

التأثيرات النفسية للإعلام الإلكتروني على فئة الشباب

دراسة ميدانية

ط/د إسماعيل بن بلقاسم

Benbelgacemi52@gmail.com

جامعة الزيتونة، الترهونة-

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على التأثيرات النفسية للإعلام الإلكتروني على فئة الشباب، مع التركيز على الجوانب المختلفة لكيفية تأثير استخدام المنصات الرقمية على حالتهم النفسية وسلوكياتهم الاجتماعية. حيث اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت استبياناً إلكترونياً وزع على عينة مكونة من 55 فرداً من مختلف المستويات الجامعية. أظهرت النتائج أن غالبية المشاركين يعانون من شعور متزايد بالخوف من ضياع الفرص عند متابعة المحتوى الرقمي، إضافة إلى تراجع ملحوظ في التفاعلات الاجتماعية الواقعية، كما بينت الدراسة أن الإفراط في استخدام الإعلام الإلكتروني يرتبط بظهور علامات الإدمان الرقمي، وما يصاحبها من آثار نفسية مثل القلق، التوتر، العزلة، وفقدان التركيز، وتوضح النتائج الحاجة إلى تطوير برامج توعية ودعم نفسي للشباب، بهدف التخفيف من الآثار السلبية وتعزيز الاستخدام الإيجابي للإعلام الإلكتروني.

الكلمات المفتاحية: الإعلام الإلكتروني، الخوف من تفويت الفرص، التفاعلات الاجتماعية الواقعية، الإدمان الرقمي، الشباب، التأثيرات النفسية.

Abstract:

This study aims to identify the psychological effects of electronic media on young people, focusing on the various aspects of how the use of digital platforms affects their psychological state and social behavior. The study adopted a descriptive-analytical approach and used an electronic questionnaire distributed to a sample of 55 individuals from various university levels. The results showed that the majority of participants experienced an increased fear of missing out when consuming digital content, in addition to a noticeable decline in real-life social interactions. The study also showed that excessive use of electronic media is linked to the emergence of signs of digital addiction, along with accompanying psychological effects such as anxiety, stress, isolation, and loss of concentration. The results highlight the need to develop awareness and psychological support programs for youth, with the aim of mitigating the negative effects and promoting positive use of electronic media.

Keywords: Electronic media, fear of missing out, real-life social interactions, digital addiction, youth, psychological effects.

1- مقدمة:

شهد العالم خلال العقود الأخيرة طفرة غير مسبوقة في مجال الاتصال والمعلومات، مدفوعة بالتطور السريع لتقنيات الحاسوب والإنترنت، ما أدى إلى بروز أنماط جديدة من الإعلام، أبرزها الإعلام الإلكتروني. هذا التحول لم يقتصر على تغيير أدوات نقل الأخبار والمعلومات، بل أحدث نقلة نوعية في طريقة إنتاج المحتوى، تداوله، والتفاعل معه. فأصبح الإعلام الإلكتروني فضاء مفتوحا يتيح للأفراد من مختلف الفئات العمرية التعبير عن آرائهم، تبادل الخبرات، ومتابعة المستجدات لحظة بلحظة.

وتعد فئة الشباب الأكثر انخراطا وتفاعلا مع هذا الفضاء الرقمي، نظرا لامتلاكها المهارات التقنية وسرعة التكيف مع المستجدات التكنولوجية، إضافة إلى حاجتها الطبيعية للتواصل والانفتاح على العالم. فقد باتت المنصات الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي بالنسبة لهم مصادر أساسية للمعلومات، ساحات للتفاعل الاجتماعي، ووسائل للترفيه والتعلم الذاتي.

ورغم المزايا العديدة التي يوفرها الإعلام الإلكتروني، إلا أن الانغماس المفرط فيه يثير تساؤلات عميقة حول انعكاساته النفسية على هذه الفئة الحساسة، إذ يمكن أن يكون مصدرا للدعم النفسي وبناء الهوية، وفي الوقت ذاته عاملا مسببا للضغوط النفسية، مثل القلق، التوتر، والاكتئاب، نتيجة التعرض المستمر لمحتوى سلبي أو مثير للجدل، أو بسبب المقارنات الاجتماعية التي تفرضها طبيعة التفاعل عبر الشبكات الرقمية.

1.1 مشكلة الدراسة:

على الرغم من الانتشار الواسع للإعلام الإلكتروني بين الشباب، إلا أن الأثر النفسي لاستخدامه ما زال محل جدل بين الباحثين. بعض الدراسات تشير إلى دوره في تنمية الوعي وتطوير المهارات، بينما تؤكد أخرى أنه يسبب ضغوطا نفسية واضطرابات انفعالية، خصوصا مع التعرض المفرط للمحتوى السلبي أو المعلومات المضللة. في السياق العربي، تزداد أهمية هذا النقاش في ظل التغيرات الاجتماعية والثقافية المتسارعة، مما يستدعي فهما علميا عميقا لطبيعة العلاقة بين الإعلام الإلكتروني والصحة النفسية للشباب.

وعليه نطرح الإشكالية التالية:

كيف يؤثر الإعلام الإلكتروني على الحالة النفسية لفئة الشباب، وما طبيعة هذا التأثير بين الإيجابي والسلبي في ظل بيئتهم الاجتماعية والثقافية؟

2.1 التساؤلات الفرعية :

1. إلى أي مدى يسهم الإعلام الإلكتروني في تعزيز شعور الشباب بالخوف من تفويت الفرص، وما انعكاس ذلك على صحتهم النفسية وسلوكهم اليومي؟
2. كيف يؤثر الانخراط المكثف في الإعلام الإلكتروني على جودة وكثافة التفاعلات الاجتماعية الواقعية لدى الشباب؟
3. ما طبيعة العلاقة بين الاستخدام المفرط للإعلام الإلكتروني وتطور حالات الإدمان الرقمي لدى الشباب؟

3.1 أهمية الدراسة:

- تسلط الضوء على جانب حساس من استخدام التكنولوجيا يرتبط مباشرة بالصحة النفسية.
- توفر قاعدة معرفية للباحثين وصناع القرار حول كيفية التعامل مع الآثار السلبية وتعزيز الجوانب الإيجابية للإعلام الإلكتروني.
- تساعد المؤسسات التعليمية والإعلامية في تطوير برامج توعية نفسية رقمية موجهة للشباب.
- تساهم في إثراء المكتبة العربية بدراسة ميدانية حديثة في مجال الإعلام الإلكتروني وعلم النفس الإعلامي.

4.1 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- تحديد أنماط استخدام الشباب للإعلام الإلكتروني.
- الكشف عن أهم التأثيرات النفسية الناتجة عن هذا الاستخدام.
- التمييز بين التأثيرات الإيجابية والسلبية على الصحة النفسية.
- اقتراح استراتيجيات للتقليل من الأضرار النفسية المحتملة وتعزيز الاستخدام الإيجابي.

2- دور الإعلام الإلكتروني في تنمية شعور الشباب بالخوف من فوات الفرص وتأثيراته

على الصحة النفسية والسلوك اليومي

مع تزايد دور التكنولوجيا في حياة الإنسان، تظهر معها مشاكل محددة. باعتباره مفهوما جديدا في الأدبيات الدولية، ينظر إلى فومو على أنه أحد الجوانب السلبية للتكنولوجيا. تفسير المرض المسمى فومو هو "الخوف من فقدان". يعرف الخوف من فقدان (فومو) بأنه قلق شديد من أن الآخرين قد يعيشون أحداثا وتجارب أكثر إرضاء في حياتهم، وأن الفرد سيكون منفصلا عن كل هذه الأحداث والتجارب وغير مكتمل، والحاجة إلى البقاء على اتصال دائم بما يفعله الآخرون الشعور السائد هو أنه بينما لا يمكن للمرء الحصول على شيء ما، فإن آخرين يمتلكونه ويكونون

سعداء الشخص الذي يشعر بالنقص يحاول دائماً اللحاق بالركب من خلال السعي وراء ما يشعر أنه ينقصه. باختصار، FoMO هو سمة نفسية تعتبر نوعاً من القلق الرقمي. يعرف FoMO بأنه الخوف من تفويت التطورات، وقد احتل مكانه في الأدبيات عندما عرّف دان شيرمان، الخبير في التسويق، FoMO كمفهوم في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، ومع تعريف هذا المفهوم، اكتسب مكانة أكبر في حياة الأفراد مع انتشار استخدام الوسائط الرقمية. المفهوم الذي استخدمه أيضاً مورفورد، لا يريد الناس أن يفوتهم مشاركة الشبكات الرقمية التي اعتادوا عليها لتلبية احتياجاتهم للتواصل. يمكن أيضاً التعبير عنه على أنه الخوف الناشئ أو الظاهر من أن يلجأ الناس إلى الشبكات الرقمية في فترة تزايد القلق بشأن علاقاتهم وأن أشخاصاً مختلفين قد يقضون وقتاً جيداً وجيداً بدون هذا الشخص. في دراسة أخرى أجريت في السنوات التالية، ذكرت أن الشعور بـ FoMO هو حالة من القلق بشأن الغيرة التي تظهر عندما يقارن الشخص وضعه الحالي بوضع أشخاص مختلفين. كما أن الخوف المذكور يجعل الفرد يشعر بالاستبعاد الاجتماعي ومشاعر سلبية مماثلة ويحسد أو يغار من الحياة الاجتماعية لأشخاص مختلفين.

مع ظهور أدوات الوسائط الرقمية والشبكات الاجتماعية، التي بدأت بإنشاء تطبيق LinkedIn في عام 2003 واستمرت بإنشاء Facebook في عام 2004، أصبح من الضروري إعادة تعريف عادات وأساليب استخدام الإنترنت. تحقق شبكات الوسائط الرقمية نتائج ناجحة من حيث إنتاج المعلومات بسرعة وضمان توصيل هذه المعلومات إلى أشخاص مختلفين بسرعة، وهذا الوضع يؤدي إلى تكاثر كثافة المعلومات. من خلال إشراك الشباب في المقام الأول، تدفع الشبكات الاجتماعية المستخدمين إلى مراقبة الآخرين باستمرار والتصرف في تحديثات مستمرة. في وقت لاحق، في عام 2013، عاد FoMO مرة أخرى إلى الأجندة بفضل الدراسات التي سلطت الضوء على كيفية تغذية الشبكات الاجتماعية مثل Twitter و Facebook لشعور FoMO. وفقاً للدراسة، يستخدم الناس منصات التواصل الاجتماعي مثل Twitter و Facebook لأنها توفر فرصة للتواصل مع أشخاص مختلفين، وإنشاء روابط اجتماعية وتحسين كفاءاتهم الاجتماعية. فيما يتعلق بـ FoMO، ذكرت الدراسة أن الأشخاص الذين لا يستطيعون تلبية احتياجاتهم النفسية بسبب عدم قدرتهم على التواصل مع الآخرين هم أكثر عرضة لتأثيرات شعور FoMO كلما زادت عدم قدرة الأشخاص على تلبية احتياجاتهم النفسية، زاد مستوى شعورهم بـ FoMO. تكشف هذه السلوكيات والعواطف أيضاً أن FoMO هو بنية أساسية للإدمان ونمط سلوكي إشكالي.

FoMO هو مفهوم عاطفي يهدف إلى التعبير عن الأحداث التي تحدث في الشبكات الاجتماعية والتي لا يكون الفرد جزءاً منها، من المرجح أن يخشى الأفراد من الإقصاء الاجتماعي عندما

يكونون قلقين بشأن علاقاتهم بعبارة أخرى، يمكن التعبير عن FoMO على أنه الخوف من أن الآخرين يستمتعون دائما ويكونون سعداء، ويمكن القول إنه سمة شخصية عامة تختلف من شخص لآخر على الرغم من اختلافه من شخص لآخر، إلا أنه يتم التعبير عنه كسمة شخصية عامة.

يمكن القول أن المتلازمة المذكورة أعلاه تظهر بشكل أكبر لدى الشباب والطلاب. من المعروف أن القلق الاجتماعي لدى الشباب الذين ينشطون باستمرار على الشبكات الاجتماعية هو أمر مستمر. لأن الشباب يخشون تفويت الأحداث والجدول اليومي ويرتبط هذا بتكنولوجيا الشبكات الاجتماعية، التي تسمح للمستخدمين الذين يرغبون في التواصل المباشر مع ما يفعله الآخرون، باكتشاف أنفسهم والآخرين .

يلعب FoMO دورا مهما في إدمان الأفراد على الإنترنت يمكن القول أن الأشخاص الذين يعانون من إدمان شديد على الإنترنت لديهم ميل أكبر نحو FoMO. من الممكن الحديث عن وجود علاقة طردية بين FoMO وإدمان الإنترنت عندما يزداد أحدهما، يزداد الآخر أيضا. نظرا لأن هاتين الظاهرتين متداخلتان وترتكز كل منهما على الأخرى.

ونتيجة لذلك، فإن FoMO هي ظاهرة تجعل الناس يشعرون بمشاعر سلبية مثل الخوف والقلق يظهر شعور FoMO عندما يرى الناس أنهم لا يمتلكون تجربة أو منتجا يمتلكه الآخرون بالنظر إلى التعريفات المذكورة أعلاه، يمكن أن تعبر FoMO عن القلق والخوف اللذين يحدثان بسبب عدم وجود فرصة في مواقف مثل امتلاك منتج جذاب ومثير للاهتمام، أو المشاركة في نشاط، أو زيارة مكان، أو البيئة الاجتماعية للشخص أو أقرانه¹.

3- أثر الانخراط المكثف في الإعلام الإلكتروني على جودة وكثافة التفاعلات الاجتماعية الواقعية لدى الشباب

تشكل الاتصالات الرقمية، باعتمادها على الرسائل النصية والإشارات غير اللفظية المحدودة، مجموعة فريدة من التحديات للتفاعل الاجتماعي المشاعر ونقلها بدقة. ونتيجة لذلك، قد يواجه الشباب صعوبة في تطوير التعاطف وفهم الإشارات الاجتماعية والتعبير عن أنفسهم بفعالية في التفاعلات المباشرة.

علاوة على ذلك، يمكن أن تثبط سهولة الاتصال الرقمي وسرعته تنمية الصبر والاستماع النشط والقدرة على المشاركة في محادثات ذات مغزى غالبا ما تعطي التفاعلات عبر الإنترنت الأولوية للإيجاز والاستجابات السريعة، مما يؤدي إلى انخفاض التركيز على الاستماع العميق والتواصل

1 Nilüfer Öce , Nilüfer Pembecioğlu et al, Handbook of Research on Digital Citizenship and Management During Crises, IGI

Global, New York, 2022, p124.

المدرّوس. يمكن أن يعيق ذلك تنمية المهارات الاجتماعية الأساسية، مثل المشاركة النشطة والتعاطف والقدرة على بناء علاقات وثيقة واتصالات ذات مغزى مع الآخرين.

من النتائج الأخرى للعصر الرقمي احتمال العزلة الاجتماعية وانخفاض التفاعل الاجتماعي. قد يؤدي قضاء وقت مفرط على وسائل التواصل الاجتماعي أو المشاركة في أنشطة عبر الإنترنت إلى انخفاض التفاعلات الاجتماعية في العالم الحقيقي يمكن أن يحد هذا النقص في التواصل المباشر من فرص ممارسة وصل المهارات الاجتماعية، مثل بدء المحادثات وقراءة الإشارات غير اللفظية والتعامل مع الديناميكيات الاجتماعية المعقدة.

للتخفيف من تأثير ذلك على المهارات الاجتماعية، من الضروري تحقيق التوازن بين التفاعلات عبر الإنترنت والتفاعلات خارج الإنترنت يمكن أن يساعد البحث النشط عن فرص للتواصل المباشر، مثل المشاركة في الأنشطة الجماعية والانضمام إلى النوادي أو المنظمات والمشاركة في الأحداث المجتمعية، الأفراد على تطوير مهاراتهم الاجتماعية وتعزيزها يمكن أن يؤدي بناء علاقات حقيقية مع الآخرين على أساس الاهتمامات والقيم المشتركة إلى تعزيز الشعور بالانتماء وتشجيع التفاعل الاجتماعي الصحي².

في حين أن التكنولوجيا سهلت البقاء على اتصال افتراضيا، إلا أنها أدت أيضا إلى تراجع التفاعلات المباشرة في العالم الواقعي يمكن لمنصات التواصل الاجتماعي وتطبيقات المراسلة الفورية والمكالمات المرئية أن تعطي انطباعا بالاتصال، ولكنها غالبا ما تحل محل التفاعلات الأعمق والأكثر أهمية مع العائلة والأصدقاء والزملاء. يمكن أن يؤدي هذا التحول إلى الشعور بالوحدة والعزلة والغربة.

التفاعلات السطحية: تميل التفاعلات عبر الإنترنت إلى أن تكون أكثر سطحية تتبادل الرسائل النصية السريعة أو الرموز التعبيرية أو المنشورات، ولكن هذه التفاعلات تقتصر إلى الدقة والعمق العاطفي الذي تأتي به المحادثات وجها لوجه تسمح التفاعلات الشخصية بتبادلات أكثر ثراء - حيث تساهم لغة الجسد ونبرة الصوت والتجارب المشتركة في بناء علاقات أقوى وأكثر أهمية عندما نعتمد بشكل مفرط على الاتصالات الرقمية، نفقد هذه الدقة، مما يضعف الروابط التي تربطنا بالآخرين.

فقدان التواصل: من السهل أن نضيع في العالم الرقمي وننسى أن نستثمر الوقت في العالم المادي من حولنا. كم مرة وجدنا أنفسنا في غرفة مليئة بالناس، جميعهم ملتصقون بشاشاتهم، ولكنهم لا يتحدثون مع بعضهم البعض؟ التفاعلات الاجتماعية في العالم الحقيقي ضرورية للحفاظ على

2 Nitin Singh, ECHOES OF A DIGITAL GENERATION, JEC PUBLICATION, India, N.D, pp 88,89.

الصحة العقلية، وعندما نستبدلها بالتبادلات الرقمية، فإننا نخاطر بفقدان الإحساس بالتواصل الحقيقي والمجتمع أظهرت العديد من الدراسات أن الروابط الاجتماعية القوية ضرورية للرفاهية العاطفية بدون هذه التفاعلات في العالم الحقيقي، يمكن أن نشعر بالانفصال أو الوحدة أو حتى الاكتئاب.

المقارنة الاجتماعية وضغط المحتوى المنسق: وسائل التواصل الاجتماعي تضخم هذه المشكلة التعرض المستمر لـ "أبرز لحظات" حياة الآخرين -الإجازات والإنجازات والصور الذاتية المثالية - يمكن أن يؤدي إلى مقارنات اجتماعية سلبية نبدأ في قياس حياتنا مقابل هذه اللقطات المختارة بعناية، وغالبا ما نشعر بأننا مقصرون هذا لا يؤثر فقط على تقديرنا لذاتنا، بل يمكن أن يجعلنا أكثر انعزالا عن العلاقات في العالم الحقيقي، حيث أصبح أكثر تركيزا على معايير النجاح والسعادة في العالم الرقمي.

التبديل بين المهام وتشتت التركيز: أحد الآثار الأكثر ضررا للتشتت الرقمي المستمر هو فقدان التركيز أدمغتنا ليست مصممة للتبديل السريع بين المهام عندما نتحقق من هواتفنا أو نلقي نظرة على رسائل البريد الإلكتروني أو نتصفح وسائل التواصل الاجتماعي أثناء العمل، فإننا نقوم بـ "التبديل بين المهام"، وهو ما لا يؤدي في الواقع إلى تحسين الإنتاجية، على عكس الاعتقاد الشائع بل إنه يقلل من الكفاءة ويؤدي إلى إجهاد ذهني. في كل مرة نحول انتباهنا، تحتاج أدمغتنا إلى وقت لإعادة التكيف وإعادة التركيز، مما يكلفنا وقتا وطاقات ثمينين.

انخفاض العمل المكثف: يشير مفهوم "العمل المكثف"، الذي شاعه المؤلف والأستاذ كال نيبورت، إلى القدرة على التركيز على المهام المعقدة دون تشتيت الانتباه هذا المستوى من التركيز ضروري للإبداع وحل المشكلات والإنتاجية. ومع ذلك، فإن الانقطاعات الرقمية المستمرة - من الإشعارات إلى رسائل البريد الإلكتروني - تمنعنا من الانخراط في العمل المكثف ونتيجة لذلك، نقضي المزيد من الوقت في القيام بمهام متعددة، مما يؤدي غالبا إلى نتائج أقل جودة وشعور بالانشغال المستمر دون إحراز تقدم ملموس.

التسويق وحلقة التشتت الرقمي: ثبت أن الإغراء المستمر بالتحقق من هواتفنا أو تصفح الإنترنت يشجع على التسويق بدلا من التركيز على العمل، نقع في دوامة التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي والرد على الرسائل أو حتى قراءة آخر الأخبار توفر هذه المشتتات إرضاء قصير المدى (في شكل جرعات من الدوبامين) ولكنها في النهاية تقوض الإنتاجية على المدى الطويل. بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي هذا إلى الشعور بالذنب والإحباط عندما ندرك أننا كنا نضيع الوقت، ولكننا نكافح للتحرر من هذه الحلقة.

الحلقة المفرغة: الإفراط في الاستخدام والعواقب والحاجة إلى التغيير من السهل أن نرى كيف يمكن أن تؤدي حلقة الإفراط في الاستخدام الرقمي إلى عواقب وخيمة. إذ تؤدي الحاجة المستمرة إلى المشاركة إلى القلق والتوتر والإرهاق يساهم تراجع التفاعلات الاجتماعية في العالم الحقيقي في الشعور بالعزلة، وتزداد صعوبات الإنتاجية بسبب تشتت الانتباه والتسويق من نواح عديدة، تخلق الطبيعة الإدمانية للتكنولوجيا حلقة مفرغة حيث تؤدي الأدوات التي تهدف إلى تحسين حياتنا في النهاية إلى خلق شعور بالفوضى والانفصال وعدم الرضا³.

4- العلاقة بين الاستخدام المفرط للإعلام الإلكتروني وتطور حالات الإدمان الرقمي لدى

الشباب

الإدمان الرقمي، المعروف أيضا باسم إدمان الإنترنت أو إدمان التكنولوجيا، هو مصطلح شامل للسلوكيات القهرية المتعلقة بالأجهزة الرقمية والأنشطة عبر الإنترنت على الرغم من عدم الاعتراف به رسميًا كاضطراب متميز في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5)، فإن الجمعية الأمريكية للطب النفسي تعترف بـ "اضطراب ألعاب الإنترنت" كحالة تستدعي مزيداً من البحث يؤكد هذا التصنيف على الاعتراف المتزايد بأن الإفراط في اللعب دون ضوابط يمكن أن يؤدي إلى إعاقة ومشاكل نفسية كبيرة.

بالإضافة إلى الألعاب، يمكن أن يتجلى الإدمان الرقمي في أشكال مختلفة، بما في ذلك إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وإدمان المقامرة عبر الإنترنت وإدمان المواد الإباحية. على الرغم من أن كل شكل له خصائصه الفريدة، إلا أنها تشترك في آليات أساسية مشتركة، مثل إفراز الدوبامين، وهو ناقل عصبي مرتبط بالمتعة والمكافأة، مما يعزز السلوك الإدماني.

تشمل المؤشرات الرئيسية للإدمان الرقمي ما يلي:

الانشغال: قضاء وقت طويل في التفكير في النشاط الرقمي، حتى في حالة عدم الانخراط فيه.
أعراض الانسحاب: الشعور بمشاعر سلبية، مثل القلق أو التهيج أو الحزن، عند عدم القدرة على الانخراط في النشاط الرقمي.

التسامح: الحاجة إلى قضاء وقت أطول في الانخراط في النشاط الرقمي لتحقيق نفس المستوى من الرضا.

فقدان السيطرة: محاولة متكررة لتقليل أو إيقاف النشاط الرقمي دون نجاح.

إهمال الأنشطة الأخرى: التخلي عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية أو المهنية أو الترفيهية المهمة أو تقليلها بسبب النشاط الرقمي.

الاستمرار في الاستخدام رغم العواقب: الاستمرار في النشاط الرقمي رغم معرفة أنه يسبب مشاكل جسدية أو نفسية أو اجتماعية.

الخداع: الكذب على الآخرين بشأن مدى النشاط الرقمي.

استخدام التكنولوجيا للهروب من المزاج: استخدام التكنولوجيا للتخفيف من مشاعر العجز أو الذنب أو القلق أو الاكتئاب⁴.

1.4 آثار الإدمان الرقمي على الأفراد

الآثار على الصحة الجسدية: يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية إلى مشاكل صحية جسدية مختلفة، مثل مشاكل العضلات والعظام (مثل آلام الرقبة والظهر وإجهاد العين) واضطرابات النوم والسلوك الخامل. يمكن أن يؤدي الجلوس لفترات طويلة ووضعية الجلوس السيئة أثناء استخدام الأجهزة الرقمية إلى عدم الراحة والألم في العضلات والعظام ارتبطت اضطرابات النوم، مثل صعوبة النوم أو الاستمرار في النوم أو سوء نوعية النوم، بالوقت المفرط الذي يقضيه الفرد أمام الشاشة واستخدام الأجهزة الرقمية، خاصة قبل النوم، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساهم السلوك الخامل لفترات طويلة أثناء الانخراط في الأنشطة الرقمية في أسلوب حياة خامل، والذي يرتبط بمخاطر صحية مختلفة، بما في ذلك السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وقد تم ربط الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية بزيادة خطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق والتوتر والوحدة وقد وجدت الدراسات أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والألعاب عبر الإنترنت يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، فضلا عن انخفاض الرفاهية والرضا عن الحياة بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساهم الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية في العزلة الاجتماعية والوحدة، حيث قد يعطي الأفراد الأولوية للتفاعلات عبر الإنترنت على التفاعلات المباشرة، مما يؤدي إلى انخفاض العلاقات الاجتماعية وزيادة الشعور بالوحدة

الآثار على الصحة المعرفية: يمكن أن يؤثر الإدمان الرقمي أيضًا على الصحة المعرفية. يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، خاصة لأغراض الترفيه، إلى انخفاض الوظائف

4 Lila Santoro, Digital Addiction, Publiflye AS, Norway, 2025, NP

المعرفية، مثل انخفاض مدى الانتباه، وضعف التركيز، وانخفاض الأداء الأكاديمي أو الوظيفي. أظهرت الدراسات أن الاستخدام المكثف لوسائل الإعلام الرقمية، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو والتصفح عبر الإنترنت، يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مدى الانتباه، وانخفاض الأداء الأكاديمي، وانخفاض التحكم المعرفي، قد يساهم الإدمان الرقمي أيضًا في سلوك تعدد المهام، والذي يمكن أن يؤثر سلبًا على الأداء المعرفي والإنتاجية.

الآثار السلوكية على الصحة: يمكن أن يؤثر الإدمان الرقمي أيضًا على السلوك، مما يؤدي إلى مشكلات مثل التسلط عبر الإنترنت، والتحرش عبر الإنترنت، والتسوق أو المقامرة عبر الإنترنت بشكل قهري. يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، لا سيما في شكل وسائل التواصل الاجتماعي أو الألعاب عبر الإنترنت أو التسوق/المقامرة عبر الإنترنت، إلى سلوكيات إدمانية واتخاذ قرارات اندفاعية. يمكن أن يؤدي التسلط عبر الإنترنت والتحرش عبر الإنترنت أيضًا إلى ضائقة نفسية وصدمة عاطفية وتأثيرات سلبية على الصحة العقلية⁵.

الإطار التطبيقي

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في جميع الشباب الذين يستخدمون الإعلام الإلكتروني بشكل منتظم داخل البيئة الجغرافية التي تغطيها الدراسة، ويشمل ذلك مختلف المنصات الرقمية مثل مواقع التواصل الاجتماعي، والمواقع الإخبارية، وتطبيقات الهواتف الذكية وينتمي أفراد هذا المجتمع إلى فئات عمرية شبابية متفاوتة، ويمارسون أنشطة رقمية متعددة، تتراوح بين التواصل الاجتماعي، ومتابعة الأخبار والمستجدات، واستهلاك المحتوى الترفيهي أو التعليمي. وقد تم تحديد هذا المجتمع نظرا لكونه الفئة الأكثر انخراطا في الإعلام الإلكتروني، والأكثر عرضة للتأثيرات المرتبطة بالخوف من فوات الفرص، وما قد ينتج عن ذلك من انعكاسات على الصحة النفسية والسلوك اليومي.

عينة البحث:

اعتمدت الدراسة على عينة بحثية مكونة من (55) مفردة، تم اختيارهم وفق أسلوب العينة العشوائية البسيطة من بين أفراد مجتمع البحث. وقد روعي في اختيار العينة أن تشمل أفرادا من

5 Rengim Sine, Nazlı Gülşah Sari, Handbook of Research on Perspectives on Society and Technology Addiction, IGI Global,

USA , 2023, p253.

الجنسين، ومن مستويات تعليمية مختلفة (ثانوي، جامعي، دراسات عليا)، إضافة إلى تفاوتهم في عدد سنوات استخدام الإنترنت، وذلك بهدف تمثيل التنوع الموجود في المجتمع الأصلي وبعد حجم هذه العينة مناسباً لتحقيق أهداف الدراسة، إذ يسمح بجمع بيانات ميدانية كافية وموثوقة، مع الحفاظ على إمكانية تحليلها إحصائياً وتفسيرها في ضوء الإطار النظري.

أداة البحث

اعتمدت الدراسة على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، نظراً لقدرته على قياس الظواهر الاجتماعية والإعلامية بدقة، وإمكانية توزيعه بسهولة على عدد من الأفراد في وقت قصير. وقد صمم الاستبيان خصيصاً ليتوافق مع إشكالية البحث وأهدافه، حيث تضمن ثلاثة محاور رئيسية هي: الخوف من فوات الفرص، التفاعلات الاجتماعية الواقعية، والإدمان الرقمي وآثاره النفسية. واشتمل كل محور على مجموعة من الأسئلة، مما يتيح الحصول على بيانات كمية قابلة للتحليل الإحصائي.

منهج البحث

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، لكونه الأنسب لطبيعة الموضوع المدروس، إذ يتيح وصف الظاهرة الإعلامية كما هي قائمة في الواقع، وجمع البيانات الميدانية المتعلقة بها، ثم تحليل هذه البيانات لاستخلاص المؤشرات والدلالات. وقد اعتمد الباحث على الأساليب الإحصائية الوصفية في معالجة البيانات المستخلصة من الاستبيان، وذلك لقياس تكرارات الإجابات ونسبها المئوية، وتحديد الاتجاهات العامة للعينة في كل محور من محاور البحث. ويتيح هذا المنهج الربط بين الإطار النظري والنتائج الميدانية، بما يسمح بفهم أعمق لمدى تأثير الإعلام الإلكتروني على شعور الشباب بالخوف من فوات الفرص، وانعكاس ذلك على صحتهم النفسية وسلوكهم اليومي.

الجدول رقم 1 يمثل توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	30	60
أنثى	25	40
المجموع	55	100

يبين هذا الجدول أن أغلبية المشاركين في الدراسة من الذكور، تليهم الإناث بنسبة أقل هذا المعطى، رغم بساطته، يعد مفتاحاً أساسياً لفهم بقية النتائج، خاصة وأن اختلاف الجنس يمكن أن ينعكس على طبيعة أنماط التعرض للإعلام الإلكتروني، والأولويات في الاستخدام، ونوعية المنصات المفضلة. في السياق الإعلامي، عادة ما يسجل أن الذكور يميلون أكثر إلى استخدام المنصات لأغراض متنوعة تشمل الترفيه، الألعاب الإلكترونية، متابعة الأخبار، والانخراط في النقاشات العامة، بينما تميل الإناث في كثير من الأحيان إلى الاستخدام المرتبط بالتواصل الاجتماعي المباشر، ومتابعة المحتوى المرتبط بالموضة، الجمال، أو الأنشطة الإبداعية هذا لا يعني وجود حدود فاصلة، لكنه يشير إلى اتجاهات عامة تؤثر على طريقة استقبال المحتوى ومعالجته. وجود أغلبية من الذكور في العينة يمكن أن يعزز من حضور بعض المؤشرات التي ترتبط بأنماط الاستخدام المكثف أو التفاعلي، مثل الميل إلى متابعة الأخبار بشكل لحظي، أو الانخراط في مجتمعات رقمية موسعة، وهي سلوكيات قد ترتبط بمستويات أعلى من التعرض للمؤثرات الإعلامية كما أن هذا التوزيع يتطلب من الباحث أن يضع في اعتباره عند تحليل النتائج أن التجربة الإعلامية للذكور قد تختلف في بنيتها وعمقها عن تجربة الإناث، وهو ما قد يظهر لاحقاً في أسئلة تتعلق بالقلق، أو الشعور بالمقارنة، أو الإدمان الرقمي.

الجدول رقم 2 يمثل توزيع افراد العينة حسب المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرار	العبارة
16.36	9	ثانوي
50.91	28	جامعي
32.73	18	دراسات عليا
100	55	المجموع

توضح البيانات أن النسبة الأكبر من المشاركين ينتمون إلى فئة التعليم الجامعي، تليها فئة الدراسات العليا، بينما يأتي المستوى الثانوي في مرتبة أدنى هذا التركيب يفتح المجال أمام استنتاجات متعددة في الإطار الإعلامي؛ فالأشخاص ذوو المستوى التعليمي المرتفع غالباً ما يمتلكون مهارات أكبر في التعامل مع المنصات، سواء من حيث القدرة على البحث عن المعلومات، أو التفاعل مع المحتوى، أو حتى إنتاجه. كما أن هذه الفئة تكون أكثر اندماجاً في

الحياة الرقمية، إذ تعتمد على الإعلام الإلكتروني كمصدر رئيسي للمعلومة، ووسيلة للتواصل الأكاديمي، ومجال للتطوير الشخصي.

في الوقت نفسه، لا يعني المستوى التعليمي المرتفع أن هذه الفئة أقل عرضة للتأثر؛ بل على العكس، يمكن أن يكون انخراطها العميق في البيئة الرقمية سببا في تعرضها المستمر لتدفق المعلومات، وما يصاحبه من ضغط ذهني ورغبة في مواكبة كل جديد. هذا النوع من الانخراط يخلق ديناميكية خاصة بين المتلقي والمحتوى، حيث يصبح الإعلام الإلكتروني ليس مجرد أداة مساعدة، بل جزءا من الإيقاع اليومي للفرد، مما يجعل أي انقطاع عنه أو نقص في مواكبته أمرا يثير القلق أو الإحساس بفقدان شيء مهم.

الجدول رقم 3 يمثل توزيع افراد حسب سنوات استخدام الانترنت

النسبة المئوية	التكرار	العبارة
18.18	10	اقل من 3 سنوات
16.36	9	من 3 الى 5 سنوات
21.81	12	من 6 الى 8 سنوات
43.64	24	أكثر من 8 سنوات
100	55	مجموع

تكشف النتائج أن نسبة كبيرة من العينة لديها خبرة طويلة في استخدام الإنترنت، تتجاوز ثمان سنوات بالنسبة لعدد معتبر من المشاركين. هذا المعطى ذو أهمية خاصة في التحليل الإعلامي لأنه يعكس أن هؤلاء المستخدمين قد شهدوا تطور الإعلام الإلكتروني عبر مراحل مختلفة، من بداياته القائمة على النصوص والمواقع الثابتة، إلى عصر المنصات التفاعلية وتدفق الفيديو والبحث المباشر هذا الامتداد الزمني للاستخدام يعني أن العادات الرقمية لديهم متجذرة، وأنهم طوروا أنماطا من التفاعل مع الإعلام الإلكتروني أصبحت جزءا من حياتهم اليومية.

الأفراد ذوو الخبرة الطويلة في الاستخدام غالبا ما يكونون أكثر عرضة للإدمان الرقمي، ليس بالضرورة لأنهم يفتقرون إلى القدرة على التحكم، بل لأن الإعلام الإلكتروني بات مدمجا في أنشطتهم اليومية على نحو يصعب فصله. كما أن هذا الاستخدام الممتد يرسخ فكرة الاعتماد على المنصات كوسيلة أولى للحصول على الأخبار والمعلومات، وحتى للتفاعل الاجتماعي. بالمقابل، فإن من لديهم خبرة أقل قد يتعاملون مع الإعلام الإلكتروني على نحو أكثر انتقائية، لكنهم أيضا

قد ينجذبون بسرعة إلى الاستخدام المكثف عندما تتاح لهم الإمكانيات، ما يجعلهم عرضة للتأثر السريع بالمحتوى.

الجدول رقم 4 يوضح شعور الفرد بالقلق أو التوتر عندما يرى أصدقائه يشاركون نشاطات على الانترنت وهو غير موجود

العبارة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	38	69.09
لا	17	30.91
المجموع	55	%100

تظهر المعطيات أن أغلبية واضحة من المبحوثين يشعرون بالقلق أو التوتر عندما يرون أصدقاءهم يشاركون في نشاطات على الإنترنت دون أن يكونوا هم جزءاً منها هذه الظاهرة، التي باتت شائعة في العصر الرقمي، تعكس تأثير البنية الاتصالية الجديدة التي فرضها الإعلام الإلكتروني. فالمنصات لا تكتفي بنقل الأحداث، بل تجعل المستخدم شاهداً دائماً على حياة الآخرين، مما يخلق مقارنة مستمرة بين "ما يعيشه" و"ما يراه". هذا النوع من التعرض المستمر يمكن أن يؤدي إلى تضخيم الشعور بالفجوة بين الذات والآخرين، ويحفز على زيادة التواجد الرقمي في محاولة لتعويض هذا الشعور.

من الناحية الإعلامية، يمثل هذا المؤشر دليلاً على أن المنصات لم تعد فقط قناة لنقل المعلومات، بل أصبحت بيئة قادرة على تشكيل الإحساس بالمكانة الاجتماعية للفرد التفاعل المستمر مع محتوى الأصدقاء يعيد تعريف معايير "المشاركة" و"الحضور"، بحيث يصبح الظهور الرقمي شرطاً لإثبات الذات داخل الجماعة الاجتماعية. وهذا بدوره يغذي دورة الاستخدام المكثف، إذ يسعى الفرد إلى تقليل إحساسه بالغياب من خلال متابعة أكبر قدر من الأنشطة والمستجدات.

الجدول رقم 5 يوضح كم مرة يتابع المبحوث المستجدات على الإعلام الإلكتروني خوفا من فوات فرص أو معلومات مهمة

النسبة المئوية	التكرار	العبرة
14.46	8	نادرا
34.55	19	أحيانا
50.9	28	كثيرا
%100	55	المجموع

تشير البيانات إلى أن شريحة واسعة من المشاركين تتابع المستجدات على الإعلام الإلكتروني بوتيرة عالية، مدفوعة بالخوف من فوات معلومة أو فرصة. في سياق التحليل الإعلامي، يعكس هذا السلوك تحولا في علاقة الجمهور بالمحتوى، حيث لم يعد التلقي سلبيا أو متقطعا، بل أصبح نشاطا دائما ومتوصلا هذا النمط من المتابعة يرتبط ارتباطا مباشرا بتصميم المنصات، التي تعتمد على الإشعارات الفورية، وخوارزميات إبراز المحتوى الأحدث، مما يحفز المستخدم على العودة المتكررة للتطبيقات.

هذا السلوك لا يقتصر أثره على الجانب المعلوماتي فقط، بل يمتد إلى التأثير على عادات الوقت والانتباه، حيث يصبح المستخدم في حالة يقظة إعلامية شبه دائمة وبمرور الوقت، تتحول هذه العادة إلى حاجة شبه قهرية للمتابعة، ما يجعل الإعلام الإلكتروني ليس مجرد وسيلة مساعدة، بل مصدرا رئيسيا لإدارة الإيقاع اليومي للفرد.

الجدول رقم 6 أكثر شعور ينتاب المبحوث عند مقارنة حياتك ب حياة الآخرين عبر المنصات

النسبة المئوية	التكرار	العبرة
49.09	27	شعور بالنقص أو القلق
29.09	16	شعور بالإلهام والتحفيز
21.81	12	لا أشعر بأي فرق
%100	55	المجموع

تكشف بيانات هذا الجدول أن شريحة كبيرة من المبحوثين تعبر عن شعور بالنقص أو القلق عند مقارنة حياتهم بما يشاهدونه من محتوى لحياة الآخرين على المنصات الإلكترونية، وهو مؤشر قوي على التأثير النفسي العميق لآليات العرض في الإعلام الجديد المنصات الرقمية، وخاصة تلك التي تتيح للمستخدمين مشاركة صور وفيديوهات للحظات مختارة بعناية، تخلق بيئة بصرية

ومعلوماتية مشبعة بالمقارنات الضمنية المحتوى المعروض غالبا ما يكون انتقائيا، يركز على جوانب النجاح، الفرح، السفر، المظهر الخارجي، والإنجازات، مما يدفع المتلقي إلى قياس حياته الواقعية بهذا المعيار المثالي الزائف هذا لا يؤدي فقط إلى شعور بعدم الرضا عن الذات، بل يمكن أن يخلق حالة دائمة من السعي لمجاراة هذا "المستوى" الافتراضي، سواء عبر التقليد الاستهلاكي أو تكثيف الظهور الرقمي.

في المقابل، هناك نسبة أقل عبّرت عن شعور بالإلهام والتحفيز من هذه المقارنات، وهي الفئة التي قد تنظر إلى المحتوى المثالي باعتباره حافزا لتطوير الذات أو تحسين ظروف الحياة ومع ذلك، حتى هذا النمط من الاستجابة الإيجابية يبقى محكوما بمدى قدرة الفرد على الفصل بين الواقع وما يُعرض على الشاشة. أما الفئة التي ذكرت أنها لا تشعر بأي فرق، فقد تكون أقل تعرضاً أو أكثر انتقائية في متابعة المحتوى، أو ربما تعتمد على استراتيجيات وعي نقدي تحميها من التأثير بالمظاهر المصطنعة.

الجدول رقم 7 يوضح ضعفا مشاركة الفرد في الأنشطة الاجتماعية الواقعية بسبب انشغاله

بالإعلام الإلكتروني

النسبة المئوية	التكرار	العبرة
63.63	35	نعم
36.36	20	لا
%100	55	المجموع

تشير المعطيات إلى أن غالبية الباحثين يعترفون بتراجع مشاركتهم في الأنشطة الاجتماعية الواقعية نتيجة انشغالهم بالإعلام الإلكتروني. هذا المعطى يعكس بوضوح ظاهرة التحول في أنماط التفاعل الاجتماعي التي فرضها العصر الرقمي، حيث أصبحت اللقاءات الفعلية تستبدل تدريجيا بالتواصل الافتراضي الإعلام الإلكتروني، بمنصاته المتعددة، يتيح تواسلا مستمرا وسريعا، لكنه في الوقت ذاته يقلل من الحاجة أو الدافع للقاءات المادية، خاصة إذا كانت العلاقات يمكن الحفاظ عليها عبر الرسائل، المكالمات المرئية، أو التعليقات على المنشورات هذا التراجع في المشاركة الواقعية قد تكون له انعكاسات أوسع على الروابط الاجتماعية، إذ يضعف من التفاعلات التي تعتمد على الحضور الجسدي والمشاركة الفعلية في الأنشطة، وهي عناصر ضرورية لبناء علاقات

متينة ومستقرة كما أن غياب التفاعل الواقعي قد يحد من فرص تكوين تجارب مشتركة حقيقية، مما يجعل الروابط أكثر هشاشة وقابلة للانقطاع عند غياب الوسيط الرقمي.

جدول رقم 8 يوضح الوسيلة التي يفضلها المبحوثين للتواصل مع الآخرين

النسبة المئوية	التكرار	العبرة
29.09	16	اللقاءات والمحادثات المباشرة
21.82	12	مزيج بين الواقعي والإلكتروني
49.09	27	التواصل عبر المنصات الإلكترونية فقط
%100	55	المجموع

توضح النتائج أن نسبة كبيرة من المبحوثين تفضل التواصل عبر المنصات الإلكترونية فقط، في حين يختار البعض المزج بين التواصل الواقعي والإلكتروني، بينما تظل نسبة أخرى تفضل اللقاءات والمحادثات المباشرة هذه المؤشرات تعكس أن الإعلام الإلكتروني أصبح بالنسبة لجزء كبير من الجمهور الوسيلة الأساسية، وربما الوحيدة، للتفاعل الاجتماعي اختيار التواصل الإلكتروني فقط قد يرتبط بعوامل متعددة، منها سهولة الوصول، توفير الوقت، القدرة على التحكم في وتيرة ومدة التفاعل، وتجنب المواقف المحرجة أو غير المرغوب فيها في اللقاءات المباشرة. أما الفئة التي تمزج بين الواقعي والإلكتروني، فهي تمثل نمطا هجيناً من التواصل، يوازن بين سرعة وراحة الوسائط الرقمية، وفوائد الحضور الفعلي في بناء الروابط. أما الذين يفضلون اللقاءات المباشرة فهم على الأرجح أكثر ارتباطاً بالأنماط التقليدية للتفاعل، وربما ينظرون إلى الاتصال الرقمي كخيار ثانوي أو مكمل فقط.

جدول رقم 9 يوضح الأنشطة الواقعية التي استبدلها المبحوثين بالتواجد على المنصات

النسبة المئوية	التكرار	العبرة
36.36	20	زيارة الأصدقاء
9.09	5	الأنشطة الرياضية
10.91	6	الأنشطة الثقافية أو التطوعية
43.64	24	لقاءات العائلة
%100	55	المجموع

من أبرز ما يظهر في هذا الجدول أن لقاءات العائلة وزيارات الأصدقاء من أكثر الأنشطة التي تم التخلي عنها لصالح التواجد على المنصات الإلكترونية هذا التحول يكشف أن تأثير الإعلام الإلكتروني لا يقتصر على العلاقات الثانوية، بل يمتد إلى صميم العلاقات الأولية والأسرية، وهو أمر ذو دلالات اجتماعية عميقة. الاستعاضة عن الجلسات العائلية أو الزيارات الودية بالتفاعل عبر المنصات يفقد العلاقة جزءا كبيرا من دفئها ومتانتها، لأن التفاعل الرقمي - مهما كان متكررا - يفتقر إلى لغة الجسد، الحضور المادي، والأنشطة المشتركة الفعلية.

كما يبين الجدول أن الأنشطة الرياضية والثقافية أو التطوعية قد تراجعت أيضا، وإن كانت بنسب أقل، ما يعكس أن الانشغال بالمنصات الرقمية يمكن أن يؤثر سلبا على الأنشطة التي تتطلب وقتا ومجهودا بدنيا، أو مشاركة فعلية في الفضاء العام هذه النتيجة تؤكد أن الإعلام الإلكتروني لا يزاحم فقط أشكال الترفيه التقليدية، بل يمتد أثره إلى تقليص المشاركة في أنشطة ذات قيمة صحية وثقافية عالية.

جدول رقم 10 يوضح إذا كان المبحوثين يجدون صعوبة في تقليل أو تنظيم وقتهم على الإعلام

الإلكتروني

العبارة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	33	60
لا	20	40
المجموع	55	%100

أغلب المبحوثين صرحوا بأنهم يواجهون صعوبة في تقليل أو تنظيم وقتهم على الإعلام الإلكتروني، وهي إشارة واضحة إلى حالة من الاعتماد أو شبه الإدمان على هذه الوسائط. في التحليل الإعلامي، تعكس هذه النتيجة نجاح المنصات في خلق بيئة جاذبة تحفز على البقاء لفترات طويلة، عبر تصميمات واجهة المستخدم، آليات التوصية بالمحتوى، وتدفق التحديثات المستمر هذه العوامل تجعل الانفصال عن المنصة أمرا صعبا، حتى عند إدراك الفرد لحاجته إلى ذلك.

هذا النمط من الاستخدام المفرط لا يقتصر أثره على استهلاك الوقت، بل يمتد إلى التأثير على الإنتاجية، جودة النوم، وحتى على أنماط التفاعل الاجتماعي، إذ يخلق حالة من "التواجد المستمر" في الفضاء الرقمي على حساب الأنشطة الواقعية.

جدول رقم 11 يوضح أكثر جانب تأثر سلبا بالاستخدام المفرط للإعلام الإلكتروني

العبارة	التكرار	النسبة المئوية
النوم	18	32.73
التركيز في الدراسة أو العمل	20	36.37
الحالة المزاجية	12	21.82
لا يوجد تأثير سلبي ملحوظ	5	9.09
المجموع	55	%100

يظهر أن التركيز في الدراسة أو العمل والنوم هما أكثر الجوانب تضرراً من الاستخدام المفرط. هذه النتيجة تتفق مع ما توقعه الأبحاث الإعلامية حول تأثير التعرض المستمر للشاشات على إيقاع النوم، حيث يؤثر الضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة على إنتاج هرمون الميلاتونين، مما يؤدي إلى تأخير النوم واضطراب جودته. أما على صعيد التركيز، فإن التنقل السريع بين تطبيقات ومحتويات مختلفة يضعف من قدرة الدماغ على الحفاظ على الانتباه لمهمة واحدة، ويؤدي إلى تشتت ذهني دائم.

الحالة المزاجية تأتي أيضاً ضمن الجوانب المتأثرة، إذ أن التعرض المستمر للمحتوى، خاصة المثير للجدل أو المحمل برسائل سلبية، يمكن أن يخلق حالة من التوتر أو القلق العام. في المقابل، وجود فئة ذكرت عدم وجود تأثير سلبي ملحوظ يشير إلى أن التأثير ليس موحداً على جميع المستخدمين، وقد يعتمد على طبيعة الاستخدام والمحتوى المتابع.

جدول رقم 12 يوضح شعور المبحوثين إذا منع من استخدام الإعلام الإلكتروني لفترة

العبارة	التكرار	النسبة المئوية
قلق أو توتر كبير	31	56.36
قليل من الانزعاج	17	30.9
عادي ولا فرق	7	12.73
المجموع	55	%100

تكشف النتائج أن غالبية المبحوثين يشعرون بقلق أو توتر كبير عند منعهم من استخدام الإعلام الإلكتروني، وهو ما يعكس درجة عالية من الارتباط العاطفي والذهني بهذه الوسائط. في البيئة الإعلامية المعاصرة، أصبح الاتصال بالإنترنت والمنصات الرقمية شرطاً أساسياً للإحساس

بالارتباط بالعالم، وبالتالي فإن الانقطاع عنها يفسر من قبل المستخدم كفقدان لقناة رئيسية للتواصل والمعلومة والترفيه.

الفئة التي شعرت بقليل من الانزعاج تمثل مستوى أخف من هذا الارتباط، بينما الأقلية التي ذكرت أنها لا تشعر بأي فرق قد تكون إما أقل انخراطا في الاستخدام، أو أكثر قدرة على الفصل بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية هذه المؤشرات مجتمعة تؤكد أن الإعلام الإلكتروني أصبح مكونا أساسيا في حياة شريحة واسعة من الشباب، وأن غيابها المفاجئ يمكن أن يخلق ردود فعل نفسية وجسدية واضحة.

الخاتمة

من خلال تتبع مسار التحليل والنتائج، يتضح بجلاء أن الإعلام الإلكتروني لم يعد مجرد أداة ثانوية أو وسيلة مكملية في حياة الشباب، بل أصبح مكونا رئيسيا يتداخل مع تفاصيل يومهم، ويعيد تشكيل أنماط حياتهم الاجتماعية والنفسية وحتى الأكاديمية. فالمنصات الرقمية اليوم ليست مجرد قنوات للتسلية أو الإطلاع على الأخبار، بل تحولت إلى فضاءات متكاملة للاتصال والتفاعل وتبادل الخبرات، مما جعلها تحتل موقعا محوريا في منظومة العلاقات الإنسانية للشباب المعاصر هذه المنظومة الرقمية الجديدة أعادت صياغة مفاهيم أساسية مثل الحضور والمشاركة والانتماء، إذ لم يعد الحضور الفعلي في حدث ما هو المعيار الوحيد للانخراط الاجتماعي، بل أصبح التوثيق والمشاركة عبر المنصات الإلكترونية عنصراً لا يقل أهمية في تثبيت هذا الحضور في الوعي الجماعي.

لقد أظهرت النتائج أن تأثير الإعلام الإلكتروني يمتد إلى الجوانب العاطفية والانفعالية، حيث برزت ظاهرة الخوف من فوات الفرص (FOMO) كأحد أبرز المؤشرات، ما يعكس حالة من القلق المستمر التي تدفع الشباب إلى المتابعة اللحظية للأحداث والمستجدات. كما أظهر التحليل تراجعاً واضحاً في الأنشطة الاجتماعية الواقعية، إذ تم استبدال اللقاءات العائلية وزيارات الأصدقاء بأنشطة رقمية، وهو ما يشير إلى تحوّل تدريجي في أولويات التواصل من الواقعي إلى الافتراضي. هذا التحول، وإن كان يوفر سهولة وسرعة في التفاعل، إلا أنه يحمل في طياته خطراً على عمق الروابط الاجتماعية وجودتها، خاصة في ظل ضعف البدائل الواقعية التي تتيح نفس مستوى التفاعل اليومي.

وعلى الصعيد السلوكي، كشفت النتائج عن صعوبة تنظيم وقت الاستخدام لدى الغالبية، وهو مؤشر على حالة ارتباط وثيق وربما شبه إدمان بهذه الوسائط، تدعمه بيئة المنصات المصممة لجذب الانتباه وإبقائه أطول فترة ممكنة عبر التحديثات الفورية وخوارزميات التوصية هذه الحالة من الانغماس الرقمي لم تقتصر آثارها على الجانب الاجتماعي، بل امتدت لتشمل الجوانب الصحية والمعرفية، حيث تضرر النوم والتركيز والحالة المزاجية لدى شريحة واسعة من المبحوثين، وهو ما يؤكد أن الاستخدام غير المنضبط يمكن أن ينعكس سلباً على الأداء اليومي والنشاط الذهني.

أما على المستوى النفسي، فقد ظهر أن الانقطاع المفاجئ عن الإعلام الإلكتروني يثير ردود فعل قوية لدى معظم الشباب، تتراوح بين القلق والتوتر الكبيرين، ما يشير إلى أن هذه الوسائط لم تعد مجرد وسيلة اختيارية للتواصل أو الترفيه، بل أصبحت جزءاً من البنية النفسية والاجتماعية للفرد، وأي غياب لها يفسر على أنه فقدان لأداة مركزية في إدارة الحياة والتفاعل مع العالم. هذه الدرجة من الارتباط تعكس التحول العميق الذي أحدثته الثورة الرقمية في طبيعة العلاقات بين الأفراد ووسائل الإعلام.

إن هذه الخلاصة لا تضع الإعلام الإلكتروني في خانة التأثير السلبي فقط، بل تؤكد ازدواجيته؛ فهو يتيح فرصاً هائلة للتعليم، وبناء العلاقات، والوصول إلى المعلومات بسرعة غير مسبوقة، لكنه في الوقت نفسه يفرض تحديات جدية تتعلق بضرورة إدارة الوقت، والحفاظ على التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية، وتعزيز مهارات الوعي النقدي بالمحتوى. ومن هنا، يصبح دور المؤسسات التعليمية والإعلامية والتربوية محورياً في توجيه الاستخدام نحو أهداف بناءة، عبر حملات توعية وبرامج تدريبية على الكفاءة الرقمية، ومحتوى إعلامي يعزز القيم الإيجابية والتفاعل الصحي.

قائمة المصادر والمراجع

1. Nilüfer Öce , Nilüfer Pembecioğlu etal, Handbook of Research on Digital Citizenship and Management During Crises, IGI Global, New York, 2022.
2. Nitin Singh, ECHOES OF A DIGITAL GENERATION, JEC PUBLICATION, India, N.D.
3. Prince Penman, Digital Minimalism Simplify Your Life and Find True Fulfillment, Prince Penman, 2024.
4. Lila Santoro, Digital Addiction, Publifye AS, Norway, 2025.
5. Rengim Sine, Nazlı Gülşah Sari, Handbook of Research on Perspectives on Society and Technology Addiction, IGI Global, USA , 2023.