



الفيسبوك والصحة النفسية

الفيسبوك: ظاهرة مُتنامية

تَسْمَح وسائلُ التّواصل الاجتماعي لمُستخدميها بالتواصل مع بعضهم بعضاً، وبالمساهمة في الشبكة الاجتماعية التي تشتمل على الأصدقاء وأشكال التواصل الأخرى والدَّعوات والتَّحديثات والأحداث وتحديثات الحالة ... إلخ.

لقد خَلَقَ الفيسبوك، كمَوْقعٍ من مواقع التواصل الاجتماعي، طرقاً جديدةً للتواصل لدى المستخدمين، ولكن هل كان هذا شيئاً جيّداً؟ في السَّنوات الأخيرة، كانت هناك وفرةٌ من الدِّراسات التي أُجريت من قِبَل المتخصِّصين في مَجَال الصِّحَّة النفسيَّة، وقد ركَّزت هذه الدِّراساتُ على استخدام الفيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي. ولذلك، نَعْرُضُ هنا بعضَ أبرز تلك البُحُوث لمساعدتنا على التَّفكير في هذا السَّؤال: هل وسائل التواصل الاجتماعي تضرُّ أم تفيد؟

بَعْضُ الأَرْقَامِ المِهْمَةِ حَوْلَ الفيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي

لقد تزايدَ استخدامُ الفيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي بشكلٍ كبيرٍ على مدى السَّنوات العَشْرَ الماضية؛ فمعظمُ الناس الذين يَسْتخدمون الإنترنت يُركِّزون على استعمال وسائل التواصل الاجتماعي.



• ٩٥٪ من المراهقين (١٣-١٧ سنة) يبقون متّصلين بالإنترنت.

• ٨١٪ من المراهقين على الإنترنت يتردّدون اليوم على نوع من وسائل التواصل الاجتماعيّ، بالمقارنة مع ٥٥٪ من المراهقين في عام ٢٠٠٦.

• ٧٧٪ من المراهقين على الإنترنت يَستخدمون الفيسبوك.

• ٧٤٪ من مُستخدمي الإنترنت البالغين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعيّ، بالمقارنة مع ٨٪ فقط قبل عشر سنوات.

يُنْفِقُ الناسُ وقتًا مهمًّا على وسائل التواصل الاجتماعيّ

• يجري إنفاقُ ما يُقدَّر بنحو ٢٨٪ من مجموع الوقت على الإنترنت على شبكات التواصل الاجتماعيّ.

• سجّل ٢٢٪ من المراهقين الدخولَ إلى مواقع التواصل الاجتماعيّ أكثر من ١٠ مرّات في اليوم، وأكثر من نصف المراهقين يسجّلون الدخولَ إلى هذه المواقع أكثر من مرّة في اليوم.

• في عام ٢٠١٤، قُدِّر أنَّ المُستخدمَ العادي للفيسبوك أنفقَ ٨,٣ ساعة في الشهر على هذا الموقع.

• على الرغم من أنَّ هناك الآن عددًا من مواقع الشبكات الاجتماعيّة، لكن يبقى الفيسبوك هو الأكثر شعبيةً.



الفيسبوك: الفوائد الصحيّة النفسية والعواقب

قام عددٌ من الباحثين، في السّنوات الأخيرة، بتحريّ احتمال وجود صلاتٍ بين استخدام الفيسبوك وغيره من مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية. ولكنّ هذه الأبحاث لم تقدّم حتّى الآن نتائج قاطعة.

المنافع بالنسبة للصحة النفسية

لقد جرى وضع عددٍ من الحجج التي تُشير إلى أنّ الفيسبوك يمكن أن يكون مفيداً للصحة النفسية:

الفوائد الجدلّية بالنسبة للصحة النفسية

- التواصل الاجتماعي يقلّل من الاكتئاب والقلق.
- الفيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعيّ يمكن أن يكونا مفيدين للأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي، لأنّ هذه الوسائل تُوفّر الفرصة لتطويع العلاقات الاجتماعيّة على شبكة الإنترنت دون حدوث الشدّة التي تنجم عن التفاعل وجهاً لوجه.

- يترافق التواصل على الفيسبوك مع نقص الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا.

- يضمّ الفيسبوك العديد من مجموعات الدعم المتبادل الخاصّة بالأفراد الذين يتعرّضون لظروفٍ صعبة، ويستفيد من ذلك بشكلٍ خاص الأشخاص الذين يعيشون في مناطق لا تتوفّر فيها وسائل أخرى للتواصل والدعم.



العواقبُ على الصّحة النفسيّة

وبالمقابل، فإنّ عددًا من الدّراسات تؤكّد العواقبَ السلبيةَ المحتملة لمواقع التواصل الاجتماعيّ، مثل الفيسبوك؛ فهي تؤثّق حدوثَ القلق والاكتئاب (انظر الفصل: هل يزيد الاستخدامُ المكثّف لمواقع التواصل الاجتماعيّ من العزلة الاجتماعيّة؟)، وفَرطُ النّشاط المعيب للانتباه واضطرابات الأكل (حالة من فرط النّشاط المزعج لدى الطفل) والإدمان بين المستخدمين. وتشتمل بعضُ النتائج الرئيسيّة على ما يلي:

الاكتئاب

- يزيد التّمرُّ أو البلطجةُ الإلكترونيّة من خطر الاكتئاب والقلق في الأطفال.
- يمكن أن يسبّب الفيسبوك الاكتئابَ إذا كان المستخدمُ يقوم بمقارناتٍ سلبيةٍ بين نفسه والآخرين.
- يتنبأ استخدامُ الفيسبوك بالانخفاض والتراجع في عافية الشخص: كيف يشعر الناسُ لحظةً بلحظة، وما هي درجةُ رضاهم عن حياتهم.
- يمكن أن يسبّب الفيسبوك الحسد، والذي يمكن أن يؤدّي إلى الاكتئاب.



فرط النشاط المعيب للانتباه

- يمكن أن تزيد وسائل التواصل الاجتماعي من أعراض فرط النشاط المعيب للانتباه.

اضطرابات الأكل

- عرض شكل الجسم على الفيسبوك يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات الأكل.
- يرتبط حدوث اضطراب صورة الجسم لدى الفتيات في سن المراهقة باستعمال الفيسبوك.

الإدمان والفيسبوك (انظر فصل: إدمان الفيسبوك)

- هل يمكن أن يكون الشخص مدمناً للفيسبوك؟ وإذا كان الأمر كذلك، ما العلاقة التي قد توجد لديهم مع تعاطي الكحول واضطرابات تعاطي المخدرات؟ لا يضع الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (وهو كتيب تنشره الجهات الأمريكية المعنية بالصحة النفسية) استخدام الفيسبوك أو وسائل الإعلام الاجتماعي في فئة الاضطرابات المتعلقة بالإدمان. ولكن، فقد أجرى عدد من الباحثين دراسات تشير إلى أنه قد يعدّ بمنزلة الإدمان، وذلك من خلال ما يلي:
- "يسبب إدمان الإنترنت مضاعفات عصبية واضطرابات نفسية ومشاكل اجتماعية".



- جرى تطوير مقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك Bergen Facebook Addiction Scale لقياس الإدمان عليه.
- يرتبط الإفراط في استخدام الفيسبوك بعناصر الإدمان، وكذلك العصائية neuroticism.
- يُبدي ما يقرب من ١٠٪ من المستخدمين اضطراباً في استعمال شبكات التواصل الاجتماعي.
- يمكن أن يكون الاستخدام المفرط للفيسبوك ضاراً بكل من صحة الشخص وعلاقاته الاجتماعية؛ فالأفراد الذين يؤخرون أو يعطلون نومهم بسبب الانشغال مع الآخرين في الفيسبوك قد لا يحصلون على ما يحتاجون إليه من راحة. ويمكن أن تثير قلة النوم الشعور بالوهن، كما يمكن أن تؤدي إلى تغيرات سلوكية أيضاً. والوقت الذي يقضيه الشخص على الشبكات الاجتماعية يمكن أن يؤثر سلباً في العلاقات أو المسؤوليات الاجتماعية الأخرى، حيث إن الأزواج والعائلات والأسر، وحتى العلاقات في مكان العمل، يمكن أن تضطرب عندما يبدو أن الشخص يركز بشكل مفرط على الفيسبوك.

كيف يؤثر فينا الفيسبوك؟

الفيسبوك، وغيره من مواقع وسائل التواصل الاجتماعي، تدعو الناس إلى المشاركة مع بعضهم بعضاً.



يمكن أن يَبْقَى مُسْتَحْدِمُو الفيسبوك على اتّصال مع الأصدقاء والأحباب الذين لا يَرَوْنَهُمْ بقدر ما يريدون، كما يُتِيحُ الفُرْصَةَ للقاء أشخاص جُدُد قد يَتَشَارَكُ المرءُ معهم في المصالح أو المخاوف أو الخبرات.

يمكن أن تُسَهِّمَ هذه الأنشطة في الشّعور العامّ بالتّواصل والعافية. ولكن، استناداً إلى الأبحاث حَوْلَ وسائل التّواصل الاجتماعيّ، فمن الواضح أنّ بعض طرق استخدام الفيسبوك والتعامل معه معقّدة، ويمكن أن تكون ضارّة.

تُحذّرُ الأبحاثُ من المخاطر الصحيّة النفسية المتعلّقة بفرط استخدام الفيسبوك والسعي وراء أنشطة الفيسبوك كوسيلةٍ للتعوّض عن غياب الوشائج والصّلات المهمّة خارج عالم الإنترنت. ويبدو أنّ الناس يَدْخُلُونَ في المشاكل عندما تُوَدِّي الأنشطة على الفيسبوك إلى استبدال أو تَشْوِيهِ الأشكال الأخرى للهويّة الاجتماعيّة والتفاعل.

بالنسبة للشخص الذي يَجِدُ متعةً في المشاركة مع الآخرين، فإنّ انعدام "الإعجابات" أو "المشاهدات" أو قِلّة عَدَدِهَا يمكن أن يَسبّبَ له الحيبة والإحباط. وإذا كان الشخصُ يعتمدُ على تلك الإعجابات من أجل التّحقّق، ولم يَحْصَلْ عليها، أو قوبلت المنشورات بتعليقاتٍ سلبية، فإنّ الشخصَ قد يُصاب بالقلق أو الاكتئاب. والشّيء نفسه يمكن أن



يحدث إذا درج الشخص على عادة مقارنة منشوراته مع منشورات الآخرين.

يقتصر التواصل في الفيسبوك على ما يمكن رؤيته والقيام به على الشاشة. ولذلك، لا يمكن الشعور بالملامح غير اللفظية، مثل الإيماءات وتعبيرات الوجه التي تتمتع ونشعر بها خلال المحادثات وجهًا لوجه، وكذلك معرفة الذين نتحدث معهم بالضبط. كما أن المستخدمين لا يُشاركون بتعبيرات وجوههم أو لغة جسدهم على الفيسبوك، وهم يختارون صورة أنفسهم كما يرغبون. ويمكن أن يدخلوا في عدة أحاديث مع أشخاص مختلفين في وقت واحد إذا رغبوا في ذلك.

الفيسبوك لا يشبه التفاعل وجهًا لوجه؛ ولا يمكن أن يحل محل الأشكال الأخرى من التواصل أو العلاقات الاجتماعية ذات المغزى.