

بين الإدمان والغضب.. استشاري نفسي يوضح النتائج السلبية للنقاشات على إكس

16 مارس، 2026



كشف استشاري الطب النفسي الدكتور عبدالإله الحديثي عن خمس نتائج نفسية للجدال على منصة تويتر (X) أظهرتها دراسات علمية. وأكد الحديثي أن النقاشات الحادة على المنصة تزيد مستويات الغضب والاستثارة الانفعالية نتيجة سرعة الردود وقصر الرسائل، كما تسهم في تعزيز الاستقطاب الفكري، خاصة في المواضيع السياسية، مما قد يزيد التطرف بدل تقريب وجهات النظر.

وأضاف أن المشاعر السلبية مثل الغضب أو السخرية تنتشر بسرعة بين المستخدمين عبر ما يعرف بـ "العدوى العاطفية"، ما يؤثر في المزاج العام للأفراد. كما أن المشاركة المستمرة في الجدالات ومتابعة الردود والإشعارات قد تسبب إجهادًا رقميًا وانشغالًا ذهنيًا مستمرًا.

وأشار الحديثي إلى أن قصر الرسائل وغياب لغة الجسد يؤديان إلى انخفاض جودة الحوار، وزيادة سوء الفهم وتعاقد الخلافات بسرعة. ودعا إلى ضبط التفاعل الرقمي للحفاظ على الصحة النفسية وتقليل الآثار السلبية للنقاشات الحادة على المنصات الاجتماعية.