

مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي وآثارها النفسية والاجتماعية على الأطفال والمراهقين

Title in English The risks of social media and its psychological and social effects on children and adolescents

د. رهواني بوزيان

¹ جامعة أبو بكر بلقايد- تلمسان، rahbzn05@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2025/05/16 تاريخ القبول: 2025/05/21 تاريخ النشر: 2026/06/29

ملخص:

يهدف هذا البحث إلى تسليط الضوء على المخاطر النفسية والاجتماعية المرتبطة باستخدام الأطفال والمراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي. وقد تناول البحث أبرز الظواهر السلبية مثل التنمر الإلكتروني، المقارنة الاجتماعية، الإدمان الرقمي، وتعرض هذه الفئة للمحتوى غير اللائق. كما ناقش البحث الآثار المترتبة على الصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب والعزلة، إضافة إلى تداعيات اجتماعية وسلوكية تؤثر على الأداء الدراسي والعلاقات الشخصية. واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، مستنداً إلى دراسات علمية حديثة، وانتهى بتوصيات عملية لحماية الأطفال والمراهقين من هذه المخاطر وتعزيز الاستخدام الآمن للتكنولوجيا.

كلمات مفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي، الأطفال والمراهقون، التنمر الإلكتروني، الإدمان الرقمي، الوقاية الرقمية.

Abstract:

This research aims to highlight the psychological and social risks associated with the use of social media by children and adolescents. The study addressed prominent negative phenomena such as cyberbullying, social comparison, digital addiction, and exposure of this group to inappropriate content. It also discussed the implications for mental health, such as anxiety, depression, and isolation, in addition to social and behavioural repercussions affecting academic performance and personal relationships. The research relied on the descriptive-analytical method, based on recent scientific studies, and concluded with practical recommendations to protect children and adolescents from these risks and promote safe technology use.

Keywordssocial media, children and adolescents, cyberbullying, digital addiction, digital prevention.

1. مقدمة

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، حيث تجاوز تأثيرها حدود الترفيه والتواصل لتصل إلى تشكيل أنماط التفكير والسلوك، خاصة لدى الفئات العمرية الأكثر تأثراً وتشكلاً: الأطفال والمراهقين. ومع تزايد الاعتماد على هذه الوسائل، برزت مخاوف حقيقية حول آثارها النفسية والاجتماعية، وما يمكن أن تخلّفه من انعكاسات على النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي لهذه الفئة الحساسة، ويتناول هذا البحث مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي على الأطفال والمراهقين، من خلال تحليل الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عنها، وتسليط الضوء على التحديات التي تواجه الأسر والمؤسسات التربوية في التعامل مع هذه الظاهرة المتنامية. كما يستعرض البحث أبرز الدراسات والإحصاءات ذات الصلة، ويقترح بعض الحلول والتوصيات التي تهدف إلى الحد من الأضرار وتعزيز الاستخدام الآمن والواعي لهذه الوسائل.

2. أسئلة البحث:

- ما أبرز المخاطر النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام الأطفال والمراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي؟
- كيف يؤثر التنمر الإلكتروني على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية لدى هذه الفئة العمرية؟
- كيف تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في تكوين صورة سلبية للذات نتيجة المقارنة الاجتماعية؟
- إلى أي مدى يسهم الذكاء الاصطناعي في الحد من ظاهرة التنمر الإلكتروني؟
- ما هي الاستراتيجيات الفعالة للوقاية والتوعية والتدخل في حال التعرض للمخاطر الرقمية؟

3. أهداف البحث:

- تحديد أبرز المخاطر النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- تحليل آثار التنمر الإلكتروني على الصحة النفسية والسلوك الاجتماعي لهذه الفئة العمرية.

- استكشاف العلاقة بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومظاهر الإدمان أو الاضطرابات النفسية والسلوكية.
- تسليط الضوء على ظاهرة المقارنة الاجتماعية السلبية ودورها في انخفاض تقدير الذات لدى الأطفال والمراهقين.
- بيان أثر الألعاب الإلكترونية على تنمية سلوكيات عدوانية أو إقصائية عبر الإنترنت.
- عرض دور تقنيات الذكاء الاصطناعي في مراقبة المحتوى الرقمي والحد من التنمر الإلكتروني.
- اقتراح حلول عملية وتوصيات للحد من التأثيرات السلبية وتعزيز الاستخدام الآمن والهادف لوسائل التواصل.

4. أهمية البحث

أولاً: الأهمية العلمية

- الإسهام في إثراء المعرفة العلمية حول الآثار النفسية والاجتماعية لوسائل التواصل الاجتماعي على الفئات العمرية الناشئة، من خلال جمع وتحليل أحدث الدراسات والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع.
- تقديم إطار نظري وتحليلي شامل يُساعد الباحثين والمهتمين في مجالات علم النفس والتربية والإعلام على فهم أعمق لظاهرة التنمر الإلكتروني، والمقارنة الاجتماعية، والإدمان الرقمي.
- فتح آفاق جديدة للبحث العلمي من خلال تسليط الضوء على العلاقة بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والصحة النفسية، مما يمكن أن يكون أساساً لدراسات مستقبلية أكثر تخصصاً.

ثانياً: الأهمية العملية

- توعية أولياء الأمور والمعلمين بمخاطر وسائل التواصل الاجتماعي، وتمكينهم من رصد العلامات المبكرة للمشكلات النفسية والسلوكية لدى الأبناء.
- دعم صناع القرار والمؤسسات التربوية في وضع سياسات واستراتيجيات للوقاية من التنمر الإلكتروني، وتعزيز الاستخدام الآمن والمسئول للتكنولوجيا.

- تحفيز التفاعل المجتمعي والمؤسسي تجاه قضية متزايدة الخطورة، وتشجيع مبادرات التثقيف الرقمي داخل البيئات التعليمية والأسرية.

5. منهج البحث

يعتمد هذا البحث على **المنهج الوصفي التحليلي**، الذي يقوم على جمع المعلومات من مصادر نظرية ودراسات سابقة ذات صلة، ثم وصف الظاهرة المدروسة (مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي) بدقة، وتحليلها لتحديد أبعادها النفسية والاجتماعية وآثارها على الأطفال والمراهقين.

6. عرض البحث: نتطرق هنا إلى أهم مخاطر التي قد تواجه الأطفال والمراهقين عند استعمالهم لوسائل التواصل الاجتماعية.

1.6 التنمر الإلكتروني: شهدت العقود الأخيرة تطوراً هائلاً في الوسائل التكنولوجية، وكان من نتائجه بروز أشكال جديدة من السلوكيات المنحرفة، من بينها التنمر الإلكتروني، الذي يُعد أحد أبرز التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه الأطفال والمراهقين في العصر الرقمي. يُمارس هذا النوع من التنمر عبر منصات التواصل الاجتماعي أو تطبيقات الهاتف الذكي بهدف الإساءة أو الإيذاء المعنوي للضحية.

1.1.6 تعريف التنمر الإلكتروني: التنمر الإلكتروني هو سلوك عدواني متعمد يستخدم الوسائط الرقمية مثل البريد الإلكتروني، الرسائل النصية، أو شبكات التواصل الاجتماعي بهدف الإساءة إلى شخص آخر. يتميز هذا النوع من التنمر بقدرته على الانتشار السريع، وصعوبة حصره في مكان أو زمان محدد، مما يجعله أكثر تأثيراً من التنمر التقليدي.

2.1.6 أسباب التنمر الإلكتروني: أ. عوامل نفسية وشخصية

- الرغبة في السيطرة أو لفت الانتباه: بعض المتنمرين يشعرون بالقوة عند إيذاء الآخرين.
- العدوانية أو الغضب المكبوت: قد يعاني المتنمر من مشاكل داخلية ويفرغها عبر التنمر على الآخرين.
- انعدام التعاطف: لا يدرك المتنمر حجم الأذى الذي يسببه بسبب ضعف الوعي العاطفي.
- مثال: طالب يشعر بالإهمال في منزله، فيحاول إثبات وجوده عبر التحكم في الآخرين إلكترونياً.

ب. العوامل الأسرية

- العنف المنزلي أو الإهمال التربوي: الطفل الذي ينشأ في بيئة عنيفة قد يُعيد إنتاج هذا العنف على الإنترنت.

- قلة الرقابة من الأهل: عدم متابعة سلوك الطفل الرقمي يزيد احتمالية تحوله إلى متنمر أو ضحية. مثال: طفل لا يحدّ والديه من استخدامه للهاتف، يتعلم إهانة الآخرين عبر مقاطع فيديو يقلدها ويطبّقها دون وعي.

ج. سهولة التكنولوجيا وغياب الرقابة

- الاختفاء خلف الشاشات: يجرّؤ المتنمر على قول ما لا يستطيع قوله وجهاً لوجه. - الحسابات الوهمية: إمكانية إنشاء حساب مزيف تسمح بالتنمر دون عواقب فورية. مثال: شخص يستخدم حساباً باسم مستعار لإرسال رسائل تهديد أو سخرية لزميل في المدرسة دون كشف هويته.

د. البيئة المدرسية والاجتماعية

- ضعف القوانين داخل المدارس: غياب العقوبات الواضحة على التنمر يشجع بعض الطلاب على الاستمرار.

- الضغط من الأقران: أحياناً يقوم البعض بالتنمر لإرضاء مجموعة أو تجنب أن يكونوا ضحية. مثال: طالب يسخر من زميله في مجموعة واتساب فقط ليضحك الآخرون أو يتجنب أن يسخروا منه هو.

هـ. تأثير الإعلام والمحتوى الرقمي

- مشاهدة محتوى يحث على العنف أو السخرية: المحتوى غير المراقب قد يشجع سلوكيات التنمر. - نموذج "البطل المتنمر": بعض المسلسلات أو المؤثرين يصورون المتنمر كشخص قوي وناجح. مثال: طفل يقلد شخصية في مسلسل كرتوني تسيء للآخرين ويعتبرها "بطولية" أو "مضحكة".

و. ضعف الوعي بالآثار

- جهل المتنمر بأن ما يقوم به جريمة أو سلوك ضار.

-اعتقاد خاطئ بأن الإنترنت مكان "حر" بدون حدود أو قوانين.

مثال: فتاة تنشر إشاعة عن زميلتها على إنستغرام دون أن تدرك أن ذلك يُعد تشهيرًا يُعاقب عليه القانون.

3.1.6 أشكال التنمر الإلكتروني

أ- **الغضب الإلكتروني: (Flaming)** إرسال رسائل إلكترونية أو تعليقات غاضبة، مليئة

بالإهانات أو الشتائم عبر الإنترنت.

مثال: كتابة تعليق مهين على منشور أحد الطلاب على فيسبوك مثل: "أنت تافه ولا أحد يهتم برأيك، الأفضل أن تغلق حسابك!"

ب- **التحرش الإلكتروني: (Harassment)** إرسال رسائل مسيئة ومتكررة إلى نفس الشخص

بهدف مضايقته أو تهديده.

مثال: إرسال رسائل خاصة متكررة إلى فتاة تتضمن تهديدات جنسية أو سخرية من شكلها أو لباسها.

ج- **التحقير أو التشهير: (Denigration)** نشر شائعات أو محتويات كاذبة تُسيء إلى سمعة

الضحية.

مثال: نشر منشور مزيف على تويتر يتهم طالبًا بأنه غش في الامتحان، مع صور محرّفة.

د- **التنكر أو انتحال الهوية: (Impersonation)** التظاهر بأنك شخص آخر من خلال إنشاء

حساب مزيف باسمه ونشر محتوى مسيء.

مثال: إنشاء حساب باسم زميل في المدرسة ونشر منشورات خادشة للحياء لإحراجه.

هـ- **لفضح وانتهاك الخصوصية: (Outing and Trickery)** مشاركة صور أو معلومات خاصة

عن شخص دون إذنه، أو خداعه للكشف عنها.

مثال: فتاة ترسل صورة خاصة لشخص تظنه موثوقًا، فيقوم بنشرها على مجموعة عامة.

و- **الإقصاء الاجتماعي: (Exclusion)** استبعاد شخص عمدًا من المجموعات أو المحادثات

الإلكترونية بهدف الإهانة أو العزل.

مثال: إنشاء مجموعة على "واتساب" لكل طلاب الصف، مع استثناء أحدهم للسخرية منه لاحقًا.

4.1.6 الآثار النفسية والاجتماعية للتنمر الإلكتروني

أ. الآثار النفسية

القلق والتوتر المستمر

- يشعر الضحية بالخوف من تفقد الهاتف أو تصفح الإنترنت خشية التعرض لمضايقات.
- مثال واقعي: في دراسة نُشرت عام 2021، أظهرت أن أكثر من 37% من المراهقين الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني يعانون من القلق المزمن واضطرابات النوم.

الاكتئاب والعزلة

- يفقد الطفل أو المراهق رغبته في التفاعل مع الآخرين أو المشاركة في الأنشطة اليومية.
- مثال: قضية أماندا تود في كندا، وهي فتاة مراهقة انتحرت عام 2012 بعد تعرضها لفترة طويلة من التشهير الإلكتروني، حيث نشرت فيديو قبل وفاتها تُعبر فيه عن اكتئابها الشديد.

انخفاض احترام الذات والثقة بالنفس

- تبدأ الضحية بتصديق الإهانات الموجهة إليه ويشعر بعدم الكفاءة أو الجدارة.
- مثال: كثير من الضحايا يعزفون عن نشر صورهم أو التعبير عن آرائهم خوفاً من الانتقادات.
- التفكير في الانتحار أو إيذاء النفس: قد يشعر الضحية أن لا مفر من الألم إلا بإنهاء حياته أو جرح نفسه.
- مثال: منظمة "StopBullying.gov" في الولايات المتحدة وثقت عدة حالات انتحار مرتبطة بتعرض مراهقين للتنمر الإلكتروني المكثف، خصوصاً عبر تطبيقات مثل TikTok وSnapchat.

ب. الآثار الاجتماعية

- الانسحاب من العلاقات الاجتماعية: يتجنب الضحية الأصدقاء والعائلة، ويشعر بعدم الأمان حتى في محيطه القريب.
- مثال: بعض الطلبة يرفضون الذهاب إلى المدرسة خوفاً من تعرضهم للسخرية بسبب ما نُشر عنهم على الإنترنت.

ضعف الأداء الدراسي: القلق والتوتر يؤديان إلى تشتت الانتباه وصعوبة في التركيز.

مثال: تشير تقارير من وزارة التعليم الأمريكية إلى أن التنمر الإلكتروني كان سببًا مباشرًا في انخفاض درجات الطلاب المتعرضين له بنسبة تصل إلى 30%.

فقدان الشعور بالأمان: يشعر الطفل أنه مهدد طوال الوقت حتى داخل المنزل.

مثال: بعض الأطفال يطلبون من أهاليهم حذف حساباتهم نهائيًا على مواقع التواصل لشعورهم الدائم بالمراقبة والتهديد.

سلوكيات عدوانية أو انتقامية: قد يتحول الضحية إلى متنمر في محاولة لاسترجاع كرامته أو رد الإساءة. مثال: بعض الحالات التي تم تتبعها أظهرت أن ضحايا سابقين للتنمر الإلكتروني أصبحوا لاحقًا يمارسونه على غيرهم.

5.1.6 طرق التصدي للتنمر الإلكتروني

- تعزيز الحوار الأسري وبناء الثقة: العلاقة الصحية بين الأهل والأبناء تقوم على الثقة والتواصل المفتوح، مما يشجع الطفل على مشاركة ما يتعرض له.

مثال: إذا شعر الطفل أنه ضحية تنمر لكنه لا يثق بأهله، سيتكتم على الأمر ويُفاقم الوضع. أما إذا وجد دعمًا من والديه، فسيبادر بالإفصاح ويبدأ الحل مبكرًا.

- تفعيل أدوات الحماية التقنية: تتضمن هذه الأدوات إعدادات الخصوصية في منصات التواصل، وحظر المتنمرين، والإبلاغ عن السلوك المسيء.

أمثلة :- في فيسبوك وإنستغرام: يمكن الإبلاغ عن منشور مسيء أو حظر مستخدم.

- في تيك توك: خاصية "التعليقات المقيدة" تمنع أي تعليق يحتوي على كلمات مسيئة من الظهور.

- التوعية الرقمية في المدارس: ينبغي أن تتضمن المناهج التعليمية حصصًا حول الاستخدام الآمن للإنترنت وخطورة التنمر الإلكتروني.

مثال: بعض المدارس تُنظم ورشات توعية مثل "أبطال الإنترنت" من (Google) لتعليم الأطفال كيفية التصرف عند التعرض للتنمر.

- الاحتفاظ بالأدلة الرقمية: توثيق الرسائل المسيئة أو الصور والمنشورات المسيئة يساعد في اتخاذ إجراءات قانونية أو تأديبية.
- مثال: فتاة تعرضت للابتزاز من زميل لها عبر سناب شات احتفظت بصور المحادثة، وقدمتها للشرطة فتم اتخاذ إجراء بحقه.
- اللجوء إلى القانون: كثير من الدول تجرم التنمر الإلكتروني وتعاقب عليه بالسجن أو الغرامة.
- مثال: في الجزائر، يمكن للضحية رفع شكوى لدى "شرطة مكافحة الجرائم الإلكترونية"، مع تقديم الأدلة مثل رسائل البريد أو الصور المسيئة.
- عدم الرد على المتنمر: الرد قد يُشجّع المتنمر على الاستمرار، خاصة إن شعر أنه أثار مشاعر الضحية.
- مثال: إذا تلقى طفل رسالة ساخرة، فالأفضل تجاهلها مع إبلاغ الأهل أو الإدارة بدل الدخول في جدال يزيد من الإهانات.
- دور المعلمين والمربين: على المعلم أن يكون يقظاً لأي تغييرات في سلوك الطالب، ويشجع على بيئة مدرسية خالية من السخرية أو التمييز.
- مثال: طالب يتعرض للتنمر الإلكتروني يصبح منطوياً فجأة؛ يجب على المرشد التربوي التدخل والتحدث معه سرّاً لإيجاد الحل.
- منصات الدعم والتوعية: توفر بعض المنظمات والمنصات أدوات تفاعلية وتدريبات للأطفال لمواجهة التنمر الإلكتروني.
- مثال: منصة "g.co/abtalinternet" Google تقدم ألعاباً تفاعلية تُعلّم الأطفال كيف يحمون أسرارهم الرقمية ويتجنبون المحتوى المسيء.

6.1.6 كيف تساهم الألعاب الإلكترونية في انتشار التنمر الإلكتروني؟

مع ازدهار الألعاب الإلكترونية الجماعية وانتشارها الواسع بين الأطفال والمراهقين، أصبحت هذه البيئة الرقمية الجديدة مجالاً خصباً لظهور مظاهر التنمر الإلكتروني، خصوصاً في الألعاب التي تعتمد على التفاعل الصوتي أو النصي المباشر بين اللاعبين.

– **البيئة التنافسية تُشجع العدوانية:** الكثير من الألعاب الإلكترونية تعتمد على روح التنافس والفوز، مما يدفع بعض اللاعبين للتعبير عن إحباطهم أو تفوقهم بأساليب عدوانية، قد تتضمن الإهانات والتنمر. مثال: في ألعاب مثل "Fortnite Game" و "Call of Duty"، يُطلق بعض اللاعبين عبارات مهينة ضد زملائهم أو خصومهم، خصوصاً عند الخسارة أو الأداء الضعيف.

– **ال دردشة الصوتية (Voice Chat) تفتح باب الإساءة المباشرة:** يستخدم العديد من اللاعبين سماعات للتحدث أثناء اللعب، ما يجعل من السهل توجيه الشتائم والعبارات المسيئة بشكل لحظي، دون أي رقابة مباشرة من الأهل أو الإدارة.

مثال: طفل يتعرض لسخرية مستمرة من صوته أو لهجته أثناء اللعب، مما يؤثر على ثقته بنفسه ويدفعه للعزلة.

– **التحالفات والإقصاء داخل اللعبة:** يتم استبعاد بعض اللاعبين عمدًا من الفرق أو يتم طردهم من الغرف بسبب خلفيتهم أو لهجتهم أو مهاراتهم الضعيفة، ما يُعد شكلاً من أشكال الإقصاء الإلكتروني. مثال: يتم إخراج لاعب من فريق اللعب في لعبة "بيجي" لأنه لا يتحدث بلغة المجموعة، ويتم السخرية منه في الدردشة العامة.

– **غياب الرقابة أو العقوبات الفورية:** العديد من المنصات لا تراقب المحادثات الصوتية أو النصية بشكل مباشر، ما يجعل من السهل على المتنمرين الإفلات من العقاب، خاصة عند استخدام أسماء مستعارة. مثال: لاعب يستخدم اسماً وهمياً ويوجه إهانات عنصرية للاعبين آخرين دون أن يُكشف أو يُمنع من اللعب.

- المحتوى غير المناسب في الألعاب: تحتوي بعض الألعاب على رموز عنف أو سلوكيات تحاكي التنمر أو الإذلال، ما قد يُطبَّق لاحقًا من اللاعبين في الواقع أو عبر الإنترنت.

7.1.6 دور الذكاء الاصطناعي في رصد التنمر الإلكتروني:

مع تزايد حالات التنمر الإلكتروني، بدأت منصات التواصل الاجتماعي تعتمد بشكل متزايد على تقنيات الذكاء الاصطناعي (AI) لرصد المحتوى المسيء، وذلك بهدف الحد من انتشار هذه السلوكيات المؤذية بشكل استباقي. وتتمثل مساهمة الذكاء الاصطناعي في عدة جوانب:

- تحليل اللغة ومحتوى الرسائل: تعتمد الخوارزميات على معالجة اللغة الطبيعية (NLP) لتحليل النصوص والتعليقات ورصد الكلمات المسيئة أو التهديدات، حتى وإن كُتبت بطريقة غير مباشرة أو مشفرة. مثال: خوارزميات "يوتيوب" و"تيك توك" قادرة على رصد تعليقات تحتوي على تنمر حتى لو تم استخدام رموز أو أخطاء إملائية متعددة للتمويه.

- اكتشاف الأنماط السلوكية المشبوهة: يقوم الذكاء الاصطناعي بتحليل سلوك المستخدمين من حيث التكرار، التفاعل، التوقيت، والأهداف المحتملة. فإذا أرسل أحدهم رسائل متكررة ومسيئة إلى أكثر من شخص، يتم التعرف عليه تلقائيًا كمصدر تهديد.

مثال: فيسبوك يستخدم خوارزميات تُراقب الحسابات التي ترسل رسائل مسيئة لعدة مستخدمين في وقت قصير، وقد تقوم بتعليق الحساب مؤقتًا تلقائيًا.

- رصد الصور والفيديوهات المسيئة: يُستخدم الذكاء الاصطناعي أيضًا لتحليل الصور والمحتوى المرئي للتعرف على حالات الانتهاك أو التشهير، من خلال تقنيات التعرف على الوجوه أو الرموز المسيئة. مثال: بعض الأنظمة في إنستغرام بإمكانها رصد صور تم التلاعب بها للسخرية من الآخرين، وتقوم بتحذير المستخدم قبل النشر أو حذفها تلقائيًا.

- الرد التلقائي والتحذير للمستخدمين: تقوم بعض المنصات بدمج أدوات ذكاء اصطناعي لتنبية المستخدمين قبل إرسال تعليق قد يكون مسيئًا. فعند كتابة جملة جارحة، يظهر تحذير تلقائي يسأل: "هل أنت متأكد أنك تريد نشر هذا؟".

مثال: في عام 2020، أطلقت إنستغرام ميزة مدعومة بالذكاء الاصطناعي تنبه المستخدم إذا استخدم كلمات مهينة في تعليقاته، مما قلّل من التنمر بنسبة ملحوظة.

- الاستجابة السريعة لبلاغات المستخدمين: يساعد الذكاء الاصطناعي في فرز البلاغات التي يقدمها المستخدمون بسرعة، ويعطي الأولوية للحالات التي تُعد أكثر خطورة، مثل التهديدات أو الابتزاز.

2.6 المقارنة الاجتماعية وانخفاض تقدير الذات

إن الميل إلى مقارنة أنفسنا بالآخرين أمر طبيعي، ولكن ملاحظة أشخاص على وسائل التواصل الاجتماعي نحكم عليهم (لا شعوريًا أو حتى بغير وعي) بأنهم أفضل منا في جوانب رئيسية، غالبًا ما يكون له تأثير سلبي على الصحة النفسية والعاطفية، في حين أن الأشخاص من جميع الأعمار قد يتأثرون بالمقارنات الاجتماعية على وسائل التواصل الاجتماعي، فإن المراهقين والشباب أكثر عرضة للآثار السلبية. والسبب الرئيسي لذلك هو تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على تشكيل هويتنا. تتشكل هويتنا من خلال بناء هوية فريدة ومتميزة، بالإضافة إلى بناء هوية تنسجم مع المجموعة الاجتماعية وتمنحنا شعورًا بالانتماء.

1.2.6 الخوف من تفويت الفرصة (FOMO) أو المقارنة الاجتماعية السلبية

الخوف من تفويت الفرصة، المعروف اختصارًا بـ (FOMO (Fear of Missing Out)، هو شعور نفسي شائع يعبر عن القلق أو التوتر الناتج عن اعتقاد الشخص بأنه يفوّت تجارب أو فرص ممتعة، مهمة، أو ناجحة تحدث في مكان آخر، وغالبًا ما يكون ذلك بسبب ما يراه على وسائل التواصل الاجتماعي أو من خلال محيطه الاجتماعي.

2.2.6 أهم ملامح FOMO:

مقارنة النفس بالآخرين: يشعر الشخص أن الآخرين يعيشون تجارب أفضل، أو يحققون إنجازات أكبر، مما يولد لديه إحساسًا بالنقص أو التوتر.

الارتباط القوي بوسائل التواصل الاجتماعي: يتجلى FOMO بشكل أكبر عند متابعة حياة الآخرين عبر الإنترنت، مثل الصور من السفر، الحفلات، النجاحات، إلخ.

صعوبة اتخاذ القرارات: يخشى الشخص أن يختار خيارًا ويترك خيارًا آخر قد يكون "أفضل"، ما يؤدي إلى التردد والقلق.

الضغط المستمر للمشاركة: يشعر البعض أنه يجب أن يكون حاضرًا في كل مناسبة أو تجربة حتى لا "يفوت" شيئًا مهمًا.

يمكن أن تؤثر المقارنة الاجتماعية السلبية أو الخوف من تفويت الفرصة (FOMO) القلق من أن شخصًا آخر يحظى بوقت أفضل أو أكثر نجاحًا منك - على صحتنا العقلية بعدة طرق:

زيادة الاكتئاب: إن الشعور بالحسد والإحباط تجاه أنفسنا بسبب ما ينشره الآخرون على وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بتفاقم الاكتئاب.

انخفاض الصحة العامة: لقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بكثافة (أكثر من 5 ساعات يوميًا) يعانون من انخفاض الشعور بالذات، ويعانون من الاكتئاب وحتى لديهم أفكار انتحارية.

صورة الجسم السلبية: تُعدّ المقارنة السلبية للذات عاملاً حاسماً في تقدير الذات، وخاصةً في مرحلة المراهقة، وهي ظاهرة شائعة بين الرجال والنساء على مواقع التواصل الاجتماعي. ورغم اختلاف المعايير المثالية لأجسام الرجال والنساء، إلا أن كلاهما معرض لصورة الجسم السلبية وانخفاض تقدير الذات. وينطبق هذا أيضاً على الإنترنت مع تزايد التنمر الإلكتروني.

اضطرابات الأكل: يرتبط قضاء وقت أطول على وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً بالرغبة في تغيير شكل الجسم من خلال عادات الأكل غير الصحية، ومن مظاهرها المنتشرة الهوس بشرب الشاي الخالي من السكر، وغيره من "أنظمة التطهير" المقيدة، والتي يروج لها عادةً المؤثرون الذين يصورون أنواع أجسام مثالية، بالإضافة إلى أنواع أجسام غالباً ما تُشوّه أو تُعدل لتناسب وسائل التواصل الاجتماعي.

3.6 الإدمان وإفراط الوقت أمام الشاشات:

الخوارزميات المصممة لتعزيز التفاعل يمكن أن تؤدي إلى الاستخدام القهري، مما يعيق النوم والأداء الأكاديمي والنشاط البدني، يقول الدكتور لورينز إن الدراسات أظهرت أن وقت الشاشة يؤثر على القشرة الأمامية من الدماغ، بشكل مشابه لتأثير الكوكايين.

قد تشمل تأثيرات إدمان الشاشة عند الأطفال ما يلي:

- تأخير الكلام
- ضعف الإدراك
- صعوبة في حل المشكلات والتفكير الإبداعي
- التنمر الإلكتروني والتعرض للمفتربين
- مشاكل وزن الجسم وضعف صحة العظام بسبب قلة النشاط البدني، والتي يمكن أن تؤدي في وقت لاحق من الحياة إلى أمراض القلب وغيرها من الحالات الصحية
- الاكتئاب والقلق

4.6. أمثلة واقعية عن بعض مخاطر منتشرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي:

1.4.6. تحدي بنادريل Benadryl Challenge

تحدي "Benadryl" يشجع المستخدمين وخاصة المراهقين على تناول جرعات كبيرة من diphenhydramine (المكون النشط في "Benadryl")، وهو دواء مضاد للحساسية متاح بدون وصفة طبية، من أجل الهلوسة أو الحصول على نشوة. الجرعات العالية منه يمكن أن تسبب: نوبات، مشاكل القلب، نعاس شديد أو غيبوبة، الموت.

2.4.6. تحدي الإغماء Blackout Challenge

المعروف أيضًا باسم "تحدي الإغماء"، يشجع هذا الاتجاه الأطفال أو المراهقين على حبس أنفاسهم أو تقييد تدفق الهواء (غالبًا باستخدام حزام أو حبل) لتحفيز شعور عابر بالنشوة أو النشوة الناتجة عن نقص الأكسجين، هو خطر لأن هذا التحدي يمكن أن يسبب فقدان الوعي، ضرر دماغي، نوبات الموت.

7. الخاتمة

في ظل التوسع المتسارع في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، تبين من خلال هذا البحث أن هذه الوسائط الرقمية، رغم ما توفره من فرص للتواصل والمعرفة، قد تحمل في طياتها مخاطر حقيقية تمس الجوانب النفسية والاجتماعية للأطفال والمراهقين. فقد كشفنا عن تأثيرات متعددة كالتنمر الإلكتروني، والإدمان الرقمي، والمقارنة الاجتماعية السلبية، فضلاً عن ضعف التفاعل الواقعي، والتعرض للمحتويات غير اللائقة، وغيرها من التحديات التي تهدد التوازن النفسي والنمو السليم لهذه الفئة العمرية.

وقد اتضح أن غياب الرقابة، وضعف الوعي الرقمي، وسهولة الوصول إلى المحتوى، من العوامل التي تفاقم هذه المشكلات. ولهذا، فإن مواجهة هذه التحديات تتطلب تضافر جهود الأسرة، والمدرسة، والمجتمع، إلى جانب تطوير السياسات والتقنيات الكفيلة بتأمين بيئة رقمية آمنة، وفي ضوء ما سبق، يوصي هذا البحث بضرورة تعزيز التوعية الرقمية، وتفعيل الحوار الأسري، وتطوير المناهج التعليمية لتشمل التربية الإعلامية والرقمية، كما يشدد على أهمية الدور الوقائي للجهات المعنية في ضبط استخدام هذه الوسائل وضمان حمايتها للفئات الهشة.

إن هذا البحث يفتح المجال لمزيد من الدراسات الميدانية حول تأثيرات وسائل التواصل على الصحة النفسية والسلوك الاجتماعي، ويؤكد أن الاستخدام الواعي والمتوازن لهذه الوسائل هو مفتاح الاستفادة منها وتفادي أضرارها.

قائمة المراجع

Akcil, U. (2018). *Cyberbullying and its influence on academic, social, and emotional development*. *Heliyon*, 4(10), e00819.

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01393>

American Psychological Association. (2021). *Can school-wide social and emotional learning reduce cyberbullying?* APA

Spotlight. <https://www.apa.org/pubs/highlights/spotlight/issue-217>

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). *Bullying, cyberbullying, and suicide*. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206–221.
<https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>

Hoff, D. L., & Mitchell, S. N. (2009). *Cyber-bullying: causes, effects, and remedies*. *Journal of Educational Administration*, 47(5), 652–665.
<https://doi.org/10.1108/09578230910981107>

Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). *Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying*. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S13–S20.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.018>