الخصوصية حق إنساني يجب الحفاظ عليه: تُعد الخصوصية حقًا أساسيًا لكل فرد في المجتمع، ولكل إنسان الحق في التمتع بها بكامل أبعادها. تتمثل الخصوصية في الحفاظ على الحق الكامل في التحكم في الوصول إلى الفرد من كافة النواحي العقلية والفكرية والشعورية، حيث يحمي الفرد هويته النفسية والاجتماعية والرقمية للحفاظ على استقلاليته. تعني الخصوصية حق الفرد في التحكم بكيفية الكشف عن جوانبه الشخصية، وتحديد الوقت المناسب أو النطاق الذي سيتم الكشف عن تلك الجوانب فيه. فلكل فرد الحق في الموافقة على مشاركة معلوماته أو بياناته الشخصية أو ظروفه الحياتية أو رفضها. وتعتمد الخصوصية على الأخلاق والقيم الفردية؛ فوجودها وتطورها يدل على نمو المجتمع وتطوره، تختلف الخصوصية من مجتمع لآخر، كما تختلف من فرد لآخر اعتمادًا على التفضيلات الشخصية أو المعتقدات وبذلك، من ناحية أخرى، يُعد مفهوم الخصوصية داخل المجتمعات من أكثر المفاهيم والحقوق تباينًا عبر الحدود الزمانية والمكانية. وتتغير هذه المفاهيم عبر الزمن بتغير العادات والقيم والتقاليد ومستوى التعليم وإتاحة الوصول اليه والانفتاح الفكري، نظرًا لإتاحة العديد من التطبيقات التقنية (مثل وسائل التواصل الاجتماعي) لمعظم الأشخاص تقريبًا في كل مكان بالعالم. وبما أن الإنسان كائن اجتماعي يتأثر بالبيئة الاجتماعية بشكل مباشر او غير مباشر ويؤثر فيها، نلاحظ أنه مع ازدياد نشر البيانات والمعلومات الشخصية، خصوصًا مع الاستخدام المكثف للإنترنت، ومثال على ذلك، 2015). يميل الإنسان بطبعه إلى التأثر بما يشاهده ويعتاد عليه، وهذا الاعتياد اهم العوامل على ربط الأحداث اليومية بوسائل التواصل الاجتماعي يدفع البعض إلى الاعتقاد بأن هذه العادة أصبحت أمراً ثابتاً في حياة الإنسان، **آثار انتهاك الخصوصية:** تتمثل أبرز الآثار السلبية لانتهاك الخصوصية في إحداث أضرار متعددة، سواء كانت تقنية أو مالية أو نفسية أو اجتماعية. كما يؤدي هذا الانتهاك إلى تفاقم الخلافات في العلاقات الاجتماعية والعاطفية عبر تقليل الاحترام أو إثارة الاتهامات أو إضعاف الثقة بين الطرفين. وتتسبب هذه العادة أيضاً في إجراء مقارنات مؤذية تتمثل في تتبع تطورات الآخرين وإنجازاتهم دون تحقيق أي منفعة ذاتية. وقد يؤدي التدخل في شؤون الآخرين إلى تراجع مستوى الاحترام الموجه للفرد نفسه، ومن الآثار السلبية الحديثة لانتهاك خصوصية الآخرين انتشار مشكلة التنمر الإلكتروني التي أصبحت من اكثر المشاكل الشائعة في عصرنا الحالي. سهولة النقد والتنمر من خلف الشاشات في مكان امن ومنطقة الراحة دون التواجد على ارض الواقع دافع للشجاعة المزيفة. اثار انتهاك الخصوصية على النفسية: يُعدُّ احترام الخصوصية في الجلسات النفسية أحد أهم أخلاقيات المهنة، وهو عامل رئيسي في مساعدة الفرد على التحدث بطلاقة عن مشاكله وخباياه النفسية. إن انتهاك هذا الحق يؤدي إلى أضرار نفسية، مثل انعدام الثقة واختلال العلاقات الاجتماعية والشخصية، وصولاً إلى علاقة الشخص بذاته. من اهم التأثيرات النفسية هي العزلة والشعور بالوحدة يفتح الفضاء السيبراني أمام مستخدميه عالماً افتراضياً يختلف في غالب ملامحه عن العالم الواقعي. كما أن بعضهم يجد في الأنشطة المتاحة عبر الإنترنت إمكانيات أوسع لقضاء الوقت في عزلة عن الآخرين. ويُميز المتخصصون هذا الإدمان بأنه الاستخدام الإشكالي والقسري للإنترنت، من السهل إيجاد اعراض من اضطرابات مختلفة عند الفرد ولكن لا يمكن التشخيص باضطراب محدد يؤدي الإدمان على استخدام الإنترنت إلى صور مختلفة من الانسحاب من الواقع اليومي، قد تصل إلى إعاقة الفرد في إقامة علاقات اجتماعية صحية مع أفراد الأسرة أو زملاء العمل أو غيرهم. عدم ممارسة المهارات الاجتماعية لاوقات طويلة لا بد ان يوثر على الفرد بشكل او باخر قد يفضي هذا الانسحاب إلى الانعزالية والخوف من التعامل اليومي مع الآخرين، مما قد يدمر حياة الشخص الاجتماعية. وتصبح النساء المدمنات على استخدام الإنترنت أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بشكل خاص. يعتقد الكثيرون أن لوسائل التواصل الاجتماعي تأثيرًا سلبيًا فحسب، وعلى الرغم من أن التفاعل الافتراضي الذي توفره هذه الوسائل لا يمنح الفوائد النفسية ذاتها للتواصل المباشر وجهًا لوجه، إلا أنها تترك بصمات إيجابية على الصحة النفسية. يمكن تلخيص الآثار الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية فيما يلي: ويساهم الحصول على ردود أو إعجابات من الدائرة المقربة والعائلة بشكل خاص في تعزيز هذا الشعور بالقبول. بفضل التكنولوجيا الحديثة، فمثلًا، تقليل الشعور بالوحدة والمسافات التفاعل مع الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي يقلل من الشعور بالوحدة. عند استخدامه بطريقة صحية. أصبح الوصول إلى المعلومات سهلًا ومباشرًا بفضل التكنولوجيا الحالية. تتعدد الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، وهي قد توازي الآثار الإيجابية المذكورة لها. يمكن أن يؤثر الاستخدام المطول والمفرط لوسائل التواصل الاجتماعي سلبًا على الفرد جسديًا وعقليًا. لذا، ينبغي للمرء ألا يفرط في الانغماس في هذه المنصات وأن يضع حدودًا لاستخدامها. عندما يقارن هؤلاء الأشخاص تفاعلاتهم على منصات مثل وسائل التواصل الاجتماعي مع تفاعلات الآخرين ويجدون أنهم يتلقون تفاعلاً أقل، الإدمان: يمكن أن يؤدي الاستخدام طويل الأمد لهذه المنصات إلى الإدمان، حيث قد يقضي المستخدمون وقتًا طويلاً عليها دون إدراك

Summarized by © lakhasly.com

ذلك. يمكن أن تتسبب مثل هذه الحالات في الانسحاب العاطفي والنفسي، قد يكون من المفيد أخذ استراحة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والانخراط في اهتمامات أخرى. وينبع هذا القلق غالبًا من الخوف من تفويت المنشورات التي ينشرها المستخدمون الآخرون أو عدم القدرة على التفاعل معها. أظهرت الأبحاث الصحية أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يشجع على نمط حياة خامل. هذا الخمول قد يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات الصحية، مثل السمنة، تساورك المخاوف من فوات مناسبة تخص صديقك كإعلان زواجه، أو تستفيد من وقتك لنفسك، أو تستمتع بحياتك، أو تعيش كما تحب. أول من كتب عنه كان الدكتور "دان هيرمان" في مجال التسويق الاستراتيجي عام 1996، حيث أظهروا خوفهم من تفويت فرصة شراء منتج جديد وهو الذي صاغ مصطلح .Patrick J) "وسعادتهم الغامرة عند اغتنامهم لتلك الفرصة. كتب عنه رجل الأعمال "باتريك ماكجينيس في مقال نشره في مجلة هارفارد بزنس ريفيو التابعة لكلية هارفارد للأعمال. انتشر هذا المصطلح بشكل أوسع مع التقدم FOMO التكنولوجي الهائل وتطور مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وإنستغرام، أهمها الاستقلالية الفردية؛ يصبح قادراً على إدراك أهدافه ورغباته وإمكانياته، مما يساعده في تحقيق تلك الأهداف بالاعتماد الكلي على ذاته. فلكل شخص مشاكله وظروفه الخاصة، قد يتعرض لكلمات جارحة أو ساخرة. إن انتهاك الخصوصية قد يعرضك للإساءة ويجرح الكرامة الفردية. لذا، يجب على كل شخص يسعى لحفظ كرامته أن يحافظ على كرامة الآخرين بمراعاة خصوصياتهم. وتكمن فوائد الحفاظ على الخصوصية أيضًا في استبقاء الهدوء النفسي والاستقرار الأسري، كما قال وليم شكسبير: "حياة يقودها عقلك أفضل بكثير من حياة يقودها كلام الناس". وقد يصل الأمر إلى ربط القيمة الذاتية بتفاعلهم عبر تلك المواقع. ينبغي الامتناع عن عرض المشاكل الشخصية والخلافات العائلية أو العلائقية؛

Summarized by © lakhasly.com