

المجلة العربية
للبحوث والدراسات

ملحق؛ العدد: (ديسمبر، ٢٠٢٣)

تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية

إعداد:

فارس حمد راشد آل غانم

فهد راشد عبد الله آل زمانان

مستخلص

هدفت الدراسة إلى وضع مفهوم لوسائل التواصل الاجتماعي، وتسهيل الضوء على أهمية الصحة النفسية، تناول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية من خلال ذكر تأثيرها على الفرد وعلى الأطفال بشكل خاص.

واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت إلى عدة نتائج على النحو التالي: إن وسائل التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين، فيجب الإحسان في الاختيار والتعامل مع هذه النعمة التي منحها الله لعباده، وتقدير هذا التطور الكبير وهذه التكنولوجيا وهذه الحداثة، وحسن استخدامها، وتحويلها فيما ينفع العلم والمعرفة والتواصل المشروع، وتبني ما يشجع الأطفال على الإبداع والتطوير والابتكار.

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي - الشبكات الاجتماعية - الصحة النفسية.

مقدمة:

تعتبر مواقع التواصل الإلكترونية هي الأكثر انتشارا على شبكة الإنترنت لما تمتلكه من خصائص تميزها عن المواقع الإلكترونية الأخرى، مما شجع متصفح الإنترنت من كافة أنحاء العالم على الإقبال المتزايد عليها بالرغم من الانتقادات الشديدة التي تتعرض لها الشبكات الاجتماعية على الدوام، من تلك الانتقادات التأثير السلبي والمباشر على المجتمع الأسري وتفككه (البيديوي، ٢٠١٩).

أضحت ثقافة العولمة تشكل تحديات كبيرة يواجه الأمم المستقلة بأفكارها وثقافتها وقيمها، والتي تحمل في برائتها تهديدا لكل المجتمعات، بعد أن تحول العالم لقرية صغيرة بسبب التقارب التكنولوجي، تلاشت فيه الحدود الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والدينية، فسهل تناقل الأفكار والمعتقدات والقيم، مما هدد الخصوصية لكثير من المجتمعات المحافظة، فبعد ذلك لا يبقى للمكان ولا للزمان قدرة على كبح جماح هذه الظاهرة (الهديف، ٢٠١٨).

ويكاد يتفق الدارسون والمتابعون على أن وسائل الإعلام الجديدة المتمثلة في وسائل التواصل الاجتماعي بمواقعها

وبرامجها المتنوعة، قد أحدثت ثورة في عالم الاتصالات، وصرفت الكثير من الناس عن الإعلام التقليدي، بل أصبحت متنفسا لكل صاحب رأي وفكر، بل لكل من هب ودرج أن يطرح ما يراه، وأن ينتقد ما شاء له أن ينتقد، وأن يعيب ما شاء له أن يعيب، وأن يبث ما شاء له أن يبث من أفكار إيجابية أو سلبية دون رقيب (الرفدي، ٢٠١٨).

مشكلة الدراسة:

نبه علماء وباحثون، لخطورة إدمان الشباب وخاصة الأطفال لأجهزة التكنولوجيا وبصفة خاصة الأطفال لأجهزة التكنولوجيا وبصفة خاصة شبكة الإنترنت، عبر الفيس بوك وغيرها من شبكات التواصل الاجتماعي لما تسببه من انعزالية وانطواء، وخلق هوة كبيرة بينهم وبين محيطهم الاجتماعي، وقد أكدت بعض الدراسات أن الإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية، أسهل بكثير من التخلص من إدمان الإنترنت، وشبكات التواصل الاجتماعي، الذي أصبح الكثير يعيشون معها كأنها جزء مشترك من أجسادهم، فتجدهم مستخدمين لها، في كل مكان سواء أثناء عملهم أو بالبيت أو الشارع، وعليه يمكن طرح سؤال البحث الآتي:

ما تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- وضع مفهوم لوسائل التواصل الاجتماعي.
- تسليط الضوء على أهمية الصحة النفسية.
- تناول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية من خلال ذكر تأثيرها على الفرد وعلى الأطفال بشكل خاص.

منهج الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية، إذ تستخدم المنهج الوصفي لمناسبتها لطبيعة الدراسة.

مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي:

تعرف وسائل التواصل الاجتماعي على أنها مواقع على شبكة الإنترنت، يتواصل من خلالها الملايين من المستخدمين، الذين تجمعهم اهتمامات مشتركة؛ حيث تتيح هذه الشبكات لمستخدميها مشاركات بالملفات والصور، وتبادل مقاطع الفيديو، وإنشاء

المدونات، وإرسال الرسائل، وإجراء المحادثات. ويطلق عليها شبكات التواصل الاجتماعي، والشبكات الاجتماعية، ومواقع التواصل الاجتماعي، والإعلام الجديد، والمجتمع الافتراضي، وغيرها من المسميات (الحدادي، ٢٠١٦).

أهمية الصحة النفسية:

للصحة النفسية الأهمية الكبرى التي تعود على الفرد والمجتمع، فهي تزرع السعادة والاستقرار والتكامل بين الأفراد، كما لها الدور المهم في اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد، ويمكن تخيص بعض النقاط المهمة لأهمية الصحة النفسية على النحو الآتي:

- الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم نسبيًا بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي.

- إن الصحة النفسية تنشئ أفرادًا مستقرين وأسوياء، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدر المناسب من الصحة النفسية كانت إمكانية تنشئتهم لأطفال أسوياء نفسيًا أكبر،

فالأسرة المستقرة نفسيا تتمتع بالتماسك والقوة الداخلية والخارجية، وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوة وتماسكا.

- الصحة النفسية فعالة لذات الفرد، فهي تتيح له الفرصة بفتح آفاق نفسه والقدرة على فهم ذاته والآخرين من حوله، وتجعله أكثر مقدرة على سيطرة وضبط العواطف والانفعالات والرغبات، وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيدا عن الاستجابات غير السوية.

- تمتع الفرد بالصحة النفسية تجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة، والتغلب عليها، وتحمل المسئوليات دون الهرب والانسحاب.

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية:

أولا: تأثيرها على نمط حياة الفرد:

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي، جزءا من حياتنا اليومية، وإن هذا العالم الافتراضي له تأثير كبير على جميع شرائح المجتمع، ويعتبر الفيس بوك، وتويتر، والانستغرام، والسناپ شات، واليوتيوب، من أسرع وأنجح وسائل التواصل والاتصال والتعارف؛ بين الأشخاص. وتعتبر مواقع التواصل الاجتماعي، سيف ذو حدين حسب

مستخدميها، فتارة تكون نعمة في تعميم الفائدة العلمية، وبناء علاقات اجتماعية سليمة، وتقريب وجهات النظر، وتوفير خدمة الاتصالات المجانية، وتارة تكون نقمة، إذا هدمت بسببها القيم الأخلاقية والاجتماعية لأفراد المجتمع (بكاى و كروم، ٢٠١٩).

ثانيا: تأثيرها على الصحة النفسية للطفل:

الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يضر بالأطفال وبشخصيتهم الرقيقة فهم يعانون اليوم على كافة الأصعدة، اجتماعيا وعقليا وجسديا وعاطفيا، بحيث يتحكم مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي اليوم، بهوية جيل كامل، وبقيمه وبصحته، ويظهر أثر هذا على صحتهم العقلية أكثر من أي جانب آخر (خليفة، ٢٠١٢) تشير الإحصائيات إلى أن عدد حالات الأطفال والمراهقين الذين يعانون من أمراض عقلية ونفسية يتخطى أي وقت آخر في التاريخ، ارتفعت معدلات الانتحار والاكتئاب بشكل كبير، حيث يعاني واحد من أصل ٨ أطفال من مشكلات عقلية في مرحلة معينة من حياتهم (زهران، ٢٠١٢).

الخاتمة:

إن وسائل التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين، فيجب الإحسان في الاختيار والتعامل مع هذه النعمة التي منحها الله لعباده، وتقدير هذا التطور الكبير وهذه التكنولوجيا وهذه الحداثة، وحسن استخدامها، وتحويلها فيما ينفع العلم والمعرفة والتواصل المشروع، وتبني ما يشجع الأطفال على الإبداع والتطوير والابتكار.

المراجع

إنعام محمد مصطفى البديوي. (٢٠١٩). دور الأسرة في حماية أبنائها من التطرف الفكري عبر وسائل التواصل الاجتماعي. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، الصفحات ٣٩ - ٦٨.

رشيد بكاي، و محمد كروم. (مارس، ٢٠١٩). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاجتماعية للطفل. *مجلة التمكين الاجتماعي*، الصفحات ٤٤ - ٥١.

سامي زهران. (٢٠١٢). *ثورة الإعلام الجديد*. السعودية: نادي القصيم الأدبي.

شيرين خليفة. (٢٠١٢). *الإعلام الجديد*. غزة: الجامعة الإسلامية.

عبد الرحمن عبيد الرفدي. (٢٠١٨). التطرف الفكري عبر برامج التواصل الاجتماعي وضرورة حماية الشباب من خطره: دراسة حالة لحقائقه ومشاهداته عبر تويتر. *مجلة كلية دار العلوم، جامعة القاهرة*، الصفحات ١٩٩ - ٢٦٢.

محمد علي يحيى الحدادي. (٢٠١٦). أثر وسائل التواصل الاجتماعي على عقيدة المسلم. *مجلة جامعة المدينة العالمية*، صفحة ٧٨.

مفتاح ميلاد الهديف. (٢٠١٨). تنمية قيم الولاء والمواطنة لدى تلاميذ التعلم الأساسي بالمجتمع الليبي. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة المرقب، كلية الآداب*، ٣٠٨ - ٣٣١.