

يقول المراهقون ووسائل التواصل الاجتماعي: ما هو التأثير؟ يشير مصطلح وسائل التواصل الاجتماعي إلى مواقع الإنترنت والتطبيقات التي يمكنك استخدامها لمشاركة محتوى أنشأته. وتتيح لك وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً الرد على المحتوى الذي ينشره الآخرون. وتساعد المشاركة على الإنترنت عبر مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من الأشخاص على البقاء على اتصال بالأصدقاء أو التواصل مع أشخاص جدد. من الطبيعي أن نطرح أسئلة عن مدى تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين. تُمثل وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً كبيراً من الحياة اليومية للمراهقين. فما مقدار هذا الجزء؟ يقدم لنا استبيان أُجري عام 2022 على مجموعة من المراهقين في عمر 13 إلى 17 عاماً فكرة عن الأمر. بناءً على 1300 إجابة تقريباً على الاستبيان، وُجد أن 35% من المراهقين يستخدمون على الأقل واحدة من بين خمس منصات لوسائل التواصل الاجتماعي لأكثر من عدة مرات يومياً. لا تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي في جميع المراهقين بالطريقة نفسها. ويرتبط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بآثار صحية وغير صحية في الصحة العقلية. تعتمد آثار وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة العقلية على عوامل مثل: ظروف الحياة الشخصية، بما في ذلك العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية. إلى جانب نصائح للآباء. وسائل التواصل الاجتماعي المفيدة ويمكن أن توفر هذه الشبكات فرصة للمراهقين للحصول على الدعم من أشخاص آخرين لديهم هوايات أو تجارب مشتركة. ينتمون إلى مجموعات تتعرض للتهميش عادةً، مثل الأقليات العرقية ومجتمع الميم وذوي القدرات المختلفة. يعانون من حالات مَرَضِيَّة طويلة الأجل. تساعد وسائل التواصل الاجتماعي المراهقين على: تعلم كيف يواجه المراهقون مواقف الحياة الصعبة وحالات الصحة العقلية. الاطلاع على منتديات الدردشة الخاضعة للإشراف أو المشاركة فيها، حيث تشجع على التحدث بصراحة عن موضوعات مثل الصحة العقلية. طلب المساعدة أو الرعاية الصحية لأعراض حالات الصحة العقلية. هذه التأثيرات الصحية لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تساعد المراهقين بشكل عام. أضرار وسائل التواصل الاجتماعي فقد: تؤدي إلى التشبث عن أداء الواجبات المنزلية وممارسة التمارين والمشاركة في الأنشطة العائلية. تؤدي ببعض المراهقين إلى تكوين آراء غير واقعية عن حياة الآخرين أو هيتهم الجسدية. تعرّض بعض المراهقين للتنمر الإلكتروني، ما قد يؤدي إلى زيادة احتمالات التعرض لمشكلات الصحة العقلية كالقلق والاكتئاب. علاوة على ما تقدم، فإن أنواعاً معينة من المحتوى المرتبط بخوض المخاطر والمنشورات أو التفاعلات السلبية على وسائل التواصل الاجتماعي ترتبط بإلحاق الأذى بالنفس، ترتبط مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي بعدة عوامل منها على سبيل المثال مقدار الوقت الذي يقضيه المراهقون على هذه المنصات. ثبت وجود ارتباط بين قضاء ثلاث ساعات يومياً في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبين زيادة احتمال التعرض لمشكلات الصحة العقلية. وقد استندت هذه الدراسة إلى بيانات جُمعت في عامي 2013 و 2014 من أكثر من 6500 مشارك. تناولت دراسة أخرى أيضاً بيانات عن أكثر من 12 ألف مراهق في إنجلترا تتراوح أعمارهم بين 13 و 16 عاماً. يمكن أن تسبب مشاهدة أنواع معينة من المحتوى زيادة مخاطر الصحة العقلية التي قد يتعرض لها المراهق. ويمكن أن تشمل هذه الأنواع محتوى يقدم ما يلي: أفعال غير قانونية. يمكن أيضاً أن يؤدي التعرض للتمييز أو الكراهية أو التنمر الإلكتروني على وسائل التواصل الاجتماعي إلى زيادة مخاطر الإصابة بالقلق أو الاكتئاب. كما أن المعلومات التي يختار المراهقون مشاركتها عن أنفسهم على وسائل التواصل الاجتماعي تحظى بأهمية كبيرة. ولذلك قد ينشر المراهقون أشياء في لحظات غضبهم أو حزنهم، ويُطلق على هذا التصرف النشر تحت الضغط. كما أن المراهقين النشطين في نشر المحتوى على وسائل التواصل الاجتماعي عرضة لنشر صور جنسية أو مواد شخصية للغاية عنهم. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تعرضهم للتنمر أو التحرش أو حتى الابتزاز. حماية ابنك المراهق يمكنك على سبيل المثال وضع قاعدة تمنع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قبل إنهاء الواجبات المنزلية. يمكنك أيضاً أن تحدد أوقاتاً معينة يُمنع فيها استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. لا بد أن تكون قدوة بالتزامك أنت بهذه القواعد. واجعل أبنائك المراهقين يعلمون بالعواقب التي تترتب على عدم الالتزام بالقواعد. إذا بدأ ابنك المراهق باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة رافضة للقواعد التي وضعتها أو لما تعتقد أنه مناسب، فتحدث إليه عن هذا الأمر. فعّل إعدادات الخصوصية. ولكل حساب من حسابات ابنك المراهق على وسائل التواصل الاجتماعي على الأرجح إعدادات للخصوصية يمكن تغييرها. راقب حسابات ابنك المراهق. توصي الجمعية الأمريكية لعلم النفس بمراجعة استخدام ابنك لوسائل التواصل الاجتماعي في سنوات المراهقة المبكرة. ومن الطرق المفيدة في ذلك متابعة حسابات ابنك على وسائل التواصل الاجتماعي أو إضافتها إلى قائمة الأصدقاء. ومع تقدم ابنك المراهق في العمر، وقد يتأثر قرارك بمستوى نضج ابنك. تمنحك هذه المحادثات فرصاً للسؤال عن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على ما يشعر به ابنك. يُنصح أن تتحدث إلى ابنك عن عاداتك أنت في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. فربما يساعد ذلك على تقديم

قدوة حسنة له، وجعل المحادثات المنتظمة بينكما لا تتحول إلى خطاب من جانب واحد. اشرح الأمور غير المناسبة. ذكره أيضًا
بألا يشارك معلوماته الشخصية مع الغرباء على الإنترنت. وتشمل هذه المعلومات العنوان وأرقام الهاتف وكلمات المرور وأرقام
الحسابات البنكية أو بطاقات الائتمان.