

اثر وسائل التواصل الاجتماعي على السلوكيات والعلاقات الاجتماعية

Week(1)

أعداد وتقديم : د.نسرين عبدالله المغيلي
أشراف: د.تمارا عادل

المقدمة

وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، حيث يستخدمها الملايين حول العالم للتواصل، مشاركة الأفكار، والاطلاع على الأخبار. لكن مع هذا الانتشار الواسع، ظهرت تأثيرات متعددة على سلوكيات الأفراد وعلاقاتهم الاجتماعية.

ونلاحظ في العقد الأخير، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي
مثل فيسبوك، تويتر، إنستغرام، وسناب شات جزءاً لا يتجزأ
من حياتنا. يقدر عدد المستخدمين النشطين على وسائل
التواصل الاجتماعي بالمليارات، مما يجعل تأثيرها على السلوكيات
والعلاقات الاجتماعية موضوعاً حيوياً للنقاش.

مقارنه بين الإيجابيات والسلبيات في اثر التواصل الاجتماعي :

الإيجابيات:	السلبيات
١. <u>التواصل السريع والمستمر:</u> - تتيح وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد البقاء على اتصال مستمر مع أصدقائهم وعائلاتهم، مما يعزز الروابط الاجتماعية ويساعد في تقوية العلاقات العائلية والشخصية.	١. <u>العزلة الاجتماعية:</u> - قد يؤدي الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية، حيث يمكن أن يستبدل البعض التفاعل الحقيقي بالتفاعل الافتراضي.
٢. <u>بناء علاقات جديدة:</u> - تتيح منصات التواصل الاجتماعي للأفراد التعرف على أشخاص جدد يشاركونهم نفس الاهتمامات والهوايات.	٢. <u>التنمر الإلكتروني:</u> - التنمر الإلكتروني أصبح مشكلة متزايدة مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يتعرض بعض الأفراد للإهانة والتحقير عبر الإنترنت.
٣. <u>دعم الحملات الاجتماعية والإنسانية:</u> - تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في نشر الوعي حول القضايا الاجتماعية والإنسانية مثل حقوق الإنسان، البيئة، والصحة.	٣. <u>التشتت وضعف التركيز:</u> - يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي إلى تشتت الانتباه، خاصة أثناء الدراسة أو العمل.

تأثيرات على السلوكيات

الضغط النفسي والمقارنة الاجتماعية:

- رؤية النجاحات والصور المثالية للآخرين يمكن أن تسبب ضغطًا نفسيًا وتجعل الأفراد يشعرون بأنهم أقل شأنًا.

استهلاك المعلومات:

- تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على كيفية استهلاكنا للمعلومات، حيث يمكن أن تسهل انتشار الأخبار الكاذبة والمعلومات المضللة.

تغير الأنماط السلوكية:

- يمكن أن تؤدي وسائل التواصل الاجتماعي إلى تغيرات في الأنماط السلوكية مثل قضاء وقت طويل على الإنترنت وتقليل الوقت المخصص للتفاعل الاجتماعي الحقيقي.

استراتيجيات للتعامل مع التأثيرات السلبية

١- تحديد وقت محدد للاستخدام:

- يجب وضع حدود زمنية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتجنب الاستخدام المفرط.

٢. التوعية والتعليم:

- نشر التوعية حول مخاطر التمر الإلكتروني وكيفية التعامل معه.
- تعليم الأفراد كيفية التحقق من صحة المعلومات والأخبار لتجنب التضليل.

٣. تعزيز التواصل الحقيقي:

- تشجيع التفاعل الاجتماعي الحقيقي من خلال الأنشطة الاجتماعية واللقاءات الشخصية.

الختامة

تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي على السلوكيات والعلاقات الاجتماعية متعددة ومعقدة. من المهم أن نكون واعين لهذه التأثيرات ونسعى لتحقيق توازن صحي بين العالم الافتراضي والواقع لضمان استفادة إيجابية من هذه الوسائل. بذلك يمكننا تعزيز الفوائد وتقليل السلبيات، مما يساعد في بناء مجتمع أكثر تواصلًا وتفاهمًا.

المصادر

1. Psychology Today:

- دراسة من جامعة بريغام يونغ وجدت أن زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد تؤدي إلى تدهور الصحة النفسية وجودة العلاقات الشخصية بسبب الإلهاء والتوتر والاضطراب النفسي [oai_citation:1,How Your Social Media Habits Are Damaging Your Relationships | Psychology Today](<https://www.psychologytoday.com/us/blog/a-deeper-wellness/202308/how-your-social-media-habits-are-damaging-your-relationships>).

Week(1)

2. Mindbodygreen:

- تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على زيادة النرجسية والتأثير على تقدير الذات والسلوكيات النرجسية بين المستخدمين [oai_citation:3,How Social Media Affects Relationships (Positive & Negative) | mindbodygreen](<https://www.mindbodygreen.com/articles/social-media-and-relationships>).

في الختام شاكرة ومقدره حسن اهتمامكم و انصاتكم

Week(1)

أعداد وتقديم: د.نسرین عبدالله المغیلیث