هل تطبيق فيسبوك يفيدك أو يضرك؟

هنا نظرة أعمق تفسر كيف يمكن لتطبيق الفيسبوك أن يؤثر عليك وعلى عائلتك، وكيف يمكنك أن تتغلب البعض من الآثار الجانبية السلبية المحتملة.

الفوائد لتطبيق الفيسبوك:

1. تعزيز الثقة بالنفس: يشعر الطلاب على نحو أفضل عن أنفسهم بعد أن يجددوا صفحتهم على الفيسبوك. الطلاب الذين لم يدخلوا على الموقع لم يشعروا برفع المزاج كما المجموعة الأخرى من الطلاب. بمجرد نشر أي شيء عن نفسك – بغض النظر عن ما تكتبه – يمكن أن يعزز ثقتك بنفسك لأنك تتحكم بالصورة الحالية لك في شبكة التواصل مع أصدقائك.
2. تعزيز الصداقات: ساعد هذا الموقع التواصل الاجتماعي على تعزيز التفاعلات الإيجابية بين الأصدقاء. كل من الرسائل الخاصة والمشاركات سمحت لمستخدمي الفيسبوك أن يعلموا عن أسرار أصدقائهم، تذكر أحداث سابقة، الضحك، وتعزيز مشاعر السعادة.
3. القضاء على شعور الخجل والوحدة: تلقي رسائل من الأصدقاء والتعرف على المعلومات من أخبار الأصدقاء يعزز مشاعر الترابط، خصوصا في الناس الخجولين. بالنسبة لهم، إنهم يلتقطون المعلومات من التطبيق، ويمكن هذا أن يساعدهم على بدء المحادثات التي قد لا يكونون مرتاحين أن يبدؤوها إن كانت محادثات وجهاً لوجه.

المخاطر لتطبيق الفيسبوك:

1. الاكتئاب: اكتئاب الفيسبوك – مرض نفسي يظهر عند المراهقات والمراهقين الذين يقضون الكثير من الوقت على وسائل الاعلام الاجتماعية، مما يؤدي بهم إلى اللجوء إلى تعاطي المخدرات والممارسات الجنسية غير الآمنة، السلوكيات العدوانية، أو التدمير الذاتي.
2. اضطرابات الأكل: كلما زاد الوقت الذي يقضيه المراهقات والمراهقين على موقع التواصل الاجتماعي، كلما زاد الخطر لتطوير اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية، الشره المرضي،

واتباع نظام غذائي مدقع. متابعة الأزياء والموسيقى على شبكة الانترنت، بالإضافة إلى مشاهدة البرامج التلفزيونية، ارتبطت أيضا مع زيادة خطر اضطرابات الأكل.

3. فسخ الزواج:

الأزواج المتناحرة تستخدم صفحات الفيسبوك الخاصة بها لنشر أخبارها الزوجية، بينما يستخدم محاميهم المشاركات كدليل في إجراءات الطلاق. تم تدمير العديد من العلاقات من قبل "قنابل الفيسبوك" المنشورة – الناس يرتبطون مع أحبة المدرسة الثانوية أو علاقات عاطفية ماضية تؤدي إلى الغش