

التقرير العالمي للانزان الرقمي 2021





تسريع الإمكانات وإلهام العقول

يرحب بكم "إثراء" في مغامرة جديدة وتجارب غير مسبوقة تدفع إبداعكم وإلهامكم وشغفكم إلى التعلم.

عالم أفضل مع الاتزان الرقمي

بربر حول نتائج الدراسة البحثية التي أجريت لصالح مركز ملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء) بهدف رصد تأثير نقنية على حياة الحمهور العالمي.

نُشر في عام 2022 من قبل مركز "إثراء". تم تحليل البيانات من قبل شركة "بي إس بي إنسايتس". حقوق النش @ 2022 ثناء

جميع الحقوق محفوظة.

يمنع إعادة إنتاج أي جزء من هذه الوثيقة بأي شكل أو وسيلة كانت دون الحصول على موافقة خطية من مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء).

psb

sync

مقدمة



عبدالله الراشد

مدير مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء)

> يشهد العالم اعتمادًا غير مسبوق على التكنولوجيا. وفيما نحاول التكيف مع واقع ما بعد جائحة كورونا (كوفيد–19)، تطغى الخدمات الرقمية على حياتنا في الاستهلاك. وثمة قلق عالمي إزاء في الاستهلاك. وثمة قلق عالمي إزاء حياتنا وسلوكياتنا، فضلاً عن صحتنا وسلامتنا ومجتمعنا ككل – سواءً على المدى القريب أو البعيد. ورغم الأصوات الكثيرة التي تعالت في هذا الاتجاه، إلا أنه لا يوجد اتفاق حتى اليوم حول ما يجب تغييره ولماذا وكيف.

> يجسد "سينك" (Sync)، وهو برنامج إثراء الرائد، مبادرةً لدعم الجهود المبذولة للتركيز على الاتزان الرقمي على مدى عدة سنوات. وفي ضوء طموحاتنا بأن نصبح قائدًا فكريًا مرموقًا ولاعبًا رائدًا في هذا المجال، نحن متحمسون لفهم التأثيرات الثقافية للإنترنت والانتشار المتزايد لوسائل التواصل "سينك" الأبحاث الرامية لتحسين فهم طرق الاستخدام والممارسات وعواقبها، وتسهيل فهم المشكلات من خلال ربطها بمفاهيم ولغة بسيطة لحث الجمهور على ممارسة ودر نشط في علاقتهم بالتكنولوجيا.

وستوجه هذه الدراسة البحثية أنشطتنا، مثل مؤتمرات القمة, واجتماعات قادة الفكر حول العالم لكشف الحقيقة الكامنة وراء علاقتنا بالتكنولوجيا. ستدعم نتائج بحثنا حملات التوعية والبرامج بغية إيجاد طرق لإدارة كيفية تعاملنا مع الخدمات الرقمية.

فهذه الخدمات تلعب بلا شك دورًا حيويًا بحياتنا في نهاية المطاف، مؤهلًا بالشكل الأمثل لاس المفرط على هذه المنصات يؤثر على جودة أهمية هذا البحث مستقبلًا على عدد ممك

وفي ضوء الحاجة الملحّة للنظر في هذه القضايا وفهمها ومناقشتها، يعمل "سينك" على توفير منصة للنقاش وتشجيع مشاركة وبناء الأدلة والأفكار والحلول. وكمؤسسة مكرّسة لدعم التنمية البشرية، نحن ملتزمون بالمساهمة بشكل استباقي في السرد والحلول.

وأظهر بحثنا أن المملكة العربية السعودية سجلت واحدة من أعلى معدلات استخدام للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي في العالم. ولعل هذه النتيجة الصادمة تعنينا بشكل خاص باعتبارها تشير إلى الاستخدام المتزايد من قبل "الجيل زد" والذي يشكل حوالي نصف سكان المملكة. لكن يبقى هذا مصدر قلق للعالم كله

ولتوفير أدلة على الحاجة للتغيير، نقوم اليوم بالكشف عن الأبحاث المتوافرة وتمويل وتكليف المزيد من الأبحاث لسد الفجوة الموجودة في المعارف والأدلة.

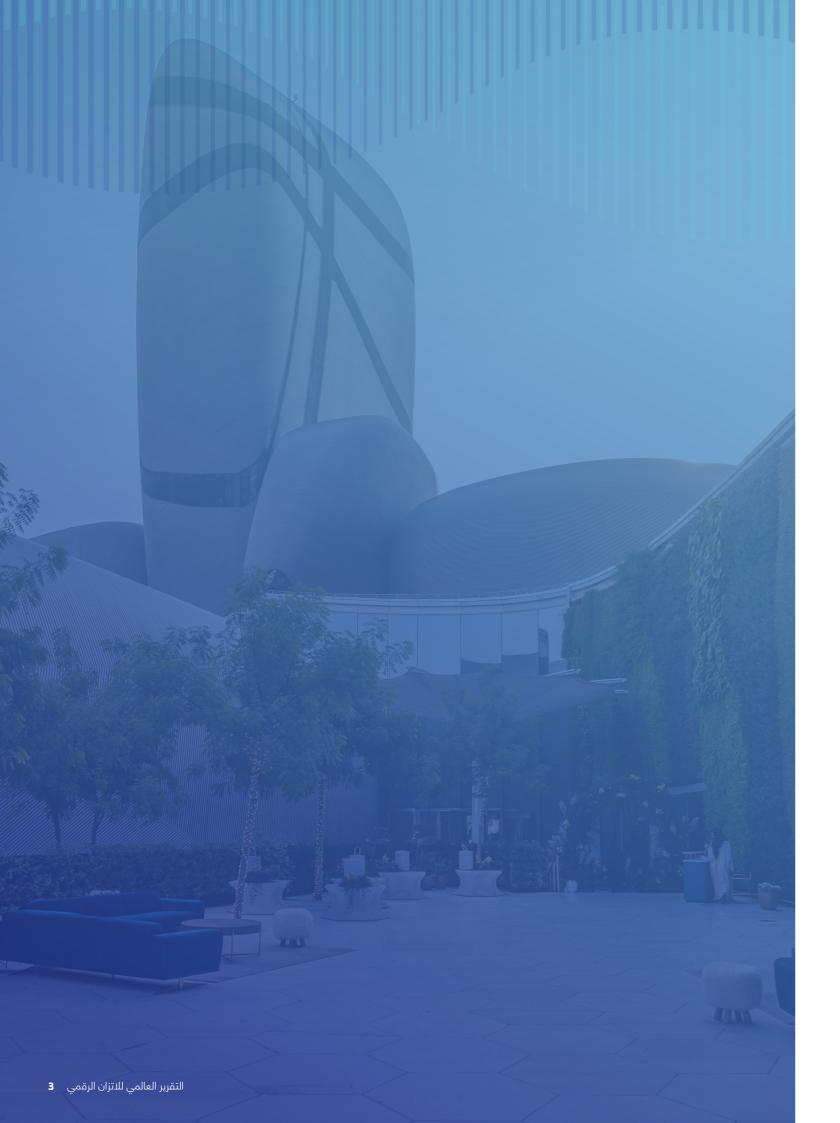
ومن هذا المنطلق تم إعداد التقرير الحالي،

كان من الصعب استكمال هذا التقرير بدون مشاركة الأطراف المعنية بالبحث، سواءً بشكل مباشر أو غير مباشر. لذا، نود أن نعرب عن خالص امتناننا وتقديرنا لشركتي "أصداء بي سي دبليو" و"بي إس بي إنسايتس الشرق الأوسط" على

مشاركتهما القيّمة.

يسعى برنامج "سينك" إلى تكريس الارتقاء بحياتنا في نهاية المطاف، بينما يعتبر "إثراء" مؤهلاً بالشكل الأمثل لاستكشاف القضايا المهمة المتعلقة بحياتنا كبشر. وندرك تمامًا أهمية هذا البحث مستقبلاً، خاصة عندما يكون متاحًا لأكبر عدد ممكن من الناس. وهو خير دليل على التزامنا بإيصال المعارف التي نكتسبها للجميع.

ولا شك أن الرؤية التي سيتم تكريسها من خلال "سينك" ستؤثر إيجابًا على حياة الأجيال القادمة. ويعد هذا التقرير الخطوة الأولى في طريقنا لإرساء وعي رقمي جديد فيما تنطلق رحلتنا لاستكشاف الحقيقة الرقمية.



نظرة عامة على



أصبحت الأجهزة الإلكترونية ذات صلة وثيقة بحياتنا اليومية، وليس لدينا أي رغبة أو هدف أو أمل بالتخلى عنها حتّى. ولعل اعتمادنا على التكنولوجيا يؤثر علينا تدريجيًا، فقد أصبحت عبثًا وامتيازًا في آنِ

ويجب التعامل مع مسألة الاتزان الرقمى بمزيد من الجدية والحذر، لا سيما وأن التَّمييز بين استخدامنا للتكنولوجيا واستخدام التكنولوجيا لنا يبدو اصعب كل يوم.

وفي هذا السياق؛ علينا أن نتبني نهجًا متوازنًا ووعيًا أكبر حول كيفية الاستخدام السليم لوسائل التكنولوجيا، مثل الهواتف الذكية. وأن نبدأ بطرح أسئلة جدية حول تأثير التكنولوجيا على عقولّنا وأجسادنا، أو حتى علاقاتنا الواقعية.

وأجرى "إثراء" هذا البحث لاستكشاف الحقيقة الكامنة وراء استخدامنا الحالي للتكنولوجيا. وكانت خطوتنا الأولى هي استكمال هذا الاستطلاع العالمي وإجراء مقابلات مع عينة تمثيلية مكونة من 15 ألف مشاركَ من 30 دولة حول العالم.

وساعدنا البحث في تكوين فهم أفضل للتصورات العامة حول التقنية، وكذلك الاتزان الرقمي، وخاصة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ونتطلع لإجراء هذا الاستطلاع العالمي سنويًا لرصد المواقف العالمية المتغيرة.

فهد البياهي قائد أبحاث برنامج "سينك" مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء)

وهدفنا هو تقديم تقرير مقنع ومؤثر عن الاتزان الرقمي والذي يوفر بدوره نقطة مرجعية لقادة الفكر من أجل فهم وجهة نظر الجمهور. ويقدم هذا البحث لمحة شاملة عن الجدل السائد بين أوساط قادة الفكر والعامة والحكومات بخصوص الاتزان الرقمي. وبشكل عامٍ، سيتيح هذا البحث تطوّير آراء ثاقبة حول أفضل السبل للارتقاء بالنّقاشُ العالمي في هذا الخصوص.

وثمة قراءات عديدة للاتزان الرقمي، ولكن يمكن تلخيصها جميعًا في نُقطتين رئيسيتين: الاتصال، إذ يمكن للجميع التواصل من خلال الرقمنة؛ والتأثير على الصحة، حيث لا ينبغي أن يكون استخدام الأجهزة والمحتوى الرقمى عبئا وإنما راحة للمستخدمين.

ومع ذلك، فإنه في جميع أنحاء العالم، وخاصة في منطقة الشرق الأوسط وأشمال أفريقيا؛ يعتقد الجمهور أن الاتزان الرقمي يحدد الآثار الإيجابية والسلبية للتكنولوجيآ وكيفية تأثيرها على الناس عقليًا وجسديًا

هل التكنولوجيا نعمة أم نقمة؟ يشير هذا البحث إلى أن غالبية العامة يعتقدون

المفروضة بسبب الجائحة إلى استخدام مكثف للتكنولوجيا بشكل عام، ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل خاصٌ.

وأفضت هذه الفترة إلى زيادة ملحوظة في مقدار الوقت الذي يقضيه الناس في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت، إلى جانب اتساع نطاق خدمات التوصيل إلى المنزل والتسوق عبر الإنترنت، واجتماعات التعلم او العمل عن بُعد.

ووفقًا لنتائح البحث، كانت هناك زيادة أيضًا في استخدام تطبيقات المراسلة عبر الإنترنت، وخدمات البث، ومؤتمرات الفيديو، مما يبقينا في الفقاعة الافتراضية ويقلل من الوقت الذي نقضيه معًا على أرض الواقع. ولعل التأثير يبدو أوضح على صعيد الخصوصية والإنتاجية. إذ يعتقد أكثر من %40 من الجمهور أن التكنولوجيا تحدّ من خصوصيتهم، كما أنهم يجدون صعوبة أكبر في التركيز على مهامهم اليومية نتيجة

من الصعب للغاية مقارنة الأمور المادية بالأمور الإنسانية، والأصعب هو تفضيل الأمور المادية على الأحبة. وقد أظهرت النتائج حقيقة مفاجئة، وهي: أن نصف الجمهور العالمي يفضلون العيش بلا صديق مقرب على أن يتخلوا عن هواتفهم المحمولة. وهنا قد يطرح السؤال التالي:

للأمراض¹، لا تزال حالات إدمان الإنترنت ¨ ووسائل التواصل الاجتماعي مثار جدل وغير معترف بها عالميًا.

ويبدى الكثيرون تعلقًا مفرطًا بهذه المنصات نتيجة لعدة عوامل مثل الخوف من تفويت الأشياء، والتصفح المستمر عبر محتوى ممتع ومتوفر بسهولة (الذي يصعّب معرفة الوقت الذي يقضيه الفرد على وسائلُ التواصّل الاجتماعي والإنترنّت).

ويظهر نصف الجمهور قلقاً بشأن تأثير

مستعد للتخلي عن النوم على أساس

التكنولوجيا على الصحة، حيث أن نصفهم

أسبوعي في شبيل استخدام التكنولوجيا.

كما ترىّ الأغْلبية أن الهواتف ٰالذكية صممت

بطريقة تشجع على الإدمان، وهم يؤيدون

فكرة أن إدمانَ الإنترنت هو حالة مرضية،

ووفقا لبحثنا، فإن حوالي ثلثي الجمهور

الذين لا يسمحون لأطفالهم باستخدام

وثمة الكثير من الجهود المتفرقة للتغلب

على الاختلال الرقمي والأمية الرقمية عبر

مبادرات التوعية وتطوير السياسات والرعاية

الصحية الداعمة. وقد خلُصت أبحاث الاتحاد

الدولي للاتصالات (ITU) إلى أن القدرة على ا

تحمل التكاليف والافتقار للمهارات الرقمية

لا تزال من العقبات الرئيسية التي تحول

دون الاستفادة من الإنترنت واستخدامه

بشكل فاعل2.

الهواتف الذكية دون إشرافهم.

يستخدمون التكنولوجيا لإشغال أطفالهم

عنهم، بينما لا تتجاوز النصف نسبة الأهالي

بخصوص مشاكل الإنترنت.

ويقضى نصف الجمهور العالمي وقتًا أكبر مماً يودون في استخدام الإِنترنت. ويرى الكثيرون صعوبة في قطع الاتصال بالإنترنت بسبب المحتوى الجديد أو مواقع الويب أو التطبيقات التي تطرح كل يوم المزيد من المحتوى الجذابّ والمثّير

وقد يؤدي الاستخدام المفرط للإنترنت والإدمان على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، إلى زيادة فرص التنمر والتحرش عبر الإنترنت، وهذا بدوره قد يفضي إلى مشاكل نفسية وجسدية وعاطفية ومهنية.

لكن التحدي القادم أكبر مع خارطة الطريق الجديدة لعام 2030 والتي أطلقها الأمين العام للأمم المتحدة من أجل التعاون الرقمي لزيادة الوصول إلى الإنترنت. إذ يوجد 3,6 مليار شخص حول العالم غير قادر على الوصول إلى الإنترنت، وهذا ما يعتبر اليوم حقّاً من حقوق الإنسان.

الأمر الذي يعزز من أهمية تضافر جهود

ويرغب معظمهم بأن توسع حكومتهم نطاق الوصول إلى خدمات الرعاية المجتمع العالمي لزيادة الوعى ودعم الاتزان الرقمي³. وكان الأهالي قديماً يعطون أطفالهم الُحلوي بغيةً إرضائهم. إلا أن هذه الُعاٰدة لم تعد تُجدى نفعاً اليوم، وباتوا يستعيضون عنها بالهواتف الذكية والأجهزة اللوحية.

هل ستحلّ التكنولوجيا في نهاية المطآف أن التكنولوجيا نعمة تساهم في تحسين محلّ البشر؟ علاقاتهم الاجتماعية. وهو ما تجلى بوضوح خلال فترة الجائحة، خاصة أثناء فترة الحجر وعلى عكس الاضطراب الناجم عن اللعب والذي أدرجته رسميًا منظمة الصحة العالمية كحالة تشخيصية منفصلة في أدت محاولات الناس للتعامل مع القيود الإصدار الحادي عشر من التصنيف الدولي

التقرير العالمي للاتزان الرقمي 5 Sync 4

المحتوى

مقدمة عبدالله الراشد مدير مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي "إثراء"

02

04

08

10

12

54

نظرة عامة على النتائج فهد البياهي قائد أبحاث برنامج "سينك" مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي "إثراء"

المنهجية أجرت شركة "بي إس بي إنسايتس" 15,000 مقابلة عبر الإنترنت مع عينة تمثيلية من الجمهور العالمي.

المؤشر العالمي

<mark>بهية البسام</mark> باحثة تطبيقية، أبحاث برنامج "سينك" مركز الملك عبد العزيز الثقاف<mark>ي العال</mark>مي "إثراء"

مؤشر لفهم مسائل الصحة والإدمان الرقمي في الدول الـ 30 المشمولة بالدراسة البحثية

أبرز النتائج لمحة حول الدراسة

كلمة ختامية

حلمه حالميه جستن توماس أستاذ علم النفس، رئيس قسم علم النفس، جامعة زايد في أبوظبي

المنهجيّة

كلَّف مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء) شركة "بي إس بي إنسايتس الشرق الأوسط"، وهي شركة تابعة ومملوكة بالكامل لشركة "أصداء بي سي دبليو"، بإجراء دراسة بحثية شاملة لاستكشاف دور وتأثير التكنولوجيا في الحياة اليومية.

وأجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 12 يونيو و11 يوليو 2021، حيث شارك فيها 15,000 شخص من الجمهور العالمي. وفي كل من البلدان الـ 30 المشمولة بالدراسة،

15,000

مقابلة عبر الإنترنت

أجريت المقابلات في الفترة

أجربت 500 مقابلة مع عينة تمثيلية من الأفراد الذين ينتمون لجنسيات وأجيال مختلفة. وتبلغ نسبة الخطأ في الاستطلاع +/- %0.7 عالميًا، وهي أكبر لمجموعات الفرعية.

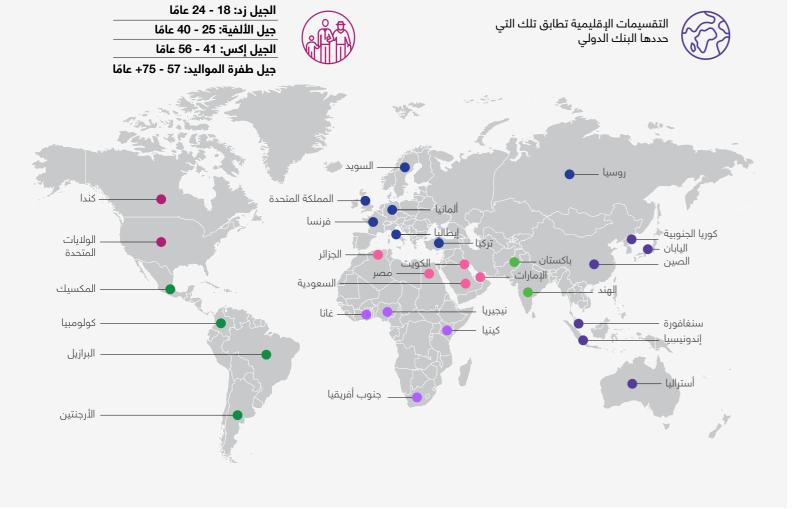
وأُتيح للمشاركين خيار إجراء الاستطلاع إما باللغة الإنجليزية أو بلغتهم المحلية.

psb.

30

دولة في 5 قارات

المقابلات أجريت مع جمهور من العامة *



* كان العامة هم الجمهور في معظم البلدان. بينما يمثل الاستطلاع في بعض البلدان جمهور الإنترنت.

- 🔵 شمال أفريقيا
- أوروبا وآسيا الوسطى
- ول أمريكا اللاتينية والكاريبي
- ول جنوب الصحراء الأفريقية الكبرى
- الشرق الأوسط وشمال أفريقيا
 - 📗 جنوب اَسیا
 - 🔵 شرق آسيا والمحيط الهادي

التقرير العالمي للاتزان الرقمي و

مقدمة حول مؤشر الاتّزان الرقمي



بهية البسام

باحثة تطبيقية، أبحاث برنامج "سينك" مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء)

وقد اقترن المعياران ببيانات الاتحاد الدولي

للاتصالات من أجل فهم أداء البلدان فيماً

يتعلق بالاتزان الرقمي، استنادًا إلى انتشار

استخدام الإنترنت على الهواتف النقّالة.

ووجدت إحدى الدراسات أنه ثمة فرق بين

. شبهُ الإدمانية مثل إهمال القيام بأنشطةً

معينة بغية استخدام وسائل التواصل

رد . مفهومي الاستخدام الضار والمفرط رغم ارتباطهما إلى حدّ ما على المستوى الوطني⁴.

ويُعرّفُ اللّسَتخدام الضاّر من خلالُ السّلوكيّات

يعدّ مركز "إثراء" منارةً للتغيير في المملكة العربيةُ السُعودية، ونافذةً علَى التجارب العالمية لاستكشاف طاقة الامكانات البشرية. ومن هذا المنطلق، تهدف مبادرة الاتزان الرقمي "سينك" الخاصة بالمركز إلى توجيه السلوك العام نحو الاستخدام المتوازن للتقنيات والخدمات الرقمية.

وتشير الدراسات إلى وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية والآثار السلبية الفردية والمجتمعية الخطيرة على السلوك والحالة النفسية. لكن العديد من مستخدمي التكنولوجيا والخدمات الرقمية يجهلون عنَّاصر التَّصَميم َ الإدمانية لسمات البرامج وتأثيراتها قريبة وبعيدة المدي.

وعليه، اخترنا معيارين أساسيين من الدراسة ر ... الاستقصائية، حيث يمثّل الأول الصحة الرقمية ويبحث كيفية تأثير التكنولوجيا الرقمية على صحة الجمهور حول العالم. أما الثاني، وهو الاعتماد المتزايد على الوساٰئل الرقمية، فهو يتناول الاستخدام المفرط للتُكنولوجياً كُما يتطرق إلى الدور الكبير الذي تلعبه هذه الوسائل في حياة الجمهور. أ

منهجية المؤشر*:

	صحة الرقمية	عناصر مؤشر الـ	
البيانات الخارجية		بيانات الاستطلاع	
انتشار الإنترنت	بروز التنمر الإلكتروني	المخاوف الصحية من التقنيات المختلفة	تأثير التكنولوجيا

	قمية	ِ الاعتماد على الوسائل الرi	عناصر مؤشر		
البيانات الخارجية	بيانات الاستطلاع				
انتشار الإنترنت	إلغاء الخطط بهدف بثّ الفيديوهات	قلة الأنشطة بسبب وسائل التواصل الاجتماعي	مدة استخدام ألعاب الفيديو	مدة استخدام الإنترنت	تأثير وسائل التواصل الاجتماعي

^{*}تتوافر تفاصيل إضافية حول منهجية المؤشر في الصفحة 56 من هذه الورقة البحثية

مؤشر الصحة الرقمية

نتائج مؤشر <mark>الاتزان الرقمي:</mark>

 0,	453	
9	653	

البلد	تصنيف الاعتماد على الوسائل الرقمية
الإمارات العربية المتحدة	1
المملكة السعودية	2
الكويت	3
الهند	4
اليابان	5
سنغافورة	6
جنوب أفريقيا	7
اناذ	8
الولايات المتحدة	9
إندونيسيا	10
ترکیا	11
الصين	12
مصر	13
الجزائر	14
السويد	15
فرنسا	16
جنوب کوریا	17
أستراليا	18
الأرجنتين	19
المكسيك	20
باكستان	21
المملكة المتحدة	22
إيطاليا	23
کندا	24
البرازيل	25
نیجیریا	26
کینیا	27
ألمانيا	28
روسیا	29
کولومبیا	30

مؤشر الاعتماد على الوسائل الرقمية

%31

تصنيف الصحة الرقمية البلد وِفي ضوء هذه النتائج، يمكن للجميع توقع اليابان أَى البلدان تستخدم الوسائل الرقمية بشكل ضار وأيها تستخدمها بُشِكلِ مفرط. كما السويد 2 تشير دراسة أخرى إلَّى أن الأَّمر لا يرتبط 3 إيطاليا بمقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت روسيا . . وإنما بالمحتوى الذي يصلك وكيفية استخدامه ً. المملكة المتحدة أستراليا من الصحيح أن السنوات الأخيرة برهنت الإمارات العربية المتحدة ألمانيا

على عدم تسبب الاستخدام المفرط بأي ضرر على الصحة العقلية، لكن دراسة

5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

		• •		عسيه، ندل دراسه		الل اللواطن		
الولايات المتحدة	9	الولايات المتحدة	9	ضرورة إجراء المزيد من	حديثة أشارت إلى	ئلات مع الآخرين	و خلق مشک	الاجتماعي، أ
إندونيسيا	10	فرنسا	10	قة بين الاستخدام المفرط - الملكات المفارط	لى الأبحاث حول العلا "	لستخدام المفرط إ	حين يشير ال	بسببها؛ في
تركيا	11	کوریا	11	وط، وفيما إذا كانت فري السنيارة	والاستخدام المعلو زيادة الاستخدام تؤ	شف نتائخ الدراسة عار بجودة الحياة.	میکرر°. ویک ستخدام الض	الاستخدام الا عن ابتياما الد
الصين	12	الأرجنتين	12	بدي إلى رياده	ريادة التستخدام تر الاستخدام الضار ⁷ .	ىار بجوده الحياة. نالك أي علاقة		
مصر	13	المملكة السعودية	13	بيعًا التزايد المستمر في	اقد بتنا نامس جم	ستخدام المفرط	ة الحياة والا،	بين قلة جود
الجزائر	14	تركيا	14	يت عبريد المستعمر في لتكنولوجيا من حولنا،	س استهلاك وسائل ا	عي، بل على العكس		
السويد	15	كندا	15	أن يتغير ترتيب البلدان	ونتوقع مستقبلاً أ	لوسائل التواصل الحياة. وهذا يجسد	ندام المتحرر دست حمدة	ارىبط الاستد تى دامتع ال
فرنسا	16	الصين	16	امنًا مع تغير معدلات	ر سی مجان بحس، بر	انطيانا وهدا يبتند لمجالين. وعلى سبر	حسن جودہ جنا فی کلا اا	التجمعي به ويلخص نتائ
جنوب كوريا	17	الجزائر	17	ق السياسات الجديدة. حديث المؤشر لمراقبة	الانسهلات وتعبير	ىر دولة اليابان في	صنف المؤث	التوضيح، يد
أستراليا	18	الكويت	18	ات والتغيرات في حالة	التحملن مالتحاج	لاعتماد على الوساً	ی من حیث ا ۱۰۰۱ ت	المرتبة الأولى
الأرجنتين	19	نيجيريا	19	لمي.ٰ	ווו וווווווו עס	بينما سجلت الممل ىً أعلى مِن الاعتما،	ران الرقمي. ودية مستو:	الرقمية والاد العربية السع
المكسيك	20	سنغافورة	20			ت بستوی أدنی من	ر . ل الرقمية وم	ر على الوسائل
باكستان	21	مصر	21				ي.	الاتزان الرقم
المملكة المتحدة	22	المكسيك	22			صحة الرقمية	II . A.S	-1:-
إيطاليا	23	كولومبيا	23	الىيانات الخارجية		صحه الرقمية		علاط بيانات الاستطلاع
کندا	24	البرازيل	24	سینات انکارجیه				بیانات التسطیع
البرازيل	25	جنوب أفريقيا	25	انتشار الإنترنت	ې لكتروني	بروز التنمر اا	ت المختلفة	، الصحية من التقنيات
نيجيريا	26	إندونيسيا	26					
كينيا	27	باكستان	27		مية	ىلى الوسائل الرق	ر الاعتماد ء	عناصر مؤش
ألمانيا	28	غانا	28	البيانات الخارجية				بيانات الاستطلاع
روسيا	29	الهند	29		إلغاء الخطط بهدف بثّ	طة بسبب وسائل		
كولومبيا	30	كينيا	30	انتشار الإنترنت	إلغاء الخطط بهدف بت الفيديوهات	عه بسبب وساس بل الاجتماعي		خدام ألعاب الفيديو
						1		الورقة البحثية
								تورقه ابتحبيه

التقرير العالمي للاتزان الرقمي 11 Sync 10

أبرز 10 نتائج

ما موقف الجمهور العالمي من الدتزان الرقمى؟



قوة داعمة للخير تعتبر التكنولوجيا قوة داعمة للخير في عالمنا الحديث

التأثير على الصحة

يعتقد الجمهور العالمي أن التكنولوجيا تؤذي صحتهم



كوفيد-19 استخدام التكنولوجيا بات حتميًا خلال جائحة "كُوفُيدُ-19"







وسائل التواصل الدجتماعي الاعتقاد بأن وسائل التواصل الاجتماعي تُحسّن جودة الحياة



مفهوم الدتزان الرقمي

يُفهم الاتزان الرقمي بطرق مختلفة جدًا

التنمر الإلكتروني التنمر الإلكتروني سبب للقلق والوحدة وإمكانية إيذاء النفس



الاعتماد على الوسائل

التكنولوجيا تقرب الناس لكنها

أصبحت إدمانًا عند البعض

الرقمية

ألعاب الإنترنت

يبحث عشاق ألعاب الإنترنت يقضونه في اللّعبُ



الأطفال والتكنولوجيا

استخدامهم لها

يستخدم الأهالي الوسائل الرقمية لإشغال أولادهم مع محاولة تحديد

سياسة الحكومة

الجمهور يطالب الحكومة بمعالْجَةُ مشكلة إدمان التكنولوجيا والإنترنت

التقرير العالمي للاتزان الرقمي 🐧 Sync **12**



لمس الناس عبر أنحاء العالم التأثير الإيجابي للتكنولوجيا على حياتهم وعلى العالم الحديث من حولهم، إذ يُعتقد 9 من بين كل 10 أشخاص في العالم تقريبًا (%88) بأن التكنولوجيا هي قوة داعمة للخير ساهمت التعليمية (%69). في إحراز التقدم والتطور، مع نسبة لا للتكنولوجيا يتسبب في الأذى أكثر من الفائدة.

> وتعد سهولة الوصول والتواصل أبرز فوائد التقنية، حيث أكد أكثر من 4 من بين كل 5 أشخاص (84%) بأن التقنية تساهم في تحسين حياتهم عبر إتاحة وصولهم إلى مصادر سهلة ومفتوحة للمعلومات والأخبار.

وقالت نسبة مشابهة, وهي ما يقارب (83%) إن التكنولوجيا تسهل تواصلهم مع أصدقائهم وعائلتهم. كما توفر التقنية والبنترنت وصولاً غير مسبوق لوسائل الإعلام الترفيهية (%77)، والمصادر

وقال 3 من بين كل 5 أشخاص (%59) إن التكنولوجيا ساعدتهم في إنشاء فرص مهنية أو وظائف لأنفسهم. وترتفع هذه النسبة بالأخص في المناطق الناشئة مثل دول جنوب الصحراء الأفريقية الكبرى (81%)، وأمريكا اللاتينية والكاريبي (77%)، وجنوب آسيا (%74)، والشرق الأوسط وشمال أفريقيا (%68). وتؤثر التكنولوجيا بشكل طفيف على الفرص المهنية في شمال أمريكا (%29) وأوروبا ووسط آسيا (43%).

وتتيح التكنولوجيا فرص العمل والسفر بحريةً أكبر، إذ يعتقد %81 من الناس بأن التكنولوجيا تمنحهم مرونة أكبر في العمل، بينما يرى %77 بأنها تعزز حريتهم في الذهاب أينما يرغبون.

عمومًا، تبقى التكنولوجيا أقل أهمية من باقى الخدمات العامة، إذ يعتقد ما لا يتعدى شخص واحد من بين كل 4 أشخاص (25%) بأن الوصول إلى الإنترنت أهم من الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية الجيدة أو العيش في حي آمن، بينما يري %36 بأن الوصول إلى الإنترنت أهم من التعليم الجيد معقول التكلفة.

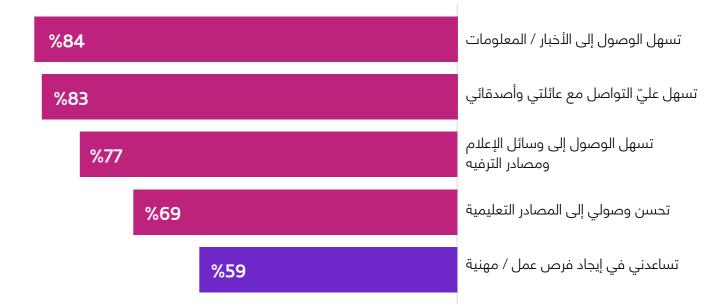
ينظر الناس في أنحاء العالم إلى التكنولوجيا كقوة داعمة للخير وإحراز التقدم اللإيجابي في العالم

ما هو الأقرب إلى رأيك بشأن التكنولوجيا؟

%12 العامة %88 التكنولوجيا تسبب غالبًا التكنولوجيا غالبًا قوة داعمة الضرر أكثر من الفائدة للخير وإحراز التقدم

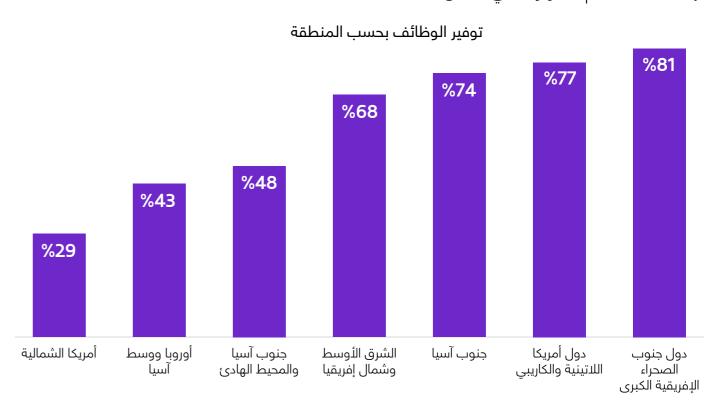
تعتبر سهولة الوصول والتواصل أبرز فوائد التكنولوجيا

برأيك، كيف تسهم التكنولوجيا في تحسين حياتك؟



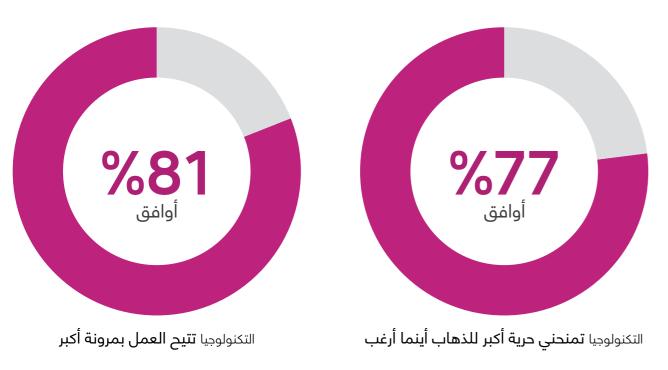
تساهم التكنولوجيا بتوفير فرص عمل ولا سيما في المناطق الناشئة

برأيك، كيف تساهم التكنولوجيا في تحسين حياتك؟



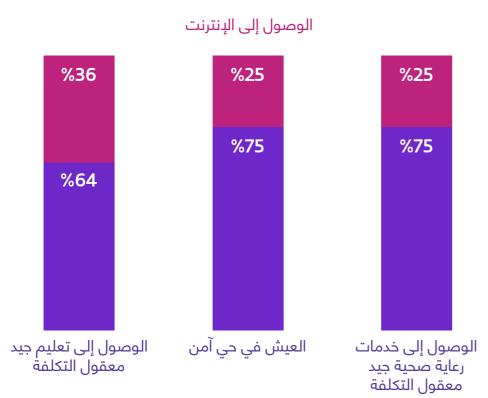
التكنولوجيا تمنح الناس حرية العمل بمرونة واستكشاف العالم

إلى أي حد توافق أو تعارض العبارات التالية؟



على الرغم من بروز منافع التكنولوجيا والإنترنت، لكنهما يبقيان أقل أهمية من الخدمات العامة

أي مما يلي أكثر أهمية لديك؟



التقرير العالمي للاتزان الرقمي 17 Sync 16



ترك تفشى جائحة "كوفيد 19-" الناس في أنحاء العالم في وضع غير مسبوق، وجدواً أنفسهم مضطرين للتأقلم مع تحديات غير متوقعة. ويؤمن كثيرون (84%) بأن التكنولوجيا لعبت دورًا إيجابيًا في مواجهة الجائحة، وقال %30 إن تأثيرها كَّان إيجابيًا جدًا، في حين قالت نسبة لا تتعدى %11 إن تأثيرها سلبي.

وقال أقل من نصف الجمهور بقليل (46%) إن استخدامهم للإنترنت ازداد بشكل ملموس خلال فترة تفشى الجائحة.

ويتركز الأشخاص الذين يمضون وقتًا أطول على الإنترنت في دول جنوب الصحراء الأفريقية الكبرى (71%)، وجنوب آسيا (61%)، ودول أمريكا اللاتينية والكاريبي (60%)، والشرق الأوسط وشمال أفريقيا (55%). وعلى مستوى العالم، أمضى نسبة 9⁄ من الأشخاص وقتًا أقل على الإنترنت خلال فترة تفشى الجائحة.

انعكس ازدياد التواصل الإلكتروني – للتعويض ربماً عن تراجع التواصل الشخصي – في تنامي استخدام الإنترنت، حيث يستخدم 84% من الجمهور العالمي تطبيقات المرأسلة مثل "واتساب" و"ويّ تشات" غالبًا. كما ازداد استخدام منصات التواصل الاجتماعي لدى %62 من الجمهور العالمي.

وبالنظر إلى ارتفاع استخدام تطبيقات المراسلة، كانت الزيادة الأكبر في أمريكا اللاتينية (%85)، وجنوب آسيا وجنوب الصحراء الأفريقية الكبرى (82%)، وجيل الألفية (%72)، والجيل زد (%69).

وتمثلت تالى أكبر زيادات الاستخدام خُلال الجائحة في خُدمات بث الأفلام والمسلسلات والبرامح التلفزيونية (48%)، واستخدام تطبيقات الآتصال بالفيديو (44%)، وخدمات توصيل الطعام (33%).

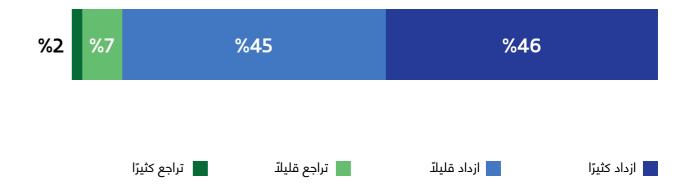
تؤمن الغالبية بأن تأثير التكنولوجيا كان إيجابيًا في مواجهة الجائحة

برأيك، كيف ساهمت، إن وجد، التكنولوجيا في مواجهة جائحة "كوفيد-19"؟

4% %7	%25	%	34	%30	الجمهور العالمي
			6% لتكنولوجيا لعبت مواجهة الجائحة	يعتقدون بأن ا	
		لا سلبي ولا إيجابي سلبي إلى حد ما		تأثیر إیجابي جدًا تأثیر إیجابی نوعًا ما	
		۔ تأثیر سلبي جدًا		HHH	

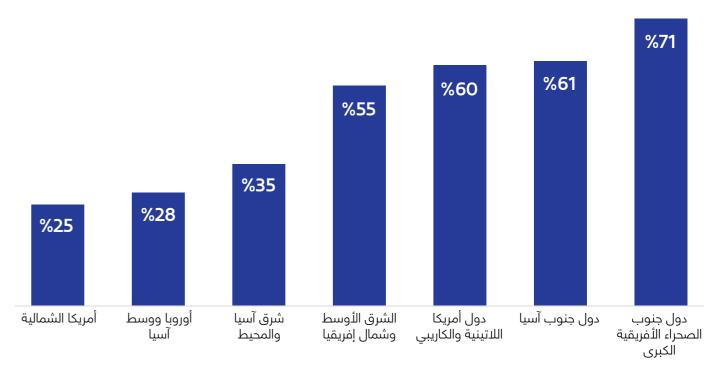
يمضي الغالبية اليوم وقتًا أطول على الإنترنت مقارنةً بفترة ما قبل الجائحة

بشكل عام، كيف انعكست جائحة "كوفيد19-" على مقدار الوقت الذي تمضيه على الإنترنت؟



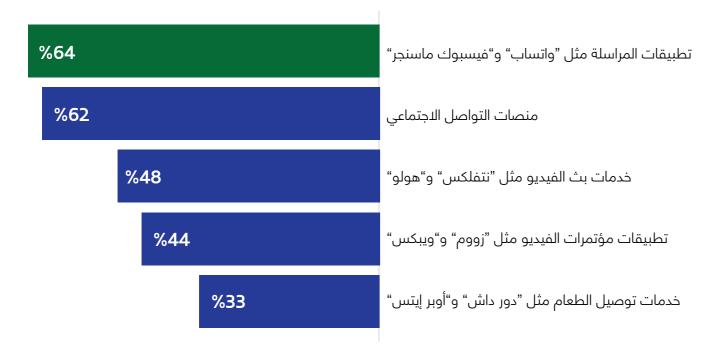
قضاء مزيد من الوقت على الإنترنت بعد الجائحة هو الأعلى في المناطق الناشئة

في العموم، كيف انعكست جائحة "كوفيد19-" على مقدار الوقت الذي تمضيه في استخدام الإنترنت؟



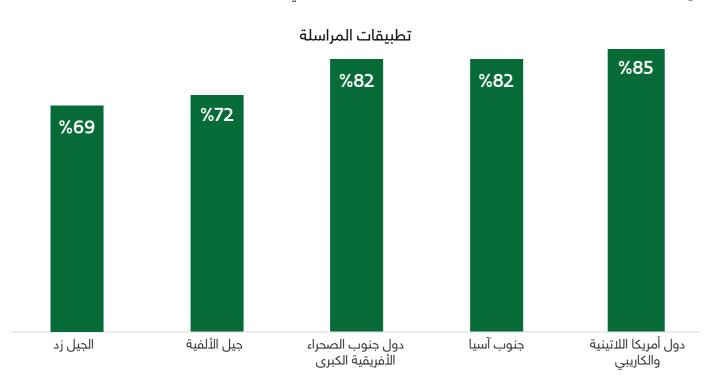
تطبيقات المراسلة والتواصل الاجتماعي سجلت ازديادًا ملموسًا في معدل استخدامها، تلتها خدمة البث ومؤتمرات الفيديو

أى مما يلى زاد استخدامك له أثناء الجائحة عن الفترة التي سبقتها؟



الجمهور في أمريكا اللاتينية وجنوب آسيا وأفريقيا هم الأكثر ترجيحًا بأن يزيدوا استخدامهم لتطبيقات المراسلة

أي من التطبيقات التالية زاد استخدامك له أثناء الجائحة عن الفترة التي سبقتها؟



21 التقرير العالمي للاتزان الرقمي العالمي للاتزان الرقمي العالمي للاتزان الرقمي العالمي للاتزان الرقمي العالمي الاتزان الرقمي القرير العالمي للاتزان الرقمي العالمي للاتزان الرقمي العالمي العالمي للاتزان الرقمي العالمي الاتزان الرقمي العالمي العالمي الاتزان الرقمي العالمي الاتزان الرقمي القرير العالمي الاتزان الرقمي العالمي العالم



غالبًا ما يتم فهم مصطلح "الاتزان الرقمي" يستفيد منها الجمهور العالمي.

وأول ما يتبادر إلى أذهان الجمهور بشأن العوامل الرقمية "التكنولوجيا" و"الانترنت" و"على الإنترنت" و"وصول"، وعوامل الرفاهية مثل "الوقت" "الصحة" "الحياة" "المساعدة" "الأمان" و"الاطلاع".

مع تنوع خلفيات وجنسيات وأجيال المشاركين في الاستطلاع، قدم الجمهور وجهات نظر متنوعة حول تعريف الاتزان

وهنالك نظرة إيجابية إزاء الاتزان الرقمى تخص التواصل، حيث عززت التكنولوجيا القدرة على الاتصال مع الآخرين وجعلت الحياة اليومية أكثر عمليّةً. كما ساعدت التكنولوجيا الناس على التأقلم مع الإغلاقات العامة التي تسببت بها جائحة "كوفيد- 19" عبر منحهم وسيلة للتسلية، بينما أتاحت لكثر القيام بوظائفهم من

ولا تتسم الآراء إزاء الاتزان الرقمى بالإيجابية دوماً، حيث أشار كثيرون إلى مخاطر كبيرة على الصحة بسبب التكنولوجيا، ولا سيما مع إساءة استخدامها. كما حدد الجمهور هذه المُخاطر بالحسدية والنفسية والعاطفية.

ويكمن التوازن الأمثل في التركيز على الاتزان الرقمي عبر الاستفادة من إيجابيات التكنولوجيا مع الحد من أضرارها المحتملة؛ ومن أبرز الأمثلَّة على ذلك الأجهزة القابلة

ويعتقد 6 من بين كل 10 أشخاص من العامة بأن الأجهزة القابلة للارتداء تمكنهم من عيش حياة أكثر صحة، ولا سيما بين جيل الألفية (%62)، والجيل زد (%57)، والحيل إكس (%57). أما المجموعات الأكبر سناً، مثل جيل طفرة المواليد، أقل ترجيحًا للاستفادة من الأجهزة القابلة للارتداء، حيث قال %48 منهم إنها تتيح لهم عيش حياة

> غالبًا ما يُنظر إلى الاتزان الرقمي بشكل إيجابي – "جيد" – إلى جانب نواحي "الوقت" و"الإنترنت" و"الحياة"

> > ماذا يعنى مصطلح "الاتزان الرقمي" بالنسبة لك؟

Access Life Device Control Internet
Health App Work
Service Live Technology

App Health
Life Device Digital Easier

App Work

Online
Live Access
Help
Service

Technology

Fechnology

Technology

Technology

Technology

Technology

Technology Easier Internet Technology Control Technology Service



تشمل وجهات النظر بشِأن "الاتزان الرقمِي" الإيجابيات حول التواصّلُ، وسلبياتُ الْتأثيرات الصّحيةُ، أو تُحليهمّاً ﴿

تأثير التكنولوجيا الصحى الموازنة بينهما

كيف يجعلنا الاتصال بالإنترنت نشعر، ونعتني بأنفسنا وبالآخرين عند اتصالنا بالإنترنت. ويمكن أن يكون ذلك عاطفيًا أو نفسيًا أو اجتماعيًا.

- أوروبا وآسيا الوسطى

كيفية استخدام المرء للتكنولوجيا الرقمية في شؤونه اليومية لتحسين حياته. وتبرز ناحية أخرى تتمثل في إحداث التوازن السليم بين العالمين الواقعي والافتراضي. وتتعلق الناحية الثالثة بالمحافضة على أجهزتنا

يحدد الاتزان الرقمي التأثيرات السلبية والإيجابية لاستخدام التكنولوجيا وكيفية تأثيرها النفسي، والجسدي، والعاطفي على

بالنسبة لي هي أن تكون بخير وتتمتع بعلاقات جيدة مع التكنولوجيا؛ باغتنام خيرها واتقاء شرها.

- شرق آسيا والمحيط الهادئ

- الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

- دول أمريكا اللاتينية والكاريبي

واستخدامها بشكل آمن.

أن نتحلى بالوعي ونفرق بين الواقعي والافتراضي للمحافظة على سلامتنا الجسدية والنفسية، واستخدام التكنولوجيا بطريقة سليمة

- دول أمريكا اللاتينية والكاريبي

فهومي عن الاتزان الرقمي هو أن استخدام المحتوى الرقمي والأجهزة التكنولوجية لا يسبب الأذى النفسي لي طالما استخدمها باعتدال، كما أنها تمنحني الراحة.

- أوروبا وآسيا الوسطى

الدتصال

الاتزان الرقمي بالنسبة لي هو قدرتي على التواصل مع العالم الخارجي بشأن جميع الأمور التي تهمني أو الضرورية لسير أعمالي.

- أمريكا الشمالية

أن تصبح حياتي أسهل مع تسيير شؤونها بأقل جهد ممكن، والاستفادة من الخدمات المتاحة بأقصى قدر ممكن.

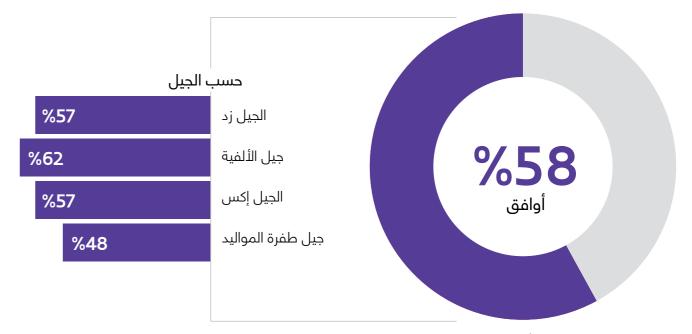
- الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

تعني قدرة أي شخص في أي مكان على الاتصال عبر الرقمنة؛ التي تساعد الجميع خلال فترة تفشي الجائحة. ويساعدك الإنترنت على القيام بأي شيء تقريبًا بكل سهولة.

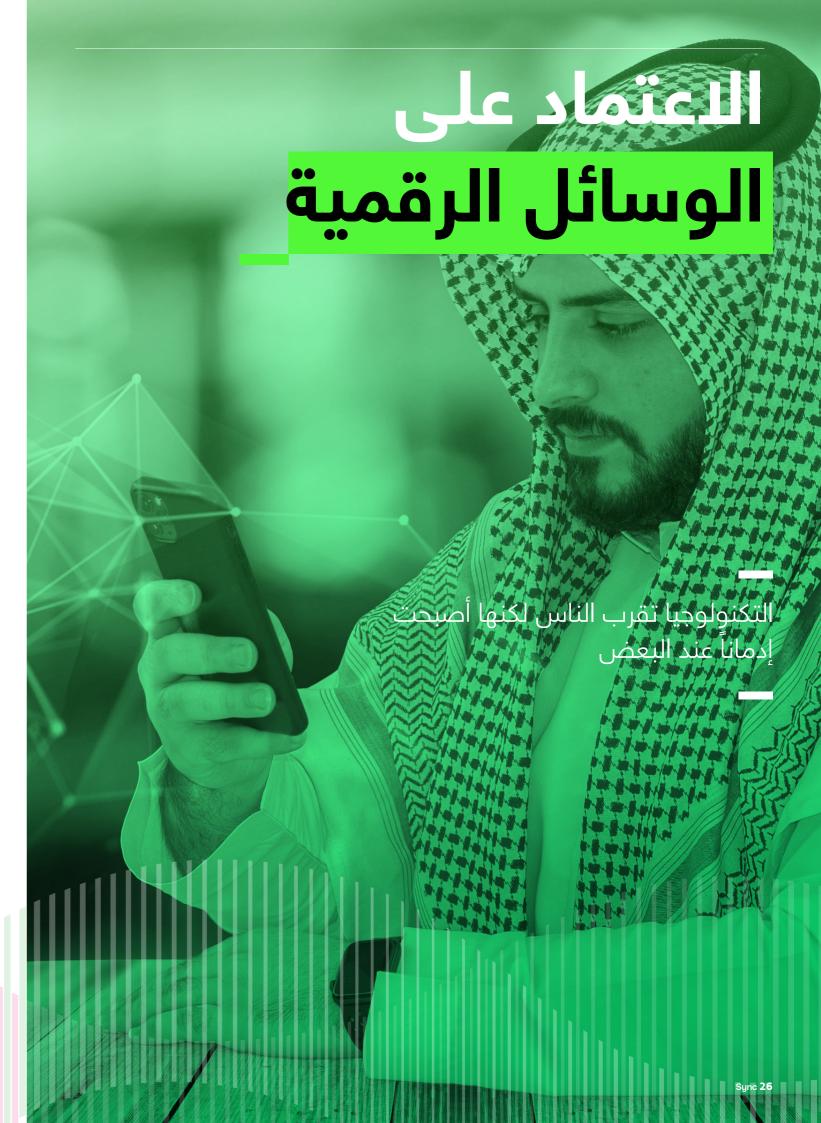
- جنوب آسيا

غالبًا ما يتم اعتبار المزيج الإيجابي بين التكنولوجيا والصحة، مثل الأجهزة القابلة للارتَّداءً، نموذَّجًا عن الاتزان الرقمى

إلى أي مدى توافق أو تعارض العبارات التالية؟



التكنولوجيا، مثل الأجهزة القابلة للارتداء، تسمح لي بعيش حياة أكثر صحة



يؤكد الجمهور بأن الفائدة الرئيسية من التكنولوجيا الحديثة هي قدرتها على إبقائنا متصلين مع من نحب. واليوم، يعتقد الغالبية (83%) بأن التكنولوجيا تحسن حياتهم عبر تسهيل تواصلهم مع عائلتهم وأصدقائهم.

ويبرز هذا الرأي تحديدًا في دول جنوب الصحراء الأفريقية الكبرى (93%)؛ ودول أمريكا اللاتينية والكاريبي (89%)، ويظهر بوضوح أكبر قليلاً لدى جيل الألفية (85%) والجيل زد (83%).

على العموم، يعاني الجمهور للابتعاد عن التكنولوجيا ومنعها من التأثير على حياتهم الواقعية. وظهر ذلك لدى نحو نصف الجمهور العالمي (%48) ممن يقضون وقتًا على الإنترنت أكثر مما يودون.

الجمهور العالمي

ويجد إثنين من بين كل 5 أشخاص من الجمهور العالمي (41%) صعوبة كبيرة في التركيز على المهام اليومية بسبب استخدام التكنولوجيا، وتعاني نسبة مشابهة (37%) للفصل بين عملهم وحياتهم الاجتماعية بسبب استخدام التكنولوجيا.

> وأشار أكثر من نصف الجمهور العالمي (67%) إلى أن تنوع وتوافر المحتوى المشوق والجديد يمنعهم من تسجيل الخروج من التطبيقات أو المواقع الإلكترونية.

ومن الأسباب الأخرى التي تم طرحها: تقديم المواقع الإلكترونية والتطبيقات لمحتوى جديد ومشوق (%42)، والحاجة إلى البقاء مطلعين على منشورات العائلة والأصدقاء (%22)، وعدم القدرة على التوقف عن تصفح المحتوى (%29)،

وإشعارات العمل (%25)، والقلق من تفويت مشاهدة الأخبار والتصريحات وأنشطة الأصدقاء (%25).

وأقر نحو ثلث الجمهور العالمي (31%) بتضليل أصدقائهم وأفراد عائلتهم بشأن مقدار الوقت الذي يمضونه على الإنترنت. وترتفع هذه النسبة بين الأجيال الشابة مثل الجيل زد (40%) وجيل الألفية (37%).

يرى الجمهور العالمي أن التكنولوجيا تحسّن حياتهم بتسهيلها التواصل مع العائلة والأصدقاء

دول جنوب الصحراء

الأفريقية الكبرى

برأيك كيف تساهم التكنولوجيا في تحسين حياتك؟

دول أمريكا

اللاتينية والكاريبي

جيل الألفية

جنوب آسيا

%83

الجيل زد

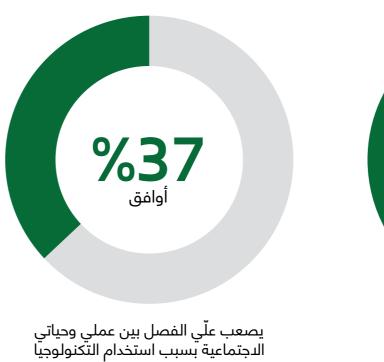
حوالي نصف الجمهور العالمي يقضون على الإنترنت وقتًا أطول مما يرغبون به

أي العبارات التالية الأقرب إلى مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت كل يوم؟



يرى الجمهور صعوبةً أكبر في التركيز في حياتهم اليومية والفصل بين الحياة المهنية والاجتماعية نتيجة استخدام التكنولوجيا

إلى أي مدى توافق أو تعارض العبارات التالية؟

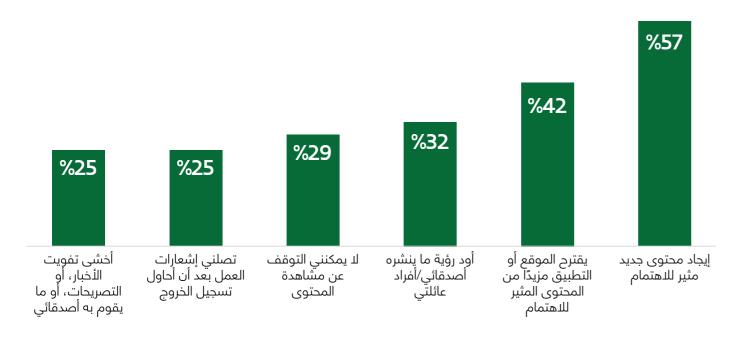


يصعب على التركيز على مهماتي اليومية مع وجود التكنولوجيا في حياتي

أي العوامل التالية، إن وجدت، يمنعك من تسجيل الخروج وإغلاق موقع إلكتروني أو تطبيق محدد في حال أردت ذلك؟

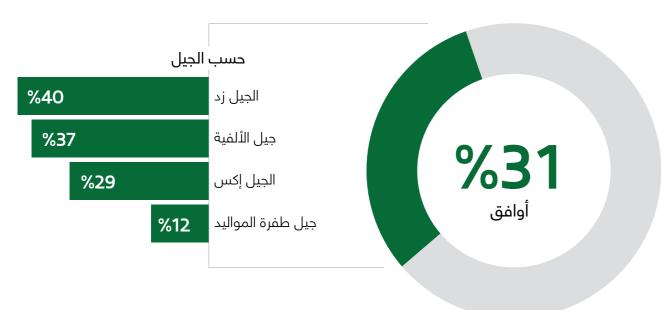
اكتشاف محتوى جديد ومثير للاهتمام طوال الوقت يجعل من

الصعب الابتعاد عن الإنترنت



أقل من ثلث الجمهور ضللوا أصدقاءهم وعائلاتهم بشأن استخدامهم للإنترنت

إلى أي مدى توافق أو تعارض العبارات التالية؟



ضللت أصدقائي أو أفراد عائلتي أو آخرين بشأن الوقت الذي أقضيه على الإنترنت

29 التقرير العالمي للاتزان الرقمي و2



ينشأ الأطفال اليوم في عالم تحكمه التكنولوجيا، ويخوضون تحديات لم يختبرها أحد من قبلهم. ويوجّه الأهل أولادهم لمواجهة هذه التحديات، ولا سيما في القرارات التي تخص تعريف الأطفال بالتكنولوجيا الجديدة وتحديد فترات استخدامهم لها.

ويرى أغلب الأهالي أن امتلاك الأطفال والمراهقين أجهزةً خاصة بهم هو أمر طبیعی، فی حین یقول %أ0 فقط من الأهالي أنه من غير الملائم أن يمتلك الطفل تحت سن الـ 18 عامًا هاتفًا ذكيًا أو جهاز حاسوب خاص به.

ويرى نصف الأهالي (%50) أنه من المناسب للأطفال بين عمر الـ 13 و18 عاماً أن يحملوا جهازهم الخاص، كالهواتف الذكية وأجهزة الحواسيب. كما أبدى بعض الأهالى استعدادًا للسماح لأولادهم بامتلاك هواتفهم الذكية الخاصة في عمر الـ 10 إلى 12 سنة (24%)، وفي عمر الـ 5 إلى 10 سنوات (%12)، وحتى أقل من 5 سنوات

الأهالي على استخدام أطفالهم للإنترنت

والتكنولوجيا، مثل الهواتف الذكية وأجهزة

الحواسيب. ويسمح أكثر بقليل من 2 من

كل 5 أهالي (44%) لأولادهم باستخدام الهاتف الذكي أو الحاسوب دون رقابة، في حين يقوم أكثر من النصف (%56) بتحديد مدة جلوس الأطفال أمام الشاشة

لساعتين في اليوم.

ومن ناحية أخرى، يشرف العديد من

يحددون مدة جلوس أولادهم أمام الشاشة. واليوم يستخدم ثلث الأهالي حول العالم (33%) التكنولوجيا لإشغال أولادهم كل يوم، في حين يستخدمها %68 لهذا الغرض على الأقل مرة في الأسبوع، و%76 على الأقل مرة في الشهر. ويمتنّع ربع الأهالي فقط (24%) عن استخدام التّكنولوجيا لإشغال أولادهم.

وهنالك فقط خُمس الأهالي (%19) لا

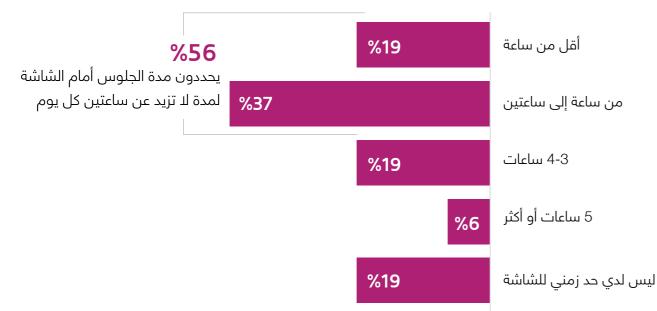
ثلث الأهالي يستخدمون التكنولوجيا لإشغال أبنائهم كل يوم

ما مدى استخدامك للتكنولوجيا في إشغال أبنائك والتفرغ للقيام بأمور أخرى؟ (السؤال موجه لمن لديهم أبناء)

%33 يوميًا %35 سبوعيًا شهريًا لا استخدم التكنولوجيا لإشغال الأبناء %24

يسعى أكثر من نصف الأهالي إلى تحديد مدة جلوس أبنائهم أمام الشاشة لمدة لا تزيد عن ساعتين في اليوم

هل تحدد لأبنك مدة الجلوس أمام الشاشة؟ وبهذه الحالة، ما الوقت الذي تسمح به كل يوم؟ (السؤال موجه لمن لديهم أبناء)

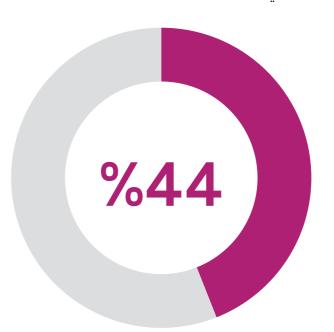




يسمح العديد من الأهالي لأبنائهم باستخدام الحاسوب دون رقابة

هل تسمح لأولادك باستخدام الهاتف الذكي أو الحاسوب دون رقابة؟

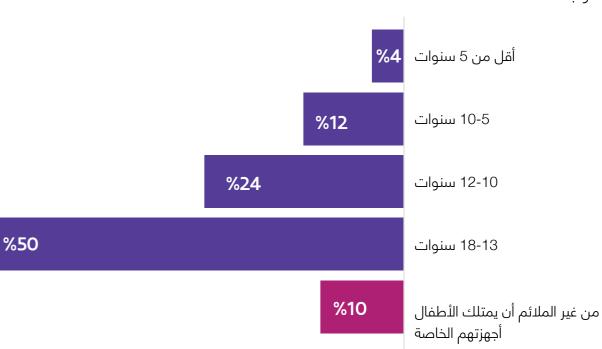
(السؤال موجه لمن لديهم أبناء)



يسمحون باستخدام الهاتف الذكي والحاسوب دون رقابة

واحد من أصل 10 فقط من الأهالي يرى أن الطفل لا يجب أن يمتلك هاتفًا خاصًا

برأيك، ما هو العمر المناسب لامتلاك الأطفال جهازهم الخاص، مثل الهاتف الذكي أو الحاسوب؟





يزداد قلق الجماهير العالمية من تأثير التكنولوجيا على صحتهم.

يشعر ما يقارب النصف منهم (45%) بالقلقُ إزاء تأثير الهواتف الذكيةُ على صحتهم. وترجح نسبة تزيد عن النصف (55%) من الجيل زد أن للهواتف الذكية أثرٌ سلبي. وتتراجع مستويات القلق تدريجيًا مع تقدم العمر, مع اهتمام %50 من جيل الألفية بالتبعات الصحية لاستخدام الهواتف الذكية، لتغدو النسبة %41 بين الجيل إكس، وتصل إلى الربع (%25) فقط بين جيل طفرة المواليد.

ويُجمع ثلاثة من كل خمسة (60%) من الجمهور العالمي على أن الهواتف الذكية مصممة لتسبب الإدمان. ويؤيد هذا الرأي جيل طفرة المواليد بنسبة %53، لكنه لا يرجح أن يكون للهواتف الذكية تبعات صحيّة.

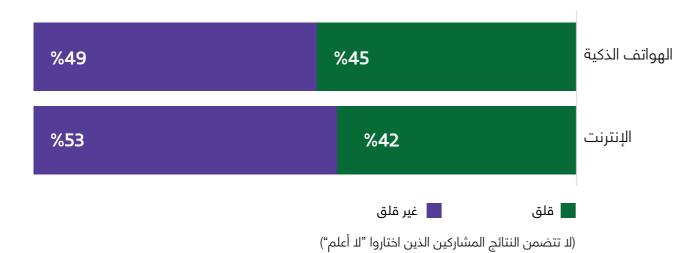
ويتمثل ذلك في الصعوبات التي تواجه العديد في التخلّي عن هواتفهم، حيث يشعر اثنان من كل خمسة أشخاص (41%) بالقلق عندما لا تكون أجهزتهم بحوزتهم.

وبالنسبة للإنترنت، يشعر أربعة من كل عشرة أشخاص (42%) بالقلق إزاء تأثير الإنترنت على صحتهم. وجيل طفرة المواليد هُم اُلأقل اعتقادًا (24%) بالتأثير السلبي للإنترنت على الصحة. ويرتفع مستوى القلق لدى الجيل إكس إلى (88٪)، ولدى جيل الألفية إلى (48%) ولدي الجيل زد إلى (53%).

وتؤكد تقارير الآثار الصحية للتكنولوجيا صحة هذه المخاوف. فاليوم، يفوّت نصف الجمهور العالمي (%51) موعد نومهم أسبوعيًا، ويفوّت واحد من كل أربعة أشخاص (%24) موعد نومه يوميًا لاستخدام التكنولوجيا. وهذه الحالة أكثر شيوعًا بين الجيل زد (69%)، وتنخفض هذه النسبة تدريجيًا- مع بقائها مرتفعة- لدى جيل الألفية (61%)، ولدى الجيل إكس (42%)، وجيل طفرة المواليد (22%).

يشعر حوالي نصف الجمهور العالمي بالقلق إزاء تأثير التكنولوجيا على صحتهم

ما مدى قلقك من تأثير التقنيات التالية على صحتك؟



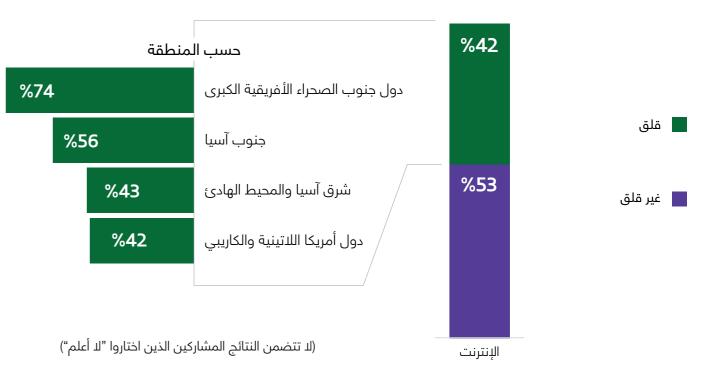
تتراجع مستويات القلق من التأثير الصحي للإنترنت والهواتف الذكية مع التقدم في السن

ما مدى قلقك من تأثير التقنيات التالية على صحتك؟ (النسبة المئوية من المشاركين الذين أجابوا "قلق للغاية" أو "قلق نوعًا ما")



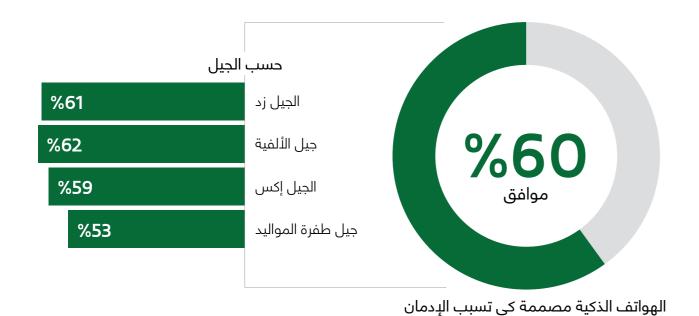
يشعر سكان إفريقيا وآسيا بقلق بالغ إزاء تأثير الإنترنت على صحتهم

ما مدى قلقك من تأثير الإنترنت على صحتك؟



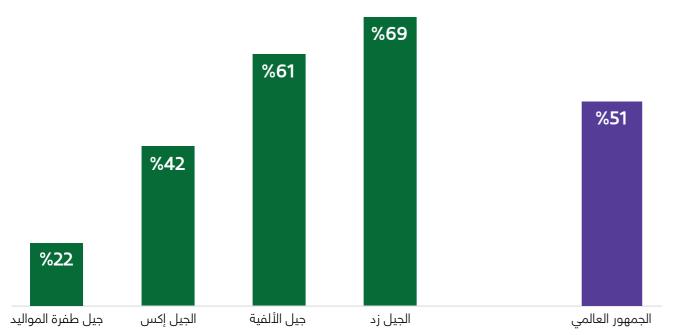
يجمع غالبية الناس – من مختلف الأجيال - على أن الهواتف الذكية مصممة كي تسبب الإدمان

إلى أي حد توافق أو تعارض العبارات التالية؟



يقول قرابة نصف الجمهور العالمي أنهم يفوّتون النوم أسبوعيًا بسبب استخدام التكنولوجيا

كم مرة يتسبب استخدامك للتكنولوجيا (مثل الكمبيوتر أو الهواتف الذكية) في تفويت النوم لاستخدام الإنترنت؟



37 التقرير العالمي للاتزان الرقمي (Sync 36



في حين يؤمن غالبية الجمهور العالمي (69%) بأن وسائل التواصل الاجتماعي ترفع مستوى جودة حياتهم، فإن نسبة كبيرة (39%) يعتقدون أنها تسبب تراجع جودة

وعلى الصعيد العالمي، يقضى العديد من الناس وقتًا طويلاً على وسائلُ التواصل الاجتماعي. ويشير أكثر من ربع الجمهور العالمي (28%) أنهم يقضون َ ما يزيد على أربع سأعات يوميًا علٰى وسائل التواصل

ويقضى أكثر من خُمسى (45%) أفراد الجيل زد فوق 4 ساعات يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي، بالمقارنة مع نسبة 35% من جيل الألفية، و%16 من الجيل إكس، و%8 من جيل طفرة المواليد.

وبات التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي نشاطاً يوميًا منتظمًا لمعظم الجمهور العالمي. ولم يفوت خُمسا المستخدمين (%43) أستخدام وسائل التواصل الاجتماعي يوماً واحدًا خلال العام الماضي. ولم يتمكّن سوى خُمس (%22) المستخدمين من الابتعاد عن هذه الوسائل لبضعة أيام، وتمكن واحد من كل 10 أشخاص (9%) من الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي لمدة أسبوع، في حين استطاع %8 من الْلشخاص الابتعاد عنها لمدة أسبوعين، ووصلت المدة لدى %11 منهم إلى الشهر.

وقال أكثر من ربع الجمهور العالمي (%28) أنهم يضللون أصدقائهم وعائلاتهم بشأن مقدار الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي، ويُجمع %27 أن استخدام هذه الوسائل أثار مشاكل بينهم وبين المقربين منهم.

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على المدى الطويل. ويتفق ثلث المستخدمين تقريباً (35%) على أن العالم سيكون أفضل حالاً دون وسائل التواصل الاجتماعي. ويحظى هذا الرأى بتأييد نصف الجمهور (49%) في جنوب آسيا، وخُمسيّ الجمهور (43%) في أمريكا الشمالية؛ ويعدّ الجيل زد الأكثر ميلاً للاعتقاد بأن العالم سيغدو أفضل حالاً بغياب وسائل التواصل الْاجتماعي

وأوضحت النتائج عدم يقين الجمهور من أثر

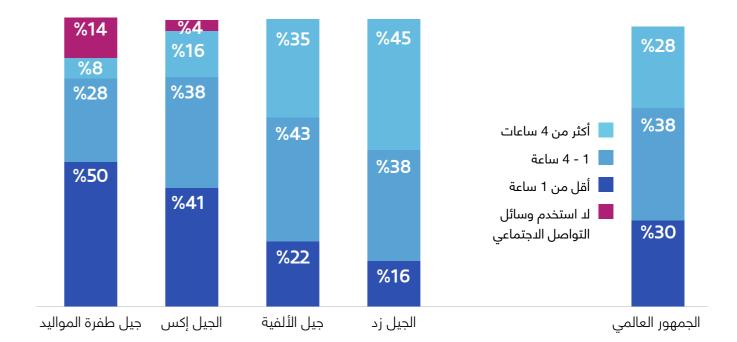
تعتقد الأغلبية أن وسائل التواصل الاجتماعي تحسّن جودة الحياة

أي العبارتين التاليتين هي الأقرب إلى رأيك حول وسائل التواصل الاجتماعي؟

الجمهور %31 %69 العالمي وسائل التواصل الدجتماعي وسائل التواصل الدجتماعي تحسن جودة الحياة

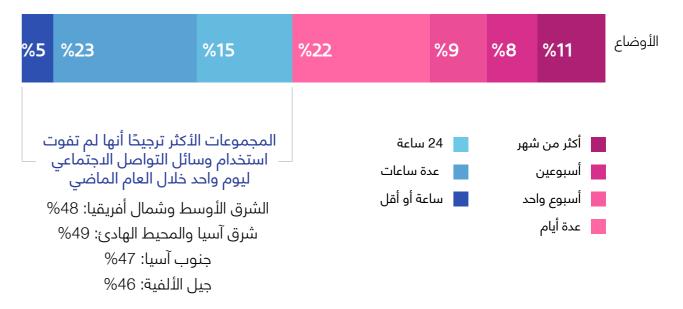
يستخدم أكثر من ربع الجمهور وسائل التواصل الاجتماعي لمدة تزيد عن 4 ساعات يوميًا

كم من الوقت تقضي على وسائل التواصل الاجتماعي؟



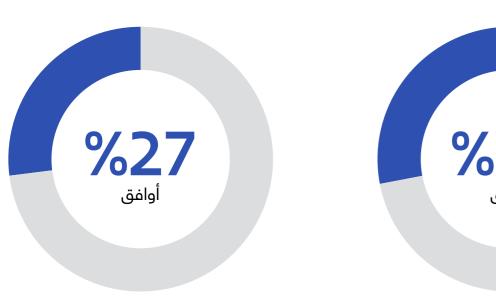
لم يفوت خُمسا مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي استخدامها يوماً خلال العام الماضي

ما أطول مدة قضيتها دون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي العام الماضي؟ (دون احتساب ساعات النوم)؟



قام حوالي ربع المستخدمين بتضليل أصدقائهم أو واجهوا مشاكل في علاقاتهم بسبب وسائل التواصل الاجتماعي

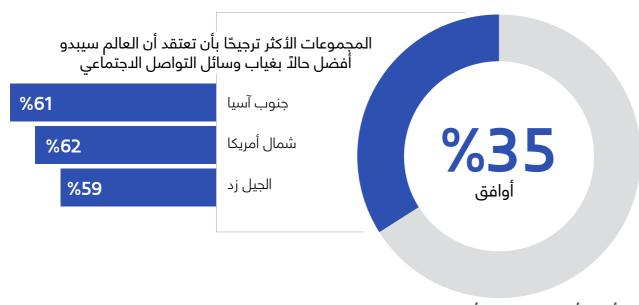
إلى أي حد توافق أو تعارض العبارات التالية؟



سبب استخدامي لوسائل التواصل الدجتماعي مشاكل مع أصدقائي وعائلتي ضللت أصدقائي وأفراد عائلتي أو آخرين بشأن الوقت الذي أقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي

يعتقد ثُلث المستخدمين أن حياتهم ستبدو أفضل حالاً دون وسائل التواصل الاجتماعي

إلى أي حد توافق أو تعارض العبارات التالية؟ (السؤال موجه لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي)



أعتقد أن العالم سيبدو أفضل حالاً بغياب وسائل التواصل الدجتماعي



وفى بعض الحالات (%16) اضطر الأفراد يتعرض حوالي ربع الجمهور العالمي (24%) إلى ترك المدرسة أو العمل أو إغفال للتنمر أو المضايقة عبر الإنترنت. وتبلغ مسؤوليات أخرى بعد التعرض للتنمر. النسبة أعلى مستوياتها في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا (%34)، وجنوب آسيا (34%)، ودول جنوب الصحراء الأفريقية الكبرى (%31)، ودول أمريكا اللاتينية ومنطقة الكاريبي (%30)؛ مقارنة بانخفاض

التعرض لحادثة تنَّمر. حيث بادر 3 من كل 4 أشخاص (%72) إلى حظر من اعتدى عليهم إلكترونيا، وقام %45 من الأشخاص بطلب المساعدة مباشرة من المنصة المعنية عبر إبلاغ الحادثة إلى مركز الدعم والمساعدة.

وفي عدد لا بأس به من الحالات (19%) دفع التنمر الإلكتروني بالبعض إلى التفكير في إيذاء أنفسهم. وتُرتفع حالات حدوث ذلكُ بين الأجيال الشابة مثل الجيل زد وجيل الألفية (%21 لكل منهما).

ويعدّ حظر المُسيء الخيار الأكثر شيوعًا عند

(28%) إلى حد حذف أو تعطيل حساباته. وأبلغ ثُلث الأشخاص الذين تعرضوا للتنمر رب ع الإلكتروني (%31) أحد أفراد عائلتهم أو أصدقائهم بالحادثة، وقرر واحد فقط من كل خمسة (18%) إبلاغ السلطات المدنية أو إدارة المدرسة/أرباب العمل عن المعتدي

ووصل واحد من كل 4 من ضحايا التنمر

ويؤيد الجمهور العالمي بشدة ضرورة سنّ تشريعات تحد من الكلَّام المسيء، وقالوا أن شركات الإنترنت (%51) والحكومة (35%) تتشاركان هذه المسؤولية.

تؤثر المضايقة والتنمر الإلكتروني على ربع الجمهور تقريبًا، وترتفع النسبة في البلدان الناشئة

هل سبق أن تعرضت للمضايقة أو التنمر الإلكتروني؟

نسبة التنمر الإلكّتروني في دول شرق آسيا

والمحيط الهادئ (%19)، وأمريكا الشمالية

ويفيد اثنان من كل خمسة أشخاص (41%)

(18%)، وأوروبا وآسيا الوسطى (15%).

ممن تعرضوا للتنمر الإلكتروني أنه يولد

فيهم الشعور باليأس أو الحزن أو الوحدة.

وزاد التنمر من مستويات الاكتئاب والقلق

لدى (%39) منهم، وعانت نسبة تقل عن الثلث (%30) من نوبات متكررة من

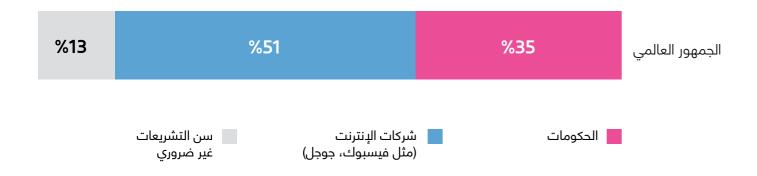
الاكتئاب أو القلق.

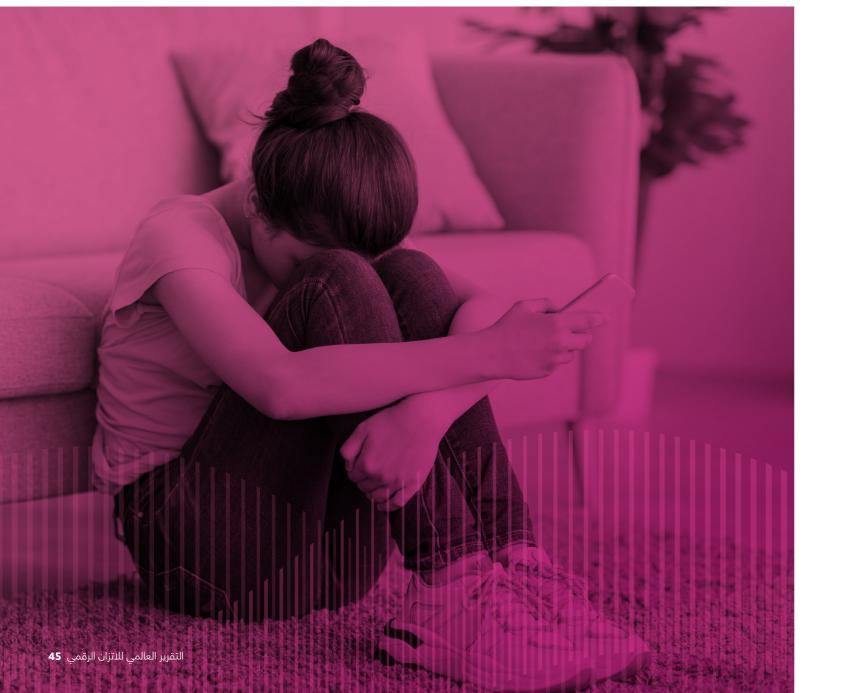


تعرض للمضايقة أو التنمر الإلكتروني

الجمهور العالمي يُطالب شركات الإنترنت أو الحكومات بإصدار تشريعات بخصوص الخطابات المسيئة

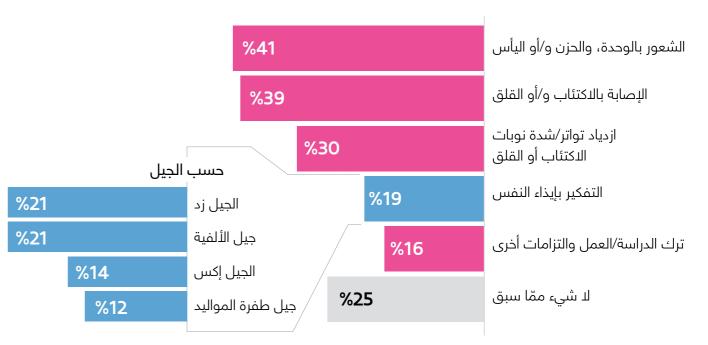
هل تؤمن بضرورة سن تشريعات بخصوص الخطابات المسيئة الموجه للأفراد أو المجموعات؟ في حال الإجابة ب "نعم"، من الجهة المعنية بالتشريع في إعتقادك؟





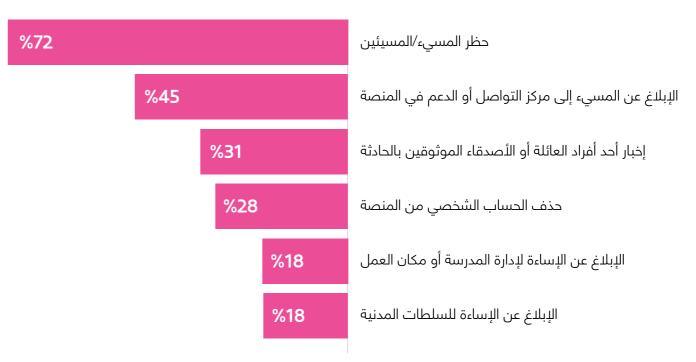
يزيد التنمر الإلكتروني من مستويات القلق والوحدة، وخُمس المتعرضين له فكروا في إيذاء أنفسهم

أي مما يلي نتج عن التعرض للتنمر الإلكتروني؟ (السؤال موجه للمجموعة التى تعرضت للتنمر الإلكتروني)



يعدّ حظر المسيء الاستجابة الأكثر شيوعًا عند التعرض للتنمر إلكترونيًا، وقام نصف ضحايا التنمر بطلب المساعدة مباشرة من المنصة الرقمية المعنية

أي من الإجراءات التالية اتخذت عند التعرض للتنمر الإلكتروني؟ (السؤال موجه للمجموعة التي تعرضت للتنمر الإلكتروني)





تعتبر ألعاب الفيديو عبر الإنترنت اليوم أكثر أنواعُ الألعاب شهرةً، إذ يستمتع حوالي نصف الجمهور العالمي بلعب ألعاب الفيديو عبر الإنترنت (%49)، ويتبع ذلك ألعاب الفيديو العادية (42%)، وأُلْعاب البطاقات (37%)، والألعاب اللوحية (32%).

ويمارس خُمسا (42%) لاعبى ألعاب الفيديو عبر الإنترنت هذه الألعاب مرة واحدة على الأقل يوميًا، في حين يلعب بها بعضهم (21%) عدة مرات في اليوم. كما يمارس ثلث اللاعبين (%30) ُ هذه الأُلعاب عدة مرات في الأسبوع، ويلعب %11 مرة في الأسبوع، و%17 أقل من مرة في الأسبوع.

وبمعدل وسطى، يقول واحد من كل خمسة لاعبين (ب20%) أن جلسات اللعب تستمر لحوالي 30 دقيقة أو أقل، في حين تستمر لساعة لدى واحد من أصل كل 3 لاعبين (%33)، وحوالي ساعتين لعب في الجلسة لدى نسبة مشابهة تبلغ (%32). ُكما يلعب حوالي واحد من كل 7 لاعبين (14%) لأكثر من ساعتين في الجلسة.

ويواجه العديد من اللاعبين مشكلةً في التحكم بوقت لعبهم؛ فيكشف أكثر من نصف اللاعبين (%52) أنهم يلعبون عادةً لوقت أطول مما خططوا له منذ الأساس، في حين قال عدد كبير من اللاعبين (%29) أنهم يشعرون بالانزعاج، والقلق والحزن عندمًا يتوقفون عن اللّعب.

وقد حاول معظم اللاعبين عبر الإنترنت التوقف عن اللعب بإرادتهم. ومن هؤلاء، استطاع أقل من الثلث (%33) الصمود لأسبوع أو أكثر، في حين بقى البعض (6%) لعطلة الأسبوع فقط، و200ٌ لعدة أيام، و%13 لساعات قليلة فقط. إلا أن واحد من كل 4 لاعبين (%25) لم ينقطعوا عن ألعاب الفيديو بمحض إرادتهم.

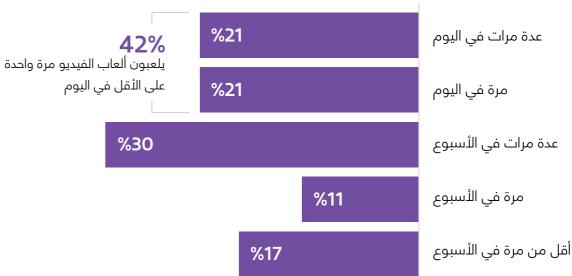
ألعاب الإنترنت هي أكثر أنواع الألعاب شهرةً اليوم، تتبعها في ذلك ألعاب الفيديو العادية، والألعاب اللوحية وألعاب البطاقات

أيّ الألعاب التالية مارستها خلال العام الماضي؟



خُمسا لاعبي ألعاب الفيديو يلعبون مرة في اليوم على الأقلّ

كم مرةً تلعب ألعاب الفيديو في الأسبوع؟ (السؤال موجه إلى لاعبيّ ألعاب الفيديو)



يقضي معظم لاعبي ألعاب الفيديو وقتًا أطول في اللعب مما خططوا له، ويشعر ثلثهم بالانزعاج أو القلق أو الحزن عندما يتوقفون عن اللعب

إلى أي مدى توافق أو تعارض العبارات التالية؟ (السؤال موجه إلى لاعبيّ ألعاب الفيديو)



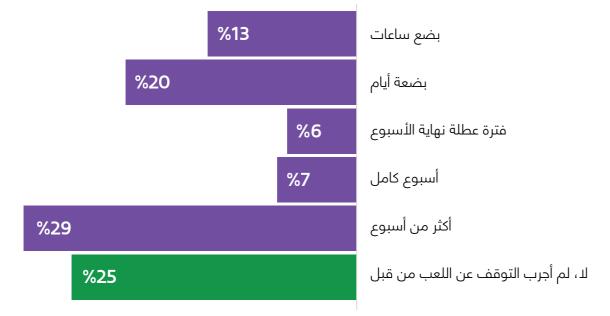


أطول مما خططتُ له

أشعر بالدنزِعاج أو القلق أو الحزن عندما أتوقف عن اللعب

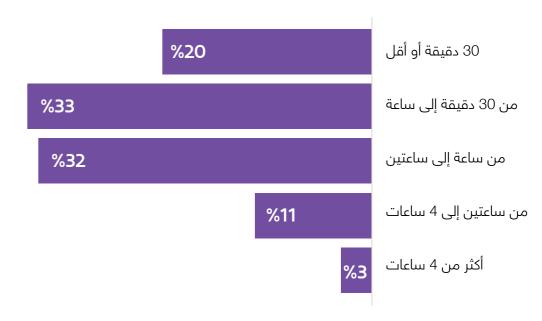
حاول معظم لاعبي ألعاب الإنترنت التوقف عن اللعب مؤقتاً، إلا أن أقلّ من ثلثهم صمد لأسبوع أو أكثر

هل توقفت عن لعب ألعاب الفيديو لفترة طويلة بإرادتك، وفي حال قمت بذلك، فكم صمدت من الوقت؟ (السؤال موجه إلى لاعبيّ ألعاب الفيديو)



تستمرّ معظم جلسات اللعب من 30 دقيقة إلى ساعتين

ما هي المدة التي تقضيها بلعب ألعاب الفيديو في الجلسة الواحدة وسطيًا؟ (السؤال موجه إلى لاعبي ألعاب الفيديو)



التقرير العالمي للاتزان الرقمي 49 Sync 48



يعتبر الجمهور العالمي المشاكل المرتبطة بالاتزان الرقمى موضوعًا خطرًا يتطلب تدخلاً أكبر من الحكومات.

ويقول أقل من ثلثيّ المشاركين (61%) أنه من الضروري تصنيف إدمان المحتوى عبر الإنترنت كمشكلة صحية بشكل رسمي، في حين يثق إثنين من كل 5 (83%) أُن بإمكانهم أو أحد أفراد عائلتهم الحصول على رعاية ممتازة ومقبولة التكلفة لمشكلة إدمان الإنترنت في حال اضطروا لذلك.

وتُعتبر الحكومة الهيئة الأمثل لمعالجة المشاكل الرقمية، حيث يتفق حوالي 3 من كل 4 (75%) من الجمهور العالمي أنه على الحكومات ضخ استثمار أكبر لتعزيز الوصول إلى رعاية ممتازة ومقبولة التكلفة لإدمان

ويثق نصف الجمهور العالمي (50%) أن توفير هذه الموارد هو أولوية قصوى لإرساء علاقة صحية مع التكنولوجيا.

> كما تمنى الجمهور العالمي أن تموّل الحكومة دراسات تركز على إدمان التكنولوحيا (42%)،

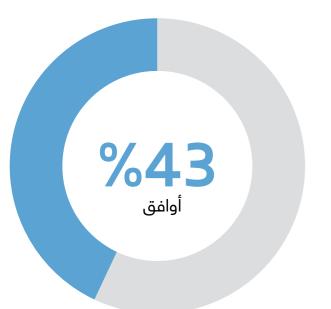
وأن تنظم نوع المحتوى الذي يمكن للناس الوصول إليه (33%)، وتراقب أوقات العمل للموظفين الذين يتعاملون مع الحواسيب والأجهزة التكنولوجية الأخرى (29%)، وتحدد الوقتُ المسموحُ إمضائه أمام الشاشةُ بشكل عام (%19).

في حين يرى واحد فقط من كل 5 (19%) من الجمهور العالمي أنه لا يجب على الحكومة التدخّل بعلاقة الأفراد مع

يعتبر الأغلبية إدمان الإنترنت مشكلةً صحية، في حين يعتقد الأقلية بْأَنهُمْ يستطيعُون الحصول على المعالجة عندما يحتاجونها

هل يجب اعتبار إدمان المحتوى على الإنترنت مشكلة صحية رسميًا؟

في حال احتجت أو أحد أفراد عائلتك لمعالجة إدمان محتوى الإنترنت, فما مدى ثقتك بقدرتك على إيجاد رعاية صحية ممتازة وبسعر مقبول؟



يستطيع أي شخص الحصول على رعاية طبية ممتازة ومقبولة التكلفة

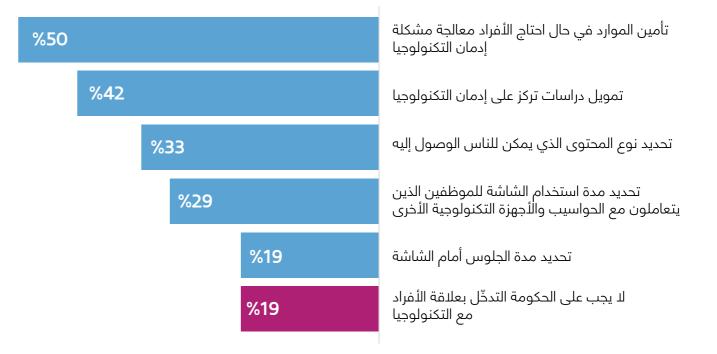


يجب اعتبار إدمان البنترنت مشكلة صحية



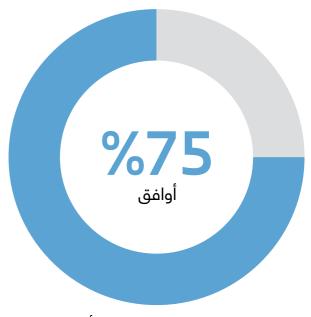
يعتبر توفير موارد أكبر لمعالجة الإدمان هو أهم خطوة تقوم بها الحكومة لتحقيق الاتزان الرقمي

ما هو برأيك الدور الذي على الحكومة القيام به لضمان إرساء علاقة صحية بين الأفراد والتكنولوجيا؟



يتمنى الأغلبية أن تضخ الحكومة استثمارات أكثر لتعزيز الوصول إلى رعاية لإدمان الإنترنت

إلى أي مدى توافق أو تختلف مع فكرة أنه على حكومة بلدك بذل المزيد من الجهود لتوفير وصول أكبر إلى رعاية صحية ممتازة وبتكلفة مقبولة لمعالجة إدمان الإنترنت؟



على الحكومة بذل جهود أكبر

الكلمة الختامية



جستن توماس

أستاذ في علم النفس، ورئيس قسم علم النفس في جامعة زايد أبوظبي

أطلقت "إثراء" استطلاع "سينك" حول الاتزان الرقمي العالمي بين 12 يونيو و11 يوليو، 2021. وشمل هذا المشروع الطموح سبع مناطق حول العالم، وتضمنّ 30 بَلدًا و15 ألف مقابلةً، بمعدل 500 مقابلة في كل بلد. وتهدف الدراسة بشكل رئيسي إلى اكتساب فهم أفضل حول علاقاتنا مع التكنولوجيا الرقمية ومواقفنا تجاهها، ولا سيما الإنترنت، والهواتف الذكية، ومواقع التواصل الاجتماعي، والألعاب.

وبشكل متوقع، اعتبر مِعظم المشاركين في الاستطلاعُ (%88) أن التكنولوجيا الرقمية قوة داعمة للخير والتقدم الإيجابي في العالم؛ وعلى وجه التحديد، قال %69 أن وسائل التواصل الاجتماعي غيرت حياتهم للأفضل. كما أن قدرة التكنولوجيا الرقمية على تزويدنا بالمعلومات ومصادر الترفيه وتسهيل التواصل مع بعضنا البعض، هي فوائد عظيمة جدًا. وفي بعض الأحيان، تستطيع التكنولوجيا تعزيز الرفاهية العاطفية للإنسان. فعلى سبيل المثال، كشفت دراسة متعددة الجنسيات أجريت على 155 ألف مراهق أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يحقق مستويات رفاهية عاطفية أعلى فى بلدان عديدة⁸.

كما أثبتت جائحة "كوفيد19-" مدى فائدة التكنولوجيا، حيث قال معظم المشاركين (64%) في الاستطلاع أن التكنولوجيا ساعدتهم في محاربة الجائحة، في حين ازداد استخدام الإنترنت أثناء الجائحة لدي ما يقارب نصفُ المشاركين (%46)، ولا سيما استخدام تطبيقات المراسلة ومنصات التواصل الاجتماعي. ويُعزى نشوء مفهوم "متباعدون معًا" بشكل رئيسي إلى الإنترنت والتقنيات المرتبطة به و. ورغم كل هذه الفوائد، هنالك وعي متزايد بالجانب السلبي والتهديدات المحتملة التي تشكلها هذه

فهنالك خطّ رفيع يفصل ما بين التواصل والتشابك، ويعنى الأخير فقدان القدرة على قطع التواصل أو الارتباط. وقد يصل هذا التشابك في الحالات الشديدة إلى حالة إدمان سلوڭي.

التقنيات الرقمية على سلَّامتنا العاطفية

وقال حوالي نصف المشاركين عالميًا (48%) أنهم يقضون "على الإنترنت وقتًا أطول مما يرغبون به"، وتوصف هذه الحالة في إطار الإدمان السلوكي بمصطلح "التعلق". كما أشار العديد من الْمشاركين ً إلى أن التكنولوجيا تؤثر على قدرتهم بالتركيز على المهمات اليومية (41%) وعلى واجبات العمل/الواجبات المهنية (37%).

وفي سياق الإدمانات السلوكية, تدعى هذه التدخّلات "بالإحلال" في سياق الإدمانات السلوكية. وأظهر %31 من المشاركين مشكلة أخرى تتمثل بتضليل أصدقائهم وعائلاتهم حول الوقت الذي يقضونه على الإنترنت،

ويعتبر الخداع أحد الأعراض الشائعة لمشكلة الإدمانات السلوكية.

وعندما سألنا المشاركين عن "التعلق"، أي صعوبة الابتعاد عن الانترنت، ظهر أن أبرز أسباب المشكلة مرتبط بالمحتوى المثير للاهتمام (99%) والخوف من تفويتِ شيء 'فومو'' (%57). ويبيّن علم النفس أن اضطراب "فومو" يتضمن عاملين اثنين: (1) هاجس الفرد من أن الآخرين يحظون بتجارب ممتعة في غيابه، و(2) ورغبة مستمرة لدى الفرد للبقاء على اتصال مع شبكته الاجتماعية. وتكشف الدراسة أن ارتفاع مستويات اضطراب "فومو" يرتبط بالاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، ويسبب تأثيرات سلبية على الصحة والرفاهية؛ فيؤدي مثلاً إلى تشتيت الانتباه عند القيادة، والإحباط، وتراجع رضا الفرد عن حياته¹٠. ومن الجدير بالُذكر أن التواصل عبر الإنترنت ليس أمرًا إيجابيًا دومًا، إذ تبيّن الدراسة الحالية أن حوالي ربع المشاركين (%24) تعرّضوا للتنمّر الإلكّترونّي أو الإساءة على الإنترنت.

تخلق هذه التجارب في العديد من الحالات شعورًا بالوحدة واليأسّ والقلق والاكتئاب.

وطرح هذا الاستطلاع بوضوح موضوع مخاطر التكنولوجيا الرقمية على صحة الإنسان، وأبدى أكثر من %40 من المشاركين قلقهم حيال التأثير السلبي المحتمل للإنترنت والهواتف على الصحة. كما بيّن أكثر من نصف المشاركين (%51) أنهم يعانون من تراجع جودة نومهم نتيجة استخدام التكنولوجيا.

وتتشابه نتائج النوم هذه مع دراسة أخرى في المملكة المتحدة أجريت على 855 بالغًا، فقال %70 أنهم يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم، و%15 يواصلون فعل ذلك لساعة أو أكثر 11. كما يعتبر مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي في الليل أكثر عرضةً للأرق وفترات النوم القّصيرة في ليالي الأسبوع. وتظهر الدراسات بوضوح تأثير الأرق وانخفاض جودة النوم بشكل عام على الصحة الجسدية والنفسية، بما فيها ارتفاع مخاطر الإصابة بالسكري، والجلطات، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وغيرها¹²

وتكشف الدراسة أن أكثر من ربع المشاركين (28%) يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لأكثر من اربع ساعات يوميًا، ومن الصّعب تحديد فترّة الاستخدام التي تعتبر طويلة جدًا نظرًا لتفاوت فتراتُ التسلية بين كل شخص وآخر.

كما يمتلك البعض واجبات والتزامات أقل، ولذلك فإن دراسة الاستخدام الضار لوسائل التواصل الاجتماعي من منٰظور علم النفس يختلف بين الاستخدام النشط (التفاعل والتعليق والنشر) والاستخدام الخامل (تصفح عشوائي غير تفاعلي) ﴿ ومن الطبيعي أن يرتبطّ الاستخدام الخامل بانخفاض أكبر في جودة الحياة. فمن منظور النشاط والخمول، بات من الأهم معرفة كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدلاً من فترة استخدامها.

يحمل أسلوب حياتنا الرقمي الجديد مزايا وبعيدًا عن المعاناة الشخصية مع التكنولوجيا، أظهر المشاركون مواقفًا لا تُحصى، ولا يجب أن نحاول قمع هذا الأسلوب. إلا أن نتائج هذه الدراسة وغيرها العديد من الدراسات المتزايدة، تنصح ببذل المزيد من الجهود لحماية وتعزيزً الاتزان الرقمي. فكيف يمكننا تعزيز الفوائد الشخصية والاجتماعية للتكنولوجيا الرقمية وفي الوقت نفسه تخفيف آثارها السلبية؟ ومن هذا المنطلق، يسعى مشروع "إثراء" الأسئلة وتشجيع مبادرات تحسين الاتزان الرقمي للارتقاء بعلاقتنا مع العالم الرقمي.

العالمي للاتزان الرقمي إلى الإجابة عن هذه

متفاوتة حيال استخدام أبنائهم للتكنولوجيا الرقمية. ففين حين سمح 44% من المشاركين لأولادهم باستخدام الهواتف الذكية والحواسيب بدون رقابة، حاول %89 منهم تحديد فترات الجلوس أمام الشاشة، وعملَ أغلبهم (%56) على تحديد هذه الفترات لأقل من ساعتين يوميًا. ويعاني الأهل بوضوح من موازنة المزايا والأضرار المحتملة للتكنولوجيا، فيحاولون التفاوض والعمل قدر الإمكان لإيجاد حل وسطي مرضي.

كما تظهر مشكلة التوازن في عالم الألعاب، حيث أعلنت منظمة الصحة العالمية في 2019 أن اضطراب اللعب مرض رسمي ضمن النسخة الحادية عشرة من تصنيفُ الأمراض العالمية.

ويُظهر هذا الإجراء ارتفاع حالات فقدان السيطرة على اللعب عند بعض الأشخاص، لتصبح إدمانًا سلوكيًا14

وتضمن الاستطلاع الحالي أيضًا دلائل حول مشكلات مرتبطة بالألعاب، فمن ضمن المشاركين الذين مارسوا اللعب عبر الانترنت، قال أكثر من النصف (51%) أنهم لعبوا لوقت أكثر مما رغبوا به (التعلق)، في ً حين عاني %29 من مشاعر سلبية عندما توقفوا عن اللعب (الانسحاب). ومن بين اللاعبين الذين حاولوا التوقف عن اللعب، صمد %29 منهم لأكثر من أسبوع (الانتكاس).

التقرير العالمي للاتزان الرقمي 55 Sync **54**

ملحق - مؤشر <mark>الاتزان الرقمي</mark>

مؤشر الصحة الرقمية

يتناول مؤشر الاتزان الرقمي التأثير الملموس للتكنولوجيا على حياة الفرد سواء كان هذا التأثير إيجابيًا أم سلبيًا. علاوةً على ذلك، يعكس المؤشر بشكل خاص مستوى القلق إزاء تأثير الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، والهواتف الذكية، وأجهزة الحواسيب المحمولة على صحة الإنسان.

النسبة المئوية	حساب النتائج	الأسئلة
%25	صافي نتائج "التكنولوجيا تحسن جودة حياتي" منقوصًا منها "التكنولوجيا تخفض جودة حياتي"	ما هو الأقرب إلى رأيك بشأن التكنولوجيا؟ (1) التكنولوجيا تحسّن جودة حياتي (2) التكنولوجيا تخفّض جودة حياتي
		المخاوف متعلقة بتأثير الهواتف الذكية على صحتي (1) قلق للغاية (2) قلق إلى حد ما (3) لست قلقًا كثيراً (4) لست قلقًا على الإطلاق (5) لا يهمني الأمر
%25	صافي نتائج الخيارات الثلاثة السفلية من "لست قلقًا كثيرًا / لست قلقًا على الاطلاق /	المخاوف المتعلقة بتأثير أجهزة الحواسيب المحمولة على صحتي (1) قلق للغاية (2) قلق إلى حد ما (3) لست قلقًا كثيراً (4) لست قلقًا على الإطلاق (5) لا يهمني الأمر
7020	ِ "لست قلقًا كثيرًا / لست قلقًا على الإطلاق / لا يهمني الأمر". منقوصًا نتائج الخيارين "قلق للغاية / قلق إلى حد ما"	المخاوف المتعلقة بتأثير الإنترنت على صحتي (1) قلق للغاية (2) قلق إلى حد ما (3) لست قلقًا كثيراً (4) لست قلقًا على الإطلاق (5) لا يهمني الأمر
		المخاوف المتعلقة بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على صحتي (1) قلق للغاية (2) قلق إلى حد ما (3) لست قلقًا كثيراً (4) لست قلقًا على الإطلاق (5) لا يهمني الأمر
%25	اختيار النسبة بناءً على من أجاب بـ "لا"	هل سبق لك أن تعرضت للمضايقة أو التنمر الإلكتروني؟ (1) نعم (2) لا.
%25	اشتراكات الإنترنت عبر الهواتف المحمولة لكل 100 نسمة	مشتركو الهواتف المحمولة النشطون

مؤشر الاعتماد على الوسائل الرقمية

يركز مؤشر الاعتماد على الوسائل الرقمية على إفراط الأفراد في استخدام التكنولوجيا. سواءً كان ذلك بتصفح الإنترنت؛ أو بث مقاطع الفيديو؛ أو ممارسة ألعاب الفيديو، ويساعدنا المؤشر على فهم رأي الناس حيال الوقت الذي يقضونه في المشاركة في أنشطة مماثلة.

الأسئلة	حساب النتائج	النسبة المئوية
	الساب المادج	السبب السويد
أي العبارتين التاليتين هو الأقرب إلى رأيك حول وسائل التواصل الاجتماعي؟ (1) وسائل التواصل الاجتماعي تحسّن جودة حياتي (2) وسائل التواصل الاجتماعي تخفّض جودة حياتي	اختيار النسبة المئوية بناءً على الأشخاص الذين أجابوا "وسائل التواصل الاجتماعي تحسّن جودة حياتي"	%15
أي العبارات التالية هو الأقرب إلى مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت كل يوم؟ (1) أقضي على الإنترنت وقتًا أطول مما أرغب به (2) أقضي على الإنترنت الوقت الذي أرغب به تمامًا (3) أقضي على الإنترنت وقتًا أقل مما أرغب به.	اختيار النسبة المئوية بناءً على الأشخاص الذين أجابوا "أقضي على الإنترنت وقتًا أطول مما أرغب به"	%15
أي العبارات التالية هو الأقرب إلى مقدار الوقت الذي تقضيه في ممارسة ألعاب الفيديو؟ (1) أقضي على ألعاب الفيديو وقتًا أطول مما أرغب به (2) أقضي على ألعاب الفيديو الوقت الذي أرغب به تمامًا (3) أقضي على ألعاب الفيديو وقتًا أقل مما أرغب به.	اختيار النسبة المئوية بناءً على الأشخاص الذين أجابوا "أقضي على ألعاب الفيديو وقتًا أطول مما أرغب به"	%15
إلى أي حد تتفق أو تختلف مع العبارة التالية: لدي اهتمامات أخرى أقل (مثل الهوايات والأنشطة الترفيهية الأخرى) نتيجة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي (1) أوافق تمامًا (2) أوافق إلى حد ما (3) أختلف إلى حد ما (4) أختلف تمامًا	اختيار النسبة المئوية بناءً على الأشخاص الذين أجابوا "أوافق تمامًا"	%15
هل سبق لك أن ألغيت خططًا اجتماعية لأنك أردت مشاهدة عرض على خدمات البث عبر الإنترنت؟ (1) نعم (2) لا (3) لست متأكدًا (4) لا أتابع خدمات البث عبر الإنترنت	اختيار النسبة المئوية بناء على الأشخاص الذين أجابوا "نعم"	%15
مشتركو الهواتف المحمولة النشطون	اشتراكات الإنترنت عبر الهواتف المحمولة لكل 100 نسمة	%25

57 التقرير العالمي للاتزان الرقمي Sync



Reference list:

 World Health Organization. (n.d.). Addictive behaviours: Gaming disorder. World Health Organization. from https://www.who.int/news-room/q-a-detail/addictive behaviours-gaming-disorder.
 United Nations. (n.d.). Secretary-general, at event launching digital cooperation road map, advocates internet access for all by 2030 stressing technology must be used to protect public good I meetings coverage and press releases. United Nations. https://www.un.org/press/en/2020/sgsm20120.doc
 htm. 3. Press release. ITU. (n.d.). from https://www.itu.int/en/mediacentre/Pages/2019-PR19.asp.

4.Boer, M., Eijnden, R. J. J. M. van den, Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanscek, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020, May 20). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. Journal of Adolescent Health. Retrieved October 9, 2021, from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20300835#:~text=Research%20suggests%20that%20intense%20SMU.well%2Dbeing%20 %5B10%5D.&text=Hence%2C%20it%20is%20not%20clear.%2Dbeing%20apply%20cross%2Dnationally. 5. Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & Ejnden, R. (2019). Attention deficit hyperactivity disorder-symptoms, social media use intensity, and social media use problems in adolescents: Investigating directionality. Child Development, 91(4). https://doi.org/10.1111/cdev.13334 6. Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. Social Science & Medicine, 182, 150–157. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061. 7. Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. Computers in Human Behavior, 116, 106645. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645.

8. Boer, M., et al., Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. Journal of Adolescent Health, 2020. 66(6, Supplement): p. S89-S99. 9. Gabbiadini, A., et al., Together Apart: The Mitigating Role of Digital Communication Technologies on Negative Affect During the COVID-19 Outbreak in Italy Frontiers in Psychology, 2020. 11: p. 2763. 10. Przybylski, A.K., et al., Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 2013. 29(4): p. 1841-1848. 11. Bhat, S., et al., To sleep, perchance to tweet': in-bed electronic social media use and its associations with insomnia, daytime sleepiness, mood, and sleep duration in adults. Sleep Health, 2018. 4(2): p. 166-173. 12. Bertisch, S.M., et al., Insomnia with objective short sleep duration and risk of incident cardiovascular disease and all-cause mortality. Sleep Heart Health Study, Sleep, 2018. 41(6), 13. O'Day, E.B. and R.G. Heimberg, Social media use, social anxiety and loneliness: A systematic review. Computers in Human Behavior Reports, 2021. 3: p. 100070. 14. Van Rooij, AJ. nd N. Prause, A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. Journal of behavioral addictions, 2014. 3(4): p. 203-213.

نبذة تعريفية

sync

"سينك" هو مبادرة للاتزان الرقمي أطلقها مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء) بهدف خلق عالم نتحكم فيه جميعًا بحياتنا الرقمية. ويسترشد البرنامج ببحوث مكثفة – يتم إجراؤها بالتعاون مع مؤسسات بحثية عالمية - لفهم مضاعفات فرط استخدام التكنولوجيا وتأثيرها على حياتنا، والاستفادة من المعرفة التي نكتسبها لتطوير حملات توعية وأدوات وتجارب ومحتوى تعليمي وبرامج تهدف إلى زيادة الوعي العالمي فيما يخص هذا الموضوع.

sync.ithra.com



يقدم إثراء لزوّاره تجارب جديدة وملهمة تغذي الإبداع والشغف بالتعلم، وتثري الثقافة، إذ يعد منارة للتغيير ونافذة على التجارب العالمية من خلال تشجيع الإبداع، وإلهام العقول، وتمكين المواهب، ومع تقدم الابتكار والتكنولوجيا؛ تحرص المملكة العربية السعودية على مواكبة هذا التطور بوتيرة متناغمة. عدمت أرامكو السعودية هذا المشروع بما يحمله من قيمة عالية للمجتمع، إذ عملت على أن يكون إثراء بيئة خصبة

قدمت ارامكو السعودية هذا المشروع بما يحمله من قيمة عالية للمجتمع، إذ عملت على ان يكون إثراء بيئة خصبة للابتكار والتجربة عبر تحفيز المواهب وتمكين الإبداع، وذلك من خلال رعاية الفنون والآداب والعلوم. تشتمل مرافق إثراء على عدد من الأقسام المتنوعة وهي مختبر الأفكار، والمكتبة، والمسرح، والسينما، والمتحف، ومتحف الطفل، ومعرض الطاقة، والقاعة الكبرى، وبرج إثراء، وتمثّل هذه الأقسام مرافق ملهمة وجاذبة للعقول وقادرة على تقديم تجارب فريدة للزوّار.

www.ithra.com

اصداء wod

تأسست أصداء عام 2000 كوكالة مستقلة لاستشارات الاتصالات التسويقية على يد سونيل جون الذي يواصل حتى اليوم قيادة الوكالة للعام الواحد والعشرين على التوالي. وفي عام 2008، استحوذت مجموعة WPP (المدرجة في بورصة نيويورك بالرمز WPP) على حصة الأغلبية في "أصداء"، ودمجتها مع "بي سي دبليو" (بيرسون كون أند وولف)، إحدى أبرز ثلاث شركات لاستشارات الاتصالات التسويقية في العالم. وتضم الشركة اليوم فريق عمل قوامه 160 موظفًا ينتشرون عبر 8 مكاتب مملوكة بالكامل مع 9 مكاتب تمثيلية أخرى تغطي 15 دولة في أرجاء الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وتقدم الوكالة خدماتها لنحو 100 متعامل في المنطقة، وتتمتع بمكانة رائدة في استشارات العلاقات العامة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. يمكن الحصول على مزيد من المعلومات عبر زيارة الموقع الإلكتروني

www.asdaa-bcw.com



"بي اس بـي" هي شـركة استشـارات تقـدم خدمـات شـاملة فـي مجـالات البحوث والاستشـارات، وتعمل منذ أكثر من أربعين عامًا على تقديم الـرؤى المسـتقاة مـن البيانـات والتجارب البشـرية وتوفير المشورة للشركات والمؤسسات الحكومية وعملائها في القطاع العام في أكثر من 100 دولة. ومع خبراتها العميقة في الأبحاث الكمية والنوعية ودراساتها التحليلية الاجتماعية والاستشرافية، تتبنى "بي اس بي" نهجًا تكامليًا لمساعدة عملائها علـى مواجهـة أبـرز التحديـات التـي تعترضهـم وتحقيق أداء متميز في البيئات عالية التنافسية. وشـركة "بـي اس بـي" عضـو فـي مجموعـة شـركات "بـي سـي دبليـو" التابعـة لمجموعـة "دبليـو بي بي" (المسـجلة فـي بورصـة نيويـورك بالرمـز WPP) الرائـدة عالميـاً فـي مجال التحول الإبداعي.

www.psbinsights.com

Sync **58**



sync





