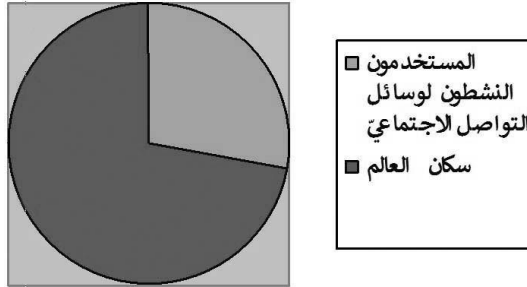


إدمانُ مواقعِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ

كشفت إحصائياتٌ حديثةٌ أنَّ ٦٣ في المائة من الأمريكيِّين الذين يستخدمون موقعَ فيسبوك يسجِّلون دخولهم إلى ذلك الموقع مرَّةً واحدةً على الأقلِّ كلِّ يومٍ، في حين أنَّ ٤٠ في المائة من المستخدمين يَرتادون الموقعَ عدَّةَ مرَّاتٍ في اليَوم.



يُقدَّر بأنَّ عددَ المستخدمين النشيطين على وسائل التواصل الاجتماعي هو ٢,٠٣ بليون شخص، أي ما يمثِّل نحو ٢٨ في المائة من سُكَّان العالم. ويَقضي الأشخاصُ في الفئة العمرية من ١٥-١٩ سنة ما لا يقلُّ وسطياً عن ٣ ساعات يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يقضي الأشخاصُ في الفئة العمرية من ٢٠-٢٩ سنة على هذه وسائل نحو ساعتين وسطياً. وأكثر هذه الوسائل استعمالاً هو الفيسبوك facebook (نحو مِلياري مستخدمٍ حالياً)؛ ويأتي بعده حسب التَّرتيب: غوغل google ولينكد إن LinkedIn وتويتر twitter وتومبلر tumblr.



يَدْخُلُ حوالى ١,٢٣ بليون مُستخدمٍ إلى حساباتهم لمدّة ١٧ دقيقةً وسطيّاً كلّ يومٍ. وبذلك، فإنّ ٣٩٧٥٧ سنة من عمرنا أو وقتنا تُنفقُ على الفيسبوك مثلاً في اليوم الواحد تقريباً. ولا يمرُّ على ١٨ في المائة من مُستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بضِعِّ دقائق من دون أن يَتَفَقَّدُوا حساباتهم على الفيسبوك. ويتفقَّدُ أو يطالع ١٦ في المائة من الناس الأخبارَ الصباحيّة عن طريق الفيسبوك أو تويتر.

– ٥ ملايين صورة تُرفعُ يوميّاً على موقع الإنستغرام.

– يغرّد مستخدمو تويتر ما يزيد على ٥٠٠ مليون تغريدة يوميّاً.

– يقوم مستخدمو غوغل بلس بنحو ٥٠٠ بليون نقرة يوميّاً.

– في كلّ ثانية يسجّل موقع لينكد إن ما يزيد على عضويّتين جديدتين.

– يقضي زوّار يوتيوب ما يعادل ١٥ دقيقة عليه يوميّاً.

– ما بين ٦٠-٨٠ في المائة من وقت الذين يكون عملهم على الإنترنت يُصرف خارج نطاق العمل.

– ٢٨ في المائة من مُستخدمي الآيفون يتفقّدون تحديثاتِ تويتر قبل قيامهم أو نُهوضهم صباحاً.

– يقضي الأمريكيّون ما يقارب ربعَ يومٍ عملهم في تصفّح مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك في أنشطة لا تمثُّ بصلّةٍ لعملهم.



٥ ملايين صورة ترفع يوميًا
على برنامج الإنستغرام



يغرد مستخدمو تويتر ما يزيد
على ٥٠٠ مليون تغريدة يوميًا



يقوم مستخدمو غوغل بلس
بنحو ٥٠٠ مليون نقرة يوميًا



في كل ثانية يسجل موقع لينكد إن
ما يزيد على عضويتين جديدتين



يقضي زوار يوتيوب ما يعادل
١٥ دقيقة عليه يوميًا

لكلِّ منَّا أسبابه الخاصَّة التي تدفعُه لارتياذ مواقع التَّواصل الاجتماعيِّ؛ ففي حين يحبُّ البعضُ منَّا الدُّخولَ إلى هذه المواقع للاطِّلاع على أحدث منشورات الآخرين وصورهم، يرى البعضُ الآخر في هذه المواقع وسيلةً ملائمةً للتَّعبير عن مشاعرهم. ترى الدكتورة شانون م. روش (Dr. Shannon M. Rauch)، من جامعة بيندكتين في ولاية أريزونا الأمريكيَّة، أنَّ الأسبابَ الرئيسيَّة التي تدفعُ النَّاسَ لارتياذ مواقع التَّواصل الاجتماعيِّ هي: ملءُ أوقاتِ الفراغ، والتَّخلُّصُ من الملل.



وتضيفُ الدكتورةُ شانون: "إنَّه في كلِّ مرَّةٍ يدخلُ فيها أيُّ شخصٍ الموقعَ سوف يتلقَّى إشعاراتٍ أو أخباراً ترفعُ معنوياته".

تُعطي الإعجاباتُ والتعليقاتُ الدَّاعمةُ لمنشوراتِ بعض الأشخاص دعماً معنوياً لهم. ومن المعلوم لنا يقيناً بأنَّ السُّلوكياتِ التي تَحظى بدعمِ الآخرين، نوذُّ تكرارها دائماً. لذلك، فإنَّه من الصُّعوبةِ بمكانٍ على شخصٍ اعتادَ مثلَ هذه السُّلوكياتِ أن يُقلعَ عنها بسهولة.

وقد تتطوَّرُ هذه السُّلوكياتُ لتؤدِّي إلى حالةِ الإدمانِ على الفيسبوك. في الواقع، لقد غداَ الإدمانُ على الفيسبوك أمراً شائعاً جداً لدرجةٍ أنَّ بعضَ الباحثينَ في مجالِ الصَّحةِ النَّفسيةِ طوَّروا أداةً بحثيةً لقياسِ درجةِ هذا الإدمانِ (مقياس بيرغ لإدمان الفيسبوك Berge Facebook Addiction Scale, BFAS).

وقد وُضِعَ هذا المقياسُ من قِبَلِ الدكتور سيزيل أندرسون (Cecile Andraessen) وزملائه في جامعة بيرجين النرويجية (Bergen University)، حيث استخدموا ستةَ معاييرٍ لقياسِ درجةِ الإدمانِ على الفيسبوك. واشتمَلَت هذه المعاييرُ على الأسئلةِ الواردة في الجدولِ الآتي.

١ - هل تُمضي الكثيرَ منَ وقتِكَ في التَّفكيرِ والتَّخطيطِ لكيفيةِ استخدامِ الفيسبوك؟

٢ - هل تَشعرُ بحاجةٍ ملحةٍ أكثرَ فأكثرَ إلى استخدامِ الفيسبوك؟



٣ - هل تُستخدمُ الفيسبوكُ لتتهرَّبَ من مشاكلِك الشَّخصيَّة؟
٤ - هل حاولتَ التوقُّفَ عن استخدامِ الفيسبوك ولم تنجح؟
٥ - هل شعرتَ بالتبرُّم والاضطراب أو التملُّل عندَ الامتناع عن استخدامِ الفيسبوك؟
٦ - هل تستعملُ الفيسبوك كثيراً، بحيث يؤثر سلباً في أعمالك أو دراستك؟

قالَ الباحثونَ إلى أنَّ اختيارَ "غالبًا" أو "غالبًا جدًّا" للإجابة عن أربعٍ من أسئلةِ المقياسِ الستِ يُشيرُ إلى الإدمان على الفيسبوك؟

ومَّا قد يثيرُ الاهتمامَ أنَّ الباحثينَ وجدوا أنَّ الأشخاصَ المصابينَ بمرضِ القلق والرُّهاب الاجتماعيِّ يكونونَ أكثرَ النَّاسِ استخدامًا لمواقعِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ.

لقد أفادَ بعضُ الأشخاصِ من خلال إحدى الدِّراسات بأنَّ استخدامهمَ لوسائلِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ قد جعلَ حياتهمَ تزدادُ سوءًا، وقد أقرُّوا بأنَّ ثقتهمَ بأنفسهم باتت مهزوزةً عندَ مقارنةِ مُنجزاتهمِ بمُنجزاتِ أقرانهمِ.

إنَّه من المعلومِ للجَميعِ أنَّ أغلبَ رَوّادِ مواقعِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ يحاولونَ أن يظهروا بمظهرِ الشخصِ المثاليِّ أمامَ الآخرين؛ وقد يلجأُ مُتابعوهم، في محاولةٍ يائسةٍ، إلى التشبُّهِ بهم، ويمكن أن يعودَ ذلك على



أولئك المتابعين بالإحباط أحياناً". إننا يجب علينا إيلاء هذه المشكلة الكثير من انتباهنا.

وعلاوة على ذلك، كشفت الدراسة أن ثلثي المشاركين قالوا إنهم يعانون من صعوبة في الاسترخاء والنوم بعد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، في حين قال ٥٥٪ منهم إنهم يشعرون "بالقلق أو الانزعاج" عندما يكونون غير قادرين على الدخول إلى حساباتهم في وسائل التواصل الاجتماعي.

وجدت الدكتورة روش، في دراسة أجرتها هي وزملاؤها مؤخراً، أن اعتماد بعض الأشخاص على منصّات التفاعل الاجتماعية كالفيش بوك في التفاعل مع الآخرين يؤثّر سلباً في قدرتهم على إجراء مقابلات شخصية، وخصوصاً أولئك الذين يعانون من مستويات عالية من القلق.

ظهرت مشاكل أخرى بعد انتشار وسائل التواصل الاجتماعي، ومن هذه المشاكل "المضايقات عبر الإنترنت". وكما مرّ معنا آنفاً، فإن معظم رواد مواقع التواصل هم ممن لا تتجاوز أعمارهم ٣٠ سنة، وغالبيتهم من المراهقين.

وقد أجرت منظمة تُدعى إنف إيز إنف Enough is Enough، وهي منظمة تهدف إلى جعل الإنترنت بيئة آمنة للأطفال وأسرهم،



إحصائياتٍ عديدةً في هذا المجال. وبَيَّنت هذه الإحصائياتُ أنَّ ٩٥ في المائة من المراهقين، الذين يرتادون مواقع التَّواصل، لديهم قصص يروونها عن المضايقات عبر الإنترنت، في حين أنَّ ٣٣ في المائة من هؤلاء هم أنفسهم ضحايا لمثل هذه المضايقات.

ويعتقدُ بعضُ الباحثين أنَّ الأمرَ الخارج عن سيطرتنا هو ليس استخدامنا لوسائلِ التَّواصل، بل حاجتنا للبقاء متَّصلين بهذه المواقع طوال الوقت. ولذلك، على الآباءِ أن يدركوا أنَّ أبناءهم اليافعين يعيشون في عالمٍ يُحتَمُّ عليهم البقاء على اتصالٍ بالإنترنت بشكلٍ مستمرٍّ.

ومن هنا لابدُّ من حثِّ الآباءِ جميعهم على إيجادِ طرقٍ تُشجِّعُ أبناءهم أو تجبرهم على قطع اتِّصاَلهم بالإنترنت، بل وتبعدُهم عن هذا العالم الافتراضيِّ وعن تلك الأجهزة أيضًا. وقد تكون هذه النصيحةُ جيِّدةً من أجلنا جميعًا.