

كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على..

الصحة العقلية للمراهقين؟



مركز القرار

للدراستات الإعلامية



مارس
2020

ترجمات

المحتويات

03 تمهيد

05 التأثيرات الإيجابية لوسائل التواصل على المراهقين

05 أنسب الطرق لاستخدام المراهقين

06 وصايا (شارمارامان) للآباء والأمهات

تمهيد..

يُعدّ يوتيوب وإنستغرام وسناب شات أكثر منصات التواصل الاجتماعي استخداماً من قبل المراهقين، وبينما تؤكد دراساتٌ أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تؤثر سلباً على المراهقين، إلا أن لها العديد من الآثار الإيجابية أيضاً.

ووفقاً لاستطلاع أجراه مركز بيو الأمريكي للأبحاث عام 2018 عبر مقابلات شملت 743 مراهقاً، فإن نحو 63% من المراهقين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل يومي، بينما يستخدم 45% منهم الإنترنت بشكل مستمر تقريباً.

وتشير الدراسات إلى أن بعض المراهقين يُعانون من الأرق بسبب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ليلاً، بينما يعاني البعض الآخر من تشتت الانتباه خلال اليوم الدراسي.

نسبة 63%..

من المراهقين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل يومي.



وتؤكد نيه تشودري، الخبيرة في الطبّ النفسي للأطفال والمراهقين في مستشفى ماساتشوستس العام وكلية الطب بجامعة هارفارد، أنه في حين لا نستطيع الحديث حتى الآن عن علاقة سببية مباشرة، بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمشاكل النفسية، فإننا نرى ارتباطات سلبية شديدة في عدد من المجالات، إذ يُعتقد أن استخدام المراهقين لوسائل الإعلام الاجتماعية مرتبط بالانكسار والقلق وتدني الثقة بالنفس والوحدة، وفقاً لموقع «إنسايدر» الأمريكي.

ووجدت ليندا شارمارامان، الباحثة البارزة في مركز ويليسلي للمرأة، ومديرة مختبر أبحاث الشباب والإعلام والرفاهية، أن 21% من المراهقين «شعروا بالإحباط» حيال أنفسهم بعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

21%..

من المراهقين شعروا بالإحباط
حيال أنفسهم بعد استخدام وسائل
التواصل الاجتماعي.

وأوضحت شارمارامان أن الشعور بالإحباط لدى أكثر من نصف هؤلاء المراهقين جاء مرتبطاً بأجسادهم، لافتةً إلى أن المجموعات التي كانت عُرضةً لهذا الشعور بشكل خاص هم الإناث، والأشخاص الذين لديهم شبكات كبيرة من الأصدقاء عبر الإنترنت، وأولئك الذين يتابعون حسابات المشاهير.

واعتبرت تشودري أن الضغط الذي يتعرّض له المراهقون بسبب أقرانهم ليس بالأمر الجديد، ومع ذلك، فإن **وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من هذا الضغط بطريقتين..**

أولاً: أن المراهقين على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر ميلاً لإظهار الأشياء السلبية والسلبية.

ثانياً: تلقّي المراهقين ردود فعل، أو تعرّضهم لضغط ممّن حولهم خلال ما يواجهونه في الحياة اليومية، فالمراهقون يقارنون أنفسهم أكثر مع أقرانهم، ويُحرمون من مزايا التواصل الشخصي الواقعي.

وما زاد الطين بِلّةً من منظور الصحة العقلية، أن وسائل التواصل الاجتماعي خلقت مخاطر جديدة، أبرزها إمكانية تعرّض المراهقين للسلوكيات المؤذية عبر الإنترنت.



التأثيرات الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين

ومع ذلك، وفقاً لدراسة مركز بيو، يقول 31% من المراهقين إن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي له تأثير «إيجابي في الغالب» على حياتهم، بينما يقول 24% فقط بأنه «سلبى في الغالب»، فيما اعتقد الـ 45% الآخرون أن تأثيرها محايد.



31%
إيجابي
في الغالب

واعتبرت شارمارامان أنه يمكن أن يكون لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالتأكيد تأثيرات إيجابية، مثل الإحساس بالتواصل الاجتماعي والانتماء، والرّضا الشخصي واحترام الذات، والتعبير والتحكّم العاطفي، وتنمية الهوية.

وفي الواقع، أفاد أكثر من نصف المراهقين في دراسة أجرتها شارمارامان، **بتقديم الدعم العاطفي وتلقيه عبر الإنترنت**، ولا شك فإن هذا الأمر مهمّ بشكل خاص للمراهقين الذين يُعانون من مرض أو يعانون من العُزلة.

24%
سلبى في
الغالب

أنسب الطرق لاستخدام المراهقين وسائل التواصل الاجتماعي

وضع بعض القيود، يمكن أن يساعد ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة على تعلّم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي، دون التعرّض لآثارها السلبية.

45%
تأثير محايد

تماماً كما أنك لا تُمكنّ ابنك من قيادة السيارة لأول مرة وحيداً دون تدريب، ستحتاج إلى أن تعلّم ابنك أو ابنتك كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة صحية، وبعبارة أخرى، يُمكنك وضع قواعد وتوقعات مشتركة تعزّز استقلالية ابنك المراهق وتحميه من المخاطر أيضاً.

لقد خلّصت الأبحاث والدراسات إلى أن المراقبة الأبوية مرتبطة بسلوكيات أقلّ إشكالية، مثل إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أو التنمّر على الآخرين عبر الإنترنت، وتوصي شارمارامان الآباء والأمهات بما يلي:

وصايا (شارمارامان) للآباء والأمهات:



تقييد الوصول..

إلى وسائل التواصل الاجتماعي، من خلال وضع حدود زمنية لاستخدام المراهقين لوسائل الإعلام الاجتماعي، على سبيل المثال.



مراقبة السلوك..

على وسائل التواصل الاجتماعي، من خلال متابعة حسابات وسائل التواصل الاجتماعي للمراهقين، أو طلب الولوج إليها.



التواصل بشكل منفتح..

التواصل بشكل منفتح حول التوقعات بشأن وسائل التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال، يمكن مناقشة تأثير التنمر عبر الإنترنت، وتشجيع المراهقين على عدم قول أي شيء عبر الإنترنت لن يتمكنوا من التفوه به مباشرة.



نموذج لأفضل الممارسات..

إذا كان الوالدان قلقين بشأن استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي، فلا بدّ من التحدّث معهم حول المخاوف التي يشعرون بها من كيفية استخدام تلك الوسائل، بالإضافة إلى ذلك، من المهمّ أن يقوم الوالدان بوضع نموذج لأفضل الممارسات، من خلال استخدامهم لوسائل الإعلام الاجتماعية الخاصة بهم.



وأخيراً.. إذا كنت قلقاً للغاية بشأن استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي، اطلب الاستشارة والعون من أخصائي الصحة النفسية.

مركز القرار

للداسات الإعلامية



..نخطو
بقرارك



تابع حسابنا على تويتر



 www.alqarar.sa

   @alqarar_sa