



وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراتها في الصحة

في عام ١٩٧١ جرى استلام أول رسالة عبر البريد الإلكتروني؛ وبعد مرور أكثر من أربعين سنةً على ذلك التاريخ، انتشرت وسائل التواصل الاجتماعي حول العالم انتشار النار في الهشيم، بحيث أصبح ربع سكان العالم اليوم يستخدمون أحد وسائل التواصل الاجتماعي كالفيسبوك Facebook وتويتر Twitter وسناب شات Snapchat. وقد يبدو استخدام وسائل التواصل تلك آمنًا، لكن بعض الباحثين في هذا المجال يهتمونها بإحداث بعض التأثيرات في الصحة النفسية والعافية عند المستخدمين.



اقترحت إحدى الدراسات، التي نُشرت في عام ٢٠١٢، أن استخدام الفيسبوك ربما يؤدي للقلق، ويزيد من الشعور بالتقص عند بعض الناس.



وقد بيّنت دراسةٌ حديثة، أجراها اختصاصيُّ الصّحة النفسيّة المجتمعيّة في جامعة ميتشغان الأمريكيّة إيثان كروس Ethan Cross، أنّ استخدامَ الفيسبوك يمكن أن يجعلنا تُعساء.

يقولُ العالمُ كروس: "إنّ موقعَ التّواصلِ المعروف باسم "الفيسبوك" يُتيحُ لنا ظاهريّاً موارِدَ قيّمةً تُلبّي حاجةَ الأفرادِ في التّواصلِ مع الآخرين". ويضيفُ كروس: إنّ الواقعَ يُنافي المقولةَ السابقة، ويظهرُ أنّ استخدامَ "الفيسبوك" يعملُ على تقويضِ الصّحة النفسيّة بدلاً من تحسينها.

على الرّغمِ من أنّ العديدَ من مثل تلك الدّراساتِ التي تشيرُ إلى أنّ لوسائلِ التّواصلِ الاجتماعيّ تأثيراتها السّلبية في الصّحة النفسيّة والبدنيّة، إلّا أنّ بعضَ الباحثين يدّعون وجودَ تأثيرٍ مُعاكسٍ لها؛ حيث يمكن أن تكونَ مواقعُ التّواصلِ الاجتماعيّ بحدّ ذاتها أداةً مفيدةً في تحديدِ الأشخاصِ الذين يعانون من مشاكلٍ تتعلّق بالصّحة النفسيّة.

ولكن، رغم أنّه ممّا لا شكّ فيه أنّ هناك تأثيراتٍ سلبيةً ناجمة عن ارتيادِ وسائلِ التّواصلِ الاجتماعيّ، ولكن، يمكن استخدامها كوسيلةٍ لتحسينِ الصّحة النفسيّة والذهنيّة.

لقد بيّنت دراسةٌ نُشرت العامَ الماضي في مَجَلّةِ أخبار الطّب اليوم (Medical News Today) أنّ "حبّ الشّهرة" قد يكونُ من أكثرِ الأسبابِ المحتملةِ لإدّمان استخدامِ الفيسبوك، مثلاً.



وجدَ فريقُ البحث، بقيادةَ دار ميشي Dar Meshi من جامعة فري (Freie Universität) في ألمانيا، أنَّ الأشخاصَ الذين حصلوا على إطلاعاتٍ على أنفسهم من قِبَل متابعيهم في الفيسبوك ازدادَ لديهم نشاطُ بنيةٍ في الدماغ تُدعى النّواة المتكّبة nucleus accumbens - وهي منطقةٌ مرتبطةٌ بما يُدعى عمليّة "الثّواب أو المكافأة". وكلّما ازدادَ استخدامُ الفيسبوك ازدادَ هذا النّشاط.

لقد أظهرت الدراساتُ، المذكورةُ سابقاً، أنَّ معظمَ الأشخاصِ المدمنين على استخدامِ الفيسبوك يرتادونه من أجلِ لفتِ الانتباهِ وتعزيزِ ثقتهم بأنفسهم. وهنا يتبادرُ إلى أذهاننا السؤالُ التالي: هل تُؤثّرُ هذه السّلوكيّاتُ سلّباً في الصّحة النفسيّة والقدرات الذهنيّة؟

وقد ذكرَ موقعُ أخبارِ الطّبِ اليوم (Medical News Today)، نقلاً عن دراسةٍ أُجريت في جامعة ميسوري Missouri، العامَ الماضي، أنَّ النّشاطَ على موقعِ الفيسبوك يمكن أن يُعتمدَ كمؤشّر على الصّحة النفسيّة للشّخص.

وجدَ فريقُ البحث أنَّ بعضَ الأشخاص الذين يكون نشاطهم في نشر الصور على الفيسبوك محدوداً، أو يتشاركون القليلَ من صُورهم على الموقع، قليلاً ما يرتادون الموقع، ولديهم عددٌ أقلّ من الأصدقاء، ونادراً ما يغيّرون الصورة الشّخصيّة لحسابهم. وقد زعمَ الباحثون أنَّ الأشخاصَ، الذين تنطبقُ عليهم الموصفاتُ السّابقة، غالباً ما يفتقدون



الاستمتاع بذلك التواصل الاجتماعي ولا يقدرون على انتهاز فرص السعادة والاستمتاع بالأنشطة الممتعة عادة، مثل الحديث مع الأصدقاء. وتشير دراسة أخرى، من جامعة كاليفورنيا - سان دييغو (UCSD)، إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد يساهم في نشر السعادة. ووجد فريق البحث، بإشراف جيمس فاوولر (James Fowler) من كلية الطب في جامعة كاليفورنيا، أن المنشورات التي تُعبر عن السعادة تُشجّع المستخدمين الآخرين على نشر منشورات سعيدة عن أنفسهم.

يقول فولر: "تشير دراستنا إلى أن الناس لا يقومون باختيار الآخرين على أساس التشابه بينهم على الفيسبوك، بل يعملون فعلياً على تغيير مشاعر أصدقائهم".

"لدينا ما يدعم حجتنا بقوة في أن المشاعر العاطفية تنتشر عبر الإنترنت، وليس ذلك فقط، بل إن العواطف الإيجابية تنتشر أكثر من مثيلاها السلبية".

يعتقد الباحثون حقيقة أن مشاعر السعادة تنتشر على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل سريع وواسع، كما يعتقدون أيضاً أن استغلال هذه الحقيقة بالشكل الأمثل سيؤدي إلى إحداث "موجة سعادة غامرة".



"إنَّ تغيُّرَ مشاعرٍ عدَّةٍ أشخاصٍ بمجردِ تغيُّرِ مشاعرٍ أحدهم يجعلنا بحاجةٍ إلى إعادةِ النَّظَرِ في جهودنا المبذولةِ لتحسينِ الصِّحَّةِ النفسيَّةِ والبدنيَّةِ".

وبشكلٍ عامٍّ، يبدو أنَّ التأثيراتِ الحقيقيَّةَ لوسائلِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ في صحتنا النفسيَّةَ لا تزال بحاجةٍ إلى دراسةٍ أعمق. ولكنَّ الشَّيءَ الوحيدَ المؤكَّدَ هنا هو أنَّ استخدامنا لوسائلِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ بات أمراً واقعاً، ولا يبدو أنَّه سيَزول عمَّا قريب.

ولا يَخْفَى على عارفٍ ما يمكن أن يتركه الجلوسُ الطويل على الحاسوب أو الاستمرار في التركيز على الجوّال الذكي من آثار سيِّئة على الصِّحَّةِ الجسديَّةِ، مثل مشاكل الظهر والرقبة، وقلة التَّركيز والانتباه، والتعرُّض للحوادث بسبب ذلك.