



كيف يؤثر استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي على حالتك؟

لا ريب في أن وسائل التواصل الاجتماعي تمنح المستخدمين قسطًا وافرًا من المتعة والمحتوى المُلهِم والتعليمي والعلاقات المتاحة بسهولة بين يديك. ولكنها قد تفضي بالناس إلى المرور على محتوى مزعج، ومواقف مسببة للضغط النفسي، ومشاعر القلق والحزن وعدم الثقة في الذات من بين مجموعة من المشاعر السلبية الأخرى. والأمر كله يعتمد على الشخص المستخدم وطريقة استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي.

أكمل اختبار الاعتناء بالنفس عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي



اشطب كل عبارة من العبارات التالية والتي تجعلك تشعر بعدم الارتياح أو الضغط النفسي.

سلبى

ضع دائرة حول كل عبارة من العبارات التالية والتي يمكن أن تعبر عن حالتك بشكل إيجابي.

إيجابى

معرفة المزيد حول الأمور التي تثير اهتمامي

التحدث مع الأصدقاء

تقليل الشعور بالوحدة

تتبع أحوال الشخص الذي أفتتن به

عدم الرغبة في تفويت الأشياء

متابعة المشاهير والمؤثرين

مشاهدة الفيديوهات المضحكة

الحصول على الإعجاب

أن أصبح مؤثرًا

معرفة المعلومات حول الأحداث الجارية

إجراء تنفيذ الأعمال أو الواجبات المنزلية

التواصل مع الأشخاص الذين يعجبونني

مقارنة نفسي بالآخرين

رؤية ما يكون "أعدائي" بصدده

أن أصبح مبدعًا بمشاركة المحتوى

مشاركة إنجازاتي

تتبع الذين يبدون الإعجاب بمنشوراتي ومدى سرعة ذلك

رؤية ما يقوله الناس عني



تمثّل **الدوائر** أنشطة وسائل التواصل الاجتماعي التي تساعدك على الشعور بحالة جيدة. احرص على تركيز استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي على هذه الأنواع من الأنشطة. وبعبارة أخرى، يمكنك بالطبع مشاهدة الفيديوهات المضحكة والردشة مع أفضل الأصدقاء والمرور على الصور القديمة التي تحمل ذكريات جميلة أو أي شيء آخر يمكن أن يجعلك سعيدًا.

تمثّل عمليات **الشطب** أنشطة وسائل التواصل الاجتماعي التي تسبب لك الحزن والإحباط. احرص على اتخاذ الخطوات اللازمة لتجنب هذه الأنشطة. على سبيل المثال، يمكنك إلغاء متابعة "الأصدقاء" أو التوقف عن متابعة أحوال الشخص الذي أنت مفتتن به. ابدل قضايرى جهدك في تجنب مقارنة نفسك بالآخرين أو حصر عدد "الإعجابات" التي حصلت عليها. قد يكون تفادي هذه الأنشطة صعبًا في أول الأمر. إن الفطام عن مألوف العادات عسير. ولكن مع مرور الوقت، تجني أفضل الاهتمامات الثمار الإيجابية.

المصادر

- CHOC, "Social media tips for kids and teens." health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ Accessed May 17, 2023
- Cyberbullying Research Center, "Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens." cyberbullying.org/smart-social-networking Accessed May 17, 2023.
- National Center for Health Research, "Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health." <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Accessed May 17, 2023
- Raising Children, "Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers." <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> Accessed May 18, 2023
- ReachOut, "Social media and teenagers." <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Accessed May 18, 2023