



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

"تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على سلوكيات الشباب"

إعداد:

عبدالله عبدالرحيم صالح

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

❖ مقدمة

في العصر الرقمي الحالي، أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياة الشباب، يمضي الشباب ساعات طويلة على هذه المواقع، يتابعون المؤثرين وينشرون محتوى يعكس حياتهم اليومية، ولكن ما هو تأثير هذه المواقع على سلوكيات الشباب وتشكيل هويتهم؟ هل يمكن أن تؤدي متابعة المؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي إلى تغيير سلوكيات الشباب وتشكيل هويتهم؟

❖ المحور الأول: تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على سلوكيات الشباب

التأثير على السلوك

تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير على سلوكيات الشباب وتشكيل هويتهم، يميل الشباب إلى متابعة المؤثرين على هذه المواقع ومحاولة تقليدهم في حياتهم اليومية، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تغيير سلوكياتهم وتشكيل هويتهم بناءً على ما يرونه على هذه المواقع.

التقليد والمحاكاة

يلعب المؤثرون على مواقع التواصل الاجتماعي دوراً كبيراً في تشكيل سلوكيات الشباب حيث يميل كثير من الشباب إلى تقليد المؤثرين في العديد من الجوانب، بما في ذلك:

- **الموضة والجمال:** يمكن أن يؤدي متابعة الشباب للمؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي إلى تغيير أسلوبهم في الموضة والجمال.
- **أسلوب الحياة:** يمكن أن يؤدي متابعة الشباب للمؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي إلى تغيير أسلوب حياتهم، بما في ذلك الطعام والرياضة والنشاطات الترفيهية.
- **القدوة السيئة:** يمكن أن يكون للمؤثرين تأثير سلبي على الشباب إذا كانوا يقدمون محتوى غير لائق أو غير صحي.
- **التوجه المادي:** يمكن أن يؤدي متابعة الشباب للمؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي إلى التركيز على المادية والاستهلاك، مما يمكن أن يؤثر على قيمهم واهتماماتهم.
- **الاستهلاك المفرط:** يمكن أن يؤدي متابعة الشباب للمؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي إلى الاستهلاك المفرط للمنتجات والخدمات، مما يمكن أن يؤثر على ميزانيتهم وصحتهم المالية.
- **تأثير على العلاقات الاجتماعية:** يمكن أن تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية للشباب، مما يمكن أن يؤدي إلى شعورهم بالعزلة الاجتماعية أو تقليل وقت التفاعل مع الأصدقاء والعائلة في الحياة الواقعية.

❖ المحور الثاني: الضغط النفسي والاجتماعي

الضغط النفسي

يمكن أن يؤدي الاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي إلى شعور الشباب بالضغط النفسي والقلق الدائم، يميل الشباب إلى مقارنة حياتهم بحياة الآخرين على هذه المواقع، مما يمكن أن يؤدي ذلك إلى تأثيرات سلبية على صحتهم النفسية و شعورهم بالنقص والقلق والاكتئاب.

العزلة الاجتماعية

يمكن أن تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية للشباب، مما يؤدي إلى شعورهم بالعزلة الاجتماعية، حيث يميل الكثير من الشباب إلى قضاء وقت طويل على هذه المواقع، وبالتالي قد يؤدي إلى تقليل وقت التفاعل مع الأصدقاء والعائلة في الحياة الواقعية.

❖ المحور الثالث: آراء الأخصائيين في علم النفس

يعتقد الأخصائيون في علم النفس أن مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للشباب. حيث أن الاعتماد على هذه المواقع يمكن أن يؤدي إلى شعور الشباب بالضغط النفسي والقلق الدائم والعزلة الاجتماعية. ويوصي الأخصائيون باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بطرق معتدلة وعدم قضاء وقت طويل على هذه المواقع .

تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على النساء

تتأثر النساء بشكل خاص بما يعرض على مواقع التواصل الاجتماعي، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى شعورهن بالنقص والقلق، خاصة فيما يتعلق بالجمال والموضة، ويرى الأخصائيون أن النساء أكثر عرضة لتأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي السلبية، مما يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على صحتهم النفسية.

نصائح الأخصائيين للتعامل مع تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي

- الاستخدام المعتدل: يوصي الأخصائيون باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بطرق معتدلة وعدم قضاء وقت طويل على هذه المواقع.

- التركيز على الحياة الواقعية: يجب على الأفراد التركيز على حياتهم الواقعية وتفاعلهم الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة.

❖ المحور الرابع: كيفية التعامل مع تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي

الاستخدام الإيجابي

يمكن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بطريقة إيجابية وبناءة من خلال التركيز على المحتوى الإيجابي والتعليمي. يمكن أن يساعد ذلك في تحسين الصحة النفسية وتطوير المهارات الاجتماعية.

الاستقلالية

من المهم الحفاظ على استقلالية الفرد وعدم السماح لمواقع التواصل الاجتماعي بتحديد قيمه وسلوكياته، يجب على الأفراد أن يكونوا واعين بتأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي على حياتهم وأن يستخدموها بطريقة تخدم مصالحهم وقيمهم.

أمثلة على الاستخدام الإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي

- التعلم والتعليم: يمكن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للتعلم والتعليم من خلال متابعة المحتوى التعليمي والتدريبي.
- التواصل الاجتماعي: يمكن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع الأصدقاء والعائلة وتطوير المهارات الاجتماعية.

❖ أهم التوصيات والمقترحات للتعامل مع تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب

1. الاستخدام المعتدل: يوصي الأخصائيون باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بطرق معتدلة وعدم قضاء وقت طويل على هذه المواقع.
2. التركيز على الحياة الواقعية: يجب على الأفراد التركيز على حياتهم الواقعية وتفاعلهم الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة.

3. الاستخدام الإيجابي: يمكن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بطريقة إيجابية وبناءة من خلال التركيز على المحتوى الإيجابي والتعليمي.

4. الحفاظ على الاستقلالية: من المهم الحفاظ على استقلالية الفرد وعدم السماح لمواقع التواصل الاجتماعي بتحديد قيمه وسلوكياته.

5. تحديد الأهداف: يجب على الأفراد تحديد أهدافهم من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتركيز على تحقيقها.

6. التعلم والتعليم: يمكن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للتعلم والتعليم من خلال متابعة المحتوى التعليمي والتدريبي.

7. التواصل الاجتماعي الإيجابي: يمكن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع الأصدقاء والعائلة وتطوير المهارات الاجتماعية.

❖ خاتمة:

يمكن للشباب التعامل مع تأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي بطريقة إيجابية وبناءة من خلال اتباع التوصيات والمقترحات المذكورة أعلاه. يجب على الأفراد أن يكونوا واعين بتأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي على حياتهم وأن يستخدموها بطريقة تخدم مصالحهم وقيمهم.

المراجع

- "تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب" للدكتور محمد عبد الله.
- "الشباب ومواقع التواصل الاجتماعي" للدكتورة فاطمة الزهراء.
- مقال "تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على سلوكيات الشباب" في مجلة علم النفس الاجتماعي.
- مقال "الضغط النفسي والاجتماعي الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي" في مجلة الصحة النفسية.
- دراسة "تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب" في جامعة القاهرة.
- دراسة "العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالعزلة الاجتماعية" في جامعة عين شمس.
- موقع منظمة الصحة العالمية حول تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.
- موقع الأكاديمية الأمريكية لطب نفس الأطفال والمراهقين حول تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب.