

THE SOCIAL MEDIA IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH


Monira Mahmoud OSMAN¹

Researcher, Lincoln University, Malaysia

Abstract:

Covid-19 mandated home confinement for long period, that resulted in high dependence on social media applications for communication between almost everybody; social media communication has negative impact on mental and psychological health of users, but also has positive impact; every person needs to understand the impact of social media use on his own mental and psychological wellness, to be able to manage it for healthy communication practices, to be able to avoid the negative impact, and enhancing the positive impact on one's mental and psychological health..

Key Words: Online communication, Social media challenges, social media negative impact, handling social media impact, social media positive impact, social media users' statistical information, balancing social media impact.

 <http://dx.doi.org/10.47832/2757-5403.23.10>

¹  monira23@hotmail.com

المشكلات النفسية التي ولدتها جائحة الكورونا السوشيال ميديا وأثرها على الصحة النفسية

منيرة عثمان

الباحثة، جامعة لينكولن، ماليزية

الملخص:

فرض Covid-19 الالتزام المنزلي لفترة طويلة، مما أدى إلى الاعتماد الكبير على تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل بين الجميع تقريبا ؛ التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي له تأثير سلبي على الصحة العقلية والنفسية للمستخدمين، ولكن له أيضا تأثير إيجابي ؛ يحتاج كل شخص إلى فهم تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على صحته العقلية والنفسية، ليكون قادرا على إدارتها لممارسات الاتصال الصحية، ليكون قادرا على تجنب التأثير السلبي، وتعزيز التأثير الإيجابي على الصحة العقلية والنفسية للفرد.

الكلمات المفتاحية: التواصل عبر الإنترنت، تحديات وسائل التواصل الاجتماعي، التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي، التعامل مع تأثير وسائل التواصل الاجتماعي، التأثير الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي، المعلومات الإحصائية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، موازنة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي.

المقدمة:

من أثر جائحة الكورونا والانعزال في المنازل وحضور المدارس والجامعات والملتقيات اون لاين وعن بعد كثر التعامل مع أدوات السوشيال ميديا التي فرضتها علينا الجائحة وهي سلاح ذو حدين.

فقد أنعم الله علينا في هذا العصر بوسائل اتصال و تواصل سهلت لنا تناقل و تبادل المعلومات في دقائق والتواصل الشخصي بين الناس بمجرد لمسة للهواتف النقالة، وأصبحت شيء أساسي في حياة الأسرة يتقنها الطفل والكبير بكافة شرائح المجتمع، حتى أصبحت هذه الوسائل جزءاً من ثقافة وتربية الطفل في مجتمعنا ككل...

من أمثلة وسائل التواصل الشهيرة (واتس أب - فيس بوك -انستجرام - تويتر - فايبر - زووم الخ) والكثير غيرها من التطبيقات والبرامج التي تشكل جزء اساسي من تفاصيل يومنا ولها أثر على واقعنا النفسي والاجتماعي والتربوي والأسري سواء كان إيجابياً أو سلبياً.

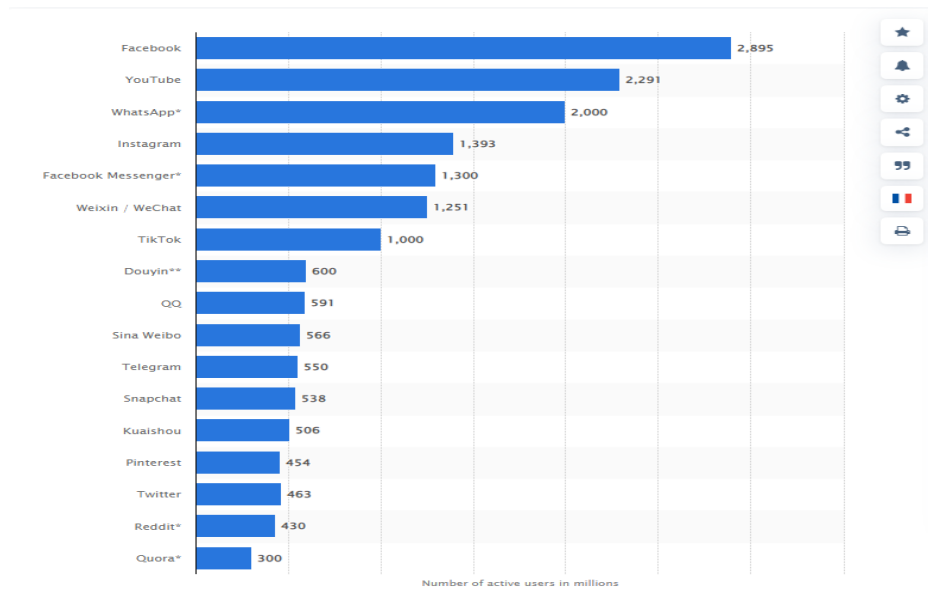
تعتبر بعض هذه البرامج بمثابة تحدى للنفس البشرية، و ذلك من حيث كيفية إيجاد توازن الأفراد بين التعامل الافتراضي والتعامل الحقيقي الواقعي.

هدف الورقة : أهمية نشر الوعي بكيفية التعامل مع تحديات السوشيال ميديا بطريقة صحيحة واستخدامها بطريقة مفيدة ومحاولة لإيجاد حلول لسلبيات السوشيال ميديا وإيجاد طرق للتوازن بين العالم الحقيقي والافتراضي حتى لا تتأثر الصحة النفسية للأفراد.

لكي نستطيع التعامل مع تحديات السوشيال ميديا يجب أولاً نشر الوعي بإيجابيات ونقاط القوة بوسائل السوشيال ميديا لتطويرها و تشجيعها، وكذلك يجب ومعرفة الجوانب السلبية لاستخدام السوشيال ميديا للبحث عن طرق لمعالجتها.

يمثل حجم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أيضاً مؤشراً مهماً لمعرفة حجم ما قد تواجهه الأسرة من مشكلة

أولاً إحصائيات أعداد مستخدمي صفحات التواصل الاجتماعي



إحصائيات هامة عن السوشيال ميديا

في منطقة الوطن العربي وأفريقيا

- متوسط استخدام مواقع السوشيال ميديا هو 3.5 ساعة في اليوم الواحد

- كل مستخدم للإنترنت يمتلك في المتوسط 8.5 حساب على مواقع السوشيال ميديا المختلفة

- مصر تحتل المرتبة 9 في أكبر اسواق الفيسبوك فهي تمتلك أكثر من 44 مليون مستخدم

- مصر و تركيا و السعودية من أكبر 20 دولة في العالم استخداماً لمنصة إنستجرام

- تقريباً 79% من الشباب العربي يحصلون على الأخبار من مواقع السوشيال ميديا

ثانياً: سلبيات استخدام السوشيال ميديا

من واقع بعض الاستشارات النفسية والتربوية والأسرية وبعض التقارير العالمية نجد أن السوشيال ميديا تنحصر عموماً سلبياتها أو نقاط ضعفها في هذه النقاط

1- الأضرار الجسدية

ألم العين، ألم الرأس والرقبة، اضطرابات النوم قد أظهرت دراسات عديدة أن زيادة استخدامها لها تأثير سلبي على نوعية النوم الخاصة بك، كما أن ضوء الشاشة يرسل إشارات تنبيه إلى الجسم، تعوق عملية النوم لوقت طويل، اضطرابات الطعام في بعض الحالات تشتت الانتباه وضعف التركيز

2- الأضرار الاجتماعية والنفسية والتربوية والتي لها أثر مباشر وغير مباشر على الصحة النفسية

هشاشة علاقة أفراد الأسرة، فتور العلاقة الزوجية، اصطناع وازدواج الشخصية، الإدمان، العزلة، الإكتئاب، القلق، التوتر، الغضب عند الأطفال، جرائم الكترونية بسبب سوشيال ميديا، تزعزع الثقة في النفس لدى بعض المراهقين والراشدين جراء التنمر الإلكتروني وتزييف الحقائق وهدر الوقت واختراق الخصوصية.

تعتبر ظاهرة رصد التأثيرات الضارة على المستخدمين لمواقع التواصل جديدة نسبياً في عالم البحث العلمي، ولكن الأبحاث التي أجريت حتى الآن ترصد العديد من الأضرار أهمها الإدمان.

أكدت دراسات أخيرة أن تأثير إدمان السوشيال ميديا له نفس تأثير المواد المخدرة خاصة على المخ، فقد يصير الشخص مرتبباً بهاتفه ولا يستطيع الاستغناء عنه حتى في العمل أثناء النهار أو عند الخروج مع الأصدقاء، ما يجعله دائماً مشغولاً وغير قادر تركيز علي شي آخر

مؤشرات الإدمان تشتمل على الشعور بالإحباط والكآبة، حيث تكتسب العديد من المستخدمين صورة سلبية عن أجسامهم ويشعرون بالوحدة وعدم الثقة بالنفس و أو بمن حولهم.

استخدام وسائل برامج و وسائل التواصل الالكترونية للمقارنة بين أنفسهم والآخرين سواء في شكل الجسم أو في الحياة الاجتماعية مثل وجهات السفر للعطلات أو دائرة الأصدقاء أو المستوى الاجتماعي وملاحق الثراء. والنتيجة هي الإحباط والكآبة.

وتشير الأبحاث المتاحة أن المراهقين الذين يقضون أكثر من ساعتين يومياً على مواقع التواصل هم أكثر عرضة للأمراض

النفسية بما في ذلك التوتر والكآبة. ويعاني هؤلاء من النوم المتقطع، خصوصاً في حالات استخدام الأجهزة الجواله في غرفة النوم.

وقد يتعرض البعض إلى خطر التنمر مما يؤثر على العلاقات الاجتماعية وقد تستمر آثار هذه الأضرار لسنوات طويلة بعد وقوعها.

ويقول معهد الصحة النفسية للأطفال إن نتائج أبحاثه تؤكد أن مواقع مثل «سنابشات» و«فيسبوك» و«تويتر» و«إنستغرام» أدى استخدامها إلى شعور الأطفال والمراهقين بالعزلة والتوتر والوحدة والانطباع السلبي عن شكل الجسم.

كما تضيف هيئة اليونيسيف أن الاطلاع السلبي على مواقع التواصل، أي مجرد الاطلاع على ما يكتبه الآخرون، يمكن أن يؤدي إلى نتائج غير صحية. وتراوحت النتائج بين الشعور بالغيرة والنقص والفشل وما يتبع ذلك من توتر واكتئاب وعدم القدرة على النوم

فقد أشارت دراسة نشرت في مجلة "جاما" لطب الأطفال ونقلها موقع "CNN عربي"، إلى أن كل ساعة إضافية يقضيها الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي أو مشاهدة التلفاز، تزيد من أعراض الاكتئاب لديهم.

وأوضح الباحثون أن الدراسة الحالية هي الأولى التي تقدم تحليلاً تطويرياً للاختلافات في الاكتئاب والأنواع مختلفة لوقت الشاشة.

وشملت الدراسة 826,3 طالباً من الصفين 7 إلى 11 وذلك من 31 مدرسة في منطقة مونتريال في كندا بين العامين 2012 و2018، حيث قام الطلاب بإكمال الاستبيانات أثناء الفصل لتقييم سلوكياتهم تجاه وقت الشاشة وأعراض الاكتئاب.

وتم قياس وقت الشاشة بسؤال الطلاب عن مقدار الوقت الذي يقضونه يومياً بين ألعاب الفيديو، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومشاهدة التلفزيون واستخدام الكمبيوتر.

كما قيست أعراض الاكتئاب من خلال مطالبة الطلاب بالإشارة إلى مقياس من صفر (ليس على الإطلاق) إلى أربعة (كثير جداً)، ومدى معاناتهم من 7 أعراض معروفة للاكتئاب، مثل الشعور بالوحدة، والحزن أو اليأس.

ووجد الباحثون أن زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مدار 4 سنوات ارتبطت بزيادة الاكتئاب، وترتبط كل زيادة لمدة ساعة واحدة في متوسط الوقت الذي يقضيه الطلاب على وسائل التواصل الاجتماعي، بزيادة في شدة أعراض الاكتئاب خلال السنة ذاتها.

3-التوازن النفسي:

السوشيال ميديا وعلاقتها بالتوازن النفسي.

ثالثاً: إيجابيات السوشيال ميديا:

على الرغم من الأضرار و مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي سابقة الذكر، إلا أن برامج و مواقع التواصل الاجتماعي تحقق العديد من الفوائد للأسرة وللأبناء خاصة.

فلو تم توظيفها بالطريقة الصحيحة، فهي تساعد في صقل شخصياتهم، ومنحهم الثقة بالنفس و الشعور بالاستقلالية وزيادة درجة تحمله للمسؤولية، حيث أنها توسع مدارك الفرد وتزيد من مستوى خبراته ومعارفه ومعلوماته وثقافته. وقد تساعد في علاج بعض الاضطرابات النفسية مثل: التوحد، الخجل، مشكلات الكلام النفسية، و تساعد في التعرف على حاجات وهوايات الأبناء ورغباتهم من خلال مراقبة زيارتهم لمواقع التواصل أو المواقع التي أبدوا إعجابهم بها، بالإضافة إلى متابعة تعليقاتهم على تلك المواقع.

تفيد أيضاً في التعليم وخصوصاً في وقت جائحة كورونا، حيث يمنح الطلاب فرصة للتعلم من الكتب الإلكترونية واكتساب الكثير من الخبرة.

تفيد في تسهيل وإتاحة الاتصال بين الأصدقاء والأقارب وصلة الأرحام و عقد مؤتمرات ودورات تدريبية.

تقديم خدمات و دعم نفسي وطبي في بعض المواقع الصحية والنفسية، يمكن أيضاً للمستخدم التواصل بين مختلف البلدان ومشاركة الأفكار والآراء.

يعتبر وسيلة سهلة لمعرفة أخبار العالم وأنت في مكانك، و توسيع الفرصة لمشاركة فكرك، وإقامة علاقات اجتماعية فعالة وتشكيل أصدقاء من مختلف العالم.

تعاملنا مع تحديات السوشيال ميديا

1. الوعي بادوات السوشيال ميديا : وضع هدف لاستخدامات السوشيال ميديا وتحديد وقت محدد لاستخدامها
2. وضع قواعد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تحميك من العديد من المتاعب والتأثيرات السلبية (مثل عدم فتح إعلانات أو حساب غير معروف أصحابه، عدم التعليق بطريقة غير مؤدبة على أي خبر أو بوست، عدم المصارحة بمعلومات شخصية أو أسرية، حفظ الخصوصية الافتراضية، قراءة شروط التطبيقات
3. اقترح على جميع أفراد عائلتك إطفاء الهواتف، وأجهزة الكمبيوتر، والتابليت قبل التوجه إلى النوم، ووضعها بعيداً عن أسرّتهم. وفي الصباح، شجعيهم على النهوض، وارتداء الملابس، قبل إعادة تشغيل الهواتف الذكية، وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي.
4. ضعي قوانين خاصة بتصفح مواقع التواصل الاجتماعي.
5. شجعي طفلتك، وأفراد عائلتك، على الاتفاق على بعض القوانين الخاصة بتصفح مواقع التواصل الاجتماعي في المنزل. دؤني هذه القوانين، وراجعها معهم كل ستة أشهر تقريباً
6. مشاركة الأزواج الاهتمامات المشتركة بينهم على أرض الواقع.

7. أنسنة الحياة والاستمتاع بالنعم الحقيقية على أرض الواقع.
8. الأنشطة الجماعية الأسرية لتعويض العزلة الإلكترونية.
9. تصميم برامج مفيدة مناسبة لجميع الأعمار ذات محتوى هادف وعرض جذاب.
10. نشر ثقافة الوعي باستخدام الصحيح للإنترنت وأدوات التواصل وعلاقتها بالصحة النفسية.
11. تنمية مواهب ومهارات واكتشاف إمكانيات المستخدمين.
12. الحوار المستمر ومعرفة قواعد الحوار وأدوات التواصل الفعالة بين أفراد الأسرة.
13. ملء وقت الفراغ ومحاولة إيجاد بدائل للأنشطة الممنوعة بعيداً عن الألعاب الإلكترونية.
14. محاولة نقل الأنشطة والهوايات من العالم الافتراضي إلى العالم الحقيقي.
15. ملاحظة السلوكيات أو أى تغير في شخصية الأبناء ومحاولة علاجها مبكراً.
16. غرس الرقابة الذاتية في التربية.
17. استثمار التعليم الإلكتروني بطريقة فعالة.
18. العمل التطوعي وأثره في بناء الشخصية لقضاء بعض الوقت الفراغ للشباب.

توصيات ومقترحات:

1. التأكيد على الدور التثقيفي والتوعوي لافراد المجتمع بشكل عام والشباب بشكل خاص بأهمية وإيجابيات وسائل التواصل الحديثة وتوجيههم ناحية الاستغلال الأمثل بما يعود عليهم وعلى المجتمع بالنعف.
2. حملات تثقيفية لتحذير الشباب من سوء استخدام وسائل التواصل الحديثة والأضرار الناتجة عنه مثل الإدمان ضعف ثقة بالنفس القلق الخ.
3. إزالة الحواجز بين الآباء والأبناء بنشر ثقافة الحوار من الصغر حيث الحوار الفعال يؤدي إلى احترام المتبادل والثقة وتشجيع الأبناء على الحوار الأسرى الأكثر ثقة وأماناً من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي نظراً لخطورة الدور الذى باتت تلعبه هذه المواقع في العديد من مجالات الحياة.
4. نشر الوعي لدى المقبلين على الزواج بضرورة الاستفادة من استخدام شبكات تواصل اجتماعى فى الجوانب الإيجابية التى تقوى علاقة زوجية من خلال ندوات وورش عمل.
5. عقد دورات وندوات تدريبية تساعد فى تعزيز التواصل الاجتماعى داخل الأسرة وتقضي على أسباب العزلة والقلق والاكتئاب والتوتر الناتجة عن التعامل مع سوشيال ميديا.
6. مراقبة الأهل لأجهزة التواصل بطريقة غير مباشرة حتى يشعر الأبناء بالخصوصية.
7. غرس الوازع الديني فى نفوس الأجيال القادمة ومراقبة الله فى كل أعمالهم.
8. دعوة الجهات الرسمية من أجل سن قوانين بحق المخالفين لقواعد ونظم استخدام شبكات التواصل الاجتماعى.
9. ونوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الآباء بوضع حدود ثابتة لعدد الساعات التي يقضيها أولادهم في سن المراهقة على الشاشات.
10. كما توصي بضرورة عدم تعارض وقت الشاشة مع التمارين اليومية للشباب والنوم، وتجنب التعرض للأجهزة أو الشاشة لمدة ساعة واحدة قبل وقت النوم.

المراجع:

1. ماذا يقول العلم في أضرار وسائل التواصل الاجتماعي؟ تقرير بي بي سي : جسيكا براون : صحفية
2. ماذا يقول العلم في أضرار وسائل التواصل الاجتماعي؟ BBC News - عربي 16 فبراير/ شباط 2018
3. ما هي مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي
اقرأ المزيد على ويكي عرب- <https://wikiarab.com/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1-%D9%88%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A>
- 4.
5. مصدر الإحصاءات:
[statista](https://www.statista.com)
6. كيفية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وفق 9 قواعد هامة؟ <https://www.ts3a.com/?p=72182>
ابراهيم عادل
7. تقرير جريدة الجمهورية أضرار مواقع التواصل الاجتماعي ناريمان حسن
8. وقفة مع سلبيات السوشيل ميديا محروس خميس نبض مصر جريدة شباب مصر
9. تأثير برامج التواصل الاجتماعي على المراهقين
[تأثير برامج التواصل الاجتماعي على المراهقين\(izumikagura.blogspot.com\)](http://izumikagura.blogspot.com)
10. الحرية سلسلة الحاجات النفسية للمراهق د مصطفى أبو السعد
11. الاحترام سلسلة الحاجات النفسية للمراهق د مصطفى أبو السعد
12. المؤتمر العلمي الدولي السنوي الرابع وسائل التواصل الاجتماعي و أثرها على المجتمع جامعة النجاح الوطنية نابلس فلسطين 2019 بحث منشور
11. دراسات: أسوأ أضرار التواصل الاجتماعي تقع على المراهقين
الشرق الأوسط جريدة العرب الدولية
[دراسات: أسوأ أضرار التواصل الاجتماعي تقع على المراهقين | الشرق الأوسط\(aawsat.com\)](http://aawsat.com)