

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية / قسم اللغة العربية

(التخلص من العادات السيئة المكتسبة من مواقع التواصل الاجتماعي )

إعداد : الدكتورة هدى كريم هادي

## - فوائد مواقع التواصل الاجتماعي :

هنالك العديد من الفوائد لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي، فهي توفر للمستخدمين القدرة على الوصول إلى المعلومات في الوقت الذي يريدونه والتواصل والعثور على مجتمعات متخصصة.

ساعدت وسائل التواصل الاجتماعي العديد من الأفراد على إيجاد أرضية مشتركة مع الآخرين عبر الإنترنت مما جعل العالم يبدو أكثر ترابطاً وفي متناول اليد، أيضاً تلعب وسائل التواصل الاجتماعي دوراً رئيسياً في إستراتيجيات التسويق للشركات نظراً للوقت الهائل الذي يقضيه الأفراد كل يوم على المنصات والتطبيقات الاجتماعية، حيث تستخدم الشركات المنصات للعثور على العملاء والتفاعل معهم، وزيادة المبيعات من خلال الإعلان والترويج ومعرفة اتجاهات المستهلكين، وتقديم خدمة العملاء أو الدعم، ومن خلال هذه المنصات من الممكن تعزيز تعليم الطلاب وبناء روابط تعليمية بطرق مبتكرة وفريدة.

## -السلبيات المتعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي

على الرغم من الإيجابيات المختلفة والعديدة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي فهناك العديد من السلبيات أيضاً مثل أي أداة أخرى، فنظراً لأن وسائل التواصل الاجتماعي لا تزال جديدة نسبياً من منظور تاريخي، فإن أحد العيوب هو أن المرء لا يعرف دائماً من هو الطرف الآخر الذي يتواصل معه على أحد حسابات التواصل الاجتماعي.

حيث يتم إنشاء حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الوهمية بسهولة ويتم تداول المعلومات والبيانات الكاذبة بسهولة دون التحقق، غالباً يتم استخدام هذه الطرق للتطفل على الآخرين، وفي بعض الأحيان يمكن استخدامه كأداة فعالة للتنمر وبعض الأشخاص يقومون بمقارنة أنفسهم بالمستخدمين الآخرين.

أظهرت الأبحاث أنه من الممكن زيادة الشعور بالاكتئاب والقلق والعزلة الاجتماعية بسبب وسائل التواصل، إضافة لإمكانية نشر معلومات مضللة لعدد كبير من الناس واستخدامها كأداة للكراهية، ولا يمكن تجاهل أنها تسبب الإدمان للبعض، خاصة لبعض الأشخاص الذين يمتلكون فهماً محدوداً لوسائل التواصل الاجتماعي.

كما أن اتهامات التجسس وانتهاك الخصوصية لبعض هذه المنصات ما زالت عالقة في أذهان المستخدمين بل وأصبحت هذه المنصات تتسابق في جمع المعلومات الخاصة بالمستخدمين.

#### - تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب

سمحت وسائل التواصل الاجتماعي بالتبادل الثقافي الجماعي والتواصل بين الثقافات، وأدى ظهور منصات التواصل الاجتماعي إلى دمج الثقافات المختلفة وطرق الاتصال معاً، ومزج بين أنماط التفكير الثقافي المختلفة وأنماط التعبير،

أيضا أثرت وسائل التواصل الاجتماعي على طريقة التواصل من خلال إدخال أشكال جديدة من اللغة.

وتم تقديم الاختصارات لتقليل الوقت المستغرق للرد على الإنترنت، إضافة لوجود الوسم -الهاشتاغ- الذي أثر على طريقة تواصل الشباب ومن خلاله يمكن نشر فكر ما على نطاق واسع من المستخدمين خاصة مع إدخاله على جميع منصات التواصل الاجتماعي، وبشكل أساسي تم إنشاء الوسم لتنظيم المعلومات والبحث عنها بسهولة، إضافة لاستخدامه عندما يريد الأشخاص الدفاع عن حركة أو تخزين محتوى أو تغريدات للاستخدام في المستقبل، ويسمح لمستخدمي هذه المنصات الاجتماعية بالمساهمة في مناقشة أفكار معينة باستخدام علامات التصنيف الموجودة.

في حين أن أدوات وسائل التواصل الاجتماعي يمكن الوصول إليها بسهولة، لكن قواعدها ليست بديهية، حيث إن استخدامها يجب أن يقوم على الصدق والحوار المفتوح فلا بد من التحلي بالأدب والفضيلة عند التعامل مع الآخرين على منصات التواصل.

#### - سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين

تمتد سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي لتصيب الجميع، ولكن للمراهقين نصيب كبير من التعرض لهذه السلبيات بسبب طول مدة استخدامهم لهذه المواقع وكذلك قلة خبرتهم وقابليتهم للتأثر بهذه السلبيات بشكل كبير.

وفيما يلي سوف نستعرض أبرز السلبيات حتى نساعد أولياء الأمور على مواجهتها وحماية الأبناء منها.

#### ١- سيل من المعلومات بدون تدقيق

شبكات التواصل الاجتماعي بدأت في الأساس كشبكات للتعرف والتواصل الهادف. ولكن بعد قليل تحولت إلى مواقع لمشاركة كل شيء بدءاً من الصور الشخصية والمعلومات الخاصة وانتهاء بالآراء السياسية والاجتماعية والأخبار والمعلومات العامة، ووسط هذا السيل من البيانات ومقاطع الفيديو والصور أصبح من الصعب التحقق من كل ما تقع عليه أعيننا، كذلك أصبح هذا القدر الكبير من المعلومات سبباً في الإلهاء عن الأمور النافعة.

ولأن المراهقين قليلي الخبرة فإن الكثير من هذه المعلومات قد يتسبب في ارتباكهم وحصولهم على العديد من الأسس الخاطئة التي يبنون عليها وجهات نظرهم، كذلك يتسبب التدفق الكبير من المعلومات في حالة من الحيرة التي قد تؤدي إلى العديد من الآثار السلبية المختلفة.

#### ٢- مشكلات الخصوصية

من أبرز سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين وعلى غيرهم من جميع الفئات العمرية قضية الخصوصية وما يرتبط بها من مشكلات كثيرة.

فبسبب وجود قدر كبير من البيانات التي يتم مشاركتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فإن مقدار الخصوصية يتقلص بشكل مستمر، أيضا العديد من اتفاقيات استخدام المواقع والمنصات تجبر المستخدمين على الموافقة على استخدام قدر كبير من المعلومات الشخصية لأغراض تجارية

ويمكن للمراهقين التورط في العديد من المشكلات بسبب مشاركة البيانات بشكل غير محسوب، أيضا ربما يتطور الأمر إلى حدوث بعض الحوادث بسبب هذه الإتاحة العننية للمعلومات والبيانات.

### ٣- التعرض للتنمر أو الضغط من قبل الأقران

من الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي أيضا إمكانية التعرض لعدد من أشكال التنمر الإلكتروني المختلفة، كذلك يمكن أن يولد التواصل المستمر مع الأقران عبر مواقع التواصل الاجتماعي ضغطا كبيرا على المراهقين لمحاولة الظهور والشعور بالقبول.

وبالطبع يمكن أن يتعرض أي شخص لهذه الآثار السلبية، ولكن المراهقين هم أكثر الأشخاص عرضة لهذه المشكلة.

وأخطر ما في هذا الأمر هو أن الأفعال التي يقوم بها المراهقون المتمردون قد تكون أكثر حدة من الأفعال التي يمارسونها في المدرسة أو في أي مكان آخر،

حيث يكون لديهم انطبعا بأنهم مجهولي الهوية وبعيدين عن المحاسبة عند التخفي وراء الحسابات الوهمية أو الأسماء المستعارة.

وتشير العديد من الدراسات والإحصائيات إلى أن هذه المشكلة تؤدي إلى القلق والأعراض الشبيهة بالاكتئاب عند المراهقين، وهو ما يدفع العديد منهم إلى الإقدام على الانتحار أو إيذاء النفس.

#### ٤- الاهتمام بالعلاقات الافتراضية بدلا من العلاقات الاجتماعية الحقيقية

من سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين وعلى جميع الفئات العمرية ما يحدث من اهتمام بالجوانب الاجتماعية الافتراضية بدلا من العلاقات الحقيقية.

وفي الوقت الحالي أصبح من الشائع إرسال الرسائل الإلكترونية وترك التعليقات للأهل والأصدقاء بدلا من التواصل الحقيقي معهم، وبالطبع يؤدي هذا الأمر إلى تقليل المهارات الاجتماعية التي يمكننا استخدامها أو اكتسابها في الحياة الواقعية.

وبسبب هذه السلوكيات والآثار السلبية يمكن أن يصبح بعض المراهقين أكثر انطوائية أو أكثر عدائية للمجتمع.

كذلك يؤثر هذا الأمر على طريقة تواصلهم مع الأشخاص الآخرين وخاصة في المدرسة أو الجامعة أو عند التخرج والالتحاق بالعمل، وهو ما يؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية والعملية.

## ٥- تشتت الانتباه:

وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون سببا رئيسيا لتشتت الانتباه وفقدان الكثير من الوقت المخصص للعمل أو التحصيل الدراسي.

ومجرد التمرير على صفحات Facebook أو Instagram أثناء ممارسة الأعمال أو الدراسة يمكن أن يضيع ما يصل إلى 70 ساعة من الوقت المخصص للإنتاج في كل شهر.

ولهذا ينصح الخبراء بإيقاف تشغيل الإشعارات على الهاتف المحمول أو المتصفح أثناء ممارسة المهام المختلفة، كذلك يجب أن تخصص لنفسك وقتا محددًا للراحة واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدلا من مطالعتها في أي وقت.

أيضا عند الرغبة في التحدث إلى شخص في أمر له علاقة بعملك أو دراستك فحاول أن تتصل به تليفونيا بدلا من استخدام تطبيقات المراسلة.

## ٦- التأثير على الساعة البيولوجية

التعرض المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي والإلكترونيات بشكل عام يمكن أن يؤدي إلى فقدان الرغبة في النوم، كذلك يؤدي الضوء الأزرق الذي يصدر من شاشات الأجهزة المختلفة إلى تحفيز المخ للاستيقاظ.

كذلك قد تؤدي العديد من المشكلات الذهنية ونوبات التفكير في المعلومات المتاحة عبر الشبكات المختلفة إلى الشعور بالأرق وعدم القدرة على النوم بشكل جيد. وكل هذه الأمور تؤدي في النهاية إلى عدم انضباط الساعة البيولوجية الخاصة بالجسم، مما يسبب العديد من المشكلات الصحية والنفسية.

#### ٧- التعود على الحياة الخاملة:

بسبب ما تفرضه الأجهزة الإلكترونية على المستخدمين من الجلوس لفترات طويلة، فيمكن أن تؤدي كثرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إلى أسلوب حياة أكثر كسلا، ويمكن أن يؤدي عدم بذل الأنشطة البدنية بصورة منتظمة لعدد كبير من المشكلات الصحية وخاصة عند الأطفال أو المراهقين.

وبالطبع إذا ترافق هذا الأمر مع بعض العادات السيئة مثل كثرة تناول الطعام أو التدخين فقد يؤدي هذا إلى كارثة.

#### ٨- نشر الشائعات والمعلومات الخاطئة:

بسبب اعتماد الناس على وسائل التواصل الاجتماعي أصبح من الطبيعي الرجوع إليها عند الرغبة في التأكد من بعض الأخبار، وهذا الأمر يؤدي إلى العديد من المشكلات بسبب عدم تحري الدقة لدى الكثير من مستخدمي هذه الشبكات عند نشر الأخبار أو المعلومات.

وتشير العديد من الإحصائيات بأن المعلومات الخاطئة والشائعات تنتشر عبر بعض وسائل التواصل الاجتماعي أسرع بست مرات من المعلومات الحقيقية. كذلك تحصل المشاركات المزيفة والإشاعات على مشاركات أعلى من المشاركات التي تحصل عليها الأخبار والقصص الحقيقية.

#### ٩- التأثير السلبي على التحصيل الدراسي

من أبرز سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين التأثير الذي يحدث على تحصيلهم الدراسي وقدرتهم على إنهاء واجباتهم المدرسية، ويؤدي الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وبشكل خاص وسائل التواصل الاجتماعي إلى ضعف مستوى الطلاب العلمي، ولهذا من المهم أن يحرص أولياء الأمور على تنظيم الوقت والطريقة التي يتعامل بها الأبناء مع وسائل التكنولوجيا الحديثة بشكل عام.

١٠- ارتباط استخدام شبكات التواصل الاجتماعية بالاضطرابات

#### الشخصية

حسب بحث صادر عن جامعة بيتسبرغ تبين أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يزيد من أعراض الاكتئاب وكذلك الأعراض الشبيهة به.

وتزيد حدة هذه الأعراض عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و 32 عاما، ولكنها تكون واضحة أيضا عند المراهقين، كذلك يمكن أن تؤدي هذه المنصات إلى الإدمان، وهو الذي يتسبب أحيانا في زيادة السلوكيات النرجسية والانعزالية والنقمة على المجتمع.

#### ١١- التعرض للجرائم الإلكترونية

استخدام التكنولوجيا بشكل عام محفوف بالمخاطر، وتعد وسائل التواصل الاجتماعي من الأبواب الخطيرة التي قد تعرض الشخص لخطر الجريمة الإلكترونية، وفي هذا العصر تطورت الجرائم الإلكترونية بصورة كبيرة اعتمادا على التطور التقني الهائل وسرعة تداول المعلومات والبيانات.

ولهذا يجب أن يحرص الآباء وأولياء الأمور على تدريب المراهقين على مواجهة هذه المخاطر وترشيد استخدامهم لوسائل التكنولوجيا حتى لا يقعوا فريسة لهذه الجرائم الإلكترونية.

وهناك سلبيات أخرى ، منها:

أولاً: الإفراط في استعمال مواقع التواصل :

يؤدي الإفراط في استعمال مواقع التواصل الاجتماعي إلى الإدمان عليها مما يتولد عنها اضطراباً في سلوكيات الفرد ، فيميل بسبب ذلك إلى العزلة والاكتماب عن التواصل الأسري والتكيف معه .

ثانياً : التدخل في خصوصيات الناس :

من العادات السيئة المكتسبة من مواقع التواصل لاسيما الأنستا والفيس هو إبداء الرأي في حياة الناس والتدخل في خصوصياتهم بالتجريح والتنمر ، ومحاولة الترويح لما يعاني منه الأشخاص إعلامياً .

ثالثاً: التجسس وخبانة الأمانة :

يتم التجسس وخبانة عادة بين الأصدقاء في مواقع التواصل لاسيما في الواتساب والتلكرام ، يتخذ على إثر ذلك صوراً عدة منها :

- أخذ سكرينات المحادثة الخاصة (المتضمنة أحاديث نوعاً ما سرية بين

الطرفين ) ، وإرسالها للأشخاص لزرع الفتنة .

- نشر بصمات سرية بين الطرفين .

- نشر صور سرية ومحاولة تركيبها بهينات خادشة للحياء دون علم

الشخص محاولة الابتزاز .

- الدخول في كروبات بأسماء وهمية للتجسس على الآخرين .

رابعاً : التواصل مع مجهولين من أماكن مجهولة :

من عيوب التواصل هو قبول صداقة الناس المجهولين من أماكن مختلفة ضمن الدولة وخارجها ، تنشأ عن ذلك علاقات نوعاً ما عاطفية يتخللها سماع الأسرار العائلية يحاول الطرف المجهول حلها حتى يكون له تأثيراً في حياة الأشخاص ، تنشأ بعد ذلك الثقة العمياء المتضمنة إرسال الصور ومحاولة الهرب من الأهل بعد ذلك .

خامساً : تدني احترام الذات :

تقوم الكثير من الفتيات المراهقات بوضع أنفسهن في مقارنة مع الآخرون من المشاهير، ويبدأن في التقليد الأعمى دون معرفة مخاطره، وجعل المشاهير نموذج يحتذى به، كما أثبتت العديد من الدراسات أن الفتيات اللاتي يقضين وقت أطول على مواقع التواصل، هم أكثر عرضة لتدني احترام الذات.