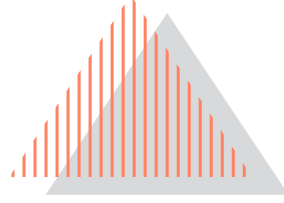




# إدارة التقنيات المحمولة



## نشرات إرشادية عن:

مخاطر استخدام التقنيات الحديثة  
مواقع التواصل الاجتماعي خارج المدرسة.

## إعداد/

فريق السلامة الرقمية  
(قسم الخدمة الاجتماعية)  
مدرسة الراشد الصالح



# مخاطر استخدام التقنيات الحديثة خارج المدرسة

## إدمان مواقع التواصل

توصل الباحثون إلى أن الاستخدام المفرط له صلة بمشكلات في العلاقات مع الناس، وتراجع التحصيل الدراسي، وقلّة الانخراط في مجموعات وأنشطة بعيدا عن الإنترنت



## الاعتداد بالنفس

أظهرت دراسة أن رؤية صور السيلفي لأشخاص آخرين يقلل من الاعتداد بالنفس لدى المستخدمين، لأنهم يقارنون أنفسهم بمثل هذه الصور التي تظهر مدى سعادة أصحابها



## العلاقات الاجتماعية

مجرد وجود الهاتف يمكن أن يؤثر على علاقاتنا بالآخرين، وخاصة عندما نكون نتحدث معهم في أمور ذات أهمية، وذلك وفقا لدراسة صغيرة نشرت مؤخرا



## الحسد

إن وسائل التواصل الاجتماعي تشكل لديهم مشاعر سلبية، وخاصة اليأس، وإن السبب الرئيسي وراء ذلك كان الحسد. وكان ذلك يظهر من خلال مقارنة حياتهم بحياة آخرين



## العزلة والوحدة

الأشخاص الذين يقضون وقتا أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي، يصبحون أكثر عرضة مرتين للشكوى من العزلة الاجتماعية، والتي يمكن أن تتضمن نقصا في الشعور بالانتماء الاجتماعي





## مخاطر استخدام التقنيات المحمولة (مواقع التواصل الإجتماعي)



### الحالة المزاجية

تقول الدراسات أن الحالة المزاجية لدى الأشخاص تنخفض إذا استخدموا موقع فيسبوك لمدة 20 دقيقة ويشعروا بهذه الحالة المنخفضة لأنهم رأوا أنهم أهدروا وقتهم



### الشعور بالاكئاب

توصلت دراسة شملت 1,700 مستخدم، إلى أن هناك مخاطر بنحو ثلاثة أضعاف للتعرض للاكتئاب والقلق بين الأشخاص الأكثر استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي



### التوتر

يستخدم الناس مواقع التواصل الاجتماعي للتنفيس عما بداخلهم، لكن الجانب السلبي في هذا الأمر هو أن تعليقاتنا تشبه في الغالب موجة لا تنتهي من التوتر والضغط



### الشعور بالقلق والاضطراب

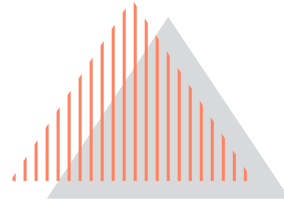
تثير مواقع التواصل الاجتماعي مشاعر القلق والاضطراب لدى الأشخاص، والتي تشمل الشعور بعدم الراحة، ومشكلات النوم، وعدم التركيز



### النوم

توصل الباحثون إلى وجود صلات بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم، وإلى أن الضوء الأزرق للشاشات يلعب دورا في ذلك





# كيف تعرف أنك أصبحت مدمنا لمواقع التواصل الاجتماعي؟

يعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لساعات طويلة سلوكا مرضيا، وفقا لرأي بعض الباحثين.

في العادة، لا يشعر مَنْ حولنا بالقلق عندما نصف أنفسنا بأننا "مدمنين لمواقع التواصل الاجتماعي". فهذا وصف يرد بشكل متكرر في التعريف الشخصي الذي يكتبه بعضنا عن نفسه على مواقع مثل تويتر وإنستغرام.

وإذا أضفت هذا الوصف للتعريف بشخصيتك على موقع لينكد إن، فربما تجد اهتماماً بك من وسائل الإعلام وشركات النشر التي تبحث عن مولعين بالمعرفة الرقمية. لكن تخيل لو أن هذا الوصف أصبح ذات يوم تشخيصا لمرض نفسي؟

فهناك أبحاث تدرس بشكل جدي ما إذا كان الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يعد مرضا، وبالتالي يُشخص بأنه اضطراب في الصحة العقلية. ويعتقد مارك غريفيث، الباحث بجامعة نوتنغهام ترينت أن البعض قد ينهمك في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدرجة أنهم يهملون أي شيء آخر في حياتهم، وهو ما قد يؤدي إلى إدمانهم مثل هذه المواقع.

وقد توصل غريفيث من خلال أبحاثه إلى أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، يحمل جميع المؤشرات السلوكية التي نربطها عادة بأنواع أخرى من الإدمان، مثل إدمان التدخين والكحوليات وتتضمن هذه المؤشرات التقلب المزاجي، والعزلة الاجتماعية، والتناقض، والانطواء.





# احذر تصفح وسائل التواصل الاجتماعي في هذا الوقت من اليوم.

تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي سلبا على النوم. ونكشف في السطور التالية عن الوقت الذي يحذر الباحثون من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فيه لتجنب الآثار السلبية لذلك.

يمضي المراهقون والأطفال وقتا طويلا أمام شاشات الأجهزة بأنواعها يوميا، وتشير تقارير إلى أن الأطفال من سن 11 إلى 15 سنة يقضون من ست إلى ثمان ساعات يوميا أمام الشاشات، بالإضافة إلى الوقت الذي يقضونه أمام الكمبيوتر لتأدية الفروض المدرسية.

وتكشف هذه الظاهرة عن بعض النتائج المثيرة للقلق. وأثار انتشار وسائل التواصل الاجتماعي اهتمام الباحثين ودفعتهم إلى دراسة آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على صحتنا، بما في ذلك تأثيرها على النوم، الذي يحظى في الوقت الحالي باهتمام غير مسبوق.

وحتى الآن، اتضح بما لا يدع مجالا للشك أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر تأثيرا سلبيا على نومنا، وبالتالي، على صحتنا النفسية.

وفي دراسة أجراها بريان برايماك، مدير مركز أبحاث وسائل الإعلام والتكنولوجيا والصحة بجامعة بيتسبرغ خلص من خلالها إلى أن متابعة مواقع التواصل الاجتماعي قبل الإيواء إلى الفراش بثلاثين دقيقة يزيد من احتمالات الأرق.

ويقول برايماك: "وهذا لا علاقة له بالوقت الذي أمضيته في متابعة مواقع التواصل طوال اليوم".

