

# دراسة: وسائل التواصل الاجتماعي تقلل التركيز لدى الأطفال



الاثنين 15 ديسمبر 2025 06:00 م

حضرت دراسة حديثة من أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تستنزف قدرة الأطفال على التركيز

وأفاد باحثون أن الأطفال الذين يقضون الكثير من الوقت على إنستجرام وسناب شات وتيك توك وفيس بوك وتويتر وماسنجر يصبحون تدريجيًا أقل قدرة على التركيز والانتباه

وقالوا إن هذا قد يفسر جزئيًا سبب زيادة تشخيصات اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بين الأطفال في السنوات الأخيرة، بحسب ما ذكر الباحثون في الدراسة التي أجريت بالتعاون مع باحثين في جامعة أوريغون للصحة والعلوم في بورتلاند

وقال الباحث الرئيس توركيل كلينجبرج، أستاذ علم الأعصاب المعرفي في معهد كارولينسكا في السويد: "تشير دراستنا إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تحديدًا هي التي تؤثر على قدرة الأطفال على التركيز".

وأضاف في بيان صحفي: "تتضمن وسائل التواصل الاجتماعي عوامل تشتيت مستمرة في شكل رسائل وإشعارات، ومجرد التفكير فيما إذا كانت الرسالة قد وصلت أم لا يمكن أن يشتت ذهنك وهذا يؤثر على القدرة على التركيز، وقد يفسر هذه العلاقة".

وخلال الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "بيدياتريكس أوبن ساينس"، تتبع الباحثون أكثر من 8 آلاف و300 طفل أمريكي تتراوح أعمارهم بين 9 و10 سنوات لمدة أربع سنوات

## مقدار الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي

وأفاد الأطفال بانتظام عن مقدار الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي، أو يشاهدون التلفزيون أو مقاطع الفيديو، أو يلعبون ألعاب الفيديو وقدم الآباء تقييمات لمستويات انتباه أطفالهم، وفرط نشاطهم، واندفاعهم

وأظهرت النتائج أن متوسط الوقت الذي يقضيه الأطفال البالغون من العمر 9 سنوات على وسائل التواصل الاجتماعي خلال الدراسة ارتفع من حوالي 30 دقيقة في اليوم إلى 2.5 ساعة للأطفال البالغين من العمر 13 سنة

ووجد الباحثون أن حتى الاستخدام المتوسط لوسائل التواصل الاجتماعي يقلل من قدرة الأطفال على التركيز، ويزيد هذا التأثير بمرور الوقت، بحسب ما أوردت وكالة "يو بي أي".

بالإضافة إلى ذلك، لم يبدأ الأطفال الذين يعانون أصلاً من صعوبة في التركيز باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل أكبر وأشار الباحثون إلى أن هذا يشير إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى صعوبة التركيز وليس العكس

ولم يتم العثور على أي صلة بين قلة الانتباه ومشاهدة الأطفال للتلفزيون أو لعب ألعاب الفيديو

## العلاقة بين نقص الانتباه ووسائل التواصل الاجتماعي

علو على ذلك، وجد الباحثون أن العلاقة بين نقص الانتباه ووسائل التواصل الاجتماعي لم تتأثر بالخلفية الاجتماعية والاقتصادية للطفل أو بأي استعداد وراثي لديه تجاه اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه

كما لم يجد الباحثون أي زيادة في السلوك المفرط النشاط أو الاندفاعي، وهي سمة مميزة أخرى لاضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه.

قال كلينجبرج: "قد يفسر الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي جزءًا من الزيادة التي نشهدها في تشخيصات اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه، حتى لو كان اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه مرتبطًا أيضًا بفرط النشاط، والذي لم يزد في دراستنا".

ويخطط الباحثون لمواصلة متابعة الأطفال لمعرفة ما إذا كانت هذه العلاقة ستستمر خلال سنوات مراقبتهم.

وقال الباحث الرئيس سامسون نيفينز، باحث ما بعد الدكتوراه في معهد كارولينسكا، في بيان صحفي: "نأمل أن تساعد نتائجنا الآباء وصناع السياسات على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن الاستهلاك الرقمي الصحي الذي يدعم التطور المعرفي للأطفال".