

تاريخ القبول: 2021/12/14

تاريخ الإرسال: 2021/01/21

تاريخ النشر: 2022/03/17

الآثار الايجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد في ظل جائحة كورونا

The positive and negative effects of social media on the mental health of individuals in light of the Corona pandemic

د.حمدي أم الخير¹، حمدي زينب²جامعة تمنراست (الجزائر)، o.hamdi@cu-tamanrasset.dzجامعة تمنراست (الجزائر)، H.ZINEB@CU-TAMANRASSET.DZ

الملخص:

تسعى الدراسة الحالية الى توضيح التأثيرات الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد خلال أزمة كورونا، وهذا نظرا لأننا في عصر التكنولوجيا والسرعة، واعتبرت هذه المواقع السبيل للتواصل الاجتماعي بين الأفراد خلال انتشار الوباء وما تفرضه الأوضاع الصحية كضرورة التباعد الاجتماعي والتزام الحجر المنزلي الصحي، هذه الوضعية منحت أهمية كبيرة للدور الذي لعبته مواقع التواصل الاجتماعي في التوعية والتنقيف الصحي حول الوباء، ومن جهة أخرى فإن الاستخدام الواسع لها من طرف أغلب شرائح المجتمع جعلها مصدرا لزيادة حدة المخاوف والقلق والتوتر والوساوس، مما أثر سلبيا على الصحة النفسية للأفراد خلال هذه الفترة، خاصة بالنظر لأهمية الصحة النفسية وانعكاسها على مختلف جوانب شخصية الفرد.

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، الآثار السلبية، الآثار الايجابية، الصحة النفسية، جائحة كورونا.

Abstract:

The current study seeks to clarify the positive and negative effects of social networking sites on the mental health of individuals during the Corona crisis, and this is because we are in the age of technology and speed, and these sites were considered the way for social communication between individuals during the spread of the epidemic and what health conditions assumed, such as the necessity of social distancing and the commitment to home quarantine, this The situation has been of great importance to the role that social media has played in raising health awareness and education about the epidemic, and on the other hand, the widespread use of it by most of the social strata made it a source of increased fears, anxiety, tension and obsessions, which negatively affected the mental health of individuals during this period, especially considering The importance of psychological health and its reflection on various aspects of an individual's personality.

Keywords: Social media, negative effects, positive effects, mental health, the Corona pandemic.

المؤلف المرسل: د. حمدي أم الخير، الإيميل: KHAIRAOM@GMAIL.COM

1. مقدمة:

فيروس كورونا هذا الفيروس الخطير الذي اجتاح وانتشر في جميع اقطار دول العالم ،حيث ابتدأ في مقاطعة ووهان في جمهورية الصين ثم انتقل الى مختلف دول العالم بنسبة انتشار مختلفة وسريعة ،هذه السرعة جعلت مختلف دول العالم تدق ناقوس الخطر بضرورة اتخاذ اجراءات وقائية واحتياطية للحد من انتشار الفيروس ،وتعتبر الجزائر واحد من دول العالم التي لم تسلم هي الاخرى من خطر انتشار هذه الجائحة التي كانت ولازالت تهدد امن وسلامة افراد المجتمع واستقراره وفي ظل هذا

الواقع الذي فرض نفسه منذ مارس 2020 ، وكون هذه الأزمة جاءت بشكل مفاجيء ودون سابق انذار فانها أثرت بشكل كبير على صحة الأفراد .

لم ينحصر خطر هذه الجائحة في تأثيره على صحة الإنسان الجسمية إنما امتد أثره إلى أكثر من ذلك لما يترتب عليه من آثار نفسية على الأفراد بسبب الشائعات وخاصة أننا في عصر تلعب فيه وسائل التواصل الاجتماعي دوراً كبيراً في نشر الشائعات بسرعة فائقة لتوجد حالة من الهلع والذعر والخوف بين المواطنين وخاصة كبار السن والمرضى والاطفال. ومعلوم أن نشر الشائعات هي نوع من الحرب النفسية التي لها تأثير بالغ على الأمن الوطني للدولة لأنها تضعف وتهدد وحدة المجتمع وهيبة الدولة ونقل من دور وسائل الإعلام الرسمية التي من المفترض أن تكون هي المصدر الصحيح للمواطن ليستقي منها المعلومات الصحيحة ولذا تسن الدول قوانين تنص على فرض عقوبات لكل من لا يلتزم بالتعليمات.

فمع التطور التكنولوجي الهائل الذي يشهده العالم اليوم والتدفق العلمي الكبير ،فنحن نعيش في عصر الانترنت والحاسوب والاتصالات التي حولت العالم الى قرية صغيرة وأحدثت مواقع التواصل الاجتماعي سرعة في نقل الأحداث التي تجري حول العالم بأكمله، وأعدت تشكيل خارطة العمل الاتصالي في المجتمعات المعاصرة بما تحمله من خصائص، كعالمية الاتصال وسرعة الوصول والتفاعل وقلة التكلفة.

وبالرغم من الاهمية الكبيرة التي لعبتها مواقع التواصل الاجتماعي في ظل جائحة الكورونا الا انها تعتبر سلاح ذو حدين فمن جهة جعلت الافراد متواصلون مع بعضهم ليل نهار رغم فوراق الزمن والجغرافيا الشاسعة عبر العالم. لكن هذا الجانب المشرق في منصات التواصل الاجتماعي يقابله جانب معتم، وبهذا السياق يقول دانيال روجرز مؤسس "غلوبال دسانفورميشن انديكس" وهي منصة تكشف الأخبار الزائفة والمضللة على النت ومنصات سوشيال ميديا "جائحة كورونا وفّرت تربة خصبة لكل خبير في الاحتيال، وكل بائع قصص مفبركة، وكل مروج لنظرية المؤامرة، وكل متصيّد فرص على الإنترنت". ويتحدث روجرز عن انتشار الأخبار المصنوعة المثيرة ودور لوغارتمات فيسبوك وتويتر في بثها بسرعة، وهي مشكلة لا حل لها لأنها تتعلق بمدى

استجابة المتلقي لكلمات معينة تبعث على الإثارة، ويخلص هنا إلى القول "استقطاب وتوجيه جهود أشد تأثيراً لمراقبة المحتوى المزيف واستبعاده يتطلب استثماراً أعظم للموارد تقوم به شركات سوشيال ميديا" وهذا غير متاح في ظروف الطوارئ التي خلقتها جائحة كورونا <https://www.dw.com/ar/> .

وكل هذا كان له تأثير كبير على الأفراد مستعملي هاذ المواقع الاجتماعية على اختلافها وخاصة على الجانب النفسي لديهم بشكل خاص والصحة النفسية بشكل عام ولذلك اعتبرنا مواقع التواصل الاجتماعي سلاحاً ذو حدين الأول يتضمن التوعية من مخاطر انتشاره ، وجانب آخر يهتم بنشر الإشاعات والمعلومات الخاطئة، وتضخيم المحتويات المنشورة لما لها من وقع عميق على نفسية مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، ومن هنا تظهر لنا أهمية الدراسة التي تحاول الإجابة على السؤال التالي: ما هي الآثار السلبية واليجابية لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد في ظل انتشار فيروس كورونا؟

أهمية الدراسة:

- تكتسي الدراسة الحالية أهمية كبيرة بالنظر الى الضرورة الملحة التي يفرضها الواقع المعاش الذي لازال يعاني من انتشار جائحة كورونا وارتفاع نسبة الإصابة بيها في ظل مايعرف الموجة الثانية للمرض؛
- ان اهمية الدراسة تظهر من اهمية الموضوع في حد ذاته وهو اثار مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد خلال ازمة كورونا؛
- الاسهام في تعزيز واثراء المكتبة العربية بالبحوث والدراسات التي تعالج مختلف مشاكل والقضايا المعاصرة للمجتمعات.

2. الخلفية النظرية لمتغيرات البحث:

1.2 كورونا

أ. تعريف جائحة كورونا : تم إعلان الإسم الرسمي من طرف منظمة الصحة العالمية لكل من مرض كوفيد-19 والفيروس المسبب لهذا المرض، وكان يعرف بفيروس كورونا المستجد 2019 ،على النحو التالي:

" فيروس كورونا فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان .ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الوسط التنفسية والمتلازمة الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد - 19." (ابو ملحم أحمد، د.س، ص14)

فغالبا ما يستخدم المصطلحان فيروس كورونا وكوفيد 19 ، للإشارة إلى نفس العدوى، في حين فيروسات كورونا هي في الواقع عائلة من الفيروسات، يسبب بعضها أمراضا للإنسان، في حين لا يتسبب البعض الآخر في ذلك، والفيروس الذي يثير قلقا لغا في الوقت الحالي يسمى فيروس كورونا المترابط لمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة نوع2، ولا يجب الخلط بينه وبين فيروس مرض السارس الذي كان الجميع متخوفا منه عام 2003 ، إذ أن فيروس Cov2-Sars هو الذي يتسبب في مرض كوفيد19 ، هذا الأخير هو الإسم الذي أطلقتته منظمة الصحة العالمية في 11 فيفري 2020 على المرض الذي يسببه كورونا، ويكون عاد مصحوبا بالحمى والعياء والسعال ، إضافة إلى المشاكل التنفسية التي تؤدي الى الموت.(حليمة الزاحي، 2012، ص29)

ب. أهم مميزات فيروس كورونا: ومن مميزات الفيروس " انه غير مجهري ويتميز بخاصية الانتقال السريع من شخص إلى آخر كما أن الشخص المصاب لا تظهر عليه الأعراض الا بعد مرور 15 يوم وهذا ما نتج عنه زيادة في عدد الحالات الإصابة بالوباء والوفيات يوميا ما جعل العلماء والباحثين وخاصة الأطباء المتخصصين في علم الأوبئة تحت حيرة وضغط شديد للتعرف على نوعية و تركيبة الفيروس و كيفية تقديم التشخيص الدقيق للوباء وكيفية صنع مصل للوقاية أو لقاح لعالج هذا الوباء و هو ما جعل افراد المجتمع تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة خوف شديد نتيجة الانتشار السريع له ونتيجة الحجر المنزلي وحالات الطوارئ الذي تعد من بين الإجراءات التي قامت بها كل دول العالم المصابة بالوباء كإجراء وقائي للمحافظة على

حياة الأفراد. "فهذا الوباء يهدد حق من حقوق الإنسان الأساسية ألا وهي حق في الحياة والصحة" (Alessandra .2020 p1).

ج. طرق انتشار فيروس كورونا: باعتبار ان فيروس كورونا يعتبر من الامراض المعدية فان طريقة انتقاله نفسها طريقة انتقال الامراض المعدية الاخرى وحسب أغلبية الدراسات فانه ينتقل بشكل رئيسي من انسان الى انسان آخر بطريقة مباشرة، وعموماً يمكن توضيح طريقتي الانتقال المباشرة والغير المباشرة في النقاط التالية:

• الطريقة المباشرة: وهي تنتقل من شخص إلى آخر مباشرة بوساطة أحد الأمور التالية:

- الملامسة الشخصية للمريض وأكثر الأمراض انتقالاً الأمراض الجلدية المعدية مثل الجرب والقمل والفطريات؛

- الرذاذ الصادر من المصاب بواسطة السعال أو العطس أو البصق مثل الانفلونزا والسل؛

- العلاقات والتجارب والملامسة الجنسية الخاطئة والمحرمة مثل الزهري والسيلان والايديز؛

- بواسطة نقل الدم تنتقل عندما يكون الدم مصاباً بمرض مثل الايدز؛

- من الأم إلى الجنين عبر المشيمة مثل مرض الايدز .

• الطريقة غير المباشرة: والذي يحتاج إلى وسيط آخر لنقل المرض من شخص إلى آخر مثل:

- الوسائط الحية أي الكائنات الحية الموجودة في الطبيعة مثل القوارض والحشرات والحيوانات الأخرى وخير مثال عليه مرض الطاعون وأنفلونزا الطيور؛

- الوسائط غير الحية الموجودة في الطبيعة مثل املاء والتربة والهواء والحليب والأغذية مثل التسمم الغذائي والإسهامات والجفاف والتهابات الأمعاء". (قدري الشيخ علي وآخرون، 2008، ص 101.102).

2.2 مواقع التواصل الاجتماعي

أ. تعريف مواقع التواصل الاجتماعي: هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح لمستخدميها بإنشاء حساب خاص به ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والهوايات أو جمعة مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية. (وائل مبارك، 2011، ص44)

كما عرفها زهر راضي بأنها: "منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمستخدم فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها. (زاهر راضي، 2003، ص23).

ب. مميزات مواقع التواصل الاجتماعي :

• تكوين مجتمع افتراضي: تسمح مواقع التواصل الاجتماعي للأفراد بخلق صداقات مع الآخرين يبادلونهم الاهتمام والمحتوى، فهي تساهم في تجسيد مجتمع افتراضي متواجد منذ بداية تطبيقات الانترنت الجديدة. (أولجاير ديس بيلي وآخرون، 2009، ص46)

• التفاعلية: فالفرد فيها مستقبل وقارئ، هو مرسل وكاتب ومشارك، لذا فهي تلغي السلبية، وتعطي حيز لمشاركة الفاعلة من المشاهدين والقراء.

• التنوع وتعدد الاستخدام: فيستخدمها الطالب لتعلم والعالم ليثبت علمه وتعليم الناس، والكاتب لتواصل مع القراء وهكذا.

• سهولة الاستخدام: فشبكات الاجتماعية تستخدم الحروف، والرموز والصور التي تسهل لمستخدم التفاعل. (رشا أديب محمد عوض، 2014، ص23)

• العالمية: حيث استطاعت أن تلغي الحواجز المكانية والزمانية وسمحت للتواصل بسهولة ويسر في بنية افتراضية تقنية تجمع مجموعة من الأفراد.

• الانفتاح: ساعدت على الانفتاح والعالمية لسهولة تواصل الأفراد مع غيرهم متخطية جميع الحواجز، والقيام بتبادل المعلومات والآراء. (ابراهيم أحمد الدوي، دس، ص7)

ج. أشكال مواقع التواصل الاجتماعي: لمواقع التواصل الاجتماعي أشكال وأنواع كثيرة نذكر منها :

• **الفيسبوك face book**: وهو موقع الكتروني للتواصل الاجتماعي، أي أنه يتيح عبره للأشخاص العاديين والاعتباريين (كالشركات) أن يبرز نفسه وأن يعزز مكانته عبر أدوات الموقع للتواصل مع أشخاص آخرين ضمن نطاق ذلك الموقع أو عبر التواصل مع مواقع تواصل أخرى، وإنشاء روابط تواصل مع الآخرين.

• هو موقع من مواقع التواصل الاجتماعي، يسمح للمشاركين به بالتواصل مع بعضهم البعض عن طريق استخدام أدوات الموقع وتكوين روابط وصدقات جيدة من خلاله، كما يسمح للأشخاص الطبيعيين بصفتهم الحقيقية أو الأشخاص الاعتباريين كالشركات والهيئات والمنظمات بالمرور من خلاله وفتح آفاق جديدة للتعريف بالمجتمع بهويتهم. (جيهان حداد، 2002)

• **التويتير: TWITTER** وهو إحدى شبكات التواصل الاجتماعي التي انتشرت في السنوات الأخيرة، ولعبت دورا كبيرا في الأحداث السياسية في العديد من البلدان وخاصة الشرق الأوسط، واخذ تويتير اسمه من مصطلح "تويت" الذي يعني "التغريد" واتخذ من العصفورة رمزا له، وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى 140 حرفا للرسالة الواحدة، ويجوز للمرء أن يسميها نصا، ويمكن لمن لديه حساب في موقع تويتير أن يتبادل مع أصدقائه تلك التغريدات أو التويتيرات من خلال ظهورها على صفحاتهم الشخصية أو في حالة دخولهم على صفحة المستخدم صاحب الرسالة، وتتيح شبكة تويتير خدمة التدوين المصغرة، وإمكانية الردود والتحديثات عبر البريد الإلكتروني، كذلك أهم الأحداث من خلال خدمة « RSS » عبر الرسائل النصية « SMS »

• **اليوتيوب youtube**: اختلفت الآراء حول موقع "يوتيوب" وما إذا كان هذا الموقع شبكة اجتماعية أو لا، حيث تميل بعض الآراء إلى اعتباره موقع مشاركة الفيديو « video sharing site »، غير أن تصنيفه كنوع من مواقع التواصل الاجتماعي نظرا لاشتراكه معها في عدة من الخصائص جعلنا نتحدث عنه كأهم هذه المواقع نظرا للأهمية الكبيرة التي يقوم بها في مجال نشر الفيديوهات واستقبال التعليقات عليها ونشرها بشكل واسع.

أي أن اليوتيوب موقع الكتروني يسمح ويدعم نشاط تحميل و تنزيل ومشاركة الأفلام بشكل عام ومجاني، وهو يسمح بالتدرج في تحميل وعرض الأفلام القصيرة من أفلام عامة يستطيع الجميع مشاهدتها إلى أفلام خاصة يسمح فقط لمجموعة معينة بمشاهدتها.(محمد محم عبد المنعم وآخرون ،نص،ص194)؛

• **المنتديات:** هي عبارة عن برامج خاصة تعمل على الموقع الإعلامي أو أي مواقع أخرى ذات طابع خاص أو عام على شبكة الانترنت مثل المواقع المتخصصة وتسمح بعرض الأفكار والآراء في القضايا أو الموضوعات المطروحة للمناقشة على الموقع وإتاحة الفرص للمستخدمين أو المشاركين في الرد عليها ومناقشتها فورياً، سواء كان ذلك مع أو ضد الآراء أو الأفكار المطروحة دون قيود على المشاركين باستثناء القيود التي يضعها مسئولو المنتدى من خلال نظام الضبط والتحكم المقام على البرنامج (Joseph r dominik,1993,P93)؛

• **مجموعات المحتوى:** هي مجتمعات موقع على الشبكة تسمح بتنظيم ومشاركة أنواع جديدة ومعينة من المحتويات أشهر المحتويات تهتم بالصور كموقع flicker وحفظ الروابط book martlinks والفديدي (Antony may blued,2008,P30)

3.2 دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: هناك العديد من الدوافع التي تدفع الأفراد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتنبأين تلك الدوافع من حيث الأهداف والأسباب سنوضحها كما يلي:

• **بعد المسافات بين الأهل والأقارب:** أدى بعد المسافة بين الأهل والأقارب واضطرار بعض الأشخاص المقربين للسفر لدواعي العمل أو العلاج إلى محاولة البحث على طريقة ووسيلة للتواصل مع هؤلاء الأشخاص، وكان ذلك سبباً هاماً للجوء إلى استعمال مواقع التواصل الاجتماعي؛

• **المشكلات الأسرية:** يلجأ الكثير من الأفراد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كهروب من المشكلات الأسرية التي تحدث داخل المنزل، فيلجأ الفرد إلى البحث عن أصدقاء جدد كمحاولة للبعد عن ذلك التوتر. (خالد غسان المقدادي،2014،ص35)؛

- عدم وجود فرص للعمل: يلجأ الكثير من الشباب إلى مواقع التواصل الاجتماعي كنتيجة للبطالة وعدم توافر فرص عمل يفرغ فيها الشباب طاقته وقدرته على العطاء والإنجاز، فيتجه إلى مواقع التواصل الاجتماعي للهروب من ذلك الواقع المرير .
- أوقات الفراغ: يقوم البعض بملء وقت الفراغ عن طريق التهاور مع بعض الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة في محاولة منهم للقضاء على الشعور بالملل والرغبة في التجديد وخلق جو اجتماعي وراء شاشات الكمبيوتر (باسم الجعبري،2009،ص121).

3. التأثيرات الإيجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد في ظل جائحة كورونا

1.3 الآثار النفسية المترتبة عن انتشار فيروس كورونا: يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة كورونا ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ إنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية، وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف، فما هي الآثار النفسية للحجر المنزلي؟ وكيف يمكن تجنبها؟

الانغلاق القسري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة الحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم في خطوة لاحتواء نقشي فيروس كورونا هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس إلا في الظروف الاستثنائية، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية وخيمة تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين" .

القلق والتوتر والانفعال في ظل الحجر الصحي"، القلق والتوتر والانفعال من أبرز التأثيرات النفسية التي تؤثر على المحجورين منزلياً في مثل هذه الحالات، والذين هم في وضعيه نفسية هشه معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشاكل النفسية، ومن الملاحظ أن الحجر الصحي عموماً هو تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون لها، ويعتبر العزل عن الأهل والأحباب والاصدقاء، فقدان الحرية، الارتياب من تطورات المرض، الملل، كلها عوامل يمكن أن تتسبب في حالات مأساوية.

"العامل الاجتماعي وتأثيره النفسي"، العامل الاجتماعي يعتبر عامل مهم، ويمكن أن يؤثر بقوة في نفسية الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي، إضافة إلى أن الأشخاص الذين يفقدون وظائفهم في مثل هذه الظروف قد يتعرضون لمشاكل نفسية، فالصعوبات المادية في ظل جائحة كورونا وآثارها الخطيرة يمكن أيضا أن تتسبب في مشاكل نفسية حادة، وقد يلجأ البعض نتيجة الصعوبات المادية وحالة الطفر الشديد لفقدان وظائفهم إلى ارتكاب بعض أنواع الجرائم من أجل استمرارية ديمومة الحياة لذلك يعتبر العامل الاجتماعي والمادي ذو تأثير على الحالة النفسية للمحجور عليهم في ظل الحجر الصحي <https://www.ammonnews.net/article/548217>.

وفي نفس السياق استعرضت اختصاصية الإرشاد النفسي والتربوي "دعاء عدوان"، خلال محاضرة نظمها معهد الدوحة للدراسات العليا، الثلاثاء، تأثيرات جائحة كورونا على الصحة النفسية، والتغييرات التي خلفها الفيروس على أنماط الحياة في مختلف دول العالم.

سلطت المحاضرة الضوء على أبرز الآثار النفسية المترتبة على انتشار فيروس كورونا، ومن بينها: ارتفاع مستويات الشعور بالقلق والتوتر، والأرق وتقطع ساعات النوم، وزيادة أو فقدان الشهية، وارتفاع نسب العنف الأسري، وزيادة عدد حالات الطلاق، والانتحار، مشيرة إلى أن هذه الآثار يمكن أن تتحول إلى أعراض مرضية نفسية، مثل اضطراب القلق العام، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب الاكتئاب الرئيسي، واضطراب ما بعد الصدمة النفسية.

وحول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن الوباء، شددت عدوان على ضرورة تقبل الوضع الراهن من خلال إدراك حقيقة نسبة الإصابات إلى حالات التعافي، والبحث عن مصادر معلومات موثوقة، والبقاء على تواصل دائم مع الأهل والأصدقاء، والابتعاد عن الأشخاص والأفكار السلبية، والتوقف عن متابعة الأخبار بشكل مكثف، والذي من شأنه أن يتسبب في حالة من التوتر والضغط العصبي الشديد، خاصة مع انتشار الأخبار الزائفة.

وقالت إن حالة النبذ التي يتعرض لها مصابون بفيروس كورونا من بعض أفراد المجتمع، قد تنعكس سلبيًا على صحتهم النفسية، وتعزز من شعورهم بوصمة العار، أو الخجل والانتواء، ما يؤكد ضرورة مساعدة المتعافين على العودة إلى حياتهم الطبيعية.

واعتبرت عدوان أن التخطيط وعدم انتظار عودة الحياة إلى طبيعتها، علاوة على البدء في مشاريع جديدة، مثل قراءة الكتب، أو القيام بنشاطات مختلفة كالرسم، وممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل، تُعد من ضمن استراتيجيات التكيف والتأقلم المفيدة والفعالة للتعامل مع الضغوط النفسية المترتبة على الوباء <https://www.alaraby.co.uk>.

ونلاحظ أن من خلال الدراسات التي أجراها العلماء أن أكثر الفئات عرضة للإصابة بالآثار النفسية بالدرجة الأولى هم الأطفال والعاملين في الخطوط الأمامية في قطاع الصحة والذين يطلق عليهم الجيش الأبيض لانهم محاربون في ميدان المشافي للقضاء على هذا العدو الفتاك، لذلك هاتين الفئتين من أكثر الفئات عرضة للآثار النفسية كلا حسب ظروفه وموقعه وعمره. القلق والتوتر والانفعال والعزل جراء نقشي فيروس كورونا المستجد كوفيد_19 وارتفاع حصيلة الإصابات ومعدلات الوفيات وبؤر النقشي لها تأثير عميق على العامة، وأن الامعان في العزل الصحي والاجتماعي والوحدة والقلق من المستقبل المجهول لهذا الفيروس والاعسار المالي هي بمثابة عواصف قوية تجتاح الصحة النفسية للناس، ولا ننسى أن عامل البطالة نتيجة فقدان العمل بسبب نقشي هذا الوباء بشكل لا يصدق تهيئ صاحبها للإصابة بالتوتر والاكنتاب فيلجأ البعض إلى تعاطي الكحول والمخدرات ولعب القمار وقد تدفع البطالة نتيجة الحجر الصحي المنزلي البعض إلى التشرد، لذلك الأولوية تستوجب مراقبة معدلات القلق والاكنتاب والإضرار بالنفس والتي قد تدفع البعض إلى اللجوء إلى الانتحار وغيرها من الأمراض الخطيرة التي تصيب النفس <https://www.ammonnews.net/article/548217>.

2.3 تأثيرات الايجابية مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية جراء فيروس كورونا

لقد اصبحت شبكات التواصل الاجتماعي احد ضروريات الحياة فلا تكاد تفارقه خاصة في ازمه كورونا اين كانت هذه المواقع هيا انيس الفرد في وحدته ووسيله تمكنه من الاتصال بزملائه وأهله وأحبابه في ظل ظرف الحجر المنزلي، غير انا استخدام هاذه المواقع كانت له مجموعة من التأثيرات منها ماهو سلبى ومنها ماهو ايجابى على صحتهم النفسية ويمكن اجمال اهم التأثيرات الايجابية لهذه المواقع في ظل جائحة كورونا في النقاط التالية:

- بقاء المستخدمين على تواصل مع الاقارب والاصدقاء وزملاء في العمل وغيرهم من ابناء المجتمع على مدار الساعة؛
- ايصال المعلومه وتتبع الاخبار حول مايدور في ساحة الاحداث محليا ودوليا في وقت قصيرا جدا؛
- التعرف وتكوين الصداقات على مختلف المستويات؛
- تبادل الاراء والافكار؛
- بادل القاء التحية والتهنئة والتبريكات في المناسبات المختلفة؛
- زيادة الوعي الصحي ومخاطر مرض كورونا؛
- توطيد العلاقات الاسرية والاقرب وكذلك الاصدقاء وزملاء العمل لتعزيز الترابط فيما بينهم بالرغم من بعد المسافة (اشرف سليم بتصريف، 2020، ص474)؛
- العمل على رفع مستوى الوعي النفسى بين أفراد المجتمع ومؤسساته وهيئاته بحكم العلاقة القائمة بينهم، العمل على دعم الارشاد والتوجيه النفسى ؛
- توعية أفراد المجتمع بالوقاية من الكورونا وتأثيرها على الفرد والمجتمع؛
- نشر مبادئ الصحة النفسية بأحدث وسائل الاعلام الاكثر تأثيرا على الجماهير؛
- رعاية القيم والاتجاهات والعادات والتقاليد بالاضافة الى ثقافة المجتمع والعمل على تعزيزها لدى أفراد المجتمع.(مسعودة فلوس الخنساء بتصريف، 2020، ص490).

3.4 التأثيرات السلبية لمواقع التواصل على الصحة النفسية في ظل فيروس كورونا:

- الترويج للمعلومات الخاطئة والكاذبة: وهو ما يسبب القلق والتوتر خاصة في ظل هذه الظروف الصحية الحرجة، بالإضافة الى العديد من المواضيع والمعلومات لا تحمل أسماء كاتبها أو ناشرها مما يؤثر نفسيا على نفسية أفراد المجتمع الذين يتعاملون مع هذه الوسائل الجديدة ووضعهم داخل قفص التوتر والقلق النفسي على أنفسهم ومستقبلهم وعلى أولادهم وأهاليهم خاصة وان هذه المواقع تنتشر على نطاق واسع من الوطن والعالم على اختلاف شرائح المجتمع؛
- مواقع التواصل الاجتماعي تعتبر اعلام الفرد حيث انها تعتمد على آراء شخصية وليس لها أي مستوى من المصداقية بحكم انها لم تنتشر من مصادر رسمية موثوقة في أغلب الأحيان، فالمعلومة المقدمة من هذا الفيروس الخطير هي عبارة عن تناقض المستخدمين على سرعة انتشار المعلومة وللأسف أصبحت تستخدم هذه المعلومات المغلوطة لتقوية الحسابات الشخصية أو المجموعات على مواقع التواصل الاجتماعي خاصة وان هذه الحسابات لاشخاص غير معروفين وليست لوكالات انباء؛
- ماتنتشره مواقع التواصل الاجتماعي حول الوقاية من هذا الفيروس الخطير تحت شعار الوقاية خير من العلاج للأسف أخذ منحى عكسي وأثر تأثيرا سلبيا على الصحة النفسية لافراد المجتمع ويمكن توضيح ذلك في النقاط التالية:
 - التأثير السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمسنين حيث أصبح جل المسنين ذوي الامراض المزمنة فريسة اعلامية للاخبار والمعلومات التي أغلبها مغلوطة وان كانت صحيحة فهي تهدد حياتهم بالخطر، بحم ان الصحة الجسدية مبنية على الصحة النفسية، فاصبح ماتنتشره هذه المواقع من اخبار حول الوقاية أشبه بالشبح في عيون ذوي الامراض المزمنه. (مسعودة فلوس، 2020، ص493)؛
 - بسبب الاخبار التي تنتشرها مواقع التواصل الاجتماعي تسببت في ظهور حالات الوسواس وانتشارها بين الافراد بحيث اصبح الشك في الاصابه بالمرض بمجرد ظهور بعض الاعراض المتشابهة وهو ما أثر بشكل سلبي على صحتهم النفسية؛

- أثرت مواقع التواصل الاجتماعي أيضا على العلاقات الاجتماعية تأثيرا سلبيا مما جعلهم يعتكفون امام أجهزتهم وحواسيبهم لمتابعة الاخبار وهو ما انعكس عليهم سلبيا وتسبب في زيادة القلق النفسي المستمر وهو ما أثر بدوره على الصحة النفسية لديهم؛

- هاذا من جهة ومن جهة أخرى وحسب وجهة نظر ان كل الاخبار الخاصة بالوقاية أو بالتحذير من هذا الفيروس لم تأخذ بعين الاعتبار سلامه الصحة النفسية لأفراد المجتمع.

4.3 المقترحات والإرشادات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا :

- تقبل الحجر: فالبداية الاولى للصحة النفسية تكمن في تقبل الحجر الصحي،لذا من المهم تقبل الحجر وتعويد النفس على ذلك بتبسيطه؛
- تجنب الإدمان على الأخبار الخاصة بالفيروس:فالكثير وأثناء هذه الفترة يضعون القنوات الاخبارية ويتابعونها على مدار الساعة مما يسبب نوعا من القلق والتوتر خاصة وان معظم قنوات الاخبار تركز على عدد الوفيات والإصابات والأمور السلبية بدلا من الايجابية،كعدد الذين تم شفاؤهم والذين تخطو مرحلة الخطر من هذا الفيروس؛
- تجنب تصديق الإشاعات: إذ نلاحظ في مثل هذه الأزمان ظهور الكثير من الإشاعات السلبية مما يؤدي بها إلى التأثير على الصحة النفسية للفرد أن تشكل عاملا من بين العوامل المساهمة في الإحباط؛
- التركيز على المعلومات الصادرة من الهيئات الرسمية:حيث يتم تداول الكثير من الاخبار والمعلومات حول الفيروس في كثير من المواقع لذا من المهم استيقاء المعلومات من مصادرها الرسمية،سواء تعلق الامر بالاحصائيات الخاصة بتطور الفيروس أو عدد الاصابات الجديدة أو طرق الوقاية والرعاية الصحية في مثل هذه الظروف؛
- تجنب الافراط في استعمال مواقع الاواصل الاجتماعي لانها تسبب مباشرة في الاكتئاب،بالرغم من أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في هذه المرحلة للتقليل من

الضغط في ظل الحجر الصحي الا ان الافراط في استعمالها سيؤدي بالفرد للشعور بالملل والروتين والقلق مما يؤدي الى الشعور بالاحباط النفسي والذي يتفاقم ليصل الى مرحلة الاكتئاب؛

• **تنوع الانشطة المنزلية:** على الرغم من صعوبه الامر الا أنه لابد من خلق أنشطة متنوعة للقيام بها في المنزل سواء كانت هذه الانشطة فردية أم مع افراد الاسرة بغرض القضاء على الروتين والملل وتجنب الاحباط النفسي.ولابد أن تكون هذه الانشطة حسب هواية كل فرد وميوله؛

• ادارة الوقت: ان استغلال الوقت مهم في هذه الفترة التي مدتها لاتزال غير معلومة،لذا لابد من تقسيم الوقت بين الراحة والقيام بالانشطة اليومية ،خاصة وأنه يمكن استغلال الوقت في انجاز الكثير من الاعمال العالقة؛

• تعزيز الصحة النفسية لدى الاطفال:ليس من السهل على الاطفال الذين تعودوا الخروج للعب خارج المنزل أن يبقوا داخل المنزل وهو امر صعب عليهم للغاية فان كنا كراشدين نعي جيدا قيمة وأهمية الحجر فان الاطفال لايعلمون ذلك.لذا من المهم مصارحتهم بالامر واعلامهم بأهمية وضرورة الحجر المنزلي وفق لغة الاطفال بتبسيط الامور لديهم مما يجعلهم يتقبلون نوعا ما الحجر المنزلي.ويمكن تعزيز الصحة النفسية للاطفال ببرمجة نشاطات يومية لديهم يقومون بها للفضلء على الملل والروتين.ومن هنا تقع المسؤولية على الوالدين للقيام بذلك بتنوع الانشطة على مدار الاسبوع مما يسمح لهم باللعب في المنزل دون ملل وروتين،اين يمكن تقسيم الوقت بين التلغاز واللعب والنشاطات الهادفة كالرسم والغناء؛

• الحديث الايجابي داخل المنزل:من المهم تجنب الاحاديث السلبية داخل المنزل،فالامر مهم ان نعرف تطور الوضع الصحي لدينا وتطور الفيروس ومدى انتشاره ولكننه من المهم اضا الا يكون محور كل حديثنا الفيروس من خلال الاخبار المنتشرة مما يؤدي الى الاحباط وعليه فلا بد من تغيير الحديث بالتركيز على الامور الايجابية مما يعزز صحتنا النفسية ويثبتها في مستوى مقبول في ظل الازمة التي نعيشها؛

• التفاعل الاجتماعي: يعد التفاعل الاجتماعي شرط أساسي لتحقيق الصحة النفسية، ولأنه اليوم غير ممكن في ظل هذه الظروف لكن مع التطورات الحاصلة اليوم يمكن استخدام التكنولوجيا الحديثة للتفاعل الاجتماعي مع التركيز ان يكون الحديث الدائر في تلك التفاعلات ايجابي وليس الحديث فقط عن الامور السلبية أين نلاحظ ان الكثير يركز في حديثه على الفيروس متناسيا ان هناك امور ايجابية في حياتنا يمكننا الحديث عليها وبمن استغلال التفاعل الاجتماعي لتوثيق العلاقات عن طرق مختلف الوسائل المتاحة لدينا، مع ضرورة عدم الافراط في استخدامها؛

• النوم الكثير: الكثير منا يسلك سلوك خاطئ بالنوم المفرط طيلة هذه الايام، وهو امر غير مقبول لذا من المهم تجنب النوم الكثير الذي يسبب لنا نوع من الخمول البدني والروتين وقد يكون بداية الاكتئاب. لذا من المهم تجنب النوم المفرط فالجسم عليه ان يقوم بحركاته المعتادة حفاظا على جاهزيته تجنا لاي احباط نفسي يؤزم الصحة النفسية؛

• تعلم مهارات جديدة: انه الوقت المناسب لكي نتعلم مهارات جديدة خاصة أن هناك الكثير من الفرص المتاحة عن طريق ما توفره التكنولوجيا الحديثة اليوم، وهو امر جد ممكن اذا اردنا ذلك، كل ما علينا هو تحديد المهارات الجديدة التي نريد تعلمها ومعرفة ما هو متاح لنا والبدء في استغلال الوقت لتعلم مهارات جديدة تساعدنا مستقبلا في عملنا أو في حياتنا اليومية أو في تطوير مسارنا المهني. (السنوسي بومدين، 2020، ص67)

5.3 دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية أثناء انتشار فيروس كورونا المستجد: تعد التوعية الصحية من أهم الاهداف التي تسعى اليها المجتمعات خاصة اثناء الوبئة وانتشار الفيروسات، فمواقع التواصل الاجتماعي كان لها الدور البارز في نشر المعلومات، وساهمت تلك المواقع بتخفيف وطأة أزمة التواصل المباشر بين البشر بفعل المخاوف من تفشي الفيروس من خلال حملات التوعية، الا انها من جهة ثانية ساهمت في اثاره الخوف والهلع من خلال المعلومات المتداولة أثناء الجائحة. خاصة حول الاعداد الحقيقية لحالات الاصابة .

لتوظيف مواقع التواصل الاجتماعي لتعزيز التوعية الصحية و الوقاية من فيروس كورونا نقترح الآتي:-

- أ. على وزارات الصحة إنشاء صفحات للتوعية الصحية وتقديم محتوى توعوي صحي قائم على معلومات صحية مؤكدة من خلال الأبحاث والدراسات العلمية؛
- ب. على الأطباء إنشاء مبادرات توعوية عبر منصات مواقع التواصل الاجتماعي والاستفادة من خدمات البث المباشر لتقديم محاضرات توعوية صحية؛
- ج. مساهمة صانعي المحتويات الالكترونية في تقديم المعلومات الصحية بمختلف الاشكال (صورة-فيديو-صوت) حتى تتلاءم مع حواس و نمط المتلقي.
- 4-تنبيه المتلقي بأن ليس كل المعلومات المتناقلة عبر مواقع التواصل الاجتماعي صحيحة ولكن يجب الاعتماد في أخذ المعلومات من خلال الصفحات والحسابات الخاصة بوزارات الصحة و المنظمات و لمبادرات المعترف بها والناشرة عن مصادر موثوق فيها/ <https://www.sohbanews.com> .

6.3 التداعيات المستقبلية لفيروس كورونا على الصحة النفسية: نشرت مجلة

"لامينتي إي ميرافيليوزا" الإيطالية تقريراً سلطت فيه الضوء على التداعيات النفسية في المستقبل لفيروس كورونا. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إنه يجب إدراك العواقب النفسية التي تتجر عن العزلة الاجتماعية، والمخاوف اللاعقلانية، وحالة الشك والريبة التي تقوض الصحة العقلية.

ويجب اتخاذ تدابير وقائية نفسية خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون مسبقاً من اضطرابات القلق والاكتئاب.

وقد خدمت هذه الفترة علماء النفس لتحليل تأثير هذا النوع من الأوبئة. وبفضل البيانات التي جمّعها الخبراء ومقارنتها بالوضع الحالي، تمكّنوا من تحديد العواقب النفسية لفيروس كورونا.

- العزل لمدة عشرة أيام يسبب الضغط النفسي: أوردت المجلة أن الحكومات طبقت العديد من التدابير للحد من استمرار تفشي فيروس كورونا ومكافحته، ومن بينها الحجر الصحي لمدة 15 يوماً. ومع تعميق البحث في كلية الملك في لندن، توصلت كل من الدكتورة سامانثا بروكس وريبيكا ويبستر إلى استنتاج مفاده أنه بعد 10 أيام من العزلة،

- يبدأ العقل في الانهيار. وبداية من اليوم 11، يتفاقم الإحساس بالتوتر والعصبية والقلق. وإذا تجاوزت مدة العزل 15 يوماً، تصبح الآثار أكثر خطورة ويصعب السيطرة عليها؛
- الخوف غير المنطقي من العدوى ذكرت المجلة أن الخوف من العدوى يعدّ من أبرز التداعيات النفسية لفيروس كورونا. فكلما توسّعت بؤرة انتشاره، اجتاحت العقل البشري مخاوف غير منطقية لا أساس لها؛
 - في هذه الحالة، لا يعود للاستماع للمصادر الموثوقة ولا لإجراءات السلامة أي أهمية. ويمكن لهذه المخاوف أن تولد الوسواس، ويصبح المرء متشككا بشأن إمكانية أن يكون الطعام الذي يتأوله ناقلاً للعدوى، أو أن تكون الحيوانات الأليفة ناقلة للعدوى؛
 - الشعور بالملل والإحباط نوهت المجلة بأنه في ظلّ تقليل التواصل الاجتماعي إلى أقصى حدود في هذه الفترة، حيث يخيم الصمت على الشوارع ويمكن الجميع في منازلهم، يطغى الملل على الجو رغم توفر العديد من وسائل الترفيه؛
 - بمرور الأيام، تزداد الشكوك والريبة ويتولد الشعور بالإحباط. ومع عدم القدرة على الحفاظ على استقرار نمط الحياة وتقييد حرية الحركة، تنتاب الإنسان مشاعر أكثر تعقيداً؛
 - الشعور بنقص الضروريات الأساسية أشارت المجلة إلى أن النبضات العصبية في العقل البشري تدفع الإنسان إلى ممارسة الشراء العصبي الذي يكون ناتجاً عن الإحساس بنقص الضروريات الأساسية؛
 - ووفقاً لنظرية الدافعية الإنسانية، صنف عالم النفس الأمريكي أبراهام ماسلو مسألة تخزين الطعام والضروريات الأساسية في أول هرم الدوافع والاحتياجات، مؤكداً أن الطعام يضمن رفاهية الإنسان. لذلك، يفقد العقل صاحبه إلى المسارعة إلى تخزين المواد الضرورية اعتقاداً منه بأن السلع يمكن أن تنفذ؛
 - فقدان الثقة من بين العواقب النفسية الأخرى لفيروس كورونا، فقدان الثقة في مصادر المعلومات الرسمية مثل مراكز الرعاية الصحية والمؤسسات السياسية والعلمية لأنه في أوقات الأزمات، يتوقّف نشاط العقل البشري ويفقد الثقة في كل شيء؛

• وأوضحت المجلة أن أسباب انعدام الثقة في كل شيء تعود إلى نشر بيانات متناقضة وغياب التنسيق بين مختلف أعضاء الحكومة والصحة والسلطات القضائية الأخرى.

وقع هذا الأمر سابقا في أزمة السارس سنة 2003 وتكرّر الآن مع أزمة الكورونا، حيث كانت استجابة السلطات قائمة على أساس تقدم الحالة وما يحدث يوميا؛ وفي ظل هذا الوضع يمكن أن يصيح عدم ثقة الشعب العدو الأسوأ، حيث تنتشر نظريات جنون الارتياب والتأمّر، وبذلك يتم الابتعاد عن حل المشكلة؛ اضطرابات نفسية معقدة قالت المجلة إن الأشخاص الأكثر حساسية لهذا الوضع هم الذين يعانون من الاكتئاب، والرهاب، والقلق العام، والوسواس القهري. وعلى ضوء ذلك، من المهم للغاية أن يشعروا بالدعم وأن لا يحسّوا بالوحدة هذه الأيام؛

التفكير السلبي أشارت المجلة إلى أن التفكير السلبي من العوامل التي تؤثر على الصحة العقلية، وتكمن الخطورة في أن يتطوّر ليصبح تفكيراً كارثياً، أي الميل إلى توقع الأسوأ مثل الهلوسة بفقدان الوظيفة وأن الأمور لن تعود لسابق عهدها، وأن المشفى هو النهاية وأن الاقتصاد سينهار وغيرها من السيناريوهات. وفي الختام، دعت المجلة إلى تجنّب التفكير بسلبية لأن ذلك يزيد الأمور تعقيدا. ينبغي لنا الاعتناء بصحتنا الجسدية والنفسية على حد سواء. ففي أوقات الأزمات، لا بد من التزام الهدوء والتضامن فيما بيننا لتجاوز المحنة بأخف

الأضرار <https://arabi21.com/story/1255152/>

4. خاتمة:

وعليه من خلال الطرح السابق الذي يبين لنا التأثيرات الايجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد يتبين لنا ان هذه المواقع لعبت دور في توضيح الحقائق وجعل الفرد على اطلاع دائم بالمستجدات حول الوباء ولعبت دورا كبيرا في التوعية الصحية بمخاطر كورونا ،وبالتالي لايمكن انكار الدور الكبير الذي لعبته هذه المواقع في في التنقيف والتوعية ومن جهة اخرى فان هذه المواقع كانت ارض خصبة لنشر التهويلات والمخاوف والاشاعات والايخبار الكاذبة

والمغالطات بشأن المرض وهو جعل لها تأثير قوي على نفسية الافراد واحق الضرر بالتوازن النفسي لديهم وأثر سلبي على صحتهم النفسية خاصة واننا لاحظنا قلة في الاهتمام الموجه نحو هذا الموضوع خاصة في الجزائر اضافة الى عدم تفعيل دور الاخصائيين النفسانيين خلال هذه الفترة والذي يعد ضرورة مهمة لتوجيه الافراد الى استغلال اوقات الفراغ وكيفية التعامل الامثل مع هاذه الظروف الصحية التي فرضتها جائحة كورونا.

المراجع المعتمد عليها:

1. السنوسي بومدين ،جلولي زينب(2020)،"الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي"،مجلة التمكين الاجتماعي،المجلد 2، مخبر التكين الاجتماعي والتنمية المستدامة في البيئة الصحراوية،صص65-80؛
2. أشرف سليم(2020)،"لغة المغاربة في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد -دراسة ميدانية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي"،مجلة الدراسات الاعلامية العدد الحادي عشر ،المركز الديمقراطي العربي ،برلين،المانيا صص468-481؛
3. مسعودة فلوس ،الخنساء تومي.(2020)،"الاعلام الجديد يهدد الصحة النفسية داخل المجتمعات جراء جائحة فيروس كورونا"، مجلة الدراسات الاعلامية العدد الحادي عشر ،المركز الديمقراطي العربي ،برلين،المانيا صص468-481؛
4. ابوملحم أحمد .(د.س)،" أزمة التعليم العالي: وجهة نظر تتجاوز حدود الأقطار "، الفكر العربي، بيروت ، العدد 98 ؛
5. حليلة الزاحي.(2011_2012)، "التعليم الالكتروني لجامعة الجزائرية مقومات التجسيد وعوائق التطبيق"، رسالة ماجستير في علم المكتبات، جامعة منتوري قسنطينة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية؛
6. التعليم عن بعد وكوفيد 19 .. فرص وتحديات - وكالة وطن للأخبار(wattan.net)؛
7. قذري الشيخ علي وآخرون.(2008)،"علم الاجتماع الطبي"، مكتبة امجتمع العربي ،عمان؛
8. وائل مبارك خضر فضل الله.(2011). " أثر الفيس بوك على المجتمع ،السودان الخرطوم،ط 1 ؛

9. زاهر راضي.(2003). "استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي"، مجلة التربية، العدد 15 ، جامعة عمان الاهلية، عمان؛
10. أولجاجر ديس بيلي وآخرون، ترجمة علا أحمد إصلاح.(2009). "فهم الاعلام البديل"،مجموعة النيل العربية، ط1 ، مصر؛
11. رشا أديب محمد عوض.(2014/2013). "آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكرم منو جهة نظر ربّات البيوت"، مذكرة تخرج للحصول على درجة البكالوريوس ،جامعة القدس المفتوحة؛
12. ابراهيم أحمد الدوي.(دس). "شبكات التواصل الاجتماعي"، مقال المنظمة العربية للهلال الأحمر والصليب الأحمر؛
13. جيهان حداد.(2002). "المقاهي الالكترونية ودورها في التحول الثقافي في مدينة إربد : دراسة انثروبولوجية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك ؛
14. خالد غسان المقدادي.(2014). "ثورة الشبكات الاجتماعية- ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها"، دار النفائس للنشر والتوزيع؛
15. باسم الجعبري.(2009). "الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي"، الرواد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
16. Joseph r dominik.1993the daynamic.the dynamics of mass communication,iveue York Mr. grauehill.4th
17. Antony may blued, rohats is social media ! Version 2, corsion2, crossings, echition2008
- المواقع الاجنبية و الالكترونية:

<https://www.sohbanews.com>

<https://arabi21.com/story/1255152/>

<https://www.dw.com/ar/>

<https://www.alaraby.co.uk>

<https://www.ammonnews.net/article/548217>

<https://www.ammonnews.net/article/548217>

- Spadaro, Alessandra, (2020), COVID-19: TESTING THE LIMITS OF HUMAN RIGHTS, European Journal of Risk Regulation.