



دور الفضاء السيبراني في تغيير السلوك الانساني

أ.د بان عدنان عبد الرحمن
كلية الآداب قسم علم النفس الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق
Dr.ban_adnan@uomustansiriyah.edu.iq

الملخص

الفضاء السيبراني هو بيئة رقمية وتفاعلية تتكون من أنظمة الحاسوب والشبكات والبرمجيات والمستخدمين والتي تتيح التواصل ونقل البيانات عبر الانترنت ويتكون الفضاء الالكتروني من عدة طبقات أساسية . وهي ١-طبقة الفضاء الالكتروني المادية : وهي الطبقة التي تضم كافة المكونات والمعدات والاجهزة المادية ، اذ تضم الحواسيب والكوابل والبرمجيات المختلفة . ٢-طبقة الفضاء الالكتروني المنطقية : وهي الطبقة التي تعتمد على ما يسمى بوحدة المنطق أو على المكونات المعنوية ، مثل الخوارزميات ولغات البرمجة المختلفة التي تتعامل مع الحاسوب ، ومجموعه الرموزة الاكواد التي تضمها لغات الحاسوب وتنفي الاوامر ٣-الطبقة الاعلامية : وهي ثالث طبقة في الفضاء الالكتروني ، والتي تضم كل ما يخص المستخدم من معلومات وبيانات شخصية وحسابات على المواقع المختلفة وغيره من الامور الشخصية اذ أكدت ماري أيكن في كتاب (التأثير السيبراني) كيف تتغير سلوكيات الناس ومشاعرهم وقيمهم ، فأذا رجعنا الى (تحليل نمط الحياة) نلاحظ ان الناس لا يستغلون وقتهم لقراءة كتاب أو اللعب مع الاطفال وتكملة بعض نواقص البيت ، أي لا يشعر الفرد بمرور الزمن ويتكيف مع عالم آخر وهو الفضاء السيبراني ، وقد يتصور الفرد ان الفضاء السيبراني اكثر اماناً من الحياة الواقعية وان التواصل على الهواء اقل خطورة من الاتصال وجهه لوجه ، اذ نتصور ان هويتنا مجهوله او نشعر بأننا غير مرئيين وشئ من التحرر والجرئه على الهواء ، فأن المزيد من هذه الحرية يؤدي الى فقدان السيطرة على المجتمع وبالتالي الى التغيير. الكلمات المفتاحية: الفضاء السيبراني ، تغيير السلوك الانساني ، نمط الحياة

The Role of Cyberspace in Changing Human Behavior

Prof.D. Ban Adnan Abdul Rahman

College of Arts / Department of Psychology / Al-Mustansiriya University, Iraq
Dr.ban_adnan@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract

Cyberspace is a digital and interactive environment consisting of computer systems, networks, software, and users that enable communication and data transfer over the Internet. Cyberspace consists of several basic layers. These are:

- 1- The physical cyberspace layer: This layer includes all physical components, equipment, and devices, including computers, cables, and various software.
- 2- The logical cyberspace layer: This layer relies on what is called the logic unit or on the intangible components, such as algorithms and various programming languages that interact with the computer, and the set of symbols and codes contained in computer languages that execute commands.
- 3- The media layer: This is the third layer in cyberspace, encompassing all user-



related information, personal data, website accounts, and other personal matters. Mary Aiken, in her book "Cyber Influence," emphasized how people's behaviors, feelings, and values change when they are live, and how criminals exploit these changes. If we go back to (lifestyle analysis), we notice that people do not use their time to read a book, play with children, or complete some of the house's deficiencies. Rather, you return to your phone to browse websites that move you from one place to another and do not exist in the real world. Time is not considered for you, as there is a (time confusion), meaning that the individual does not feel the passage of time and adapts to another world, which is cyberspace. After the time factor was taken into account a thousand times, it has become cheap, fast, and priceless, as it takes the individual long hours, which may be for nothing useful. The individual may imagine that cyberspace is safer than real life, and that communicating on the air is less dangerous than communicating face to face, as we imagine that our identity is anonymous or we feel that we are invisible and some of the freedom and boldness on the air, as more of this freedom leads to a loss of control over society and thus to change

Keywords: cyberspace, changing human behavior

الفصل الاول

الفضاء السيبراني (تعريف، أهمية، أهمية تدريس علم النفس السيبراني للطالب)

المقدمة :

يعرف علم النفس السيبراني **Cyberpsychology** بأنه مجال من مجالات علم النفس الذي يدرس كيفية تفاعل البشر مع بعضهم البعض عبر التكنولوجيا والبيئات الافتراضية وتأثيرها في نفسية الفرد والجماعات والظواهر النفسية الناتجة عن تفاعل الانسان مع هذه التكنولوجيا .

أن ظهور علم النفس السيبراني على الرغم من أن مصطلح علم النفس السيبراني قد يبدو غير مألوف بعض الشيء للكثيرين، إلا أنه جذوره تعود لأكثر من عقدين مضوا، إذ ظهر هذا المصطلح في منتصف التسعينيات بين الباحثين الذين كانوا يدرسون السلوك البشري عبر الإنترنت. وقد أطلقت أول مجلة تهتم بهذا الموضوع في الولايات المتحدة عام ١٩٩٨م، تحت اسم (مجلة علم النفس السيبراني والسلوك)، وتغير اسمها فيما بعد ليصبح (مجلة علم النفس السيبراني والسلوك والشبكات الاجتماعية) وذلك عام ٢٠٠٠م وبعدها أطلقت التشيك مجلة تختص بعلم النفس السيبراني اسمها (مجلة البحوث النفسية الاجتماعية حول الفضاء الإلكتروني) عام ٢٠٠٧، وبعدها أصبح هذا المصطلح نوعاً ما مألوفاً لمن يختصون بهذا المجال

تعريف الفضاء السيبراني: هو بيئة افتراضية عالمية تتكون من شبكة واسعة من أنظمة الكمبيوتر والإنترنت والشبكات والبرمجيات والأجهزة الرقمية المتصلة، ويشمل كل من العناصر المادية وغير المادية المرتبطة بهذه التقنيات والمستخدمين، وهو المجال الذي يحدث فيه التواصل الإلكتروني وتبادل البيانات . (الشمري، ٢٠١٦،

صفحة ٨)

المكونات الأساسية للفضاء السيبراني : يتألف الفضاء السيبراني من عدة عناصر مترابطة :



- أجهزة الحاسوب والشبكات: تشمل جميع أجهزة الكمبيوتر وأنظمة الشبكات (اللاسلكية والسلكية) التي تربط بينها.
- البرمجيات وأنظمة المعلومات: تشمل كل البرامج والتطبيقات التي تدعم التفاعلات في هذا الفضاء.
- البيانات: وهي المعلومات التي يتم تخزينها ونقلها وتبادلها داخل الفضاء.
- المستخدمون: الأفراد والمؤسسات والجهات المختلفة التي تتفاعل وتتواصل وتستخدم الموارد في هذا الفضاء.

الفضاء السيبراني وأهميته:

يشكل الفضاء السيبراني جزءاً هاماً من العالم الحديث، إذ يمثل البيئة الرقمية التي يعتمد عليها العالم بشكل كبير في التواصل والتجارة والترفيه وغيرها من المجالات. يتكون الفضاء السيبراني من الأنظمة الحاسوبية والشبكات والبرامج والبيانات والمعلومات، وتتحكم فيها نظم الأمان والحماية الرقمية. لقد أصبح الفضاء السيبراني عالمًا متنوعًا وشاسعًا يحتوي على العديد من الأنظمة والتقنيات الحديثة والمتطورة التي تعمل على تسهيل الحياة اليومية للناس. فمثلًا، يُستخدم الإنترنت للتواصل الاجتماعي والترفيه والتسوق والعمل عن بعد، بينما يعتمد الأفراد والشركات الكبرى على الحوسبة السحابية وتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي لتحليل البيانات وتحسين الإنتاجية. (العيسى، ٢٠١٩، صفحة ٧٧)

ومع ذلك، فإن الفضاء السيبراني يتعرض للعديد من التحديات والتهديدات، وهذا يعتمد في الغالب على الأشخاص الذين يستخدمونه وأهدافهم. فمثلًا، يتم استخدام الفضاء السيبراني للقيام بالعديد من الأعمال الإجرامية مثل الاحتيال الإلكتروني والقرصنة الإلكترونية والتجسس الإلكتروني. وفي الوقت نفسه، يتم استخدام الفضاء السيبراني أيضًا للقيام بالعديد من الأعمال الإيجابية مثل البحث العلمي والتعليم والتكنولوجيا الحيوية. من أجل حماية الفضاء السيبراني، تعمل الحكومات والشركات والأفراد على تطوير نظم الأمان والحماية الرقمية، وتوفير التدريب والتعليم للأفراد على كيفية استخدام الفضاء السيبراني بأمان وفعالية. ومع ذلك، فإن التحديات والتهديدات المتزايدة للفضاء السيبراني تفرض على الجميع العمل بشكل مشترك لتحسين نظم الأمان الرقمية وتعزيز الوعي العام بأهمية استخدام الفضاء السيبراني بشكل مسؤول وآمن.

عيوب الفضاء السيبراني

- ١- الجرائم الإلكترونية والقرصنة: يعد الفضاء الإلكتروني أرضًا خصبة لأنشطة الجرائم الإلكترونية والقرصنة، مما يؤدي إلى اختراق البيانات وسرقة الهوية والخسائر المالية.
- ٢- المخاوف المتعلقة بالخصوصية: مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت، تزايدت المخاوف بشأن الخصوصية. يمكن الوصول إلى المعلومات الشخصية واستخدامها من قبل أطراف ثالثة لأغراض مختلفة، بما في ذلك الإعلان واستخراج البيانات.
- ٣- الإدمان والصحة العقلية: الإفراط في استخدام الفضاء الإلكتروني يمكن أن يؤدي إلى الإدمان ومشاكل الصحة العقلية، مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية.
- ٤- المعلومات الخاطئة: يمكن أن يكون لانتشار المعلومات الخاطئة والأخبار المزيفة عبر الفضاء الإلكتروني عواقب وخيمة، بما في ذلك التأثير على الرأي العام والتأثير على الانتخابات.
- ٥- الفجوة الرقمية: تشير الفجوة الرقمية إلى الفجوة بين أولئك الذين لديهم إمكانية الوصول إلى التكنولوجيا وأولئك الذين لا يستطيعون ذلك. وقد يؤدي ذلك إلى عدم إمكانية الوصول إلى الخدمات والفرص الأساسية لأولئك الذين لا يتصلون بالإنترنت (عبد الصادق، ٢٠١٦، صفحة ٧٦)

أهداف تدريس علم النفس السيبراني للطالب:

- ١- فهم وتفسير الطالب للسلوك والشخصية الانسانية والقضايا النفسية المرتبطة بالفضاء السيبراني والتنبؤ بما سيكون عليه هذا السلوك مستقبلاً.
- ٢- تنمية شخصية الطالب في ضوء استخدامه للفضاء الإلكتروني في الكثير من جوانب حياته ودراسة العلاقات التي طورها على شبكة الانترنت.



- ٣-دراسة الاضطرابات النفسية الناتجة عن التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي مثل الخوف والقلق والكآبة وضعف الاتصال مع الاخرين ونوعية المجتمع لاستخدامة التقنية والبيئية الرقمية .
- ٤-تقديم الحلول لمشكلة أدمان التكنولوجيا لدى شريحة كبيرة من الطلاب والتوعية الوقائية من مخاطرها .
- ٥- تسليح الطالب بأليات التصدي لمخاطر الفضاء السيبراني مثل التنمر والجريمة الالكترونية كأحد آليات الاجتماعية المدمرة للشخصية .
- ٦-تقديم مجموعة طرق والمهارات الرقمية للتوعية من الهجمات الالكترونية والسيبرانية الفكرية التي نشن عبر شبكات التواصل الاجتماعي
- وتعرف الهجمات السيبرانية :** بأنها عمليات إختراق الأنظمة والشبكات المعلوماتية بالإعتماد على التكنولوجيا الحديثة والإنترنت، وتستخدم هذه الهجمات بغرض الحصول على المعلومات السرية والحساسة والتلاعب بها، كما يمكن استخدامها لتعطيل الأنظمة والخدمات والتسبب في خسائر مالية وأضرار بالغة .
- أنواع الهجمات السيبرانية .**
- توجد العديد من أنواع الهجمات السيبرانية ومنها
- ١-هجمات الفيروسات: وهي عبارة عن برامج خبيثة تستخدم للأذى والتلاعب بالمعلومات الموجودة على الأجهزة.
- ٢-الاختراق الاجتماعي: وهو الاستفادة من معلومات شخصية للحصول على معلومات سرية مثل الأسماء وكلمات السر ورموز الدخول.
- ٣-هجمات الإعتراض: وهي عبارة عن هجمات تتم بالإعتماد على التجسس على البيانات المارة بين الأجهزة والشبكات
- ٤-هجوم البريد الإلكتروني المزيف: وهو استخدام البريد الإلكتروني لإجبار الضحايا على النقر على رابط مزيف أو تنزيل ملف خبيث .
- ٥- هجوم قاعدة البيانات: وهي الهجمات الظاهرة على شاشة الحاسوب تستغل الأخطاء البرمجية للحصول على المعلومات السرية. (أيكن، ٢٠٠٠، صفحة ٨٧)
- تأثير الهجمات السيبرانية :**
- تؤثر الهجمات السيبرانية على الأفراد والشركات والحكومات بشكل كبير، حيث تتسبب في خسائر مالية وأضرار بالغة، ومن أهم تأثيراتها
- ١-اختراق الأنظمة والشبكات والحصول على المعلومات السرية والحساسة.
- ٢-تعطيل الخدمات والشبكات والأنظمة.
- ٣-التلاعب بالمعلومات والبيانات الموجودة على الأجهزة.
- ٤-الحصول على معلومات شخصية وحساسة
- طرق الوقاية من الهجمات السيبرانية:**
- توجد العديد من الطرق التي يمكن استخدامها للوقاية من الهجمات السيبرانية ومنها:
- ١-استخدام برامج الحماية الموثوقة.
- ٢-تحديث الأنظمة والبرامج والشبكات بشكل دوري
- ٣-تدريب الموظفين على كيفية التعامل مع الرسائل الإلكترونية والمواقع الإلكترونية.
- ٤-أستخدام كلمات مرور قوية وتغييرها بشكل دوري.
- ٥-تحديد الصلاحيات والتحكم في الوصول إلى المعلومات الحساسة.
- ٦-الاستعانة بخبراء الأمن السيبراني لتقييم الأنظمة والشبكات وتحديد الثغرات وإصلاحها
- في النهاية، يجب على الأفراد والشركات والحكومات الإهتمام بالأمن السيبراني والوقاية من الهجمات السيبرانية، إذ تعد هذه الهجمات تحدياً حقيقياً في عصرنا الحديث، ويجب علينا جميعاً العمل معاً لمواجهة هذا التحدي والحفاظ على أمننا السيبراني . (الليثي، ٢٠٢٢، صفحة ٢١)



الفصل الثاني

دور وتأثير الفضاء السيبراني في سلوك الانسان

إننا نقف الآن على أبواب ثورة صناعية ثالثة. الثورة الرقمية. تقتحم فضاءً جديداً يحتاج فيه الأطفال والشباب خاصة إلى أقصى الرعاية والاهتمام لحماية براءتهم. يواجه الأطفال والشباب مرحلة هي الأكثر تعرضاً لسلبات الإنترنت. من الطبيعي أن يشعروا بالفضول ويريدون الاستكشاف. إنهم في عمر يكفي للتعامل بكفاءة مع التكنولوجيا. وأحياناً يكونون بارعين أكثر مما نتصور لكنهم ليسوا ناضجين بما يكفي لإدراك مخاطر وجودهم على الهواء، والأكثر أهمية، لا يفهمون نتائج التعامل مع تلك البيئة. أذ يتضمن الفضاء السيبراني الاحتكاك ببعض الناس الخطرين، وهؤلاء كثيراً ما يخضعون للمراقبة. الإنترنت كساحة لعب للبالغين كثيراً ما يُقارن بالغرب الأمريكي المتوحش، وهو كساحة لعب للأطفال مجال غير مناسب لبراءتهم.

تأثير الفضاء السيبراني في تغير السلوك الانساني

وسط تيار الاندفاع السريع باتجاه التكنولوجيا الجديدة، يتعرض أطفالنا للإهمال. يفسر كتاب "التأثير السيبراني" لأشهر عالمة في مجال السيكولوجيا السيبرانية الدكتورة "ماري آيكن" كيف تتغير سلوكيات الناس ومشاعرهم وقيمهم حين يكونون على الهواء وكيف يستغل المجرمون تلك التغيرات، إذا كانت من الناس الذين يستخدمون الكمبيوتر، ربما تعرف بعض الأشياء عن انتحال الهوية، التلصص، التحرش، القرصنة، فتحاول أن تجعل كلمات السر الخاصة بك أمنة قدر الإمكان، لكنك ربما لا تدرك كيف أنك تسهم في احتمالات تعرضك للخطر أو أن متصبح ضحية لابتزاز بعض الأشخاص... على سبيل المثال حين تجلس في غرفة النوم، وتخبر العالم كله (على الفيسبوك، تويتر، سنابشات، أو ما شئت من البرامج والتطبيقات)، بكل شيء فعلته في ذلك اليوم. (عطا، ٢٠٢٣، صفحة ٣٣)

لكن إذا كنت في الحافلة، هل ستخبر أي غريب تقابله وجهاً لوجه، بكل تلك الأشياء؟ أنت تنسى نفسك في لحظات وربما تطلع ملايين الغرباء على خصوصياتك بسبب تأثيرات عدم الإحساس بالتحفظ على الهواء. أذ يمكن أن يتعرض طفلك وهو يمارس الألعاب على الهواء للمضايقات والمخاطر دون أن تنتبه إليه. ويتطرق إلى مختلف نواحي الفضاء السيبراني، من الانفتاح على الإباحية ومشاهد العنف واحتمالات الإدمان على الإنترنت. وما ينبغي أن تكون عليه أخلاقيات استخدام الإنترنت، وما السياسات التي تتبعها الدول الآن..

أذ نتطرق إلى عالم غامض مخيف يقبع ما وراء الإنترنت الذي نعرفه يسكنه مجرمون ولصوص وتجار مخدرات ربما لا يعرف الناس عنه أي شيء. والحذر من الإدمان على الإنترنت وما يرتبط به من الألعاب، ومواقع الإباحية والبحث المحموم عن معلومات تتعلق بالصحة والأمراض التي تؤدي إلى الوسواس أو ما يعرف بـ "السايبيركوندريا". فأن للفضاء السيبراني العديد من المظاهر التي تؤثر في نوعية حياة الفرد وطريقة عيشهم وتفكيرهم والتي منها (فيود، ٢٠٢٢، صفحة ٥١)

أولاً - نمط الحياة :

فإذا رجعنا الى (تحليل نمط الحياة) نلاحظ أن الناس لا يستغلون وقتهم بقراءة كتاب أو اللعب مع الاطفال وتكملة بعض نواقص البيت، أذ ترجع الى هاتفك لتصفح مواقع تنتقل فيها من مكان الى آخر وغير موجودة في عالم الواقع وأن الزمن غير مدروس لديك ، أذ يصبح هناك (تشوش الزمن) أي لا يشعر الفرد بمرور الزمن ويتكيف مع عالم آخر وهو الفضاء السيبراني ، فبعد أن كان عامل الوقت يحسب له ألف حساب ، فقد أصبح رخيصاً وسريعاً وغير ذي ثمن ، اذ يأخذ من الفرد ساعات طوال قد يكون بلا شيء مفيد يذكر.



ثانياً- مجهولية الهوية :

قد يتصور الفرد أن الفضاء السيبراني أكثر أماناً من الحياة الواقعية ، وأن التواصل على الهواء أقل خطورة من الاتصال وجة لوجه .

١- اذ نتصور أن هويتنا مجهولة أو نشعر بأننا غير مرئيين وشئ من التحرر والجسارة على الهواء ، اذ أن المزيد من هذه الحرية يؤدي الى فقدان السيطرة على المجتمع ، اذ أن هذه الحرية تجعل البعض يتصرفون بعدم المسؤولية ، اذ تشجعهم على التهور والشعور بعدم وجود رادع خلقي أو التصرف كأنك شخصية مجهولة وبعد المسافة المادية .

٢- تغير طقوس المجاملات عن المجاملات التي في الواقع ، اذ تكون أكثر تحرر وعفوية وغير عقلانية ويسمى (عدم التحفظ على الهواء) . فأذا كان لدى الانسان نقاط ضعف قد تشكل نوع من الفلق والصراع في الحياة الواقعية وهذا الشئ يعد طبيعي في السلوك البشري ، واذا كان لدى الانسان سلوك إجرامي فسوف يطارده ويهتم بضحية واحدة ووقت محدد ، اما الذي يقوم بالمطاردة السيبرانية فقد يلاحق عدة ضحايا في آن واحد بفعل التكنولوجيا ويكون سلوكاً خطراً ، لانه الفضاء السيبراني أرض خصبة لولادة مثل هذه التحولات ، اذ ينتقل هذا السلوك الى العالم الواقعي وذو نتائج خطيرة .

٣- الخبرة السيبرانية الجديدة على الفرد تؤدي به مقارنة حياة الاخرين وتسبب له عدم الرضا والتمرد على حياته الخاصة ويبدأ بالانسحاب من المسؤولية وعن واجباته أتجاه العائلة ويصبح نرجسياً وذو أفكار عكسية عن الافكار التي توارثها عن تاريخ عائلة .
ثالثاً- تأثير الفضاء السيبراني في البيئة الثقافية :

للفضاء السيبراني الدور الكبير في تغيير العديد من المفاهيم والافكار التي تؤدي الى نوع من التعصب والتي منها .

أ-الوعي الزائف تزييف الوعي الديني : الذي نعني به مجموعه من الافكار والمفاهيم والاراء التي تؤثر في وعي ومفاهيم الفرد والتطرف الفكري لكل المجالات خاصة الدينية ولذلك لعدم امتلاك الشباب والمراهقين لمهارة التفكير والثقافة الرصينة التي تؤدي الى .

-أضعاف الانتماء الديني

-تكوين مفاهيم خاطئة

-تكوين قيم معارضة للأسرة

-أضعاف الهوية خاصة الاسلام

ب- الوعي الزائف تزييف الاباحية :

الذي نعني به تزييف الاباحية المرعبة ذات التقنية العالية: مقاطع الفيديو المزيفة "deepfake" أخذة في الازدياد، اذ تبدو الافلام واقعية للغاية. يمكن أن يظهر نجم هوليوود في فيلم للبالغين وقد لا تدرك أنه تم إنشاؤه بواسطة روبوت. يمكن للمبرمج، المستخدم للاباحية الانتقامية، إدخال صديقة سابقة أو صديقها في فيلم إباحي ومشاركته على وسائل التواصل الاجتماعي

ج-الزواج الافتراضي : بما أن اللقاء بين الافراد وتكوين علاقات اجتماعية عبر شبكة الإنترنت دون لقاء مباشر .فهو يوفر بيئة رقمية لتواصل الأزواج المحتملين وتبادل المعارف والاهتمامات المشتركة، مما يساهم في نشوء ظاهرة الزواج عبر الإنترنت ، ألا أنه يثير الزواج الافتراضي تساؤلات حول مدى استدامة العلاقات في ظل غياب التواصل المباشر وتأثير ذلك على طبيعة العلاقات الإنسانية . والمخاطر الفكرية والعقدية قد يواجه الأفراد مخاطر فكرية وعقدية في الفضاء السيبراني، والتي قد تؤثر على أفراد الأسرة .

د-الفراغ العاطفي : يؤثر الفضاء السيبراني في الفراغ العاطفي ، اذ يؤدي الى فقدان الشعور بالاتصال الحقيقي مع الآخرين بسبب طبيعة العلاقات الافتراضية التي تفتقر إلى الخصوصية والحدود، مما قد يشعر الفرد بالعزلة والوحدة بدلاً من الشبع العاطفي، وفقاً لما ورد في مجلة القافلة ودراسات أخرى تتعلق بالشبكات الاجتماعية والفضاء السيبراني (عبد الرحمن، ٢٠١٧، صفحة ١٢)

رابعاً-تأثير الفضاء السيبراني في العلاقات الاسرية



-تشتت الوالدين أنفسهم : أذ تجد العديد من الأسر نفسها غارقة في إشعارات وسائل التواصل الاجتماعي ومحتواها، مما يسبب تشتيتاً للوالدين ويؤثر على تركيزهم على مراقبة أبنائهم . وهذا ما اشارت اليه العديد من الدراسات كدراسة (Mantere ٢٠١٨) في فنلندية حول استخدام الوالدين للهواتف الذكية وطول المدى الزمني لتواجد جهاز الجوال بيد الوالدين، مما يؤدي إلى انشغالهم عن متابعة شؤون أطفالهم، وخرق القواعد الاجتماعية في طريقة الحوار مع أطفالهم بالتجاهل بدل من الحوار وجها لوجه تجاهل المتفرغ ، اذ أن الاب يكون متواجدا جسديا، لكنه غائب ذهنيا بسبب انشغاله بالاجهزة الذكية.

-تقليل التواصل المباشر : يؤدي الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي إلى تقليل المحادثات والحوارات المباشرة بين أفراد الأسرة، مما يضعف الترابط الأسري .

-زيادة النزاعات والخلافات : قد يخلق الفضاء السيبراني مفاهيم متضاربة وقيم متعارضة داخل الأسرة، مما يساهم في تفككها وزيادة الخلافات بين أفرادها . ففي دراسة روسية للباحث (Sheinov ٢٠٢٠) يرتبط إدمان الهواتف الذكية بعوامل سلبية، مثل الاكتئاب والقلق والتوتر، ونقص الثقة بالنفس، وضبط النفس والنوم، والمشاكل الصحية، وتدني نوعية الحياة، وعدم الرضا عنها، والمشاكل الاسرية، وسوء الاداء المدرسي .

-التوقعات غير الواقعية : تعرض وسائل التواصل الاجتماعي صوراً مثالية للحياة الزوجية والأسرية، مما يدفع بعض الأزواج لمقارنة حياتهم الواقعية بهذه الصور، وينتج عنه عدم الرضا والشعور بالإحباط في العلاقة الأسرية .

الفضاء السيبراني وتغير السلوك والشخصية

للفضاء السيبراني الدور الكبير في تغيير السلوك الانساني ، اذ كان السلوك الانساني قبل الحداثة يميل الى الثبات عبر الاجيال والازمان ، الذي يحوي القيم الاجتماعية التي تعبر عن المشاعر وتؤثر في سلوك الفرد وكيفية الانتقال من جيل الى جيل آخر، أما في عصر الفضاء السيبراني في عصر الحداثة السائلة ، أذ يتحول المجتمع من الثبات الى مجتمع متغير ومتقدم ، اذ أن نماذج الاخلاق تتعرض الى الميعان وبالتالي فهي بحاجة الى التحديث المستمر وليس الثبات ، فالسلوكيات ينبغي ان تتغير وان لم تتغير فهي عرضة للنقد باعتبارها من القديم ، أي تحول الانسان الى انسان آخر في وقت قليل والميل الى التحديث .

أما بالنسبة للشخصية ، فإن للفضاء السيبراني يغير العديد من السمات التي يمتلكها الفرد ، أذ يمكنه اختيار الجوانب التي يرغب في إظهارها للعالم عبر الإنترنت، مما يخلق "ذاتاً رقمية" منفصلة عن الذات الواقعية . مما قد يؤدي إلى تحرر الأفراد من القيود الاجتماعية التقليدية وتغيير سلوكياتهم . التي تؤثر على حالتهم النفسية . وأن الواقع الافتراضي يمكن أن يؤدي إلى مقارنات اجتماعية مستمرة تؤثر على الثقة بالنفس وتقدير الذات مما قد يؤثر على النضج الاجتماعي للفرد . وهو ما أثبتته دراسة تركية (Koçak ٢٠٢٠) الى ارتفاع معدلات إدمان الانترنت لدى طالب الجامعات التركية إلى تدني احترام الذات .(عبد الرحمن، ٢٠١٧، صفحة ١١)

قضايا علم النفس السيبراني :

التأثير السيبراني في الصحة النفسية :

لا يزال تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية مثير للجدل، ولكن يرجح أن الاستخدام المستمر لتلك المواقع، وتقليل وقت التفاعلات مع الآخرين وجهاً لوجه يساهم في زيادة المعاناة النفسية خاصة عند الشباب المراهقين ، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية واحترام الذات . من بين أهم عوامل الانجذاب للانترنت هو الشعور بالمجهولية والذي يأتي مع استخدام هذه التكنولوجيا، حيث يمكن للمراهقين أن يقدموا أنفسهم بشكل مزيف من خلال إنشاء ملف شخصي علي الانترنت، وتصور أنفسهم بالشكل الذي يرون به انفسهم، أو بالشكل الذي يريدون أن ينظر اليهم الاخرون به، وبما أنه يمكن للأفراد اختيار هويات جديدة وتقديم أنفسهم بشكل مزيف علي الانترنت، فمن الممكن أن يشعر المراهقون بخيبة أمل في حالة عدم مقابلة صديق مطلقا علي الانترنت أو حتى بعد مقابلته،ومن التأثيرات النفسية على مستخدمي الشبكات الاجتماعية ، بما يأتي .



- **القلق والاكتئاب:** أظهرت العديد من الدراسات أنّ استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يزيد من معدلات القلق والاكتئاب خاصةً عند الأشخاص الذين يقضون فتراتٍ طويلة على هذه المنصات، ومشاعر القلق غالبًا ما ترتبط بالمقارنة الاجتماعية والقلق من فقدان الفرص وهو الشعور بأن الآخرين يعيشون حياة أفضل.
- **المقارنة الاجتماعية (Social Comparison):** يمكن لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي أن يشعروا بالقلق والاكتئاب عندما يقارنون حياتهم بحياة الآخرين الذين يظهرون حياتهم بشكل مثالي على هذه المنصات. ويُظهر الشعور بأن الآخرين يعيشون حياة أكثر سعادة ونجاحًا قد يؤدي إلى شعور بالقلق من عدم تحقيق نفس المستوى من النجاح أو السعادة.

- **العزلة والوحدة:** بالرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي تهدف إلى تعزيز التواصل، إلا أن الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى مشاعر العزلة والوحدة. وهذا قد يكون نتيجة لتفضيل التفاعلات الافتراضية على التفاعلات الحقيقية، مما يقلل من جودة العلاقات الشخصية في الحياة الواقعية.

- **التوتر والإجهاد النفسي:** الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون مرهقًا نفسيًا. ومتابعة الأخبار السلبية والمحتويات المثيرة للجدل على هذه المنصات قد يزيد من مستويات التوتر والإجهاد.
- **تأثيرات على الصورة الذاتية وتقدير الذات:** يمكن أن تؤدي المقارنات المستمرة مع الآخرين، خاصة عند مشاهدة الصور المثالية المعدلة إلى تدهور الصورة الذاتية وتقدير الذات، مما يزيد من مشاعر عدم الرضا عن النفس.

- **الإدمان:** يمكن أن يصبح استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إدمانًا، مما يؤدي إلى تقليل الوقت المخصص للنشاطات الأخرى مثل العمل أو الدراسة أو ممارسة الرياضة. وهذا الاستخدام المفرط قد يتسبب في مشاكل نفسية إضافية.

- **التأثيرات على العلاقات الشخصية والاجتماعية:** يمكن أن تؤدي العلاقات الاجتماعية عبر الإنترنت إلى تغييرات في طبيعة العلاقات الإنسانية، وقد تسبب العزلة الاجتماعية أو عدم القدرة على بناء علاقات حقيقية ومستدامة خارج العالم الرقمي.

- **التأثير على الهوية والصورة الذاتية:** تسهم الشبكات الاجتماعية في بناء الهوية الرقمية للأفراد، حيث يقومون بعرض حياتهم وأرائهم وصورهم بشكل عام للعالم. وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في تشكيل الصورة الذاتية وتجربة الهوية الشخصية. (الكردي، ٢٠١٦، صفحة ٢٢) (أيكن، ٢٠٠٠، صفحة ٥٥)

دور الآباء في الوقاية من الفضاء السيبراني :

يلعب الآباء دورًا أساسيًا في وقاية أبنائهم من سلبيات الفضاء السيبراني من خلال إقامة حوار مفتوح وصريح معهم، تحديد قواعد واضحة لاستخدام الإنترنت، التوعية بالمخاطر مثل التنمر الإلكتروني وطلب المعلومات الشخصية، ومراقبة سلوكهم لاكتشاف أي مؤشرات على تعرضهم للإساءة، مع ضرورة تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتزويدهم بمهارات التعامل مع التحديات الرقمية .

دور الآباء في الوقاية:

١. الحوار المفتوح والتواصل المستمر:

○ ابدأ حوارًا صادقًا مع طفلك حول استخدام الإنترنت وتطبيقات الألعاب ومنصات التواصل الاجتماعي .

○ شجع طفلك على مشاركة اهتماماته وتجاربه عبر الإنترنت لتمكينك من تقديم النصح والإرشاد .

٢. وضع قواعد وحدود واضحة:

○ ضع توقعات وقواعد واضحة لاستخدام الإنترنت لضمان سلوك آمن ومسؤول من قبل طفلك .

○ حدد أوقاتًا مسموحًا بها للاستخدام وحدد الأماكن التي يمكن استخدام الأجهزة فيها .

٣. التوعية بالمخاطر وكيفية تجنبها:



- علم طفلك عدم مشاركة معلوماته الشخصية مع أي شخص عبر الإنترنت .
- اشرح له مخاطر التنمر الإلكتروني وكيفية التعامل معه، وكيفية التعرف على الرسائل أو الطلبات المشبوهة .
- قدم له النصيحة بعدم الاستجابة لرسائل أو طلبات غامضة وعدم مشاركة بياناته المصرفية .
- ٤ . **المراقبة النشطة والسلوكيات الداعمة:**
- راقب سلوك طفلك بحثاً عن علامات تدل على تعرضه للتنمر الإلكتروني أو مشاكل أخرى، مثل تغييرات في عادات النوم والأكل، أو شكاوى جسدية .
- شجع طفلك على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية والرياضية لتعزيز ثقته بنفسه وتنمية مهاراته .
- ٥ . **فهم التكنولوجيا وتزويدهم بالمهارات:**
- افهم طبيعة التكنولوجيا وكيفية عملها لفهم فوائدها وسلبياتها .
- ساعد طفلك على تطوير مهارات السلامة السيبرانية وتعزيز قدرته على اتخاذ قرارات مناسبة عند مواجهة المخاطر المحتملة عبر الإنترنت .
- ٦ . **التركيز على بناء مناعة نفسية قوية:**
- عزز ثقة طفلك بنفسه وحسه بالمسؤولية ليتمكن من مقاومة أضرار سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي .
- شجعه على تنمية اهتماماته ومواهبه وشارك في الأنشطة المفيدة (العيسى، ٢٠١٩، صفحة ١٧)

Funding

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this paper

Acknowledgments

The authors would like to extend their heartfelt thanks to institution, for the moral support provided during the course of this research. The encouragement and guidance provided by the institution have helped tremendously in completing this research.

References

- أيكن، ماري. (٢٠٠٠). *التأثير السيبراني ، كيف يتغير الانترنت السلوك البشري* . الاردن : الدار العربية للطباعة والنشر .
- الشمري، محمد. (٢٠١٦). *الحقوق الثقافية للانسان في الاسلام والغرب* . مجلة الدراسات العربية.



- عبد الرحمن، بلقيس. (٢٠١٧). المخدرات الرقمية حقيقتها وآثارها. مجلة العدل -المكتب الفني بوزارة العدل (العدد ٤٨).
- عبد الصادق، عادل. (٢٠١٦). الفضاء الالكتروني والعلاقات الدولية دراسة في النظرية والتطبيق. بغداد: المكتبة الاكاديمية.
- عطا، علال. (٢٠٢٣). الاساس المنطقي للارشاد والعلاج النفسي عبر الانترنت لرعاية الصحة النفسية وتحدياته رؤية في إطار علم النفس السيبراني. مصر : مجلة كلية التربية .
- العيسى، طه. (٢٠١٩). المسؤولية الدولية الناشئة عن الهجمات السيبرانية في ضوء القانتن الدولي المعاصر . الاردن : جامعة الزرقاء .
- فيود، إيمان عوض. (٢٠٢٢). مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمعدلات الاكتئاب والقلق لدى عينة من الشباب. مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي، المجلد ٣ (العدد السادس).
- الكردي، خالد إبراهيم. (٢٠١٦). دور وسائل الإعلام في برامج الوقاية من المخدرات. المملكة العربية السعودية : كلية التربية / جامعة نايف .
- الليثي، أحمد حسن. (٢٠٢٢). علم النفس السيبراني. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- Abdul Rahman, Balqis. (2017). Digital Drugs: Their Reality and Effects. Al-Adl Journal – Technical Office of the Ministry of Justice (Issue 48).
- Aiken, Mary. (2000). Cyber Impact: How the Internet Changes Human Behavior. Jordan: Arab House for Printing and Publishing.
- Abdul Sadiq, Adel. (2016). Cyberspace and International Relations: A Study in Theory and Application. Baghdad: Academic Library.
- Al-Issa, Taha. (2019). International Responsibility Arising from Cyber Attacks in Light of Contemporary International Law. Jordan: Zarqa University.
- Al-Kurdi, Khalid Ibrahim. (2016). The Role of Media in Drug Prevention Programs. Kingdom of Saudi Arabia: College of Education / Naif Arab University for Security Sciences.
- Al-Laithi, Ahmed Hassan. (2022). Cyber Psychology. Jordan: Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution.
- Al-Shammari, Muhammad. (2016). Human Cultural Rights in Islam and the West. Journal of Arab Studies.
- Ata, Allal. (2023). The Rationale for Online Counseling and Psychotherapy for Mental Health Care and Its Challenges: A Perspective within Cyber Psychology. Egypt: Journal of the Faculty of Education.
- Fayyad, Iman Awad. (2022). Social Media and its Relationship to Depression and Anxiety Rates among a Sample of Youth. Journal of Educational Technology and Digital Learning, Volume 3 (Issue 6).

