جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم التاريخ وعلم الآثار

السنة الأولى ماستر تاريخ المغرب العربي المعاصر

مقياس: وسائط الاتصال

المحاضرة الرابعة: الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام وسائط الاتصال الحديثة ومواقع التواصل الاجتماعي.

الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام وسائط الاتصال الحديثة ومواقع التواصل الاجتماعي

تسببت وسائل التواصل الحديثة، رغم ما وفرته من فرص للتواصل والانفتاح، في ظهور آثار نفسية واجتماعية متنوعة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

أولاً: الآثار النفسية

1. **القلق والإحباط والاكتئاب:** تشير الدراسات إلى أن قضاء وقت طويل على مواقع التواصل دون هدف محدد، أو الانخراط في نقاشات تافهة مثل المواضيع الإباحية، قد يؤدي إلى الإحساس بالذنب، تضييع الوقت، والاضطرابات النفسية. وقد أظهرت دراسة منشورة في دورية *الكمبيوتر والسلوك البشري* أن من يستخدمون أكثر من سبع منصات تواصل اجتماعي معرضون للقلق بثلاثة أضعاف مقارنة بمن يستخدمون واحدة أو اثنتين فقط. وتشمل الأسباب التنمر الإلكتروني، المقارنة السلبية مع حياة الآخرين، والإحساس بإهدار الوقت.
2. **ضعف جودة التواصل الإنساني الحقيقي:** الاتصال عبر الوسائط الحديثة يفتقر إلى التفاعل الوجهي المباشر الذي يسمح بتبادل المشاعر بشكل فوري وحقيقي، مثل الحزن أو الفرح. في دراسة أخرى،

تبين أن النساء يشعرن بتوتر أكبر من الرجال عند استخدام وسائل التواصل، خاصة تويتر، إذ يزيد من وعيهن بمشكلات الآخرين، مما يضاعف الإحساس بالضغط النفسي. إلا أن الاستخدام المعتدل قد يساعد البعض منهن على التخفيف من التوتر، وهو ما لم يُسجل بوضوح لدى الرجال.

3. **التأثير على المزاج العام:** استخدام وسائل التواصل مثل فيسبوك لمدة قصيرة (20 دقيقة مثلًا) يمكن أن يترك المستخدم في مزاج سيئ، نتيجة الشعور بإضاعة الوقت. ومن جهة أخرى، أوضحت دراسة لجامعة كاليفورنيا أن المنشورات السلبية تنتقل بين المستخدمين كما تنتشر العدوى، في حين أن المنشورات الإيجابية تُلهم غيرها وتؤثر إيجابًا، إلا أن التأثير الإيجابي لا يزال غير محسوم علميًا.

4. **اضطرابات النوم:** التعرض المستمر للأضواء الاصطناعية، خاصة الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات الإلكترونية، يقلل من إنتاج هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم، مما يؤدي إلى اضطرابات في النوم، خصوصًا عند تصفح الهاتف أو الحاسوب قبل النوم مباشرة.

5. **الإدمان:** قد يتحول استخدام وسائل التواصل إلى إدمان مشابه لإدمان الإنترنت، وهو ما اعتبره بعض الباحثين اضطرابًا عقليًا يستدعي العلاج.

6. **تدني الاعتداد بالنفس:** تعرض المستخدمين، وخاصة النساء الشابات، للصور المثالية والمعدلة عبر وسائل التواصل يؤثر سلبًا على تقدير الذات. وفقًا لاستطلاع أجرته مؤسسة "سكوب"، أكثر من نصف المشاركين (خاصة من فئة 18–34 عامًا) شعروا بعدم الرضا عن أشكالهم نتيجة المحتوى المعروض.

7. **فقدان العلاقة بالواقع:** بعض المستخدمين ينشغلون بحياة افتراضية على حساب حياتهم الواقعية، مما يؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة، خلافًا لما هو متوقع. وقد يرتبط هذا السلوك بالاكتئاب الحاد لدى بعض الأفراد.

ثانيًا: تأثير وسائل التواصل على الأطفال والمراهقين

أشارت دراسة للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال إلى أن أكثر من 22% من المراهقين يدخلون إلى حساباتهم أكثر من عشر مرات يوميًا، مما يعرضهم لمحتوى غير لائق، في مرحلة حساسة من تطورهم العاطفي والمعرفي. من بين الآثار:

- انخفاض تقدير الذات والشعور بالعزلة.
- التأثر المفرط بعدد الإعجابات والتعليقات.
- الاندفاع لتقليد المحتوى الضار أو العنيف.
- زيادة احتمالية السمنة، خاصة مع الجلوس الطويل وتناول وجبات غير صحية أثناء المشاهدة.

ثالثًا: الآثار الاجتماعية

أ. الآثار السلبية

1. **العزلة الاجتماعية:** مع العائلة والأصدقاء، مما يضعف الروابط الاجتماعية ويزيد من الفردية، ويقلل من التفاعل مع قضايا الجماعة.
2. **ضعف العلاقات الزوجية والأسرية:** قد يتسبب الانشغال بالعلاقات الافتراضية أو الإدمان الرقمي في تدهور العلاقات الزوجية، وحتى الطلاق. كما يؤدي إلى انخفاض التفاعل داخل الأسرة، ما يهدد بتفككها.
3. **الاغتراب الثقافي والاجتماعي:** يساهم التعرض المستمر للمحتوى الأجنبي غير المنضبط في تراجع الانتماء الثقافي والديني، ويؤدي إلى تغيرات في الأفكار والسلوك والهوية، خاصة لدى الشباب.
4. **تدهور القيم الأخلاقية والدينية:** الانشغال بنقاشات تافهة أو منحرفة، خصوصًا المرتبطة بالجنس أو الكراهية، يؤدي إلى تراجع الالتزام الديني. كما أن قضاء وقت طويل على الإنترنت قد يؤدي إلى إهمال أداء العبادات.

5. **نشر ثقافات سلبية:** تُسهم الوسائط الحديثة في ترسيخ ثقافة الاستهلاك، والشعور بالنقص، وتمجيد النموذج الغربي، ونشر الإباحية، مما يؤثر على القيم والعادات في المجتمعات التقليدية.

6. **التأثير العنيف والإدماني على الأطفال:** المحتوى العنيف يحفز السلوك العدواني لدى الأطفال والمراهقين، وقد يشجعهم على تقليد تعاطي السجائر أو الكحول، خاصة في ظل غياب الرقابة الأسرية.

ب. الآثار الإيجابية

رغم هذه الآثار السلبية، فإن لوسائط التواصل فوائد ملموسة، منها:

1. **تسهيل التواصل الاجتماعي:** مكنت هذه الوسائط من التواصل الفوري بين الأفراد في جميع أنحاء العالم، وخصوصًا بين الأقارب والأصدقاء البعيدين.

2. **منصة للتعبير عن الرأي:** أتاحت فرصة للتعبير الحر عن الأفكار ومناقشة القضايا العامة بعيدًا عن القيود التقليدية، وشجعت على المشاركة في الحوارات المجتمعية.

3. **تعزيز الثقة بالنفس لدى الخجولين:** يستطيع الأفراد الانطوائيون أو الخجولون التعبير عن أنفسهم بشكل أفضل في العالم الرقمي، مما يعزز من تقديرهم لذاتهم ويشجعهم على التفاعل.

4. **نافذة على العالم:** توفر هذه الوسائل فرصة للفئات الاجتماعية الأقل حظًا للتواصل مع العالم، والانفتاح على تجارب وثقافات متنوعة دون الحاجة إلى السفر.