



Journal of Scientific Research in Arts  
ISSN 2356-8321 (Print)  
ISSN 2356-833X (Online)  
<https://jssa.journals.ekb.eg/?lang=en>



## The social and psychological effects and societal risks of modern technology

Jamal Shaker Abdullah

ZAYED UNIVERSITY - UAE

[dr.jamalshaker@gmail.com](mailto:dr.jamalshaker@gmail.com)

<https://jssa.journals.ekb.eg/article271040.html>

### Abstract:

The research deals with the significant effects that modern technology has had on the social and psychological aspects of individuals and societies, through two sections: the first section explains some of these effects and risks, and the second section explains some of the measures that can be taken to deal with the negative effects of modern technology.

The first section deals with some of the social, psychological and societal effects. Among the social effects are: social isolation and the negative circulation of information. As for the psychological effects: including: technological addiction, including social circulation. As for societal risks: including: cybersecurity threats, including: loss of job opportunities as a result of automation. And technological development, including: personal privacy.

As for the second section, it explains some of the measures that can be taken to deal with the negative effects of modern technology, including: setting time limits for the use of technology, organizing time, conscious communication, privacy awareness, promoting digital education, supporting mental health, and participating in public debate.

At the conclusion of the research, a statement of the most important results and recommendations reached through this research.

**Keywords:** effects, social, psychological, risks, societal, technology.

## الآثار الاجتماعية والنفسية والمخاطر المجتمعية للتكنولوجيا الحديثة

أ.د/ جمال شاكر عبد الله

أستاذ الفقه بجامعة زايد

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية – قسم دراسات العالم الإسلامي

[dr.jamalshaker@gmail.com](mailto:dr.jamalshaker@gmail.com)

### المستخلص:

يتناول البحث ما أحدثته التكنولوجيا الحديثة من تأثيرات كبيرة على الجوانب الاجتماعية والنفسية للأفراد والمجتمعات، من خلال مبحثين: المبحث الأول في بيان بعض هذه الآثار والمخاطر، والمبحث الثاني في توضيح بعض الإجراءات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الآثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة.

فالمبحث الأول يتناول بعض الآثار الاجتماعية والنفسية والمجتمعية، فمن الآثار الاجتماعية: الانعزال الاجتماعي، والتداول السلبي للمعلومات، وأما الآثار النفسية: فمنها: الإدمان التكنولوجي، ومنها التداول الاجتماعي، وأما المخاطر المجتمعية: فمنها: تهديدات الأمان السيبراني، ومنها: فقدان فرص العمل نتيجة الأتمتة والتطور التكنولوجي، ومنها: الخصوصية الشخصية.

وأما المبحث الثاني ففيه بيان بعض الإجراءات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الآثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة، ومنها: تحديد حدود زمنية لاستخدام التكنولوجيا، وتنظيم الوقت، والتواصل الواعي، والتوعية بالخصوصية، وتعزيز التربية الرقمية، ودعم الصحة النفسية، والمشاركة في النقاش العام. وفي ختام البحث بيان أهم النتائج والتوصيات التي توصلت لها من خلال هذا البحث.

الكلمات المفتاحية: الآثار، الاجتماعية، النفسية، المخاطر، المجتمعية، التكنولوجيا.

## مقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضلّ له ومن يضلّل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أنّ محمداً عبده ورسوله، أما بعد:

ففي عصرنا الحديث، تشهد التكنولوجيا تطوراً سريعاً ولافتاً يمتد إلى جميع جوانب حياتنا، ومن بين هذه التكنولوجيا الحديثة تبرز وسائل التواصل الاجتماعي كأداة أساسية تؤثر بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

إن وجود شبكات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك، تويتر، إنستغرام، وغيرها إلى جانب التطورات في وسائل الاتصال الأخرى أثر بشكل كبير على كيفية تفاعلنا مع العالم من حولنا وكيفية بناء علاقاتنا الاجتماعية وصيانتها.

تزايدت أهمية هذا الموضوع في العقد الأخير نظراً للتأثير الكبير الذي يمكن أن يكون لوسائل التواصل الاجتماعي على جميع جوانب حياتنا، فالأفراد يجدون أنفسهم ينخرطون بشكل متزايد في هذا العالم الرقمي، سواءً للتواصل مع الأصدقاء والعائلة أو لمشاركة آرائهم وتجاربهم مع مجتمعهم الأوسع، ومع ذلك، يثير هذا التفاعل الرقمي تساؤلات مهمة حول تأثيره على العلاقات الاجتماعية التقليدية وجودتها وديناميتها.

## مشكلة البحث:

تكمن مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

١- إن فهم التأثير الذي تمارسه وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية يمثل تحدياً كبيراً، فهل تُعزز هذه الوسائل التواصل والعلاقات وتقرب بين الأفراد، أم أن لديها تأثير سلبي يؤدي إلى انعزالهم وتدهور علاقاتهم؟

٢- هل يعزز التواصل الرقمي التفاهم والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، أم أنه يشجع على التوتر والانقسام؟

٣- ما هي الإجراءات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الأثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة؟

## أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف هذه الأسئلة وتحليل التأثير الذي تمارسه وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، وسناقش التأثيرات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الشخصية والاجتماعية ونفحص كيفية توازن استخدام هذه الوسائل للمحافظة على العلاقات الإنسانية الصحية والمستدامة، وبيان الإجراءات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الأثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة.

إن فهم هذا التأثير له أهمية كبيرة في عالم يعتمد بشكل متزايد على التكنولوجيا والتواصل الرقمي، وقد يساعد في توجيه الأفراد والمجتمعات نحو استخدام أفضل وأكثر فعالية لوسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز العلاقات الاجتماعية وتقويتها.

### خطة البحث:

وقد اقتضى البحث في هذا الجانب أن يكون في مقدمة ومبحثين، وخاتمة، على النحو الآتي:

**المبحث الأول:** الآثار الاجتماعية والنفسية والمجتمعية للتكنولوجيا الحديثة، وفيه مطالب:

**المطلب الأول:** الآثار الاجتماعية السلبية للتكنولوجيا الحديثة.

**المطلب الثاني:** الآثار النفسية السلبية التي تسببها التكنولوجيا الحديثة.

**المطلب الثالث:** المخاطر المجتمعية السلبية للتكنولوجيا الحديثة.

**المبحث الثاني:** الإجراءات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الآثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة، وفيه النقاط التالية:

**أولاً:** الوعي والتثقيف.

**ثانياً:** ضبط الوقت.

**ثالثاً:** تنظيم الأنشطة البديلة.

**رابعاً:** الاستخدام الواعي.

**خامساً:** تنظيم البيئة.

**سادساً:** التواصل الاجتماعي.

**سابعاً:** المراقبة الأبوية.

**ثامناً:** البحث عن التوازن.

وختتم البحث ببيان أهمّ النتائج التي توصلت لها.

والله من وراء القصد، وأسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، إنه سميع عليم.

## المبحث الأول:

### الآثار الاجتماعية والنفسية والمجتمعية للتكنولوجيا الحديثة

إن للتكنولوجيا الحديثة آثاراً اجتماعية ونفسية ومجتمعية، بعض هذه الآثار إيجابي وبعضها سلبي، وسأبين في هذا المبحث الآثار السلبية من خلال المطالب التالية:

#### المطلب الأول: الآثار الاجتماعية السلبية للتكنولوجيا الحديثة:

تعدّ التكنولوجيا الحديثة جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، حيث يعتمد الكثيرون على الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي للتفاعل مع العالم من حولهم، وإذا كانت هذه التكنولوجيا قد أحدثت تغييرات إيجابية في حياتنا، مثل تسهيل التواصل وزيادة التواصل العالمي، إلا إنها أيضاً أحدثت آثاراً اجتماعية سلبية بارزة<sup>(١)</sup>، منها:

#### أولاً: الانعزال الاجتماعي<sup>(٢)</sup>، وذلك من خلال ما يلي:

١- فقدان الاتصال الشخصي: حيث تجعل التكنولوجيا الحديثة من السهل التواصل عبر الإنترنت والهواتف الذكية، وهذا يمكن أن يقلل من اللقاءات الشخصية، وهذا يؤدي إلى فقدان الفرصة لبناء علاقات اجتماعية قوية في الواقع.

٢- الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي: يعاني الكثيرون من الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يجعلهم يفضلون الانخراط في العالم الافتراضي بدلاً من العالم الحقيقي، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الانعزال وضعف العلاقات الاجتماعية<sup>(٣)</sup>.

٣- زيادة معدلات القلق والاكتئاب: أظهرت الأبحاث أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يمكن أن يزيد من معدلات القلق والاكتئاب، كما أن قضاء وقت كبير على الإنترنت قد يؤدي إلى الشعور بالعزلة والوحدة.

٤- تأثيرات على التواصل العائلي: التكنولوجيا الحديثة قد جعلت الأسر تقضي وقتاً أقل سوياً، فالأفراد يمكن أن يكونوا مشغولين بأجهزتهم الذكية أثناء وجودهم في المنزل، مما يؤدي إلى انقطاع التواصل العائلي الذي كان مهماً في السابق<sup>(٤)</sup>.

(١) انظر: التكنولوجيا والانفصال الاجتماعي: التحديات والفرص، شيري توركيل: (٥-١٥)، التكنولوجيا والمجتمع، مايكل بورتر: (٣-٥).

(٢) انظر: الآثار الاجتماعية السلبية للتكنولوجيا الحديثة، د. محمد السيد، مجلة "العلوم والتكنولوجيا"، العدد ٣٠، ٢٠٢٣: (٣٤-٣٧)، الآثار الاجتماعية للتكنولوجيا الرقمية، د. محمد خليفة، دار المعرفة، ٢٠٢٣: (٧-١١).

(٣) انظر: إدمان مواقع التواصل الاجتماعي... أضراراً نفسية واجتماعية وصحية، د. هلكا عمر علاء الدين، مقال منشور في موقع جامعة بيروت، رابط المقال: (<https://www.bau.edu.lb/Blog/Miscellaneous>).

(٤) انظر: التكنولوجيا الحديثة وتأثيرها على العلاقات الاجتماعية، د. أحمد محمد، موقع "البوابة العربية للعلوم والتكنولوجيا"، ٢٠٢٢: (٢٣-٢٦).

## ثانياً: التداول السلبي للمعلومات:

سألقي نظرة على بعض من تلك الآثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة على التداول بالمعلومات، وهي كما يلي:

١- انتشار الأخبار الزائفة: فمع وجود وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت، أصبح من السهل نشر الأخبار الزائفة والمعلومات غير الموثوقة، كما يمكن لهذا التداول السلبي للمعلومات أن يؤدي إلى انتشار الشائعات والأخبار الكاذبة، مما يؤثر سلباً على قرارات الأفراد والمجتمعات.

٢- فقدان الخصوصية: فالشركات والمنصات الرقمية الكبيرة تجمع بيانات كبيرة عن المستخدمين، وهذا يثير مخاوف بشأن فقدان الخصوصية؛ لأنّ التداول غير المشروع للبيانات الشخصية يمكن أن يؤدي إلى انتهاكات خطيرة للخصوصية<sup>(٥)</sup>.

٣- تقليل التفكير النقدي: فالسهولة في الوصول إلى المعلومات عبر الإنترنت يمكن أن يجعل الأفراد أقل ميلاً للبحث والتحقق من مصداقية المعلومات، وهذا يمكن أن يؤدي إلى نقص التفكير النقدي والاعتماد على المعلومات دون فحص.

٤- التأثير على العمل والإنتاجية: فقد يؤدي الاستخدام المفرط للوسائط الاجتماعية والإنترنت في مكان العمل إلى تشتيت الانتباه وتقليل الإنتاجية، إذا لم يتم التحكم في هذا التداول السلبي للمعلومات، فإنه يمكن أن يؤثر سلباً على الأداء المهني<sup>(٦)</sup>.

٥- التأثير على التعليم: إنّ استخدام التكنولوجيا في التعليم قد يكون إيجابياً، ولكن يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تشتيت الطلاب وتركيزهم على محتوى غير مفيد، فالتحكم الجيد في التداول السلبي للمعلومات يمكن أن يساهم في تحسين جودة التعليم.

**المطلب الثاني: الآثار النفسية السلبية التي تسببها التكنولوجيا الحديثة فمنها:**

### أولاً: الإدمان التكنولوجي:

يمكن تعريف الإدمان التكنولوجي بأنه: الاعتماد الشديد وغير المسيطر على التكنولوجيا الرقمية، بما في ذلك الهواتف الذكية والألعاب عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

يشبه الإدمان التكنولوجي إلى حد كبير إدمان المخدرات، حيث يتميز بأعراض مثل فقدان السيطرة، والحاجة الملحة، والتحمل<sup>(٧)</sup>.

(٥) انظر: التكنولوجيا الحديثة وتأثيرها على العلاقات الاجتماعية، د. أحمد محمد، موقع "البوابة العربية للعلوم والتكنولوجيا"، ٢٠٢٢: (٢٦-٢٣).

(٦) انظر: التكنولوجيا والاعتراب: نحو مجتمع أكثر إنسانية، د. محمد عبد الرزاق، دار عالم الكتب، ٢٠٢١: (١٥-١٨).

(٧) انظر: الملل الرقمي: كيف يؤثر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على صحتنا النفسية، كال نيوبورت: (٧-١٤)، التكنولوجيا والعقل: نيكولاس كار: (٥-١٣)، التكنولوجيا الحديثة وتأثيرها على الصحة النفسية، د. محمد عبد الله، موقع "مركز البحوث والدراسات الإسلامية في جامعة قطر"، ٢٠٢١: (١٠-١٣).

## هناك عدة جوانب للإدمان التكنولوجي تستحق التوضيح:

- ١- **فقدان السيطرة:** فالأفراد الذين يعانون من الإدمان التكنولوجي يجدون صعوبة في السيطرة على استخدامهم للأجهزة والتطبيقات التكنولوجية، ويمكن للإنسان أن يبدأ بالتصفح على الإنترنت لبضع دقائق وينتهي بقضاء ساعات.
- ٢- **الحاجة الملحة:** يعاني الأشخاص المدمنون من التكنولوجيا من شعور بالحاجة الملحة إلى التكنولوجيا حتى إذا لم يكن هناك داعٍ حقيقي، فهم يشعرون بالقلق والتوتر عندما يكونون بعيدين عن هواتفهم أو أجهزتهم.
- ٣- **الانعزال الاجتماعي:** الإدمان التكنولوجي يمكن أن يؤدي إلى انعزال اجتماعي، حيث يفضل المدمنون البقاء متصلين بالعالم الافتراضي على حساب التواصل مع العالم الواقعي.
- ٤- **تأثير سلبي على الصحة النفسية:** الإدمان التكنولوجي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية نفسية، مثل القلق والاكتئاب، ويمكن أن يسبب الضغط المتزايد على الأداء والشعور بعدم الكفاية.
- ٥- **تأثير على العلاقات الشخصية:** يمكن أن يتسبب الإدمان التكنولوجي في تدهور العلاقات الشخصية، حيث يمكن أن يشعر الأصدقاء وأفراد الأسرة بالإهمال والتجاهل من قبل المدمن<sup>(٨)</sup>.

## ثانياً: التداول الاجتماعي:

إن التكنولوجيا الحديثة قد غزت حياتنا بشكل كبير، وأحد أهم مظاهر هذا التأثير هو التداول الاجتماعي، من خلال منصات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر وإنستغرام، يمكن للأفراد الآن التواصل مع العالم بأسره بسهولة، ومشاركة حياتهم وآرائهم، وبينما يمكن أن يكون التداول الاجتماعي ذا أثر إيجابي على حياتنا، إلا أن له آثاراً نفسية كبيرة يجب أن نكون حذرين منها.

١- **الشعور بالمقارنة:** يعيش الكثيرون حياتهم اليومية على منصات التواصل الاجتماعي، وهذا يعرضهم لمشاهدة حياة الآخرين وما ينشرونه من صور وأخبار، وهذا قد يؤدي إلى الشعور بالمقارنة المستمرة، حيث يشعر الأفراد بأن حياة الآخرين أفضل من حياتهم، وهذا الشعور يمكن أن يتسبب في انخفاض مستوى السعادة وزيادة الضغط النفسي.

٢- **التأثير على الصحة العقلية:** تمتلك وسائل التواصل الاجتماعي القدرة على التأثير على الصحة العقلية للأفراد، على سبيل المثال، التعرض المستمر للمحتوى السلبي أو الكراهية يمكن أن يؤدي إلى زيادة معدلات القلق والاكتئاب، كما يمكن أن تكون التعليقات السلبية والتنمر على وسائل التواصل الاجتماعي مضرّة بصحة الأفراد<sup>(٩)</sup>.

<sup>(٨)</sup> للمزيد عن موضوع إدمان التكنولوجيا، يمكن مراجعة موقع مركز الإدمان الذي تناول هذا الموضوع بطريقة متعمّقة وبعد دراسة لتجارب واقعية، رابط: (<https://npistanbul.com/markaz-alediman/ediman-alteknolojia>).

<sup>(٩)</sup> التكنولوجيا والقلق: نحو صحة نفسية أفضل، د. محمد عبد الرازق، دار عالم الكتب، ٢٠٢١: (٧-٥).

٣- **الإدمان:** هناك خطر حقيقي من الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يمكن أن يقضي الأفراد ساعات طويلة يوميًا في التصفح والتفاعل مع المحتوى، هذا الإدمان يمكن أن يؤدي إلى تضييع الوقت والتقليل من الانخراط في الأنشطة الواقعية والعلاقات الاجتماعية الحقيقية<sup>(١٠)</sup>.

٤- **انخفاض جودة النوم:** استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الليل قبل النوم يمكن أن يتسبب في انخفاض جودة النوم، والأشخاص الذين يتفاعلون مع هذه المنصات في الساعات الأخيرة من اليوم قد يعانون من صعوبة في الاسترخاء والنوم بسبب التوتر والتفكير في المحتوى الذي شاهدوه.

٥- **فقدان الخصوصية:** مع مشاركة الأفراد للكثير من معلوماتهم وصورهم على منصات التواصل الاجتماعي، قد تنخفض مستويات الخصوصية وتزيد فرص انتهاك الخصوصية وسرقة البيانات.

**المطلب الثالث: المخاطر المجتمعية السلبية للتكنولوجيا الحديثة ، فمنها:**

**أولاً: تهديدات الأمان السيبراني:**

يعيش العالم اليوم في عصر التكنولوجيا الحديثة والمعلوماتية، حيث أصبحت التكنولوجيا جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، والتكنولوجيا الحديثة توفر العديد من المزايا والفوائد التي تسهم في تحسين جودة الحياة وتقديم خدمات أفضل، ومع ذلك، تأتي هذه التكنولوجيا مع تهديدات الأمان السيبراني التي يجب أن نكون على استعداد لمواجهةها، إن تأثير هذه التهديدات على الأثار المجتمعية للتكنولوجيا الحديثة يمكن أن يكون هائلًا<sup>(١١)</sup>.

**تهديدات الأمان السيبراني** تشمل أي نشاط غير قانوني أو ضار يستهدف الأنظمة والبيانات الرقمية، ويمكن أن تتضمن هذه التهديدات الاختراقات الإلكترونية، والاحتيال الإلكتروني، والفيروسات والبرامج الضارة، والتجسس الإلكتروني، والهجمات السيبرانية السياسية، وتهديدات الأمان السيبراني تهدد سلامة وسرية البيانات والأنظمة الحيوية.

**تأثيرات التهديدات السيبرانية على الأثار المجتمعية:**

١- **فقدان البيانات الشخصية:** يمكن لاختراقات البيانات الشخصية أن تؤدي إلى تسريب معلومات حساسة مثل الهويات ومعلومات المالية، مما يعرض الأفراد لخطر السرقة والاحتيال، وهذا يؤثر سلبًا على الثقة في النظام الرقمي.

٢- **تهديد الأمان القومي:** يمكن للهجمات السيبرانية المستهدفة للبنية التحتية الحيوية للدولة أن تهدد الأمان القومي والاستقرار السياسي، فعلى سبيل المثال، هناك هجمات إلكترونية مستهدفة للطاقة والمؤسسات الحكومية يمكن أن تتسبب في انقطاع الخدمات الحيوية.

٣- **انتهاك الخصوصية:** فالعالم الرقمي يتيح تجميع كميات هائلة من البيانات الشخصية، والتهديدات السيبرانية تجعل الأفراد عرضة لانتهاكات الخصوصية والتجسس على حياتهم الشخصية.

(١٠) انظر: رابط: (https://npistanbul.com/markaz-alediman/ediman-alteknolojia).

(١١) انظر: التكنولوجيا والمخاطر المجتمعية: نيك كار: (٣ - ١٠)، والانفصال الرقمي: كيف تؤثر التكنولوجيا على علاقاتنا: شيرو تورنر: (٢٠-٢٦).



٤- انتشار الأخبار المزيفة: تمثل الأخبار المزيفة تهديداً كبيراً للديمقراطية والمجتمع، حيث يمكن استغلال التكنولوجيا لنشر معلومات كاذبة تؤثر على القرارات السياسية والاجتماعية.

٥- هجمات الابتزاز الرقمي: تهديدات الأمان السيبراني تتضمن أيضاً هجمات الابتزاز الرقمي، حيث يتم تهديد الأفراد أو المؤسسات بنشر معلومات حساسة أو تعطيل خدماتهم إذا لم يتم دفع فدية (١٢).

### ثانياً: فقدان فرص العمل نتيجة الأتمتة والتطور التكنولوجي:

الأتمتة تعني استخدام التكنولوجيا لأداء المهام التي كان يتم تنفيذها سابقاً بواسطة البشر، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تقليل حاجة الشركات إلى العمال البشريين في بعض الصناعات، فعلى سبيل المثال، في صناعة الصناعات الثقيلة وصناعة السيارات، تم استخدام الروبوتات والأتمتة لأداء العديد من المهام البسيطة والمكررة، وهذا يعني أن العمال البشريين قد يجدون صعوبة في العثور على وظائف في هذه الصناعات (١٣).

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي التحول إلى الأتمتة إلى انقراض بعض الوظائف بالكامل، فعلى سبيل المثال، في مجال النقل، يمكن استخدام السيارات ذاتية القيادة والطائرات بدون طيار لنقل البضائع والركاب دون الحاجة إلى سائقين بشريين، وهذا يمكن أن يترك العديد من السائقين بدون وظائف.

### ثالثاً: الخصوصية الشخصية:

مع تقدم التكنولوجيا، أصبحت الخصوصية الشخصية تحت تهديد متزايد، فالشركات والحكومات تجمع بيانات كبيرة عن الأفراد، ويمكن استخدام هذه البيانات لمراقبة أنشطتهم وتحليل سلوكهم، وبصفة خاصة، تمثل وسائل التواصل الاجتماعي تحدياً كبيراً للخصوصية، حيث يمكن استخدام المعلومات الشخصية التي يشاركها الأفراد على هذه المنصات بطرق غير مشروعة.

بالإضافة إلى ذلك، تقدم التكنولوجيا أدوات متقدمة للمراقبة، مثل كاميرات المراقبة وأجهزة التتبع، وهذا يعني أن الأفراد يمكن أن يتم مراقبتهم بشكل دقيق دون علمهم، مما يؤثر على حريتهم وخصوصيتهم.

(١٢) أمن الجريمة الإلكترونية، الدكتور خالد ممدوح إبراهيم، الدار الجامعية، الإسكندرية ٢٠٠٨ ص٧.

(١٣) انظر: الانترنت من الداخل: كيف تعمل تكنولوجيا الشبكة وكيف تتأثر بها حياتنا: جان شوميل: (١٣-٢٤).

## المبحث الثاني:

### الإجراءات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الآثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة

إنّ التكنولوجيا الحديثة قد جلبت العديد من الفوائد والتحسينات إلى حياتنا اليومية، ولكنها أيضاً تثير مخاوف حول الآثار السلبية التي قد تنجم عنها، وقد بينت في المبحث الأول بعض هذه الآثار، وسأناقش في هذا المبحث بعض الإجراءات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع هذه الآثار السلبية<sup>(١٤)</sup>.

#### أولاً: الوعي والتثقيف:

يجب على الأفراد والمجتمعات أن يكونوا على دراية بالآثار السلبية المحتملة للتكنولوجيا الحديثة، ويمكن تحقيق ذلك من خلال حملات توعية وتثقيف الناس حول كيفية استخدام التكنولوجيا بشكل صحيح ومتوازن.

**ثانياً: ضبط الوقت:** من المهم تحديد وقت محدد لاستخدام التكنولوجيا والتزام بالحدود الزمنية، ويمكن وضع قواعد للأطفال والشباب بخصوص كمية الوقت الذي يمكن قضاؤه على الأجهزة الذكية<sup>(١٥)</sup>.

#### ثالثاً: تنظيم الأنشطة البديلة:

يمكن مكافحة الإدمان على التكنولوجيا عن طريق تنظيم وتشجيع الأنشطة البديلة مثل ممارسة الرياضة، والقراءة، والفنون، والتطوع، فهذه الأنشطة تساعد على إبقاء الأفراد منغمسين في عوالم مختلفة.

#### رابعاً: الاستخدام الواعي:

يجب على الأفراد استخدام التكنولوجيا بوعي وذكاء، فعلى سبيل المثال، يمكن تحديد وضع الهاتف على وضع "عدم الإزعاج" أثناء الأوقات التي يكونون فيها مشغولين بأنشطة هامة<sup>(١٦)</sup>.

#### خامساً: تنظيم البيئة:

يمكن تقليل التأثيرات السلبية للتكنولوجيا عن طريق تنظيم بيئة العمل والمنزل، كما أنه يمكن استخدام تقنيات مثل تحديد أماكن مخصصة لاستخدام الأجهزة وتجنب وجودها في الغرفة النوم.

#### سادساً: التواصل الاجتماعي:

التفاعل الاجتماعي مهم للصحة النفسية، ولذا يجب تشجيع الأفراد على الخروج والتواصل مع الأصدقاء والعائلة دون الاعتماد الكامل على الاتصالات الرقمية.

(١٤) التعامل مع الآثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة: دليل عملي، د. أحمد عبد اللطيف، دار الفكر، ٢٠٢٢: (١٤-٢٢).

(١٥) المصدر نفسه، وانظر: التكنولوجيا والإنسان: نحو مستقبل أفضل، د. محمد عبد الرازق، دار عالم الكتب، ٢٠٢١: (١٥-٢٣).

(١٦) التكنولوجيا الحديثة: تحديات وحلول، د. محمد خليفة، دار المعرفة، ٢٠٢٣: (٧-١١).

**سابعاً: المراقبة الأبوية:**

يجب على الآباء مراقبة استخدام الأجهزة التكنولوجية من قبل أطفالهم وتوجيههم بشكل مناسب، ويمكن استخدام تطبيقات وأدوات مراقبة الوالدين لمساعدتهم في ضبط الوقت والمحتوى الذي يتعامل معه أطفالهم.

**ثامناً: البحث عن التوازن:**

البحث عن التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا والحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن، يمكن للأفراد تحقيق ذلك من خلال تقليل الاعتماد الزائد على الأجهزة والبحث عن الفعاليات التي تعزز الصحة والسعادة<sup>(١٧)</sup>.

في الختام، يمكننا الاستمتاع بفوائد التكنولوجيا الحديثة دون أن نتجاهل الآثار السلبية التي قد تنشأ عنها، من خلال اتخاذ الإجراءات المناسبة والتوعية، يمكننا تحقيق التوازن بين التكنولوجيا وجودة حياتنا.

<sup>(١٧)</sup> انظر موقع: (<https://usahello.org/ar/usa>)، حيث ذكر العديد من الوسائل التي من خلالها نستطيع حماية أنفسنا ومجتمعنا من المخاطر الإلكترونية، مخاطر التكنولوجيا الحديثة، ستيفن هول: (١٥-٢١).

## الخاتمة

في ختام هذا البحث توصلت إلى النتائج والتوصيات التالية:

**أولاً:** إن للتكنولوجيا الحديثة آثاراً اجتماعية ونفسية ومجتمعية، بعض هذه الآثار إيجابي وبعضها سلبي، وقد تداولت في هذا البحث الآثار السلبية لاستعمال التكنولوجيا وكيفية التعامل معها.

**ثانياً:** من الآثار الاجتماعية السلبية للتكنولوجيا الحديثة: الانعزال الاجتماعي والتداول السلبي للمعلومات، وللتغلب على هذه الآثار يجب تجنب الاستعمال المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي واستخدامها بوعي واعتدال، والتأكد من المعلومات قبل تصديقها ونشرها.

**ثالثاً:** من الآثار النفسية للتكنولوجيا الحديثة الإدمان التكنولوجي والتداول الاجتماعي، وللتغلب على هذه الآثار يجب على الأفراد أن يتبنوا استخداماً صحياً للتكنولوجيا وأن يجدوا التوازن بين العالم الرقمي والعالم الواقعي من أجل الحفاظ على صحتهم النفسية والعاطفية.

**رابعاً:** من الآثار المجتمعية للتكنولوجيا الحديثة تهديدات الأمان السيبراني، وفقدان فرص العمل نتيجة الأتمتة والتطور التكنولوجي، والخصوصية الشخصية، وللتغلب على هذه الآثار السلبية لا بد من التوعية والتثقيف والتنظيم الحكومي والتشجيع على التفاعل الاجتماعي والواقعي والاستثمار في التعليم التكنولوجي والمشاركة المجتمعية.

**خامساً:** من أجل الحد من المخاطر المجتمعية للتكنولوجيا الحديثة، يمكن اتخاذ مجموعة من التوصيات، منها:

١- **التوعية بمخاطر التكنولوجيا الحديثة:** يجب توعية الأفراد بمخاطر التكنولوجيا الحديثة، وذلك من خلال برامج التوعية والتعليم.

٢- **وضع قوانين وأنظمة لحماية المستخدمين:** يجب وضع قوانين وأنظمة لحماية المستخدمين من المخاطر المجتمعية للتكنولوجيا الحديثة.

٣- **تطوير تقنيات جديدة لمكافحة الجرائم الإلكترونية:** يجب تطوير تقنيات جديدة لمكافحة الجرائم الإلكترونية، مثل استخدام الذكاء الاصطناعي في الكشف عن الجرائم الإلكترونية.

٤- **تشجيع الأفراد على استخدام التكنولوجيا الحديثة بشكل مسؤول:** يجب تشجيع الأفراد على استخدام التكنولوجيا الحديثة بشكل مسؤول، وذلك من خلال برامج التثقيف والإرشاد.

٥- **تطوير معايير أخلاقية للاستخدام الآمن للتكنولوجيا الحديثة:** يجب تطوير معايير أخلاقية للاستخدام الآمن للتكنولوجيا الحديثة، بحيث يتم استخدامها بشكل مسؤول وأخلاقي.

٦- **تعزيز البحث والتطوير في مجال التكنولوجيا الحديثة:** يجب تعزيز البحث والتطوير في مجال التكنولوجيا الحديثة، وذلك بهدف تطوير تقنيات جديدة أكثر أماناً وفعالية.

٧- **زيادة الاستثمار في برامج التوعية والتعليم:** يجب زيادة الاستثمار في برامج التوعية والتعليم حول مخاطر وفوائد التكنولوجيا الحديثة، وذلك بهدف مساعدة الأفراد على استخدامها بشكل مسؤول.

والله أعلم وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

### قائمة المصادر والمراجع

- ١- الآثار الاجتماعية السلبية للتكنولوجيا الحديثة، د. محمد السيد، مجلة "العلوم والتكنولوجيا"، العدد ٣٠، ٢٠٢٣.
- ٢- الآثار الاجتماعية للتكنولوجيا الرقمية، د. محمد خليفة، دار المعرفة، ٢٠٢٣.
- ٣- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي... أضرار نفسية واجتماعية وصحية، د. هلكا عمر علاء الدين، مقال منشور في موقع جامعة بيروت، رابط المقال : (<https://www.bau.edu.lb/Blog/Miscellaneous>).
- ٤- أمن الجريمة الإلكترونية، الدكتور خالد ممدوح إبراهيم، الدار الجامعية، الإسكندرية ٢٠٠٨.
- ٥- الانترنت من الداخل: كيف تعمل تكنولوجيا الشبكة وكيف تتأثر بها حياتنا: جان شوميل. منشور على الإنترنت.
- ٦- الانفصال الرقمي: كيف تؤثر التكنولوجيا على علاقاتنا: شيرو تورنر. منشور على الإنترنت.
- ٧- التعامل مع الآثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة: دليل عملي، د. أحمد عبد اللطيف، دار الفكر، ٢٠٢٢.
- ٨- التكنولوجيا الحديثة: تحديات وحلول، د. محمد خليفة، دار المعرفة، ٢٠٢٣.
- ٩- التكنولوجيا الحديثة وتأثيرها على الصحة النفسية، د. محمد عبد الله، موقع "مركز البحوث والدراسات الإسلامية في جامعة قطر"، ٢٠٢١.
- ١٠- التكنولوجيا الحديثة وتأثيرها على العلاقات الاجتماعية، د. أحمد محمد، موقع "البوابة العربية للعلوم والتكنولوجيا"، ٢٠٢٢.
- ١١- التكنولوجيا والاعتراب: نحو مجتمع أكثر إنسانية، د. محمد عبد الرازق، دار عالم الكتب، ٢٠٢١.
- ١٢- التكنولوجيا والإنسان: نحو مستقبل أفضل، د. محمد عبد الرازق، دار عالم الكتب، ٢٠٢١.
- ١٣- التكنولوجيا والانفصال الاجتماعي: التحديات والفرص، شيري توركيل. منشور على الإنترنت.
- ١٤- التكنولوجيا والعقل: الكاتب نيكولاس كار. منشور على الإنترنت.
- ١٥- التكنولوجيا والمجتمع، مايكل بورتر. منشور على الإنترنت.
- ١٦- التكنولوجيا والمخاطر المجتمعية: نيك كار. منشور على الإنترنت.
- ١٧- التكنولوجيا والقلق: نحو صحة نفسية أفضل، د. محمد عبد الرازق، دار عالم الكتب، ٢٠٢١.
- ١٨- مخاطر التكنولوجيا الحديثة، ستيفن هول. منشور على الإنترنت.
- ١٩- الملل الرقمي: كيف يؤثر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على صحتنا النفسية، كال نيوبورت. منشور على الإنترنت.
- ٢٠- موقع المخاطر الإلكترونية رابط: (<https://usahello.org/ar/usa>)

٢١- موقع مركز الإدمان، رابط-<https://npistanbul.com/markaz-alediman/ediman> (alteknolojia).