

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. في زمن العزلة الاجتماعية والإغلاق، أتاحت مواقع التواصل الاجتماعي للأفراد والشركات فرصة لنقل أنشطتهم إلى الفضاء الرقمي. مما ساعد الطلاب والمعلمين على مواصلة العملية التعليمية عن بُعد، لم يكن هذا الاعتماد المتزايد على وسائل التواصل الاجتماعي بدون سلبيات. مما أدى إلى زيادة القلق والذعر بين الناس. مثل استخدام علاجات غير موثوقة أو تجاهل إجراءات الوقاية. كما أن الاستخدام المفرط لهذه المواقع يمكن أن يؤدي إلى العزلة الاجتماعية الرقمية، بالإضافة إلى ذلك، أدى الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي إلى زيادة الضغط النفسي، خاصة مع المقارنة المستمرة بين حياة الأفراد كما تُعرض على هذه المنصات والواقع اليومي لكل شخص. هذا التباين يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالإحباط والقلق.