

# إليك الأسباب التي تجعل من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي في حالة إجهاد دائم

كتبه ماريانا إيوشينكو | 17 يوليو، 2018



في المجتمع الحديث، يستخدم كل شخص تقريبا موقعا واحدا على الأقل من مواقع التواصل الاجتماعي. وتجدر الإشارة إلى أن جميع مستخدمي هذه المواقع يعانون من الإجهاد بطريقة أو بأخرى، علما وأن الإجهاد ومواقع التواصل الاجتماعي يرتبطون ببعضهم البعض بشكل وثيق. لكن، هل تعلم كيف تساهم هذه المواقع في رفع مستوى الإجهاد لدى الأشخاص؟

## الضغط الناتج عن المقارنات

تعتبر مقارنة نفسك مع الآخرين من الأمور الأكثر شيوعا التي تقوم بها على مواقع التواصل الاجتماعي. في هذا الإطار، لا بد من الأخذ بعين الاعتبار أنه مثلما نمضي الكثير من الوقت في محاولة تلميع صورتنا على مواقع التواصل الاجتماعي، من المتوقع أن يقوم الآخرون بذلك أيضا. لذلك، لا داعي لمقارنة نفسك بالآخرين بناء على الصور التي ينشرونها في ملفاتهم الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي، إذ أن مقارنة نفسك مع الآخر تساهم في زيادة التوتر والإجهاد وتجعلك غير

## التأثر بضغط الآخرين

حتى وإن بذلت قصارى جهدك لتجنب مقارنة نفسك مع الآخرين، لن تتمكن من تجنب التأثير بالضغوطات التي يعاني منها الأشخاص الذين تتواصل معهم على مواقع التواصل الاجتماعي. نتيجة لذلك، ستشعر بالضغط مما سيعكر مزاجك.



### الخوف من أن يفوتنا شيء ما أو ما يُعرف بفومو

يعتبر الخوف من أن يفوتنا شيء ما، أو ما يعرف بفومو، من الحالات المرتبطة بتجارب الأشخاص على مواقع التواصل الاجتماعي. في الواقع، يصبح المصاب بهذه الحالة مرتبطاً بشكل وثيق بوسائل التواصل الاجتماعي، حتى يتمكن من رؤية كيفية قضاء الآخرين لوقتهم، ويخشى من أن يفوته أمر ما. وعموماً، تؤدي هذه الحالة إلى الشعور بالقلق المستمر وهو ما يؤدي إلى الإجهاد.

### الإجهاد على مستوى المعدة

قد لا تشعر بالإجهاد في الوقت الحالي، إلا أن مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تغير ذلك في غضون لحظة واحدة، إذ ينتشر الإجهاد مثل الفيروس عبر هذه المواقع. وعلى سبيل المثال، قد يتمكن شخص غريب على فيسبوك من الوصول إليك وتعكير مزاجك بسهولة.

قد يؤدي التعبير عن آراء سياسية مختلفة إلى نشوب نزاعات حتى بين أفراد

العائلة الواحدة. أما على وسائل التواصل الاجتماعي، فيؤدي النقاش حول المسائل السياسية إلى الشعور بإجهاد أكبر

## الإجهاد السياسي

تعتبر السياسة من القضايا الحساسة للغاية، إذ قد تشهد بعض العلاقات توترا بسبب التباين في الآراء السياسية. وفي الحقيقة، قد يؤدي التعبير عن آراء سياسية مختلفة إلى نشوب نزاعات حتى بين أفراد العائلة الواحدة. أما على وسائل التواصل الاجتماعي، فيؤدي النقاش حول المسائل السياسية إلى الشعور بإجهاد أكبر.



## الانفصال عن العائلة

نظرا لأنه تم التطرق إلى المشاكل العائلية آنفا، فلا بد من لفت الانتباه إلى أن الأشخاص الذين يظلون على اتصال دائم بشبكات التواصل الاجتماعي، يتعدون تدريجيا عن أسرهم، حتى وإن كانوا يقطنون في منزل واحد. وفي الحقيقة، لا يعتبر الابتعاد عن أفراد العائلة من التجارب الجيدة التي قد يمر بها الفرد.

## صعوبة الاسترخاء

عندما يتحول الولوج إلى شبكات التواصل الاجتماعي إلى عادة، يصبح من الصعب التوقف عن



القيام بذلك. لذلك، قد تجد صعوبة في الاسترخاء بشكل طبيعي، إذ ستجد نفسك مضطرا لمتابعة التعليقات على صورة ما أو غيرها من المنشورات.

## القلق على الأبناء

أشار أكثر من نصف الآباء حول العالم، أي بنسبة تصل إلى 58 بالمائة، إلى قلقهم بشأن كيفية استخدام أبنائهم لشبكات التواصل الاجتماعي، وهو ما يعد مصدرا آخر للتوتر والإجهاد النفسي.



## إنستغرام: أسوأ موقع للتواصل الاجتماعي

قبل إلقاء اللوم تماما على فيسبوك، يجب أن تعلم أن إنستغرام يعتبر الشبكة الاجتماعية الأسوأ بين نظيراتها، بسبب تأثيره السلبي على الصحة النفسية للفرد، إذ يستند على الصور، وبالتالي، يدعم بعض الجوانب السيئة في شخصية الفرد على غرار التفاخر والكذب. وبناء على ذلك، وفي حال شعرت بالإجهاد المرتبط بشبكات التواصل الاجتماعي، فعليك التوقف عن استخدام إنستغرام.

## الإدمان

صُممت شبكات التواصل الاجتماعي، على غرار فيسبوك، حتى يصبح الشخص مدمنا عليها، وبالتالي، لا يجب أن تتعجب إذا وجدت نفسك عاجزا عن التخلي عن الولوج إليها. لكن، في بعض الأحيان، قد يشعر المرء بأنه في حاجة للابتعاد عن هذه الشبكات، على الرغم من أن ذلك قد يكون أمرا مزعجا بالنسبة له أيضا. وبناء على ذلك، تتحول وسائل التواصل إلى مصدر للقلق والضغط النفسي.

تتمثل أحد الجوانب الأكثر إثارة للسخرة فيما يتعلق بشبكات التواصل الاجتماعي في أنه كلما ارتفع عدد الأشخاص الذين تتواصل معهم افتراضيا، تعزز شعورك بالعزلة على أرض الواقع. وعموما، يكمن جوهر العلاقات في جودتها وليس في الوقت الذي تقضيه مع الطرف المقابل في محادثات سطحية افتراضية. ونتيجة لذلك، يتنامى لدى الفرد الشعور بالوحدة، ما يجعله أكثر قلقا وتوترا، نظرا لعدم وجود علاقات حقيقية في حياته.



### عدم أخذ قسط كافي من النوم

إلى جانب المشاكل المنجزة عن الاحتكاك بالأشخاص عديمي الأخلاق على مواقع التواصل الاجتماعي، يمكن أن يؤثر قضاء ساعات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي على جودة النوم، ما يزيد من مستوى الإجهاد الذي يحول دون إنجازك للمهام اليومية.

### انخفاض مستوى التركيز

يؤدي العمل على أكثر من موقع في وقت واحد إلى فقدان القدرة على التركيز، حيث يرغب المرء في مواكبة الأحداث والتحقق مما يجري عند وصول إشارة تنبيه من أحد مواقع التواصل الاجتماعي على غرار فيسبوك، الأمر الذي قد يؤثر على عملية تفاعل هرمون الدوبامين في الجسم. ونتيجة

ضعف التركيز، سيعجز المرء عن القيام بالمهام الموكلة إليه على أكمل وجه، ما يتسبب بدوره في الإصابة بالتوتر والإجهاد.

يقضي الكثير من الأشخاص ساعات طويلة في تلميع ملفهم الشخصي على شبكات التواصل الاجتماعي. ولكن هذا الهوس بتقديم صورة مثالية لك أمام الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر سلبا على حياتك

### تقديم صورة مثالية عن نفسك

يقضي الكثير من الأشخاص ساعات طويلة في تلميع ملفهم الشخصي على شبكات التواصل الاجتماعي. ولكن هذا الهوس بتقديم صورة مثالية لك أمام الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر سلبا على حياتك، ويثقل كاهلك بضغط نفسية إضافية، قد تعكر صفو حياتك وتحرمك من فرصة الاستمتاع بها.

### البحث عن وظيفة

تخول لك مواقع التواصل الاجتماعي فرصة القيام بالعديد من الأمور، لكنها غير مناسبة للبحث عن شغل. كما يعتبر القلق المستمر من ظهور أحد المعطيات التي تشوب ماضيك إلى العلن من العوامل المسببة للإجهاد في العصر الحديث، خاصة أن ذلك يمكن أن يؤثر سلبا على مسيرتك المهنية.



قبل غزو وسائل التواصل الاجتماعي لعالمنا، كان من السهل جدا نسيان الماضي وذكرياته والمضي قدما، لا سيما في ظل غياب ما يمكن أن يذكرك بشخص ما أو بحدث معين. ولكن في الوقت الحاضر، بات الجميع ينشطون على منصات التواصل الاجتماعي، ما يجعلك عرضة للتواصل مع أحد الأصدقاء من الماضي أو حتى مع الحبيب السابق واسترجاع بعض التفاصيل والأحداث التي قد لا تود تذكرها، أو قد تجد نفسك في مقارنة معه، الأمر الذي قد يؤدي إلى الإصابة بالإجهاد.

### إنفاق أموال طائلة

إلى جانب إثارة بعض المشاكل أو القضايا الوجودية، يؤدي استخدام فيسبوك إلى إنفاق مبالغ طائلة من المال. كما يؤدي الوقت الذي تقضيه في تصفح فيسبوك أو أنستغرام إلى التقليل من قدرتك على التحكم في نفسك وسوء إدارة أموالك.

إن قضاء ساعات طويلة في تصفح المنشورات على مواقع التواصل الاجتماعي بدلا من إنجاز بعض المهام التي تتطلب جهدا وتركيزا، يمكن أن يؤثر سلبا على إنتاجية الفرد

### التسويق والمماطلة

إن قضاء ساعات طويلة في تصفح المنشورات على مواقع التواصل الاجتماعي بدلا من إنجاز بعض المهام التي تتطلب جهدا وتركيزا، يمكن أن يؤثر سلبا على إنتاجية الفرد. وفي الواقع، يؤدي عدم الحرص على إنجاز العمل في الوقت المطلوب إلى التأخر في تسليمه، ما قد يجعلك تواجه بعض المشاكل.





## مقابلة أشخاص جدد

إن الاطلاع على الملف الشخصي لشخص ما على مواقع التواصل الاجتماعي قبل التعرف عليه في الحياة الواقعية يجعل عملية التعارف صعبة ومثيرة للإجهاد، مقارنة بالتعرف على شخص غريب لم يسبق لك التحدث إليه مطلقاً. وتجنباً للقلق والتوتر خلال اللقاء الأول، حاول عدم الاطلاع على كامل تفاصيل الشريك المحتمل قبل المواعدة، والاكتفاء بالمعلومات الضرورية.

## الوقوع في فخ استخدام شبكات التواصل الاجتماعي

يرغب البعض في التخلي نهائياً عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن فكرة عدم الولوج بشكل يومي إلى هذه المواقع مثيرة للإجهاد، ما يجعل مسألة الاستغناء عن هذه المواقع مستحيلة. نتيجة لذلك، يستسلم المرء لرغبته في الاطلاع دائماً على هذه المواقع وهذا يؤدي إلى إصابته بتوتر مزمن. وفي حال لم تتمكن من التخلي بشكل جذري عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حاول تقليص مدة استخدامك لها.

المصدر: [آف.بي.ري](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/24138>