



القلق من الفيسبوك

لقد غيّرت وسائل التواصل الاجتماعي من طريقة تفاعل الناس؛ فنحن يمكن أن نبقى اليوم على اتصال دائم مع مئات ممن يُسمّون أصدقاء، حتى أولئك التي نادراً ما نراهم رأي العين.

ولذلك، دفع تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في المجتمع الباحثين إلى استقصاء ما إذا كان هذا التأثير إيجابياً أم سلبياً. ولكن النتائج تبدو مختلطة، حيث تُبين فوائد وسلبيات معاً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. ونركز في هذه الدراسات على تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في الصحة النفسية.

أظهرت أبحاث حديثة أنّ استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، لاسيّما الفيسبوك، يمكن أن يزيد من مستويات التوتر والشدة عند الناس، ويؤدي إلى القلق، ويؤثر بشكلٍ سلبي في شعور الشخص بذاته؛ فاستخدام هذه المواقع قد يسبب إصابة الشخص باضطراب في الصحة النفسية أو يُفاقم اضطراباً نفسياً موجوداً. كما أنّ لوسائل التواصل الاجتماعي القدرة على نشر أمزجة الآخرين بسرعة إلى كل مكان في العالم.

توفر وسائل التواصل الاجتماعي حيزاً يمكن الأشخاص من وضع الصورة أو الوجه الذين يريدون للآخرين أن يروّاهم بهما؛ فإنشأ



بروفایل (حساب) أو متصفح شخصي profile يسمح للشخص أن يقرّر بالضبط الصورة التي يمكن تقديمها للآخرين. وبالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يؤدي ذلك إلى ما يُشبه الوسواس near-obsession؛ وهذا ما قد يدلُّ على اعتداد الشخص بذاته، وفقاً لبعض الدراسات.

لقد بحث إحدى الدراسات في العلاقة بين اعتداد الشخص بذاته ومقدار الوقت الذي يُنفقه في المحافظة على صفحته الشخصية، لاسيّما الإجراءات المتخذة لخلق شخصيته على الإنترنت؛ فأولئك الذين لديهم نقص في احترام الذات يهتمون كثيراً بما ينشره الآخرون عنهم في الفيسبوك، وهم أكثر ميلاً لحذف بعض المنشورات لضمان أن يبقى متصفحهم الشخصي دليلاً أو انعكاساً للصورة التي يريدون أن يدوا عليها، حتى إنهم قد يلجؤون إلى "تنظيف" الفيسبوك ومواقع الشبكات الأخرى لضمان عدم وجود أيِّ ملاحظاتٍ سلبيةٍ أو صورٍ غير مرضيةٍ أو لافتة للنظر أو الانتباه. وفي المقابل، فإن أولئك الذين لديهم اعتدادٌ أو احترام كبير للذات يقضون الوقت في إيجاد متصفحهم أو حسابهم الشخصي، فيضيفون الصور والمعلومات عن أنفسهم ليظهروا للآخرين شخصيتهم النهائية.

أظهرت دراسةٌ أخرى أن الفيسبوك يزيد من مستويات القلق عند الناس، عن طريق جعلهم يشعرون بنقص الكفاءة، وإثارة الانهماك الزائد والتوتر؛ فوسائل التواصل الاجتماعي توفر تحديثاتٍ مستمرة،



وهذا ما يحفز الكثير من الناس على التحقق المتواصل من حالتهم ومن الأخبار الواردة على الأجهزة المحمولة. يشعر بعض الناس بدافع مستمرٍ للتحقق من وجود تحديثات، ولا يخلّدون للراحة إلاّ عند إيقاف تشغيل الجهاز المحمول. في هذه الدراسة، وجد أكثر من نصف الذين خضعوا للاستطلاع بالانزعاج عندما لم يكونوا قادرين على الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي وحسابات البريد الإلكتروني الخاصة بهم.

وبالإضافة إلى ذلك، وجد ثلثا الخاضعين للدراسة صعوبة في النوم بسبب القلق وغيره من المشاعر السلبية بعد الانتهاء من تصفح مواقعهم. كما أنّ التحديثات المستمرة أدّت بالعديد من المشاركين في الدراسة أيضاً إلى مقارنة أنفسهم بشكلٍ متكرّر مع الآخرين، ممّا سبّب لهم الشعور بالنقص. يخلق هذا القلق والإنهماك حالة من التوتر أو الإجهاد المزمن الذي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية، بما في ذلك مشاكل الصحة النفسية.

تري إحدى الدراسات أنّ الفيسبوك يمكن أن يزيد أيضاً من مقدار القلق الاجتماعي social anxiety الذي يشعر به الشخص عند أول لقاء له مع شخصٍ آخر. وقبل هذه الدراسة، افترض الخبراء أنّ الذين يعانون من القلق الاجتماعي يمكنهم أن يستفيدوا من بحثهم في الصفحة الخاصة بشخصٍ ما على الفيسبوك، أو غيره من وسائل التواصل



الاجتماعي، في تخفيف بعض مشاعر العصبية قبل الاجتماع مع هذا الشخص؛ فاستعراض المتصفح الشخصي للشخص على وسائل التواصل الاجتماعي هو وسيلة للتعرف إليه قبل مقابله.

وقد أظهرت دراسات أخرى أنّ الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي يُفضّلون التواصل مع الناس عبر الإنترنت أكثر من التواصل الشخصي المباشر؛ لذلك، فإنّه يبدو كوسيلة مثالية لبدء العلاقات.

قام فريق من الباحثين بإجراء تجربة صغيرة العدد لمعرفة ما إذا كان استعراض المتصفح الشخصي على الفيسبوك لشخص ما، قبل تكوين صورة عنه، يقلل من مستويات القلق؛ حيث درس هؤلاء الباحثون مستويات القلق الاجتماعي لدى ٢٦ طالبة تراوحت أعمارهن بين ١٨ و ٢٠ من خلال مقياس خاص بالقلق.

كان على الإناث المشاركات أن يتفاعلا مع طالبة أخرى في واحد من أربعة ظروف أو شروط مختارة عشوائياً، وجرى خلال ذلك قياس الاستجابة الجلدية skin response (مما يدل على الاستثارة النفسية للجسم) باستعمال أقطاب كهربائية موضوعة على الإصبعين الوسطى والسبابة. تضمّن الظروف المذكورة آنفاً الفيسبوك فقط (تذكّر وجهه الطالبة من خلال متصفحها الشخصي فقط)، والمقابلة وجهاً لوجه فقط (حيث تفحصت المشاركة وجه الطالبة في الغرفة نفسها)، والمقابلة وجهاً لوجه والفيسبوك معاً (تفحص الصور في الفيسبوك، ثم الالتقاء



بالشخص)، والمقابلة وجهاً لوجه ثم في الفيسبوك (الالتقاء بالشخص وجهاً لوجه، ومن ثمّ البَحْث عن صورته في الفيسبوك). وبعدَ تقدّم طالبة أخرى، بإحدى هذه الطُّرُق الأربع، ينبغي على المشارِكات تحديداً أو الإشارة إلى الطالبة في أربع صُورٍ جماعية مختلفة.

وجدَ الباحثون أنّ المشارِكات اللّواتي واجهنَ طالبةً أخرى عبرَ الفيسبوك أولاً، ومن ثمّ كانَ عليهنّ مُقابَلتها شخصياً ازدادَ لديهنّ مستوى الاستثارة أو التيقُّظ النَّفسي psychological arousal، ويعني ذلك أنّهنّ كنَّ أكثرَ قلقاً. لكنّ الباحثينَ لم يكونوا متأكّدين تماماً من سبب ذلك؛ فقد افترضوا أنّه قد يعود إلى أنّ المشارِكات يُجرّينَ مقارناتٍ بين الطالِبات الأخرى وأنفسهنّ عندَ استعراض الصفحة على الفيسبوك. كما أنّ المشارِكات ربّما شعرنَ بأمان أكثر في البداية أيضاً، ولكنّهنّ أصبحنَ بعدَ ذلك عَصبيّاتٍ عندَ معرفتهنّ بأنّهنّ ينبغي أن يُقابِلنَ الطالبة في الحياة الحقيقيّة، لأنّ هناك الآن بالفعل معرفةٌ مُسبقةٌ أوّليةٌ لديهنّ حولَ هذا الشّخص (الطالبة).

كما ترى دراسةٌ حديثة أنّ الفيسبوك يتّصف أيضاً بالقدرة على التأثير في الحالة المزاجيّة للشخص، وحتّى نقلَ هذا المزاج إلى الآخرين حولَ العالم؛ حيث ركّزَ الباحثون على أنماط الطّقس وتأثيرها في مزاج الشّخص؛ فوجدوا أنّه عندما تُمطر السّماءُ في مكانٍ ما، ممّا يجعل



الناسَ يَشْعُرُونَ بِعَزِيدٍ مِنَ الْإِنْطَوَاءِ، فَيَنْشُرُونَ تَعْلِيقَاتٍ سَلْبِيَّةً نَتِيجَةً لذلك، يَتَسَبَّبُ هَذَا فِي زِيَادَةِ الْأَمْزِجَةِ السَّيِّئَةِ عِنْدَ النَّاسِ الَّذِينَ هُمْ أَصْدِقَاءُ لِأَوْلَئِكَ الَّذِينَ نَشَرُوا عَنِ الْمَطَرِ فِي الْفَيْسِبُوكِ، رَغْمَ بُعْدِ الْمَسَافَةِ، فِي أَمَاكِنَ لَمْ يَهْطُلْ فِيهَا الْمَطَرُ حِينَئِذٍ.

وَبِالْمِثْلِ، فَإِنَّ الْأَشْخَاصَ الَّذِينَ يَنْشُرُ أَصْدِقَاؤُهُمْ تَحْدِيثَاتٍ أَوْ مَنَشُورَاتٍ مُبْهَجَةً فِي صَفْحَتِهِمْ يَمِيلُونَ أَيْضًا إِلَى أَنْ يَكُونُوا ذَوِي مِزَاجٍ أَكْثَرَ إِيْجَابِيَّةً، وَيَتَعَكَّسُ ذَلِكَ فِي مَنَشُورَاتِهِمْ عَلَى الْأَقْلَى؛ فَقَدْ وَجَدَ الْبَاحِثُونَ أَنَّهُ بِالنِّسْبَةِ لِكُلِّ مَنَشُورٍ سَلْبِيٍّ، يُنْشَرُ مَا يُعَادِلُ مَرَّةً وَنِصْفَ مِنَ الْمَنَشُورَاتِ السَّلْبِيَّةِ الزَّائِدَةِ عَلَى الْمُعْتَادِ فِي صَفْحَةِ ذَلِكَ الشَّخْصِ. أَمَّا بِالنِّسْبَةِ لِلْمَنَشُورَاتِ السَّارَّةِ، فَهِيَ ذَاتُ تَأْثِيرٍ أَقْوَى؛ فَمَعَ كُلِّ مَنَشُورٍ مُتَّفَائِلٍ تَظْهَرُ زِيَادَةٌ فِي الْمَنَشُورَاتِ الْإِيْجَابِيَّةِ فِي شَبَكَةِ التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ بِنِسْبَةِ مَرَّةٍ وَثَلَاثَةِ أَرْبَاعٍ (أَقْلَى مِنَ الضَّعْفَيْنِ تَقْرِيْبًا). وَلَكِنْ، تَجْدُرُ الْإِشَارَةُ إِلَى أَنَّ بَعْضَ هَؤُلَاءِ الْبَاحِثِينَ هُمْ مِنْ مُسْتَحْدِمِي الْفَيْسِبُوكِ.

وَجَدَتْ دَرَاْسَةٌ أُخْرَى أَنَّ الْفَيْسِبُوكَ يُمْكِنُهُ فِي الْوَاقِعِ أَنْ يَجْعَلَ النَّاسَ بَائِسِينَ؛ فَقَدْ قَامَ الْبَاحِثُونَ بِإِجْرَاءِ هَذِهِ الدَّرَاْسَةِ عَلَى ٨٢ شَابًّا وَشَابَّةً، مِنْ الْمُسْتَحْدِمِينَ الدَّائِمِينَ لِلْفَيْسِبُوكِ، ٥٣ مِنَ الْإِنَاثِ وَ ٢٩ مِنَ الذَّكَوْرِ. جَرَى إِرْسَالُ رِسَائِلٍ نَصِيَّةٍ إِلَيْهِمْ مَعَ رَوَابِطٍ لِاسْتِطْلَاعِ "عَلَى الْإِنْتَرْنِتِ" يَسْتَفْسِرُ عَنْ شُعُورِهِمْ، وَهَلْ هُمْ قَلِقُونَ، وَإِذَا مَا كَانُوا



يَشْعُرُونَ بِالوَحِدَةِ، وَكَمْ يَسْتَخْدَمُونَ الفيسبوك، وَكَمْ يَتَفَاعَلُونَ مع الناس مُبَاشَرَةً.

وَجَدَ الْبَاحِثُونَ أَنَّهُ عِنْدَمَا زَادَ الْمَشَارِكُونَ مِنْ اسْتِخْدَامِ الْفَيْسِبُوكِ، تَرَاجَعَتْ عَافِيَتُهُمْ؛ فِي حِينَ أَنَّ أَوْلَئِكَ الَّذِينَ زَادُوا مِقْدَارَ الْوَقْتِ الَّذِي يَقْضُونَهُ مَعَ النَّاسِ وَجْهًا لَوَجْهِهِ تَحَسَّنَ شُعُورُهُمْ بِالْعَافِيَةِ. وَلَمْ يَكُنْ هُنَاكَ مَا يَدُلُّ عَلَى أَنَّ النَّاسَ اسْتَخْدَمُوا الْفَيْسِبُوكَ أَكْثَرَ عِنْدَمَا كَانُوا يَشْعُرُونَ بِالْاِكْتِنَابِ، أَوْ أَنَّ هُنَاكَ صِلَةً بَيْنَ الشُّعُورِ بِالْوَحْدَةِ وَالْفَيْسِبُوكِ؛ فَكِلَا الْأَمْرَيْنِ هُمَا مِنَ الْمُؤَثِّرَاتِ الْمُسْتَقْلَةِ عَنْ بَعْضِهِمَا بَعْضًا.

كُلُّ مَا سَبَقَ هُوَ عَيْنَةٌ مِنَ الدِّرَاسَاتِ حَوْلَ الْآثَارِ السَّلْبِيَةِ لِمَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ عَلَى الْمُسْتَخْدِمِينَ. وَلَكِنْ، عَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ هَذِهِ الْمَوَاقِعَ يُمْكِنُ أَنْ تَسَبِّبَ مَشَاكِلَ، تَبَيَّنَ أَنَّهَا ذَاتُ آثَارٍ إِبْجَائِيَّةٍ عَلَى النَّاسِ، حَيْثُ يُمْكِنُ أَنْ تُسَاعِدَ عُلَمَاءَ النَّفْسِ عَلَى مُرَاقَبَةِ الصَّحَّةِ النَّفْسِيَةِ لِلْمَرَضِيِّ، وَنَشْرَ الْوَعْيِ حَوْلَ بَعْضِ الْمَشَاكِلِ (بِمَا فِي ذَلِكَ اضْطِرَابَاتُ الصَّحَّةِ النَّفْسِيَةِ)، وَرَبَطَ النَّاسَ مَعَ بَعْضِهِمْ بَعْضًا، وَجَعَلَ الْعَالَمَ قَرْيَةً صَغِيرَةً.

لَكِنْ، عَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ هُنَاكَ الْعَدِيدَ مِنَ الْمَنَافِعِ لِمَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ، مِنَ الْمَهْمِّ أَنْ نَتَذَكَّرَ السَّلْبِيَّاتِ الْمُحْتَمَلَةَ لَهَا، وَاسْتِخْدَامَهَا مِنْ أَجْلِ مُسَاعَدَةِ النَّاسِ الَّذِينَ هُمْ عُرْضَةٌ لِمَشَاكِلِ الصَّحَّةِ النَّفْسِيَةِ، مِثْلَ اضْطِرَابِ الْقَلْقِ أَوْ الْاِكْتِنَابِ، لَكِي لَا نَخْلُقَ أَوْ نُفَاقِمَ الْمَشَاكِلَ الْقَائِمَةَ



بسبب استعمالها. وأفضل طريقة حتى يستفيد الشخص من هذه المواقع، مع التقليل من سلبياتها، هي الاعتدال في استخدامها والمحافظة على إبقاء حاجز معين دونها.