

وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب: دليل المؤسسات التي تقدم خدمات للشباب



أصبح استخدام منصات التواصل الاجتماعي (مثل فيسبوك ولينكد إن وسناب شات وإنستغرام وتيك توك ويوتيوب ومنصة إكس [المعروفة سابقًا باسم تويتر]) جزءًا من الحياة اليومية على مدار العقد الماضي. على الرغم من أن سن 13 عامًا يمثل الحد الأدنى للسن المطلوب للسماح باستخدام منصات التواصل الاجتماعي في الولايات المتحدة، فإن ما يقرب من 40% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 أعوام و12 عامًا يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي. وقد يلعب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدءًا من مرحلة الطفولة دورًا مهمًا في العلاقات والتجارب التي تؤثر على نمو الأطفال والمراهقين وتطورهم وصحتهم النفسية. وهناك مخاوف متزايدة بين الباحثين والآباء ومقدمي الرعاية والشباب وخبراء الرعاية الصحية وغيرهم بشأن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب.

تأثيرات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

في عام 2023، أصدر الجراح العام للولايات المتحدة **رأيًا استشاريًا** بشأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب، مشيرًا إلى ما يلي: "يستخدم كل مراهق في أمريكا تقريبًا وسائل التواصل الاجتماعي، ومع ذلك ليس لدينا ما يكفي من الأدلة التي تثبت أنها آمنة بالقدر الكافي بالنسبة لهم. لقد أصبح أطفالنا مشاركين غير مدركين في تجربة مستمرة لعقود من الزمن."¹

قد تكون وسائل التواصل الاجتماعي خطيرة خاصةً على الصحة النفسية للشباب. أثبتت **إحدى الدراسات** أن انتشار فيسبوك في حرم جامعات مختلفة كان مرتبطًا بزيادة معدل الاكتئاب وحتى دخول مستشفيات الصحة النفسية.² وعلاوة على ذلك، أثبتت **تجربة مراقبة عشوائية** أنه عندما توقف الشباب عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمدة أربعة أسابيع، تحسنت صحتهم النفسية.³

يشير رأي الجراح العام إلى عدة طرق يمكن أن تضر بها وسائل التواصل الاجتماعي بالصحة النفسية للشباب:

- ⊙ **المقارنة الاجتماعية السلبية.** تؤدي وسائل التواصل الاجتماعي إلى تعرض الشباب إلى مستويات جديدة من الخوف تتمثل في الخوف من ضياع الفرص، والشعور بالخزي من شكل أجسادهم، وغير ذلك من المحتويات التي قد تجعلهم يشعرون بالسلبية تجاه أنفسهم.
- ⊙ **زيادة مشاعر التوتر واليأس.** تعرّض وسائل التواصل الاجتماعي الشباب لأخبار وقصص ومحتويات أخرى مخيفة ومربكة قد تكون شديدة للغاية.
- ⊙ **الابتعاد عن ممارسة الأنشطة الصحية.** يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تصرف انتباه الشباب عن التواصل الاجتماعي والمدرسة وممارسة الرياضة وغيرها من الأنشطة المهمة لصحتهم النفسية.
- ⊙ **التعرض لمحتوى خطير.** في بعض الأحيان، قد يواجه الشباب محتوى يشجع على إيذاء النفس أو ممارسة أنشطة خطيرة أخرى، بما يشمل المحتوى الجنسي غير السليم أو غير المناسب.
- ⊙ **اضطراب في النوم.** قد يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في وقت قريب للغاية من وقت النوم، وهو عنصر أساسي مهم في الصحة النفسية.
- ⊙ **المضايقات والتنمر عبر الإنترنت.** يمكن للشباب التواصل مع الأصدقاء والعرباء بطرق جديدة، مما يعرضهم أيضًا لخطر أكبر لتلقي رسائل تهديد أو رسائل مؤذية.

¹ <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

² https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf

³ https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf

ما الذي يمكنك فعله؟

دعم تطوير المهارات

- ⊙ استفد من الفرص لمناقشة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب في برامجك وخدماتك. وقد يشمل ذلك الاستعانة ببدايات المحادثة مثل:
 - ما هو شعورك باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟
 - هل هناك أشياء تتمنى أن تغيرها فيما يتعلق باستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي؟
 - هل رأيت أو واجهت أي شيء يسبب لك الشعور بالقلق على وسائل التواصل الاجتماعي؟
- ⊙ ادمج المعلومات والأنشطة لمساعدة الشباب على تطوير مهارات الاستخدام السليم لوسائل التواصل الاجتماعي في برامجك. يقدم نظام المكتبات المدرسية (School Library System) في NYC محتوى عن الموضوعات حسب الصف الدراسي بالشراكة مع Common Sense Media، وهي مؤسسة تعليمية حقوقية غير هادفة للربح، على nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home. يمكنك زيارة commonsense.org/education/digital والبحث عن عناوين الدروس التالية:
 - "My Social Media Life" (حياتي على مواقع التواصل الاجتماعي) (استكشاف الأفكار والعواطف)
 - "Social Media and How You Feel" (وسائل التواصل الاجتماعي وما تشعر به) (زيادة المشاعر الإيجابية)
 - "What You Send" (ما تقوم بإرساله) (التصرف بتعاطف)
- ⊙ قم بإشراك الآباء ومقدمي الرعاية في المحادثات الخاصة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب، وتوفير الموارد لهم لبناء مهاراتهم فيما يتعلق بوسائل التواصل الاجتماعي.
 - تقدم Common Sense Media مجموعة متنوعة من المقالات والنصائح للآباء ومقدمي الرعاية: commonsensemedia.org/articles/social-media.
 - تقدم الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ورقة نصائح للآباء ومقدمي الرعاية: bit.ly/researchbasedtips.

تقليل التعرض للمحتوى الضار

- ⊙ قم بتوفير الفرص للشباب للتواصل مع بعضهم البعض والمشاركة في أنشطة مجزية أثناء أخذ فترات راحة من وسائل التواصل الاجتماعي. وقد يشمل ذلك ما يلي:
 - وضع معايير مجتمعية تقضي بضرورة وضع الهواتف بعيداً أثناء ممارسة أنشطة أو قضاء أوقات معينة كي يتمكن الجميع من الحضور بكامل تركيزهم
 - تخصيص مساحات معينة باعتبارها "مناطق خالية من وسائل التكنولوجيا" تسمح للشباب بالمشاركة في الألعاب والأنشطة بدون الاتصال بالإنترنت وتوفير فرصاً للتواصل مع أقرانهم وكذلك الكبار
- ⊙ خصّص وقتاً للتواصل مع الشباب ومساعدتهم على ضبط إعدادات تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي بما يتماشى مع أهدافهم الشخصية. تقدم منصات وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متزايد خيارات التخصيص، والعديد منها يوفر تجربة أكثر أماناً وملاءمة للشباب، لكن المنصات لا تشجع المستخدمين على إجراء هذه التغييرات. ويمكنك تثقيف الآباء ومقدمي الرعاية والشباب بشأن هذه الخيارات في التطبيقات المختلفة:

تيك توك:

الشباب: tiktok.com/safety/youth-portal
الآباء ومقدمو الرعاية: tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

سناپ شات:

الشباب: bit.ly/safesnap
الآباء ومقدمو الرعاية: parents.snapchat.com

إنستغرام وفيسبوك:

الشباب: about.meta.com/actions/safety/audiences/youth
الآباء ومقدمو الرعاية: familycenter.meta.com

يمكنك بعد ذلك مساعدة الشباب على اختيار الإعدادات التي تتوافق مع أهدافهم في مجالات منها ما يلي:

- كيفية ضبط الموجز، بما يشمل كيفية دمج بياناتهم والموضوعات التي لها الأولوية
- متى يتم عرض إشعارات للمستخدمين تشجعهم على التفاعل مع المنصة
- الحدود الزمنية للاستخدام ورسائل التذكير بأخذ فترات راحة
- حدود الخصوصية التي تجعل المستخدم يتحكم في ضبط الأشخاص الذين يمكنهم رؤية حسابه الشخصي والتفاعل معه

- ⊙ شجّع الآباء ومقدمي الرعاية على تأخير توفير الهواتف الذكية لأبنائهم حتى سن 14 عامًا على الأقل ثم إجراء إعادة التقييم بناءً على الأدلة الحالية للأضرار ونقاط قوة الطفل واحتياجاته. تنمو العقول طوال مرحلة الطفولة، ولم يتم تحديد عمر آمن بعد لاستخدام الأطفال للهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي. إذا بدأ الأبناء في الانتقال والسفر بشكل أكثر استقلالية في NYC قبل سن 14 عامًا، فشجّع الآباء ومقدمي الرعاية على منحهم هاتف لا تتوفر به إمكانية الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي (مثل الهاتف القابل للطي). تقدم الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال موردًا على bit.ly/first-phone-child لدعم الآباء ومقدمي الرعاية في اتخاذ القرارات بشأن وقت إعطاء الأبناء هاتف لأول مرة.
- ⊙ تعاون مع الشباب والآباء ومقدمي الرعاية وموظفي البرنامج لإنشاء مجموعة مشتركة من العادات السليمة لوسائل التواصل الاجتماعي بناءً على الأهداف المشتركة للجميع. تقدم الخطة العائلية لوسائل التواصل التابعة للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال دليلًا محتملاً على: bit.ly/AAP-media-plan.
- ⊙ قد تشمل مجالات القواعد المشتركة لبناء عادات سليمة ما يلي:

- ضبط الهواتف على الوضع الصامت ثم وضعها بعيدًا أثناء إجراء المحادثات أو ممارسة الأنشطة أو غيرها من فرص المشاركة
- مناقشة النوايا والإستراتيجيات بشكل منفتح فيما يتعلق بالالتزام بالقيود المفروضة على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وإعطاء الأولوية لأنشطة أخرى أكثر إرضاءً
- تعزيز الحاجة إلى الحد من استخدام الأجهزة في وقت قريب من وقت النوم وممارسة عادات نوم صحية من أجل الرفاهية العامة

جعل وسائل التواصل الاجتماعي أقل ضررًا

- ⊙ انضم إلى القوائم البريدية لمجموعات الدعم التي تركز على الصحة النفسية للشباب ووسائل التواصل الاجتماعي لإيجاد فرص للمشاركة، مثل Mental Health America (منظمة أمريكا للصحة النفسية) على mhanational.org، وFairplay على fairplayforkids.org، وCommon Sense Media على commonsense.org.
- ⊙ شجّع الشباب والأسر على تنظيم أصواتهم ومشاركتها مع واضعي السياسات. ويمكنك إجراء زيارات مع واضعي السياسات المحليين أو الحكوميين أو الفيدراليين كنشاط، أو استضافة اللقاءات المفتوحة أو مناقشات المائدة المستديرة مع واضعي السياسات لإجراء محادثات مع الشباب بشأن كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي عليهم وما هي أشكال الحماية التي يرغبون في توافرها. كمصدر إلهام، أصدرت NYC نداءها للعمل لشركات وسائل التواصل الاجتماعي، والذي يقدم أفكارًا للإصلاحات المحتملة، في الصفحة 6 من إطار العمل الخاص بها: bit.ly/nycmediahealthframework. ولاتخاذ إجراء مباشر، يمكن للشباب التواصل مع العمدة على nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page والبحث عن المسؤولين المنتخبين الآخرين على usa.gov/elected-officials.

دعم تطوير المهارات

توصي المدارس العامة في NYC بمناهج مختلفة يمكن أن تساعد في بناء المهارات الأساسية:
وتشمل هذه المناهج ما يلي:

⊙ خطط الدروس لجميع الصفوف من Common Sense Media:

commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum

⊙ Be Internet Awesome، برنامج مقدم من شركة جوجل لتعليم الأطفال السلامة عبر الإنترنت:

beinternetawesome.withgoogle.com/en_us

⊙ منهج البدء باستكشاف المعارف: الرفاهية والسلامة الرقمية من شركة Blackbaud، وهي شركة داعمة للتعليم:

everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

الوصول إلى خدمات الدعم

يوفر 988 إمكانية الحصول على استشارات مجانية وسرية في أوقات الأزمات ودعم الصحة النفسية والدعم الخاص بتعاطي مواد الإدمان والإحالات إلى الرعاية. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 988 أو قم بالردشة عبر هذا الرابط nyc.gov/988. يتوفر المستشارون على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع من خلال مكالمات هاتفية بأكثر من 200 لغة.

يوفر برنامج **NYC Teenspace** حاليًا دعمًا مجانيًا للصحة النفسية عبر الإنترنت لأي شخص يتراوح عمره بين 13 و17 عامًا ويعيش في NYC. للتسجيل والاستفادة من الدورات التدريبية والنصائح عبر الإنترنت المصممة للمراهقين فقط أو الوصول إلى معالج لإجراء جلسات افتراضية مباشرة، تفضل بزيارة talkspace.com/nyc.

تقليل التعرض للمحتوى الضار

كما ذكرنا سابقًا، راجع ورقة نصائح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (bit.ly/researchbasedtips) والخطة العائلية لوسائل التواصل (bit.ly/AAP-media-plan) للمساعدة في وضع حدود سليمة.

تقدم Common Sense Media أدلة لمنصات التواصل الاجتماعي المختلفة تشرح الأضرار المحتملة وكيفية تجنبها:

⊙ إنستغرام: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram

⊙ سناب شات: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat

⊙ تيك توك: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

جعل وسائل التواصل الاجتماعي أقل ضررًا

تشارك مجموعات الدعم حاليًا في العديد من الجهود لجعل وسائل التواصل الاجتماعي أقل ضررًا للشباب، ويشمل ذلك ما يلي:

⊙ Kids Online Safety Act (قانون سلامة الأطفال على الإنترنت): fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html

⊙ Age Appropriate Design Code (مدونة قواعد التصميم المناسب للعمر):

5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

لمعرفة المزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nyc.gov/health وابحث عن "social media and youth mental health" (وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب).