

# الصحة النفسية للشباب والتكنولوجيا الرقمية: جدل الوهم والواقع

د. بوضويرة عبد الله - جامعة 8 ماي 1945 - قالمة

## الملخص:

يعيش الانسان في مناخ لا يتوقف من التغيرات المتسارعة؛ تكنولوجيا وثقافية واجتماعية وغيرها، زادت من الغموض والاضطراب النفسي لديه، بسبب سوء استغلال وسائل وتقنيات كان من المفروض ان تكون اضافة ايجابية لحياته.

لقد انبهر الشباب بشكل خاص بالتكنولوجيات الرقمية الحديثة، من هواتف ذكية وألواح الكترونية ووسائط متعددة الوظائف وأنترننت... الى الحد الذي جعلته ينتقل من العالم الواقعي الى العالم الافتراضي، وأثرت على صحته النفسية وتوافقته الاجتماعي بظواهر سلبية مثل: أحلام اليقظة والتقمص والتقليد والعزلة والفردية وإهمال الأدوار الاجتماعية... مما يدعو الى تبني اسلوب جديد للتعامل مع هذا الزخم التكنولوجي الجارف.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية - الشباب - التكنولوجيات الرقمية

## abstract:

The human lived in a context full of accelerated change: technological, cultural, social, and other, which has increased ambiguity and uncertainty in the future, and aggravated psychological disorders, because of the bad use of the means, and the techniques supposed to constitute more useful for his life.

and the internet, where they went from the real life to the virtual life, have affected Young people in particular are impressed by new digital technologies: Smartphones, tablets, multimedia their psychological health, and their social adaptation, by phenomena such as: daydreaming, isolation, individualism and neglect of social roles, which calls for a new approach to deal with this technological shock.

## مقدمة

لا شك أن شخصية الفرد تعد مجموع الاستعدادات والدوافع والمكتسبات، وغيرها من حاصل تفاعل عوامل وراثية وأخرى بيئية، كما أنها أساس بلورة الهوية التي تطبعه وتميزه عن غيره، بالصورة التي يظهر بها أمام الآخرين، من خلال تعبيره القولي أو الفعلي عن مواقف وأحداث وكل ما يدور حوله أو يهيمه. وبعيدا عن خلافات علماء النفس وعلماء الاجتماع حول طبيعة مرتكزات نمو الشخصية، إن كانت فطرية أولا أم مكتسبة، فإن المحددات الموضوعية أي الاجتماعية والثقافية والبيئية عامة للشخصية، تكتسي أهمية بالغة، تبدأ من الأسرة فالمدرسة ثم الشارع، ثم مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة وعلى رأسها وسائل الاعلام عامة وتكنولوجيات الاتصال والمعلومات الرقمية بصفة خاصة.

ان الشباب يتلقى التنشئة الاجتماعية الأولى بأساليب مختلفة؛ بحيث ترهن (الأساليب) صورة شخصيته المتشكلة، فإذا قدمت الأسرة للفرد في مرحلة الطفولة تنشئة بعيدة عن الضغوط والتوترات الأسرية، سلمت شخصيته وتمتع بصحة نفسية واجتماعية سوية، والعكس صحيح.

وما يقال عن الأسرة كمؤسسة قاعدية، ينطبق على بقية المؤسسات، وكما قال عالم النفس الأمريكي **واطسن** فإن مرحلة المراهقة والشباب هي نتاج مرحلة الطفولة، فالرجل هو ابن الطفل، وعندما نتكلم عن مستقبل نفسي واجتماعي سوي للشباب، فإننا في الحقيقة نتكلم عن مستقبل المجتمع برمته، فالمجتمع الذي يهيمش ويقصي 70% من مكوناته، يصاب بالعطب ولا يمكنه أن يتقدم.

- فما هو مفهوم الصحة النفسية للشباب؟ وما العوامل المختلفة المؤثرة فيها؟

- وما هي استخدامات وتفضيلات الشباب للتكنولوجيات الرقمية؟

- وما هي الآثار النفسية والاجتماعية على هذه الشريحة من المجتمع؟

- وما السبل المثلى التي ينبغي أن يتصرف المجتمع من خلالها لمواجهة مضار وسلبيات تكنولوجيا المعلومات؟

## 1- الصحة النفسية للشباب وعوامل بنائها

تحدد الصحة النفسية لأي فرد، سواء كان طفلا أو شابا أو كهلا أو شيخا، بكثير من العلامات والمؤشرات السلوكية السليمة والمقبولة اجتماعيا، فكلما كانت سلوكياته خالية من المظاهر المرضية أو الشاذة عن قيم وأعراف المجتمع؛ بحيث لا تبعثه عن التفكير السليم والمنطقي الذي يحقق توازنه النفسي وشعوره

بالرضا عن ذاته... كلما كانت صحته النفسية سوية، في إطارها العادي والطبيعي، لكن مع ذلك يمكن للإنسان أن يمر بأزمات نفسية معينة، بسبب بعض الأحداث أو الظروف الصعبة، أو بسبب بعض العقد النفسية التي تتحكم في تفكيره وسلوكه، وتؤدي به إلى اضطرابات نفسية أو عقلية<sup>1</sup>.

لقد تبنت منظمة الصحة العالمية مصطلح الصحة النفسية بعد الحرب العالمية الثانية، فأعتبرت أنه: " حالة كاملة من العافية الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد غياب المرض أو الإعاقة"<sup>2</sup>، فهي نتيجة تكامل الجوانب الأساسية لحياة الإنسان، وأدائها الأمثل لمختلف الوظائف والأدوار. كما أعطى حامد عبد السلام زهران تعريفا للصحة النفسية فقال: أنها " حالة دائمة نسبية، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ( شخصيا وفعاليا واجتماعيا، أي مع نفسه ومع بيئته )، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن"<sup>3</sup>، والمقصود بالتوافق هو الانسجام والتكيف بين الشخص وذاته ومع محيطه الذي يعيش فيه، وأهم عنصر في الصحة النفسية هو السوية أو العادية؛ حيث يشعر هذا الشخص بالسعادة ووضوح الأهداف وفلسفة الحياة، وعكسها هو الانحراف والشذوذ عن المعايير في تفكيره وسلوكه<sup>4</sup>.

وحسب محمد شحاتة ربيع فإنه رغم صعوبة تحديد مفهوم السواء والشذوذ، لاختلاف معايير القياس بين مجتمع وآخر أو بين جماعة وأخرى، فإن هناك علامات ودلائل على الصحة النفسية الجيدة هي:<sup>5</sup>

- خلو الفرد من الوسواس والهذيان والفوبيا.
  - خلو الفرد من النزعة الانعزالية والانكفاء على الذات.
  - خلو الفرد من الشك والارتباك في كل شيء من حوله.
  - خلو الفرد من التردد المفرط في اتخاذ القرارات.
  - خلوه من الصراع النفسي الحاد ( التوتر).
  - التوافق والتكيف الاجتماعي مع الآخرين.
  - التوافق مع الذات ( قبول الذات والرضا...).
  - التوافق المهني ( تكيف مع الرؤساء والرؤساء...).
  - التوافق الزوجي ( الوثام، التعاون، التكامل...).
  - وجود الدافعية نحو الإنجاز.
- هذه المؤشرات والمظاهر ناتجة عن تفاعل عوامل وراثية وبيئية لدى الفرد أو الشاب، ترسخ لديه إذا ما شعر بأن حاجاته النفسية والاجتماعية والاقتصادية محققة، وأن دوره في الحياة مكفول ومعترف به من طرف الآخرين. لهذا فهي قد تكون مؤقتة ونتيجة توفر عوامل وظروف مواتية، لكنها سرعان ما تتأثر وتختل كلما تعرضت لما يعيق استقرارها.

إن فئة الشباب من أكثر أفراد المجتمع هشاشة من الناحية النفسية، وسرعة في التأثر بالتغيرات الخارجية، في حال عدم تحصنهم بمبادئ واضحة وصلبة في إطار المعايير السلوكية المقبولة، تحقق لهم الاتزان والاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي. فالفشل في أحد مجالات الحياة كالانسحاب المدرسي أو البطالة أو الحوادث العاطفية المؤلمة كفقْدان عزيز ما، قد تصيب الشباب بالعزلة والاكْتئاب وغيرها من الأمراض النفسية. " فإذا كانت شخصية البالغ تمثل حالة الاستقرار والثبات البنائي للشخصية الإنسانية، فإن الشخصية الشابّة تمثل الحالة أو المرحلة الدينامية لهذا البناء، وإذا كان الثبات هو القاعدة بالنسبة لشخصية البالغ والحركة هي الاستثناء، فإن الدينامية وحالة عدم التشكل هي القاعدة للشباب"<sup>1</sup>.

فالشباب بطبيعته، يتميز بالتطلع إلى كل ما هو جديد وغير تقليدي، فهو محب للتغيير والتجديد ويميل للمتمرد على النظام الاجتماعي القائم، بخصائصه الثقافية والقيمية والمادية التقليدية السائدة، فهو سريع التأثر بأي تقليعة جديدة أو موضّة، خاصة إذا كانت قادمة من الغرب المتطور تكنولوجيا، بفضل العولمة الإعلامية، وتجسيدها لنظرية تقليد المغلوب للغالب لابن خلدون.

<sup>1</sup> - محمد شحاتة ربيع، أصول الصحة النفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2007، ص 69.

<sup>2</sup> - مصطفى حجازي، الصحة النفسية، منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء، المغرب، ط2، 2004، ص 11.

<sup>3</sup> - حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط4، 2005، ص 9.

<sup>4</sup> - المرجع السابق، ص 10.

<sup>5</sup> - محمد شحاتة ربيع، مرجع سابق، ص ص 72، 73.

<sup>3</sup> - علي ليلة، الشباب والمجتمع أبعاد الاتصال والانفصال، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2004، ص 169.

وبما أن الشاب هو بنك الأحلام والأفكار المستحدثة والابتكار، فعلى المجتمع أن يحيطه بالرعاية السليمة والتأطير والمرافقة، دون وصاية أو نزعة أبوية، حتى يكون القاطرة التي تبحر المجتمع نحو التقدم والتنمية والتحديث، وأن أي سوء تعامل مع الشاب قد يقوده إلى الضياع وفقدان المعالم الصحيحة للمستقبل، ويسقط في مستنقع من الانحراف والممارسات السلبية الخطيرة، كالمخدرات والعنف أو العزلة والاكنتاب... إلخ، وبالتالي يحسر المجتمع طاقة إبداعية وقوة إنتاجية هائلة. من بين أهم مظاهر حب الشباب للتغيير والتجديد، هو استهلاكه الكبير للثورة التكنولوجية من وسائل اتصال ومعلومات رقمية متطورة، وخاصة منها الكمبيوتر، والهواتف المحمولة الذكية، والأبياد، والألواح الالكترونية وغيرها من الوسائل، أي الوسائط المتعددة MULTIMEDIA وما وفره لها الانترنت من طرق سريعة في الاتصال والتدفق الاعلامي الجنوبي، حتى أصبح الشاب كالريشة في مهب رياح معلوماتية عاتية، لا يؤمن شرها إلا إذا تحصن بالقيم والعلم والوعي والإدراك لخطورتها قبل أهميتها.

## 2- موقع التكنولوجيا الرقمية في حياة الشباب

ارتبطت تكنولوجيا الاتصال والإعلام والمعلومات بفئة الشباب أكثر من غيرها من الفئات الاجتماعية؛ نظرا لبعدها الثوري وخروجها عن المؤلف من وسائل كلاسيكية، فهي حالة مستحدثة في عالم الاتصال والتواصل ونقل المعرفة وتخزين ومعالجة المعلومات دون حدود الزمان والمكان، ناهيك عن جاذبيتها التقنية.

لقد عبر **ماكولوهان** عن هذه الفكرة بنظريته التكنولوجية في الإعلام بقوله: " الرسالة هي الوسيلة "، أي اهتمام المتلقين بالوسيلة وانبهارهم بما على حساب مضمون رسالتها الإعلامية، فما دامت الوسيلة جيدة فالرسالة جيدة، ويرى الباحث **نصر الدين العياضي**: " أن التطور التكنولوجي الرهيب في وسائل الاتصال الجماهيري لم يؤثر على الأداة الموصلة للثقافة والإعلام والمعرفة فقط، بل أثر حتى على مضمون المادة التي تنقلها، مثل تأثيرها في طريقة كتابة المادة التي تنتجها"<sup>11</sup>، والشباب بطبيعته النفسية يحب كل جديد ويميل من التقليدي والنمطي المتوارث، ثم أنه وجد في هذه التكنولوجيات الرقمية ما يلي حاجياته المختلفة، كالترفيه والتسلية وقضاء أوقات فراغه، وحب الاكتشاف والفضول والإطلاع على المعلومات والأحداث بسرعة وآنية، إضافة إلى بعد نفسي هام جعله شديد الالتصاق بهذه الرسائل، وهو محاولته الهروب من واقعه وما فيه من أزمات واحباط إلى عالم أكثر مثالية، مليء بالأحلام والخيال وتحقيق طموحاته بطريقة افتراضية وغير مباشرة.

يعد الكمبيوتر أداة حديثة غزت كل مجالات الأعمال والوظائف بمختلف ألوانها وقطاعات الأنشطة، حتى أصبح مفهوم الأمية يشمل من لا يعرف استخدام التكنولوجيا، لذلك فقد أقبل الشباب على استخدام جهاز الكمبيوتر، الذي أصبح من المهارات الأساسية التي لا بد لكل شاب أن يتقنها، لينخرط في المجتمع الحديث إلى جانب اللغات الأجنبية والمهارات الشخصية.

لقد زاد تطور وسائل الاتصال وتعقدتها وتعدد وظائفها من انبهار الشباب بها، فالبث التلفزيوني تحسن وتطور من نظام البث عالي الدقة ( HDTV ) ثم ثلاثي الأبعاد ( 3D )، أما الهاتف المحمول فقد دخل درجة من التقدم والتطور جمع بين عدة وظائف، كالنصير والرسائل النصية القصيرة والمصورة وحفظ

المعلومات واستخدام الانترنت، ناهيك عن الاتصال العادي... إلخ. لقد تشكل تحالف لا ينفصم بين الشباب وهذه التكنولوجيا الرقمية، فأنقلبت المقولة المشهورة **خير جليس في الأنام كتاب إلى خير جليس في الليالي أنترنت أو فايسبوك**.

قامت شركة مايكروسوفت بالتعاون مع شبكة ( MTV ) وتلفزيون نيوكلوديون بدراسة على عينة من 18 ألف شاب في 16 دولة متقدمة ونامية، فوجدت أن نسبة التواصل عبر المحمول 94% وعبر الماسنجر 78% وعبر مواقع شبكات التواصل الاجتماعي 86%، ووجدت الدراسة أن مشاهدة التلفزيون تأتي على رأس القائمة ب 85% وسماع الموسيقى عبر MP3 بنسبة 70%، وممارسة ألعاب الفيديو 67%، والإنجاز عبر الأنترنت 50%، وجاء في نفس الدراسة أن المواقع الترفيهية ( الفنية/الدردشة ) تحتل المرتبة الأولى من حيث المتابعة لدى الشباب، تليها المواقع الرياضية، ثم مواقع المناقشة، فمواقع خدمات البحث، وأخيرا المواقع الاخبارية السياسية والاقتصادية<sup>2</sup>.

كما جاء في تقرير موقع فايسبوك ( كتاب الوجوه ) أن عدد مستخدميه النشطين في الشرق الأوسط وشمال افريقيا بلغ 56 مليون شخص، منهم 28 مليون يستخدمون الموقع بشكل يومي، كما أن التطور الأبرز هو استخدام الموقع بشكل متزايد عبر الهواتف المحمولة، ويقدر عددهم ب 33 مليون

<sup>1</sup> - بلقاسم بن روان، وسائل الاعلام والمجتمع، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2007، ص 17.

<sup>2</sup> - رشا فائق، الشباب و وسائل التكنولوجيا الحديثة بين الإحساس بالأمان وفتح الإدمان، مجلة زووم، القاهرة، 2008.

WWW.SHOBKLOBIK.COM/NEWZ/ZOOM.ASP تم تصفح الموقع بتاريخ 2013/09/14

فايسبوكي، منهم 15 مليون بشكل يومي<sup>1</sup>، ناهيك على أن عدد مستخدمي الفاييسبوك في العالم يقارب المليار شخص، وهذا دليل على اتساع عدد مستخدميه وانتشاره في مختلف الشرائح الاجتماعية وخاصة منها فئة الشباب.

يرجع سبب هذا التوسع والانتشار الوبائي لاستخدامات الفاييسبوك وغيره من الاستخدامات الالكترونية الرقمية، إلى كونها وسيلة للتسلية والاسترخاء وتبادل المعلومات ومواكبة الموضة وتكوين صداقات جديدة، وشغل أوقات الفراغ، وهكذا أدمن الشباب هذه الوسائل (الفايسبوك عبر الحاسوب أو عبر الهاتف المحمول)، حتى أصبح التخلي عنه أمرا مستحيلا ولا يمكن أن يتصوره أحد منهم.

يقول أحد الشباب: "الانترنت أتاح لي فرصة التعرف على حياة غير مقيدة، وأفكار غير تقليدية، فأنا أملك حرية أكبر في التعرف على أصدقاء جدد والتعبير عن أفكارني دون خجل أو خوف، في حين لا أملك نفس المقدار من الشجاعة للتعرف أو الحديث بنفس الشكل مع المحيطين بي"<sup>2</sup>. فالدرشة عبر الانترنت تزيل حاجز الخجل والضوابط الاجتماعية والممنوع أمام سلوكيات الشباب، عكس الحياة الاجتماعية الواقعية.

لكن استخدام الفاييسبوك وتويتر والماسنجر وحتى الاستماع إلى الموسيقى عبر جهاز MP3 أو الهاتف المحمول، تعدى الحاجة إلى التوظيف الإيجابي باعتبارها أداة لتسهيل الحياة والتسلية وإزالة الضغوطات اليومية، إلى اعتبارها بريستيجا اجتماعيا لا غنى عنه لتحقيق مكانة في المجتمع<sup>3</sup>.

من العادات الشبانية المتبعة في علاقتهم بوسائل وتكنولوجيا الإعلام والاتصال، هي هوس أو حمى تغيير الهاتف المحمول لمواكبة التطور الذي تشهده باستمرار، من خلال الإضافات المستحدثة فيها باستمرار، (دقة أكبر في عدسة الكاميرا، ذاكرة أوسع استيعابا، ألعاب جديدة، شكل غريب وغير مألوف... إلخ)، والسبب يرجع إلى الخصائص النفسية للشباب، التواق لكل جديد والمستغني عن الموبايل القديم، وكذا الرغبة في اكتشاف مغامرات جديدة، واعتبار الهاتف المحمول أداة تعبير اجتماعي أكثر منه وسيلة اتصال.

إلى جانب هذا هناك الكثير من الشباب من يحمل هاتفين، الأول للعمل والثاني للحياة الشخصية؟!، وعليه فإن موقع تكنولوجيا المعلومات، ووسائل الاتصال الحديثة أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياة الشباب، تأخذ وقتا أطول مما يقضيه في الدراسة أو العلاقات الاجتماعية العادية، مع أسرته، أو أصدقائه أو زملائه، وبالتالي أصبح من الصعب تفادي آثارها السلبية.

### 3- الآثار النفسية - الاجتماعية للتكنولوجيا الرقمية

ذكرنا سابقا أن الصحة النفسية محصلة لتظافر عوامل ذاتية واجتماعية مختلفة، وكلما شعر الشباب بأن حاجاته محل تحقيق في واقعه المعاش كلما زاد احساسه بالرضا واكتمل توازنه الانفعالي والنفسي، لكن إذا لم يتوفر الشباب على أدوات فعالة لحل مشكلاته وتأزمت حياته، دخل في حالة من الاضطراب والتوتر الانفعالي، وإذا استمرت حالته هذه فإنه يلجأ إلى طرق مختلفة تشعره بالحل الوهمي والخادع لمشكلاته، فيحس بانخفاض في توتره ومعاناته النفسية، وهذه البدائل تسمى بالحيل النفسية، ومن بينها ما هو مرتبط بشكل كبير بوسائل الاعلام الجماهيرية كالتلفزيون والسينما، ولكن على وجه الخصوص تكنولوجيا المعلومات من هواتف ذكية ولوحات الكترونية وأنترنترنت، ومن هذه الحيل نجد أحلام اليقظة والتقمص على سبيل المثال، وهما من أهم آثار تكنولوجيا الإعلام والاتصال.

**أحلام اليقظة:** هي نوع من التفكير الرجائي أو المأمول، لا يتقيد بالشروط المنطقية أو الواقعية أو الاجتماعية أو القانونية التي تحكم التفكير أو الطموح العادي، هدفها هو إرضاء رغبات وحاجات لا يستطيع الشاب إرضاؤها في الواقع، لتعارضها مع المبادئ أو القيم أو المعايير الاجتماعية، أو لعجزه وضعف إمكانياته، أي أن هناك فجوة بين آماله وبين شروط تحقيقها، فيحلم الضعيف بالقوة والفقير بالغنى والفاشل بالنجاح... وهكذا، ويظل ذلك الشاب في بحث عن رغباته من خلال متابعتها لتكنولوجيات الإعلام والاتصال التي تمكنه وهما أو افتراضيا من تحقيق رغباته.

إن أحلام اليقظة حسب علماء النفس صمام أمان للرغبات المكبوتة، باعتبارها نوعا من التعويض الوهمي أو الافتراضي لتلك الرغبات، وبالتالي تشكل تنفيسا وعلاجاً نفسيا يطهر الفرد من التوتر، وقد أشار **أرسطو** إلى هذا الأمر في كتابه المسرح؛ حيث يعايش المشاهدون أبطال المسرحية، ويعيشون بطولاتهم، ويفرغون مكبوتاتهم وأحلامهم بالبطولات بطريقة غير مباشرة.

إذا ظاهرة أحلام اليقظة ظاهرة طبيعية غير ضارة إذا كانت بنسب معقولة، وهنا يمكن أن تكون طموحا مشروعاً ومقبولاً، فليس عيباً أن يحلم الشباب بمستقبل أكثر إشراقاً، ولكن يجب أن يحلموا أحلاماً واقعية وليس أوهاماً ومثاليات، فكما قال **شاتوبريان**: "إن الطموحات الكبيرة مع الوسائل المحدودة طريق إلى الجنون"، وفي المقابل هناك مثل روسي شهير يقول: "إن الجندي الذي لا يحلم بأن يكون جنرالاً هو جندي فاشل"، فالحلم يحفز الشباب على الاجتهاد والمثابرة والعمل.

<sup>1</sup> - جريدة الخبر الجزائرية، 2013/10/01.

<sup>2</sup> - رشا فائق، مرجع سابق.

<sup>3</sup> - رشا فائق، مرجع سابق.

لكن خطورة أحلام اليقظة تكمن في سيطرتها على الحياة النفسية للشباب وامتصاصها لجزء كبير من وقته؛ حيث يصبح هناك ربطا بين الواقع والخيال، وتخبئ أحلام اليقظة على تفكيره، فيتترك الجد والإرادة في حياته الواقعية مكتفيا بالحلم والوهم فيكون عبدا لها، ويذهب عنه التفكير المنطقي والواقعي<sup>1</sup>.  
**التقمص:** هو من الخيل النفسية كذلك التي يلجأ إليها الفرد، وإذا كانت بجرعة كبيرة تحولت إلى مرض نفسي خطير، ولها علاقة بوسائل وتكنولوجيا الاتصال والمعلومات الحديثة، ويعني التقمص توحد الشاب واندماجه مع شخصية أخرى، نجحت في تحقيق أهداف وبلوغ مراتب فشل هو في الوصول إليها.

فالفرد يميل إلى تقمص من ينعم ويتمتع بما حرم منه حين يقرأ عنه أو يشاهده أو يفكر فيه... ويبدو التقمص حين يعتقد شخص معين أنه عظيم مثل الشخصية التاريخية التي أعجب بها، وبالتالي فإنه هنا يعد بمثابة هذيان (تقمص أعمى). أما التقمص المحمود فهو حين يكون الشخص واعيا بأنه يقلد شخصية ما لفائدتها، وأنه يريد أن يكون مثلها في جوانبها الإيجابية، فيسير وفق منهجها، لكنه يحتفظ بمويته وذاتيته.

وعليه فإن التقمص الأعمى يؤدي إلى خروج الشاب من عالم الواقع الحقيقي إلى أوهام العالم الافتراضي، ويشعره بأن مشاكله في طريقها إلى الحل، لكن في الحقيقة هو يمارس الهروب إلى الأمام، أو الهروب من الواقع، فهو مجرد تنفيس لا غير، يزيل مؤقتا التوتر والصراع النفسي، لكنه لا يحل المشكل واقعا، لذا فسوف يعود التوتر من جديد، فهو مجرد مستهلك لتجارب الآخرين.

لكن آثار التكنولوجيا الرقمية كثيرة، وقد أفردت لها المؤسسات العلمية دراسات هامة منذ بدايات القرن الـ 20، وقد أجمعت جل هذه الدراسات على اتسام تكنولوجيا الإعلام والمعلومات بالنسب في إفساد سلوكيات الأفراد، وتغيير نمط تفكيرهم وتغليب الجوانب السلبية في تأثيرها على الجوانب الإيجابية، فرايت ميلز يرى أن " وسائل الاتصال الجماهيري ظاهرة فعالة تمنح الانسان شعورا بالانتماء والروح المعنوية العالية من خلال الهروب المؤقت من الواقع الشاق"<sup>2</sup>. لكن هذا الشعور بالانتماء هو شعور سطحي وغير مباشر وثانوي، أي أنه إحساس مزيف وغير واقعي.

في دراسة لكريستوفر سانديرز (2002) يرى أن للأنترنترنت مضار كبيرة، لأن هناك علاقة كبيرة بين استخدامه ومشاعر العزلة الاجتماعية والاكتئاب بين الطلبة الأمريكيين، فكلما زاد استعمال الأنترنترنت، كلما قل التفاعل في العلاقات الاجتماعية، مما جعل علماء الاجتماع يسمون هذه الظاهرة بـ "اكتئاب الأنترنترنت"، وهي واحدة من أمراض الكمبيوتر ناتجة عن إدمان استعماله<sup>3</sup>.

كما يقول نورمان سارتوريس رئيس الجمعية العالمية للطب النفسي: " إن الثورة التكنولوجية الحديثة أفرزت أمراضا نفسية لم تكن معروفة من قبل مثل إدمان الكمبيوتر والأنترنترنت، وهوس الهاتف المحمول، وألعاب الفيديو... وهذه الأمراض لا تقل خطورة على إدمان المخدرات في آثارها السلبية على السلوك العام، وإن التقدم التكنولوجي وثورة الاتصالات التي يشهدها العالم حاليا، ستكون وبالا على الانسانية إذا أسيء استخدامها، لدورها في انتشار الجريمة والعنف والفوضى واضطراب السلوك الأخلاقي الانساني ". وأضاف نورمان سارتوريس: " إن الأمراض النفسية والعصبية سوف تتزايد بشكل عام في السنوات القادمة، خاصة منها: الاكتئاب، القلق، الاضطرابات العصبية... وأرجع ذلك إلى ظهور الكمبيوتر والأنترنترنت والحمول والفيديو ودورها في عزلة الانسان وانطوائه، وإنهاء علاقته وتربطه الأسري، وجعله ينظر إلى ذاته دون الاهتمام بالآخرين، مما أحدث جمودا عاطفيا نتج عنه ظهور الاكتئاب والقلق وعدم الرضا والخوف"<sup>4</sup>.

إذا تعد العزلة والقطيعة الاجتماعية أو الانفصال عن الواقع والارتقاء في حضن الوهم، أكبر آثار تكنولوجيا المعلومات، فقد أخرجت الانسان من انسانيته وطبيعته التي تعد النزعة الاجتماعية أهم ميزات الفطرية، حتى كادت عبارة أن الانسان اجتماعي بطبعه تفقد معناها، فالنزعة الانعزالية والروح الفردية على حساب الروح الجماعية الحقيقية - وليست الافتراضية أو الوهمية - ستزيد من فرص الإصابة بظاهرة " الاستكفاء الذاتي " كما يرى أستاذ الطب النفسي المصري يحيى الرخاوي<sup>5</sup>، بدل الاعتماد المتبادل والتعاون والعمل الجماعي، وهذا الأمر لو تبادى لأدى إلى انقراض النوع الانساني مع الوقت، لأن العلاقات الاجتماعية المفعمة بالحرارة الانسانية مفيدة للصحة النفسية والعضوية للإنسان.

كما أن من تداعيات هذه الانعزالية الاجتماعية للشباب، نتيجة استغراقه وتماهيته مع تكنولوجيا الاعلام والمعلومات، هي فقدانه للمهارات الاتصالية وروح الجماعة، فحسب الأستاذ جري سمول من جامعة كاليفورنيا فإن: " التعرض اليومي للتكنولوجيا الرقمية مثل الهواتف المحمولة والإنترنت، قد يغير من الطريقة التي تعمل بها عقولنا، لأننا نقضي وقتنا طويلا في التعامل مع الوسائل التكنولوجية، وعلى الجانب الآخر نقضي وقتنا أقل في التعامل مع

<sup>1</sup> - نُجْد شحاتة ربيع، مرجع سابق، ص 81.

<sup>2</sup> - جمال العيفة، الثقافة الجماهيرية، منشورات جامعة عنابة، 2006، ص 66.

<sup>3</sup> - حسنين شفيق، سيكولوجية الإعلام، دار فكر وفن للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2010، ص 250.

<sup>4</sup> - حسنين شفيق، مرجع سابق، ص ص 257، 258.

<sup>5</sup> - الصحة النفسية في مواجهة التقدم التكنولوجي، مجلة لغة العصر الأهرام، www.loghato-lasrahram.org/eg/nen. تم تصفح الموقع بتاريخ 2013/09/14

الأشخاص الحقيقيين، مما يجعلنا نفقد تدريجياً المهارات الأساسية في التعامل مع الناس كما نفقد القدرة على قراءة وفهم التعبيرات على وجوه الناس<sup>1</sup>.

من جهة أخرى يضيف عدد من الباحثين أعراض مرضية أخرى تصيب الشباب خاصة والمتلقين عامة من جراء الإعصار الإعلامي وتدفق المعلومات الجارف، إلى جانب ظاهرة العزلة وقطع العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة الواحدة ومنها:

- الاغتراب: يعرفه قاموس اليونسكو للعلوم الاجتماعية بأنه: " انفصال أجزاء من الشخصية عن عالم التجربة أو الواقع "، وحسب سيمان فإن " الفرد المصاب بحالة الاغتراب يتصف بسمات سلوكية في شكل مظاهر خمس تؤثر على شخصيته وسلوكاته " وهي:

أ- الإحساس بفقدان القوة: الخمول والشرد.

ب- فقدان المعنى: عدم فهم الأحداث التي يرتبط بها لأن سيولة المعلومات والرسائل الإعلامية يفقده التركيز وارتباطه بالأحداث.

ج- فقدان المعيار: تتصدع المعايير الاجتماعية لديه وهي التي تنظم سلوكياته ( قواعد السلوك).

د- العزلة: شرحناها من قبل.

هـ- غربة الذات: يقصد بها إريك فروم عدم إدراك الفرد لذاته على أنها تحمل مضامين إيجابية، بل يعتبرها كشيء يستمد قوته من قوى خارجية، وهي التكنولوجيا الرقمية بما يشبه انفصام الشخصية ( الشيزوفرنيا)، فالشاب الذي يتابع التلفزيون بمعدل 6 ساعات أو أكثر يومياً، أو يستخدم الانترنت بمعدل 4 إلى 8 ساعات يومياً، فإنه لا محالة سيخرج عن إطار الحياة الاجتماعية العادية، ويلج حياة ثانية افتراضية في مضمونها وفي أشخاصها ومثالية في أهدافها.

قد يقول قائل إن هذه التكنولوجيا الرقمية قد ربطت الناس وقربت المسافات والأزمان بينهم... نعم هذا صحيح، ولكن هذه الصداقات وهذا التعارف الذي جاء بسرعة وبمجرد نقرة على الفأرة ( قبول صديق...)، يزول بمجرد نقرة أخرى كذلك، لأن هذه العلاقات ليست صلات إنسانية مباشرة، بل هي علاقات خارجية سطحية ومجهولة الملامح الشخصية، أو مزيفة تفتقد للصدق والترابط، فالشخص المقابل هو مجرد رقم ضمن 500 أو 1000 صديق فيه مصلحة ظرفية عابرة، وفي هذا الصدد تقول كريستين روزين: " يبدو أن الثقافة الانسانية تنتهي حين يبدأ الفايبروبوك ".

من الآثار السلبية للتكنولوجيا الرقمية كذلك الظواهر السلبية التالية:

- تأثيرها على الحياة والعشرة الزوجية كالحيانة، والمتعة الإلكترونية عبر الدردشة وما يتبعه من إهمال أسري.

- تأثيرها على التحصيل الدراسي: شرد، خمول، خيال، رسوب، تسرب...

- تأثيرها على نسق القيم وصراع الأجيال ( من يعرف التكنولوجيا ومن لا يعرفها ) وصراع الهوية ( هوية أصيلة مقابل هوية رقمية: إنسان علمي ).

- القضاء على المحلية والخصوصية والانتماء الوطني.

كذلك هناك ألعاب فيديو ( playstation ) التي اعتبر الكثير من الباحثين أن لها مضارا كبيرة على الأطفال والمراهقين والشباب، فضرر العنف الذي تحمله ألعاب الفيديو وألعاب الكمبيوتر أكبر من ضرر العنف في الأفلام التلفزيونية أو السينمائية<sup>2</sup>، وتفسير ذلك هو أن هذه الألعاب جمعت عنصرين مشوقين في تفكير الشباب والأطفال وهما، الوعد بالمكافأة وحب الاستكشاف. والدماغ حسب علماء الأعصاب وعلم النفس مبرمج للاستجابة بقوة للألعاب التي تجمع بين هذين العنصرين، لأن الدماغ لا يتعب من البقاء يقظا وهو يتلقى الصور والبيانات منتظرا المكافأة (حساب النقاط والنجاح) واكتشاف بيئات جديدة، وطول الانتباه يؤدي إلى خطر الادمان، ثم تقبل الرسائل التي في الألعاب: عنف، وحشية، كراهية، قوة... إلخ، ( وفي بعض الألعاب يضع الشباب في مكان الهدف من الرماية صورة أستاذه )<sup>3</sup>.

نشر هيربرت شيلر كتابا بعنوان " المتلاعبون بالعقول " تعرض فيه إلى الخدع المستعملة في التكنولوجيا الرقمية لتضليل الجماهير وامتصاص طاقة رد الفعل الانساني وشل العقول وتسكين الوعي النقدي للأفراد<sup>4</sup>، مما ولد أفرادا سلبيين غير قادرين على رد الفعل الطبيعي.

وهناك فكرة خطيرة اتجه ألعاب الفيديو والألعاب الالكترونية وهي أنها مجرد ترفيه محايد، وفي هذا يقول مؤرخ التلفزيون الأمريكي إيريك بارنو: " إن مفهوم الترفيه هو مفهوم شديد الخطورة، والفكرة الأساسية تشير إلى أنه لا يتصل بالقضايا الجدية للعالم، وهو مجرد شغل ساعة فراغ، والحقيقة أن هناك إيديولوجية مضمرة بالفعل في كل أنواع القصص الخيالية، فعنصر الخيال يفوق في الأهمية عنصر الواقع في تشكيل آراء الناس "، فالترفيه غير

<sup>1</sup> - التكنولوجيا وضعف العلاقات الاجتماعية في الأسرة. www.alkah.net/social تم تصفح الموقع بتاريخ 2013/09/14

<sup>2</sup> - حسنين شفيق، مرجع سابق، ص 261.

<sup>3</sup> - المرجع السابق، ص 258.

<sup>4</sup> - هيربرت شيلر، المتلاعبون بالعقول، ترجمة عبد السلام رضوان، سلسلة عالم المعرفة 243، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، مطابع الوطن، الكويت، 1999، ص 46.

المدرس يؤثر تدريجياً وعلى المدى البعيد، ويؤكد هذا الرأي أحد المفكرين بقوله: "إن الترفيه وما يصاحبه من حالات عقلية يقلل بل يقضي على الارتباط بأي نظام قيمي"<sup>1</sup>.

**4- ما المطلوب عمله للتقليل من هذه الآثار السلبية؟** بعدما تجاوزت تكنولوجيا الاتصال والمعلومات دورها الاخباري والتثقيفي والمعرفي، وتحولت إلى تسويق مشاريع الوهم والترفيه المغرض، وأصبحت العلاقات بين الأفراد علاقة بين تبادل المنافع افتراضياً، فإن أفضل الحلول هو تغيير نظرتنا إلى هذه الوسائل، وجعلها أدوات لا غير لتسهيل حياتنا فتمتلكها بدل أن نمتلكنا، من خلال تغيير طريقة توظيفها واستخدامها، والتحكم في رسائلها وتطويعها لخدمة الانسانية، وذلك بتأخير البعد التجاري في الحسبان، ثم ضرورة الابتعاد المؤقت كلما سنحت الفرص الانسانية لذلك عن هذه الوسائل، التي أصبحت وسيلة للدمار النفسي الشامل ووباء خطيراً على سلوكيات الأطفال والشباب وحتى الراشدين.

#### الخاتمة

ليس بإمكاننا رفض هذه الوسائل التكنولوجية الرقمية المتطورة، التي تعرف انفجاراً اعلامياً ومعلوماتياً رهيباً، وإلا فإننا لا نريد التقدم والتطور ومواكبة مجتمع المعرفة، ونحكم على أنفسنا بالتخلف عن ركب الحضارة، بل نتحدى قوانين التاريخ نفسها، في عصر الحتمية المعلوماتية كما يصفه سكوت لاش، فلا أحد يرفض الفرص والايجابيات التي تتيحها التكنولوجيات الرقمية، كتقليص المسافات البعيدة وريح الوقت والجهد والتكاليف، في سبيل قضاء المصالح والحاجات، لكن ما يجب ادراكه في الوقت نفسه هو ضرورة أن نعمل على تكييفها مع احتياجاتنا الانسانية وطبيعتنا الاجتماعية، وأن نبعدنا عن الاستغلال الغريزي المتوحش والإثارة المبتذلة واللهو والتسلية السخيفة، وأن يتم تحميلها مضامين ذات أهداف انسانية واجتماعية متوازنة وبناءة، فيها المتعة والترفيه الموجه والهادف، وفيها الجدية والاجتهاد والتوعية، حتى تتم الاستفادة من مزاياها وإيجابياتها.

ولتحقيق ذلك ينبغي العمل على ترشيد وعقلنة الاستهلاك الإلكتروني والرقمي، خاصة عند الفئات الشابة والاطفال، من خلال الابتعاد المؤقت عن وسائل الاعلام وتكنولوجيا المعلومات، وإعطاء الفرصة لعودة العلاقات الاجتماعية والإنسانية الطبيعية مع الآباء والأبناء والأقارب والأصدقاء والجيران... إلخ، فالفرق بين الحياة الواقعية والعالم الافتراضي كالفرق بين الورد الحقيقية والورد البلاستيكية.

#### المراجع

- 1- بلقاسم بن روان، وسائل الاعلام والمجتمع، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2007
- 2- زهران، حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط4، 2005.
- 3- حجازي، مصطفى، الصحة النفسية، منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء، المغرب، ط2، 2004.
- 4- ليلة، علي، الشباب والمجتمع أبعاد الاتصال والانفصال، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2004.
- 5- ربيع، محمد شحاته، أصول الصحة النفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2007.
- 6- شيلر، هيريت، المتلاعبون بالقول، ترجمة عبد السلام رضوان، سلسلة عالم المعرفة، 243، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، مطابع الوطن، الكويت، 1999.
- 7- شفيق، حسنين، سيكولوجية الإعلام، دار فكر وفن للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2010
- 8- فائق، رشا، الشباب و وسائل التكنولوجيا الحديثة بين الإحساس بالأمان وفتح الإدمان، 2008.
- WWW.SHOBKLOBIK.COM/NEWZ/ZOOM.ASP تم تصفح الموقع بتاريخ 2013/09/14
- 9- العيفة، جمال، الثقافة الجماهيرية، منشورات جامعة عنابة، 2006.
- 10- جريدة الخبر الجزائرية، 2013/10/01.
- 11 - الصحة النفسية في مواجهة التقدم التكنولوجي، مجلة لغة العصر الأهرام -wwwloghato- lasrahram.org.eg/ nen. تم تصفح الموقع بتاريخ 2013/09/14
- 12- التكنولوجيا وضعف العلاقات الاجتماعية في الأسرة. www.alnkah.net/social. تم تصفح الموقع بتاريخ 2013/09/14

<sup>1</sup>-جمال العيفة، مرجع سابق، ص 136، 135.