

## موضوع تعبير جديد عن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي 2024

في ظل التطور التكنولوجي الكبير الذي يشهده المجتمع باتت وسائل التواصل الاجتماعي أمرًا أساسيًا في حياة الفرد، تتعدد فوائدها وتؤثر إيجابًا على الفرد والمجتمع.. ما إن أحسن استخدامها دون إفراط، فإذا بلغت حد الإدمان كانت خطرًا صاحبها.

### مقدمة موضوع تعبير عن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

ربما برزت مشكلة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير في ظل جائحة كورونا، حيث تهافت الكثير عليها لشغل أوقات الفراغ، الأمر الذي وصل بالبعض حد الإدمان، فكان البعد عنها مُحال.

نتج عنها كثير من المشاكل أهمها بقاء الفرد وحيدًا منعزلاً عن الجميع، وسوء أخلاقه وفسادها، ناهيك عن المشاكل الصحية التي يتعرض لها، لذا كان نشر الوعي حول تلك المشكلة واجبًا على المؤسسات التربوية والتعليمية.

### عناصر الموضوع:

- ما هو إدمان وسائل التواصل الاجتماعي؟
- أسباب إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- أضرار إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- علامات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- كيفية التخلص من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
- خاتمة موضوع تعبير عن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

### ما هو إدمان وسائل التواصل الاجتماعي؟

يعرف بأنه استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مبالغ فيه، والاعتماد الكامل على تلك المنصات على المستوى النفسي والسلوكي.

سواء كان هذا الاستخدام للتواصل مع الأهل والأصدقاء، أم لأغراض أخرى، هذا الاستخدام المفرط يؤدي إلى عواقب وخيمة تعود على صحة الفرد النفسية والعقلية.

### أسباب إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

- الرهبة من فوات شيء: فبعض الأشخاص يرغبون أن يكون على إمام تام بما يحدث حولهم، سواء من أخبار أو أحداث، الأمر الذي يدفعهم نحو الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.
- كيمياء الدماغ: ذلك أنه بحسب الدراسات التي أجريت تبين أن الجلوس على الإنترنت يحرك نفس المنطقة التي تتأثر في الدماغ بسبب الإدمان.

- **الرغبة في عرض الذات:** وهذا ما توفره وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تبين أن نحو 80% من المحادثات القائمة عبر الإنترنت تكون زاخرة بمعلومات تتعلق بالذات.
- **الرغبة في قبوله على المستوى الاجتماعي:** وهذا الأمر يتحقق بفضل مديح الأقران له، أو استحسانهم إيّاه.
- الشعور بالملل، وشدة الفراغ التي عليها الفرد.
- المزايا والمغريات التي تقدمها وسائل التواصل الاجتماعي، لاسيما أنها تعرض الأمور التي يفضلها ويحبها.
- الشعور بالوحدة والانعزال عن المجتمع.

## أضرار إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

### 1- قلة التركيز

ذلك أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى زيادة الأرق والإجهاد لدى المرء، مما يؤدي ذلك على قلة التركيز، وضعف الانتباه بشكل كبير، لاسيما وأنه يؤدي إلى قلة النوم. علاوة على أنه يعمل على قلة التحصيل الدراسي للطلاب والدارسين مهما تفاوتت أعمارهم.

### 2- الحالة المزاجية المتقلبة

إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي له تأثير كبير على الحالة المزاجية للمرء، وذلك من خلال المنشورات المختلفة التي يتلقاها الشخص، والتي قد تؤثر عليه سلبًا أو إيجابًا، ولا شك أن المنشورات السلبية تؤثر على الحالة المزاجية لديه بشكل كبير، فيصبح سيء المزاج، وكثير التوتر والقلق.

### 3- قلة الإنتاجية

ذلك أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يهدر كثير من الوقت، ويؤدي إلى الخمول وحب الكسل، ويثبت عزيمة المرء فلا يرغب في الإنتاج.

كما أن الدراسات التي أجريت في هذا الأمر قد أثبتت أن وسائل التواصل الاجتماعي تعيق الإنتاج بشكل كبير، لاسيما وان البعض يتصفح وسائل التواصل خلال فترة العمل.

### 4- المشاكل الصحية

قد يؤدي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مبالغ فيه إلى التأثير على الصحة، وذلك بسبب الساعات الطويلة التي يقضيها الإنسان دون شعور منه.

فإن ذلك قد يسبب مشاكل وخيمة في الجهاز المناعي للإنسان، ما يسفر عنه الإصابة بالأمراض.

بحسب الدراسات التي أجريت.. فإن قضاء أكثر من 14 ساعة يوميًا على وسائل التواصل الاجتماعي يعرض الأشخاص إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

#### 5- الإصابة بالاكتئاب

تلك من أكثر المخاطر التي ينتج عنها إدمان الإنترنت، ذلك أن الأشخاص الذين يتصفحون مواقع التواصل الاجتماعي يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والأرق، كما أنهم يميلون للعزلة.

#### 6- الأرق وقلة النوم

من أكثر الأمور التي تؤثر سلبيًا على الشخص جراء وسائل التواصل الاجتماعي هو التعرض للأرق وقلة النوم، وذلك بسبب الضوء الصادر عن الهواتف والأجهزة بشكل عام، والذي يؤثر على إنتاج هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم. لذا ينبغي الحيد عن المكوث أمام وسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة.

#### 7- التأثير على المخ

ذلك أنه من خلال الدراسات التي أُقيمت حول هذا الأمر قد تبين أن زيادة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تعمل على إحداث خلل بين النظام المعرفي والسلوكي للمخ، الأمر الذي يتسبب في حدوث خلل في وظائف المخ.

#### علامات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

- انخفاض التحصيل الدراسي، والتأثير السلبي في العمل والمدرسة.
- كثرة الإحساس بالأرق والاكتئاب والغضب، وتدهور الحالة المزاجية بشكل مستمر.
- كثرة التفكير في وسائل التواصل الاجتماعي عند عدم استخدامها.
- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي طوال الوقت، حتى مع الأهل وخلال الطعام.
- الشعور بعدم الرضا والوحدة بشكل مستمر.
- الشعور بالسعادة المبالغ فيها حال عودة الإنترنت بعد انقطاع.
- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي برغم من وجود مشاكل أسرية أو اجتماعية للفرد.
- الاستخدام المفرط للإنترنت فور الاستيقاظ من النوم.
- كثرة الحديث عن مميزات الإنترنت واستخداماته طوال الوقت.

- التملص من أداء المهام والواجبات لأجل استخدام الإنترنت لوقت أطول.
- الانطواء والخجل وتفضيل العزلة والبعد عن الناس.
- الحزن الشديد والشعور بالاختناق حال عدم القدرة على استخدام الإنترنت.

### كيفية التخلص من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

- لا تجعل لك وقت فراغ: يمكن شغل وقتك بكثير من الأمور المفيدة مثل قراءة إحدى الكتب، أو تطوير الذات واكتساب مهارة جديدة، وغيرها من الأمور التي تشغل الوقت.
- ابتعد كل البعد عن استخدام شبكة الانترنت: لاسيما إن كنت لا تقوى على التحكم في نفسك، حدد وقتاً لاستخدام الإنترنت نت، من أغلق الهاتف أو أي جهاز بعد هذا الوقت.
- الحصول على الدعم من قبل الأهل والأصدقاء: إن كنت لا تقوى على التصدي لذلك بمفردك، فإن الدعم من الآخرين يساعد على التخلص من هذا الإدمان.
- الحصول على المساعدة الجدية من قبل الخبراء والمتخصصين: ذلك أن الأمر ليس بهين لاسيما إن تفاقم وتعاضم.
- مكافأة الذات بأمر آخر غير وسائل التواصل الاجتماعي.
- ابتعد عن الهاتف عند النوم.
- التواصل مع الأصدقاء وجهًا لوجه قدر الإمكان، والبُعد عن الأصدقاء الافتراضيين.
- ضع لنفسك حدودًا: وذلك من خلال تنظيم الوقت، وتحديد متى يمكن استخدام الهاتف، ومتى يجب البعد عنه.
- يمكنك حذف كافة تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي، ما يقوم بدوره على التخلص من هذا الإدمان وقضاء الوقت فيما يفيد.
- مارس هواية جديدة.

### خاتمة موضوع تعبير عن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

قد يكون السبب وراء إدمان الإنترنت هو هروب الشخص من واقع أليم في حياته، فيفضل الإبحار في العالم الافتراضي والانعزال التام عن الواقع، بيد أن ذلك يؤدي إلى عواقب وخيمة يصعب تخطيها فيما بعد.

لذا ينبغي على المرء أن يعالج نفسه من هذا الإدمان، ويطلب المساعدة من المحيطين به لحل التمكن من ذلك.

تعد وسائل التواصل الاجتماعي سلاحًا ذو حدين، يمكن أن تكون نعمة أو نقمة على مستخدميها، بيد أن ما هو أكد أن إيمان الإنترنت مشكلةٌ يجب العمل على حلها.