

الآثار النفسية لوسائل الاتصال الحديثة



- الآثار النفسية الإيجابية
- الآثار النفسية السلبية

الآثار النفسية لوسائل الاتصال الحديثة متعددة ومعقدة، ويمكن تصنيفها إلى آثار إيجابية وسلبية حسب طريقة الاستخدام والظروف الفردية والاجتماعية. وإليك أهمها:

✓ الآثار النفسية الإيجابية

- تعزيز التواصل الاجتماعي: تسهّل بناء العلاقات والحفاظ عليها، خاصة في المسافات البعيدة.
- الدعم النفسي: توفر منصات للدعم العاطفي من خلال مجموعات الدعم أو المجتمعات الرقمية.
- التعبير عن الذات: تتيح حرية التعبير عن الآراء والأفكار والمواهب.
- الوصول للمعلومة: تعزز الإحساس بالتمكن والمعرفة مما يقلل القلق المرتبط بالجهل.
- تقوية الهوية الرقمية: بعض المستخدمين يجدون فيها فرصة لبناء صورة إيجابية عن أنفسهم.

⚠ الآثار النفسية السلبية

- الإدمان الرقمي: استخدام مفرط يؤدي إلى التعلق النفسي والشعور بالفراغ عند الانقطاع.
- العزلة الاجتماعية: الاستخدام المفرط قد يقلل من التفاعل الواقعي مع الآخرين.
- القلق والاكتئاب: خاصة عند المقارنة المستمرة بالآخرين أو التعرض للتنمر الإلكتروني.
- قلة التركيز والانتباه: نتيجة التبديل السريع بين التطبيقات والمشتتات الرقمية.
- اضطرابات النوم: بسبب الاستخدام الليلي المكثف وخاصة أمام الشاشات.
- تشوه صورة الذات: نتيجة الصور المثالية المنتشرة على المنصات.