

ملتقى دولي حول

حماية الطفل في الفضاء الرقمي – الواقع والتحديات –

01 جوان 2023

- عبد الصمد صورية، دكتوراه، علم نفس الصحة الإكلينيكي، جامعة الحاج لخضر باتنة 1، الجزائر،
(abdessemed.psy@gmail.com)
- بولحبال آية، دكتوراه، علم نفس الصحة الإكلينيكي، المركز الجامعي ايليزي، الجزائر،
(boulahbal.aya@cuillizi.dz)

المحور الأول: المخاطر التي تواجه الأطفال في الفضاء الرقمي

عنوان المداخلة:

مخاطر الفضاء الرقمي على الصحة النفسية للأطفال

The dangers of digital space on children's mental health

الملخص:

يعد الاكتئاب من الاضطرابات النفسية الشائعة اذ يعاني أكثر من 300 مليون شخص حول العالم من جميع الاعمار والفئات من الاكتئاب، وطبقا لمنظمة الصحة العالمية فان الاكتئاب هو السبب الرئيسي للعجز في جميع انحاء العالم، وللاكتئاب تأثير سلبي شديد على حياة الافراد جميعا، سواء في الاسرة او العمل او المدرسة، وقد تؤدي حالات الاكتئاب الشديدة حتى ضمن الأطفال الى الانتحار. طبعا هناك أسباب عديدة تؤدي للإصابة بالاكتئاب بما فيها ما أصبح يطلق عليه اليوم بالفضاء الرقمي. هذا الأخير الذي أحدث ثورة كبيرة على مختلف الأصعدة ومهما تعددت إيجابياته تبقى سلبياته خطرا كبيرا يهدد جميع الافراد الذين لا يحسنون هذا الفضاء بمن فيهم الأطفال، حينها قد تكون النتائج وخيمة وعميقة قد يصل أثرها الى تدهور الصحة النفسية والوقوع في بعض الاضطرابات النفسية كاضطرابات الاكتئاب. انطلاقا مما سبق تهدف هذه الدراسة الى الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما لمقصود بالفضاء الرقمي؟
- ماهي الانعكاسات السلبية لهذا الفضاء على الصحة النفسية والجسدية للأطفال؟

- ماهي التدخلات والإجراءات التي يمكنها أن توفر فضاء آمن للأطفال؟

الكلمات المفتاحية : الفضاء الرقمي - الصحة النفسية - الأطفال .

Summary:

Depression is a common mental disorder, as more than 300 million people around the world of all ages and groups suffer from depression, and according to the World Health Organization, depression is the main cause of disability in all parts of the world, and depression has a severe negative impact on the lives of all individuals, whether in the family or work or school, and severe cases of depression even among children may lead to suicide. Of course, there are many reasons that lead to depression, including what has become known today as the digital space. The latter, which caused a great revolution at various levels, and no matter how many positives it has, its negatives remain a great danger that threatens all individuals who do not improve this space, including children. At that time, the results may be severe and profound, and its impact may reach the deterioration of mental health and the occurrence of some mental disorders such as depression disorders. Based on the foregoing, this study aims to answer the following questions:

- What is meant by digital space?
- What are the negative repercussions of this space on the mental and physical health of children?
- What are the interventions and procedures that can provide a safe space for children?

Keywords: digital space - mental health - children.

مقدمة

لقد أدى الكمبيوتر والهاتف المحمول والأجهزة الرقمية الأخرى والإنترنت والشبكات الاجتماعية وأدوات تكنولوجيا المعلومات على مدار العشرين عامًا الماضية إلى تغيير جذري في العالم من حولنا. كما أحدثت الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت تغييرات عميقة في طريقة تواصل الناس وتفاعلهم، مما أدى إلى تحولات دراماتيكية في الحياة اليومية لجميع الفئات حتى الأطفال

والمراهقون. لقد حول العالم الافتراضي الاسرة إلى حالة من العزلة وتشتيت العلاقات الاسرية وجعل لكل فرد داخل الاسرة جهاز خاص به يتواصل به مع الواقع الافتراضي لساعات طويلة ليحل التفاعل الإلكتروني محل التفاعل الاسري، وزاد من قلة المواقف الاجتماعية التي من الضروري أن تحدث بين افراد الاسرة ليتمكن الطفل من التعرف على السلوكيات الحميدة الصحيحة، حتى يتمكن الطفل من توافق سلوكه مع سلوك أفراد الاسرة بجانب تعرفه على معايير السلوك الاجتماعي في مواقف مختلفة فضلا عن مساندة الطفل عن نمو جوانب شخصيته المختلفة. فكثرة التفاعل الإلكتروني لساعات طويلة قلل من الحوار والتوجيه والقدرة على التعبير والمناقشة الجادة لدى الاباء مما جعل الطفل متلقى سلبي للمعلومات بدون رقابة أو توجيه من الاسرة (جعفر، 2017، ص 17).

لقد أصبح الاتصال بالإنترنت واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي جزءا لا يتجزأ من حياة الافراد عامة، الامر الذي أدى في الآونة الأخيرة الى حدوث نقاش عام وقلق متزايد من أن التقنيات الرقمية قد تساهم في حدوث مشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب وإيذاء النفس والانتحار بين المراهقين والأطفال. وهذا ما أكدته (منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، 2017) بأن التقنيات الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي قد تؤدي إلى تفاقم مشاعر القلق والاكتئاب، وترجع أنماط النوم، بالإضافة إلى التمر الإلكتروني وتشويه صورة الجسد. وفي نفس السياق أشارت العديد من الدراسات إلى أن الاستخدام المطول لمواقع الشبكات الاجتماعية (SNS)، مثل Facebook، قد يكون مرتبطا بعلامات وأعراض الاكتئاب، بالإضافة إلى ذلك، أشار بعض المؤلفين إلى أن بعض أنشطة SNS قد تترافق مع تدني احترام الذات، خاصة عند الأطفال والمراهقين.

يعد استخدام الإنترنت قليلا أمرا إيجابيا، في حين أن الاستخدام المفرط له تأثير سلبي على الصحة النفسية، ومع تطور الشبكات الاجتماعية، زاد الوقت الذي يقضيه الأطفال والمراهقون أمام شاشات الكمبيوتر بشكل كبير، وقد أدى ذلك إلى مزيد من التقليل من كثافة التواصل بين الأفراد في كل من الأسرة وفي البيئة الاجتماعية الأوسع، على الرغم من أن الشبكات الاجتماعية تمكن الفرد من التفاعل مع عدد كبير من الناس، إلا أن هذه التفاعلات ضحلة ولا يمكن أن تحل محل الاتصال اليومي وجها لوجه بشكل مناسب. وهذا ما أكدته دراسة (Subrahmanyam.K & Al.2000) بأن استخدام الإنترنت بشكل عام يؤثر بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية والمشاركة في حياة المجتمع، كما وجد أن زيادة الوقت الذي يقضيه الفرد على الإنترنت مرتبط بانخفاض التواصل مع أفراد الأسرة، وكذلك الحد من الدائرة الاجتماعية لمستخدم الإنترنت، مما قد يؤدي إلى الإدمان على

الإنترنت وزيادة الشعور بالانكئاب والوحدة وهذا له انعكاسات سلبية على التطور الاجتماعي للأطفال.

كما يشير الاستطلاع الذي أجرته (منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية 2017) إلى أن مستخدمي الإنترنت المتطرفين (أكثر من 6 ساعات في اليوم) كانوا على الأرجح يتمتعون برضا أقل عن الحياة والرفاهية، كان مستخدموا الإنترنت المعتدلون (1-2 ساعات في اليوم) أعلى مستويات الرضا عن الحياة، حتى عند مقارنتها بأولئك الذين يستخدمون الإنترنت ساعة واحدة. وهذا ما أكدته (Griffiths & al.2010) حيث وجدوا أن استخدام الترفيه على الشاشة لأكثر من ساعتين في اليوم مرتبط بمشاكل عاطفية وسلوكية لدى فتيات يبلغن من العمر 5 سنوات.

ان الاستخدام غير المنضبط، لهذه الإنجازات الحضارية يمكن ان تضر بسهولة التطور الكامل للطفل، وصحته النفسية والجسدية، بما في ذلك التسبب في أنواع مختلفة من اضطرابات الشخصية. وهذا ما أشار اليه بعض خبراء الصحة النفسية والعقلية في دراساتهم حول الاستخدام المفرط للإنترنت ومن طرف الأطفال وما يمكن أن ينجم عنه من آثار سلبية لها دورها في تطور الأعراض النفسية لدى هذه الفئة.

انطلاقا مما سبق تهدف الدراسة الحالية الى محاولة توضيح معنى العالم الرقمي، وماهي انعكاساته السلبية على الصحة النفسية لدى الأطفال، بالإضافة الى عرض بعض التدخلات والتوجيهات لوقاية هذه الفئة من مخاطر الفضاء الرقمي، وكذا النصائح التي يجب على الاهل اتباعها لمساعدة أطفالهم على الاستغلال الأمثل لهذه التكنولوجيا بإيجابياتها وحمايتهم من سلبياتها ومخاطرها.

اولا/ الصحة النفسية:

هناك مفهومين للصحة النفسية :

- المفهوم الأول يذهب للقول بأن الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي، ويلقي هذا المفهوم قبولا في ميادين الطب العقلي
- أما المفهوم الثاني للصحة النفسية يأخذ طريقا إيجابيا، واسعاً، شاملاً، وغير محدد .إنه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب، مليئة بالتحمس، ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يقبل ذاته كما يتقبل الآخرين (فهيمى :1990، ص15)

- وصفت الصحة النفسية من قبل منظمة الصحة العالمية على أنها حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب من خلالها على الاجتهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويستطيع المساهمة في مجتمعه، فهذا الاحساس الايجابي الصحي النفسي هو القاعدة أو الاساس للعافية والوظيفة الفعالة من أجل الفرد والمجتمع (O.M.S, 2005 :13)

- كما تعرف الصحة النفسية أيضا " بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلامة وسلام (زهران :1998، ص9).

- الصحة النفسية هي الحالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقاته، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الازمات النفسية، وتكون شخصيته قوية متكاملة، ويكون سلوكاً عادياً (سري: 2000، ص28)

والجدير بالذكر ان الصحة النفسية ليست مجرد غياب اضطراب عقلي، فقد يختلف الأطفال الذين لا يعانون من اضطراب عقلي في مدى جودة أدائهم، وقد يختلف الأطفال الذين يعانون من نفس الاضطراب النفسي المشخص في نقاط قوتهم وضعفهم في كيفية تطورهم والتكيف، وفي نوعية حياتهم. فالصحة النفسية كسلسلة متصلة وتحديد اضطرابات عقلية معينة هما طريقتان لفهم مدى جودة أداء الأطفال. وتوصف الاضطرابات النفسية بين الأطفال بأنها تغيرات خطيرة في الطريقة التي يتعلم بها الأطفال عادة أو يتصرفون أو يتعاملون مع عواطفهم، مما يسبب الضيق والمشاكل التي يمرون بها.

خلال اليوم يعاني العديد من الأطفال من حين لآخر من مخاوف وقلق أو يظهرون سلوكيات تخريبية، كما يتعرضون أيضاً للعديد من المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر على صحتهم النفسية سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، ومن بين هذه المتغيرات يمكن التطرق للعالم الرقمي وانعكاساته عليهم.

ثانياً / مفهوم العالم الرقمي:

نحن نعيش في عالم يتزايد فيه الطابع الرقمي، ولكنه ليس رقميًا بالكامل بعد، مما يجعله ممتعًا للغاية. يوفر الانتقال من عصر ما قبل العصر الرقمي، قبل بضع سنوات قليلة فقط، إلى واقع رقمي جديد أرضًا خصبة للباحثين لدراسة المشهد الذي يتغير أمام أعيننا (Lane & Levy، 2019). نحن مراقبون مشاركون في هذا التحول العظيم، وكلاهما نسجل التغييرات فور حدوثها بينما نساهم في موجات جديدة من التغيير. سيعمل الجيل التالي من تطبيقات التكنولوجيا والبرامج الرقمية التي لم يتم تخيلها بعد على تغيير الأسواق والمجتمع والحياة اليومية (Hofacker، 2019). لقد أثرت هذه الثورة بالفعل على كل ركن من أركان الحياة الحديثة تقريبًا. على مدى العقدين الماضيين، أحدثت التقنيات الرقمية تغييرات عميقة في التسويق والاستهلاك، وسيستمر التغيير في الاتجاهات المتوقعة وغير المتوقعة في العقود القادمة

ثالثا/ مميزات الفضاء الرقمي:

الفضاء الرقمي تطور بتطور استعمالات الانترنت حيث أصبح أكثر تداولاً بين الأفراد بفضل التقنيات المتطورة التي أدت إلى:

- التفاعل الاجتماعي عبر الشبكة.
- التشابك والمشاركة في المحتوى.
- حرية التعبير والتحرير.
- غير مكلفة لنشر المحتوى.
- تجاوز الحدود الجغرافية وكسر الرقابة.

لكن هذه الصفات الإيجابية للفضاء الرقمي جعلت له صفات سلبية تتمثل في:

- عدم وجود المصادقية في المحتوى.
- التعرض للعبث والتخريب.
- الجرائم المعلوماتية (كالقرصنة، نشر الفيروسات...). (طاشور: 2015)

رابعاً / الفضاء الرقمي والصحة النفسية لدى الأطفال:

1. تنشئة الطفل في ظل المنظومة الرقمية:

على مدى السنوات الماضية، تغير المشهد الإعلامي للرضع بشكل كبير، ففي عام 2004 أنتجت المنتجات الإعلامية الموجهة للأطفال الصغار جداً مبيعات بلغت حوالي 100 مليون دولار في الولايات المتحدة وحدها. نظرًا لوجود منتجات وسائط مصممة خصيصاً لهم، ويبدأ العديد من

الرضع الآن في مشاهدة مقاطع الفيديو وأقراص الفيديو الرقمية باستمرار في عمر 6 إلى 9 أشهر؛ ويتعرض 74 إلى 90 بالمائة للتلفزيون قبل سن الثانية (Barr, 2008, p. 143). وقد تم ملاحظة العديد من الظواهر يمكن أن نلخصها فيما يلي:

- يقضي الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين ما يقارب من ساعة إلى ساعتين في اليوم مع وسائل عرض الشاشة التي يشاهدونها في الغالب في التلفزيون ومقاطع الفيديو المسجلة مسبقاً وأقراص الفيديو الرقمية، في مقابل 40 دقيقة تقريباً لقراءة الكتب، بسبب أن العديد من الآباء ينظر إلى تعرض أطفالهم لوسائل الإعلام بشكل إيجابي.
- تختلف أنماط المشاهدة عبر المجموعات الاجتماعية والاقتصادية، فتعرف الأسر ذات الدخل المنخفض مستويات أعلى في استخدام وسائل الإعلام اليومية.
- عندما يكون للأطفال تلفزيون في غرفهم الخاصة، فإنهم يتعرضون لمستويات أعلى من المحتوى التلفزيوني، ويبدوون في المشاهدة في سن مبكرة، ومن المرجح أن يشاهدوا التلفزيون كل يوم، ويراقبونه لفترات أطول من الوقت اللازم. وهؤلاء الأطفال هم أيضاً أقل عرضة بكثير للقراءة. حيث ترتبط قراءة الكتاب اليومية ارتباطاً إيجابياً بالتطور اللغوي والإدراكي.
- يتعرض الرضع ذوو الأشقاء الأكبر سناً لمزيد من التلفزيون ومحتوى غير تعليمي أكثر من الأطفال المولودين أولاً.

في الأسر ذات القواعد الصارمة فيما يتعلق بكمية التعرض للتلفاز، يشاهد الأطفال التلفزيون أقل. وفي الأسر ذات القواعد الصارمة حول المحتوى، يكون الآباء والأمهات أكثر عرضة للمشاركة مما يوفر فرصاً محتملة للتفاعل بين الوالدين والطفل الذي يمكن أن يعزز التعلم. Barr 2008, p. 165. إن تنشئة أطفال هذا العصر تحمل الكثير من مقومات الفضاء الرقمي الذي يعيشون فيه ودخله وحوله مما يجعلهم عرضة للعديد من المخاطر والمشكلات النفسية والسلوكية.

2. التقنيات الرقمية وانعكاساتها على الصحة النفسية والجسمية للأطفال:

إن التمتع بصحة نفسية أثناء الطفولة يعني الوصول إلى المعالم التنموية والعاطفية وتعلم المهارات الاجتماعية الصحية وكيفية التعامل عند وجود مشاكل معينة، يتمتع الأطفال الأصحاء عقلياً بنوعية حياة إيجابية ويمكنهم العمل بشكل جيد في المنزل والمدرسة وفي مجتمعاتهم. ويمكن أن تبدأ الاضطرابات النفسية في مرحلة الطفولة بما فيها اضطرابات القلق، واضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط (ADHD)، واضطراب طيف التوحد، والاكتئاب واضطرابات المزاج الأخرى،

واضطرابات الأكل، واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). ويمكن لحالات الصحة النفسية والعقلية هذه أن تمنع الأطفال من الوصول إلى إمكاناتهم الكاملة، حيث يفكر العديد من البالغين الذين يلتمسون علاجاً للصحة النفسية في وقتهم الحالي في تأثير الاضطرابات النفسية على طفولتهم ويتمنون لو تلقوا المساعدة في وقت مبكر.

في الوقت الحالي أصبح الأطفال المنخرطون في العالم الرقمي يتعرضون لمجموعة من المخاطر كالتحديات، والمحتويات غير اللائقة (عنيفة أو جنسية)، والاتصال غير المرغوب فيه مع الغرباء، والتتمر والإيذاء عبر الإنترنت، الأمر الذي من شأنه ان يؤدي للإصابة بمختلف الازمات والاضطرابات النفسية. ولو راجعنا الدراسات السابقة لوجدنا أن هذه المشكلات لا تنحصر بتقنية معينة مثل استعمال الأنترنت، وإنما تشمل كافة الوسائط الرقمية كالتلفاز والحاسوب وأجهزة الموبايل وشبكات التواصل الاجتماعي، وقد تناولت الدراسات المختلفة تأثير هذه التقنيات على الصحة النفسية لدى الأطفال، كالاتي:

أ. الأنترنت :

الأنترنت اليوم وسيلة اتصال جماهيرية خلقت بعدا جديدا في منظومة الاتصال الدولي، وتعود نشأة هذه الوسيلة إلى خمسينات القرن العشرين كاستجابة لسؤال جوهري كان يقول "كيف تستطيع الولايات المتحدة الأمريكية إرسال معلومات عبر مسافات طويلة عن طريق وسائل إلكترونية بضمانات عالية من الدقة لكي تصل إلى الجهة المقصودة؟" ويومها اجتمع فريق من كبار العلماء والخبراء لتأسيس

قاعدة لنقل المعلومات إلكترونيا لجمهور كبير من المستفيدين وكان ذلك المشروع عبارة عن تكامل تكنولوجيا الكمبيوتر مع الأنترنت (تتيو، 2018، ص ص 76-77) وتعرف الأنترنت بأنها اجتماع مجموعة كبيرة من الشبكات الحاسوبية، موزعة على مساحة الكرة الأرضية بكاملها بواسطة اتفاقية عملاقة بين الآلاف من نظم الحواسيب للارتباط معها، ولينشأ كم هائل من المعلومات نستطيع الولوج إليه والنهل منه متى نشاء. (المحروس، 2003، ص 42)

لا يتحدد استعمال شبكات التواصل الاجتماعي على البالغين فحسب، إذ يوجد الكثير من الأطفال الذين لديهم حسابات شخصية على الفيسبوك، Skype، Snapchat و Instagram، وحاول الباحثون دراسة الأعراض السلوكية السلبية الناتجة عن سوء الاستعمال، فوجدت كل من:

❖ دراسة (Twenge & al 2017) التي أجريت على عينة من الأطفال بعمر (10-11) سنة أن الذين يستعملون شبكات التواصل الاجتماعي لأكثر من ساعتين في اليوم كانوا أكثر حزنا من أقرانهم ويعانون من اضطراب في النوم والتغذية، ولديهم أفكار سلبية تجاه صورتهم الجسدية. وأشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس 2017 إلى أن انشغال الأطفال بشبكات الأنترنت والتواصل الاجتماعي يقلل من التفاعل المباشر مع الآخرين وجها لوجه، ويحد من فرص إقامة علاقات الصداقة في العالم الواقعي، مما يكون لذلك تأثيرا كبيرا على قدراتهم في قراءة العاطفة الإنسانية وتأجيل إشباع الحاجات والتعايش مع العالم المادي .

❖ دراسة (Rachel,2015) أسفرت نتائجها عن ان بعض الأطفال والمراهقين يستعملون الأنترنت كوسيلة لأثبات ذاتهم من خلال نشر مهاراتهم وجاذبيتهم الشخصية وأفكارهم الخاصة، ورغم ذلك فان بعضهم يستعمله كوسيلة لمهاجمة الآخرين واستغلالهم والسخرية منهم.

❖ وبينت نتائج دراسة (Ybarra & Mitchell.2008) أن الأطفال من أكثر الفئات تعرضا للمضايقة على الأنترنت كإستلام صور ورسائل ومقاطع فيديو جنسية من قبل الأقران أو الراشدين الامر الذي من شأنه أن يؤدي الى مشكلات عديدة كالقلق والاكتئاب والعزلة.

ب. الهاتف الذكي:

الهاتف الذكي هو جهاز اتصال صغير الحجم مربوط بشبكة للاتصالات اللاسلكية والرقمية تسمح ببيت واستقبال الرسائل الصوتية والنصية (الصوت والصور عن بعد وبسرعة فائقة، ونظرا لطبيعة مكوناته الإلكترونية واستقلالته العملية فإنه يوصف بالخلوي أو النقال أو الجوال أو المحمول، ومعروف أن الهاتف النقال الحالي هو الشكل المتطور للهاتف التقليدي " الثابت" (بصلي، حمدي، 2017، ص 199)

❖ توصلت دراسة (كيلي، 2015) إلى أن استعمال الرسائل النصية بشكل سيء ارتبط بضعف التوافق الأكاديمي، إذ أظهرت عينة البحث من الأطفال ضعفا واضحا في أداء المهام الدراسية، وانصراف انتباههم عن دروسهم التعليمية، كذلك استعمل بعض التلاميذ نصوص الرسائل للموبايل كوسيلة لتهديد الآخرين ونشر الشائعات عنهم داخل المدرس.

❖ نتائج دراسة (Maccoby.2002) أظهرت أن استعمال الموبايل المفرط كان له إسهاما كبيرا على خسارة الأصدقاء، وكثرة المشكلات مع أفراد العائلة، ووجد الباحث أن الأطفال المدمنين يعانون من ارتفاع القلق والشعور بكثرة الضغوط الاجتماعية.

❖ وتوصلت دراسة (Rachel.2015) حول "تأثير استعمال برامج الموبايل على صحة الأطفال والمراهقين"، وأسفرت نتائجها على أن الاستعمال المفرط لهذه البرامج ينتج عنها تدني تقدير الذات، وشعورهم بتدني طيب الحال، كذلك وجدت انهم يعانون من الاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة النفسية.

كما اقترح الباحثون في الآونة الأخيرة مفهوم اكتئاب الفيسبوك الذي في ضوءه يشعر الطفل بمشاعر الحزن واللامبالاة والانعزال عن الآخرين نتيجة قضاء الكثير من الوقت على شبكات التواصل الاجتماعي، وتوصلت بعض الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من هذا الاكتئاب قد يتوجهون نحو مواقع بديلة وخطرة، ولاسيما التي تشجع على استعمال المواد المخدرة والممارسات الجنسية الخطرة، والسلوكيات العدوانية والمدمرة (Sturm.2010).

ج. التلفاز:

التلفزيون الرقمي من المعروف أنه وحتى وقت قريب كانت تكنولوجيا بث برامج التلفزيون تعتمد على تحويل الصورة والصوت إلى إشارات من موجات يجري بثها عبر الأجواء ليقوم الهوائي بالنقاطها في المنازل أو في أماكن البث الأخرى. إلا أن مظاهر التقدم التكنولوجي المختلفة في السنوات الأخيرة قد شملت في الوقت الحاضر البث التلفزيوني باتجاه التكنولوجيا الرقمية والتلفزيون الرقمي، لذا فإن أحدث التطورات هذه بدأت زحفها نحو المنازل والمكاتب، وأصبح بإمكان المشاهدين معها التمتع بميزات وخدمات متفاعلة توفرها تكنولوجيا التلفزيون الرقمي فأصبح التلفزيون الرقمي مثله مثل الحاسوب يستطيع المستخدم استثماره في عدد من النشاطات والمتطلبات نستطيع أن ننوه على بعض منها مثل: (قنديلجي، 2015، ص 262)

❖ دراسة (فيتيلي، 2014) توصلت الى:

- وجود وصلة مشتركة بين زيادة مشاهدة التلفاز وظهور أعراض نقص الانتباه.
- الأطفال الذين يشاهدون التلفاز على فترات طويلة يعانون من مشكلات في الانتباه ونشاط حركي شديد، وضعف القدرة على ضبط الذات.

- أن بعض الأطفال يظهرون سلوكيات عدائية تعلموها من خلال أفلام الكارتون والبرامج الترفيهية.

❖ دراسة (Bar-on.2010) أسفرت نتائجها على أن الأطفال الذين يتابعون التلفاز لمدة 3 ساعات في اليوم على مدى سنة واحدة، يشاهدون 12,000 حدثا عدوانيا مثل القتل والاعتصاب والسرقة والاعتداءات المسلحة ومواقف جنسية وإعلانات تجارية، وبما أن قدرة الأطفال على التمييز بما يشاهدونه وما هو حقيقي ضعيفة، فإنهم معرضين للعديد من السلوكيات السلبية مثل العدوانية والجنس وسوء التغذية والسمنة والإدمان على المواد المؤثرة نفسيا.

❖ دراسة (Dietz W & Strasburger V .1991) أكدت على أن قضاء الأطفال لوقتهم على مشاهدة القنوات الرقمية لفترة طويلة يؤدي إلى:

- السمنة.

- قلة النشاط الحركي.

- انخفاض مستوى استهلاك السعرات الحرارية للجسم.

❖ دراسة (Mathios et.al,1998) أكدت أيضا على أن الرسائل والصور والأفلام التي تقدم عبر التلفاز إلى الأطفال، تزودهم باستعدادات إيجابية للإدمان على الكحول والسجائر في المستقبل، وذلك في ضوء أشراتها بشخصيات سينمائية محبوبة ومشهورة.

د. الألعاب الإلكترونية:

في العقدين الماضيين، ونظرا لتأسيس الألعاب الإلكترونية تدريجياً باعتبارها أحد الأشكال السائدة للترفيه في عصرنا، كان هناك جدل واسع النطاق حول مزايا الوسيلة. واتهم البعض ألعاب الترويج للعنف والتمييز الجنسي -على الرغم من قلة الأدلة التجريبية -على أنها تؤدي إلى سلوك غير اجتماعي أو عنيف، وهذا التصور الشائع لا يزال قائما في رسم صورة اللاعب العدوانية المعزول والفهري (Lto, 2010, p 196).

❖ دراسة (Russell et.al 2014) أسفرت على أن استعمال الألعاب الإلكترونية ارتبط مع العديد من المشكلات الصحية مثل السمنة وبطء الحركة، وسوء التغذية وخطر التعرض لأمراض القلب في المستقبل.

- وجدت دراسة (Zimmerman & al. 2007) أن استعمال الأطفال للأجهزة الرقمية بعمر 2-3 سنوات يؤخر نموهم اللغوي والتواصل مع الآخرين.

هـ. الفيديو الرقمي:

يعرف "سيكاراز" secaras الفيديو الرقمي بأنه تحويل إشارات الفيديو التناظري التي تم التقاطها في صيغ تمكن الكمبيوتر من التعرف عليها. كما يعرفه "باركر" Parker بأنه "تقديم الفيديو على الأقراص المدمجة أو تزامن النص مع الفيديو ليعرض في نافذة واحدة من خلال الكمبيوتر" ويرى "أريك هولسينجر أن الفيديو الرقمي يتألف من شفرة رقمية وتمثل نوعا من بيانات الكمبيوتر الرقمية لتسجيل وتشغيل الفيديو. وهو أيضا تحويل إشارات الفيديو التناظري التي تم تصويرها إلى إشارات رقمية يتم معالجتها باستخدام الكمبيوتر من خلال برامج المونتاج بغرض إنتاج مقاطع فيديو لاستخدامها في إنتاج برامج التعلم الإلكتروني." (عبد الله، 2012).

و. مشكلات نفسية أخرى:

- عصبية الطفل والعنف في التعامل:

تشويش الطفل وبعده عن الفطرة الطبيعية له نتيجة ما يقرأه على التطبيقات الرقمية، والهروب من الواقع، كما أن قلة الرقابة والمتابعة المستمرة والدائمة من قبل الأسرة على الطفل عند التعامل مع التطبيقات الرقمية قد يعرض الطفل إلى قضاء وقت طويل تجاه هذه التطبيقات يؤثر على العلاقات الأسرية داخل الأسرة، كما قد يعرض الطفل إلى صور ومواقع إباحية تؤثر على حياته نفسيا حيث تشوش هذه الصور على فطرة الطفل، بجانب أن الطفل قد يعيش في الاوهام وزيادة عزله واكتنابه والقلق، فضلا عن زيادة اللعب الالكترونية العنيفة إلى العنف وربما قد يزيد هذا الافتراضي إلى الانطوائية وفقدان الخبرات الحياتية. (poul.2009.p149).

كما حددت (عويجان، 2013) أخطر التأثيرات النفسية للتعامل مع التطبيقات الرقمية عبر الانترنت على الطفل ومنه:

- العنف السيبراني: أن التعامل العشوائي مع الانترنت من قبل الطفل قد يعرض الطفل للعنف السيبراني، بجانب شعور الطفل بأنه منبوذ ووحيد مما يؤدي إلى شعوه بالاكنتاب .
- المهاجمة السيبرانية: عن طريق الرهاب النفسي أو التحرش من خلال الصور والفيديوهات العدوانية المعروضة عبر الانترنت.

- التعرض الى محتوى غير لائق: يمكن أن يتعرض الأطفال الى محتوى غير لائق بسبب انتشار محتويات إباحية وعنصرية وعنيفة، مشجعة على الانتحار وتعاطي المخدرات والكحول، فضلا عن العثور على فيديوهات مخيفة لشخصيات كرتونية تثير الخوف في نفوس الأطفال.

- التمر السبيرياني هي محاولة استغلال تقنية الاتصالات والمعلومات للوصول لأهداف إجرامية بحق الصغار والشباب عن طريق إرسال: تهديدات، ورسائل أو صور عذائية، والافصاح عن معلومات شخصية او تعمد استبعاد الضحية من مجموعة معينة أو شبكة، أو المضايقة، أو الاحراج أو السخرية، أو الاهانة وتشويهه على السمعة، وذلك عبر استخدام الانترنت ومن خلال المواقع الاجتماعية مثل فاسبوك أو غرف الدردشة ، أو الهواتف المحمولة، او الرسائل الفورية، وقد يسيء بعضهم إلى الطفل أو يعتدي عليه، حتى يشعر بالإحباط، ويفقدان احترام الذات وعدم الثقة بالنفس .ويمكن لأي طفل ان يفعلها بالأخرين لأنه يشعر بأنه محمي وراء الشاشة (عبد الحكيم: 2020)

- معظم الأدلة تظهر أن استخدام الفضاء الرقمي بشكل عام له تأثير سلبي على الصحة العقلية للأطفال والمراهقين، وأكدت على أن قضاء وقت أطول على الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت يؤدي إلى: زيادة التعرض والمشاركة في سلوك إيذاء النفس وزيادة سلوك المخاطرة بالنفس، وزيادة مستويات القلق والاكتئاب، ونوعية نوم أقل.

- حالات وأمراض الدماغ المرتبطة بالهواتف الذكية عند الأطفال:

لقد ارتفع إدمان التكنولوجيا إلى نقطة ملحوظة واستمر في الارتفاع لدى الأطفال والمراهقين من المجتمعات المختلفة حول العالم. من بين التقنيات، الجهاز الأكثر استخدامًا هو الهاتف الذكي. هناك العديد من الظروف المقلقة التي تسببها الهواتف الذكية كما هو مذكور في القسم السابق ذكره. يقال إن الهواتف الذكية تصدر ترددات قادرة على الوصول إلى الدماغ مما يؤدي إلى أحداث غير مرغوب فيها، وتم توثيق انبعاث الترددات الراديوية هذا لتطوير خطر الإصابة بأورام المخ لدى الأطفال والمراهقين.

- وجد أن منطقة الدماغ المعرضة للإشعاع الراديوي معرضة للإصابة بورم دقيقي وورم عصبي صوتي للأورام لدى الأطفال والمراهقين
- يتعرض الأطفال والمراهقون بشكل أكبر لإشعاعات التردد اللاسلكي للهاتف اللاسلكي بسبب صغر حجم الرأس، والتوصيلية العالية، والجمامج الأقل سمًا من البالغين
- يتسبب الهاتف الذكي أيضًا في اضطراب النوم بسبب إشعاعات التردد اللاسلكي
- أفادت منظمة الصحة العالمية بأن الهاتف اللاسلكي يمثل خطرًا صحيًا بما في ذلك، نقص الانتباه، وضعف الإدراك، ضعف التعلم، اضطرابات النوم، والحساسية للتوتر. الحالات الأخرى الجديرة بالملاحظة هي مرض الزهايمر، "الخرف"، الاكتئاب، القلق، وخطر الإصابة بأي حالة عصبية محتملة
- هناك أدلة إيجابية وسلبية فيما يتعلق باستخدام التكنولوجيا فيما يتعلق بالنمو العصبي أو المرونة العصبية: من بين الآثار السلبية، يمكن أن يؤثر التعرض المفرط للشاشة على نمو الدماغ بطرق سلبية (Pierpaolo.L & al.2021)

تدخلات وتوصيات لفضاء رقمي آمن:

- تفعيل برنامج CONNECT يدعم الآباء ومقدمي الرعاية إجراء محادثات مع الأطفال حول من يتواصلون معه وإعدادات الخصوصية الخاصة بهم. يقترح الحفاظ على حوار مفتوح حتى يتمكن الآباء ومقدمو الرعاية من فهم كيف يقضي أطفالهم وقتهم على الإنترنت، بالإضافة إلى تمكين الأطفال من طلب المساعدة إذا احتاجوا إلى ذلك.
- يؤكد برنامج BE ACTIVE على أنه يجب أن يكون لدى جميع الأطفال الوقت الكافي للتوقف عن العمل والتحرك، حيث يؤدي الكثير من الوقت على الإنترنت غالبًا إلى شعور الأطفال بالغضب والتعب والتوتر. يعد البحث عن نشاط أو مكان عبر الإنترنت قبل الخروج طريقة جيدة للجمع بين النشاط عبر الإنترنت وغير المتصل بالإنترنت ويوفر فرصة لاستخدام الإنترنت معًا.
- يسلط برنامج GET CREATIVE الضوء على قدرة الإنترنت على تزويد الأطفال بفرص التعلم والإبداع، سواء أكان ذلك لإنشاء هياكل معقدة أو إنشاء محتوى فيديو. إنه لا يشجع الأطفال على قضاء الوقت على الإنترنت في الاستهلاك السلبي محتوى.

- الأطفال غالبا ما يشعرون بالضغط بسبب الطبيعة المتصلة بالإنترنت باستمرار وأنه قد يكون من الصعب عليهم إيقاف تشغيل هواتفهم عندما تشجعهم التطبيقات على المشاركة. يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية مساعدة الأطفال على إيجاد طرق لإدارة ذلك، مثل تسجيل مقدار الوقت الذي يقضونه على الإنترنت أو استخدام تطبيق لمساعدتهم في إدارة الوقت.
- منع الأطفال من ممارسة الألعاب عبر الإنترنت التي تتطلب رقم تسجيل مقيم بين منتصف الليل والساعة 6 صباحا دون إذن الوالدين.
- مع استمرار الاستخدام السريع للتكنولوجيات الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي من قبل الأطفال والشباب، من الأهمية بمكان اعتماد نهج يقلل من المخاطر دون تقييد الفرص الكبيرة والفوائد التي تقدمها التقنيات الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي. يجب تمكين الأطفال والشباب وأسرهم ليكونوا مشاركين مسؤولين عبر الإنترنت وتثقيفهم حول الاستخدام الرقمي المناسب والمخاطر.
- من المهم دعم استكشاف الأطفال للإنترنت وتعزيز فرصهم، بما في ذلك الانضمام معهم من خلال أنشطة وقت الشاشة المشتركة. يجب أن يتحمل الأطفال أكبر قدر ممكن من المسؤولية.
- إيجاد وسائل أخرى للترفيه مثل ممارسة رياضة كرة القدم والسباحة والخروج إلى المنتزهات وزيارة المتاحف وحدائق الحيوانات.
- استثمار التقنيات الإلكترونية في عمليات التعليم وإداء الواجبات المدرسية
- يتطلب إدراك فوائد التكنولوجيا للصحة النفسية للأطفال ورفاههم، مع تقييد التعرض للتهديدات عبر الإنترنت، من خلال اتباع نهج شامل، يتضمن ذلك الاعتراف بالدور الذي يتعين على الآباء ومقدمي الرعاية والمعلمين والمنظمين الحكوميين وشركات التكنولوجيا والأطفال أنفسهم لعبه في تعزيز الصحة النفسية والعقلية للأطفال.
- هناك حاجة أيضا إلى تدريب المعلمين حتى يتمكنوا من تحديد الأطفال الذين تظهر عليهم أعراض الصدمة أو الضيق نتيجة للضرر عبر الإنترنت ويمكنهم إحالتهم إلى خدمات الدعم النفسي والاجتماعي.

المراجع

1. بصلي، فضاة عباسي وحمدي، محمد الفاتح (2017): مدخل لعلوم الاتصال والإعلام - الوسائل، النماذج والنظريات - الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع
 2. حسن، جعفر (2012): الأسرة العربية وتحديات العصر الرقمي. مجلة الفتح، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، (51)، ص ص - 275 - 290
 3. الحمامي الصادق (2011): الميديا الجديدة والفضاء العمومي، مجلة إذاعات العربية، عدد 3 .
 4. طاشور، محمد (2015): الفضاءات الرقمية دعامة القراءة في ظل التكنولوجيا الحديثة، مجلة علوم المعلومات، العدد 4، ص ص 76-87.
 5. عبد الحكيم ايمان (2020): دور الاسرة في تحقيق الامن الرقمي لطفل الروضة في ضوء تحديات الثورة الرقمية، مجلة دراسات في الطفولة والتربية (14)، ص ص 25-118.
 6. قنديلجي، عامر إبراهيم (2015): الإعلام الإلكتروني، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
1. Bar-on, M. E (2010). The effects of television on child health: implications and recommendations. *Journal Archives of Disease in Childhood*, Vol 83, Issue 4, pp 289–292
 2. Billari, F., O. Giuntella and L. Stella (2018), “Broadband internet, digital temptations, and sleep”, *Journal of Economic Behavior and Organization*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jebo.2018.07.001>.
 3. Dietz WH, Strasburger VC (1991) Children, adolescents and television. *Curr Probl Pediatr* 21(1) .pp 8–31.
 4. Griffiths, L. et al. (2010), “Associations between sport and screen entertainment with mental health problems in 5-year-old children”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. 7/30, pp. 1-11, <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-30>. [19]
 5. Ito, M. (2010). *Hanging Out, Messing Around, And Geeking Out Kids Living And Learning With New Media*. the United States Of America.: The Mit Press.
 6. Jesmond Zahra, Deborah A Lawlor.(2014) : Cross-sectional associations between the screentime of parents and young children: differences by parent and child gender and day of the week. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11 (1): 54.
 7. Kelly M.(2015). The Role of Compulsive Texting in Adolescents’ Academic Functioning. *journal Psychology of Popular Media Culture*, vol 6(4) . pp 311-325
 8. Maccoby, E. E. (1998). *The two sexes: Growing up apart, coming together*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

9. Mathios A, Avery R, Bisogni C, Shanahan J (1998) Alcohol portrayal on primetime television: manifest and latent messages. *J Stud Alcohol* .59. Pp 305–310
10. Pierpaolo Limone and Giusi Antonia Toto (2021) :Psychological and Emotional Effects of Digital Technology on Children in COVID-19 Pandemic, *Brain Sci.* 11(9). Pp 11-26
11. Rachel ,Ehmke.(2015). How Using Social Media Affects Teenagers. Curated Article .Child Mind Institute. <https://givingcompass.org>
12. Subrahmanyam K, Kraut RE, Greenfield PM, (2000) : The impact of home computer use on children’s activities and development. *The Future of Children* .10.(2).pp123–144.
13. Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2017). Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009-2015 and links to new media screen time. *Sleep Medicine*, 39,pp 47-53
14. Vitelli ,Romeo .(2014) : Can Media Use Cause ADHD Symptoms in Children? *J.Psychology Today*. www.psychologytoday.com
15. Ybarra ML, & Mitchell KJ(2008) : How risky are social networking sites? A comparison of places online where youth sexual solicitation and harassment occurs. *Pediatrics*. 121(2) .pp350-357
16. Zimmerman, F. J, Christakis, D. A., Meltzoff, A. N. (2007) : Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years. *Archives Pediatr Adolesc Med*. 161(5).pp 473– 479