

الآثار الناجمة عن استخدام شبكات التواصل

الاجتماعي.

(قراءة في بعض الآثار النفسية

والاجتماعية والصحية)

مختار جلولي - جامعة باتنة 1-

ملخص:

ظهرت شبكات التواصل الاجتماعي مع الجيل الثاني للويب بحيث وفرت عديد المزايا لمستخدميها كالتفاعلية والتزامنية واللاتزامنية وعالمية الرسالة وتقريب الثقافات والحضارات من بعضها البعض والسرعة والتحديث المستمر... الخ.

وعلى الرغم من الإيجابيات التي أتاحتها شبكات التواصل الاجتماعي إلا أنها طرحت عديد الآثار السلبية على مستخدميها والتي ارتبطت أساسا بكثافة الاستخدام وأبرز هذه الآثار تلك المتصلة بالجانب النفسي والاجتماعي والصحي كالعزلة الاجتماعية والانكفاء الشبكي والقلق والتوتر النفسي لدى المستخدم إضافة إلى بعض الآثار الصحية كالتهاب والإرهاق وضعف البصر وآلام الظهر.

الكلمات المفتاحية: شبكات التواصل الاجتماعي، الآثار النفسية، الآثار الاجتماعية، الآثار الصحية.

مقدمة :

إن ظهور شبكات التواصل الاجتماعي غير العديد من المفاهيم وقلب مجريات الأمور وأصبح كل ما يتم في الواقع باستطاعتنا ممارسته عبر الفضاء الافتراضي، فتحوّلت العلاقات الاجتماعية إلى علاقات افتراضية، والمجتمع الواقعي الحقيقي إلى مجتمع افتراضي واقترب العالم من بعضه البعض فلم يعد مجرد كونية صغيرة كما عبر عن ذلك مارشال ماركس هان بل أصبحنا نعيش داخل غرفة واحدة أو بناية محدودة المعالم والأبعاد كما أشار إلى ذلك المفكر الإيطالي تشارلز كولي، وتلاشت بذلك الأزمنة والأمكنة والحدود الجغرافية ولم يعد لها أي اعتبار، فقد بات بإمكان أي فرد منا أن يتواصل مع الآخر بغض النظر عن لغته وهويته وثقافته، وبالنظر لما تمتاز به هذه الشبكات الاجتماعية من سهولة في الاستخدام وسرعة فائقة في مجال النشر وتوفرها على عنصر التفاعلية والتنوع والتحديث المستمر إلا أن كثرة الاستخدام والوقت الكبير المخصص لها من جهة وسوء الاستخدام من جهة أخرى بات يفضي إلى آثار سلبية، ولعل الجانب النفسي والاجتماعي والصحي قد آخذنا من هذا التأثير حصة الأسد فأعيد تشكيل وطرح عدة مفاهيم بعضها كان قد تم التطرق إليه عند ظهور وسائل الإعلام الأولى كالإذاعة والتلفزيون على غرار العزلة الاجتماعية والهروبية وبعضها الآخر ارتبط بهذه الشبكات كالإدمان الشبكي والقلق والتوتر النفسي وضعف البصر وآلام الظهر والمفاضل نتيجة الوقت الكبير الذي يقضيه المستخدم أمام شاشة الكمبيوتر في التواصل مع الآخرين، ومن هنا وجب البحث في هذه الآثار من خلال طرح التساؤل الرئيسي التالي:

ما هي أهم الآثار النفسية والاجتماعية والصحية لشبكات التواصل الاجتماعي على

مستخدميها؟

1) مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي:

من التعاريف الأكثر شيوعاً لدى الباحثين حول مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي نجد التعريف الذي اقترحه بويدو أليسون وهو "أن مواقع شبكات الاجتماعية هي صنف من المواقع تقدم خدمات تقوم على تكنولوجيات الويب تتيح للأفراد بناء شبكات من العلاقات والاطلاع على شبكة علاقات الآخرين (قائمة الأصدقاء)".

فشبكات التواصل الاجتماعي إذن هي تلك المواقع حديثة الظهور عبر شبكة الأنترنت ويعد الفاسبوك أشهرها وأكثرها استخداماً إضافة إلى تويتر، ماي سبايس، لينكدن، فليكر... الخ وتتسم بخاصية التفاعلية والتحديث المستمر وتستخدم بغرض التواصل الاجتماعي بين الأفراد والجماعات.

انتشرت هذه المواقع الاجتماعية بشكل كبير في أنحاء العالم مما أدى إلى كسر الحدود الجغرافية له وجعله يبدو كقرية صغيرة تربط أبناء بعضهم ببعض، وتطورت هذه المواقع شيئاً فشيئاً لتصبح الأشهر استخداماً بين مرتادي الأنترنت وتصنف مواقع الجيل الثاني للويب، وسميت اجتماعي لأنها أتت من مفهوم بناء مجتمعات⁽¹⁾.

(1) ساعد هماش، الشبكات الاجتماعية وأثارها على الفرد والمجتمع من منظور قيمي، الجزائر، دار الورسم للنشر والتوزيع، مجلة الدراسات الإعلامية المعاصرة، العدد 2، المجلد 1، 2012، ص 67.

وهناك تعريف آخر لمحمد عواد يشير فيه على أنها "تركيبة اجتماعية إلكترونية تتم صناعتها من أفراد أو جماعات أو مؤسسات، وتتم تسمية الجزء التكويني الأساسي (مثل الفرد الواحد) باسم (العقدة - Node) بحيث يتم إيصال هذه العقد بأنواع مختلفة من العلاقات كتشجيع فريق معين أو الانتماء لشركة ما أو حمل جنسية لبلد ما في هذا العالم، وقد تصل هذه العلاقات لدرجات أكثر عمقا كطبيعة الوضع الاجتماعي أو المعتقدات أو الطبقة التي ينتمي إليها الشخص." (2)

2) خصائصها :

تتميز شبكات التواصل الاجتماعي بعدد الخصائص والميزات التي جعلتها فريدة ومنحتها الشهرة، مما زاد عدد مستخدميها الذي يفوق اليوم المليارين مستخدم "ويخلص الدكتور عباس مصطفى صادق إلى مجموعة من الخصائص والمميزات التي يتمتع بها الإعلام الجديد عموما والتي تصلح للتطبيق على شبكات التواصل الاجتماعي على اعتبار أن هذه الأخيرة ولدت في أحضانه، مما يتيح للفرد العادي إيصال رسالته إلى من يريد في الوقت الذي يريد بطريقة الاتجاهات وليس من أعلى إلى أسفل وفق النموذج الاتصالي التقليدي،

(2) عواد محمد، شبكات التواصل الإلكتروني، موقع تأملات، أكتوبر 2010، متاح Oline <http://www.taamolat.com/2010/10/blog-post-7300HTML>

فضلا عن ذلك حالات التفاعلية والتشعبية وتطبيقات الواقع الافتراضي وتعدد الوسائط وتحقيقها لميزات الفردية والتخصيص وتجاوزها لمفهوم الدولة الوطنية والحدود الدولية." (3)

بالإضافة إلى ما سبق هناك خصائص أخرى لشبكات التواصل الاجتماعي ونجد منها: التعريف بالذات، سهولة الاستخدام، الاهتمام، تبادل الصور والرسائل المحادثة الفورية، التواصل الجماعي Les Groupes، كتابة التعليقات، الكتابة على الحائط Statut، التعبير عن العواطف باستخدام اليموتيكات Emotique... إلخ.

(3) أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

تتعدد مواقع التواصل الاجتماعي وتختلف باختلاف تطبيقاتها، فمنها ما تعتمد على الرسائل المكتوبة ومنها ما يعتمد على استخدام الصوت وهناك من المواقع ما تجمع بين هذه الوسائل مجتمعة من صوت وصورة ورسائل مكتوبة، فمواقع التواصل الاجتماعي كثيرة ولكننا سنورد المواقع الأكثر استخداما والتي نالت شهرة كبيرة على غرار الفاسبوك، تويتر، ليكندن، ماي سبايس وفليكر.

(13) الفاسبوك:

عبارة عن شبكة اجتماعية يمكن الدخول إليها مجانا وتديره شبكة فيس بوك محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها، فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام إلى الشبكات التي تنظمها

(3) عباس مصطفى الصادق، الإعلام الجديد دراسة في مداخله النظرية وخصائصه العامة، البوابة العربية لعلوم الإعلام والاتصال www.arab media studies.net ، تاريخ النظر 2012/03/25، الساعة 18:10 مساء.

المدينة أو جهة العمل أو المدرسة أو الإقليم وذلك من أجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم، تأسس في عام 2004 وكان تابعا لجامعة هافارد الأمريكية، وقد قام مارك زوكربيرج بابتكار الموقع، وقد كانت عضوية الموقع قاصرة في بداية الأمر على طلبة هافارد كولييدج أقدم كليات هافارد، ثم فتح أبوابه فيما بعد أمام جامعات ستانفورد وكولومبيا وبيبل ليفسح المجال لطلاب المدارس الثانوية، وفي 26 سبتمبر من عام 2006 أصبح الموقع متاحا أمام جميع الأفراد أو البالغين من العمر ثلاثة عشر عاما فأكثر، وفي أكتوبر 2008 أعلن القائمون على إدارة الفاييسبوك أن اتخاذ مدينة ديلن عاصمة إيرلندا مقرا دوليا له.

23) تويتر:

ظهر الموقع في 2006 كمشروع تطوير أجرته شركة obvious الأمريكية، وبعد ذلك أطلقتته الشركة رسميا للمستخدمين في أكتوبر 2006 حيث يقدم التدوينات المصغرة، وفي أبريل 2007 قامت شركة obvious بفصل الخدمة عن الشركة وتكوين شركة جديدة باسم تويتر، ويستخدم عموما للتدوين المصغر والأخبار العاجلة واستخدامات عديدة ويسمح تويتر بنشر رسائل قصيرة تصل إلى 140 حرف.

33) موقع لينكدن:

إن موقع لينكدن هو عبارة عن شركة اجتماعية مختصة بالعمل والتجارة تضم العديد من المحترفين والمحترفات في العديد من المجالات ويتشاركون مجموعة الاهتمامات، وموقع لينكدن هو شركة اجتماعية مهنية تسمح للمهنيين بإنشاء حسابات وإقامة علاقات مهنية مع بعضهم البعض.

43) موقع فليكر :

هو موقع اجتماعي خاص بتبادل الصور ومقاطع الفيديو على الأنترنت ويستخدم الموقع بشكل كبير في تبادل الصور الشخصية بين الأصدقاء، وقد تم تطويره في فيفري 2004 بواسطة شركة لودي كورب وفي 2005 قامت شركة ياهو بشراء شركة لودي كورب وفليكر، ويوفر فليكر خدمة حفظ الصور بشكل عام للزائرين، كما يستطيع حمل الصور جعلها خاصة به فلا تتوفر إلا لصاحب الحساب أو من يسمح لهم بمشاهدتها.

53) موقع اليوتوب:

تأسس الموقع بواسطة ثلاثة موظفين في شركة *pay pal* وهم *chad hurley*, *steve chen*, *jawed karim* حيث فكر كل من *hurley* و *chen* في بداية عام 2005 في إنشاء موقع لمشاركة الفيديوهات حيث كانوا في حفلة عشاء وقاموا بالتقاط بعض الفيديوهات لكنهم واجهوا مشكلة نشر هذه الفيديوهات ومن هنا جاءت فكرة الموقع، وفي ماي 2005 تم إطلاق النسخة التجريبية من الموقع وبعد ستة أشهر تم إطلاق النسخة الرسمية.

بالإضافة إلى هذه المواقع هناك مواقع أخرى على غرار: أوركوت، هاي، ماي سبايس

...الخ.

4) تطور استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العالم:

لقد ظهرت شبكات التواصل الاجتماعي منذ نهاية التسعينات في عديد الدول المتطورة كبلدان أوروبا وأمريكا، لكنها لم تلقى استخداما واسعا كما هي عليه اليوم، فقد

كانت مقتصرة على فئات اجتماعية بعينها ولا يتعدى استخدامها بعض المؤسسات والشركات الكبرى، لكن بعد الشهرة الكبيرة التي عرفتها نتيجة للأحداث الكبرى التي عرفها العالم، إذ لعبت فيها هذه الشبكات دورا بارزا في التعبئة الجماهيرية وزاد اعتماد الأفراد عليها في الحصول على الأخبار والمعلومات في حينها، ومن هذه الأحداث نجد الانتخابات والانتفاضات والاحتجاجات الشعبية كتلك التي عرفها الوطن العربي والتي ارتفعت فيها نسبة استخدام هذه المواقع إلى أعلى مستوياتها.

مع مطلع 2011 "أصبح في العالم نحو 1,5 مليار مستخدم لشبكة الانترنت، يرسلون يوميا حوالي 2 مليار رسالة بريد إلكتروني، 90% منهم أي حوالي 940 مليون يتواجدون بشكل مستمر في المواقع الاجتماعية وأن 72% يتواجدون في أكثر من موقع اجتماعي، ويحتل الفايسبوك أعلى معدل استخدام بنسبة 51% ويأتي بعده ماي سبايس 20% وتويتر 17%، ويبلغ عدد مستخدمي الفايسبوك في الولايات المتحدة 148 مليون، أندونيسيا 34 مليون، بريطانيا 28 مليون وفرنسا 20 مليون، أما في الوطن العربي فيوجد نحو 5 مليون مستخدم للفايسبوك في مصر، 3 مليون في السعودية، 3 مليون في المغرب، 2 مليون في تونس، بينما الجزائر لديها حوالي 6 مليون مشترك في الانترنت وحوالي 1,5 مليون مستخدم للفايسبوك."⁽⁴⁾

5) آثار شبكات التواصل الاجتماعي:

(4) محمد لعقاب، المواطن الرقمي، الجزائر، دار هومة، ط1، 2011، ص11.

لا يختلف اثنان على أن الآثار المترتبة عن استخدام شبكة الانترنت هي نفسها المترتبة عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على اعتبار أن هذه الأخيرة ولدت في أحضان الأولى، وإن وجد اختلاف فهو شكلي لا غير، فالإنترنت طرحت عديد الآثار النفسية والاجتماعية والصحية على مستخدميها.

5-1) الآثار النفسية:

تتعدد الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي على مستخدميها، فقضاء وقت طويل في البحث والتواصل عبر الشبكات الاجتماعية يعتبر في بعض الأحيان مضيعة للوقت ويخلف عديد المشاكل، "إضافة إلى الإصابة ببعض الأمراض النفسية أو ما يعرف بالهزة النفسية أو التكنوسترس *technostres*، التي تحدث القلق والغضب والانطواء على النفس." (5)

وقد توصل مجموعة من الباحثين العرب الذين قاموا بإجراء دراسة حول الآثار النفسية والصحية والاجتماعية لاستخدام الانترنت إلى أن هناك مجموعة من الآثار النفسية التي يعاني منها المستخدمون وقد جاءت مرتبة من الأعلى إلى الأسفل وهي (6):

1.15) الأرق وقلة النوم:

- (5) برنيس نعيمة، الوظيفة الإعلامية لشبكة الإنترنت في عصر ثورة المعلومات، مذكرة ماجستير في علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منثوري قسنطينة، 2010/2009، ص 148.
- (6) محمد خليفة مفلح وآخرون، الآثار النفسية والصحية والاجتماعية لاستخدام الانترنت من وجهة نظر المعلمين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد 11، العدد 03، 2010، ص 301.

وذلك بسبب الوقت الطويل الذي يقضيه الفرد أمام الشبكة هو ما يجعله يقلص الوقت المخصص لمختلف الأنشطة الأخرى لصالح التواصل عبر الشبكات.

2.15) الانعزال والاكتئاب:

يرجع ذلك أيضا للوقت الطويل فالفرد يبقى تدريجيا ينسحب من النشاطات الاجتماعية وجماعته الانتمائية والمرجعية ويعتكف أمام هذه الشبكة، وقد يجد الشاب المتعة في الانفراد والتمركز حول الذات ويكون ذلك حالة مرضية من نوع الأنانية.

3.15) العيش في الأوهام والعلاقات الخيالية:

إن المرح بين ما هو حقيقي وما هو رمزي وخيالي، يكون لدى الفرد علاقات اجتماعية افتراضية وينغمس فيها أكثر لدرجة إحساسه بأن هذه العلاقات هي حقيقة على أرض الواقع وذلك نتيجة العزلة التي يعيشها.

فالإنترنت توفر للشباب عالما رمزيا قد لا يكون قائما في الواقع المعاش، "الشيء الذي يفتح لهم باب الخيال والتأمل ومعايشة عوالم متعددة غير مطروحة في محيطه بالضرورة، وقد يكون الشاب واعيا معظم الوقت بان عالم الإنترنت ليس بالضرورة حقيقة، وقد يخلط بين العالمين ولكنه يقبل شعوريا أو بصفة غير شعورية بحكم أنه يلي عدد من احتياجاته إلى حين." (7)

(7) عزي عبد الرحمن، السعيد بومعيزة، الإعلام والمجتمع، الجزائر، دار الورسم للنشر والتوزيع، 2010، ص 270.

4.1.5) القلق وعدم الراحة:

وذلك من جراء ما يتلقاه من رسائل عند تفاعله مع غيره وهو ما يجعله ربما في بعض الحالات قلقا ومتوترا خاصة عند اكتشاف هويته الحقيقية هذا إذا كان مستعملا لهوية افتراضية، إضافة إلى تلك الرسائل التي تستفزها، كما أن هناك آثار نفسية أخرى على المستخدمين كتعلم الكذب والتفريز وقلة النشاط والحمول والكسل وغيرها. وقد بدأ علماء النفس "يتحدثون عن مرض نفسي يرتبط بكثرة استخدام الإنترنت وهو مرض الإدمان على الإنترنت (*Internet addiction disorder*) ومن أعراضه استخدام الإنترنت للمتعة والإشباع وتخفيف القلق، الإحساس بالتذمر وعدم مراقبة والإحباط من جراء عدم استخدامها." (8)

5-2) الآثار الاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي:

تؤثر شبكات التواصل الاجتماعي على مستخدميها تأثيرا سلبيا من الناحية الاجتماعية خاصة على علاقاته الشخصية مع أقرانه وأفراد عائلته وتتجلى هذه الآثار فيما يلي:

1.2.5) العزلة الاجتماعية:

إن اللجوء إلى الاتصال الإلكتروني مع الآخرين ممن لا يعرفهم الشاب أصلا قد يكون في بعض الأحيان "تعبير عن الحاجة إلى الاتصال أو الانتماء إلى الآخرين أي الحصول على المحس الاجتماعي غير أن هذا الارتباط مع الغير ليس حقيقيا وإنما رمزيا أو وهميا." (9)

(8) عزي عبد الرحمن، السعيد بومعيرة، الإعلام والمجتمع، مرجع سبق ذكره، ص 277.

(9) نفس المرجع، ص 276.

فالانكفاء الشبكي يجعل الفرد يقلل من تواصله الشخصي مع الآخرين ويعوض ذلك بالاتصال الشبكي وهو ما يتركه ينسحب تدريجياً ويدخله في عزلة اجتماعية عن الآخرين.

2.2.5) التأثير على مهارات الاتصال الشخصي وإضعاف النسيج الاجتماعي:

إن كثرة الاستخدام يكون على حساب العلاقة مع العائلة والجماعات المرجعية الأخرى، مما يضعف الانتماء العائلي والاجتماعي وما يترتب عن ذلك من ابتعاد الفرد عن المسؤولية العائلية والاجتماعية والأدوار الاجتماعية الموكلة إليه، وهو ما يولد نوعاً من الانسلاخ عن المجتمع التقليدي الحقيقي ويؤدي بالفرد إلى الانضمام للجماعات والمجتمعات الافتراضية، ففي الكويت مثلاً توصلت إحدى الدراسات إلى أن شبكات التواصل الاجتماعية ألغت وعوضت تلك المجالس الشعبية الحميمة أو ما يسمى بالديوانية.

3.2.5) الهروب والإفلات من الواقع الاجتماعي:

إن الفرد المستخدم يلجأ إلى شبكات التواصل الاجتماعي "التعويض ما يفتقده في واقعه الحقيقي من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين هذا من جهة ومن جهة أخرى للهروب من متاعب الحياة ومشاكل العمل وغير ذلك." (10)

فالهرابية هي أبرز الإشباع التي يسعى بعض المستخدمين للحصول عليها بغرض التنفيس والعيش بعيداً عن روتين الحياة الاجتماعية، ومن مظاهرها هو تحلي الفرد شعورياً أولاً شعورياً عن مسؤولياته، فالشبكات الاجتماعية توفر له ملجأً يستقر فيه دون أن يعود إلى واقعه لتصحيحه أو تغييره.

(10) عزي عبد الرحمن، السعيد بومعيزة، الإعلام والمجتمع، مرجع سبق ذكره، ص 281.

4.2.5) تكوين العلاقات الافتراضية:

أمام الانتشار المفرط لمواقع الشبكات الاجتماعية على الانترنت أصبح الأفراد يميلون إلى قضاء وقتهم في عالم يوازي عالمهم الفيزيائي، الأمر الذي دفعهم إلى الانقطاع عن العديد من النشاطات الاجتماعية والتقليل من العلاقات الاجتماعية التقليدية والاستئناس أكثر بنظيرتها الافتراضية. (11)

وهذا ما يخلق سلوكاً انطوائياً لدى الفرد في نظر علماء النفس، ذلك أنه يتواصل مع غيره في الفضاء الافتراضي بمعزل عن الحياة الحقيقية وهو ما يجعله تدريجياً ينسحب من المشاركة في مختلف النشاطات الاجتماعية وهو بذلك يعوض تلك النقائص الموجودة لديه فهناك بعض الأفراد الذين لهم صعوبات وعوائق في تكوين وبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين لذلك يلجأ إلى الشبكات الاجتماعية لتحقيق ذلك.

5.2.5) إشكالية الهوية:

تشير التوقعات إلى أن عدد سكان العالم سيبلغ في عام 2026 حوالي 08 مليارات نسمة من بينهم 03 مليارات سيكونون من مستعملي شبكة الإنترنت وبما أنه يمكن لكل واحد منهم أن يستعمل عدة هويات إلكترونية (وقاية، عن حسن نية، عن قصد أو نسيان) فمن الممكن أن توجد عبر الشبكة مليارات من الشخصيات الوهمية أو الهويات الافتراضية مما يطرح عدة مشاكل في تسيير هذه التعددية التعريفية عبر الشبكة ويؤدي ذلك

(11) الصادق رايح، التكنولوجيا الاتصالية الحديثة وإشكالية الروابط الاجتماعية، الشارقة الإمارات العربية

المتحدة، مجلة شؤون اجتماعية، العدد 99، 2008، ص 3.

إلى سن قوانين تسمح بتتبع الهويات الميئة أو المتخلي عنها أو وضع سجل مدني للشخصيات الافتراضية بغية رصد ولادتها ووفاتها. (12)

إن هذا الكم الهائل من الهويات الموجودة عبر الشبكة، سيخلق مشاكل عدة من بينها زيادة نسبة الانحراف والجريمة، تهديد حياة الأشخاص، التحايل على القانون وغير ذلك.

6.2.5 إهدار القيم الاجتماعية وتحيدها:

لقد أظهرت دراسة كويتية أن 30% من الشباب يستخدمون الشبكة للقاء الجنس الآخر، ويعني أن القيود القيمية الخاصة بلقاء الجنس الآخر خارج الأقارب والزواج تم تجاوزها، "ويظهر في الدراسة أن المواضيع التي تدفع الإناث إلى الاحتكاك بالجنس الآخر معرفة منظور الذكور وكيفية التعامل مع الأصدقاء، كما اعتبر الجنسان أن التواصل مع الجنس الآخر على الشبكة يوفر الأمن الشخصي، أما البعض الآخر يرى أن هذا التواصل يتحول إلى لقاءات حقيقية في المقاهي." (13)

فشبكات التواصل الاجتماعي أتاحت للبعض متنفساً للتعبير عواطفهم وسهلت ذلك ولكن في ذلك ضرب للأعراف والتقاليد الاجتماعية عرض الحائط خصوصاً في المجتمعات المحافظة خاصة الإسلامية منها، فهذه المواقع كسرت تلك الحدود واستباححت في بعض الأحيان القيم والتقاليد الاجتماعية.

3-5 الآثار الصحية لشبكات التواصل الاجتماعي:

(12) فضيل دليو، التكنولوجيا الجديدة للإعلام والاتصال، الأردن، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، 2010، ص 117.

(13) عزي عبد الرحمن، السعيد بومعيرة، الإعلام والمجتمع، مرجع سبق ذكره، ص 278.

إن الجلوس الطويل أمام شاشة الحاسب الآلي، واستخدام الانترنت لساعات طويلة يوميا للتواصل مع الآخرين عبر الشبكات الاجتماعية يؤدي بلا شك إلى متاعب صحية في العينين و الظهر، "فشاشة الحاسب الآلي مثل أي شاشة أخرى تنطلق منها أشعة كهرومغناطيسية، تؤثر في المدى البعيد على صحة الفرد من خلال الجرعة الإشعاعية الواطئة أو المتراكمة على الجسم، فمثلا عن مشاهدة الصور على صفحات الآخرين أو قراءة التعليقات وقراءة الحائط STAUT فإن المستخدم يضطر إلى الحملقة في شاشة الحاسب الآلي لوقت طويل، وبهذا تؤثر الانعكاسات الضوئية على عيني المستخدم." (14)

ولقد توصلت الدراسة التي قامت بها مجموعة من الباحثين العرب عن الآثار النفسية والصحية والاجتماعية لاستخدام الانترنت من وجهة نظر المعلمين التي حصر جملة من الآثار الصحية الناجمة عن استخدام الانترنت وهي: (15)

تعب في العينين، إجهاد عضلات العين نتيجة التركيز الطويل، صداع في الرأس، آلام في أسفل الظهر، إرهاق في عضلات الذراعين، إرهاق في عضلات الأطراف السفلى، آلام في العمود الفقري، ضعف في التركيز، شد في الأكتاف، زيادة في الجهد العضلي في أربطة الحوض، زيادة في الوزن، زيادة الجهد لعضلات الظهر، آلام في الورك، آلام في مفصل الركبة، تشنج بالعضلات، التعرض للإصابة بالديسك.

(14) محمد بن صالح الخليلي، تأثير الأنترنت في المجتمع، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، عالم الكتب، المجلد 22، العدد 5 و6، 1422، 2001، ص 487.

(15) محمد خليفة مفلح ، الآثار النفسية والصحية والاجتماعية لاستخدام الانترنت من وجهة نظر المعلمين، مرجع سبق ذكره، ص 303.

وهو ما سيخلف آثار صحية على المستخدمين خصوصا أولئك الذين يعانون من الحساسية، فالجلوس لساعات طويلة أمام الكمبيوتر يعطل عمل بعض العضلات كتلك الموجودة في الساقين والظهر... إلخ، إضافة إلى ثقل دوران الدم داخل الجسم وعلى مستوى البصر سيؤدي ذلك إلى نقص في النظر والإصابة بالحساسية من جراء قوة الأشعة الضوئية واحمرار العين.

هذه أبرز الآثار النفسية والاجتماعية والصحية لشبكات التواصل الاجتماعي على جمهورها، وتوجد آثار أخرى عديدة لهذه الشبكات كالتأثير السلبي على الدراسة من حيث الزمن المستقطع على حساب المراجعة والمطالعة التقليدية، إضافة إلى تقليص المحلي وتوسيع العالمي من خلال الاهتمام والارتباط بما يجري في العالم الخارجي من أحداث وتطورات في شتى المجالات والابتعاد عن كل ما هو محلي وذات صلة بالحياة اليومية، كما أن استخدام هذه الشبكات لفترات طويلة يمنع الفرد من تغيير ذاته وتقمص أدوار النجوم والاهتمام بأخبار الفنانين والمشاهير من الممثلين والمطربين وعارضي الأزياء على حساب قادة الرأي والفكر ورجال الدين والثقافة في مجتمعه... إلخ.

الختامة:

لا يمكننا بأي حال من الأحوال أن ننسى الآثار الإيجابية لشبكات التواصل الاجتماعي على مستخدميها فقد أتاحت فضاءات تواصلية رحبة أمامهم وقربت المسافات بين الأفراد، وساهمت في خلق وعي سياسي واجتماعي وجسدت بحق مفهوم الحق في الاتصال، أما عن تلك الآثار السلبية فهي مسؤولية ترتبط أساسا بالمستخدم نفسه من خلال حسن استخدام هذه الشبكات وتوظيفها في أشياء إيجابية فليست هناك وسيلة إعلامية أو اتصالية سيئة وإنما هناك استخدام سيء، كما أنه لا بد أن يكون هناك وعي لدى هؤلاء المستخدمين بما يحقق أفضل استفادة من هذه الشبكات الاجتماعية وتطوير مهارات الاستخدام الإيجابي لديهم (الاتصال، التفاعل، تبادل الإخبار والمعلومات... إلخ) والتحصن من سلبيات الإدمان على هذه الشبكات وما تخلفه من آثار سلبية على المستخدم، خاصة على الفئات العمرية الصغرى من خلال متابعة ومراقبة استخدام الأطفال والمراهقين لهذه الشبكات الاجتماعية وترشيد استخدامهم لها.

قائمة المراجع

الكتب:

- (1) دليوفضيل، التكنولوجيا الجديدة للإعلام والاتصال، الأردن، دار الثقافة، للنشر والتوزيع، ط1، 2010.
- (2) عزي عبد الرحمن، السعيد بومعيزة، الإعلام والمجتمع، الجزائر، دار الورسم للنشر والتوزيع، 2010.
- (3) لعقاب محمد، المواطن الرقمي، الجزائر، دار هومة، ط1، 2011.

المجلات:

- (4) الحمامي الصادق، كيف تفكر في مواقع الشبكات الاجتماعية؟ إحدى عشر مسألة أساسية، جامعة منوبة، تونس، مجلة أكاديميا شهرية، عدد ماي 2012.
- (5) الصادق رابح، التكنولوجيا الانصالية الحديثة وإشكالية الروابط الاجتماعية، الشارقة الإمارات العربية المتحدة، مجلة الشؤون الاجتماعية، العدد 99، 2008.
- (6) محمد بن صالح الخليفي، تأثير الانترنت في المجتمع، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، عالم الكتب، المجلد 22، العدد 5 و6، 1422، 2001.
- (7) محمد خليفة مفلح وآخرون، الآثار النفسية والصحية والاجتماعية لاستخدام الانترنت من وجهة نظر المعلمين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد 11، العدد 03، 2010.
- (8) هماش ساعد، الشبكات الاجتماعية وأثارها على الفرد والمجتمع من منظور قيمي، الجزائر، دار الورسم للنشر والتوزيع، مجلة الدراسات الإعلامية المعاصرة، العدد 2، المجلد 1، 2012.

الرسائل الجامعية:

(9) برنيس نعيمة، الوظيفة الإعلامية لشبكة الانترنت في عصر ثورة المعلومات ، مذكرة ماجستير في علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة، 2010/2009.

مواقع الإلكترونية

(10) عباس مصطفى الصادق، الإعلام الجديد دراسة في مداخله النظرية وخصائصه العامة، البوابة العربية لعلوم الإعلام والاتصال www.arabmedia.net

(11) عواد محمد، شبكات التواصل الإلكتروني، موقع تأملات، أكتوبر 2010، متاح Oline : [http:// www :7300HTML .](http://www.taamolat.com/2010/10/blog-post-7300HTML)