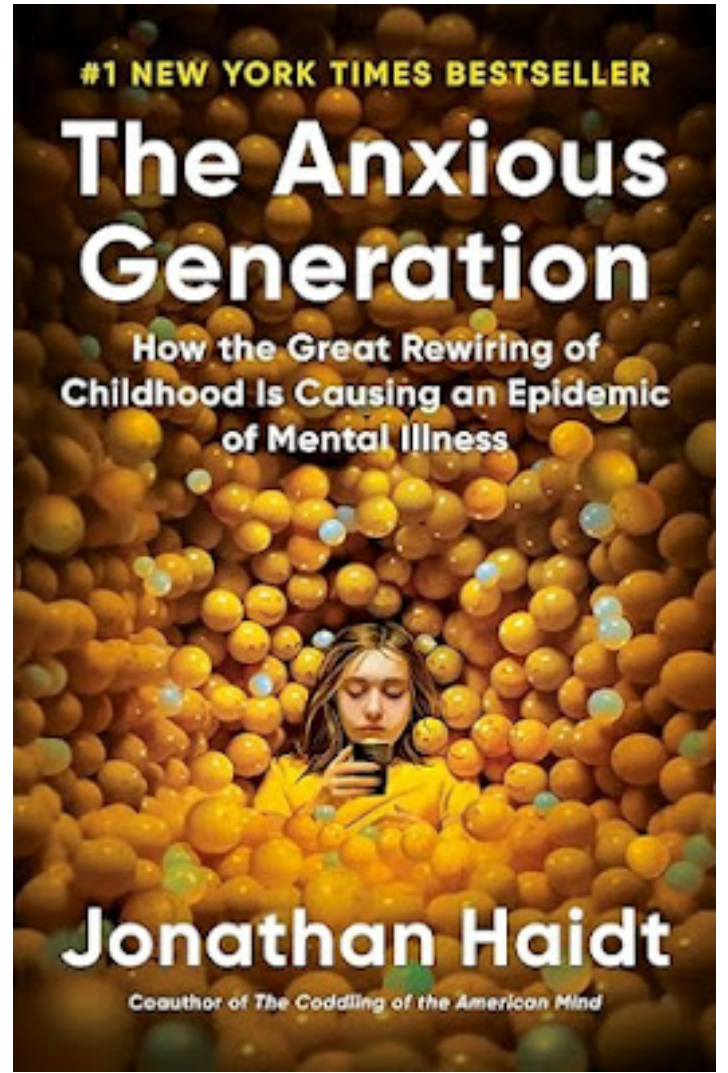


هل خلفت الهواتف الذكية "جيلًا قلقًا"؟ جوناثان هايدت يدق ناقوس الخطر



وجه الكتاب الجديد: "الجيل القلق" لعالم النفس الاجتماعي جوناثان هايدت Haidt Jonathan دعوة عاجلة للعمل واتخاذ إجراءات بشأن استخدام الهواتف الذكية.



كتاب: "الجيل القلق"

يقول هايدت إن المعلومات متوفرة بشكل كافٍ لاتخاذ القرار اللازم. فاستخدام المراهقين للهواتف الذكية على نطاق واسع يسبب أزمة صحة عقلية. والمطلوب هو اتخاذ إجراءات فردية وجماعية وتشريعية للحد من استخدامهم للهواتف الذكية.

بدأ هايدت كتابه بحكاية رمزية. تخيل أن شخصاً ما عرض عليك فرصة ارسال طفلك البالغ عشر سنوات إلى كوكب المريخ ليكبر هناك علي ظهره، بالرغم من وجود كل الأسباب للاعتقاد بأن الإشعاع وانخفاض الجاذبية هناك يمكن أن يتسببا في إرباك وتعطيل النمو الصحي للمراهق بشكل كبير، مما يؤدي إلى ابتلاءات طويلة الأمد. بالتأكيد، نظراً لهذه المخاطر، سوف ترفض هذا العرض.

قبل عقد من الآن، لم يكن أولياء الأمور على معرفة بالتهديدات الكامنة في الهواتف الذكية الجديدة ذات الشاشات اللماعة التي أهدوها لأبنائهم (فتيان وفتيات) المراهقين. لكن الأدلة تتزايد على أن الأطفال الذين نشأوا وكبروا مع هذه الهواتف الذكية يعانون من صعوبات بسبب ذلك.

أطلق هايدت على الفترة من 2010 إلى 2015 اسم "التغير العظيم في هيكلية، أدمغة المراهقين..". هذه فترة كانت الفترة التي تم فيها تهيئة روابط المراهقين العصبية [الشبكية وغير الشبكية] للقلق والاكتئاب وذلك بسبب الاستخدام اليومي المكثف للهواتف الذكية.

الأطفال ليسوا على ما يرام

الادعاء ان الأساسيان لـ هايدت هما أن جيل زد(1) يعاني من وباء مرض عقلي بليغ وأن الهواتف الذكية هي المسؤولة عن ذلك إلى حد كبير.

وينبغي للقراء أن يكونوا حذرين بشأن هذين الادعاءين — ليس بمعنى ينبغي لنا أن نتمنع عن التصديق بهما، بل لا ينبغي لنا أن نكون حريصين على قبولهما. ففي نهاية المطاف، من الخطورة بمكان الاعتقاد بأن الأطفال ليسوا على ما يرام. الكبار فقدوا الأمل ويائسون عادةً من جيل الشباب هذا.

اعترف هايدت صراحة بأن خبراء(2) آخرين جادلوا ضد مزاعم انتشار القلق(3) بين المراهقين. ردًا على ذلك، استشهد بأدلة حديثة(4) من مصادر مختلفة: ليس فقط بالتقارير الذاتية عن المشكلات، ولكن البيانات الرقمية [data hard هي البيانات التي تعطى في صورة أرقام أو رسوم بيانية لا بصورة وصفية] عن إيذاء النفس(5)، ومعدلات الانتحار والاضطرابات العقلية المشخصة، وعدد المرضى المنومين في مستشفيات الصحة العقلية.

على الرغم من أن هايدت يركز على الولايات المتحدة، إلا أنه لاحظ التحولات المتزامنة في الصحة العقلية للشباب في العديد من الدول الغربية، بما فيها أستراليا.

ولكن هل تشكل هذه النتائج وباءً يتطلب استجابات على مستوى المجتمع؟ هنا كان من الممكن أن يستفيد الكتاب من وضع العلوم معًا بشكل منهجي بعبارات سهلة الفهم.

تُظهر الأدلة التي جمعها هايدت ارتفاعًا مستمرًا، بدءًا من عام 2010 تقريبًا في مجموعة من اضطرابات الصحة العقلية والمخاوف المتعلقة بالرعاية لدى المراهقين، بدءًا من الفتيات. بشكل عام، تظهر الأرقام في الولايات المتحدة أن مشكلات الصحة العقلية التي ابتلي بها، في السابق، حوالي 5% - 10% من المراهقين أصبحت تصيب حوالي ضعف هذا العدد الآن.

فمن ناحية، تشير هذه البيانات إلى أن مصطلح "الجيل القلق" مزلل إلى حد ما. الغالبية العظمى من جيل زد غير مصابين باضطرابات القلق - ومن بين أولئك المصابين بالقلق، كان نصفهم تقريبًا سيصابون به بغض النظر عما إذا كانوا من مستخدمي الهواتف الذكية أم لم يكونوا.

ومن ناحية أخرى، لا تزال الأرقام مثيرة للقلق. لن يشعر أي ولي أمر بالراحة لو أعطى طفله أي جهاز يعلم أن احتمال إصابته باضطراب عقلي سيبلغ عشرة في المائة في غضون بضع سنوات. هناك أيضًا بيانات تشير إلى أنه حتى بين أولئك غير المصابين باضطرابات، يعاني الأطفال بشكل متزايد من العزلة وغيرها من المشكلات المثيرة للقلق.

ولعل الجانب الأكثر إثارة للقلق في المنحنيات البيانية شديدة الانحدار الكثيرة التي عملها هايدت ليس جانب الأرقام الحالية بل جانب اتجاهات المنحنيات الحالية. وفي جميع الحالات تقريبًا، تزداد الأمور سوءًا. من الممكن أن نكون في الأيام الأولى لكارثة بدأت تتكشف.

خذ في الاعتبار عوامل التوجهات الأيديولوجية

فإذا سلمنا أن هناك مشكلة خطيرة، فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو عن سببها. مرة أخرى، يجب علينا حدسيًا أن نقاوم الإجابات التي تحلو لنا على هذا السؤال. وهمنا هو أننا جميعًا سوف ننظر في "مرآة الساحرة"، ونرى ما نريد أن نراه أو ما تخبرنا به أيديولوجيتنا المنحازين إليها ماذا علينا أن نتوقع.

وبالفعل، من الممكن أن يكون هايدت نفسه قد وقع في هذا الفخ، جزئيًا على الأقل. في كتاب سابق بعنوان "تدليل العقل الأمريكي(6)", جادل هايدت ومؤلف الكتاب المشارك غريغ لوكيانوف Lukianoff Greg بأن النظرة الكونية والمعتقدات الضارة السائدة في البيئات التعليمية الأمريكية [المدارس والجامعات والمعاهد] كانت تهيب الشباب لنتائج مثيرة للقلق في مجال الصحة العقلية.

STUDY GUIDE

The Coddling of the American Mind

Greg Lukianoff and
Jonathan Haidt

كتاب : تدليل العقل الأمريكي

يعتقد هايدت أن هذا التدليل يظل عاملاً مؤثراً، لكنه يدرك الآن أن الفرضية فشلت في التوافق مع البيانات. وعلى وجه التحديد، فهو يعترف بأن تدهور الصحة العقلية للمراهقين واضح في العديد من الدول، وفي جميع المستويات التعليمية والطبقات الاجتماعية.

هل هناك فرضيات بديلة تناسب هذه البيانات؟ ربما أطفال اليوم يشعرون بالقلق والاكتئاب لأنهم لا بد أن يشعروا بالقلق والاكتئاب؟ بغض النظر عن كل الاعتبارات والتوقعات، فهم ورثة عالم يواجه ظاهرة الاحتباس الحراري الجامحة، والإجفاف الممنهج، ومستقبل العمل غير الآمن، وغير ذلك الكثير. ومع ذلك، يلاحظ هايدت بحق أن الأجيال السابقة بتوقعاتها الوخيمة لم تظهر فيها مخرجات مماثلة في الصحة العقلية [ومنها الإعاقة والبطالة وتعاطي المخدرات والتشرد والسجن والانتحار ومستوى جودة الحياة السيء (7)].

في نهاية المطاف، من المرجح أن تنبثق المشكلة من مجموعة عوامل. يقول هايدت إن الوضع الحالي لم

يكن بسبب استخدام الهواتف الذكية حصريًا. وقد شهدت العقود الأخيرة أيضاً صعود مذهب "السلامة (8) — وهو المصطلح الذي صاغه هو ولوكيانوف لوصف تفضيل السلامة الفردية على القيم الأخرى — وتربية الأطفال المدللة [الآباء المدلون لأطفالهم(9)]. وقد عملت هذه الطواهر بنحو متزايد على حجب الأطفال من النمو البالغ الأهمية الذي تساعد عليه ممارسة اللعب البدني واستكشاف العالم الحقيقي غير الخاضع لرقابة الوالدين.

يقول هايدت إن أولياء الأمور أصبحوا خائفين من المخاطر على الصحة التي يشكلها العالم الخارجي (العالم الافتراضي)، حتى عندما جعلوا أطفالهم منفتحين بشكل كارثي على المخاطر غير الصحية للعالم الافتراضي (الإنترنت).

المخاوف النمائية

لم تثير الهواتف الذكية في البداية مخاوف نمائية حادة لدى الأطفال. بدأت المشكلات في عام 2010 تقريبًا عندما اجتمعت مع عوامل أخرى مثل وسائل التواصل الاجتماعي، والإنترنت عالي السرعة، والكاميرا الخلفية (التي تشجع على التقاط صور السلفي)، والألعاب التي تسبب الإدمان، والمواد الإباحية التي يمكن الدخول عليها بسهولة، والتطبيقات المجانية التي تعمل على تعظيم الأرباح المالية إلى أقصى حد وذلك بزيادة جرعات الإدمان والعدوى الاجتماعية [التي تنتشر عبر الشبكات الاجتماعية (10)].

سمح هذا المزيج التكنولوجي السام للهواتف الذكية بالسيطرة على حياة الأطفال. معدلات الاستخدام التي يبلغ متوسط فترتها سبع ساعات يوميًا، تغيير الروابط المشبكية وغير المشبكية في أدمغتهم التي في طريقها إلى النضوج [من حيث اكتمال وطاقاتها] والتي تعرف باللدونة الدماغية (11) ولكن بعمق. يعتقد هايدت أن هذا التغيير في الروابط المشبكية وغير المشبكية تثير أربعة "مخاوف أساسية":

1- الحرمان الاجتماعي(12): الهاتف الذكي يعتبر "حاجزًا للتجارب." حيث يسرق ساعات في اليوم يمكن قضاؤها في ممارسة اللعب البدني أو الحوارات الشخصية مع الأصدقاء والعائلة.

2- الحرمان من النوم [هي الحالات التي يجد فيها المرء صعوبة في النوم أو نوم متقطع غير متواصل وغير ذلك(13)]: يبقى الكثير من المراهقين على هواتفهم الذكية إلى وقت متأخر من الليل والحال أنهم يحتاجون إلى راحة حينئذ.

3- تشتت الانتباه [الانتقال السريع بين المهمات أو ما يعرف بتعدد المهمات]: تعمل التنبيهات والرسائل باستمرار على إبعاد المراهقين من مواصلة التركيز على المهمة المشتغلين بها والتي تتطلب ذلك.

4- الإدمان: صممت التطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل مقصود لاختراق نقاط الضعف في نفسية المراهقين، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء آخر غيرها (14).

وبناءً على هذه الاهتمامات الأساسية هناك اهتمامات خاصة بكل من الجنسين [الذكور والإناث]. وأثبتت الفتيات أنهن أكثر عرضة للتأثيرات الضارة لوسائل التواصل الاجتماعي، في حين ركز الفتيان على الألعاب عبر الإنترنت والمواد الإباحية.

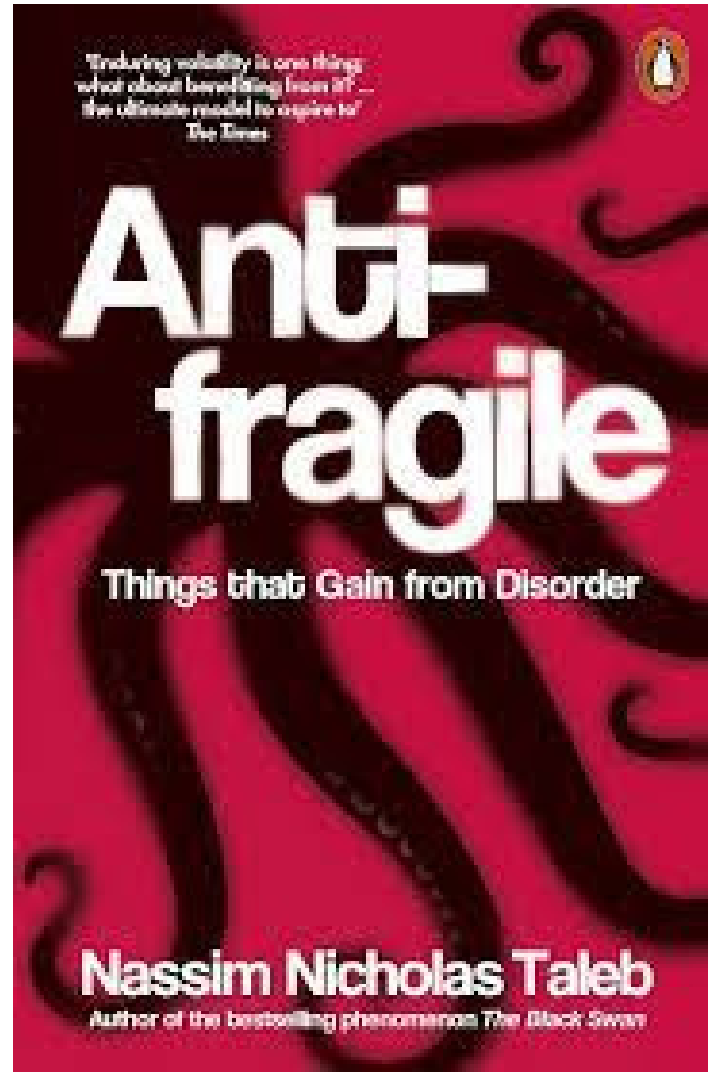
مخاطر على صحة المراهقين العقلية

الجزء المثير للاهتمام من كتاب هايدت هو سرده للطريقة التي أصبحت بها الهواتف الذكية تسبب الإدمان والضرر.

المراهقون، كسائر الناس الآخرين، لديهم الكثير من الاحتياجات الأساسية والدوافع العاطفية؛ لسد احتياجات التواصل الاجتماعي والاندماج في المجتمع، والشعور بالتمكين الشخصي [أن يكون قادرًا على التحكم في مجريات أموره ويتخذ القرارات الإيجابية في حياته باستقلالية، وهذا له علاقة بتقدير الذات والثقة بالذات (15)] وتلبية الاحتياجات الحميمية، وما إلى ذلك.

ويوضح هايدت أنه عادة، طوال تاريخ البشرية وتطورها تقريبًا، كانت هذه الحوافز هي التي تدفع المراهقين إلى عمل الأشياء بأنفسهم، في العالم الحقيقي - أشياء مثل تكوين صداقات وممارسة الألعاب معًا، وحل النزاعات وإنجاز المهمات وتكوين العلاقات الزوجية واتخاذ القرارات التي تنطوي على مخاطر بدنية.

على الرغم من أن هذه الأنشطة يمكن أن تؤدي إلى إصابات ودموع وإحباطات، إلا أنها مع ذلك مهمة للصحة العقلية بالنسبة للمراهقين ونماذجهم. الأطفال المضادون (المقاومون) للهشاشة [المتروك مصطلح لـ نسيم نقولا طالب في كتابه الذي يحمل عنوان "المضادون للهشاشة" (16) ومفاده أن الشيء يقوى بوجود عوامل ضغط أو مصادر ضرر]: فهم يحتاجون إلى هذه الأنواع من المخاطر والضعف لينمو بشكل صحيح.



كتاب: "المضادون للهشاشة"

الهواتف الذكية - وتطبيقاتها وألعابها ووسائل التواصل الاجتماعي - توفر أيضًا استجابات لكل هذه الدوافع. لكنها تقوم بذلك دون تحفيز من الأنشطة المذكورة أعلاه والنتائج المهمة التي تحققها، كالصداقات الوثيقة والمرونة النفسية (17).

على سبيل المثال، قد يشعر المراهق بالوحدة (العزلة) ويريد التواصل مع الآخرين، لذلك ينضم إلى الإنستغرام Instagram أو تيك توك TikTok. توفر وسائل التواصل الاجتماعي نوعًا من التواصل وتعطي جرعة مؤقتة من الدوبامين. ولكنها تلبى حاجة المراهق المباشرة بطريقة لا تنطوي على تواصل اجتماعي حقيقي ولا تحديات وصعوبات العالم الحقيقي التي يمكن أن يواجهها. وهذا يجعلهم معرضين للوحدة والعزلة اجتماعيًا أكثر في الأمد الطويل.

تلبى وسائل التواصل الاجتماعي الاحتياجات الملحة، ولكن يمكن أن يكون لها تبعات طويلة الأمد.

ماذا بإمكاننا ان نفعل؟

وحتى لو قبلنا ادعاءات هايدت بشأن ارتفاع مستويات القلق بسبب استخدام الهواتف الذكية، فليس من الواضح كيف ينبغي أن يكون رد فعلنا. ربما تكون الحلول الجذرية غير ضرورية. وبمرور الزمن، قد تسير الأمور على ما يرام، على سبيل المثال، من خلال المزيد من الابتكارات التكنولوجية (18).

وجهة نظر هايدت هي أن العمل الجماعي أمر بالغ الأهمية. وكما يرى، فإن المشكلة لا تكمن فقط في أن الهواتف الذكية مفيدة ومغرية بطبيعتها (ولهذا السبب رغبتنا فيها جميعاً من الأول)؛ لا تقتصر المشكلة على أن تطبيقاتها تسبب الإدمان. بل تكمن المشكلة — وخاصة في البيئة المدرسية — في أنه إذا كان معظم أقران المراهقين يمتلكون هواتف ذكية، فإن أولئك الذين ليس لديهم واحد منها يتعرضون لخطر النبذ الاجتماعي وإلى "الإهمال" من قبل أقرانهم على الدوام، وإلى جهلهم بهذه الهواتف.

لهذا السبب، يعتقد هايدت أن الإجراءات التي يتخذها بعض أولياء الأمور من غير المرجح أن تكون ناجحة. ومن المفارقات أن نفس اهتمام الوالدين المتزايد بسلامة الأطفال الذي انتقده سابقاً هايدت قد يكون قوة فاعلة للتغيير. من المرجح أن ينظر بعض الآباء على الأقل إلى صحة أطفالهم العقلية في المستقبل باعتبارها سلعة غير قابلة للتفاوض، ويتعاملون مع الهواتف الذكية باعتبارها إبرة حفن تحت الجلد [لحقن الدوبامين الرقمي طوال الوقت - مما يعني أنها تسبب الإدمان (14)].

من جانبه، يدعو هايدت إلى أربعة معايير جديدة، تطرح من خلال العمل الجماعي لأولياء الأمور بالتوازي مع الإصلاحات التشريعية والتنظيمية:

1- لا هواتف ذكية قبل المدرسة الثانوية

2- ممنوع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قبل سن 16 عاماً

3- مدارس خالية من الهاتف

4- المزيد من الاستقلالية واللعب الحر والمسؤولية في العالم الحقيقي.

مشكلة أعمق

كتاب هايدت يترك لدى القارئ همًا آخر أعمق.

لنفترض أنه على حق في أن الأشياء التي تؤدي إلى ترعرع الإنسان تتضمن لقاءات شخصية حقيقية مع أشخاص آخرين: العائلة والأصدقاء المقربين وشركاء الحياة والجيران ومجموعات المجتمع المحلي وأفرادهم.

غالبًا ما تكون مثل هذه اللقاءات غير متوقعة وفوضوية وغير مريحة ومربكة. وعلى العكس من ذلك، أصبح عالم الإنترنت أسهل وأرخص وأكثر جاذبية كل يوم. تعمل الابتكارات والخوارزميات باستمرار على صقل تجربتنا، حيث تعمل الصناعات التي تحركها الأرباح المالية بقوة كبيرة لجذب انتباهنا والاحتفاظ به.

وفي مواجهة كل هذا، ربما يكون العالم الحقيقي غير قادر على المنافسة. قد يتبين أن المخاوف المتعلقة بالصحة العقلية التي يعاني منها جيل زد حاليًا هي تلك التي سيواجهها كل جيل.

إذا كان الأمر كذلك، فإن إصلاحات هايدت المقترحة قد تمثل أول محاولة في معركة طويلة بين حاجة الإنسان إلى تجربة العالم الحقيقي والتواصل، وبين الإغراءات القوية لعالم الإنترنت الذي يقدم شيئًا لا يمكننا مقاومته: