



## الأثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي...التشخيص وآليات الوقاية

الدكتور: منير طبي

الجامعة: جامعة العربي التبسي-تبسة

### ملخص:

من المعروف أن لكل تكنولوجيا حديثة إيجابياتها وسلبياتها، وأن التكنولوجيا في حد ذاتها ليست إيجابية أو سلبية، وأن الأمر يعود لطبيعة الاستخدام، والحال ينطبق على مختلف شبكات التواصل الاجتماعي، فسوء الاستخدام خلف آثار سلبية كثيرة خاصة النفسية منها، فهل هذه الشبكات اجتماعية أم انعزالية؟ وكيف يمكن تشخيص الآثار وما السبيل للوقاية منها؟  
الكلمات المفتاحية: الآثار النفسية، مواقع التواصل الاجتماعي، التشخيص، الوقاية.

### Abstract:

It is known that every modern technology has pros and cons, and that technology itself is not positive or negative means, but It refers to the nature of use, and the case applies to different social networks, the abuse of the use of many negative effects, especially psychological, are these networks social or isolation? How can the effects be diagnosed and how to prevent them?

**Keywords:** Psychological effects, social networking sites, diagnosis, prevention.

## مقدمة

في مقال لعائشة عبد العزيز الشيخ حول التأثير النفسي الاجتماعي لشبكات التواصل الاجتماعي، نشر في صحيفة الأيام البحرينية، تؤكد فيه أن "دراسة أمريكية حديثة والتي أجراها باحثون بجامعة كيس ويسترن ريزيرف بولاية أوهايو، بينت أن طلاب المدارس الثانوية الذين يقضون جل أوقاتهم في كتابة الرسائل النصية أو على مواقع الشبكات الاجتماعية أو كليهما، معرضون لمجموعة من السلوكيات المقلقة، بما فيها التدخين والاكنتاب واضطرابات الأكل وتعاطي المخدرات والغياب المتكرر عن المدرسة"، من خلال هذه الدراسة سوف نحاول في هذا المقال تشخيص الآثار النفسية لمواقع التواصل الاجتماعي، عبر التعرض لعادات وأنماط الاستخدام، ثم طرق وأساليب الوقاية من هذه الآثار.

### في عادات وأنماط الاستخدام... كيف هو الحال؟

أصبحت عملية التواصل الاجتماعي بفعل التكنولوجيا الحديثة عموما وتكنولوجيا المعلومات بصفة خاصة، من وسائل الاتصال الرئيسية التي غيرت من مسار الاتصالات، فأصبح من السهل الحصول على المعلومات بشكل منظم وسريع من خلال الحواسيب والهواتف الشخصية على مدار الساعة، وبرزت مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك-التويتر- واتس أب - لينكد أن) لتصبح في مقدمة إنجازات ثورة المعلومات دون منافس، حيث ربطت شبكة المعلومات الأشخاص بعضهم ببعض في جميع أنحاء العالم لتجعل من العالم قرية صغيرة، إذا تضمنت تلك التقنية كما هائلا من المعلومات في كافة مناحي الحياة، وقد تميزت مواقع التواصل بسهولة الاستخدام وسرعة الانتشار، إذ يستطيع أي فرد أن ينغمس لفترات طويلة جدا ويبحر في صفحاته بسهولة ويسر دون أن يشعر كم من الوقت قد مضى، وهذا يشير إلى اتساع نطاق استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واعتبارها سمة مميزة لهذا العصر، فأساليب التواصل يستخدمها الأطفال والمراهقين والراشدين وكبار السن أي كافة فئات أفراد المجتمع العمرية، وأيضا كافة طبقات المجتمع محدودة الدخل وذوي الدخل المرتفعة، فأصبحت مواقع التواصل الاجتماعي تغزو كافة مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة للاتصال وتبادل الأفكار والمعلومات.(1)

إلا أنها في الوقت ذاته قد تشكل خطر على مستخدميها، إذ أن هناك جدلا متواصلا حول مدى مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي في انخفاض العلاقات الأسرية والاجتماعية، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن قضاء الفرد معظم وقته أمام شاشات الحاسوب والهواتف، من شأنه أن يغير شكل العلاقات الإنسانية التي تربط الأفراد فيما بينهم، فكثيرون يرتبطون بالشاشة سواء كانت لجوال أو حاسوب لمدة طويلة، لأنها توفر له التسلية والتسويق وتبادل الرسائل ومشاهدة الأفلام واللعب وقراءة الكتب والتعلم، وما يتبقى من وقت الفرد يكاد يقتصر على النوم وتناول الطعام، والذي قد يقتصر أيضا على الوجبات السريعة بينما العينان مثبتتان على الشاشات. (2)

إن الإدمان بما فيه من هروب من الواقع وعدم سيطرة على النفس وزيادة في التعرض للمادة الإدمانية، يكاد يكون وصفا في سلوك المراهقين مع مواقع التواصل إضافة الى نسبة من الكبار، ومن الواضح أن هذا يمثل خطرا كبيرا على الوقت اللازم للإنجاز في الحياة التعليمية والمهنية والاجتماعية والدينية، فضلا عن أخطار التعرض للمواد الضارة أخلاقيا. (3) فهناك ثلاثة مليارات شخص حول العالم يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي، أي ما يعادل 40 في المئة من سكان العالم، كما إننا نقضي في المتوسط نحو ساعتين يوميا في تصفح هذه المواقع والتفاعل من خلالها، وذلك وفقا لبعض الدراسات الحديثة، ويمكن القول إن هناك نحو نصف مليون تغريدة وصورة تنشران على موقع سناب تشات للمحادثة كل دقيقة. (4)

إن عدم التوازن في إدارة الوقت الذي نلاحظه على جيل الأبناء والاستسلام للإدمان الحاصل على هذه المواقع، ينعكس على بناء شخصياتهم بأكثر من مستوى، فمن جانب لا يسمح هذا الوضع بممارسة الأدوار الحياتية الطبيعية ومنها الأدوار الاجتماعية خارج البيت وداخله، والأدوار التعليمية والثقافية والإنجازية والدينية من تعبد وتعلم، ومن جانب آخر تقدم مواقع التواصل الاجتماعي ما يسمى بالحياة الثانية أو الحياة البديلة، وهي حياة قد تختلف كثيرا أو قليلا عن الحياة الواقعية، من حيث طبيعة العلاقات والاهتمامات والأهواء وأنشطة التواصل، ويعاني البعض من تعلق مبالغ فيه بهذه الحياة البديلة، مما ينعكس زهدا وبغضا للحياة الواقعية، وإذا أخذنا بعين الاعتبار الطبيعة النفسية الهشة لبعض المراهقين، فإننا قد نقع على حالات من التورط في علاقات افتراضية تصبح هي المهيمنة على المراهق، بحيث لا تفسح مجالا لممارسة

العلاقات الواقعية بشكل سوي ومشيع، وقد أكد الباحثون أن لمواقع التواصل الاجتماعي آثارا ملحوظة في زيادة العزلة الاجتماعية وتهتك العلاقات الأسرية وفي حالات كثيرة من القلق والاكتئاب، حتى ذكر ما يسمى باكتئاب (الفييس بوك) في بعض كتب الطب النفسي.(5) حيث أنه حسب موقع "سوشيول باركرز" تجاوز عدد المسجلين في موقع الفيسبوك مثلا مع أواخر سنة 2013 المليار ومائتي شخص عبر العالم، ومع نهاية 2016 قرابة ملياري مستخدم، يزورونه باستمرار وبصفة دائمة، وأشارت بعض الإحصائيات الأخيرة إلى أن 50% من عدد المسجلين في فييس بوك يدخلون إلى حسابهم في هذا الموقع بشكل يومي، وأن فتح الصفحة أصبح لكثير من الأشخاص من روتينهم اليومي، حيث يقومون بالدخول ولو مرة واحدة إليه، ليتفحصوا أخبار أصدقائهم، أو أية رسائل جديدة وصلت إليهم، أو أخبار العالم والكثير من المهام التي يمكن عملها في فضاء فييس بوك، ويتبادلون فيما بينهم الملفات والصور ومقاطع الفيديو، ويعلقون على ما ينشر في صفحاتهم من آراء وأفكار ومواضيع متنوعة وجديدة، يضاف إلى ذلك المشاركة الفعالة، وغالبا ما تكون في المحادثات والدرشات.(6)

وتبين دراسة نشرتها يسميوكاست أن عدد مستخدمي الشبكة الاجتماعية تويتر، بلغ نصف مليار في نهاية حزيران/يونيو 2013، ويبلغ مجموعهم في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها 140 مليون مستخدم، فيما تعد العربية اللغة السادسة المستخدمة على هذه الشبكة، وحسب الإحصائيات التي نشرها موقع تويتر في ذكرى تأسيسه فإن هناك 130 ألف مشترك كل يوم، ومستخدمي هذا الموقع يرسلون أكثر من 55 مليون تغريدة في اليوم أي 460 تغريدة في الدقيقة، وينشط مستخدمو تويتر خلال أيام العطل، وحسب نفس الإحصائيات فإن 20% من مستخدمي هذا الموقع ينشرون تغريدات أو أكثر في اليوم، في حين أن 41% من مستخدميهم لم ينشروا أية تغريدة منذ منحهم حساب على الموقع، ويبقى موقع تويتر إلى يومنا الحالي من أهم الشبكات الاجتماعية التي تتمتع بجماهيرية عالمية.(7)

## جدول يوضح بيانات أهم وأوسع شبكات التواصل الاجتماعي استخداما (8)

الموقع	الفتنة	مميزات وخصائص الموقع	عدد المستخدمين أكثر من	عدد الزيارات في الشهر	الجنس		ملاحظات
					ذكور	إناث	
	عام	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحميل الصور</li> <li>إرسال رسائل خاصة</li> <li>رسائل مشاركة عامة</li> <li>تحميل فيديو</li> </ul>	٥٠٠ مليون	١١٦,٩ مليون	%٤٥	%٥٥	الفيديو هو الأداة الاجتماعية التي تربط الناس مع الأصدقاء وغيرهم من العمل والدراسة وغيرها.
	موسيقى	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحميل الصور</li> <li>إرسال رسائل خاصة</li> <li>رسائل مشاركة عامة</li> <li>تحميل فيديو</li> </ul>	١٠٠ مليون	٥,٥ مليون	%٥١	%٤٩	إنضمام مجاني، مع عرض ملفات التعريف، والتواصل مع الآخرين، تصنيف موسيقى وغيرها.
	مندات	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحميل الصور</li> <li>إرسال رسائل خاصة</li> <li>رسائل مشاركة عامة</li> <li>تحميل فيديو</li> </ul>	١٠٠ مليون	١١٦,٩ مليون	%٤٠	%٦٠	ويندوز لايف يمنحك إمكانية الحصول على الخدمات بما في ذلك مايكروسوفت MSN وهوتميل، لايف المكتبى، Xbox، وغيرها.
	تجارى / مهني	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحميل الصور</li> <li>إرسال رسائل خاصة</li> <li>تحميل فيديو</li> </ul>	١٠٠ مليون	١٤,٦ مليون	%٥٤	%٤٦	Likedin هي شبكة الأعمال التجارية الموجهة من خلال موقع التواصل الاجتماعي . تأسست في ديسمبر ٢٠٠٢ وأطلقت في مايو ٢٠٠٣، وهي تستخدم أساسا لإقامة الشبكات المهنية
	عام	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحميل الصور</li> <li>إرسال رسالة خاصة</li> <li>رسائل مشاركة عامة</li> <li>تحميل فيديو</li> </ul>	١٠٠ مليون				جوجل + يهدف إلى جعل المشاركة على شبكة الإنترنت أكثر مثل المشاركة في الحياة الحقيقية.
	مندات	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحميل الصور</li> <li>رسائل مشاركة عامة</li> <li>تحميل فيديو</li> </ul>	١٠٠ مليون	٢٣,٦ مليون	%٤٧	%٥٣	يساعد كمنذونة على التواصل بين المستخدمين في أي مكان في العالم.

## النظريات المفصرة لشبكات التواصل الاجتماعي

توجد عدة دراسات قد أشارت لضياح مفهوم المجتمع المحلي أو الواقعي في تحولات التحديث للمجتمعات البشرية، وبخاصة الدراسات التي ظهرت على يد كل من ماركس ودوركايم أو غيرهما، وذلك بناء على تحليلات علم الاجتماع التقليدي classical sociology، الأمر الذي تفاقم في مظاهر التحول والانتقال إلى مجتمعات ما بعد الحداثة كما يقول فوستر 1973، إن علم الاجتماع الحديث يشير إلى ضياح هذا المفهوم خصوصا في المجتمعات الغربية الحديثة، والذي عرفه جورج هيلري بعد فحصه لنحو 94 تعريفا سيولوجيا وإخضاعها للتحليل الكيفي والكمي واستخلاصه لهذا التعريف، على أنه "مجموعة من الناس يشتركون في تفاعل اجتماعي وبعض الروابط المشتركة

بينهم، ويشتركون في الوقت في مساحة ما على الأقل لبعض الوقت"، وعليه فإن التمثيل الرقمي لحركة شبكات التواصل الاجتماعي على الأنترنت، أصبح يحوي مختلف الظواهر الاجتماعية بشكل إلكتروني، شاملا بذلك التفاعل الاجتماعي برمته.(9) وعلى هذا الأساس ظهرت مجموعة من النظريات المفسرة لشبكات التواصل الاجتماعي نذكر منها:(10)

#### ✓ النظرية البنائية

وهي مقارنة اجتماعية تبحث عن عولة العلاقات الاجتماعية وشبكات التواصل الاجتماعي، حسب هذا الاتجاه هي مجموعة من العلاقات التي يكونها مجموعة من الأفراد وتكون ذات نمط خاص ونوعي، وعليه فإن تحليل هذه الشبكات يقوم على منهجية لوصف عولة البناء التفاعلي لهذا المجتمع، فمواقع التواصل الاجتماعي قد جعلت علاقات الأفراد أكثر تداخلا واعتمادا بعضها على بعض مما كان عليه الأمر في الماضي، حيث أصبح كل فرد يعيش في الساحة الخلفية للآخر، فشبكة الترابط ونقاط الوصل التي تتقاطع خطوطها وتتجاوز الحدود، تؤثر تأثيرا حاسما على الأفراد المشاركين فيها، فنحن نعيش اليوم في عالم تزايد فيه اعتمادنا المتبادل مع الآخرين، حتى لو كانت الأطراف الأخرى في هذا التشابك المتبادل تعيش على بعد آلاف الأميال منا؛

#### ✓ نظرية الحلقة الاجتماعية

هي مقارنة تقوم على وصف وربط الشبكات من خلال صفات وسمات داخلية (داخل الشبكة)، فمواقع التواصل الاجتماعي وفق هذه النظرية هو تفاعل مجموع المستخدمين لهذه الشبكة مع بعضهم وفق رموز وشفرات معينة، قواعد توفرها لهم هذه المواقع ما ينجم عنه نظام معرفي داخلي خاص بهذه الأخيرة، فالتفاعلات الاجتماعية في مواقع التواصل الاجتماعي هي إطار مترابط العناصر من الأغراض والأهداف والحاجات المشتركة بين الأعضاء، وأيضا اللوائح والقواعد والأنماط التي تفرز من خلال هذه التفاعلات بما يدعم الثقافة المشككة، سواء أكانت في أصولها لدى المشاركين أو إفرازاتها من جراء التفاعلات الجديدة في هذه البيئة العلانقية التي تكونت في المجتمع الافتراضي، حيث تتعمق الحلقات الاجتماعية بثلاث سمات وهي:

- التماسك الداخلي والذي يمثل قوة العلاقات بين الأفراد والأعضاء المشكلين للحلقة الاجتماعية؛

- الهوية التي تميز حلقة اجتماعية عن الأخرى؛
- تكامل الأدوار بين الأعضاء المشكلين لهذه الحلقة أو هذا التشابك الاجتماعي، كما أن الأفراد قد ينتمون لعدة شبكات اجتماعية أو لحلقات اجتماعية؛

#### ✓ نظرية الشبكة الاجتماعية

هي نظرية تتناول بالفحص والكشف والدرس نماذج وخصائص الروابط الاجتماعية وعلاقتها بحياة الأفراد، وتستخدم هذه النظرية إطار الدراسة كيف يرتبط الناس بعضهم ببعض، من خلال أواسط شبكات الحواسيب وتتضمن هذه الخصائص تركيب الشبكات، وحجم الشبكات، ومدى الشبكة والتردد الاتصالي بين الناس وكثافة الروابط المتبادلة بين الأشخاص وخصائص الأعضاء، وتاريخ الشبكة والموارد المتاحة للشبكة كما أشار إلى ذلك ويهان وفرانك؛

#### ✓ نظرية رأس المال الاجتماعي الافتراضي

لقد ترادف مع ظهور الثورة الاتصالية المعلوماتية ثورة مناظرة في المفاهيم، منها الأنترنت وخصوصا مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أعادت هذه الأخيرة التشكلات التفاعلية التي ظهرت في إطار ما يمكن تسميته بإعادة المفاهيم على نحو افتراضي، ومن هذه المفاهيم رأس المال الاجتماعي في سياقه الافتراضي، فهذه النظرية ترى أن رأس المال الاجتماعي على الصعيد الافتراضي يتأسس بناء على شبكة من الارتباطات بين أفراد التفاعلات الافتراضية المنتشرة في مواقع التواصل الاجتماعي، إذ أن المجال الافتراضي يتأسس عبر تفاعلات الأنترنت التي تشكل آلية التواصل لتحقيق رأس المال الاجتماعي الافتراضي، وذلك عبر عدة من الخصال والسمات وهي التبادل المعلوماتي والدعم الاجتماعي، فأما الأولى فيقصد بها المجال الذي يساهم في حل المعضلات ذات الأبعاد التقنية والاجتماعية، في حين أن العنصر الثاني فهو الدعم الذي يستفيد به الفرد من خلال امتلاكه شبكة من العلاقات عبر تفاعلات المجتمع الافتراضي، فقوة رأس المال الافتراضي مستمدة من شبكة العلاقات التي تتم في رحاب الأنترنت أو بالأحرى في شبكات التواصل الاجتماعي، والتي تقوم على المصالح المتجانسة والتي يمكن الاستفادة منها في تحقيق مصالح متبادلة بين الأعضاء من ذوي الاهتمامات الواحدة، وتجدر الإشارة إلى أن تفاعلات المجتمع الافتراضي - مواقع التواصل الاجتماعي - لا ترتبط بوقت معين وهذا يعطي رصيد أكبر لشبكة العلاقات، فعنصر العلاقات المتبادلة وتكامل الاهتمامات المشتركة بين الأفراد في هذه الشبكة،

عوامل تساهم في تشكيل رأس المال الافتراضي في شبكات التواصل الاجتماعي، التي من الممكن تشكيل منافع للأفراد والجماعات.

### شبكات اجتماعية أم انعزالية؟

يبدو أن الخيط الرفيع بين العالم الافتراضي والواقعي قد قُطع واشتبكت الأمور إلى حد لا يمكن التفريق بينهما، ويصعب معه تمايزهما، ففي هذا العصر نجد أن أكبر هجرة شهدتها البشرية على الإطلاق هي الهجرة من الواقعي إلى الافتراضي، والسكن في وسائل التواصل الاجتماعي، وعندما تغدو هذه الوسائل وطنا جديدا فمن الطبيعي أن تحدث اهتزازات عنيفة تتجاوز السطح إلى الأعماق في الوضع الإنساني والبنية الاجتماعية، لا سيما بعد أن ارتفع عدد مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي بنسبة 29% في العامين الأخيرين، حيث زاد العدد عن 2.5 مليار شخص في قفزة تشير إلى أهمية هذه الشبكات بالنسبة لحياة الكثير (11) وقد كشفت إحصائيات الربع الأخير من عام 2016 أن عدد مستخدمي هذه المنصات بلغ 2.6 مليار مستخدم، وهو ما يمثل 70% من إجمالي مستخدمي الأنترنت في العالم البالغ عددهم 3.4 مليار شخص، في وسائل التواصل الاجتماعي التي هي الأكثر انتشارا على شبكة الانترنت؛ وذلك لما تمتلكه من خصائص تميزها عن المواقع الإلكترونية، إذ مثلت ثورة حقيقة في عالم الاتصال، وأصبحت أفضل وسيلة للتواصل بين الأفراد والجماعات (12).

في السنوات العشر الأخيرة، أحدثت وسائل التواصل الاجتماعي ومواقعه تغيرات جوهرية في حياتنا اليومية والواقعية، تغيرات لم يتسن بعد قياسها وتقدير منافعها أو مخاطرها على شخصيتنا وعقولنا ووعينا، فمما لا شك فيه أن ما يطلق عليه تسمية شبكات التواصل الاجتماعي مثل "فيس بوك" و"تويتر" و"لينكدين" و"يوتيوب" و"إنستاغرام" وغيرها، غيرت وبشكل عميق سلوكيات حياتنا الاجتماعية في السنوات العشر الأخيرة، فبفضلها اتسعت شبكات علاقاتنا الاجتماعية وساعدتنا على تخطي حواجز المكان والزمان، وأصبح لدينا أصدقاء في نيويورك وهونج كونج وجنوب أفريقيا وشمال أوروبا، نستطيع مراسلتهم في أي وقت أردناه دون الانتباه لفروق التوقيت، كما قامت بإغناء وإثراء علاقاتنا الاجتماعية ومقدرتنا على الاجتماع بأشخاص كثر يشاركوننا تقريبا نفس اهتماماتنا، كما انتقلنا من التواصل الشفهي إلى التواصل المكتوب القصير السريع

والمترامن، وبفضل هذه الشبكات شهدنا أيضا ولادة تعدد الهويات الرقمية لشخص واحد يقبع خلف لوحة المفاتيح. (13)

فأكثر من مليار شخص الآن في جميع أنحاء العالم مسجلون على "فيس بوك"، مئات الملايين منهم أعضاء فاعلون، وعندما نقول "فاعلون" فإننا نقصد أن كلا منهم يقضي على هذه الشبكة 20 بالمئة من الوقت الإجمالي الذي يقضيه أمام أجهزة الحاسوب، وهو ما يعني 30 دقيقة على الأقل يوميا، وهو رقم لا يقارن بالوقت الذي يقضيه الإنسان العادي أمام شاشة التلفزيون، والذي يبلغ معدله في المتوسط ساعتين وعشرين دقيقة يوميا للشريحة العمرية بين 25 و35 عاما. (14)

لا شك أننا أصبحنا اليوم أسرع اتصالا ببعضنا البعض، بفضل تقنيات الاتصال الرقمي بمختلف وسائله المتاحة، من الهواتف الذكية، والإنترنت، وتقنيات الوسائل المتعددة وغيرها، حيث ساعدتنا ثورة الاتصال والمعلوماتية بلا شك على تخطي صعوبات الابتعاد عن الأهل، والأصدقاء بسلاسة، ومكنت الناس من مشاركتهم تجاربهم بعضهم البعض، وتبادل صورهم، وصور تفاصيل مناسباتهم، عبر تلك الوسائل، وكذلك الدردشة بينهم، بما أتاحتها تلك التقنية العجيبة، من فوائد جمة في الاتصال، يمكن وصفها دون تردد، بأنها نعمة حضارية، ورفاهية اجتماعية، تحسب لها في هذا المجال، ومع كل الإيجابيات التي أفرزتها تقنيات التواصل الرقمي، إلا أنها في ذات الوقت ظلت وسائل ذات تأثير اجتماعي سلبي حقيقي، إذا ما نظرنا إليه من زاوية المنعكسات الاجتماعية السلبية، وكيف يمكن أن تؤدي هذه الظاهرة بتراكم تداعياتها مع الزمن، إلى خلق جيل انعزالي، منكمف على ذاته، بعد أن ضعفت قدرته على التواصل الجاهي المباشر مع الآخرين، نتيجة انغماسه كلية في بيئة التواصل الافتراضي، واستهلاكه جل وقته، وطاقته في الالتصاق التام بفضائها الوهمي، كبديل للواقع الحقيقي الذي يعيشه في حياته العملية، مما أضعف العلاقات الاجتماعية البينية، التي اعتدنا أن نمارسها في حياتنا اليومية، في أجواء إنسانية طبيعية مباشرة، في العائلة، والمجالس، والدواوين، والمحافل العامة، بل وحتى على قارعة الطريق للمجاملة، في كثير من الأحيان. (15)

ولا شك أن ظاهرة العزلة بين الجيل، التي أفرزتها ظاهرة الانغماس الشديد في الواقع الافتراضي، والإدمان على التفاعل معه، كبديل للواقع الحقيقي، بدأت تسلبنا تدريجيا دفاء العاطفة الوجداني في العلاقات الاجتماعية، ونخسر بفعلها التواصل الجاهي المباشر، الذي كان معززا

بالمعانقة، والمصافحة، والقبلة، ليتم اكتفاءنا اليوم برسالة بريد إلكتروني، أو رسالة جوال نصية قصيرة، نصوصها بعبارات جامدة مقولبة بنص نمطي، يفتقر لروح المناسبة، لنرسلها بضغطة زر، لكل من هو مسجل في قائمة اتصالنا المخزونة في الحاسوب، أو الهاتف النقال، دون تمييز لذائقة من نرسلها لهم، وهكذا صرنا نتفاعل مع عالم زائف لا يسعد بوجودنا ولا يحزن لفراقنا، ولا يتحسس مشاعرنا، حيث فقد الكثيرون ممن أدمنا منا الانغماس في مواقع التواصل الاجتماعي الافتراضي، روحهم الاجتماعية الاعتيادية، وأصبحوا أشبه بأجزاء صماء من مكونات أجهزة الحواسيب، والهواتف المعدنية. وبذلك فقدوا قدرتهم على الاستمتاع بالوجود الاجتماعي الحقيقي بين أهلهم، وزملائهم، ومجتمعهم، وخسروا دفاء تعبيرات الوجود الإنساني الحقيقي، ولم يعد يهمهم ذلك الوجود كثيرا، فتحولوا إلى ما يشبه الروبوتات الآلية، الخالية من المشاعر والعواطف.(16)

#### للصحة النفسية من السلبيات نصيب

لكل شيء ضريبة فالتقدم المطرد الذي أحرزته التكنولوجيا لا يخلو من السلبيات والإيجابيات، وخاصة فيما يتعلق بوسائل وبرامج التواصل الاجتماعي، ولا شك أنها من الوسائل التي قلصت المسافة بين أفراد المجتمع وبنفس الوقت زادت من الهوة بين أفراد ذلك المجتمع، لأن التواصل يتم عبر حلقة ضيقة ومحدودة، ولا شك أن لها تأثير على النفس البشرية وذلك بفقدان التواصل الحقيقي والوجداني، والتي تتم عن طريق لغات التخاطب مثل لغة تخاطب العين وتعابير الوجه والمصافحة اليدوية والابتسامة وتبادل المشاعر.(17) فقد توصلت دراسة حديثة حول الأثر النفسي لمواقع التواصل الاجتماعي على فئة الشباب بأن تطبيق "انستغرام" هو الأكثر إضرارا على الصحة النفسية، في حين أن الموقع الوحيد الذي كان له تأثير إيجابي هو "يوتيوب"، وبحسب ما ترجمت "عربي 21" عن صحيفة "الغارديان" البريطانية، إن تطبيق "انستغرام" هو الأكثر ضررا على الصحة النفسية، حيث وجدت إحصائية أجريت على نحو 1500 شخص ممن تتراوح أعمارهم بين 14 عاما و24 عاما، أن استخدام "انستغرام" يسبب عقدة نقص لديهم، فضلا عن القلق الكبير، كما كشفت الدراسة والتي تضمنت "سناب شات" و"فيسبوك" و"تويتر"، أن جميعها تسبب الأذى، وبينت الصحيفة أن المواقع الأخرى الأربعة لديها تأثير سلبي كبير، لأنها قد تؤدي إلى تفاقم القلق

بانتشار صور الأطفال والمراهقين، وتزيد من التسليطية ومشاكل النوم والقلق والاكتئاب والوحدة .  
(18)

من جهتها قالت الرئيس التنفيذي للجمعية الملكية للصحة العامة، شيرلي كرامر التي أجرت الدراسة مع حركة الصحة الشبابية، إنه من المثير للاهتمام أن نرى سناب شات وانستغرام من أكثر التطبيقات ضررا على الصحة النفسية، مضيفة أن كلتا المنصتين تركز على الصورة، ويبدو أنهما قد يدفعان للشعور بمشاعر القصور والقلق لدى الشباب، كما طالبت باتخاذ تدابير صارمة لجعل مواقع التواصل أقل حدة وتوحشا على الشباب والأطفال وصحتهم العقلية ورفاهيتهم، وأضافت أنه يجب على مواقع التواصل أن تحذر هذه الفئة (الشباب) من استخدامها بشكل مفرط، في حين يجب على انستغرام والتطبيقات المشابهة أن تشير إلى الصور التي تم تعديلها والتغيير فيها. (19) وبشكل عام يمكن حصر الآثار السلبية النفسية لمختلف شبكات التواصل الاجتماعي في الآثار التالية: (20)

#### ✓ التوتر

في عام 2015، سعى باحثون بمركز "بيو" للدراسات، ومقره واشنطن دي سي بالولايات المتحدة، إلى معرفة ما إذا كانت مواقع التواصل الاجتماعي تزيد من حدة التوتر لدى المستخدمين، أكثر مما تخففها، وفي استطلاع أجره المركز وضم 1800 شخص، عبرت النساء عن أنهن يشعرن بتوتر وضغوط أكثر من الرجال، عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتوصل الباحثون أيضا إلى أن موقع تويتر يعد مساهما قويا في هذا الشعور، لأنه يزيد من وعي المستخدمين بالتوتر الذي يتعرض له أشخاص آخرون غيرهم، لكن تويتر يمكن أيضا أن يكون وسيلة للتكيف مع التوتر، وبالتالي المساعدة في التخفيف منه، فكلما استخدمت النساء الموقع أكثر، قل لديهن التوتر، لكن نفس الأثر لم يُسجل لدى الرجال، إذ قال الباحثون إن الرجال أقل ارتباطا بمواقع التواصل الاجتماعي مقارنة بالنساء؛

#### ✓ الحالة المزاجية

في عام 2014، توصل باحثون في النمسا إلى أن المشاركين في إحدى دراساتهم تحدثوا عن تراجع في الحالة المزاجية عقب استخدام موقع فيسبوك لمدة 20 دقيقة، مقارنة بأشخاص تصفحوا فقط بعض مواقع الإنترنت في نفس الفترة الزمنية، وتقول الدراسة إن الناس شعروا بهذه الحالة المزاجية المنخفضة لأنهم رأوا أنهم أهدروا وقتهم في استخدام فيسبوك، لكن الشعور بمزاج جيد أو

سيء يمكن أن ينتشر بين الناس على مواقع التواصل الاجتماعي، وفقا لباحثين من جامعة كاليفورنيا، الذين قيموا المحتوى العاطفي لأكثر من مليار منشور كتبه أكثر من 100 مليون مستخدم على فيسبوك، بين عامي 2009 و2012، وتوصل الباحثون إلى أن منشورا واحدا سلبيا عن حالة الطقس السيء، من شخص يعيش في مدينة ممطرة على سبيل المثال، أثر على منشورات أخرى لأصدقاء له يعيشون في مدن جافة؛

#### ✓ الشعور بالقلق والاضطراب

درس عدد من الباحثين مشاعر القلق والاضطراب التي قد تثيرها مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تشمل الشعور بعدم الراحة، ومشكلات النوم، وعدم التركيز، وقد توصلت دراسة نشرت في دورية "الكمبيوتر والسلوك البشري"، إلى أن الأشخاص الذين يقولون إنهم يستخدمون سبعة أو أكثر من منصات التواصل الاجتماعي، يكونون أكثر عرضة لمستويات مرتفعة من القلق بنسبة تزيد على ثلاثة أضعاف، مقارنة بالأشخاص الذين يستخدمون منصة أو اثنتين من منصات التواصل الاجتماعي، أو الذين لا يستخدمونها مطلقا، لكن مع ذلك، ليس من أدلة قاطعة حول ما إذا كانت مواقع التواصل الاجتماعي تسبب القلق والاضطراب، أو حول كيفية حدوث ذلك؛

#### ✓ الشعور بالاكتئاب

بينما توصلت بعض الدراسات إلى أن هناك صلة بين الاكتئاب وبين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، هناك أيضا أبحاث متزايدة حول إمكانية أن تكون هذه المواقع قوة إيجابية دافعه ومحفزة، وقد توصلت دراسة شملت أكثر من 700 طالب إلى أن أعراض الاكتئاب، مثل الحالة المزاجية السيئة، والشعور بعدم قيمة الذات، واليأس، كانت مرتبطة بطبيعة ونوع التفاعل على الإنترنت، ولاحظ الباحثون وجود مستويات عالية من أعراض الشعور بالاكتئاب بين هؤلاء الذين كان لديهم تفاعلات أكثر سلبية على الإنترنت، وتوصلت دراسة مشابهة أجريت عام 2016، وشملت 1700 مستخدم، إلى أن هناك مخاطر بنحو ثلاثة أضعاف للتعرض للاكتئاب والقلق بين الأشخاص الأكثر استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي؛

#### ✓ النوم

اعتاد الناس أن يقضوا أوقات المساء في الظلام، لكن الآن أصبحت تحيط بنا الأضواء الصناعية طوال الليل والنهار، وقد توصل باحثون إلى أن ذلك يمكن أن يؤثر على إنتاج الجسد لهرمون الميلاتونين، والذي يساعد في الأساس على النوم، ويقولون أيضا إن الضوء الأزرق الناتج عن شاشات الهواتف وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية، يمكن أن يكون أسوأ شيء لصحتنا، وبمعنى آخر، إذا كنت تخذل إلى الفراش ليلا وأنت تتصفح فيسبوك وتويتر، فاعلم أنك مقبل على نوم مضطرب؛

#### ✓ إدمان مواقع التواصل

بالرغم من الطرح الذي يقدمه بعض الباحثين، والذي يتلخص في أنه قد يكون من الصعب مقاومة كتابة التغريدات مقارنة بمقاومة السجائر والكحوليات، فإن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لم يُسجل في أحدث دليل طبي تشخيصي لاضطرابات الصحة العقلية، فمواقع التواصل الاجتماعي تتغير بوتيرة أسرع مما يمكن للعلماء مواكبتها، وبالتالي هناك مجموعات متعددة تحاول دراسة ما يعرف بالسلوكيات المرتبطة باستخدامها؛

#### ✓ الاعتداد بالنفس

تستخدم مجلات المرأة صورا لعرضات أزياء من ذوات الوزن المثالي، وأخرى عدلت صورهن باستخدام برامج الفوتوشوب لتبدو أكثر جمالا، لكن مثل هذه الصور تؤثر سلبا على الاعتداد بالنفس والثقة في الذات بين النساء الشابات، والآن باتت وسائل التواصل الاجتماعي أيضا مصدرا رئيسيا للقلق بسبب ما تحدثه من تأثير مماثل، إذ تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في جعل أكثر من نصف مستخدميها غير راضين عن أشكالهم، وفقا لاستطلاع شمل 1500 مستخدم أجرته مؤسسة "سكوب" للأعمال الخيرية لخدمة المعاقين، إذ يقول نصف هؤلاء ممن تبلغ أعمارهم بين 18-34 عاما، إن هذه المواقع تجعلهم يشعرون بأنهم لا يتمتعون بأي جاذبية، كما توصلت دراسة أجرتها ثلاث جامعات في الولايات المتحدة، وهي جامعة ستراثكلويد، وأوهايو، وإيوا، إلى أن النساء يقارن أنفسهن بشكل سلبي بصور السيلفي التي يشاهدنها لنساء أخريات؛

#### ✓ العلاقات الاجتماعية

أجرى باحثون كنديون دراسة في عام 2009 من خلال استطلاع آراء 300 شخص تتراوح أعمارهم بين 17 و24 عاما، حول الغيرة على موقع فيسبوك، ووجهت إليهم أسئلة من قبيل "هل من المحتمل

أن تشعر بالغيرة إذا أضاف شريك حياتك شخصا جديدا لا تعرفه من الجنس الآخر إلى حسابه على فيسبوك؟"، وتوصل الباحثون إلى أن المرأة تقضي وقتا أطول من الرجل على موقع فيسبوك، وأنها تخبر مشاعر الغيرة أكثر من الرجل بشكل كبير عندما تفعل ذلك، وخلص الباحثون إلى أنهم يعتقدون أن بيئة فيسبوك خلقت لدى النساء مثل هذه المشاعر، وعززت لديهن مخاوف بشأن مدى قوة علاقاتهن بشركائهن؛

#### ✓ الحسد

في دراسة كانت تضم 600 شخص بالغ، قال ثلثهم تقريبا إن وسائل التواصل الاجتماعي تشكل لديهم مشاعر سلبية، وخاصة اليأس، وإن السبب الرئيسي وراء ذلك كان الحسد، وكان ذلك يظهر من خلال مقارنة حياتهم بحياة آخرين، وأن المتسبب الأكبر في ذلك كانت صور السليفي التي يلتقطها الآخرون أثناء الرحلات، إضافة إلى ذلك، سببت مشاعر الحسد تلك "دوامة من الحسد"، إذ كان رد فعل الناس تجاه هذا الشعور بالحسد هو إضافة مزيد من الصور إلى ملفاتهم الشخصية على الإنترنت، وهي صور من نفس نوع المحتوى الذي جعلهم يشعرون بالحسد في البداية، لكن في المقابل، ليس الحسد بالضرورة شعورا مدمرا، فمن الممكن أن يدفعنا الحسد "الحميد" إلى أن نعمل بجهد أكثر؛

#### ✓ العزلة والوحدة

توصلت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للطب الوقائي، والتي استطلعت آراء 7000 شخص ممن تتراوح أعمارهم بين 19 و32 عاما، إلى أن الأشخاص الذين يقضون وقتا أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي، يصبحون أكثر عرضة مرتين للشكوى من العزلة الاجتماعية، والتي يمكن أن تتضمن نقصا في الشعور بالانتماء الاجتماعي، وتراجعا في التواصل مع الآخرين، وفي الانخراط في علاقات اجتماعية أخرى، ويمكن لقضاء مزيد من الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي، كما يقول الباحثون، أن يؤدي إلى أن يصبح التواصل عبر الأجهزة الإلكترونية بديلا للتواصل وجها لوجه مع الآخرين، ويمكن أيضا أن يجعل الناس يشعرون بأنهم أكثر عزلة.

الوقاية خير من العلاج... حتى مع التكنولوجيا الحديثة

لا ينكر أحد في عالمنا الحالي أهمية وجود شبكات التواصل الاجتماعي التي أصبحت تقرب بين القاصي والداني، وتجعلنا نشاهد أشخاصا في بلاد بعيدة عنا بالأمطار بالصوت والصورة، بالإضافة إلى تتبع جميع الأخبار التي تدور من حولنا حيث أصبحت المعلومة تصل إلى الشخص من خلال هاتفه المحمول، أسرع من قراءته لها بالصحف أو مشاهدته لها عبر التلفاز، ولم تعد تلك الهواتف مقصورة على أعمار معينة، فالطفل الصغير الآن يحمل هاتفا محمولا موصلا بالإنترنت ومن خلاله يتمكن من الوصول إلى شبكات التواصل الاجتماعي.(21) أما عن كيفية عودة الترابط الأسرى التي أفسدها هذه التقنية الحديثة، فلا بد أن نعالج الإدمان، عن طريق إقامة جلسات معرفية وسلوكية لدى الأفراد لمعالجة مدمني الإنترنت، وعمل جلسات إرشادية أسرية نعيد من خلالها لغة الحوار بين الأفراد، وتغيير مفاهيمنا عن مواقع التواصل بأنها ليست سوق للأمان والمتعة وتعويض حالات النقص في الإشباع العاطفي والأمان، ولكن علينا معرفة الأسباب الخفية خلف مشاكلنا ونحاول حلها من خلال وقفة جديّة، وأنه يجب على الأفراد الوضوح مع أنفسهم، والتقريب من بعضهم بدلا من الانشغال بمواقع خلف قطعة حديدية تعمل على الاغتراب والعزلة.(22) ومن بين أهم الإجراءات الوقائية للحد من مخاطر وسلبيات شبكات التواصل الاجتماعي (23):

- تحديد أوقات معينة لاستخدام الأترنت لا يمكن تجاوزها بأي صورة؛
- منع استخدام الأترنت في الغرف المغلقة والاهتمام بإمكانية مشاهدة ما يدخل عليه الطفل أو المراهق على الأترنت بصفة مستمرة؛
- تنويع الأنشطة التي يمارسها الأطفال والمراهقون داخل وخارج المنزل؛
- الحرص على قضاء وقت عائلي ممتع، والعمل على حل المشكلات العاطفية والتواصلية التي قد تنشأ في البيت أو خارجه، من خلال التعبير عن المشاعر والصراعات واحترامها ومواجهتها، حتى لا يصبح الأترنت وغيره من السلوكيات الإدمانية وسبيلا للهرب من المشكلات؛
- جعل الأسرة مكانا خاليا من الإساءات بأنواعها المختلفة، حيث إن الإساءات والجروح والتربية غير السليمة، تؤدي إلى مشكلات في الشخصية التي ربما تؤدي إلى الإدمان فيما بعد.

وبالنسبة لمرضى الإدمان على استخدام مختلف شبكات التواصل الاجتماعي، وجب اتخاذ مجموعة من الإجراءات الوقائية أهمها: (24)

- إجراء تعديلات على استخدام الأنترنت: فإذا اعتاد المريض استخدام الأنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة... وهكذا، فإن هذا السلوك الجديد يضع حداً للانجراف اللاإرادي، ويضعه أمام سكة التحكم والسيطرة على نفسه عند استخدام الأنترنت؛
- إيجاد موانع خارجية: نطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله الأنترنت، بحيث ينوي الدخول على الأنترنت ساعة واحدة بعد انتهائه من دراسته إن كان تلميذاً، أو قبل نزوله للعمل مثلاً إن كان موظفاً، حتى لا يندمج في الأنترنت بحيث يتناسى دراسته أو موعد نزوله للعمل؛
- تنظيم وتحديد وقت الاستخدام: وهذا الأمر يساعد في تنظيم الحياة واستقرارها عند المولعين باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، حيث يُطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان -مثلاً- يدخل على الأنترنت لمدة 40 ساعة أسبوعياً، نطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد؛
- الامتناع التام: إن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الأنترنت، فإذا كان المريض مدمناً لحجرات الحوارات الحية (الدرشة)، نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً، في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الأنترنت؛
- إيجاد بدائل وأنشطة بديلة: نطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للأنترنت، ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن، والرياضة، وقضاء

الوقت في النادي أو مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا ... نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها؛

- عدم الاستغراق: في بعض الأحيان يحدد الفرد وقتا للجلوس على الأنترنت، ولكن لا يستطيع الالتزام به نتيجة عدم شعوره بالوقت في استخدام الأنترنت، ولا يعرف أن الوقت المحدد قد مر، فننصحه باستخدام منبه مثلا وضبطه على الوقت المحدد، حتى إذا دق الجرس أغلق الكمبيوتر حتى يتغلب على الإدمان؛
- الانضمام إلى مجموعات اجتماعية: وذلك بهدف تفعيل الحياة الاجتماعية التي بدأ يخسرهما بل ويفشل فيها، حيث يمكن الطلب من المريض زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية، بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلا، أو الالتزام ببعض المهارات الإضافية كالذهاب إلى درس لتعليم الخياطة للفتيات مثلا، ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين؛
- المعالجة الأسرية: والمراد إيجاد البيئة الأسرية السليمة والمعالجة، لأن المرض قد يكون منتشرًا، بحيث تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي العلاج الأسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت، بحيث يساعد جو الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها، ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض ليقطع عن إدمانه.

#### خاتمة

يؤكد التلفزيون الألماني الناطق باللغة العربية عبر موقعه الرسمي، على أن "إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد يؤثر على الحالة العقلية والنفسية للمستخدم، وكمثال على ذلك فقد كشفت دراسة أن البريطانيين يزورون صفحاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي 28 مرة في اليوم، والبعض، وخاصة من المراهقين، لا ينام قبل أن يجيب على الرسائل والتغريدات والمنشورات التي تصله، وهذا يستغرق أحيانا ثلاث ساعات في الفراش قبل النوم، وفي حالات نادرة، يستيقظ بعض المراهقين مع كل رنة لهاتفهم الذكي، فينظرون إلى ما وصلهم، وقد يجيبون عليه وهم نصف نائمين! هذا أوج الإدمان".

#### المراجع

- (1) محمد محمد عبد المنعم وآخرون، أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل، جامعة المنيا، جمهورية مصر العربية، دون سنة، ص276، على الرابط <https://www.minia.edu.eg/edu/images/Scientific-Journal/first-volume-2016/syed.doc>
- (2) المرجع السابق، ص277.
- (3) ماهر سقا أميني، آثار مواقع التواصل الاجتماعي، جريدة الخليج، 2012، على الرابط <http://www.alkhaleej.ae/supplements/page/4b5bfb7e-56aa-4743-827b-945ea387ad6a>
- (4) جسيكا براون، ماذا يقول العلم في أضرار وسائل التواصل الاجتماعي؟ موقع BBC العربي، 2018، على الرابط <http://www.bbc.com/arabic/vert-fut-43079859>
- (5) ماهر سقا أميني، مرجع سابق.
- (6) نبيلة جعفري، انعكاسات شبكات التواصل الاجتماعي على الهوية الثقافية للشباب الجامعي الجزائري شبكة فيسبوك أنموذجا، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 31، ديسمبر 2017، ص87، على الرابط <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/78533>
- (7) علاء الدين أحمد خليفة، استخدام الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي (المكان الثالث) وعلاقته بالعنف والهوية والخصوصية دراسة ميدانية لأثر هذه المواقع على القيم الاجتماعية لطلبة الجامعة العراقية، مجلة الجامعة العراقية، المجلد الثالث، العدد 36، الجامعة العراقية، العراق، 2016، ص542، على الرابط <https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&ald=127300>
- (8) محمد فهبي طلبة، نحو الاستخدام الآمن لمواقع التواصل الاجتماعي، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية، دون سنة، ص3، على الرابط <https://repository.nauss.edu.sa/bitstream/handle/123456789/56128> نحو20%الإستخدام20%الآمن20%لمواقع20%التواصل ل20%الاجتماعي.1=pdf?sequence=
- (9) محمد محمد عبد المنعم وآخرون، مرجع سابق، ص301.
- (10) المرجع السابق، ص ص301-304.
- (11) ليلى الرفاعي، تجليات العقد النسائية في مواقع التواصل الاجتماعي، موقع الجزيرة نت، 2017، على الرابط <http://midan.aljazeera.net/miscellaneous/2017/4/24>http://midan.aljazeera.net/miscellaneous/2017/4/24
- (12) المرجع السابق.
- (13) حسين عمارة، شبكات التواصل الاجتماعي... تهديد لوعينا وتلاعب بعقولنا؟ موقع France 24 العربي، 2016، على الرابط <https://www.france24.com/ar/20160412>https://www.france24.com/ar/20160412
- (14) المرجع السابق.
- (15) نايف عيوش، التواصل الاجتماعي الافتراضي تواصل وهي أم انفصال حقيقي؟ شبكة الألوكة، 2018، على الرابط <http://www.alukah.net/culture/0/126291>
- (16) المرجع السابق.
- (17) سعد صلاح الديباني، الآثار النفسية لبرامج التواصل الاجتماعي، صحيفة عكاظ السعودية، 2012، على الرابط <https://www.okaz.com.sa/article/514625>
- (18) موقع أورينت نيوز، هذا ما كشفته دراسة حديثة عن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي، 2017، على الرابط [https://www.orient-news.net/ar/news\\_show/136674/0](https://www.orient-news.net/ar/news_show/136674/0)https://www.orient-news.net/ar/news\_show/136674/0
- (19) المرجع السابق.
- (20) جسيكا براون، مرجع سابق.
- (21) آلاء خليفة، شبكات التواصل الاجتماعي ... إدمان العصر الحديث، جريدة الأنباء الكويتية، 2013، على الرابط <https://www.alanba.com.kw/ar/kuwait-news/412439/30-09-2013>https://www.alanba.com.kw/ar/kuwait-news/412439/30-09-2013

(22) جريدة اليوم السابع المصرية، الحل في علاج إدمان الإنترنت ... كيف تحولت مواقع التواصل لأدوات دمار للعلاقات الاجتماعية، 2018، على الرابط <https://www.youm7.com/story/2018/1/8/أدوات/3591080>

(23) مركز المنبر، شبكات التواصل: الإرشادات الوقائية والعلاجية، دون سنة، على الرابط [http://almenbar.org/books/contentsimages/htmlfiles/zad\\_almobalegh/zad\\_alrahma\\_fe\\_shahr\\_allah/page/lesson17.htm](http://almenbar.org/books/contentsimages/htmlfiles/zad_almobalegh/zad_alrahma_fe_shahr_allah/page/lesson17.htm)

(24) المرجع السابق.