الفصل الخامس

التأثيرات السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي

مقدمة

مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت من الأشياء المهمة فى الوقت الراهن للجميع، لكن ظهرت الكثير من المشكلات والسلبيات لتلك المواقع والتى أصبحت واضحة بشكل كبير وتؤثر على المجتمع بكل طوائفه، لذا يجب أن يكون الجميع على دراية وعلم بالعيوب والمشكلات التى تسببها هذه المواقع بهدف تفاديها .

ويؤكد المعارضون أن التواصل الوهمي عبر الإنترنت يمنع الأشخاص من التواصل وجهاً لوجه.

وتؤكد الإحصائيات تزايد أعداد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أن هناك أكثر من ثلاثة مليارات شخص حول العالم يستخدمونها، أي ما يعادل ٤٠ في المئة من سكان العالم. يقضون في المتوسط نحو ساعتين يومياً في تصفح هذه المواقع والتفاعل من خلالها، وفقاً لبعض الدراسات الحديثة. التي تضيف بأننا نضحي معها بصحتنا النفسية والعقلية وحتى علاقاتنا الأسرية، وصولاً ربّما إلى الطلاق!

التوتر والقلق بسبب استخدام وسائل التواصل

في استطلاع سابق أجراه مركز "بيو" للدراسات، ومقره واشنطن وضم ١٨٠٠ شخص، عبرت النساء عن أنهن يشعرن بتوتر وضغوط أكثر من الرجال، عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. ورأى باحثون أن الرجال أقل ارتباطاً بمواقع التواصل الاجتماعي مقارنة بالنساء. كما توصلت دراسة نشرت في دورية "الكمبيوتر والسلوك البشري"، إلى أن الأشخاص كلما استخدموا منصات تواصل اجتماعي أكثر، كلما باتوا أكثر عرضة لمستويات مرتفعة من القلق.

العلاقات الاجتماعية تأثرت سلبا

مجرد وجود الهواتف المحمولة بين الناس يخفف التواصل الفيزيائي فيما بينهم، ويضعف قدراتهم في الاندماج والتقبل. والعلاقات العاطفية ليست بعيدة عن ذلك أيضاً، فقد أجرى باحثون كنديون دراسة في عام ٢٠٠٩ من خلال استطلاع آراء ٣٠٠ شخص تتراوح أعمارهم بين ١٧ و٢٤ عاماً، حول الغيرة على موقع فيسبوك، ووجهت إليهم أسئلة من قبيل "هل من المحتمل أن تشعر بالغيرة إذا أضاف شريك حياتك شخصاً جديداً لا تعرفه من الجنس الآخر إلى حسابه على فيسبوك؟". كما توصل باحثون إلى أن المرأة تقضي وقتاً أطول من الرجل على موقع فيسبوك، وأنها تَخبر مشاعر الغيرة أكثر من الرجل بشكل كبير عندما تفعل ذلك. وخلص الباحثون إلى أنهم يعتقدون أن بيئة فيسبوك خلقت لدى النساء مثل هذه المشاعر، وعززت لديهن مخاوف بشأن مدى قوة علاقاتهن بشركائهن.

العزلة والوحدة بسبب وسائل التواصل

وتوصلت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للطب الوقائي العام الماضي، والتي استطلعت آراء ٧٠٠٠ شخص ممن تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٣٢ عاما، إلى أن الأشخاص الذين يقضون وقتا أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي، يصبحون أكثر عرضة مرتين للشكوى من العزلة الاجتماعية، والتي يمكن أن تتضمن نقصاً في الشعور بالانتماء الاجتماعي، وتراجعاً في التواصل مع الآخرين، وفي الانخراط في علاقات اجتماعية أخرى.

ويمكن لقضاء مزيد من الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي، كما يقول باحثون، أن يؤدي إلى أن يصبح التواصل عبر الأجهزة الإلكترونية بديلاً للتواصل وجها لوجه مع الآخرين، ويمكن أيضا أن يجعل الناس يشعرون بأنهم أكثر عزلة.

وسائل التواصل تسبب الاكتئاب والطاقة السلبية

باحثون في النمسا تحدثوا عن تراجع في الحالة المزاجية عقب استخدام موقع فيسبوك لمدة ٢٠ دقيقة، مقارنة بأشخاص تصفحوا فقط بعض مواقع الإنترنت في نفس الفترة الزمنية. وقالت الدراسة إنهم شعروا بهذه الحالة المزاجية المنخفضة لأنهم رأوا أنهم أهدروا وقتهم في استخدام فيسبوك.

كما أن منشوراً عن حالة مزاج شيء يمكن أن ينتشر بين الناس ويؤثر عليهم وإن كانوا في أوضاع أفضل وفقاً لباحثين من جامعة كاليفورنيا، الذين قيموا المحتوى العاطفي لأكثر من مليار منشور كتبه أكثر من ١٠٠ مليون مستخدم على فيسبوك، بين عامي ٢٠٠٩ و٢٠١٢.

وتوصلت دراسة شملت أكثر من ٧٠٠ طالب إلى أن أعراض الاكتئاب، مثل الحالة المزاجية السيئة، والشعور بعدم قيمة الذات، واليأس، كانت مرتبطة بطبيعة ونوع التفاعل على الإنترنت. ولاحظ الباحثون وجود مستويات عالية من أعراض الشعور الاكتئاب بين الذين كان لديهم تفاعلات أكثر سلبية على الإنترنت.

كما تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في جعل أكثر من نصف مستخدميها غير راضين عن أشكالهم، وفقاً لاستطلاع شمل ١٥٠٠ مستخدم أجرته مؤسسة "سكوب" للأعمال الخيرية لخدمة المعاقين. إذ يقول نصف هؤلاء ممن تبلغ أعمارهم بين ١٨ - ٣٤ عاماً، إن هذه المواقع تجعلهم يشعرون بأنهم لا يتمتعون بأي جاذبية.

حمّى السيلفي ...إحباط وحسد

تستخدم مجلات المرأة صوراً لعارضات أزياء من ذوات الوزن المثالي، وأخريات عُدلت صورهن باستخدام برامج الفوتوشوب لتبدو أكثر جمالاً، لكن مثل هذه الصور تؤثر سلبياً على الاعتداد بالنفس والثقة في الذات بين النساء الشابات.

وفي دراسة أجراها باحثون بجامعة "بن ستيت" الأمريكية عام ٢٠١٦، توصل فريق البحث إلى أن رؤية صور السيلفي لأشخاص آخرين يقلل من الاعتداد بالنفس لدى المستخدمين، لأنهم يقارنون أنفسهم بمثل هذه الصور التي تظهر مدى سعادة أصحابها.

كما خلصت دراسة أجرتها ثلاث جامعات في الولايات المتحدة، وهي جامعة ستراثكلايد، وأوهايو، وإيوا، إلى أن النساء يقارن أنفسهن بشكل سلبي بصور السيلفي التي يشاهدنها لنساء آخريات.

في دراسة كانت تضم ٦٠٠ شخص بالغ، قال ثلثهم تقريباً إن وسائل التواصل الاجتماعي تشكل لديهم مشاعر محبطة من خلال مقارنة حياتهم بحياة آخرين، وأن المتسبب الأكبر في ذلك كانت صور السليفي التي يلتقطها الآخرون أثناء المناسبات.

وسائل الاتصال تسبب اضطرابات النوم

كما أن أضواء الأجهزة في المساء قبل النوم يؤثر على إنتاج الجسد لهرمون الميلاتونين، والذي يساعد في الأساس على النوم. وبمعنى آخر، إذا كنت تخلد إلى الفراش ليلا وأنت تتصفح فيسبوك وتويتر، فاعلم أنك مقبل على نوم مضطرب.

وسبق أن أجري باحثون بجامعة بيتسبرغ استطلاعاً شمل ١٧٠٠ شخص، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ عاما، ووجهت لهم أسئلة حول استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، وعادات النوم لديهم. وتوصل الباحثون إلى وجود صلات بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم، وإلى أن الضوء الأزرق للشاشات يلعب دورا في ذلك. قد يكون أسوأ وقت تقضيه في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي هو الوقت الذي يسبق النوم مباشرة.

إدمان مواقع التواصل

ابتكر علماء من هولندا مقياساً للتعرف على أي إدمان محتمل لمنصات التواصل الاجتماعي. توصلوا إلى أن إدمان الإنترنت هو اضطراب مصنف طبياً في الوقت الحالي. في عام ٢٠١١، حلل باحثان من جامعة نوتنغهام ترينت بالمملكة المتحدة ٤٣ دراسة سابقة حول هذا الموضوع، وخلصوا إلى أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يعد مشكلة صحية عقلية قد تتطلب علاجاً.!

وينتج عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

أ- تؤدي إلى الانتحار!

تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١٥ إلى أن نحو ٨٠٠ ألف شخص ينتحرون كل عام، فيما تتراوح أعمار غالبية المنتحرين بين ١٥ و٢٩ عاماً على الصعيد العالمي.

كما تشير إحصائيات مختلفة إلى وجود ١٠-٢٠ مليون محاولة انتحار فاشلة كل عام حول العالم، فلماذا يحدث كل ذلك؟ وكيف يصل الشخص إلى مرحلة الإقدام على إنهاء حياته بنفسه؟

ونشرت صحيفة نيويورك بوست نتائج دراسة في الولايات المتحدة كشفت عن ارتفاع في حالات الانتحار للمراهقين تقول إن المراهقين الذين يقضون أكثر من ٥ ساعات على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر عرضة للانتحار بنسبة ٧١%، بغض النظر عن المحتوى الذي يتابعونه.

ب- الطلاق

يؤكد محامي طلاق بارز، يدعى جيمس سيكستون، في كتاب جديد صدر له أن وسائل الإعلام الاجتماعية هي العامل الرئيسي وراء حالات الطلاق.

"إنه عامل كبير جداً الآن، ويزداد سوءاً كل يوم" ، مضيفاً القول "لا أتذكر آخر مرة تحدثت فيها عن حالة لم تكن فيها وسائل الإعلام الاجتماعية سبباً جذرياً أو متورطة بطريقة ما. وهي دائماً نفس القصة: الأشخاص الذين يحتفظون بالشؤون عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو التواصل مع الأشخاص الذين ليس لديهم أي أعمال تتواصل معهم. الخيانة سهلة للغاية الآن، وهي تسمم الزيجات."

وقال سيكستون: "إنهم يأتون لأسباب كبيرة مثل الكفر أو الأخطاء المالية". "ولكن من وجهة نظري، فإن هذه الأسباب الكبيرة لها أصولها في سلسلة من الاختيارات الأصغر التي يتخذها الناس والتي تجعلهم يبتعدون عن بعضهم البعض، لدرجة أن هذه الأشياء الصغيرة لم تعد تشعر أنها صغيرة جداً".

وأوضح سيكستون أن مواقع التواصل الاجتماعي، مثل فيسبوك ، تعطي الفرصة لأي شخص للتفاعل مع أولئك الذين قد يكونون "سامين" لعلاقتهم، أو يمكن أن يعطوا طرفاً واحداً في علاقة يشعرون فيها بأن حياتهم وحبهم لا يرقى إلى مستوى المعايير من أقرانهم.

أما بالنسبة لكيفية الحفاظ على الزواج، قال سيكستون أن تأخذ الأمر على محمل الجد قبل زواجك. وأشار إلى أنه إذا سئل عن سيارة أحلامهم، فقد يقول أحدهم سيارة فيراري. ولكن إذا سألت الشخص عن السيارة التي يريدها إذا كان بإمكانه امتلاك واحد فقط طوال حياته، فقد يختارون شيئاً أكثر عملية واستدامة. وينصح الناس باستخدام هذا التكتيك عند اختيار من يتزوج

التأثيرات السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي على المجتمع

مما لا شك فيه، أن وسائل التواصل الحديثة بالرغم من إيجابيتها، إلا أن لها سلبيات عديدة وخطيرة، وسوف نعرض في السطور أهم هذه السلبيات التى تسببها مواقع التواصل الإجتماعي، وهي:

١- أداة لنشر الأخبار المغلوطة وغير الصحيحة

يستخدم بعض الأشخاص مواقع التواصل الإجتماعي استخداما سيئاً ، فهناك عدد كبير من الأخبار غير الصحيحة التى تنتشر عبر مواقع التواصل الإجتماعى يومياً، ويصدقها الكثير من المستخدمين ويعيدون نشرها مرة أخرى مما يتسبب فى تداول الكثير من الإشاعات.

٢- انعدام الخصوصية لمستخدمي الشبكات الاجتماعية

يستخدم الأشخاص المشاركون في مواقع التواصل الإجتماعي ملفاتهم الشخصية لعرض بياناتهم وجميع المعلومات عنهم بالإضافة إلى نشر الكثير من المعلومات الشخصية حول السكن والجامعة والوظيفة ومن الممكن أن يستغل بعض المحتالين هذه المعلومات لإستغلالهم ، لذا ينصح بمراجعة الإعدادات جيداً للتأكد من انها تحافظ على الخصوصية للأصدقاء فقط.

٣- تعرض مستخدمى الشبكات الإجتماعية للإختراق والتجسس عليهم

نتيجة عدم إهتمام الكثيرين بالإعدادت الخاصة بالخصوصية يتعرضوا لبعض المشاكل مثل التجسس من قبل الحكومات، فقد قامت مصلحة الضرائب الأمريكية فى عام ٢٠٠٩ باستعمال حسابات المستخدمين على مواقع التواصل الإجتماعى وبياناتهم فى عمل ملفات الضرائب الخاصة بهم.

٤- الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الإجتماعى يؤثر على درجات الطلاب

أظهرت الأرقام أن الطلاب الذين يستخدمون مواقع التواصل الإجتماعى تنخفض نتائجهم بنسبة ٢٠% فى الإختبارات عن الأشخاص الذين لا يستخدموا تلك المواقع.

٥- مواقع التواصل الإجتماعى تؤثر على علاقات الصداقات

فى حين أن مواقع التواصل الإجتماعى من أفضل الوسائل التى يستخدمها الكثيرين للحصول على صداقات جديدة،إلا انها ربما تكون سببا في مشكلات تؤدى إلى قطع العلاقات بين الأصدقاء المقربين .

٦- مواقع التواصل الإجتماعى تضيع وقت الكثيرين

رغم الكثير من المميزات التى يقدمها مواقع التواصل الإجتماعى إلا ان المستخدمين يضيعون أوقات كثيرة سواء فى التواصل مع الأصدقاء ومراقبة تحديثات أصدقائهم والرد على تعليقاتهم بالإضافة إلى قضاء الكثير من الوقت فى الألعاب غير المفيدة مثل فارم فيلى وحروب المافيا وغيرها من الألعاب .

٧- مواقع التواصل الإجتماعى تؤثر على المستقبل الوظيفى

تؤثر مشاركات الأشخاص بتحديث حالتهم على مواقع التواصل الإجتماعى على مستقبلهم الوظيفى وتهدده، حيث أظهرت الدراسات أن ٥٤% من المشاركات توضح الضعف اللغوى للمستخدمين، ٦١% منها تظهر الألفاظ غير اللائقة لهم بالإضافة إلى المحتويات الأخرى التى تعتبر خارجة ويرفضها أرباب العمل فتؤدى إلى طرد الموظفين من وظائفهم .

٨- استخدام مواقع التواصل الإجتماعى يؤثر على الحالة النفسية للمستخدم

يزيد استخدام مواقع التواصل الإجتماعى المفرط إلى زيادة الإحساس بالوحدة والإكتئاب وإدمان الجلوس أمام الإنترنت، بالإضافة إلى عدم رغبة المستخدم فى الإختلاط والإكتفاء بمتابعة الحياة عبر الشاشة ومراقبة اصدقائه ومعارفه بدلا من التفاعل معهم.

٩- مواقع التواصل الإجتماعى تؤثر على الترابط الأسرى

أظهرت الأرقام أن مواقع التواصل الإجتماعى تؤثر على الترابط الأسرى فقد إرتفت نسبة الأشخاص الذين لا يقضون وقتاً مع عائلتهم من ٨% عام ٢٠٠٠ إلى ٣٤% عام٢٠١١ بسببها، بالإضافة إلى ان نسبة ٣٢% من الأشخاص يتناولون الوجبات أثناء تصفحهم مواقع التواصل الإجتماعى.

١٠- موقع التواصل الإجتماعى تؤثر على إنتاجية الموظفين فى العمل

أثبتت الدراسات أن حوالى ٥١% من المواظفين الذى تتراوح أعمارهم بين ال٢٥- ٣٤ عاماً يستخدمون مواقع التواصل الإجتماعى أثناء العمل مما يؤدى إلى ضعف إنتاجية الشركة وتكبدها الكثير من الخسائر.

١١- مواقع التواصل الإجتماعى تعرض المستخدمين للمشاكل

مواقع التواصل الإجتماعى تعرض المستخدمين لكثير من المشاكل حيث أن جميع بياناتهم تكون متاحه للجميع ،فيجعلهم عرضة للنصب والإحتيال وخاصة المراهقين والفتيات.

١٢- مستخدمو مواقع التواصل الإجتماعى عرضة للعزلة الإجتماعية

تؤثر مواقع التواصل الإجتماعى على تفاقم مشاعر الوحدة لدى الكثير من الأشخاص ،وفصلهم عن عالم الواقع بما يزيد شعورهم بالإكتئاب، وعدم الرغبة فى المشاركة فى الحياة بالإضافة إلى زيادة الشعور بعدم الثقة فى النفس.

١٣- مواقع التواصل الإجتماعى يفتح المجال لأراء غير المختصين

يعرض الكثير من المستخدمين مشاكلهم الشخصية والصحية والإجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعى، مما يفتح المجال لحلها من خلال آراء أصدقائهم ومعارفهم غير المختصين، بالإضافة إلى أن الدراسات أثبتت أن مواقع التواصل الإجتماعى تؤثر فى تغيير الأراء السياسية بشكل كبير الامر الذى يجعل الشباب عرضة للأفكار المتطرفة.

١٤- مواقع التواصل الإجتماعى يساعد على نشر الكراهية

أثبتت الدراسات أن التى قامت بها جامعة "بايلور" عام ٢٠١٢ بأن مواقع التواصل الإجتماعى وخاصة "فيسبوك" ساهم فى نشر الكراهية وتقليل عدد المعجبين بالرئيس الأمريكى أوباما، حيث ان تنشر مواد فيها سخرية وعنصرية استغلال لحرية التعبير المتوفرة فيها وعدم وجود رقابة كما هو الحال فى وسائل الإعلام المرئية والمكتوبة والمسموعة .

١٥- المساهمة في إلغاء الفوارق بين المجهتدين والكسالي من الطلاب

عن طريق مواقع التواصل الأجتماعى إستطاع الطلاب لكل فرقة بتخصيص جروب خاص لهم يقوموا فيه بتبادل حل الفروض المدرسية والواجبات المطلوبة منهم بشكل جماعى، وبذلك تلاشت الفروق بين الطلبة وتسوى الطلاب المجتهدين وغير المجتهدين.

١٦- المساهمة في الإعتداء على حقوق الملكية الفكرية وتعرضها للسرقة

ساهمت مواقع التواصل الإجتماعى بشكل كبير للكشف عن الكثير من المواهب سواءً كانت فى كتابة الشعر او الأغانى بالإضافة إلى التلحين ، لكن المشكلة أن تلك

المواقع لم تحفظ الحقوق الملكية الفكرية لصانعيها، وقد تعرض الكثير من الأشخاص الذين ينشرون تلك المواد عبر مواقع التواصل للسرقة سواءً كانت كلمات أغانيهم او اللحن الخاص بهم لكن دون أى دليل يثبت ملكيتهم.

١٧- المنشورات القديمة على مواقع التواصل قد تسبب مشاكل

يستغل بعض الأشخاص المنشورات القديمة لدى الكثيرين من الأشخاص المهمين بشكل سئ عند الحاجة، فمن الممكن استخدام أحد المنشوارت القديمة التى تختص بالأراء السياسية لمواجهة هذا الشخص فى الإعلام أو للإبتزاز.

١٨- مستخدمى مواقع التواصل الإجتماعى عرضة للقرصنة

يستخدم الكثير من القراصنة مواقع التواصل الإجتماعى لإختراق أجهزة الكمبيوتر الخاصة وسرقة البيانات الشخصية الموجودة على الجهاز مثل بطاقات الهوية وبطاقات البنك وغيرها واستغلالها

* * *