

لماذا قد يؤدي استخدام وسائل الإعلام الاجتماعية إلى الشعور بالوحدة؟

كلما زاد الوقت الذي تقضيه و أنت تحقق إلى شاشة هاتفك الذكي - تتصفح تطبيق الفيسبوك، تويتر، إنستغرام، وسناب شات - كلما كنت عرضة للشعور بالوحدة.

الاستخدام المتكرر لوسائل الإعلام الاجتماعية قد يكون مرتبط بزيادة الشعور بالعزلة. مشاهدة حياة الآخرين عبر الشاشات الالكترونية هي بديل ناقص للتفاعلات في العالم الحقيقي.

نحن بطبيعتنا مخلوقات اجتماعية، ولكن الحياة الحديثة تميل الى تجزئتنا بدلا من جمعنا. تقول بعض الدراسات أن استخدام "مواقع التواصل الاجتماعية" مرتبط بانخفاض تقدير النفس، خاصة عند الأطفال والمراهقين. لكن الآخرين يقولون أن العكس هو الصحيح: وسائل الإعلام الاجتماعية تعزز الثقة بالنفس.

هل وسائل الاعلام الاجتماعية تجعلنا نشعر بالوحدة، أو انها مجرد تفاقم لمشاعر كانت مخبأة في باطننا؟

من الممكن أن الشباب الذين شعروا في البداية بعزلة اجتماعية قد لجأوا الى وسائل الاعلام الاجتماعية. أو يمكن أن يكون الاستخدام المتزايد لوسائل الإعلام الاجتماعية قد أدى بطريقة أو بأخرى إلى الشعور بالعزلة عن العالم الحقيقي. كما يمكن أن يكون مزيجا من الاثنين معا.

اتضح أن الأشخاص الذين استخدموا وسائل الاعلام الاجتماعية لأكثر من ساعتين كل يوم كان عندهم ضعف الاحتمالات للعزل الاجتماعي بالنسبة للذين أمضوا أقل من ٣٠ دقيقة في اليوم على وسائل الاعلام الاجتماعية.

الأشخاص الذين استخدموا عدة تطبيقات ل ٥٨ مرة أو أكثر في الأسبوع عانوا من ثلاثة أضعاف الاحتمالات للعزلة مقارنة للأشخاص الذين استخدموا التطبيقات لأقل من تسع مرات في الأسبوع.

استخدام وسائل الإعلام الاجتماعية يمكن أن تجعلك تشعر بالعزلة

الاجتماعية لأن:

لديك وقت أقل للتفاعلات في العالم الحقيقي إن كنت تستخدم هاتفك طوال اليوم.

يمكن لبعض وسائل الاعلام الاجتماعية أن تجعلك تشعر بأنك مستبعد عندما ترى صورة منشورة تتضمن جميع أصدقائك إلا أنت.

القليل من الأشخاص ينشرون الصور والأخبار القبيحة، المملة، والمرهقة في حياتهم. كل تلك الصور عن السفر والإفطار اللذيذ تثير مشاعر حسد واعتقاد مشوه أن الجميع يعيش أفضل لحظات - إلا أنت.