كيف تسبب مواقع "السوشال ميديا"ضرراً للصحة العقلية للمراهقين؟

وقال بحث من معهد السياسات التعليمية ومؤسسة الأمير (تشارلز) الخيرية إن الرفاهية وتقدير الذات متشابهان، لدى جميع الأطفال في سن المدرسة الابتدائية.

وتوصلت الدراسة إلى أن رفاهية الأولاد والبنات تتأثر في سن 14 عاما، لكن الصحة العقلية للفتيات تنخفض أكثر بعد ذلك.

وقالت الدراسة إن عدم ممارسة الرياضة عامل آخر يسهم في ذلك، وقد فاقم وباء كورونا من أثر هذا العامل.

ووفقا للدراسة:

واحدة من كل ثلاث فتيات كانت غير سعيدة بمظهرها الشخصي في سن الرابعة عشرة، مقارنة بواحدة من كل سبع فتيات في نهاية المرحلة الابتدائية.

ارتفع عدد الشباب المصابين بمرض عقلي محتمل إلى واحد من كل ستة، مقارنة بواحد من كل تسعة في عام 2017.

كان الأولاد في المجموعة الدنيا في المدرسة الابتدائية أقل تقديرا لذواتهم عند عمر 14 عاما، مقارنة بأقرانهم.

وقالت الدراسة إن رفاهية كلا الجنسين تراجعت خلال فترة المراهقة، وقد عانت الفتيات من تدهور أكبر.

ومع ذلك، فقد أقرت الدراسة بأن تقدير الفتيات لذاتهن ورفاهيتهن تستقر عند انتقالهن إلى سن المراهقة المتأخرة، بينما تستمر في الانخفاض بالنسبة للبنين.

الاكتئاب واليأس

ارتبط الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي بتقدير سلبي للذات ورفاهية سلبية، بغض النظر عن الحالة العقلية للشباب، مع زيادة عدد الفتيات اللائي يعانين من مشاعر الاكتئاب واليأس.

وتقول الدكتورة إيمي أوربن، زميلة باحثة في كلية إيمانويل بجامعة كامبريدج، عن البحث: "أولئك الذين يشعرون بالسوء قد يلجأون إلى وسائل التواصل الاجتماعي، من أجل المواساة أو (الاندماج في) المجتمع".

"إنه ليس فراغا، إنه يعمل في كلا الاتجاهين".

واستخدم البحث بيانات نحو 5000 شاب في إنجلترا، من مواليد عامي 2000، 2001.

ووجدت الدراسة أن دخل الأسرة وممارسة الرياضة وسوء صحة الأم أسهمت أيضا في طبيعة الحالة العقلية للشباب.

وقالت الدراسة إن التمارين المنتظمة كان لها تأثير إيجابي على كلا الجنسين.

وأضافت أن "المشاركة في الأنشطة والرياضات المختلفة ستنخفض بشكل كبير بسبب إغلاق المدارس والإغلاق العام، ما قد يؤثر سلبا على الصحة العقلية والرفاهية".

كما قدمت العديد من التوصيات، بما في ذلك حزمة بقيمة 650 مليون جنيه إسترليني للمدارس لتمويل الرفاهية بعد الوباء، وزيادة تدريس الصحة العقلية في المدارس.

وأضافت أنه يجب أن يتاح للشباب أيضا وصول أفضل إلى الموارد، لدعم الصحة العقلية والنشاط البدني.

المصدر: BBC