

6- الآثار النفسية لوسائل الاتصال الحديثة:

هناك عدة آثار نفسية تترتب على استعمال وسائط الاتصال الحديث و مواقع التواصل الاجتماعي منها التالي:

1- الإصابة بالإحباط النفسي و الإحساس بالقلق و مشاكل بالنوم و تناول الطعام و زيادة خطر الانتحار، بسبب قضاء أوقات طويلة دون هدف محدد مسبقا أو إجراء نقاشا في موضوع تافه كالمواضيع الإباحية، فإنه من دون شك سيثعر الإنسان في الأخير بالذنب و تضيع الوقت. وقد توصلت دراسة نشرت في دورية "الكمبيوتر والسلوك البشري"، إلى أن الأشخاص الذين يقولون إنهم يستخدمون سبعة أو أكثر من منصات التواصل الاجتماعي، يكونون أكثر عرضة لمستويات مرتفعة من القلق بنسبة تزيد على ثلاثة أضعاف، مقارنة بالأشخاص الذين يستخدمون منصة أو اثنتين من منصات التواصل الاجتماعي، أو الذين لا يستخدمونها مطلقا. وتشمل الأسباب التي تقف وراء ذلك، كما يقولون، أساليب التخويف أو التنمر التي يتعرض لها البعض، وتكوين رؤية مشوهة عن حياة الآخرين، والشعور بأن الوقت الذي يُقضى على مواقع التواصل الاجتماعي وقت مهدر.

2- افتقار وسط التواصل الحديثة إلى قدر كاف من الاتصال الحقيقي و الواقعي ، الأمر الذي يجعل الاتصال عبر هذه الوسائل أقل جودة و كفاءة من التواصل وجه لوجه ، حيث يتيح للفرد ضمن هذا النوع من التواصل إمكانية الشعور بما يحتاجه الموقف من مشاعر ، سواء كانت حزن او حماس او فرح.

- و في دراسة ، عبرت النساء عن أنهن يشعرن بتوتر وضغوط أكثر من الرجال، عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وتوصل الباحثون أيضا إلى أن موقع تويتر يعد مساهما قويا في هذا الشعور، لأنه يزيد من وعي المستخدمين بالتوتر الذي يتعرض له أشخاص آخرون غيرهم. لكن تويتر يمكن أيضا أن يكون وسيلة للتكيف مع التوتر، وبالتالي المساعدة في التخفيف منه. فكلما استخدمت النساء الموقع أكثر، قل لديهن التوتر. لكن نفس الأثر لم يُسجل لدى الرجال، إذ قال الباحثون إن الرجال أقل ارتباطا بمواقع التواصل الاجتماعي مقارنة بالنساء. وإجمالا، انتهى الباحثون في هذا الاستطلاع إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي ترتبط بمستويات أقل من التوتر.

3- التأثير على الحالة المزاجية:بحيث عقب استخدام وسائط التواصل الحديثة كالفيسبوك لمدة 20دقيقة بسبب أنهم أهدروا وقتهم في استخدامه.لكن الشعور بمزاج جيد أو سيء يمكن أن ينتشر بين الناس على مواقع التواصل الاجتماعي، وفقا لباحثين من جامعة كاليفورنيا 2012، وتوصل الباحثون إلى أن منشورا واحدا سلبيا عن حالة الطقس السيء، من شخص يعيش في مدينة ممطرة على سبيل المثال، أثر على منشورات أخرى لأصدقاء له يعيشون في مدن جافة. لكن الخبر السار أيضا هو أن المنشورات السعيدة تُحدث تأثيرا كبيرا وقويا، فكل منشور سعيد يلهم 1,75 منشور سعيدا أيضا. لكن فكرة أن كل منشور سعيد يمكن أن يعني إحداث تغيير إيجابي وحقيقي في الحالة المزاجية للمستخدمين، لا تزال غير قاطعة.

- بينما توصلت بعض الدراسات إلى أن هناك صلة بين الاكتئاب وبين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، هناك أيضا أبحاث متزايدة حول إمكانية أن تكون هذه المواقع قوة إيجابية دافعه ومحفزة.

4- التأثير على النوم: بحيث اعتاد الناس أن يقضوا أوقات المساء في الظلام، لكن الآن أصبحت تحيط بنا الأضواء الصناعية طوال الليل والنهار. وقد توصل باحثون إلى أن ذلك يمكن أن يؤثر على إنتاج الجسد لهرمون الميلاتونين، والذي يساعد في الأساس على النوم. ويقولون أيضا إن الضوء الأزرق الناتج عن شاشات الهواتف وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية، يمكن أن يكون أسوأ شيء لصحتنا. وبمعنى آخر، إذا كنت تخذل إلى الفراش ليلا وأنت تتصفح فيسبوك وتويتر، فاعلم أنك مقبل على نوم مضطرب.

5- إدمان مواقع التواصل: بحيث إذا كان هناك أي إدمان لمواقع التواصل الاجتماعي، فإنه يمكن أن يكون نوعا من إدمان الإنترنت نفسه، وهو اضطراب مصنف طبيا في الوقت الحالي. ففي عام 2011، حلل باحثان من جامعة نوتنغهام ترينت بالمملكة المتحدة 43 دراسة سابقة حول هذا الموضوع، وخلصوا إلى أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يعد مشكلة صحية عقلية "قد" تتطلب علاجاً.

6- الاعتداد بالنفس: تستخدم مجلات المرأة صوراً لعارضات أزياء من ذوات الوزن المثالي وأخرى عُدلت صورهن باستخدام برامج الفوتوشوب لتبدو أكثر جمالا، لكن مثل هذه الصور تؤثر سلبيا على الاعتداد بالنفس والثقة في الذات بين النساء الشابات. والآن، باتت وسائل التواصل الاجتماعي أيضا مصدرا رئيسيا للقلق بسبب ما تحدثه من تأثير مماثل. إذ تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في جعل أكثر من نصف مستخدميها غير راضين عن أشكالهم، وفقا لاستطلاع شمل 1,500 مستخدم أجرته مؤسسة "سكوب" للأعمال الخيرية لخدمة المعاقين. إذ يقول نصف هؤلاء ممن تبلغ أعمارهم بين 18-34 عاما، إن هذه المواقع تجعلهم يشعرون بأنهم لا يتمتعون بأي جاذبية.

-نتائج دراسة جامعة بيتسبرغ عن علاقة الاكتئاب باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي تضمن الاستبيان معلومات عن استخدام الأشخاص المشاركين لمواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، ثم قام فريق البحث وعلى رأسهم Dr. Brian A. Primack بربط نتائج الاستبيان مع أداة تقييم الاكتئاب، وكانت أبرز النتائج كما يلي:

1. الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة نسبياً أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمعدل واحد فاصلة سبعة مرة (1,7) مقارنة بالأشخاص الذين يستخدمون تلك الوسائل لفترات أقصر.

2. الأشخاص الذين قاموا بتفقد حساباتهم على مواقع التواصل الاجتماعي مرات أكثر خلال أسبوع (فترة الدراسة) أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمعدل اثنان فاصلة سبعة مرة (2,7) مقارنة بالأشخاص الذين تفقدوا حساباتهم مرات أقل.

3. كما أن الذين يستخدمون عدّة وسائل تواصل في وقت واحد معرضون للإصابة بالاكتئاب أكثر بثلاثة أضعاف مقارنة مع الذين يستخدمون وسيلة واحدة أو موقعاً واحداً.

7- الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعية قد يؤدي إلى الانفصال عن الواقع: أشار الباحثون في الدراستين المذكورتين سابقاً إلى هذه النقطة، وهي أنّ مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت بديلاً لا يستهان به عن الحياة الواقعية، والاستخفاف بتأثيرها أو اعتبارها مجرد نوع من التسلية قد يؤدي إلى نتائج كارثية، حيث أن بعض مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعية يتخلون تماماً عن حياتهم الواقعية عن طريق إنشاء حياة موازية عبر مواقع التواصل الاجتماعية، وهذا قد يؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة (عكس المتوقع) وبالتالي إلى درجات خطيرة من الاكتئاب.

8- أخطار وسائط التواصل الاجتماعي على الأطفال والمراهقين: دراسة أجرتها (American Academy of Pediatrics) تشير إلى الأخطار التي قد يتعرض لها الأطفال والمراهقون نتيجة تعاملهم مع وسائل التواصل الاجتماعية، حيث أنّ أكثر من 22% من المراهقين يسجلون دخولهم أكثر من عشر مرات في اليوم الواحد إلى مواقع التواصل الاجتماعي، وتكمن الخطورة الأساسية في استخدامهم لهذه الوسائل أنّهم يمرون في مرحلة عمرية حساسة يحدث خلالها جزء كبير من تطورهم العاطفي والمعرفي، بالتوازي مع تعرضهم لتجارب سلبية ومحتويات غير لائقة وغير خاضعة للرقابة. ومن بين الأخطار التي ذكرتها الدراسة أيضاً معاناة الأطفال والمراهقين الذين يستخدمون التواصل الاجتماعي من انخفاض تقدير الذات والشعور بالوحدة والعزلة نتيجة إحصاء التعليقات وتسجيلات الإعجاب وسباق عدد الأصدقاء.

7- الآثار الاجتماعية لوسائط الاتصال الحديثة:

أ- الآثار السلبية:

بينت عدة دراسات أن الأفراد الذين يستخدمون الانترنت بإفراط تأثر عليهم بما يلي:

1- يحدث لهم نوع من العزلة و الانفراد و تراجع مدة جلوسهم مع أفراد عائلاتهم و أصدقائهم، و كنتيجة لهذا الانعزال و الانفصال الاجتماعي يحدث نوع من التفكك الاجتماعي و تغطي النزعة الفردية على الجماعية و يتراجع الاهتمام بقضايا الجماعة .

2- يمكنها أن تؤثر على العلاقات الزوجية ، و التي قد تتدهور بشكل كبير و تؤدي حتى إلى الطلاق، و خاصة إذا انغمس أحد الطرفين في علاقات افتراضية غير شرعية.و التأثير بشكل سلبي على التفاعل الاجتماعي داخل الأسرة و من ثم يؤدي إلى حدوث التفكك الأسري.

3- الاغتراب الثقافي و التنميط الاجتماعي

4- التأثير بأشخاص آخرين مما يحدث تغيرا في تصرفاتهم و سلوكياتهم و مواقفهم و أفكارهم و أخلاقهم ، و ولائهم و انتمائهم، لهذا فخطرها على الأطفال و المراهقين اكبر.

5- انعكاسات على الجانب الديني و الاخلاقي عند مناقشة مواضيع تافهة و انحرافية خاصة تلك المتعلقة بالجنس و بالتالي تدهور منظومة القيم و خطرها على الاطفال و المراهقين اكبر ، بحيث

الاستغراق لأوقات طويلة في استعمال الانترنت قد يؤدي إلى تهاون في أداء الواجبات الدينية مثل الصلاة في المسجد ، و هناك من يستعملها للفتح في الأشخاص و انتهاك خصوصياتهم أو لإجراء نقاشات عنصرية .

6- نشر ثقافة (الاستهلاك ،الشعور بالنقص، نشر ثقافة القوة مثلا الغربي و على الاخص الامريكية ، و العزلة و الاغتراب الاجتماعي، الاباحية)

7- التأثيرات على الأطفال: تؤدي متابعة الأطفال للمشاهد العنيفة على شاشات التلفاز إلى زرع الخوف في نفوسهم، فهي تجترهم إلى المشاكل السلوكية كالعوانية، واضطرابات النوم، ويميل الشباب والمراهقون الذين يستخدمون ألعاب الفيديو والانترنت العنيفة في تصرفاتهم إلى العدوانية أكثر، كما تحفز مشاهد تعاطي السجائر، والكحول، والمخدرات المراهقين إلى تجربتها واعتبارها أمراً مقبولاً، ومن ناحية أخرى فإن الجلوس أمام التلفاز لمدة تزيد عن الأربع ساعات يزيد من حالات البدانة لدى الأطفال، خاصة عند ربط مشاهدة التلفاز بتناول الوجبات الخفيفة، عدا عن تأثرهم بالإعلانات التجارية المشجعة على تناول الأغذية غير الصحية، كالمشروبات الغازية والوجبات السريعة.

ب- الآثار الايجابية:

1- سهل التواصل بين الملايين من البشر بين العائلات و الأصدقاء

2- نافذة حرية مطلقة على العالم ، فقد وفرت هذه المواقع مخرجا للملايين من أبناء الطبقات الوسطى و الفقيرة لكي يتواصلوا مع أمثالهم حول العالم و مجاناً و دون سفر.

3- فرصة لتعزيز الذات فمن لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر به عن ذاته فتري العديد من الدراسات أن الأفراد الانطوائيين و الخجولين لا يستطيعون أن يظهرُوا شخصيتهم الحقيقية إلا حين يتحدثون مع غرباء لا يعرفونهم من قبل و لا يرونهم ، و يساعد ذلك على توسيع نطاق العلاقات الاجتماعية لهؤلاء الأفراد.

4- منبر للرأي و الرأي الآخر من خلال حرية التعبير عن الافكار دون قيود أو مراعاة لاعتبارات فكرية معارضة