مجلة سوسيولوجيون P-ISSN: 2716-9170
المجلد: **الخامس**، العدد: **01**، السنة **2024** E-ISSN: 2773-3459

شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيراتها السلبية على العلاقات الاجتماعية

The negative effects of social media on social relationships

مليزي يعقوب، المركز الجامعي سي الحواس بريكة- الجزائر

*yaakoub.melizi@cu-barika.dz

تاريخ الإرسال: 2024/05/13 **تاريخ القبول: 2024/06/01** **تاريخ النشر: 2024/06/30**

ملخص:

لقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من حياة الناس في العصر الحديث، حيث تعتبر أداة اتصالية ملازمة للحياة اليومية لأي شخص. ومما زاد في انتشار استخدام هذه المواقع هو السهولة في الوصول إليها واستخدامها البسيط، بالإضافة إلى تكاليفها المنخفضة أو حتى مجانيتها في كثير من الأحيان. كما أنها وسيلة فعالة للتواصل مع الآخرين في أي نقطة من العالم، مما يساهم في تقريب المسافات وتوسيع دائرة العلاقات الاجتماعية.

وفي مقابل هذه المزايا فقد أثر الاستخدام السلبي لتلك المواقع بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية؛ حيث اتسعت العزلة الاجتماعية بين أفراد المجتمع فأصبح الكثير من الأفراد يقضي ساعات طويلة في التفاعل مع الشاشات بدلاً من التواصل الواقعي مع الأصدقاء والعائلة. كما أثر الاستخدام السلبي لهذه المواقع على صحة الأفراد وانتشرت الكثير من الأمراض خاصة العصبية منها، وزاد التعدي على خصوصيات الأشخاص ونشر المعلومات الشخصية دون موافقة، وأدى كذلك الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي إلى إهمال العلاقات الزوجية مما أثر على تماسك الأسرة وزادت حالات الانفكاك الأسري.

الكلمات المفتاحية: شبكات التواصل الاجتماعي- العلاقات الأسرية – العلاقات الاجتماعية – العلاقات الزوجية.

* مليزي يعقوب

Abstract (in English):

Social media has become an integral part of people's lives in the modern age, serving as an indispensable communication tool for daily life. The ease of access and simple usability, along with often low or no cost, have contributed to the widespread adoption of these platforms. They offer an effective means of connecting with others worldwide, bridging distances and expanding social circles. However, the negative impact of excessive social media use on social relationships cannot be ignored. Social isolation among individuals has widened, with many spending extended hours interacting with screens rather than engaging in real-life communication with friends and family. Moreover, negative usage patterns have led to adverse effects on individuals' health, contributing to the spread of various neurological disorders. There has also been an increase in privacy violations, with personal information being shared without consent. Additionally, addiction to social media has resulted in neglect of marital relationships, undermining family cohesion and exacerbating instances of family estrangement.

Keywords: Social media, Family relationships, Social relationships, Marital relationships.

مقدمة:

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي من أهم الأدوات التكنولوجية الاتصالية الحديثة التي غزت العالم وأصبح يستخدمها الجميع لأجل التواصل مع الغير، ولم تعد هذه الشبكات الاجتماعية تقتصر في استخدامها على فئات الشباب أو المثقفين فقط بل امتد استخدامها ليشمل جميع الفئات العمرية وكلا الجنسين، وذلك لما تتيحه من سهولة في الاستخدام ورمزية في التكاليف حتى أن كثير من المؤسسات تمنح مجانية استخدام مثل هذه المواقع الاجتماعية بهدف كسب أكبر عدد من المستخدمين.

وبقدر ما أتاحته تلك الشبكات والمواقع الالكترونية من سهولة في الاستخدام والفورية في الاتصال والسرعة في تبادل المعلومة وغيرها من المزايا إلا أنها في المقابل أحدثت خللا هائلا في بنية المجتمع؛ حيث أثرت بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد داخل الأسرة الواحدة والمجتمع ككل.

من هنا جاءت هذه الورقة البحثية لتبحث في طبيعة هذه الشبكات الاجتماعية وكيف أثرت سلبا في العلاقات الاجتماعية داخل الأسر والمجتمع؟

1. تحديد المفاهيم:

1.1. مفهوم مو اقع التواصل الاجتماعي:

هناك العديد من التعاريف الخاصة بمفهوم مواقع التواصل الاجتماعي؛ حيث تعرف بأنها شبكة تضم مجموعة من الأفراد لهم نفس الاهتمامات والميول والرغبة في تكوين بعض الصداقات من خلال استخدام الشبكة العنكبوتية. (مزيد ب.، 2012، صفحة 27)

كما يمكن تعريف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها مقهى اجتماعي يجتمع في بعض الأفراد للقيام بتبادل المعلومات فيما بينهم مع وجود فارق بين المقهى الحقيقي والمقهى التكنولوجي وهو أنك تستطيع حمل هذا المقهى التكنولوجي أينما كنت. (رحومة، 2007، صفحة 75)

وتعرف كذلك بأنها مجموعة منصات وقنوات اتصال مباشرة متخصصة في النشر والتفاعل ومشاركة المحتوي (الرسائل، الصور، المقاطع الصوتية..) على مستوى الأفراد والمجتمع، وهي مصطلح يشمل منصات وسائل الإعلام الجديد أو المواقع التفاعلية على شبكة الأنترنت ذات المكونات الاجتماعية وقنوات التواصل عامة. (قمجية و قمجية، 2018، صفحة 23).

2.1. أنواع مو اقع التواصل الاجتماعي:

تتنوع وسائل التواصل الاجتماعي ما بين وسائل يمكن استخدامها من خلال مواقع الكترونية خاصة بها وتستعمل من خلال تطبيقات خاصة يمكن استخدامها في جهاز الحاسوب أو عبر الهواتف الذكية مثل: الفايسبوك واليوتيوب، بينما هناك مواقع تواصل اجتماعي تستخدم فقط عبر الهواتف الذكية مثل: الوات ساب والفايبر.

ونتيجة انتشار العديد من المواقع الخاصة بالتواصل الاجتماعي يمكن القول أن هناك صعوبة في حصر جميع المواقع الخاصة بذلك النشاط- التواصل الاجتماعي-،إلا أنه بالرغم من تعدد تلك المواقع هناك بعض المواقع تعد هي الأبرز في هذا المجال وهي:

أ- الفيس بوك:

هو موقع من مواقع التواصل الاجتماعي، يسمح للمشتركين به بالتواصل مع بعضهم البعض عن طريق استخدام أدوات الموقع وتكوين روابط وصداقات جيدة من خلاله، كما يسمح للأشخاص الطبيعيين بصفتهم الحقيقية أو الأشخاص الاعتباريين كالشركات والهيئات والمنظمات بالمرور من خلاله وفتح آفاق جديدة للتعريف المجتمع بهويتهم **(خليفة، 2016، صفحة 114)** .

ب- تويتر:

هو أحد مواقع التواصل الاجتماعي التي ساهمت بشكل كبير في بعض الأحداث السياسية الهامة التي جرت في الفترة الأخيرة في العديد من البلدان سواء كانت البلدان العربية أم الأجنبية، فهو موقع مخصص لإرسال تغريدات صغيرة كان لها شديد الأثر في الأحداث التي جرت على الساحة في الآونة الأخيرة. يصل حجم الرسائل النصية الصغيرة التي يرسلها برنامج تويتر إلى 140 حرفًا للرسالة الواحدة. **(الشقرة، الإعلام الجديد شبكات التواصل الاجتماعي، 2014)**

ج- اليوتيوب:

على الرغم من اختلاف بعض الآراء حول كون اليوتيوب موقع للتواصل الاجتماعي أم موقع لرفع ملفات الفيديو، إلا أن هناك رأي يقول بأنه موقع يجمع بين النشاطين وهو ما يميزه عن غيره وذلك نتيجة للضغط الهائل على مشاهدة الفيديوهات التي تنشر من خلاله وهو ما يدفع بعض المشتركين للمشاركة بإدلاء آراءهم ووضع تعليقات على الفيديو المنشور وهو ما يفتح مجال للتواصل الاجتماعي مع غيرهم من متابعي نفس الفيديو

3.1 مفهوم العلاقات الاجتماعية:

يعتبر مفهوم العلاقات الاجتماعية من المفاهيم التي تحتل مركزا مهما في علم الاجتماع؛ حيث يعتبرها الكثير من علماء الاجتماع أساس وجود علم الاجتماع. وقد تعددت تعاريف العلماء والباحثين لمفهوم العلاقات الاجتماعية ونذكر أهمها:

العلاقات الاجتماعية هي صورة تصور التفاعل الاجتماعي بين طرفين أو أكثر بحيث يتكون لدى كل طرف صورة عن الاخر والتي تؤثر سلبا أو إيجابا على حكم كل منهما للآخر ومن صور العلاقات الاجتماعية الروابط الأسرية والقرابة وزمالة العمل والمعارف. **(أحمد، ديسمبر 2012، صفحة 51)**.

وتعرف كذلك بأنها: حلقة أو رباط بين الأفراد وبين الجماعات، وتشمل الروابط العائلية والعلاقات في مختلف المنظمات الاجتماعية، وهذه العلاقات بين الأفراد والجماعات تكون جزءا أساسيا من البناء الاجتماعي. **(خليل، 1981، صفحة 71)**

كما عرفت العلاقات الاجتماعية بأنها الروابط والاثار المتبادلة بين الأفراد والمجتمع، وهي تنشأ من طبيعة اجتماعهم وتبادلهم المشاعر واحتكاكهم ببعضهم البعض ومن تفاعلهم في بوتقة المجتمع، وهذه العلاقات التي تنشأ بين الأفراد في مجتمع ما نتيجة تفاعلهم مع بعضهم البعض من أهم ضروريات

الحياة، ولا يمكن تصور أية هيئة أو مؤسسة أن تسير في طريقها بنجاح ما لم تسعى جاهدة في تنظيم علاقاتها الاجتماعية. **(الهادي، 2016، صفحة 159)**

4.1 أهمية العلاقات الاجتماعية:

"الانسان اجتماعي بطبعه" انطلاقا من هذه المقولة لعالم الاجتماع ابن خلدون ندرك أهمية العلاقات الاجتماعية في حياة الانسان، فالإنسان بطبعه وفطرته يميل إلى الحياة الاجتماعية القائمة على بناء العلاقات والصداقات مع الاخرين، وهو بذلك يبتعد عن العزلة والانطواء ولا يستسيغ العيش بعيدا عن أفراد المجتمع، ومهما كان الفرد انطوائيا ومنعزلا فهو يسعى دوما إلى بناء علاقات مع الاخرين ولو كانت علاقات محدودة مع مجموعة صغيرة من الافراد.

من هنا تبرز أهمية العلاقات الاجتماعية والتي يمكن أن نلخصها في- هناك حاجة داخل كل منا تتلخص في مودة الاخرين وصداقتهم، وأن ما نحتاج اليه هو تقبلهم لنا واعترافهم بنا.

- يجب أن نتعلم أن نسعى وراء ما نحتاج إليه، فالبعض يعرف أننا بحجة إلى أشياء أخرى كإقامة صداقة مع الغير لكنهم يخجلون من ذلك لأسباب مختلفة، وهذا غير صحيح لأنهم يحتاجوننا كذلك مثلما نحتاجهم.

- قيل إن المعرفة قوة ومعرفة الطبيعة الإنسانية على ماهي عليه قوة وأحد الطرق لاكتسابها الاحتكاك المباشر مع الناس فمنهم نتعلم الكثير الذي قد لا تجده في الكتب

المتخصصة والمتعمقة.

- إن إقامة العلاقات مع الاخرين مصدر من مصادر الأجر والثواب، فحق المسلم على المسلم له أبواب مخصصة في العديد من الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

- لا يوجد ذلك الانسان الذي يتمتع بالاكتفاء الذاتي فكل منا بحاجة إلى بوسع الاخرين القيام بتقديمها.

- إنك لا تستطيع أن تفجر الكرة الأرضية وتتخلص من كل هذا البشر لتعيش وحدك، كن واقعيا، وجد الناس لتبقى ولا تستطيع أن تحقق أي نجاح أو سعادة دون أن تضع الاخرين في حياتك.

- إذا أردت أن تنجح فأنت تحتاج لأن تنشأ جمهورا مشجعا من الاخرين لأن عمل شاق أن تكون إنسانا وحيدا مهما كان ليك هدفا هاما للغاية في الحياة.

- إن ما يسمى بمشاكل شخصية مثل: الخوف، الخجل، الشعور بانخفاض تقدير الذات هي في الأساس مشاكل في التعامل مع الناس، فمعرفة اليات وطرق تحسين بناء جسورا مع الاخرين يحل كثيرا من المشاكل النفسية ويزيل الكثير من العقبات ويجعل الحياة أكثر حيوية وجمال. **(السبيعي، 2000، صفحة 16)** .

2. التأثيرات السلبية لمو اقع التواصل لاجتماعي على العلاقات الاجتماعية:

1.2تأثيرات مو اقع التواصل الاجتماعي على الشباب:

الانطواء والعزلة الاجتماعية التي أصبح يعاني منها الكثير من الشباب باستخدامهم المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي؛ حيث يرتبط الكثير منهم بأصدقاء افتراضيين مما أثر على علاقاتهم مع الأصدقاء الحقيقين وأفراد الأسرة. وقد كشف العديد من الدراسات أن شبكات التواصل الاجتماعي أدت إلى تحول مجتمع المستخدمين إلى أمة من الانطوائيين المنعزلين، كما أظهرت دراسات أخرى أن الشباب أصبح يستخدم بصروة أقل الهاتف كوسيلة للاتصال، ولا يشاهدون التلفاز في كثير من الأحيان.

وقد اعترف 35% من الشباب في إحدى الدراسات المسحية ببريطانيا حول استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي، بأن هذه الشبكات ساهمت بتغيير نمط حياتهم سلبا.

كما كشفت دراسة أخرى الجانب المظلم لشبكات التواصل الاجتماعي وعلى رأسها موقع فايسبوك؛ حيث توصل الباحثون أن البقاء لساعات طويلة على الشبكة الاجتماعية قد يؤدي إلى النرجسية وحب الذات، وأن الاضطراب الاجتماعي هو أبرز ملامح النرجسية للعينة محل الدراسة. **(كريكط، 2021، صفحة 98)**.

وأكدت بعض الدراسات عن تأثير الاتصال عبر الإنترنت في العلاقات الاجتماعية والتي كان من أهم نتائجها أنه نجم عن استخدام الشباب للإنترنت تراجع في مقدار التفاعل اليومي بينهم وبين أسرهم وتراجع في عدد زياراتهم لأقاربهم. **(الشهري، 2013، صفحة 87)**.

وقد كشفت دراسة وادلمان (2005) وجود علاقة بين القلق الاجتماعي والاكتئاب النفسي لدى الشباب خاصة من تتراوح أعمارهم بين (26-18) سنة حيث أنهم يستخدمون الأنترنت بصفة مفرطة، هذه الحالة التي تؤدي إلى ما يسميه المختصون بانطوائية الكومبيوتر أين يستمر الشاب في اسخدام الكومبيوتر أو الهاتف الذكي لساعات طويلة خلال اليوم بما يشبه مدمني القمار، وهو ما يؤدي بالشباب للانعزالية والانطوائية إضافة إلى الاجهاد والتوتر النفسي الناجم عن طبيعة هذا الاستخدام السلبي. **(مجاهدي و بوبعاية يمينة، 2019، صفحة 04).**

2.2 تأثيرات مو اقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية:

أصبحت وسائل الاتصال الحديثة بما فيها شبكات التواصل الاجتماعي تشكل أكبر تهديد للوحدة الأسرية، فالملاحظ أن تلك الشبكات والوسائط قضت تماما على العلاقات الأسرية والعائلية بين افراد الأسرة الواحدة؛ حيث أصبح يفضل الكثير من أفراد العائلة استخدام الهاتف والابحار في العالم الافتراضي بدل التواصل مع الاب او الام او الأخ...، وبالتالي أصبحت العلاقات العائلية هشة وضعيفة بفعل وسائل الاتصال التي قضت على التواصل بين أفراد الاسرة وهو ما يعتبر تهديد حقيقي للعلاقات الاجتماعية.

والمعروف أن العلاقات الاجتماعية في الأسرة الجزائرية تمتاز بالتماسك والوحدة بين أفراد العائلة وهي قائمة على التعاون والاحترام والمودة، وهي قيم توارثتها الأجيال لتجعل من الأسرة كيانا صلبا لا يتزعزع أبدا، غير أن التكنولوجيا الحديثة وما أفرزته من وسائط تواصلية جديدة أثرت بشكل كبير على هذا البناء الأسري المتين.

وفي دراسة حول استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجزائر أكد غالبية الطلبة أن هذه الشبكات ساهمت في التقليل من الجلسات العائلية وساعدت الفراد على الانسحاب من المحيط الأسري وضاعفت العزلة الاجتماعية. **(مليكة، 2022، صفحة 27).**

كما تسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط إلى تراجع الزيارات العائلية والأسرية كما غابت زيارات الأصدقاء والأقارب لبعضهم البعض وهو ما أثر بشكل كبير على قوة ومتانة العلاقات الاسرية والاجتماعية وزعزع عملية التفاعل بين أفراد الاسرة والأصدقاء، مما تسبب في حدوث مشكلات اجتماعية كبيرة مثل: العزلة والانطواء وفقدان التواصل الاجتماعي الطبيعي.

وتقلص كذلك التواصل الاسري بشكل كبير وتقلصت معه ساعات التواصل بين أفراد الاسرة الواحدة وأصبحت اللقاءات الاسرية الجماعية نادرا ما تحدث؛ حيث أصبح لكل فرد داخل الأسرة هاتف خاص به وصفحة على الفايسبوك من خلالها يتواصل مع أصدقائه الافتراضيين يحاورهم ويبوح لهم بالأسرار ويتفاعل معهم بعيدا عن أفراد عائلته الذين هم بجنبه مما يجعل كل فرد في السرة يعيش في عالم افتراضي خيالي بعيدا عن عالمه الحقيقي الذي يعيش فيه، وكل ذلك يؤكد على أن هذه الشبكات الاتصالية ضاعفت من التفكك الأسري عكس ما كان متوقعا منها.

وعند الحديث عن مساحة الحوار بين الأباء والأمهات مع أبنائهم نرى أن ها الفضاء أصبح ضيقا جدا نتيجة انشغال كل فرد بتصفح الأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي بعيدا عن الاخرين لدرجة أن الأباء والأمهات لا يسألون أبنائهم عن يومياتهم في المدرسة وداخل القسم وهل يستوعبون الدروس أم لا وماهي الصعوبات التي يواجهونها، فضلا عن أداء واجباتهم المدرسية داخل المنزل، وكل هذا بتحجج من طرف الأولياء بأن لا وجود للوقت الكافي لمثل هذه القضايا في حين أنهم يخصصون ساعات طويلة لتصفح مواقع التواصل دون شعور.

بل أن الكثير من الأباء والأمهات يحاول التخلص من ازعاج الأبناء بمنحه الهاتف أو الحاسوب للتسلي بالألعاب الالكترونية أو مشاهدة الأفلام على حساب العلاقة الأبوية التي أصبحت اخر ما يفكر فيه الأبناء. والأدهى من ذلك هو أن بعض الأباء والأمهات يخصصون هواتف ولوحات ذكية خاصة بأبنائهم معتبرين ذلك حق في استخدام لتكنولوجيا الحديثة والتدرب عليها مع التباهي والتفاخر أمام الغير بمهارات أبنائهم في استخدام مثل هذه التقنيات الاتصالية بعيدا عن إدراك المخاطر التي ترصد أبنائهم وتزيدهم تفككا وبعدا عن أفراد العائلة.

ويدعم كل هذا ما أشار إليه كلا من (Nei and Erbing) اللذين اعتبرا أن التطورات والتقدم في تكنولوجيا الإعلام أثرت بشكل كبير على عملية التفاعل الفردي والجماعي داخل المحيط الأسري وداخل المحيط الاجتماعي للمجتمع الأكبر. **(الشهري، 2013، صفحة 87).**

3-2 التأثيرات على العلاقات الزوجية.

تعتبر العلاقة الزوجية من أهم الروابط الاجتماعية والأسرية، وهي رابطة مقدسة وغليظة لا يمكن الاستهانة بها لأنها أساس قيام الأسرة وبنائها الصحيح وإذا حدث أي خلل في هذه العلاقة فإن البناء الأسري حتما سيتأثر بحجم الخلل الذي أصاب العلاقة الزوجية. ومن الطبيعي أن تتأثر هذه العلاقة بالعوامل الداخلية والخارجية المحيطة بالأسرة (الاجتماعية، الاقتصادي، النفسية..) وهي كلها عوامل طبيعية ناتجة عن البيئة التي يعيش فيها الزوجين، غير أن غزو التكنولوجيا الحديثة لجميع مناحي الحياة واستخدامها للتواصل والتعارف والتفاعل مع الاخرين في الفضاء الافتراضي أثر سلبا وبشكل كبير على أهم علاقة في الأسرة وهي العلاقة الزوجية.

ومن الدراسات التي تناولت تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الأسرة دراسة الباحثة التيمة سنة 2019 بعنوان "دور مواقع التواصل الاجتماعي في حدوث التفكك الأسري"؛ حيث خلصت الباحثة إلى أن الطلاق بين الزوجين من أهم مظاهر التفكك الأسري في الأردن نتيجة استخدام مواقع التواصل لاجتماعي بمختلف أنواعها مما يسبب في حدوث مشاكل بين الزوجين تكون نتائجها غالبا الطلاق.

كما أكدت دراسة (رحيمة شرقي) أن غالبية المبحوثات محل الدراسة اعتبرن أن الفيسبوك قلل من مساحات تبادل أطراف الحديث والمشاعر الودية مع أزواجهن، كما اعتبرن أن مواقع التواصل الاجتماعي عموما أصبحت عائقا كبيرا في التعبير عن الحب والمودة بين الزوجين لانشغالاهما بتصفح تلك المواقع على حساب تبادل الحديث والمشاعر العاطفية التي تزيد في قوة العلاقة الزوجية. **(شرقي، 2023، صفحة 36).**

وتناولت إحدى الدراسات للباحثة " بيتريز" طبيعة التفاعلات الاجتماعية التي تتم عبر منتديات الدردشة، ودورها في تغير النسيج الاجتماعي، وفي بناء علاقات عاطفية، وركزت الباحثة على انعكاسات ذلك على العلاقات الزوجية، وبينت أف هذه الاتصالات لها دور كبير في التقليل من الوفاء بين الزوجين، وبالتالي في إحداث عدة مشاكل اجتماعية، ولكل ذلك تأثير على النسيج الاجتماعي مما يؤدي إلى إحداث فجوة وتفكك اجتماعي كبير. وتقول إحدى الزوجات " أعلم أن تماما أن زوجي لا يستخدم الانترنت من أجل الدخول إلى المواقع السيئة أو الإباحية، ولكن أكره هذه الشبكة، لأنها سلبت لحظات الاجتماع الدافئة والجميلة." **(لبيض و موسى، 2022، صفحة 160).**

خاتمة:

إن المتابع لتطور واتساع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بمختلف أشكالها يدرك مدى التأثير السلبي على الحياة الاجتماعية في كثير من كثير من تمظهراتها؛ حيث نجد أن العولمة أدت إلى انتقال الأفكار والأنماط السلوكية عبر الحدو الجغرافية والسياسة التي لم يعد لها وجود وأضحى التدفق المعلوماتي هائل بشكل لا يستطيع أحد أن يواجهه.

لقد أثبتت شبكات التواصل الاجتماعي وجودها الحتمي والفاعل لدى جميع الفئات الاجتماعية وعلى مستوى جميع الأعمار والطبقات والثقافات، وأصبح تأثيرها السلبي على الرابط الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية كبير وواسع النطاق وهو ما يحتم علينا أخذ هذه المؤشرات بعين الاعتبار لحماية الأفراد والمجتمع ككل من خطر مثل هذه المنصات التواصلية التي أصبحت تمثل تهديد حقيقي لكيان المجتمع. وعليه يتحتم ترشيد استخدام مثل هذه الشبكات والاستفادة منها فيما يحتاجه الفرد دون أفراط أو إدمان، واستخدامها يتوافق مع الحفاظ على علاقتنا اجتماعية متينة ومتماسكة .

التوصيات:

- تنظيم دورات علمية لتوعية أفراد المجتمع بكل فئاته (الأباء ، الأمهات، الأبناء الشباب...) على الطرق الأمثل لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل صحيح واستثمار الفوائد العلمية والثقافية والاجتماعية.

- انشاء مجموعات هادفة على مواقع التواصل الاجتماعي خاصة منها الفيسبوك تتبنى هذه المواقع قضايا اجتماعية وثقافية لتبادل المعرفة وتأصيل القيم والمبادئ الأصيلة.
- تشجيع البحوث والدراسات التي تتناول استخدامات شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيراتها السلبية على المجتمع للتعرف على الأسباب الحقيقة وراء هذه الظاهرة والحلول الممكنة من أجل وضع خطط علاجية واقعية.
- نشر الوعي بأهمية التماسك الأسري والاجتماعي والحرص على الجلوس والحوار مع الأهل والأقارب والأصدقاء في جلسات جماعية بعيدا عن استخدام وسائل وتكنولوجيات الاتصال الحديثة.
- ترشيد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي خاصة منها الفيسبوك حتى لا يؤثر سلبا على التواصل الاجتماعي مع أفراد الأسرة والأصدقاء، ولا تكون تلك المواقع بديلا لارتباطه الحقيقي بأسرته وأصدقائه ومجتمعه.
- إدراج برامج خاصة بطرق وكيفيات التعامل مع وسائل الاتصال الحديثة في البرامج والمناهج التربوية والجامعية لتعليم الطلبة الطرق السليمة التي يتعاملون بها مع مواقع التواصل الاجتماعي ومختلف شبكات الاتصال الحديثة.

المراجع:

- **الكتب:**

_ إيهاب خليفة، (2016)، مواقع التواصل الاجتماعي "أدوات التغيير العصرية عبر الإنترنت"، الطبعة الأولى، المجموعة العربية للتدريب والنشر.

- بهاء الدين محمد مزيد، (2012)، لمجتمعات الافتراضية بديلاً للمجتمعات الواقعية _ كتاب الوجوه نموذجاً، جامعة الإمارات العربية المتحدة.

- معن خليل، (1981)، المدخل إلى علم الاجتماع، ط1، جامعة بغداد، العراق.

- نبيل عبد الهادي، (2016)، تشكيل السلوك الاجتماعي، ط1، دار اليازوري للنشر العلمية والتوزيع، عمان، الأردن.

-_ علي خليل الشقرة، (2014)، الإعلام الجديد (شبكات التواصل الاجتماعي)، الطبعة الأولى، الأردن، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع.

علي محمد رحومة، (2007)، الانترنت والمنظومة التكنو-اجتماعية، بيروت، مركز دراسات الوحدة العربية.

- هدى السبيعي، (2000)، كيف تبني حسورا مع الاخرين، ط1، سلسلة النفس المطمئنة، قطر.

- رسائل دكتوراه:

- عائشة كريكط، (2021)، أخلاقيات الممارسة الإعلامية في وسائط الاعلام الجديد، دكتوراه اعلام واتصال، جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل.

- المقالات:

- الطاهر مجاهدي، بوبعاية يمينة، (2019)، درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالنسق القيمي، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية. جامعة المسيلة.

_ حمدي أحمد عمر، (2012)، العلاقات الاجتماعية بين الشباب من الواقعية إلى الافتراضية، مجلة كلية الاداب، جامعة سوهاج، المجلد 2، العدد33.

- حنان بنت الشعشوع الشهري، (2013)، أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية، رسالة ماجيستير علم الاجتماع، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

- رحيمة شرقي، (2023)، التواصل بين الزوجين في ظل استخدام الفايسبوك، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد1، العدد15، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

_ لبيض زانة، سي موسى عبد الله ، (2022)، شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيراتها السلبية على العلاقات الأسرية دراسة تحليلية، مجلة دراسات ،المجلد 11 ، العدد01 .

- شعباني مليكة، (2022)، واقع التحاور العائلي والتواصل الأسري في ظل تكنولوجيات التواصل، مجلة الرسالة للدراسات الإعلامية، جامعة الجزائر2.