والاجتماعية، خاصة المراهقين والشباب.

وبرغم ما تقدمه هذه الشبكات من فوائد متعددة إلا أنه توجد مخاوف حول تأثيرها السلبي على الصحة النفسية، فكلما زادت المدة التي يستغرقها الأفراد قد تؤدي إلى الشعور بالاكتئاب، وبالوحدة والعزلة، وفقدان احترام الذات، وفي نفس الوقت قد يكن هناك آثار سلبية تمس العلاقات الاجتماعية، نتيجة للانغماس الدائم في العالم الرقمي، ما ينتج عنه نقص في التواصل الحقيقي بين الأفراد. تكمن الأهمية من هذه الدراسة هي تناولها لتأثيرات ظاهرة حديثة في الحياة اليومية للأفراد، والتي انعكست على العديد من جوانب حياتهم.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد، ويمكن أن نطرح التساؤلات التالية:

ماهي الدوافع الرئيسية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي

ماهي الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

2.مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي

هي مجموعة المنصات الرقمية التي تتيح للأفراد إنشاء حسابات شخصية، وتسمح لهم بالتفاعل مع الآخرين وتبادل الآراء الأفكار، وحتى الصور ومقاطع الفيديو، ولقد أضحت أدوات أساسية للتواصل لمختلف الفئات العمرية، إذ أنها ساعدت في إعادة تشكيل العلاقات الاجتماعية والأساليب التفاعلية بين البشر، وكما أسهمت في توفير فضاء مفتوح للتعبير عن الذات. (محمد، 2019، صفحة 45)

تشمل أشهر شبكات التواصل الاجتماعي، فيسبوك، تويتر، سناب شات، تيك توك، إنستغرام، يوتوب، وتمتاز هذه المنصات بالقدرة على تسهيل تكوين الصداقات الافتراضية، وتبادل المحتوى المباشر والسريع.

3.دوافع الأفراد في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي

تعتبر الدوافع من العوامل الأساسية التي تساعد في تحديد طريقة استخدام الأفراد لشبكات التواصل الاجتماعي، وتتباين هذه الدوافع من شخص إلى آخر وحسب الفئة العمرية، الخلفية النفسية والثقافية والاجتماعية، يعتبر فهم دوافع الأفراد لاستخدام هذه الشبكات أمرا مهما جدا لفهم التأثيرات التي قد تنجم عليها، سواء كانت ايجابية أو سلبية وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

1.3التواصل الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين:

تعتبر الرغبة في التواصل الاجتماعي من أبرز الدوافع التي تحث الأفراد على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، ومع تزايد الضغوطات اليومية في ظل الحياة المعاصرة وتفاقم فيها التباعد بين الأفراد، باتت هذه الشبكات أداة حيوية للتواصل بينهم، حيث يريد الكثير من الأفراد من مستخدميها الحفاظ على علاقاتهم الاجتماعية مع عائلاتهم وأصدقائهم، وتبادل الأخبار واللحظات الحياتية، مما يمتن الارتباط الاجتماعي، والشعور بالانتماء. (عواد، 2022، صفحة 7).

2.3البحث عن المعلومات والمعرفة:

إن البحث عن المعلومات والمعرفة من الدوافع المهمة التي تجعل الأفراد يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي، حيث تعتبر هذه الشبكات مصادر للحصول على معلومات سواء في مجال العمل أو التعليم،

وللحصول على أخبار يومية وأيضا لتلقي المشورة والنصائح في مختلف المواضيع الحياتية، يمكن أن يقوم المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي متابعة الحسابات التي تقدم محتويات تعليمية أو صحية وحتى ثقافية، هذا قد يكون دافعا قويا للتفاعل مع هذه الشبكات بشكل مستمر.(مصطفى، 2019، صفحة 107)

3.3 استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية :

هناك ارتفاع في كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من قبل كل من الطلاب والأساتذة، وذلك راجع للاستفادة من مزاياها المتعددة، وقد أكدت على ذلك دراسة خديجة عبد العزيز (2014) بعنوان واقع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية حيث سعت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى استخدام كل من أعضاء هيئة التدريس والطلاب لمواقع التواصل الاجتماعي في العملية التعليمية وقدر الاستفادة منها، وقد قدمت نموذجا لتفعيل استخدام هذه الشبكات في العملية التعليمية بوضع طرق ناجعة لاستخدامها.(أسماء، 2016، صفحة 278)

4.3 الترفيه والتسلية

يعتبر الترفيه والتسلية من الدوافع الشائعة بكثرة لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، حيث يستخدمها الكثير من الأفراد بغرض الحصول على محتوى ترفيهي مثل الألعاب، مقاطع الفيديو، كما أنهم غالبا ما يتفاعلون مع المنشورات الفكاهية والتي تحمل طابعا ترفيهيا، بغية إعطاء حياتهم اليومية نوع من التسلية والمتعة.

من بين المنصات التي تمنح مستخدميها محتوى غني بفيديوهات ترفيهية، منصة يوتيوب وانستغرام، وتيك توك، حيث أنها تمنح الأفراد أوقاتا ممتعة بعيدا عن القلق اليومي، كما تتيح لهم متابعة التراندات والموضة الجديدة، هذا ما يعمل على تعزيز التسلية وجعلهم مرتبطين أكثر بالمجتمع الرقمي.(عبدالكريم، 2019، صفحة 107)

5.3 البحث عن التقدير الاجتماعي والاعتراف :

يعتبر البحث عن التقدير الاجتماعي من أحد الأسس النفسية التي تدفع إلى استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، حيث يسعى الأفراد إلى تحقيق التقدير والاعتراف بهم من الآخرين، وهذا من خلال الحصول على الإعجابات والتعليقات الايجابية، على منشوراتهم، قد تبدو هذه الردود بسيطة لكنها تلعب دورا كبيرا في تعزيز الثقة بالنفس، وزيادة إحساس الفرد بوجوده واهتمام الآخرين به.

وقد أشارت العديد من الأبحاث النفسية إلى أن التفاعل على منصات مثل تيك توك وفيسبوك وانستغرام، قد يحسن الصورة الذاتية للفرد في حين أنه إذا غاب هذا التفاعل فقد يؤدي إلى الإحباط والشعور بالوحدة.(الهادي، 2022، صفحة 9)

6.3 التأثير الاجتماعي والمجتمعي:

قد يؤدي التأثير الاجتماعي والمجتمعي إلى زيادة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، حيث أنه كثيرا ما يشعر الأفراد بأنهم بحاجة إلى المشاركة في الأنشطة المجتمعية خاصة في فترات معينة مثل الحملات السياسية، أو التعبير عن آرائهم حتى يتم قبولهم في محيطهم الاجتماعي. حيث يسعى الأفراد للانخراط في التوجهات الشعبية أو الحملات الاجتماعية مثل دعم قضية إنسانية أو بيئية وتعتبر هذه المشاركات وسيلة للانخراط في النقاشات العامة، ومحاولة التأثير في قرارات المجتمع ،أو لتعزيز المسؤولية الاجتماعية.(أسماء، 2016، صفحة 280)

7.3 البحث عن الانتماء والهوية الشخصية:

هناك الكثير من الأشخاص يعتمدون على شبكات التواصل الاجتماعي كأداة لبناء الهوية الشخصية والشعور بالانتماء إلى فئات معينة. سواء ارتبطت هذه الفئات بمجالات الاهتمام الشخصي كالرياضة والفن والسياسة حيث يشعر الأفراد بارتباط وثيق مع الجماعات التي يتشارك معها في نفس الاهتمامات، هذا ما يساعدهم في العثور على من يتقاسمون معهم نفس القيم والمعتقدات.

كما تتيح هذه الشبكات للأفراد بيئة تمكنهم من التعبير عن آرائهم الشخصية دون الحاجة إلى المخاطرة بمواجهة اعتراضات من محيطهم المباشر هذا ما يعزز التحرر الشخصي والتعبير الذاتي.(بحري، 2018، صفحة 171)

8.3 الهروب من الواقع والبحث عن الراحة النفسية:

من أكثر الدوافع شيوعا هو الهروب من الواقع ،حيث يشعر بعض الأفراد أن شبكات التواصل الاجتماعي توفر لهم ملاذا للهروب من الضغوط النفسية بشكل مؤقت، ففي خضم التحديات الحياتية الكثيرة مثل ضغوط العمل والدراسة أو الأمور الشخصية، فهم يلجئون إليها كوسيلة لتخفيف التوتر والإحباط. حيث يمكن أن تكون مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة والمنشورات المسلية بمثابة تهدئة نفسية في أوقات الحاجة حتى وإن كان ذلك لفترة قصيرة.(الشهري، 2012، صفحة 25)

بالنظر إلى كل تلك الدوافع المتنوعة نجدها تشير إلى أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ليس مجرد نشاط عابر بل يعتبر سلوك معقد له تأثيره على جميع النواحي النفسية والاجتماعية للأفراد، وعليه فإن معرفة الدوافع المحركة لهذا الاستخدام يمكن من مساعدة الأفراد في اتخاذ قرارات أفضل بشأن كيفية تفاعلهم مع هذه الشبكات ليتمكنوا من تجنب الآثار السلبية المحتملة لها.

4.النظريات المفسرة لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي

يمكن تفسير العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية من خلال عدد من النظريات النفسية والاجتماعية التي تسلط الضوء على دوافع الاستخدام وأثره على الفرد ومن أبرز هذه النظريات

1.4نظرية الاستخدامات والإشباعات:

تعتبر من أهم وأقدم النظريات التي أعطت تفسيرات لسلوكيات الأفراد حول التعامل مع وسائل الاعلام، وتفترض هذه النظرية أن الأفراد يستخدمون تلك الوسائل بغية تحقيق حاجاتهم النفسية والاجتماعية، فيتخذ قراراته بكل حرية لاختيار الوسيلة التي يعتقد بأنها تحقق له أكبر قدر من الاشباع.

وقد أوضحت هذه النظرية أن المستخدمين لهذه الشبكات يتجهون لهذه الأخيرة بحثا عن:

_التسلية والترفيه.

_الهروب من ضغوط الواقع.

_إشباع الحاجة للتواصل.

_التعبير عن الذات

الحصول عن الأخبار والمعلومات.

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن إشباع هذه الحاجات بشكل مفرط عبر منصات التواصل الاجتماعي يؤدي في كثير من الحالات إلى اضطرابات نفسية مثل القلق، العزلة، ضعف تقدير الذات.(الشهري، 2012، صفحة 22)

2.4 نظرية التعلم الاجتماعي:

تعد هذه النظرية من النظريات البارزة التي عملت على تفسير كيفية اكتساب الأفراد للسلوكيات الجديدة من خلال الملاحظة والمحاكات، ولقد أكد باندورا (1977) على أن الأفراد لا يتعلمون السلوك من خلال التجربة المباشرة فقط، وإنما عن طريق مراقبة الآخرين وتقليدهم، خاصة إذا كان هذا السلوك يصدر عن شخص صاحب مكانة اجتماعية أو ينال التقدير والاحترام من المجتمع، وفي سياق شبكات التواصل الاجتماعي فإن الحسابات والمحتويات الشائعة تشكل نماذج يتعلم منها المتابعون اتجاهات وسلوكيات عديدة، تعزز من خلال التفاعلات والإعجابات والمشاركات، ولهذا فإن هذه النظرية تعد إطارا تفسيريا مهما لفهم انتقال السلوكيات الرقمية وانتشار الظواهر الاجتماعية الافتراضية.(الهاشمي، 2020، صفحة 25)

3.4 نظرية المقارنة الاجتماعية:

وضعها عالم النفس **ليون فستنجر(Leon Festinger)** عام 1954، ورأى بأن الأفراد يقومون بمقارنة أنفسهم بالآخرين لتقييم ذواتهم، وقد أصبحت هذه المقارنة في عالم التواصل الاجتماعي أكثر حدة وذلك نتيجة الاطلاع الدائم على أخبار حياة الآخرين وصورهم التي تبدو مثالية، مما عظم مشاعر النقص وعدم الرضا عندهم. هذا النوع من المقارنة غالبا ما يقود إلى:

_انخفاض تقدير الذات.

_الشعور بالغيرة والحسد.

_القلق والاكتئاب.

_اضطرابات النوم.

إن تأثير هذه النظرية في العصر الرقمي أصبح مضاعفا، إذ أن الفرد لم يعد يقارن نفسه بالمحيطين به فقط، بل امتدت المقارنة لجمهور عالمي يعرض أفضل لحظاته مما عمق لديه الفجوة بين توقعاته وواقعه.

4.4 نظرية الاعتماد على وسائل الاعلام:

وضعها **ساندر بول روكيتش، وميلفيندیفير عام 1976**، وقد رأت أن الأفراد يعتمدون على وسائل الاعلام بدرجات متفاوتة للحصول على المعلومات، وكلما ازداد اعتمادهم عليها أصبحوا عرضة لتأثيراتها النفسية. ومع الانتشار الواسع لشبكات التواصل أصبح الاعتماد عليها متجاوزا للحد، خاصة في الترفيه، المتابعة الإخبارية، التواصل الاجتماعي، التنفيس عن الذات.

إن هذا الاعتماد المفرط مع الوقت يؤدي إلى مشكلات نفسية مثل: الإدمان الرقمي، اضطراب الهوية، والعزلة الاجتماعية.(طالة، 2019، صفحة 179)

5. الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي

قد تعالت الأصوات التي تحذر من الأضرار المحتملة لشبكات التواصل الاجتماعي، حيث أن هذه الأخيرة تعد من الوسائل البارزة التي أثرت على حياة الأفراد النفسية أو الاجتماعية بشكل مباشر، غير أن هناك من أشار إلى أن لها آثارا نفسية ايجابية أيضا ، في حال ما استخدمت بشكل مناسب ، وفي هذا السياق نعرض بعض من هذه الآثار الايجابية والسلبية على التوالي:

1.5 الآثار الايجابية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي:

- **تعزيز العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي:** رأى عبد الكريم(2019،ص110)،أن شبكات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك ، تويتر ،قد ساعدت على تعزيز العلاقات الاجتماعات بين الأفراد خاصة عند المجتمعات التي علاقاتها مقيدة ومحدودة بسبب عوامل ثقافية أو جغرافية، فقد منحتهم هذه الشبكات القدرة على البقاء في اتصال مع عائلاتهم وأصدقائهم ،رغم البعد الجغرافي، إلا أنهم تغلبوا على

العزلة الاجتماعية، ما ساهم في تعزيز الصحة النفسية للمستخدمين، وفي نفس السياق فإننا نلاحظ وجود دعم نفسي وعاطفي متبادل بين المستخدمين لهذه المنصات هذا ما ساعدهم على مواجهة الأوقات الصعبة وما نتج عنها من ضغوط نفسية.

- **إتاحة الفرصة للتعبير عن الذات والقبول الاجتماعي:** تتيح شبكات التواصل الاجتماعي فرصة للأفراد حتى يستطيعوا التعبير عن ذواتهم بطرح أفكارهم وإظهار مشاعرهم بشكل حر وآمن، مما يساهم في تعزيز القبول الاجتماعي لديهم، خاصة فئة الشباب والمراهقين الذين يجدون صعوبة في ذلك في حياتهم الواقعية، أكد بكاي وكروم (2019، ص48) على أن المستعملين لهذه الشبكات قد استفادوا منها في التعبير عن آرائهم مما منحهم نوع من الراحة النفسية وقد أسهم ذلك في زيادة ثقتهم بأنفسهم وساعدهم على التفاعل مع محيطهم الاجتماعي بشكل ايجابي.
- **تعزيز الوعي النفسي والاجتماعي:** ليست شبكات التواصل الاجتماعي مجرد منصات للتواصل ، بل يمكن اعتبارها وسيلة جد فعالة لنشر الوعي حول عدة مواضيع منها الصحة النفسية والاجتماعية ، وقد أشارت دراسة جلولي(2016، ص195) إلى أن هذه الشبكات قد أدت إلى نشر محتويات توعوية تتعلق بالصحة النفسية مثل مقاطع الفيديو والمقالات التي تتعلق بالوقاية من الاكتئاب والقلق، هذا النوع من المحتوى ساعد على تغيير المفاهيم المجتمعية عن الصحة النفسية وشجع الأفراد على طلب المساعدة عند الحاجة، مما زاد الوعي وقلل من وصمة العار المرتبطة بالأمراض النفسية. (محمد، 2019، صفحة 49)
- **تأكيد الهوية في ظل شبكات التواصل الاجتماعي:** تعتبر عملية تأكيد الهوية لدى الأطفال والمراهقين من العمليات النفسية والاجتماعية المعقدة، وتتأثر بمحيط الفرد بشكل كبير خاصة في المراحل الأولى للتنشئة ، يشير جلولي (2016،ص191)، إلى أن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى نوع من ازدواجية الهوية لدى الأطفال والمراهقين ،بين ما يعيشونه في واقعهم وما يعرض في العالم الافتراضي ، حيث يعيشون بشخصية في الواقع وأخرى على الانترنت، كما أن تعرضهم لنماذج مؤثرة أولئك الذين يطلق عليهم مصطلح المؤثرين، يدفعهم إلى تبني هويات وقيم

مستعارة. كل هذا التناقض قد يخلق حالة من الاضطراب القيمي ،ما يؤدي إلى صعوبة في حسم الانتماء إلى منظومة قيمية مستقرة وواضحة، ما ينعكس بالسلب على التوازن النفسي والاجتماعي لهم.

ومن جهة أخرى تعطي هذه الشبكات فرصا للتعبير عن أفكارهم واكتشاف ذواتهم مما يساهم في تعزيز الهوية الشخصية بشكل ايجابي ، من خلال إعطاء الفرص لاكتشاف الميول والقدرات عن طريق التفاعل مع جماعات تتشارك القيم والاهتمامات ، ما يعزز الإحساس بالإنتماء الاجتماعي ويساعد في بناء الثقة بالنفس لديهم ، خاصة الأفراد الذين يعانون من الخجل الاجتماعي في الواقع ، لكن غياب الرقابة والتوجيه يؤدي إلى تعريض الأطفال والمراهقين إلى تبني هويات مستعارة وممارسة التقليد الأعمى والسلبي لنماذج مؤثرة افتراضية، ما وضع رهانات كبيرة على الأسرة والمؤسسات التربوية والإعلامية. (جلولي، 2016، صفحة 191)

لا نستطيع تصنيف تأكيد الهوية في ظل شبكات التواصل الاجتماعي، كأثر ايجابي أو سلبي بشكل مطلق بل يمكن اعتباره ظاهرة مركبة نتائجها مرهونة على طبيعة المحتوى المتداول، مدى الرقابة الأسرية، مستوى الوعي الرقمي عند الأطفال والمراهقين، دور المؤسسات التربوية والتعليمية في التوجيه.

2.5 الآثار السلبية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي:

يمكن أن نجملها فيما يأتي:

- **اضطراب الشهية والسلوك الغذائي:** بينت بعض الدراسات بأن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل مكثف قد يتسبب بظهور اضطرابات الشهية والسلوك الغذائي، مثل الشره المرضي، وفقدان الشهية العصبي، وهذه الظاهرة ترتبط بشكل وثيق بالمحتوى الخاص بالجمال والأجسام المثالية الذي يتم نشره بشكل مستمر في عبر منصات التواصل الاجتماعي من قبل المشاهير. وهذا ما يسبب للشباب ضغط نفسي يدفعهم إلى تقليد هذه الأنماط الجسدية المثالية، ما يؤدي إلى إضعاف تقدير الذات، وزيادة القلق بشأن أوزانهم أشكال أجسامهم. (الكوع، 2024، صفحة 493)
- **التأثيرات الاجتماعية على السلوك الجماعي:** إن التأثيرات النفسية لا تقتصر فقط على الأفراد بل تمتد إلى السلوك الجماعي في المجتمع ، فمع زيادة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي برزت ظواهر

اجتماعية جديدة، من أهمها ظاهرة الضغط الاجتماعي حيث يشعر الأفراد بالضغط من أجل تبني آراء أو سلوكيات معينة تناسب قوالب معينة منتشرة عبر الشبكات الاجتماعية ومن المنصات الأكثر تأثيرا في هذا الجانب ، منصة انستغرام ، وسناب شات ، حيث يتم تصوير أساليب الحياة المثالية ونمط التغذية الصحية الغير واقعية. . (بكر، 2024، صفحة 10)

- **تأثيرات على تقدير الذات:** قد يشعر الأفراد الذين يقضون أوقاتا طويلة في منصات مثل فيسبوك وانستغرام وتيك توك بالضغط لتقديم صورة مثالية عنهم وعن حياتهم الخاصة ما يدفعهم إلى المقارنة الدائمة مع الآخرين ومع كل تلك المقارنات يحدث انخفاض في تقدير الذات لديهم ومشاعر بعدم الكفاية وقد تستفحل هذه الأخيرة عند التفاعل مع منشورات تظهر حياة بدون مشاكل أو ضغوط لتتفاقم حينها مشاعر النقص وعدم الرضا عن الحياة الواقعية. (بكر، 2024، صفحة 12)
- **الاكتئاب:** في العديد من الدراسات تم الربط بين الاستخدام الزائد عن حده لهذه الشبكات يؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية ما يعمل على تطوير أعراض الاكتئاب وتفاقمها، فقد رأى جلولي (2016، ص188)، أن الأفراد الذين يقضون وقتا طويلا على شبكات التواصل هم أكثر عرضة للاكتئاب إذا ما قارناهم بالذين يستخدمونها بشكل معتدل، ويمكن أن نفسر ذلك بسبب انخفاض الثقة بالنفس والشعور بالعجز عند المقارنة المستمرة بالآخرين، ونقص الدعم الاجتماعي العاطفي. (جلولي، 2016، صفحة 188)
- **اضطرابات الشخصية والعلاقات الاجتماعية:** يعزز الاستخدام المفرط لوسائل التواصل بعض الاضطرابات الشخصية عند الأفراد كاضطراب الشخصية الحدية أو الانعزالية، وهذا وفقا لدراسة جلولي (2016، ص189)، فإن الاستخدام المكثف لها يعمل على تعزي الانعزال الاجتماعي وإضعاف العلاقات الحقيقية بين الأفراد ما يزيد من معدل القلق والاكتئاب. كما يتسبب في اضطراب فهم الفرد لهويته ،بتبنيه شخصية متعددة ذات بيئات مختلفة، بعيدة كل البعد عن الواقع ، ليحدث له صراع داخلي وهو يحاول التعبير عن ذاته، مما يؤدي إلى فقدان الاتزان الداخلي .

- **الإدمان الرقمي واضطراب استخدام الانترنت:** من بين الآثار النفسية الخطيرة التي أثارتها الدراسات الحديثة هي الإدمان الرقمي، والذي يعرف بأنه الاستخدام القهري للأنترنت والتواصل الاجتماعي، وهذا ما يؤثر بالسلب على الصحة النفسية والاجتماعية ، وتتضح آثاره في زعزعة العلاقات الاجتماعية ، بانغماس الأفراد في العالم الافتراضي وتقليلهم للتفاعل الحقيقي مع المحيطين بهم ، وهذا ما يؤدي إلى الضغوط النفسية والشعور المتزايد بالعزلة.وقد أكدت دراسة القرني (2023،ص318)،على أن هذه الظاهرة تؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية مثل القلق الاجتماعي العزلة النفسية والاكتئاب. (القرني، 2023، صفحة 318)

- **تشويش المفاهيم حول العلاقات العاطفية:** أظهر مصطفى أن العديد من المراهقين والشباب يتأثرون بالعلاقات العاطفية التي تصور عبر منصات التواصل، ويقارنون علاقاتهم العاطفية الواقعية بتلك المثالية المنشورة في الانترنت، ما يزيد من شعورهم بالخذلان والإحباط وهذا يؤدي إلى تضخم التوقعات العاطفية والضغوط النفسية.

وفي نفس السياق أكدت دراسة قام بها باحثون في جامعتي كارنيجي ميلتون وكانساس الأمريكيتين، على أن نشر المعلومات الشخصية على الانترنت يلحق الضرر بالعلاقات الرومنسية بصورة أكبر بكثير مما قد يحدثه من ايجابيات لهذه العلاقة. (مالفي، 2022، صفحة 82)

6. مقترحات وتوصيات للتقليل من الآثار النفسية السلبية لاستخدام التواصل الاجتماعي

في ضوء ما تم تناوله يمكن أن نقدم مجموعة من المقترحات تتمثل أساسا في:

- **الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي:** بغية التقليل من الآثار السلبية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، سواء كانت نفسية أو اجتماعية، وجب تفعيل برامج توجيهية وتثقيفية من قبل المدارس، والجامعات، والمؤسسات المجتمعية من خلال ورشات تهدف للتوعية، موجهة للشباب والمراهقين، يتعرفون من خلالها على أهمية التوازن بين الحياة الواقعية والعالم الافتراضي، مع التركيز على تبيان كيفية استخدام هذه الشبكات بشكل آمن وفعال.

- **ضرورة تنظيم وقت الاستخدام:** لابد من وقت معين لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وضمان عدم تأثير هذا الاستخدام على الأنشطة الاجتماعية كالتفاعل الأسري، أو الدراسة، أو الرياضة، ولتحقيق هذا الهدف لابد من تحديد وقت معين لاستخدام الانترنت يوميا.
- **تطوير تطبيقات صحية على الانترنت:** يمكن تطوير تطبيقات تسمح للمستخدمين بمتابعة نشاطهم اليومي أو ممارسة تمارين ذهنية لتحسين حالتهم النفسية، قد تساعد هذه التطبيقات في التخفيف من التوتر والقلق.
- **تشجيع الاتصال الواقعي:** لابد من تشجيع الأفراد على استعادة التواصل الواقعي مع العائلة والأصدقاء لما له من أهمية كبيرة، من خلال تنظيم لقاءات اجتماعية فعلية، سواء مع العائلة أو الأصدقاء، بهدف تقوية العلاقات الانسانية والتقليل من مشاعر العزلة الناتجة عن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.

7.خاتمة:

إن الفهم العميق لتأثيرات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي سواء النفسية أو الاجتماعية، يعمل على تطوير استراتيجيات تساعد على التقليل من المخاطر المصاحبة لها، من خلال تطبيق التوجيهات والإرشادات النفسية، وتنظيم وقت استخدامها، وتطوير برامج تعليمية شاملة، وتوعية الأفراد على أهمية التعامل مع هذه الشبكات بوعي وحذر، ضمان استفادتهم القصوى منها دون التأثير السلبي على حياتهم الشخصية والاجتماعية.

5. قائمة المراجع:

1. بكاي رشيد، كروم محمد. (2019). *تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاجتماعية للطفل*. مجلة التمكين الاجتماعي، العدد الأول.

2. بن مصطفى عبد الكريم. (2019). *تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية عند الشباب الجائري: دراسة وصفية ارتباطية*. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد6، ص ص 105-134.

3. حنان الشهري. (2012). رسالة ماجستار حول أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية: الفيس بك وتويتر نموذجا، دراسة ميدانية على عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة. جدة: قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية، كلية الآداب والعلوم الانسانية.

4. خرموش منى صابر بحري. (2018). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي –الفيسبوك–وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطالب الجزائري. الجزائر: حوليات جامعة الجائر 1، العدد 32 ج3، صص 163-194.

5. سلطان الهاشمي. (2020). أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تنشئة الطفل في المجتمع العماني: التعليمية، الاجتماعية، النفسية، الصحية. دراسة مقدمة من جمعية الاجتماعيين العمانية إلى وزارة التنمية الاجتماعية. عمان: جمعية الاجتماعيين العمانية.

6. سيد احمد يحياوي احمد مالفي. (2022). مالفي عبد القادر، أثر شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية،. مجلة الحوار الثقافي المجلد 11 العدد 2 ،2022، صص 71-86.

7. عبد الكريم بن مصطفى. (2019). تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية عند الشباب الجزائري: دراسة وصفية ارتباطية. الجزائر: المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد6، صص 105-134.

8. لامية طالة. (2019). نظريات شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على وسائل الإعلام التقليدية :دراسة في النماذج الاعلامية. وهران: مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، جامعة وهران 2، عدد10،صص 173-196.

9. محمد عواد وليد الهادي. (2022). استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري. مصر: المجلة المصرية لبحوث الاعلام، العدد 79، ص ص 1-47.

10. مختار جلولي. (2016). الآثار الناجمة عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي: قراءة في بعض الآثار النفسية والاجتماعية، مجلة دفاتر المتوسط ، المجد 03 العدد 02، 177-197.

11. مريم عبد الله معين الكوع. (2024). تأثير استخدام الانستغرام على الصحة النفسية وأنماط العادات الغذائية لدى الفتيات الفلسطينيات. مصر: المجلة المصرية لبحوث الاتصال الجماهيري كلية الاعلام جامعة بني سويف، المجلد 6، العدد1، ص ص 533-484.

12. مصطفى أسماء. (2016). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وانعكاساتها على تشكيل قيم الشباب الجامعي. المجلة العلمية لبحوث الصحافة العدد 8، صص 275-321.

13. منصور القرني. (2023). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي. المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، الإصدار49، 311-336.

14. الهادي وليد، ومحمد عواد. (2022). *استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري.* القاهرة: المجلة المصرية لبحوث الاعلام، العدد 79، صص 1-47.

15. هيفاء بكر. (2024). الاضطرابات النفسية في العصر الرقمي: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية. المجلة العلمية لنشر البحوث، الإصدار 34، صص 1-18.