

دراسة: "دردشات واتساب الجماعية" تشكل خطرا كبيرا على صحتنا



رغم أهمية تطبيق "واتساب" للتواصل العالمي، إلا أنه أصبح في الأعوام الأخيرة، مصدرا رئيسيا لبث القلق والاكتئاب لدى المستخدمين.

ومن بين الميزات التي أضافها تطبيق واتساب أخيرا، والتي رفعت من هذه المشاعر، خاصية متابعة حالة الشخص ولحظة كتابته الرسائل، وإن كانت رسالتك قد تم قراءتها أم لا، وكل هذه تصب في رفع مستوى استخدام التطبيق، ورفع مستوى التوتر والترقب غير الصحي.

ولكن تبقى خاصية "الدردشات الجماعية"، الأكثر خطورة على الصحة في تطبيق واتساب، وفقا لموقع "إندبيندنت".

ويوضح مارك هيكستر، استشاري علم النفس الإكلينيكي في Clinic Summit The بمدينة هاي غيت البريطانية:

- تتميز مجموعات واتساب بجميع أنواع الصفات التي تظهر في البيئات الاجتماعية الأخرى، حيث يتنافس الأفراد على الاهتمام.

- تتمثل إحدى أكبر المشكلات في أنه كلما زاد عدد الأشخاص في المجموعة، زادت صعوبة العمل على كيفية إنشاء ديناميكيات المجموعة.

- من الأسهل بكثير، على سبيل المثال، التفاهم في مجموعة على أرض الواقع.

- نتيجة لذلك، يمكن أن تصبح مجموعات واتساب مساحة لا يمكن السيطرة عليها حيث يتم تحويل الأفراد إلى عناصر خيالية يمكن أن تعكس مشاعر المرسلين، سواء كانت إيجابية أو سلبية.

- سيؤدي هذا حتما إلى القلق والانقسام ويمكن، في بعض الحالات، أن يؤدي إلى نوع من سيناريو العصبات التي يمكن أن تحدث بشكل مفاجئ وغير متوقع، مما يترك المزيد من الأشخاص السذج أو الضعفاء محاصرين في شيء يمكن أن يشعر بالارتباك والعزلة.

- ربما يكون أحد أسوأ الأشياء هو إضافتك إلى مجموعة واتساب دون موافقتك.

- حتى أغسطس من العام الماضي، كان يتم إخطار أعضاء المجموعة عندما يغادر شخص ما المجموعة. الآن، قدم واتساب خيار ترك المجموعة بصمت دون إخطار أي شخص باستثناء مسؤولي المجموعة.

- تكمن المشكلة في أن هذه المنصات لا تستطيع تخفيف القلق الذي تسببه. وبالنسبة للكثيرين منا، التخلي عن التطبيقات أمرا ليس بهذه البساطة.

- وفقا للخبراء، الحل الأمثل حاليا، هو تعلم كيفية إدارتها بشكل أفضل، وهذا يبدأ بإيجاد شيئا من المسافة النفسية.