

## الانسحاب أو البقاء متصلاً: إشكالية الإفصاح عن الذات

أ.د. أحمد فاروق رضوان

رئيس قسم العلاقات العامة  
بكلية الاتصال في جامعة الشارقة

يشير مصطلح الانسحاب من وسائل التواصل الاجتماعي «Social Media Withdrawal» إلى العملية التي يقوم بها مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي ليقاف أو تقليل استخدامهم لهذه الوسائل بسبب الإرهاق النفسي والرغبة في الابتعاد عن التأثيرات السلبية للاستخدام رغبة في تحسين الصحة النفسية والخروج من العزلة الاجتماعية. وهناك العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الانسحاب من وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تناولت هذه الدراسات الأسباب التقنية والاجتماعية والنفسية للانسحاب، وكذلك تأثير الانسحاب على المستخدمين ودوافع العودة إلى الاستخدام. وقد أشارت الأبحاث أيضاً إلى تعدد العوامل المؤدية للانسحاب ومنها إدمان الاستخدام والعمل على التغلب عليه؛ الخوف من مواصلة الاستخدام لتجنب التعرض للهجوم أو السخرية؛ محاولة تجنب مشاعر القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة؛ وفقدان الثقة بالنفس والعلاقات الاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك تناولت أبحاث أخرى الرؤى حول حلول المشكلات التي تؤدي للانسحاب ومنها تطوير عادات إيجابية لاستخدام المنصات الرقمية وتعزيز الاستخدام المتوازن لها، وزيادة الوعي حول المخاطر المحتملة للاستخدام المفرط (Al-Jallad & Radwan, 2021) فعلى الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي تقدم لمستخدميها الفرصة للتواصل والتفاعل ومشاركة المعرفة والمعلومات، إلا أن ذلك يمكن أن يؤدي إلى قدر ضخم من الإجهاد السلبي الناتج عن تعرض المستخدمين لهذه المنصات بشكل كثيف، و الإفراط في استخدام التكنولوجيا، وكذلك الفجوة التي يمكن أن تحدث بين توقعات المستخدم والنتائج التي حصل عليها بالفعل من الاستخدام (Jindal & Aron, 2021; Sharma et al., 2020). ومع تعدد العوامل المؤثرة على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (خليل، ٢٠٢١) ينتج الإجهاد الذي يؤدي إلى التوتر والشعور بالرغبة في التوقف عن استخدام هذه الوسائل لفترات قد تطول. وقد يعود هذا التوقف لأحد الأسباب التالية أو جميعها: **المعلومات المفرطة**: يحدث الإفراط

في المعلومات عندما يتعرض المستخدم لكميات كبيرة من المعلومات والأخبار التي يتم تداولها بسرعة عالية وبترتيب غير متتابع بسبب عديد من المنصات والصفحات التي تنشر معلومات متنوعة قد تتحوّل على معلومات مضلّة أو متحيزة مما يمثل عبئاً على المستخدمين الذين يضطرونّ للتعرض لهذه المعلومات والتعامل معها، إلا أنهم قد يجدوا أنفسهم غير قادرين على الاستمرار في المتابعة أو التذكّر أو القبول وهنا يحدث الانسحاب (Islam et al., 2020).

**التكنولوجيا المفرطة ومتطلبات التحديث** : يشير مفهوم التكنولوجيا المفرطة إلى تزايد المتطلبات التقنية الواجب توفرها أو إعدادها سواء الخاصة بالمنصة أو الخاصة بالوسيلة التي يتمّ التعرّض من خلالها للمنصة للتعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي وهو ما يؤدي إلى إجهاد المستخدم ومحدودية قدرته على التعامل السريع والمتزايد مع المتطلبات التقنية كما يشير أيضاً إلى التحديثات المستمرة التي تقوم بها هذه المنصات ومنها إضافة خصائص واستخدامات جديدة ، والتي تتطلب من المستخدم تهيئة الوسائل والأدوات التي يتعامل من خلالها مع وسائل التواصل الاجتماعي وقد يصل في بعض الأحيان إلى عدم قدرة المستخدم على التعامل مع هذه الوسائل (Li et al., 2022). **مخاوف انتهاك الخصوصية**: تعني مخاوف الخصوصية حذر المستخدمين من التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي والتي تتطلب التعامل معها الإفصاح عن معلومات المستخدم أو إتاحة حسابه للأخرين دون قيود زمنية أو مكانية، وتشتمل هذه المخاوف على انتهاك المعلومات الشخصية أو قرصنة البيانات المالية أو قرصنة الحساب نفسه ، إلى جانب التعرّض للتهديد من جانب برمجيات خبيثة أو أشخاص مجهولين وهو ما يعرض المستخدمين للشعور بعدم الثقة والخوف من استخدام الوسيلة (Koochang et al., 2021).

**الضغوط النفسية والاجتماعية**: على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي هي منصات تمّ تصميمها بهدف بناء التواصل بين الأفراد وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين إلا أن المستخدمين يمكن أن يشعروا بضغوط نفسية عند التعرّض لكميات كبيرة من الأعباء النفسية مثل الحرص على متابعة ما ينشر على هذه الوسائل باستمرار حتى لا تفوتهم فرصة المشاركة ويصبحون في عزلة عن المجتمع الرقمي أو اضطرابهم للكشف عن ذواتهم من خلال إجبارهم نفسياً على التعبير عن آراء معينة أو المشاركة في تجارب لا يودون المشاركة فيها، وكذلك مقارنة أنفسهم بالآخرين من حيث الشكل أو الوضع الاجتماعي (Dhir et al., 2019).

وتعد قضية الإفصاح عن المشاعر والآراء والاتجاهات من المسائل التي تسبب إزعاجاً لمستخدمي التواصل الاجتماعي خاصة إذا ارتبطت بدفع الشخص للمشاركة في تفاعل لا يود المشاركة فيه (Luo & Hancock, 2020). وهنا يضطر المستخدم إلى إغلاق حسابه تماماً أو لفترة زمنية محددة أو حذف التطبيق من الهاتف أو جهاز الاستخدام أو تقليل تفاعله واستخدامه. حيث

كشفت (Kross et al., 2019) عن أن الاستخدام المحدود لمنصة فيس بوك يؤدي إلى تحسن الصحة النفسية للمستخدمين . وكشفت (Brailovskaia et al., 2020) عن أن التوقف تمامًا عن استخدام المنصة أدى إلى زيادة المشاعر الإيجابية والرضا الاجتماعي لدى المستخدمين. في حين كشفت (Shensa et al., 2021) عن أن الاستخدام المفرط يؤدي إلى الاكتئاب. وقد لا يستمر الانسحاب ويعود المستخدم للتواصل مرة أخرى عبر وسائل التواصل الاجتماعي من خلال وسيلة أخرى يتوقع ألا يجد فيها السلبيات التقنية أو النفسية أو الاجتماعية التي وجدها في الوسيلة التي كان يستخدمها أو أن يتكيف مع الوسيلة التي أرهقته ودفعته إلى الانسحاب من العالم الرقمي من خلال تجاهل عوامل الإرهاق وانتقاء ما يرضيه (Lin et al., 2021).

وبالتركيز على قضية الإفصاح عن الذات ، يتضح اهتمام عدد كبير من الباحثين بدراسة هذه الإشكالية موضحين أن مستخدم وسائل التواصل الاجتماعي يفصح عن ذاته من خلال معلومات شخصية عن نفسه ، أو التعبير عن آراءه واتجاهاته ومشاعره عبر هذه الوسائل ، إلا أنه في بعض الأوقات يفضل عدم الإفصاح عن أي منها خاصة التي تتعلق بالتعبير عن رأيه أو توجهه في قضايا ومناقشات دائرة عبر الفضاء الرقمي، ويرتبط الإفصاح بمعيار كمي يتضمن التكرار ومدة المشاركة ومدى عمق المشاركة ، ويرتبط أيضاً بمعيار كفي يشمل دقة محتوى الإفصاح ونية المستخدم وقيمة ما يقوم بنشره والمشاركة به. ويتحول الإفصاح من مشاركة إيجابية تدعم وجود المستخدم عبر المنصة وتزيد من تفاعله مع الآخرين إلى ضغط سلبي قد يؤدي إلى انسحابه من عملية التواصل (Hancock et al., 2022; Luo & Hancock, 2020). ويمكن القول أن الإفصاح عن الذات قد يدعم قبول المستخدم في المجتمع الرقمي والحقيقي عاطفياً وعملياً وإظهار الانتماء له في حين قد يؤدي عدم الإفصاح إلى العزلة والاستبعاد وعدم الشعور بالاستقرار. ويلعب الحدث المحفز على الإفصاح وطبيعته ومدى ضغط المجتمع على دفع المستخدمين للمشاركة فيه دور في التسريع بعملية الإفصاح. إن المستخدمين المدفوعين إلى الإفصاح قد لا يتواصلون بصدق وقد يعبرون عن الذات الكاذبة مما يؤدي إلى شعورهم بالاكتئاب والانفصال الاجتماعي، وهو ما يؤدي أيضاً إلى الحد من حصولهم على الدعم الاجتماعي. (Bazarova & Choi, 2014; Schlosser, 2020).

تحتاج إشكالية الإفصاح عن الذات إلى عدد من المراجعات والدراسات للتعرف على دوافع الإفصاح وتأثيراته الإيجابية والسلبية، وطبيعة السياق والقضية والحدث الذي تتم من خلاله عملية الإفصاح، وكذلك المتغيرات والضغوط النفسية والاجتماعية والاتصالية التي تؤثر في هذه العملية.

**References:**

- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635–657.
- Brailovskaia, J., Ströse, F., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Less Facebook use—More well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Computers in Human Behavior*, 108, 106332.
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, 48, 193–202.
- Hancock, J. T., Liu, S. X., Luo, M., & Mieczkowski, H. (2022). Social media and psychological well-being.
- Islam, A. N., Laato, S., Talukder, S., & Sutinen, E. (2020). Misinformation sharing and social media fatigue during COVID-19: An affordance and cognitive load perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 159, 120201.
- Jindal, K., & Aron, R. (2021). WITHDRAWN: A systematic study of sentiment analysis for social media data.
- Koohang, A., Floyd, K., Yerby, J., & Paliszkievicz, J. (2021). Social media privacy concerns, security concerns, trust, and awareness: Empirical validation of an instrument. *Issues in Information Systems*, 22(2), 133–145.
- Kross, E., Verduyn, P., Boyer, M., Drake, B., Gainsburg, I., Vickers, B., Ybarra, O., & Jonides, J. (2019). Does counting emotion words on online social networks provide a window into people's subjective experience of emotion? A case study on Facebook. *Emotion*, 19(1), 97.
- Li, J., Guo, F., Qu, Q.-X., & Hao, D. (2022). How does perceived overload in mobile social media influence users' passive usage intentions? Considering the mediating roles of privacy concerns and social media fatigue. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 38(10), 983–992.
- Lin, S., Lin, J., Luo, X. R., & Liu, S. (2021). Juxtaposed effect of social media overload on discontinuous usage intention: The perspective of stress coping strategies. *Information Processing & Management*, 58(1), 102419.

- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: Motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115.
- M.S.Y. Al-Jallad, & A.F. Radwan. (2021). Exploring social media fatigue among youth in the United Arab Emirates. *J. Print Media Technol. Res*, 10(3), 163–178. <https://doi.org/DOI 10.14622/JPMTR-2112>
- Schlosser, A. E. (2020). Self-disclosure versus self-presentation on social media. *Current Opinion in Psychology*, 31, 1–6.
- Sharma, M. K., John, N., & Sahu, M. (2020). Influence of social media on mental health: A systematic review. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(5), 467–475.
- Shensa, A., Sidani, J. E., Hoffman, B. L., Escobar-Viera, C. G., Melcher, E. M., Primack, B. A., Myers, S. P., & Burke, J. G. (2021). Positive and negative social media experiences among young adults with and without depressive symptoms. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 378–387.
- خليل ، أنجي (٢٠٢١) توظيف وسائل التواصل الاجتماعي في إدارة الاتصالات المؤسسية الرقمية : دراسة تحليلية من المستوى الثاني ، المجلة العربية للإعلام والاتصال (٢٥) . ص ص ١١٣-١٥١