

ملتقى وطني حول  
واقع شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الامن الفكري للشباب  
في الجزائر  
2023/05/10

عبد الصمد صورية، دكتوراه، علم نفس الصحة الإكلينيكي، جامعة الحاج لخضر باتنة 1، الجزائر،  
([abdessemed.psy@gmail.com](mailto:abdessemed.psy@gmail.com))

بولحبال آية، دكتوراه، علم نفس الصحة الإكلينيكي، المركز الجامعي إيليزي، الجزائر،  
([boulahbal.aya@cuillizi.dz](mailto:boulahbal.aya@cuillizi.dz))

المحور الرابع:

مظاهر تأثير شبكات التواصل الاجتماعي بكل أنواعها على فئة الشباب

عنوان المداخلة

الانعكاسات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب "  
فيسبوك نموذجا "

ملخص:

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر انتشارا على شبكة الإنترنت لما تمتاز به من خصائص عن باقي المواقع الإلكترونية، حيث أحدثت ثورة كبيرة على مختلف الأصعدة، وذلك من خلال دورها الفعال في تنمية الحياة الاجتماعية بين الأفراد، هذا إلى جانب ما تتمتع به هذه المواقع من مشاركة وانفتاح من خلال تشجيع التعليقات وتبادل المعلومات والاعمال التفاعلية والخدمات المتنوعة التي تقدمها لأفرادها. وعلى الرغم من هذه الإيجابيات إلا أن الكثير من الدراسات اثبتت أن مواقع التواصل الاجتماعي قد أثرت تأثيرا سلبيا خطيرا معتقدات الشباب

وسلوكياتهم، كما أنها أصبحت عاملا رئيسيا في التأثير على الصحة النفسية وظهور أنواع عديدة من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب الى غير ذلك.

لقد كان الغرض من هذه الدراسة مراجعة البحوث المرتبطة باستخدام الفيسبوك وانعكاساته على الصحة النفسية لدى الشباب، وقد تم اختيار Facebook على وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى نظرا لانتشاره الكبير، وتأثيره على حياة الناس. وعليه انطلقا مما سبق تهدف الدراسة الحالية الى محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ماهي مواقع التواصل الاجتماعي (موقع الفيسبوك) ؟
- كيف تؤثر هذه المواقع على معتقدات الشباب وسلوكياتهم؟
- ماهي الآثار السلبية لهذه المواقع؟
- هل فعلا استخدام موقع Facebook يمكن أن يؤثر سلبا على الصحة النفسية لدى الشباب؟

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي (Facebook) – الصحة النفسية – الشباب.

## مقدمة

كان ولا يزال مفهوم الشباب يحظى بالعناية والتحليل من طرف معظم الدراسات التي حاولت دراسة مختلف المشكلات والظواهر المتصلة بهذه الفئة في سياقها النفسي والاجتماعي والاقتصادي والصحي، ان الشباب هم عماد المجتمعات ورافعتها التي لا تقوم إلا بها؛ فبصلاحتهم يصلح المجتمع ويزدهر، وبفسادهم ينهار ويصبح عاجزا عن التطور والتقدم في جميع مجالات الحياة، ومن بين الظواهر المعاصرة التي اهتم بها الكثير من الباحثين نجد ظاهرة الشباب ومواقع التواصل الاجتماعي.

خلال السنوات العشر الماضية، تسبب التطور السريع لمواقع الشبكات الاجتماعية مثل Facebook و Twitter و MySpace وما إلى ذلك في العديد من التغييرات العميقة في طريقة تواصل الأشخاص وتفاعلهم ويعتبر Facebook أكبر موقع ويب للتواصل الاجتماعي، لديه اليوم أكثر من مليار مستخدم نشط، وتشير التقديرات إلى أن هذا العدد سيزداد بشكل كبير في المستقبل، خاصة في البلدان النامية. يستخدم Facebook في كل من الاتصالات التجارية والشخصية، وقد جلب تطبيقه مزايا عديدة من حيث زيادة الاتصال، مشاركة الأفكار والتعلم عبر الإنترنت. إظهار المحتوى الذي يهتم به الافراد، توفير ترفيه لا نهاية له. بصفة عامة تعتبر مواقع

التواصل الاجتماعي شبكة مواقع فعالة جدا في تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف والأصدقاء، حيث تمكن الأصدقاء القدامى من الاتصال ببعض البعض وتمكنهم من التواصل المرئي، الصوتي، وتبادل الصور وغيرها من الامكانيات التي توصلت العلاقة الاقتصادية بينهم.

تشرح نظرية الاستخدامات والإشباع (بلومر وكاتز، 1974)، والتي تسمى أيضا نظرية الاحتياجات والإشباع، سبب استخدامنا لمنصة اجتماعية معينة. يتم تحديد هذه الاستخدامات (التعرض) والإشباع (الفوائد) للمنصة الاجتماعية الافتراضية من خلال احتياجات أعضائها. بعض الدوافع، التي توجد بشكل متكرر في استخدام منصة اجتماعية افتراضية، تحتاج إلى الهروب من المشاكل الشخصية، والحاجة إلى الإفراج العاطفي، والحفاظ على العلاقة الشخصية، والهوية الشخصية، وما إلى ذلك، تُعرف هذه المنصات باسم مواقع التواصل الاجتماعي (مثل Facebook، Twitter، Instagram و WhatsApp و Snapchat وما إلى ذلك).

ويعتبر الفيسبوك من أكبر مواقع التواصل الاجتماعي من ناحية سرعة الانتشار والتوسع في قيمته السوقية العالمية، حيث تنافست على ضمه أكبر الشركات، نقطة القوة الأساسية في الفيسبوك هي التطبيقات التي أتاحت الشبكة فيها للمبرمجين من مختلف أنواع العالم على برمجة تطبيقاتهم المختلفة و اضافتها للموقع الأساسي. هذا بالإضافة إلى أن موقع الفيسبوك من أكبر المواقع التي تسمح لمستخدميه تكوين عدة شبكات فرعية والانضمام إليها من نفس الموقع، وتتمحور الشخصيات التي تنتمي إليها عادة في دائرة فئة معينة، مثل كونهم من مهنة محددة، او منطقة جغرافية معينة وغيرها من التجمعات والأماكن التي تساعد المستخدم على التعرف على المزيد من الأصدقاء والأشخاص الذين ينتمون ويتواجدون في نفس فئة الشباب (القندلجي:2013، ص350).

لكن في الآونة الأخيرة، ربط بعض الباحثين المواقع الاجتماعية عبر الإنترنت بالعديد من الاضطرابات النفسية، ويعتبر الشباب هم أكثر المستخدمين لهذه المواقع وفي الغالب هم الأكثر تعرضا لخطر المشاكل والازمات النفسية بما في ذلك أعراض الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات. كما اشارت العديد من الدراسات الى ان استخدام الإنترنت بشكل عام يؤثر بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية والمشاركة في الحياة المجتمعية مما قد يؤدي الى انخفاض التواصل مع أفراد الأسرة، الامر الذي من شأنه أن يؤدي الى ضعف التماسك والتواصل الاسري، حيث يقضي معظم الشباب في وقتنا هذا ساعات طويلة على تصفح المواقع الالكترونية ما ساهم ذلك في ميلهم للعزلة والانطواء بسبب انشغالهم بها، الامر الذي جعل شكاوي الأهالي تتزايد من ارتفاع معدلات سهر الأبناء لساعات

طويلة لأسباب مختلفة ، وفي هذا السياق أشار الباحث (Boyd، 2014) بان الكثير من الشباب يتوجهون نحو مواقع التواصل الاجتماعي بدافع الهروب من ضغوط العالم الخارجي حسب وجهة نظرهم الا أنهم لا يشعرون بمخاطر هذه المواقع حتى يقعون فيها .

على الرغم من الإيجابيات التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي إلا ان سلبياتها تشكل خطورة كبيرة على كل فئات المجتمع، فقد أصبحت عاملا رئيسيا في التأثير على الصحة النفسية وسببا عميقا في ظهور أنواع عديدة من الاضطرابات النفسية. وعليه انطلاقا مما سبق تهدف الدراسة الحالية الى محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ماهي مواقع التواصل الاجتماعي (فايسبوك)؟
- كيف تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي على معتقدات الشباب وسلوكياتهم؟
- ماهي الآثار السلبية لهذه المواقع؟
- هل فعلا استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر سلبا على الصحة النفسية لدى الشباب؟

## أولا: مواقع التواصل الاجتماعي

### 1/ مفهوم:

- عرفت مواقع التواصل الاجتماعية بأنها مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت، ظهرت مع الجيل الثاني للويب، تتيح التواصل بين الافراد في بنية مجتمع افتراضي، يجمع بين أفرادها اهتمام مشترك أو شبه انتماء (بلد، مدرسة، جامعة، شبكة ...) يتم التواصل بينهم من خلال الرسائل، أو الاطلاع على الملفات الشخصية، ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي أتاحوها للعرض وهي وسيلة فعالة للتواصل الاجتماعي بين الأفراد سواء كانوا أصدقاء نعرفهم في الواقع، أو أصدقاء نعرفهم من خلال السياقات الافتراضية. (مرزوقي: 2009، ص 47)

- تعريف (عواد، 2012): عرف مواقع التواصل بأنها " تركيبة اجتماعية تتم صناعتها من أفراد أو جماعات أو مؤسسات ويتم تسمية الجزء التكويني الأساسي باسم العقدة، بحيث يتم إيصال هذه العقدة بأنواع مختلفة من العلاقات تشكل فريق معين، وقد تصل هذه العلاقات لدرجات أكثر عمق

كطبيعة الوضع الاجتماعي أو المعتقدات أو الطبقة التي ينتمي إليها الشخص. (المنصوري:2012، ص25)

- وتعرف أيضا بأنها عملية التواصل مع عدد من الناس أقارب، أصدقاء عن طريق مواقع وخدمات إلكترونية توفر سرعة توصيل المعلومات على أوسع نطاق فهي مواقع لا تعطيك معلومات فقط، بل تتزامن وتتفاعل معك أثناء إمدادك بتلك المعلومات في نطاق شبكتك وبذلك تكون أسلوب لتبادل المعلومات بشكل فوري عن طريق شبكة الأنترنت. (غسان والمقدادي:2013، ص24).

- كما تعرف أيضا على أنها مكان وفضاء يلتقي فيه الناس لأهداف وغايات محددة، وتكون في الأغلب موجهة من طرف سياسات تتضمن عدد من القواعد والضوابط والمعايير التي يفرضها ويقترحها البرنامج (Kittiwongvivat :2010.p20).

وتتكون شبكات التواصل الاجتماعي من مجموعة من المتفاعلين الذين يتواصلون مع بعضهم البعض في علاقات محددة كالصداقات، أعمال مشتركة، تبادل المعلومات وغيرها ويتم الحفاظ على استمرارية وجود هذه الشبكات التفاعل المستمر بين الأعضاء فيها (Y. Chou ,p336).

## 2/ مميزات مواقع التواصل الاجتماعي:

من بين مميزات مواقع التواصل الاجتماعي يمكن عرض ما يلي:

- المشاركة: وهي تشجيع على مساهمات وردود فعل (التعليقات) من أي مهتم، وتتيح هذه المواقع إمكانية لمستخدميها بإرفاق الملفات والكتابة حول مواضع محددة ومعينة تهم المشتركين الآخرين في نفس الصفحة وتخدم مصالحهم المشتركة.

- المحادثة: تتيح المحادثة باتجاهين، بعكس وسائل الإعلام التقليدي التي تعتمد مبدأ بث المعلومات ونشرها باتجاه واحد لجميع المتلقين.

- التجمع: تتيح مواقع التواصل الاجتماعي إمكانية التواصل والتجمع بشكل فعال ويربط تلك التجمعات اهتمامات مشتركة مثل حب التصوير، القضايا السياسية ... الخ

- العالمية: تلغى الحواجز الجغرافية والمكانية، وتتخطى فيها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب في بساطة وسهولة التفاعلية.

- التنوع وتعدد الاستخدام: يستخدمها الطالب للتعلم، العالم لبحث علمه وتعليم الناس، الكاتب للتواصل مع القراء.
- سهولة الاستخدام: بالإضافة للحروف وبساطة اللغة يمكن استخدام الصور والرموز التي تسهل للمستخدم التفاعل.
- العاطفة من خلال المحتوى: المشاركة العاطفية إحدى الدوافع الرئيسية لاستخدام التدوين المصغر، وترتبط قوة وخصائص الشبكات الاجتماعية مع ما يعرف بالمشاركة أو التبديل العاطفي ويظهر ذلك بشكل واضح في تيارات الوعي الاجتماعي التي تسمح خصائصها للمستخدم بالتفكير في كيفية المشاركة العاطفية (Keen:2008,p153)

### 3/الفايسبوك: Facebook

- الفيس بوك facebook موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجانا وتديره شركة فيس بوك محدود المسؤولية كملكية خاصة لها، فالمستخدمون بإمكانه الانضمام إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أو جهة العمل أو المدرسة أو الإقليم، وذلك من أجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم، كذلك يمكن للمستخدمين إضافة إلى قائمة أصدقائهم وإرسال الرسائل إليهم وأيضا تحديث ملفاتهم الشخصية وتعريف الأصدقاء بأنفسهم (عامر:2011، ص 203)
- كذلك عرف الفيس بوك على انه موقع اجتماعي، يسمح لمستخدميه بتكوين عدة شبكات فرعية، والانضمام إليها، من نفس الموقع، وتتمحور الشخصيات التي تنتمي إليها عادة في دائرة فئة معينة، مثل كونهم من مهنة محددة، أو منطقة جغرافية معينة أو كلية أو مدرسة معينة، وغيرها من التجمعات والأماكن التي تساعد المستخدم على التعرف على المزيد من الأصدقاء والأشخاص الذين ينتمون أو يتواجدون في نفس فئة الشبكة (القندلجي:2013، ص 350)
- ويعرف أيضا بأنه عبارة عن مدونة أو صفحة شخصية على شبكة المعلومات، يناقش فيها صاحب الصفحة أصدقائه ويتبادل معهم الصور والفيديو والصوتيات (ليلي: 2009، ص 5)

### ثانيا / الصحة النفسية:

هناك مفهومين للصحة النفسية :

- المفهوم الأول يذهب للقول بأن الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي، ويلقي هذا المفهوم قبولا في ميادين الطب العقلي
- أما المفهوم الثاني للصحة النفسية يأخذ طريقا إيجابيا، واسعاً، شاملا، وغير محدد. إنه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس، ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يقبل ذاته كما يتقبل الآخرين (فهبي: 1990، ص15)
- وصفت الصحة النفسية من قبل منظمة الصحة العالمية على أنها حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب من خلالها على الاجتهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويستطيع المساهمة في مجتمعه، فهذا الاحساس الايجابي الصحي النفسي هو القاعدة أو الاساس للعافية والوظيفة الفعالة من أجل الفرد والمجتمع (O.M.S,2005 :13)
- كما تعرف الصحة النفسية أيضا" بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلامة وسلام (زهرا: 1998، ص9).
- الصحة النفسية هي الحالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا، ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الازمات النفسية، وتكون شخصيته قوية متكاملة، ويكون سلوكا عاديا (سري: 2000، ص28)

### 1/ مظاهر الصحة النفسية ومعاييرها:

حدد بعض الباحثين الخصائص والصفات التي يجب أن تتوافر في الفرد المتمتع بالصحة النفسية بالآتي:

- الشعور بالكفاءة
- الثقة بالنفس

- المقدرة على التفاعل الاجتماعي

- النضج الانفعالي

- المقدرة على ضبط النفس والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة، والتحرر من الأعراض العصبية، والبعد الإنساني والقيمي، وتقبل الذات وأوجه القصور العضوية (القيطي والشخص: 1992، ص 10)

ووضع (ماسلو) Masslo عشر صفات ضرورية للصحة النفسية السليمة هي: الشعور بالأمان، والانفعالية المناسبة والاتصال الفعال بالواقع، والرغبات الجسمية المناسبة مع القدرة على إشباعها، والمعرفة الكافية بالذات، وتكامل الشخصية وثباتها مع وضع أهداف مناسبة للحياة والمقدرة على التعلم من الخبرات، والمقدرة على إشباع متطلبات المجموعة، والتحرر من المجموعة أو الثقافة. (عبد الخالق، 1991)

### ثالثا / انعكاسات وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب:

تُعرف منظمة الصحة العالمية (2004) WHE الصحة النفسية على أنها مسألة رفاهية يفهم الناس من خلالها قدراتهم الخاصة ، ويمكنهم مواجهة تحديات الحياة اليومية ، ويمكنهم العمل بشكل مناسب والإسهام بفعالية في مجتمعهم، إنه جزء لا غنى عنه من الصحة والتنبؤ بالرفاهية النفسية للإنسان ، الا ان الصحة النفسية يمكن ان تتأثر بالعديد من المتغيرات بما فيها مواقع التواصل الاجتماعي ، ويعتبر الشباب هم أكثر المستخدمين لهذه المواقع وفي الغالب هم الأكثر تعرضا لخطر المشاكل والازمات النفسية ، في هذا السياق وجد بارك وآخرون (2014) أن Facebook مرتبط بشكل إيجابي بالإجهاد التراكمي لـ 347 طالب جامعي. كذلك وجد " لو وآخرون" (2012) أن الطلاب الذين يستخدمون Facebook أبلغوا بشكل مكثف عن الشعور بالوحدة. وأكدت ايضا دراسة (Rosen et al.2013) ان استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية خاصة Facebook قد يؤدي الى الاصابة بالاضطرابات الاكتئابية الرئيسية، والهوس ثنائي القطب، والنجسية وما إلى ذلك.

كما توصلت الأبحاث إلى أن أربعة من أكثر خمس منصات للتواصل الاجتماعي استخداما تجعل مشاعر القلق لدى الشباب سيئة، حيث تشير الأبحاث إلى أن الشباب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بكثافة، أي أولئك الذين يقضون أكثر من ساعتين يوميا على مواقع التواصل الاجتماعي هم أكثر عرضة للإبلاغ عن ضعف

الصحة النفسية.(Igor P : 2014)

وفي دراسة (بن فتح ، دس) التي جاءت بعنوان " مواقع التواصل الاجتماعي وأثارها الاخلاقية والقيمية" توصل الباحث إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي لها آثار سلبية تقع على اخلاق الشباب منها الادمان والعزلة الاجتماعية، فهذه المواقع تجذب الشباب بشكل خطير جدا وينتهي بها الامر إلى الادمان الذي يؤدي إلى العزلة عن المجتمع مما يؤدي إلى هدر في الطاقات ويبدو الوقت بلا قيمة وبلا معنى، بالإضافة إلى ظهور لغة جديدة بين الشباب تتميز بأنها مصطلحات خاصة لا يعرفها الا من يعاشرهم باستمرار، وهي مصطلحات تهدد مصير اللغة العربية .

وعن انعكاسات موقع "الفايسبوك" على الصحة النفسية للشباب نجد:

## 1/ الاكتئاب:

لقد أجريت العديد من الدراسات التي اثبتت ان هناك علاقة بين Facebook والاكتئاب، ومن هذه الدراسات يمكن ذكر:

- دراسة لـ (Igor P:2014) على مجموعة من الشباب، وجدوا علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين أعراض الاكتئاب والوقت الذي يقضونه على مواقع التواصل الاجتماعي، وبصرف النظر عن هذه النتائج، قدم هذا العمل أيضا بعض الأدلة على أن مستخدم Facebook المكتئب لديه خصائص أخرى، مثل عدد أقل من الأصدقاء وعلامات الموقع. نظرًا لأن هذه السمات يمكن أن تكون قابلة للقياس الكمي، فقد تكون أيضا تنبؤات قيمة للكشف عن الاكتئاب في المستقبل.
- كما اكدت دراسة " Kross E, et al.2013 " ان التنمر عبر الإنترنت يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق لدى الشباب، كما يمكن أن يتسبب Facebook في الإصابة بالاكتئاب إذا أجرى المستخدم مقارنات سلبية بين حياته وحياته الآخرين.
- واسفرت نتائج دراسة طولية لـ "Adriana.K.2019" أن إدمان Facebook كان بشكل ملحوظ يرتبط إيجابيا بمتغيرات الصحة النفسية السلبية بما في ذلك الاكتئاب.

## 2/ اضطراب القلق:

جاء في دراسة (Adriana.K.2019) ان:

- القلق ارتبط باستخدام Facebook في 6 دراسات مقطعية.

- ارتبط القلق العام وأعراض القلق الاجتماعي لدى المراهقين والشباب بزيادة إدمان Facebook.
- أن تضارب الأدوار نتيجة الاستخدام المفرط للفايسبوك، كان مرتبطا أيضا بالقلق الخاص بالفايسبوك والقلق الاجتماعي.

- أن أعراض القلق الاجتماعي أظهرت علاقة قوية مع الاستخدام السلبي للفايسبوك .

### 3/ اضطراب صورة الجسد:

لقد وجدت دراسة حديثة ان موقع Facebook له آثار ضارة على ملايين المستخدمين من الشباب، وخاصة الفتيات حيث أشارت النتائج إلى أن هذا الموقع يجعل مشاكل صورة الجسد أسوأ بالنسبة لواحدة من كل ثلاث فتيات، عندما تشاهد الفتيات والنساء موقع Facebook لفترة قصيرة فقط من الوقت، فإن مخاوف صورة الجسد تكون أعلى مقارنة بغير المستخدمين، كما يرى الشباب صوراً لأجساد "مثالية" فيقارنونها مع أجسادهم. وهذا من شأنه أن يؤدي إلى تدني احترام الجسم، على وجه الخصوص إذا شعر الشباب أن أجسادهم لا تُقارن بشكل إيجابي بالأجساد "المثالية" التي يرونها على الإنترنت. كما يتأثر الشباب بشدة بالمشاهير وقد يرغبون في الظهور مثلهم. إذا شعروا أن هذا بعيد المنال، فقد يؤدي ذلك إلى الاكتئاب ومراقبة الجسم وانخفاض الثقة بالجسم. يمكن للشباب بعد ذلك البدء في تطوير حالات مثل اضطرابات الأكل. (Jonathan & Samuel : 2019). وهذا ما أكدته أيضا دراسة (Meier P. and Gray. 2014) حيث اسفرت النتائج على ان هناك ارتباط بين اضطراب صورة الجسد و Facebook .

قضية صورة الجسد ليست مجرد قضية أنثوية، كما أن الشباب من الذكور ضعفاء ويتأثرون أيضا بالأجسام العضلية ذات التناغم الجيد التي يرونها على الإنترنت، نحن نعيش الآن في عصر يهتم فيه الذكور بشكل متزايد بمظهرهم ، ويمكن أن يؤدي مشاهدة صور الأجسام العضلية المتناسقة إلى جعل أجسادهم تخضع لأنظمة لياقة بدنية واسعة النطاق ، ويمكن أن تؤدي فرصة استخدام الأشخاص لبرنامج التحرير الرقمي لتعديل مظهرهم على الصور أيضا إلى تطوير شعور زائف بالجمال لديهم، ومما يثير القلق أن هناك ارتفاعا في عدد الشباب الذين يسعون للحصول على الجراحة التجميلية ، هذا بالإضافة الى ان شعبية "السيلفي" في السنوات الأخيرة أدت إلى زيادة كبيرة في الصور التي تروج للجمال والكمال، ويمكن أن يكون لهذه الصور تأثير سلبي على احترام الجسد والثقة بالجسم. (Jonathan & Samuel : 2019).

#### 4/ اضطراب ادمان الفايسبوك:

تعرف الأدبيات إدمان Facebook على أنه ارتباط مفرط بالفايسبوك يتسبب في كثير من الأحيان في مشاكل في

الأداء الاجتماعي اليومي، وتشمل مؤشرات إدمان Facebook:

- التفكير في Facebook عند عدم استخدامه.
  - الشعور بالضيق عند عدم القدرة على الوصول إليه.
  - عدم القدرة على تقليل الوقت الذي يقضيه على Facebook.
- كما أشارت الأدبيات إلى أن بعض النتائج السلبية المرتبطة باستخدام Facebook هي:

- الشعور بالعزلة.
- الضيق النفسي.
- مشاعر الغيرة وعدم الرضا عن العلاقات الحميمة.
- تدني احترام الذات نتيجة المقارنات.
- الاكتئاب، والقلق، واضطراب الصحة العامة، وانخفاض نوعية النوم ((Adriana.K.2019 ان الاستخدام المفرط لـ Facebook قد يؤدي إلى الاعتماد الكلي عليه، في الآونة الأخيرة، أصبح إدمان Facebook مصدر قلق متزايد، والذي يتمظهر في وجود دافع قوي لتسجيل الدخول اليه بشكل متكرر مما يؤثر على الأنشطة اليومية، والحياة الاجتماعية الحقيقية، والعلاقات الشخصية، والرفاهية النفسية. ويمكن تعريف هذا الإدمان أيضا على انه مجموعة من الأعراض الشائعة تتمثل في الرغبة القوية غير المنضبطة في أن تكون دائما متصلا بالإنترنت، وقد تؤثر هذه الرغبة سلبا على مختلف مجالات الحياة الأخرى، مما ينعكس بطريقة او بأخرى على الصحة النفسية للأفراد. ( Mizanur.R& . (Oli .A : 2018

كما كشفت 13 عشر دراسة ان المستخدمين المدمنون على Facebook أظهروا:

- تدنيا في احترام الذات، وقاموا بتقييم حياتهم بشكل أقل إيجابية، وكانوا أقل تفاؤلاً.
- اتضح أن الأفراد النرجسيين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بإدمان الفايبروك
- كانت عوامل الخطر الأخرى التي تنبأت بإدمان Facebook مفردة، تمثلت في مشاركة أقل في الأنشطة البدنية، واضطراب النوم، وأعراض الاكتئاب. (Adriana.K.2019)

## 5/ الاضطرابات الناجمة عن التنمر الإلكتروني :

يعتبر التنمر عبر مواقع التواصل الاجتماعي مشكلة خطيرة جدا تؤثر بشكل كبير على الجانب النفسي للشباب ، حيث تشير الدلائل إلى أن 7 من كل 10 شباب يتعرضون للتنمر عبر هذه المواقع ، وذلك من خلال نشر تعليقات مؤذية عبر الإنترنت ، وتهديدات وتخويف تجاه الآخرين في مساحة الإنترنت ونشر الصور أو مقاطع الفيديو التي تهدف إلى التسبب في الضيق الى غير ذلك ... وبسبب إمكانات وسائل التواصل الاجتماعي لنشر المنشورات عبر الإنترنت عبر مئات وآلاف وملايين الأشخاص، بالنسبة للضحية ، يمكن أن يكون هذا مهينا بشكل كبير ويؤدي إلى فقدان الثقة وتقدير الذات، حيث يمكن تخزين الرسائل والصور ومقاطع الفيديو المهينة بشكل دائم على الإنترنت ، مما يؤدي إلى تعرض الضحية للتنمر بشكل متكرر ، والافراد الذين يتعرضون للتنمر هم أكثر عرضة للمعاناة من المشاكل النفسية بما فيها :

- الاكتئاب والقلق، زيادة الشعور بالحزن والوحدة، تغيرات في النوم والأكل.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي اعتادوا الاستمتاع بها.
- كما يؤثر التنمر أيضا على هوية الافراد ورفاهيتهم الحياتية والعاطفية. (Tehseen &Metin,2015)

## 6/ اضطرابات النوم:

يبدو للشباب انهم يستمتعون بالتواصل الدائم مع عالم الإنترنت، الا انهم في الحقيقة يطورون "الخوف من الضياع" المرتبط بانخفاض الحالة المزاجية وانخفاض الرضا عن الحياة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى قيامهم بفحص أجهزتهم باستمرار بحثا عن الرسائل، حتى أثناء الليل، مما يؤدي إلى انقطاع النوم. ويمكن أن يؤدي النوم المتقطع إلى الإرهاق ونقص فرصة الدماغ للانتعاش مما ينعكس سلبا على الصحة الجسدية من جهة والصحة النفسية من جهة أخرى. (Jonathan & Samuel : 2019) .

## 7/ إيذاء النفس والانتحار:

اتضح في دراسات أخرى وجود علاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وإيذاء النفس وحتى الانتحار، الشباب يمكنهم الوصول إلى المحتوى المزعج عبر الإنترنت الذي يروج لإيذاء النفس والانتحار، حيث يحاول هذا المحتوى "تطبيع" إيذاء النفس والانتحار ويمكن أن يؤدي إلى تكرار الشباب للأفعال التي يتعرضون لها.

(Jonathan & Samuel : 2019)

## توصيات عامة

- العمل على تعليم الشباب التقييم النقدي للمحتوى الذي يظهر على الإنترنت حتى يفهموا الآثار الضارة لبعض المحتويات التي تنشر على مواقع التواصل بصفة عامة والفايسبوك بصفة خاصة.
- تكاتف جهود المختصين النفسانيين للتوعية بمواقع التواصل الاجتماعي سواء من النواحي الإيجابية او السلبية وانعكاسات كل منهما على الصحة النفسية. فالشباب يحتاجون إلى استراتيجيات لتنظيم عواطفهم واستراتيجياتهم للمساعدة في المرونة الرقمية وطرق استغلال هذه المواقع بشكل إيجابي في حياتهم.
- نكاتف الجهود بين المختصين ووسائل الاعلام في توعية كل الاسر والافراد والفئات حول العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، فمن المهم أن يفهم الافراد مخاطر هذه المواقع في حال استخدامها بطريقة غير متوازنة وتوعيتهم بالاضطرابات النفسية التي قد تنجم عنها واستراتيجيات حماية أنفسهم.

## المراجع

- بن فتح محمد علي محمد (دس): مواقع التواصل الاجتماعي وأثارها الاخلاقية والقيمية، ماجستير قسم الدعوة والثقافة الاسلامية، الجامعة الإسلامية
- سري، محمد اجلال (2000): علم النفس العلاجي، عالم الكتب، القاهرة.
- شعبان فؤاد، صبطي عبيدة (2002): تاريخ وسائل الاتصال وتكنولوجياه الحديثة، ط 1، دار الخلدونية للنشر. الجزائر.

- عامر فتحي حسين (2011): وسائل الاتصال الحديثة من الجريدة إلى الفيس بوك، القاهرة: دار العربي
- عبد الخالق، احمد (1991): اصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- الغسان خالد، المقدادي يوسف (2013): ثورة الشبكات الاجتماعية، ط1، الأردن: دار النفائس للنشر
- القريطي، عبد المطلب والشخص، عبد العزيز ((1992: مقياس الصحة النفسية للشباب .مكتبة الانجلو المصرية.
- القندلجي إبراهيم (2013): " الإعلام والمعلومات والانترنت"، دار اليازوري العلمية للنشر، عمان، الاردن.
- ليلي، على (2009): تأثير الفايسبوك على الثقافة السياسية والثقافية للشباب، مؤتمر الفايسبوك والشباب (ورقة بحثية)، جامعة عين شمس، المركز العربي للأبحاث.
- مرزوقي بخوش (2009): الشبكات الاجتماعية والإعلام الجديد، جامعة باجي، الجزائر.
- المنصوري، محمد (2012): تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين (دراسة مقارنة للمواقع الاجتماعية والإلكترونية) "العربية أنموذجا"، رسالة ماجستير في الإعلام والاتصال، الأكاديمية العربية في الدانمارك
- Adriana K (2019) : Facebook Use and Négative Behavioral and Mental Health Outcomes: A Literature Review . Journal of Addiction Research & Therapy . Volume 10 • Issue 1 .pp 2-10
- Blumler, J.G. & Katz, E. (1974) : The uses of mass communications: current perspectives on gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, Volume 40, Issue 1, pp 132–133,
- Igor P.(2014): Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. Volume 17, Number 10, pp 652-657
- Jonathan .G . Samuel. S (2019 ) : Social Media and Young People's Mental Health. DOI: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.88569>

- Kittiwongvivat W .Pimonpha ,R : (2010) : facebooking your dream, School of sustainable development of society and technology Faculty. University, Sweden
- Kross E, et al. (2013) : Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. [journals.plos.org/plosone/article](https://journals.plos.org/plosone/article). Volume 8 | Issue 8 .
- Meier Evelyn P. and Gray James. (2014) : Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.17(4) .pp 199-206.
- Mizanur Rahman & Oli Ahmed (2018) : Facebook Use, Facebook Addiction, and Mental Health of Chittagong University Students . *Bulgarian Journal of Science and Education Policy (BJSEP)*, Volume 12, Number 2 pp 345-358
- Park, N., Song, H. & Lee, K.M. (2014). Social networking sites and other media use, acculturation stress, and psychological well-being among East Asian college students in the United States. *Computers Human Behavior*, 36, pp 138-146.
- Rosen, L.D. Whaling, K.Rab, S. Carrier, L.M. & Cheever, N.A. (2013) : Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers Human Behavior*, 29, pp 1243-1254.
- Tehseen N, Metin P(2015) : School Bullying: Effecting Childs Mental Health, *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 2, Issue 4, pp 131-135.
- Y. Chou Amy, david c. chou : Information System Characteristics and Social Network Software Adoption, pp 336-337