

إطار عمل DECODE: مكتبات للحد من آثار التشبع الرقمي على الصحة النفسية للمراهقين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 9, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). إطار عمل DECODE: مكتبات للحد من آثار التشبع الرقمي على الصحة النفسية للمراهقين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118567>

فك شفرة الضياع الرقمي: إطار عمل جديد لدعم الصحة النفسية للمراهقين

فك شفرة الضياع الرقمي: إطار عمل جديد لدعم الصحة النفسية للمراهقين

تخيل مراهقاً يقضي ساعات طويلة في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، يغرق في بحر من المعلومات والصور ومقاطع الفيديو. هل تساءلت يوماً عن التأثير الحقيقي لهذا الانغماس الرقمي على صحته النفسية؟ أظهرت دراسة حديثة أن هذا الانغماس، وما يصاحبه من انتشار سريع للأفكار (الميمات) وتحميل عقلي ومعرفي زائد، يمكن أن يساهم في تفاقم تحديات الصحة النفسية لدى المراهقين.

منهجية البحث

قام الباحثون في هذه الدراسة، التي نشرت مؤخراً، بتطوير إطار عمل مفاهيمي جديد يسمى "DECODE" (فك الشفرة). هذا الإطار لا يهدف إلى إثبات علاقات سببية مباشرة، بل إلى تقديم نموذج نظري يساعد في فهم كيفية تأثير البيئة الرقمية المشبعة على الصحة النفسية للمراهقين. اعتمدت الدراسة على منهجية "الاستنتاج الاختطافي" (abductive methodology)، وهي طريقة تجمع بين ملاحظات من استطلاعات الرأي، وأبحاث علمية سابقة، ونظريات مختلفة في مجالات علم النفس، وعلم المكتبات والمعلومات. استخدم الباحثون بيانات متاحة للجمهور من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) ومؤسسة بيو للأبحاث (Pew Research Center) لتوضيح الأفكار النظرية المطروحة، مع التأكيد على أن الهدف هو استكشاف الأنماط وليس إثبات علاقات سببية.

النتائج

كشف تحليل البيانات والأبحاث عن خمسة أنماط رئيسية لتجارب المراهقين الرقمية: الانغماس الرقمي والتشبع بالميمات، والتحميل المعرفي الزائد، والإرهاق العاطفي، والانفصال العلائقي، والمخاطر الناشئة وآليات التكيف. هذه الأنماط تتوافق بشكل مباشر مع ستة محاور رئيسية في إطار عمل DECODE: الدفاع والتعريف (Defend and Define)، وكشف الميمات (Expose Memes)، والتحقق من المصادر (Cross-Check Sources)، وتنظيم السياق (Organize Context)، والتوثيق والنشر (Document and Disseminate)، وإشراك الحوار (Engage Dialogue).

أظهرت الدراسة أن البيئات الرقمية التي يتم تنظيمها بواسطة الخوارزميات يمكن أن تزيد من الضغط النفسي على المراهقين. في المقابل، يمكن للمكتبات العامة والمساحات المدنية أن تلعب دوراً مهماً في "تعديل المعرفة" (epistemic moderators)، أي مساعدة المراهقين على تطوير مهارات التفكير النقدي والتمييز بين المعلومات الصحيحة والمضللة. تشير النتائج إلى أن بناء القدرة على التحمل لا يكمن في تقييد الوصول إلى التكنولوجيا، بل في تعزيز القدرات المعرفية والاجتماعية اللازمة لفهم المعلومات وتقييمها والمشاركة في حوار بناء.

تداعيات البحث

يوفر إطار عمل DECODE استراتيجيات عملية للمكتبات والمدارس والمنظمات المدنية التي تسعى إلى دعم صحة المراهقين في العصر الرقمي. على سبيل المثال، يمكن للمكتبات تنظيم ورش عمل لتعليم المراهقين كيفية تحديد الحدود الرقمية، وتقييم مصادر المعلومات، وفهم كيفية عمل الميمات، والمشاركة في مناقشات هادفة. يمكن دمج هذه الاستراتيجيات في البرامج التعليمية والمبادرات المجتمعية، مما يوفر طرقاً قابلة للتطوير وفعالة لمواجهة التشبع بالميمات

والتحميل المعرفي الزائد، وتعزيز التفكير النقدي والاتصال الاجتماعي.

تتناول هذه الدراسة تحديات مجتمعية ملحة، مثل الصحة النفسية للمراهقين، والاستقطاب الرقمي، وتآكل الثقة المدنية. من خلال التأكيد على الدور الحيوي للمكتبات كمؤسسات عامة موثوقة، يسلط إطار عمل DECODE الضوء على أهمية توفير مساحات آمنة ومتاحة للجميع لتبادل الأفكار والمعلومات، وتعزيز الحوار البناء، وبناء مجتمعات أكثر مرونة واستنارة.

Reference

Carlsson N.F. (2025). *Decoding digital disorientation: a conceptual framework for library engagement with adolescent mental health in a saturated media environment*. Journal of Documentation, 82(7), 56-78

DOI: [10.1108/JD-09-2025-0276](https://doi.org/10.1108/JD-09-2025-0276)