

هناك اهتمام متزايد في العقدین الأخيرین حول العلاقة بین الصحة النفسية واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وعلى الرغم من أن الأبحاث وجدت ارتباطاً بين زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المراهقين والشباب وزيادة مشاكل الصحة النفسية لديهم، إلا أنه ليس من الواضح حتى الآن كيف يرتبط استخدام مواقع الترابط الاجتماعي بهذه المشاكل .



إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

مصادقته وجودته، ويمكن أن تستخدم هذه الأداة لوحدها أو إلى جانب مقاييس أخرى للأبحاث المستقبلية.

تأثيرات استخدام مواقع التواصل:

أكدت العديد من الدراسات أن ثمة علاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق والسلوكيات القهرية والشعور بالوحدة والنجسية ويرى الباحثون أن ثمة حاجة لبذل المزيد من الجهد في أبحاث جديدة لمعرفة العوامل التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية مع استعمال وسائل التواصل وكيفية تفاديه.

وفي عام ١٩٩٥ منح مشروع HomeNet فرصة للدخول على الإنترنت لـ ٩٣ ألف شخص لم يكن لديهم اتصال بالإنترنت قبل ذلك وحاول تقصي حالتهم النفسية على مدى سنوات ووجد أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي كان مصحوباً بدرجات أكبر من الشعور بالوحدة والاكتئاب .

شدة استخدام الفيس بوك متعدد الأبعاد من ١٣ وحدة واستخدم على عينات عديدة، فمقياس (MFIS) لديه أيضاً مصادقية وجودة مصمم لاستخدام الفيس بوك ولكن منصات التواصل الاجتماعي تحتوي على منصات كثيرة وليس فقط الفيس بوك.

* صُمم مقياس شدة التفاعل على شبكات التواصل الاجتماعي (SNAIS) لقياس وتيرة الاستخدام لمنصات عديدة ويدرس ٣ جوانب من التفاعل من خلال استبيان مكون ١٤ وحدة، وينظر المقياس لأسباب الاستخدام سواء للترفيه أو التواصل والمقياس ككل ولديه مصادقية وجودة مقبولة.

* مقياس اضطراب التواصل الاجتماعي SMD هو مقياس مكون من ٩ وحدات مصمم لدراسة الإدمان على استخدام منصات التواصل الاجتماعي ويصل إلى عمق المشكلة، ويستخدم هذا المقياس إلى جانب مقاييس أخرى ويقيس الإدمان على منصات التواصل الاجتماعي. وقد جُرب مقياس SMD وأثبت

المقاييس:

الاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي دائماً ما كان محط اهتمام لأكثر من عقد، وهناك العديد من المقاييس التي طورت واعتمدت لتساعد في فهم مشكلة الاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي:

* وأول هذه المقاييس، مقياس مكون من ٨ وحدات لتقدير استخدام الفيس بوك، واستخدم مقياس شدة استخدام الفيس بوك FBI عدة مرات وأظهر موثوقية وصحة جيدة، ويشمل هذا المقياس ٣ مجالات فقط من المشاركة على وسائل التواصل الاجتماعي والذي جعله ناقضاً، وعلى الرغم من أن مقياس شدة استخدام الفيس بوك كان مقياساً جيداً ولكن ينقصه جزء ضروري وهو سبب الاستخدام، ويدرس مقياس شدة استخدام الفيس بوك متعدد الأبعاد (MFIS) أبعاداً مختلفة من الاستخدام تشمل الاستخدام المفرط وسبب الاستخدام، ويتكون مقياس

من أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق والسلوكيات القهرية والشعور بالوحدة والنجسية



د. محمد المهدي

رئيس قسم الطب النفسي
جامعة الأزهر - فرع دمياط

بشكل إيجابي مع أصدقائهم وأحبائهم وأقاربهم، بينما الذين يستخدمونها بشكل سلبي انعزالي مليء بالصراعات والغيرة والخلافات الفكرية والأخبار المزعجة يكونون أكثر عرضة لاضطرابات الصحة النفسية وخاصة الاكتئاب.

مواقع التواصل والنجسية :

وجد Rosen ٢٠١٣ أن الأشخاص ذوي المستويات العالية من النرجسية يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة يصابون بالاكتئاب بدرجة أقل، ووجد أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تعزز النرجسية، وأن النرجسيين أكثر إقبالا على مواقع التواصل، ربما لأنهم يجدون فيها الفرصة لاستعراض ذواتهم المتضخمة والحديث عن نجاحاتهم وإنجازاتهم والاستمتاع بإعجاب وتشجيع وانبهار المتابعين لهم.

تأثير السلوكيات الكسولة على الصحة النفسية:

السلوكيات الكسولة هي تلك التي تتضمن الجلوس أو الاتكاء لفترات طويلة وتستهلك طاقة قليلة، وهذا ما يحدث في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا يؤدي إلى مخاطر صحية كثيرة مثل الإصابة بمرض السكري أو السمنة أو أمراض القلب أو زلّة الأيض أما تأثير تلك السلوكيات الكسولة على الصحة النفسية فلم يدرس بعد بشكل وافٍ، ولكن الملاحظات تشير إلى درجات مرتفعة من الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم وانخفاض الدافع للعمل والإنجاز واضطراب العلاقات الاجتماعية.

السلوك المزاح :

بمعنى أن خريطة النشاط تراح في اتجاه سلبي، فالأشخاص الذين يقضون وقتا طويلا في السلوكيات الكسولة (مثل مستخدمي وسائل التواصل) يكون لديهم وقت قليل للتفاعل الاجتماعي والأنشطة الجسدية، تلك الأشياء التي تشكل وقاية ضد الاضطرابات النفسية. وهنا يصبح التأثير السلبي (طبقا

وسائل التواصل الاجتماعي تثير قدرا كبيرا من الغيرة

العليا يتناسب طرديا مع درجة الاكتئاب الناشئة.

وفي دراسة على طلبة الجامعة في أمريكا تبين أن ازدياد تصفح وسائل التواصل الاجتماعي يكون مصحوبا بالشعور بالوحدة وتدني الشعور بالذات.

الصورة المثالية ونقص تقدير الذات:

يقول دكتور راشيل مايشاك إن وسائل التواصل الاجتماعي تعزز تكوين صورة مثالية للذات. ومن ناحية أخرى وجد أن الفيس بوك وإنستجرام يمكن أن ينتج عنهما شعور منخفض بالذات وشعور بعدم الجدارة إذا لم يحدث استجابة كافية لما يضعه الشخص على صفحته، أو بمقارنة نفسه بما يراه على صفحات الآخرين من مظاهر بذخ وشهرة ورفاهية.

المكتبيون أكثر استخداما لمواقع التواصل:

لوحظ أن من لديهم أعراض اكتئاب يدخلون بشكل أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي. والأمر يحتاج لمزيد من الدراسات لمعرفة طبيعة العلاقة بين الاثنين، فهل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الاكتئاب، أم أن المكتبيون يلجأون لمواقع التواصل الاجتماعي كمحاولة للتخفيف من اكتئابهم فيفاجأون بازدياده.

الغيرة:

لا شك أن وسائل التواصل الاجتماعي تثير قدرا كبيرا من الغيرة، حيث اعتاد الناس أن يتحدثوا أكثر عن إنجازاتهم وممتلكاتهم ورحلاتهم ونجاحاتهم ويعرضون صوراً لكل ذلك، بينما يخفون فشلهم وإخفاقهم عن متابعيهم. وهذا لا ينفي أن بعض مستخدمي وسائل التواصل خاصة في العالم العربي أصبحوا ينشرون أخبار وفياتهم وموضعهم وحوادثهم درءا للحسد.

نوعية التواصل (إيجابي أو سلبي) .. عامل مهم:

والتأثير على الصحة النفسية لا يتوقف على استخدام وسائل التواصل بشكل عمومي، ولكن يتوقف أكثر على نوعية التواصل، فقد وجدت الأبحاث أن الذين يتواصلون

وفي عام ٢٠١٢ اشتق Rosen , Cheever and Carrier ، كلمة "iDisorder" (بمعنى اضطراب الإنترنت) ليصفوا العلاقة السلبية بين تكنولوجيا الاتصالات والصحة النفسية. وقد وجد الباحثون أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يزيد من احتمالات الإصابة بالاكتئاب الجسيم، واعتلال المزاج، والاضطراب الوجداني ثنائي القطب، والنرجسية، والشخصية المضادة للمجتمع، والسلوكيات القهرية.

زيادة معدلات القلق والاكتئاب :

حدث تزامن بين ارتفاع نسبة الشباب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي إلى ٩١٪ من الشباب، وارتفاع معدلات الاكتئاب إلى أكثر من ٧٠٪ في الـ ٢٥ سنة الأخيرة، وهذا ربما يشير إلى ثمة علاقة سببية بين هذا وذاك.

وهناك العديد من الدراسات رصدت الارتباط بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وارتفاع معدلات القلق والسلوكيات القهرية، وهناك دراسة حديثة أجريت على مجموعة من البريطانيين عام ٢٠١٢ (Anxiety , UK , ٢٠١٢) وجدت أن ٤٥٪ منهم يشعرون بالقلق وعدم الارتياح حين لا يستطيعون الدخول على البريد الإلكتروني أو مواقع التواصل الاجتماعي.

ووجد (Rosen et al ٢٠١٣) أن الأجيال الأصغر يتصفحون وسائل التواصل ربما كل ساعه أو كل ١٥ دقيقة وربما طول الوقت، ووجد أن هذه الفئة تصاب بالقلق أكثر حين لا يتمكنون من تصفح وسائل التواصل الاجتماعي.

وقد اشتق تعبير لتلك الحالة من التواصلية المستمرة وهو «زلة الشيخ اهتزازي»، وهي إدراك اهتزاز من التليفون المحمول على الرغم من عدم وجود اهتزاز حقيقي، وقد لوحظت هذه الظاهرة لدى عدد كبير من الناس. وهذه الظاهرة تعكس مظاهر القلق الذي يحدثه التليفون المحمول لدى هؤلاء الموسوسين بتتبع مواقع التواصل الاجتماعي ووجد أن الوقت الذي يقضيه طلاب المدارس





استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة يؤدي إلى مخاطر صحية كثيرة مثل الإصابة بمرض السكري أو السمنة أو أمراض القلب

الكثيرون خادعون ومدمرون ولكنه بالنسبة لهم جديد وممتع.

● كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية؟ طبقا لما نشره Sherry Turkle (٢٠١٢) فإن وسائل التواصل تشكل إغواء شديدا لمستخدميها، فهي تعطي وهم الصحة دون مطالب الصداقة. وبالتأكيد فإن وسائل التواصل كان لها أثر كبير على كيفية

الاجتماعي في زنازين انفرادية. فالعزل الاجتماعي حتى للأشخاص الأسوياء يؤدي إلى تدهور وتفكك في الوظائف الجسمية والنفسية، وقد يؤدي إلى الوفاة. وعلى الجانب الآخر وجد أن الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية جيدة يتمتعون بصحة جيدة ويعيشون عمرا أطول ويكونون أكثر سعادة وقد ثبت من خلال الكثير من الأبحاث والمشاهدات اليومية أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى عزلة اجتماعية شديدة. فالكثير من المراهقين والشباب وحتى الكبار قد يمكثون لساعات طويلة ممسكين بالهاتف الذكي أو اللاب توب أو الآي باد أو التاب. ويفقدون اتصالهم بالعالم الواقعي تماما ويتوقفون عن دراستهم وأعمالهم وعلاقاتهم وهويايتهم. وتتدهور بالتالي صحتهم الجسمية والنفسية ويصابون بحالات من الاكتئاب، وفقدان الشغف بكل شيء في الحياة. وتبدو عليهم علامات الإدمان واضحة، ومع ذلك يعيشون حالة من الإنكار - مثل أي مدمن - ويقاومون أي محاولة لإخراجهم من هذه الحالة. ويدخلون في نوبات من العصبية والهياج وربما العنف إذا حاول أحد المقربين تنبيههم أو منعهم من هذا الاستخدام الإدماني لهذه الوسائل. ونرى في حياتنا شبابا ومراهقين وقد أغلقوا على أنفسهم غرفهم واحتضنوا هاتفهم تحت البطانية وظلوا معه طوال ساعات يقظتهم وانسحبوا من الحياة بشكل كامل ليعيشوا في فضاء

لنظرية الإزاحة) ليس فقط بسبب مباشر من استخدام وسائل التواصل بشكل مفرط ولكن لغياب الأنشطة الأخرى المهمة للصحة النفسية. اضطراب النوم نتيجة الضوء الأزرق:

وجد Wright et al (٢٠١٣) أن الأشخاص الذين يخيمون لمدة أسبوع على الجبال الصخرية ويتعرضون للضوء الطبيعي بعيدا عن الوسائل الإلكترونية، يحدث لديهم تناغم بين الساعة البيولوجية للمخ وبين شروق وغروب الشمس. أما في ظروف حياتنا العصرية الضاغطة والمزدحمة فإن الساعة البيولوجية للمخ تكون عرضة لاضطرابات كثيرة. فتومنا ليس طبيعيا بسبب رفقاء الوسادة مثل التلفزيون المحمول واللاب توب. وقد وجد أن شاشات الأجهزة الإلكترونية مثل الكمبيوتر واللاب توب والتلفزيون المحمول تصدر موجات من الضوء الأزرق يؤثر في دورات النوم عن طريق تأثيره على إفراز مادة الميلاتونين التي تعتبر كيميائية المخ وطبقا لأبحاث Holzman (٢٠١٠) فإن موجات الضوء الأزرق المتضمنة في الضوء الصناعي تشكل خطورة قصوى على الإنسان، وهي تثبط إفراز الميلاتونين عن طريق تأثيره على حساسات معينة في شبكية العين.

ممارسة المهام المتعددة وتأثيرها على الصحة النفسية:

إن التغير السريع للمهام (أو ما يدعى تعددية المهام) الذي تدفع إليه وسائل التواصل الاجتماعي، ربما يكون أحد الأسباب الرئيسة للاكتئاب (Rosen et al ٢٠١٣) وعلى الرغم من أن تعددية المهام هي أحد السمات الإنسانية، إلا أن الوسائل التكنولوجية الحديثة قد شجعتها وعززتها من خلال تعددية نوافذ الكمبيوتر، وتعددية التطبيقات على شاشة الهاتف الذكي، والنطاق الواسع للمؤثرات والمستثبات البصرية والسمعية من خلال وسائل تواصل عديدة على طرف أصابعنا في كل ثانية من يومنا. وهكذا أصبح تعددية المهام هو قاعدة حياتنا العصرية وليس استثناء فيها. ومن هنا نفهم لماذا تتزايد نسب الاكتئاب والانتحار في العقود الأخيرة خاصة لدى المراهقين والشباب وحتى الأطفال. فنحن أمام مخ تمت صياغة مساراته وخرائطه تحت تأثير قصف غير مسبوق من المحفزات السمعية والبصرية تشكل مشهدا فسيولوجيا وكيميائيا غير مسبوق.

كيف تؤثر العزلة الاجتماعية على الصحة النفسية:

لاحظ Umberson (٢٠١٢) أنه خلال مراحل التاريخ المختلفة كان أحد أهم وسائل التعذيب والتدمير النفسي للإنسان هو العزل



الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى عزلة اجتماعية للتلاميذ

بوك عملت كل ما في وسعها لتجعل من منصتها مكانا آمنا وخاصة لصغار السن، وعملت فيس بوك للتغيير معترفة بمسئوليتها الهامة تجاه مجتمعات العالم والتنظيم الذي دعت إليه الحكومات.

وبعض الناس يرون أن الحل لهؤلاء الذين يتأثرون سلبيا بوسائل التواصل الاجتماعي هو الابتعاد عنها تماما، وهناك مجموعات تتادي بذلك وتنبه وتحدث عن مشوار تعافي مشوا فيه وتعافوا فعلا من هذه الوسائل التكنولوجية وأصبحوا يتمتعون بصحة نفسية جيدة .

ولكن قد يكون هذا صعبا أو مستحيلا لدى بعض الناس الذين ترتبط أعمالهم ومصالحهم وعلاقاتهم بوسائل التواصل الاجتماعي. وهؤلاء يحتاجون لزيادة الوعي بمخاطر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي ذكرناها، ومعرفة حدود الاستخدام المفرط وعلامات إدمان وسائل التواصل.

وكما نمت لدينا مهارات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واستفدنا منها كثيرا فإننا نحتاج أن تكون لدينا مهارات السيطرة عليها والتحكم فيها، ولهذا طرق كثيرة فمثلا هناك دورات في بعض البلدان للتدريب على السيطرة على استخدام وسائل التواصل والتدريب على الاستعمال الآمن لها، وهناك تطبيقات على الإنترنت تساعد المستخدمين على ذلك. وهناك أصوات تتادي بأن يكون ذلك جزءا من المناهج الدراسية في المدارس والجامعات.

● وتشارك كل برامج الوقاية في إجراء اختبارات لمعرفة درجة التورط في الاستخدام المفرط. ووضع حدود زمنية للاستخدام لا يتعداها الشخص. وإذا لم يستطع التحكم يتم سحب الهاتف الذكي منه لفترة لا تقل عن شهر حتى يتعافى من إدمانه. ثم يعود إليه بشروط جديدة لاستخدامه. وإذا لم يستطع التحكم يسحب منه الهاتف الذكي لمدة أطول. وقد يكتفي باستخدام هاتف بسيط لا يحتوى على الإنترنت.

● ونحتاج لكي نتغاضى من الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل أن نحافظ على تعددية وتكامل أنشطتنا الحياتية بحيث ننظم أوقاتنا بين أنشطة رياضية وأخرى ثقافية وثالثة اجتماعية ورابعة روحية وخامسة إلكترونية وسادسة ترويحية.. وهكذا حتى لا نقع في فخ إدمان وسائل التواصل الاجتماعي فتبتلع كل وقتنا وجهدنا واهتمامنا فتدمرنا ونحن في حالة سكر إلكتروني خادع.

من خلال ظهور طرف ثالث يهدد حصريّة العلاقة، قد يكون حبا قديما أو زواجا سابقا أو علاقة سرية أو حتى إعجابا عابرا، وقد يكون هذا حقيقيا أو متخيلا. وإن لم يكن أي شيء من هذا فقد تتدهور العلاقة بسبب الجلوس القهري لساعات طويلة على وسائل التواصل مما يعطل العلاقة بين الحبيبين أو الزوجين.

كيفية التعامل مع الآثار الضارة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

لا يوجد علاج مخصص لهذه المشكلة ولكن هناك أبحاث من مواضيع ذات صلة كاضطراب إدمان الإنترنت وقد فكر الباحثون بإيجاد علاج لهذا الاضطراب ولكن يحتاجون لاحراء أبحاث اضافية.

وقد أصدرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال توصية للوقت الذي يقضيه الأطفال والأسر أمام الشاشة تشمل بعض التدخلات العلاجية مثل:

● المساعدة الذاتية وتشمل استخدام مؤقت للتطبيقات.

● العلاج السلوكي المعرفي.

● دعم المنظمات والمدارس.

ولم تثبت فاعلية العقاقير في التجارب العشوائية المُحكّمة للحالات المتعلقة باضطراب إدمان الإنترنت أو اضطراب ألعاب الفيديو. ومع ذلك هناك نسبة من الحالات تتحسن مع استخدام موانع استرداد السيروتونين النوعية (SSRIS) على أساس أنها تعالج الاستخدام القهري والإدماني لمواقع التواصل وتعالج أيضا حالات القلق والاكتئاب المصاحبة أو الناتجة عن الاستخدام المفرط.

الشركات التقنية: صانعي المشكلة يقدمون الحل:

بينما يزداد الوعي تجاه هذه القضايا تعاونت مجتمعات تقنية ومطية لتطوير حلول جديدة، فقد أصدرت شركة HYPERLINK «أبل تطبيق طرف ثالث يعرف بـ«وقت الشاشة» وأدرجته في هواتفها كجزء من تحديثها في النسخة الثانية عشرة (IOS ١٢، وطورت شركة تقنية ألمانية هاتف أندرويد مصمم خصيصاً لكفاءة وتقليل وقت الشاشة، وأصدرت نيوز كروب طرقاً عديدة لتقليل وقت الشاشة، وأعلنت فيس بوك وإنستجرام عن أداة جديدة يعتقدون بأنها ستساعد في تخفيف الإدمان على منتجاتهم. وفي مقابلة لرئيس الشؤون العالمية لفيس بوك نيك كليج ادعى أن فيس

تواصل الناس على شبكات التواصل، ولكن كيف؟ وكيف أثرت على نوعية التواصل وعلى الصحة النفسية وعلى العلاقات الاجتماعية. هناك العديد من المسارات التي يمكن من خلالها أن نفهم كيف أثرت وسائل التواصل على نوعية العلاقات الاجتماعية وعلى الصحة النفسية نذكر منها:

١ - فقدان الخصوصية: فالتواصل على

الفيسبوك مثلا يكون مشهودا لكثير من الناس وبذلك يخرج عن نطاق الخصوصية الشخصية.

٢- الخوف من فقد: فالعلاقة على وسائل

التواصل تنتهي في لحظة بعمل «مسح» أو «إغلاق» (Delete or Block).

٣ - المقارنة: حيث يقارن الشخص نفسه

بمن حوله، فيجد أن كثيرين منهم ينشرون الأشياء الجميلة والمغربية في حياتهم مما يجعله يشعر بالدونية والأسى ويرى نفسه سيئ الحظ بما يراه من حياة الآخرين التي تعكس البذخ والرفاهية والنجاحات والإنجازات، وهو لا يدري ذلك الميل لدى مستخدمي وسائل التواصل في إظهار الجانب المضيء في حياتهم.

٤ - التأثير على العلاقات العاطفية

والزواجية: تظهر الدراسات أن الفيسبوك كثيرا ما حطم علاقات بين الجنسين نتيجة لعوامل الغيرة والشك واتهامات الخيانة

