



DIGITAL DEVELOPMENT CENTER
مركز التطوير الرقمي

هل تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على سعادة المراهقين؟

تحرير وترجمة
مركز التطوير الرقمي

عن المركز

مركز التطوير الرقمي منظمة عراقية غير حكومية تأسست سنة ٢٠٢٠ ، مسجل لدى دائرة المنظمات غير الحكومية في الأمانة العامة لمجلس الوزراء .

يسعى المركز إلى سد الفجوة الرقمية والتحول إلى مجتمع رقمي ومواطنة رقمية Digital Citizenship لبناء اقتصاد رقمي متطور وتحسين جودة حياة المواطن.

إنَّ من أهم أهداف المركز تنمية الموارد البشرية في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ، وبما يتناسب مع متطلبات المرحلة ويلبي احتياجات سوق العمل المحلي والدولي ، ونشر الوعي الرقمي والثقافة الرقمية بين أبناء المجتمع ، ودعم قطاع الاتصالات من خلال ورش العمل ، الندوات ، المؤتمرات ، والدراسات والبحوث.

ومن ضمن أولويات المركز خلق بيئة رقمية مناسبة لتشجيع الشركات وأصحاب الاهتمام المشترك من الشركات في الدول والاستثمار في هذا القطاع الحيوي، ويسعى المركز إلى رعاية القدرات والطاقات الشابة من المواهب والمتميزين في مراحل الدراسة الأولية ، والمساهمة في دعم حملة الشهادات العليا بما يساهم في تشجيعهم على إعداد الدراسات البحثية وتقديم الاستشارات العلمية ، والمواءمة بين المنظمات المحلية والدولية من خلال التواصل مع المنظمات العالمية والإقليمية، ولتحقيق هدف المواطنة الرقمية ومحو الأمية الرقمية يسعى المركز ليكون حلقة وصل بين القطاع العام والخاص وتقديم المشورة لدوائر الدولة والمؤسسات الخاصة، والمساهمة في بلورة القرارات الاستراتيجية للدولة العراقية بما يتعلق بتقنيات المعلومات والاتصالات .

على مدار السنوات القليلة الماضية، نظراً لأن الهاتف الذكي قد تبع المزيد والمزيد من المراهقين من المنزل إلى المدرسة، رجوعاً إلى المنزل، فقد شعر الآباء بالقلق من تأثير التكنولوجيا. ولا عجب في ذلك، حيث يدرس باحثون في شركة فيسبوك بشكل سرّي كيف تؤدي تطبيقاته إلى تشويه صورة الفتيات، ويصف الأطباء اضطرابات المزاج التي يسببها الإدمان على منصة TikTok، وتعهد المدعون والمشرعون بتحميل شركات التواصل الإجتماعي مسؤولية إيذاء الأطفال.

لكن في الحقيقة، هناك تساءل نقاش علمي أكثر هدوءاً عما إذا كانت وسائل التواصل الإجتماعي تسبب أي ضرر أصلاً. بينما إدعى عدد قليل من الباحثين أن التكنولوجيا الرقمية هي عامل سببي قوي في إرتفاع معدلات مشاكل الصحة العقلية، فقد رد آخرون بأن خطر الضرر بالنسبة لمعظم المراهقين ضئيل، حول التأثير المماثل على الرفاهية مثل إرتداء النظارات أو تناول نوع طعام معين بانتظام، حسبت مجموعة واحدة.

والآن، نشر مؤلفو ورقة النظارات دراسة كبيرة متعددة السنوات تقدم ما قال الخبراء المستقلون إنه نظرة دقيقة وصارمة بشكل غير عادي على العلاقة بين وسائل التواصل الإجتماعي وآراء المراهقين حول الحياة.

من خلال تحليل إستجابات إستبيان لأكثر من ٨٤ ألف مشارك من جميع الأعمار في بريطانيا، حدد الباحثون فترتين متميزتين من فترة المراهقة عندما أدى الإستخدام المكثف لوسائل التواصل الإجتماعي إلى إنخفاض معدلات "الرضا عن الحياة" (أو إرتفاع معدلات الإكتئاب): أولاً حول سن البلوغ، أي الأعمار بين ١١ و ١٣ عاماً للفتيات، و ١٤ إلى ١٥ عاماً للأولاد، وثانياً لكلا الجنسين في سن ١٩.

ومثل العديد من الدراسات السابقة، وجدت هذه الدراسة أن العلاقة بين وسائل التواصل الإجتماعي ورفاهية المراهقين كانت ضعيفة إلى حد ما. ومع ذلك، فقد أشارت إلى وجود فترات معينة في التطور عندما يكون المراهقون أكثر تأثراً بالتكنولوجيا.

قالت إيمي أوربن (Amy Orben)، عالمة النفس في جامعة كامبريدج التي قادت الدراسة، "لقد اعتبرنا بالفعل أن الروابط بين وسائل التواصل الاجتماعي والرفاهية قد تكون مختلفة عبر الأعمار المختلفة، ووجدنا أن هذا هو الحال بالفعل".

أما بالنسبة لمعظم المراهقين في الولايات المتحدة، تمثل الأجهزة الإلكترونية جزءاً كبيراً من الحياة، حيث تظهر الإستطلاعات الأخيرة أن ٩٠٪ من المراهقين الأمريكيين لديهم هاتف ذكي، وهم يقضون ساعات طويلة في اليوم يحدقون فيه، يشاهدون مقاطع الفيديو ويلعبون الألعاب ويتواصلون عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

ومع إنتشار إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين على مدار العقدين الماضيين، زادت أيضاً معدلات الإكتئاب والرهاب، مما دفع العلماء إلى التساؤل عما إذا كان من الممكن ربط هذين الأمرين.

إقترح البعض أن وسائل التواصل الاجتماعي قد يكون لها تأثير غير مباشر على الحالة النفسية من خلال إستبدال الأنشطة الأخرى، مثل التفاعلات الشخصية أو التمارين الرياضية أو حتى النوم، والتي تعتبر ضرورية للصحة العقلية والجسدية. فعلى سبيل المثال، يبدو أن الإستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يسبب الإختلال في أنماط نوم المراهقين.

ومع ذلك، فإن البحث الذي يبحث عن علاقة مباشرة بين وسائل التواصل الاجتماعي والرفاهية لم يجد الكثير. قال جيف هانكوك (Jeff Hancock)، عالم النفس في جامعة ستانفورد الذي أجرى تحليلاً لـ ٢٢٦ دراسة من هذا القبيل، "كانت هناك المئات من هذه الدراسات، وأظهرت جميعها تقريباً تأثيرات صغيرة جداً".

وقال إن ما يميز هذه الدراسة الجديدة هو نطاقها، حيث شملت إستبيانين في بريطانيا بلغ مجموعهما ٨٤ ألف شخص. تابع أحد هذه الاستطلاعات أكثر من ١٧ ألف مشاركاً تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ٢١ عاماً، مما يوضح كيف تغير إستهلاك وسائل التواصل الاجتماعي وتقييمات الحالة النفسية من عام إلى آخر.

وأضاف "يعد هذا أمراً مذهلاً إبتداءً من حيث الحجم. إن سنوات المراهقة ليست مثل فترة ثابتة من الحياة التنموية، فتحدث فيها تغيرات سريعة". وأضاف أن التحليل الثري القائم على العمر يمثل تحسناً كبيراً مقارنة بالدراسات السابقة، التي كانت تميل إلى وضع جميع المراهقين معاً.

وجدت الدراسة أنه خلال فترة المراهقة المبكرة، تنبأ الإستخدام المكثف لوسائل التواصل الإجتماعي بإنخفاض معدلات الصحة النفسية بعد عام واحد. بالنسبة للفتيات، كانت هذه الفترة الحساسة بين سن ١١ و ١٣ عاماً، بينما كانت تتراوح بين ١٤ و ١٥ عاماً بالنسبة للفتيان. علقت الدكتورة أوربن إن هذا الإختلاف في الجنس يمكن أن يكون ببساطة لأن الفتيات يملن إلى بلوغ سن البلوغ في وقت أبكر من الفتيان.

وتوصل كل من الأولاد والبنات في الدراسة فترة ثانية من الحساسية تجاه وسائل التواصل الإجتماعي في سن ١٩. قالت الدكتورة أوربن "كان ذلك مفاجئاً للغاية لأنه كان متسقاً جداً بين الجنسين"، وأضافت إنه في تلك السن، يمر الكثير من الناس بإضطراب إجتماعي كبير، مثل بدء الدراسة الجامعية أو العمل في وظيفة جديدة أو العيش بشكل مستقل لأول مرة، مما قد يغير طريقة تفاعلهم مع وسائل التواصل الإجتماعي.

قال الخبراء إنه على الرغم من أن التقرير الجديد مستمد من مجموعات بيانات أكثر ثراءً من الدراسات السابقة، إلا أنه يفتقر إلى بعض المعلومات التي قد تكون مفيدة في تفسير النتائج، حيث إن الإنتظار لمدة عام كامل بين الردود ليس مثالياً، على سبيل المثال. وعلى الرغم من أن الإستطلاعات تساءلت عن مقدار الوقت الذي يقضيه المشاركون في التواصل على وسائل التواصل الإجتماعي، إلا أنهم لم يسألوا كيف إستخدموها، فقد يؤدي التحدث إلى الغرباء أثناء لعب لعبة فيديو في نفس الوقت إلى تأثيرات مختلفة عن المراسلة النصية مع مجموعة من الأصدقاء من المدرسة.

وبالإقتران مع الأعمال السابقة، تشير النتائج إلى أنه في حين أن معظم المراهقين لا يتأثرون كثيراً بوسائل التواصل الإجتماعي، فإن مجموعة فرعية صغيرة يمكن أن تتضرر بشكل كبير من آثارها، ولكن من المستحيل التنبؤ بالمخاطر بالنسبة لطفل فردي.

قالت ميكايلين جنسن (Michaeline Jensen)، أخصائية علم النفس في جامعة نورث كارولينا، "بالنسبة لطفلك البالغ من العمر ١٢ عاماً، ماذا يعني ذلك بالنسبة له؟ إن من الصعب معرفة ذلك". وقالت إنه بالنظر إلى التأثير الضئيل الذي شوهه في الدراسة، "سيتحول عدد قليل جداً من هؤلاء الأطفال من الأداء الطبيعي إلى المستويات الخطيرة للاكتئاب".

وأشارت الدكتورة جنسن إلى أن الدراسة وجدت أيضاً رابطاً في الاتجاه المعاكس، فبالنسبة لجميع الأعمار، إنتهى الأمر بالمشاركين الذين شعروا بالسوء حيال حياتهم، إلى قضاء المزيد من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي بعد عام. يشير هذا إلى أن التكنولوجيا قد تكون بالنسبة لبعض الناس آلية للتكيف مع الاكتئاب بدل أن تكون سبب إكتئابهم.

قال كل هؤلاء الخبراء إنهم غالباً ما كانوا محبطين من النقاشات العامة حول وسائل التواصل الاجتماعي والأطفال، والتي غالباً ما تضخم أضرار المنصات وتتجاهل الفوائد.

قالت الدكتورة جنسن "تنطوي وسائل التواصل الاجتماعي على مخاطر، تأثير الأقران، والعدوى، وتعاطي المخدرات. ولكنها يمكن أن تحمل أيضاً الكثير من الأشياء الإيجابية، مثل الدعم والتواصل والإبداع وإتقان المهارة. أعتقد أنه في كثير من الأحيان يتم التغاضي عن ذلك لأننا نركز بشدة على المخاطر فقط".

المصدر: صحيفة New York Times

إسم الكاتب: فيرجينيا هيوز

تاريخ النشر: آذار ٢٨، ٢٠٢٢