

العنوان باللغة العربية

تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى الشباب

دراسة تحليلية حول الاستخدام المكثف للأجهزة الذكية

إعداد الطالب/

ايمان سعد بن هويشل

إشراف/

د. الفصيل عبد الحميد

د. فايز جراد

العام الدراسي:

2024-2025

## فهرس المحتويات:

|                                                                                  |        |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|
| فهرس المحتويات:                                                                  | ب..... |
| قائمة الجداول                                                                    | خ..... |
| قائمة الأشكال                                                                    | خ..... |
| قائمة المصطلحات                                                                  | د..... |
| الشكر والتقدير                                                                   | ذ..... |
| المستخلص: Abstract                                                               | ر..... |
| الفصل الأول                                                                      | 1..... |
| المقدمة                                                                          | 1..... |
| -المقدمة:                                                                        | 2..... |
| التكنولوجيا وتأثيرها على الصحة النفسية                                           | 3..... |
| العزلة الاجتماعية وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي                                 | 3..... |
| -أهمية الدراسة وأهدافها                                                          | 4..... |
| خاتمة المقدمة                                                                    | 4..... |
| -مشكلة الدراسة                                                                   | 5..... |
| "ما هو تأثير الاستخدام المكثف للتكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى الشباب؟" | 5..... |
| الأسئلة الفرعية للبحث:                                                           | 5..... |
| -أهمية الدراسة.                                                                  | 6..... |
| أولاً: الأهمية العلمية.                                                          | 6..... |
| ثانياً: الأهمية العملية.                                                         | 6..... |
| -أهداف الدراسة                                                                   | 7..... |
| أولاً: الأهداف العامة                                                            | 7..... |
| 1. دراسة التأثيرات النفسية لاستخدام التكنولوجيا الحديثة                          | 7..... |
| 2. فهم العلاقة بين مدة استخدام الأجهزة الذكية ومستويات الصحة النفسية             | 7..... |
| 3. تقييم تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التفاعل الاجتماعي                     | 7..... |
| 4. تحليل تأثير الاستخدام الليلي للأجهزة الذكية على جودة النوم                    | 7..... |
| ثانياً: الأهداف الفرعية                                                          | 7..... |
| 1. قياس درجة تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على مستويات القلق والاكتئاب      | 7..... |
| 2. تحليل الفروق بين الأفراد في التأثير باستخدام التكنولوجيا                      | 7..... |
| 3. تحديد العوامل التي تزيد من تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية                | 7..... |

|          |                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------|
| 7.....   | 4. اقتراح استراتيجيات للحد من التأثيرات السلبية للتكنولوجيا..... |
| 7.....   | 5. تقييم دور الوعي الرقمي في تقليل المخاطر النفسية.....          |
| 8.....   | -تساؤلات الدراسة .....                                           |
| 8.....   | التساؤل الرئيسي:.....                                            |
| 8.....   | التساؤلات الفرعية:.....                                          |
| 9.....   | - فروض الدراسة .....                                             |
| 9.....   | الفرضية الرئيسية:.....                                           |
| 9.....   | الفرضيات الفرعية:.....                                           |
| 10 ..... | -النظرية العلمية المتبعة لإعداد الدراسة .....                    |
| 10 ..... | أولاً: نظرية الإدمان الرقمي (Keles et al., 2020) .....           |
| 10 ..... | ثانياً: نظرية العزلة الرقمية (Twenge & Campbell, 2018) .....     |
| 10 ..... | ثالثاً: النظرية البيولوجية (Van Der Schuur et al., 2019) .....   |
| 10 ..... | رابعاً: نظرية التحفيز الزائد (Orben & Przybylski, 2019).....     |
| 11 ..... | -العلاقة بين النظرية العلمية والدراسة الحالي .....               |
| 11.....  | أهمية اختيار النظرية العلمية المناسبة.....                       |
| 12 ..... | الفصل الثاني .....                                               |
| 12 ..... | الدراسات السابقة .....                                           |
| 13 ..... | -مقدمة .....                                                     |
| 13 ..... | -الدراسات السابقة .....                                          |
| 14.....  | دراسة العرسان (2024).....                                        |
| 14.....  | دراسة سماش (2024) .....                                          |
| 14.....  | دراسة الحلو وآخرون(2018) .....                                   |
| 15.....  | دراسة مركز الديمقراطية(2020) .....                               |
| 15.....  | دراسة Twenge & Campbell (2018).....                              |
| 15.....  | دراسة Orben & Przybylski (2019).....                             |
| 16.....  | دراسة Keles, McCrae, & Grealish (2020) .....                     |
| 16.....  | دراسة Van Der Schuur et al (2019) .....                          |
| 17 ..... | -أوجه التشابه مع الدراسات السابقة: .....                         |
| 17 ..... | -الفجوات البحثية التي ستغطيها الدراسة الحالية: .....             |
| 17 ..... | -القيمة المضافة للدراسة الحالية: .....                           |
| 18 ..... | -الإطار النظري .....                                             |

توجيه التوصيات العملية بناءً على النظريات العلمية:..... 18

تحديد مجالات الابتكار:..... 18

تقديم توصيات قائمة على الأدلة:..... 18

تسهيل التواصل بين الباحثين والممارسين:..... 18

توجيه التطوير المستقبلي للسياسات والبرامج:..... 18

## 19..... أهمية الإطار النظري في الدراسة العلمية:

توضيح المفاهيم:..... 19

تحديد العلاقات بين المتغيرات:..... 19

اختيار المنهجيات المناسبة:..... 19

تقديم أساس للمقارنة مع الدراسات السابقة:..... 19

توجيه التوصيات العملية:..... 19

## Error! Bookmark not defined. .... الفصل الثالث

### Error! Bookmark not defined. .... منهجية الدراسة

#### Error! Bookmark not defined. .... مقدمة-

#### Error! Bookmark not defined. .... -المنهجية وطرق الدراسة

#### Error! Bookmark not defined. .... تصميم الدراسة

#### Error! Bookmark not defined. .... مجتمع الدراسة

#### Error! Bookmark not defined. .... خصائص العينة

### Error! Bookmark not defined. .... - أداة جمع البيانات (الاستبانة الإلكترونية)

تم الاعتماد على الاستبانة الإلكترونية كأداة رئيسية لجمع البيانات في هذه الدراسة، نظرًا لملاءمتها للفئة المستهدفة وسهولة توزيعها والوصول إلى عينة واسعة من الشباب. وقد تم تصميم الاستبانة لتشمل مجموعة من المحاور التي تقيس بشكل دقيق العلاقة بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية لدى الشباب. Error! Bookmark not defined. ....

تضمن تصميم الاستبانة مزيًا من الأسئلة المغلقة والمفتوحة، بما يتيح للمشاركين التعبير الكمي عن مستويات التأثيرات النفسية، بالإضافة إلى تقديم آرائهم وتجاربهم الشخصية المرتبطة بالاستخدام اليومي للتكنولوجيا. كما تم مراجعة محتوى الاستبانة من قبل مجموعة من الأكاديميين والمتخصصين في الصحة النفسية وتقنيات القياس لضمان الصدق والثبات، ووضوح الصياغة، وملاءمتها للبيئة الثقافية المحلية. Error! Bookmark not defined. ....

وقد تم تقسيم الاستبانة إلى المحاور التالية: Error! Bookmark not defined. ....

1.....البيانات الديموغرافية: وتشمل العمر، الجنس، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، وعدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية يوميًا. Error! Bookmark not defined. ....

2..... مستوى القلق والاكتئاب: باستخدام عناصر مأخوذة من مقياس القلق العام (GAD-7) ومقياس الاكتئاب (PHQ-9) لقياس الأعراض النفسية الشائعة بين فئة الشباب. Error! Bookmark not defined. ....

3... جودة النوم: عبر فقرات مستوحاة من مؤشر جودة النوم PSQI لقياس مدى تأثير النوم باستخدام الأجهزة الذكية، خصوصًا في الفترات المسائية. Error! Bookmark not defined. ....

4..... العزلة الاجتماعية والانخراط الواقعي: تم قياسه من خلال أسئلة تقيس العلاقة بين التفاعل الافتراضي والتراجع في العلاقات الواقعية. Error! Bookmark not defined. ....

5..... الوعي بالمخاطر الرقمية: محور يقيس مدى إدراك المبحوثين لتأثير التكنولوجيا على صحتهم النفسية، ووعيهم بأهمية الاستخدام المتوازن. Error! Bookmark not defined. ....

وقد تم بناء الأسئلة المغلقة باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (من "دائمًا" إلى "أبداً") لقياس شدة وتكرار الظواهر النفسية والسلوكية. كما شملت بعض الأسئلة التوضيحية المفتوحة لتوفير بيانات نوعية تعزز التحليل الكمي وتعمق فهم السياقات الشخصية. Error! Bookmark not defined. ....

يعكس استخدام هذه الأداة المتكاملة حرص الدراسة على الجمع بين الدقة العلمية والتنوع المنهجي، بما يُمكن من الوصول إلى نتائج دقيقة وشاملة تساهم في بناء توصيات واقعية وعملية. Error! Bookmark not defined.

توزيع العينة حسب الجنس: Error! Bookmark not defined. ....

توزيع العينة حسب العمر: Error! Bookmark not defined. ....

توزيع العينة حسب المستوى التعليمي: Error! Bookmark not defined. ....

عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية يوميًا: Error! Bookmark not defined. ....

محددات حجم العينة: Error! Bookmark not defined. ....

خطوات جمع البيانات / أداة جمع البيانات Error! Bookmark not defined. ....

حدود الدراسة Error! Bookmark not defined. ....

أ. الحدود الزمنية: Error! Bookmark not defined. ....

ب. الحدود المكانية: Error! Bookmark not defined. ....

ج. الحدود الموضوعية: Error! Bookmark not defined. ....

الأداة المستخدمة للتحليل الإحصائي: Error! Bookmark not defined. ....

الأساليب الإحصائية المستخدمة: Error! Bookmark not defined. ....

الفصل الرابع Error! Bookmark not defined. ....

النتائج والتوصيات Error! Bookmark not defined. ....

تحليل البيانات Error! Bookmark not defined. ....

وصف العينة Error! Bookmark not defined. ....

الإحصاءات الوصفية Error! Bookmark not defined. ....

تحليل العلاقات بين المتغيرات Error! Bookmark not defined. ....

النتائج Error! Bookmark not defined. ....

النتائج الرئيسية للدراسة Error! Bookmark not defined. ....

|                                   |                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Error! Bookmark not defined.....  | تأثير الاستخدام المفرط على القلق والاكتئاب:            |
| Error! Bookmark not defined.....  | تأثير التكنولوجيا على جودة النوم:                      |
| Error! Bookmark not defined.....  | العزلة الاجتماعية بسبب وسائل التواصل الاجتماعي:        |
| Error! Bookmark not defined. .... | <b>مناقشة النتائج بالمقارنة مع الدراسات السابقة</b>    |
| Error! Bookmark not defined. .... | <b>التوصيات</b>                                        |
| Error! Bookmark not defined. .... | توصيات للشباب                                          |
| Error! Bookmark not defined. .... | توصيات للأسر                                           |
| Error! Bookmark not defined. .... | توصيات لصناع القرار والمؤسسات التعليمية                |
| Error! Bookmark not defined. .... | <b>المراجع</b>                                         |
| Error! Bookmark not defined. .... | المراجع العربية:                                       |
| Error! Bookmark not defined. .... | المراجع الأجنبية (مترجمة):                             |
| Error! Bookmark not defined. .... | <b>الملاحق:</b>                                        |
| Error! Bookmark not defined. .... | الاستبانة                                              |
| Error! Bookmark not defined.....  | تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى الشباب |
| Error! Bookmark not defined. .... | <b>الملخص (Abstract)</b>                               |
| Error! Bookmark not defined. .... | الملخص العربي                                          |
| Error! Bookmark not defined. .... | <b>Abstract:</b>                                       |
| Error! Bookmark not defined. .... | <b>الفصل الخامس</b>                                    |
| Error! Bookmark not defined. .... | <b>الإطار التطبيقي المقترح</b>                         |
| Error! Bookmark not defined. .... | <b>مقدمة</b>                                           |
| Error! Bookmark not defined. .... | أهداف البرنامج المقترح                                 |
| Error! Bookmark not defined. .... | مكونات البرنامج                                        |
| Error! Bookmark not defined. .... | الفئة المستهدفة                                        |
| Error! Bookmark not defined. .... | آليات التنفيذ                                          |
| Error! Bookmark not defined. .... | تقييم فعالية البرنامج                                  |
| Error! Bookmark not defined. .... | التوصيات العامة                                        |

## قائمة الجداول

- الجدول 1-3 (توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر والجنس) ..... 24
- الجدول رقم 2-3 (توزيع العينة حسب العمر) ..... 24
- الجدول رقم 3-3 (توزيع العينة حسب المستوى التعليمي) ..... 25
- الجدول رقم 4-3 (عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية يوميًا) ..... 25

## قائمة الأشكال

- الشكل 1-3 (توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر والجنس) ..... 24
- الشكل رقم 2-3 (توزيع العينة حسب العمر) ..... 24
- الشكل رقم 3-3 (توزيع العينة حسب المستوى التعليمي) ..... 25
- الشكل رقم 4-3 (عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية يوميًا) ..... 25

## قائمة المصطلحات

1. **التكنولوجيا الرقمية:** أي نوع من التكنولوجيا التي تستخدم الأرقام الرقمية لتوليد، تخزين أو معالجة البيانات. في سياق هذه الدراسة، تشير إلى الأجهزة مثل الهواتف الذكية، الأجهزة اللوحية، وأجهزة الحاسوب.
2. **الصحة النفسية:** حالة من الرفاهية العقلية حيث يمكن للفرد أن يعرف قدراته، يتعامل مع ضغوطات الحياة الطبيعية، يعمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادرًا على الإسهام في مجتمعه.
3. **العزلة الاجتماعية:** حالة من الانفصال والجفاء عن الآخرين في المجتمع. في سياق هذه الدراسة، تشير إلى النتائج النفسية للتفاعل المحدود وجهًا لوجه نتيجة الاستخدام المكثف للتكنولوجيا.
4. **اضطرابات النوم:** أي تغيرات في نمط النوم التي تؤثر سلباً على الصحة العامة واليومية للفرد. قد تشمل صعوبة النوم أو البقاء نائمًا.
5. **الضغط النفسي:** استجابات الجسم لأي متطلبات أو تهديدات. في هذا البحث، يُنظر إلى الضغط النفسي كنتيجة محتملة للتعرض المفرط للتكنولوجيا.
6. **الاكتئاب:** اضطراب مزاجي يتميز بالشعور بالحزن العميق، فقدان الاهتمام أو المتعة في الأنشطة اليومية، مما يؤثر بشكل كبير على الأداء اليومي.
7. **القلق:** شعور بالتوتر، القلق أو الخوف من الأحداث المستقبلية، والذي يمكن أن يؤثر على الوظائف اليومية.
8. **التفاعل الاجتماعي:** التبادل بين اثنين أو أكثر من الأفراد، يشمل الاتصالات اللفظية وغير اللفظية. يُعتبر عنصرًا مهمًا في تقييم تأثير التكنولوجيا على العلاقات الاجتماعية.

## الشكر والتقدير

أود أن أعرب عن بالغ شكري وامتناني لكل من كان له دور في إتمام هذا العمل البحثي. في البداية، جزيل الشكر لله عز وجل، الذي منحني الصبر والقدرة على الاستمرار في هذه الرحلة العلمية المثمرة.

أشكر بعمق عائلتي الكريمة وأصدقائي المقربين على دعمهم اللامحدود وتشجيعهم المستمر، الذي كان له الأثر الكبير في تخطي الصعوبات التي واجهتها خلال فترة الدراسة. إيمانكم بقدراتي كان محركاً رئيسياً لاستكمال هذا البحث.

تقديري العميق لجامعة ميدأوشن التي وفرت كل الإمكانيات اللازمة لإنجاز هذا البحث. البنية التعليمية والموارد التي قدمتها الجامعة كانت حجر الأساس في نجاح هذا العمل.

أود كذلك أن أتوجه بالشكر لمشرفي الرائعين، الدكتور الفیصل عبد الحمید محمد والدكتور فايز علي جراد، لإرشاداتهم القيمة ودعمهم المتواصل الذي كان له الدور الكبير في صقل هذا البحث. خبرتهم ونصائحهم كانت مصدر إلهام دائم لي.

شكر خاص للدكاترة المحكمين للاستبيان وجميع المشاركين في عينة البحث، فمشاركتم وانفتاحكم على تبادل الخبرات قد أغنى هذا العمل بشكل لا يمكن قياسه.

أشكر أيضاً كل من المجتمع الأكاديمي والمؤلفين الذين قدموا أعمالاً كانت أساسية لهذا البحث. مساهماتهم كانت ضرورية في بناء الأسس النظرية والمنهجية لهذه الدراسة.

وفي النهاية، أقدم شكري لكل من ساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في إنجاز هذا البحث. هذا العمل هو ثمرة جهود جماعية كبيرة، ولكل منكم دور لا يمكن نسيانه في هذا الإنجاز.

## المستخلص : Abstract

شهدت السنوات الأخيرة تحولاً جذرياً في أنماط الحياة اليومية، حيث أصبحت التكنولوجيا الحديثة جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد، لا سيما الشباب، الذين يعتمدون بشكل متزايد على الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي في مختلف جوانب حياتهم، من التعليم إلى الترفيه والتواصل الاجتماعي. وعلى الرغم من الفوائد العديدة التي جلبتها هذه التقنيات من حيث تسهيل الوصول إلى المعلومات وتعزيز الترابط الاجتماعي، إلا أن هناك قلقاً متزايداً بشأن تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية، خاصةً عند الإفراط في استخدامها.

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية لدى الشباب، من خلال تحليل مدى تأثير ساعات الاستخدام المتزايدة للأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي على معدلات القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية واضطرابات النوم. كما تسعى الدراسة إلى تقديم فهم أعمق للعوامل التي قد تسهم في تفاقم هذه المشكلات النفسية، واستكشاف مدى تأثير توقيت الاستخدام - لا سيما خلال ساعات الليل - على جودة النوم والصحة الذهنية للمستخدمين.

استندت الدراسة إلى المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع البيانات من خلال استبانة إلكتروني شمل 200 شاب وشابة تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عاماً من مستخدمي الأجهزة الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي المختلفة. وتم تحليل البيانات باستخدام أدوات إحصائية متقدمة مثل تحليل الارتباط والانحدار وتحليل التباين عبر برنامج Excel، بهدف استنتاج العلاقة بين متغيرات الدراسة، واختبار مدى دقة وتأثير الفرضيات الموضوعة.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن هناك علاقة طردية بين مدة استخدام الأجهزة الذكية وزيادة معدلات القلق والاكتئاب، حيث تبين أن الأفراد الذين يستخدمون أجهزتهم الذكية لأكثر من 5 ساعات يومياً كانوا أكثر عرضة للاضطرابات النفسية مقارنةً بمن يستخدمونها لفترات أقل. كما أكدت الدراسة أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتراجع التفاعل الاجتماعي الواقعي، مما يؤدي إلى تنامي مشاعر العزلة الاجتماعية، التي بدورها تساهم في ارتفاع مستويات التوتر وعدم الرضا عن الحياة.

علاوة على ذلك، كشفت النتائج عن أن الاستخدام المتكرر للأجهزة الذكية خلال فترات الليل يؤثر بشكل مباشر على جودة النوم، حيث لوحظ أن التعرض المستمر للضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يعرقل إنتاج هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم دورة النوم، مما يؤدي إلى اضطرابات النوم والتوتر النفسي، ويؤثر بشكل سلبي على الأداء اليومي للأفراد ومستوى تركيزهم وجودة حياتهم بشكل عام.

تساهم هذه الدراسة في تعزيز الفهم العلمي لتأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى الشباب، كما تقدم توصيات عملية للمستخدمين، وصناع القرار، والجهات التربوية حول كيفية تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا وضمان رفاه نفسي واجتماعي مستدام.

# الفصل الأول

## المقدمة

## -المقدمة:

شهد العالم في العقود الأخيرة تطوراً غير مسبوق في مجال التكنولوجيا، حيث أصبحت الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. ولم يعد استخدام التكنولوجيا يقتصر على الترفيه أو التواصل الاجتماعي، بل أصبح عنصراً أساسياً في مختلف المجالات مثل التعليم، العمل، والرعاية الصحية، مما أدى إلى تغيير جذري في أنماط الحياة اليومية للبشر.

مع انتشار الهواتف الذكية، الحواسيب المحمولة، والأجهزة اللوحية، تغيرت طريقة التفاعل البشري بشكل جوهري، حيث لم يعد التواصل الاجتماعي يعتمد فقط على اللقاءات المباشرة، بل توسع ليشمل التفاعل الإلكتروني عبر المنصات الرقمية، التي باتت الوسيلة الأكثر استخداماً بين الأفراد، لا سيما فئة الشباب الذين يشكلون الفئة الأكثر تفاعلاً مع هذه التكنولوجيا (Twenge & Campbell, 2018). إن هذه التطورات أوجدت بيئة ديناميكية ساعدت على تسهيل التفاعل الاجتماعي وتوسيع نطاق العلاقات، لكنها في الوقت ذاته طرحت تحديات كبيرة تتعلق بالصحة النفسية.

لقد أتاحت التكنولوجيا الحديثة إمكانيات هائلة لتبادل المعرفة، وتسريع الوصول إلى المعلومات، وتحقيق إنجازات كبرى في مجالات متعددة مثل الصحة، التعليم، والاقتصاد. ومع ذلك، فإن الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا الرقمية يثير العديد من التساؤلات حول تأثيراتها السلبية المحتملة، خاصة على الصحة النفسية للشباب، الذين أصبحوا أكثر عرضة للتأثيرات الناجمة عن الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية.

تشير الأبحاث إلى أن الاستخدام غير المنظم والمفرط للتكنولوجيا الرقمية قد يؤدي إلى مجموعة من المشكلات النفسية مثل العزلة الاجتماعية، التوتر، والاكتئاب، فضلاً عن تأثيره السلبي على جودة الحياة والصحة النفسية للأفراد (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). حيث تشير بعض الدراسات إلى أن التعرض المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي قد يُعزز الشعور بعدم الرضا عن الذات بسبب المقارنات الاجتماعية، ويؤدي إلى اضطرابات النوم نتيجة الاستخدام المطول للأجهزة الذكية خلال ساعات الليل، مما يؤثر سلباً على دورة النوم الطبيعية وإنتاجية الفرد خلال النهار.

بالإضافة إلى ذلك، فإن التحولات السريعة في البيئة الرقمية فرضت نمط حياة يعتمد بشكل كبير على التكنولوجيا، مما زاد من تحديات الصحة النفسية. وأصبح من الضروري تحليل هذه التغيرات ودراساتها بعمق لفهم طبيعة العلاقة بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والاضطرابات النفسية المختلفة، وتحديد العوامل التي تؤدي إلى تفاقم هذه المشكلات، ومن ثم تقديم حلول واستراتيجيات تساهم في الحد من تأثيراتها السلبية.

بناءً على ما سبق، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف وتحليل تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى الشباب، من خلال تقديم رؤية علمية متكاملة حول كيفية تأثير الاستخدام المتزايد للأجهزة الذكية على معدلات القلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم. كما ستسلط الدراسة الضوء على العوامل التي تساهم في تفاقم هذه التأثيرات، بالإضافة إلى تقديم توصيات تهدف إلى تحقيق توازن صحي بين الاستخدام الرقمي والحفاظ على الرفاه النفسي والاجتماعي للشباب.

## التكنولوجيا وتأثيرها على الصحة النفسية

أحد أهم التحديات التي تواجه الصحة النفسية في العصر الرقمي هو التأثير المتزايد لاستخدام الشاشات على الرفاه النفسي للمراهقين والشباب. فقد أظهرت دراسات حديثة أن هناك علاقة واضحة بين ارتفاع عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وازدياد معدلات القلق والاكتئاب بين الشباب (Orben & Przybylski, 2019). كما أن الاستخدام المكثف للأجهزة الذكية قد يكون مرتبطاً باضطرابات النوم، حيث يؤثر الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات على إنتاج الميلاتونين، مما يؤدي إلى تأخر النوم وجودة نوم منخفضة (Weinstein & Przybylski, 2019).

بالإضافة إلى ذلك، تطرقت بعض الدراسات إلى فكرة "الإرهاق الرقمي"، وهو الشعور بالإجهاد النفسي نتيجة التعرض المفرط للمحتوى الرقمي والتفاعل المستمر مع المنصات الإلكترونية. وقد لوحظ أن زيادة استهلاك المحتوى الرقمي بشكل غير متوازن قد يكون له تأثيرات خطيرة على الحالة النفسية للأفراد، خاصة مع تنامي ثقافة المقارنة الاجتماعية عبر منصات التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تدني مستوى تقدير الذات وزيادة الشعور بالإحباط (Ferguson, 2017). علاوة على ذلك، فإن الاستهلاك غير المتزن للمحتوى الرقمي قد يساهم في تشتت الانتباه وصعوبة التركيز، مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية وزيادة مستويات التوتر والقلق.

## العزلة الاجتماعية وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي

مع تزايد اعتماد الأفراد على التواصل الرقمي، ظهرت أنماط جديدة من العزلة الاجتماعية. ففي حين تسهل التكنولوجيا التواصل مع الآخرين عبر المسافات الجغرافية، فإنها في الوقت نفسه قد تحد من التفاعل الاجتماعي المباشر، مما يؤدي إلى تراجع مهارات التواصل الفعلي (Van Der Schuur et al., 2019). وأشارت بعض الأبحاث إلى أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية قد يكون عاملاً مساهماً في تعزيز الشعور بالوحدة، حيث يقلل من التفاعل الاجتماعي وجهاً لوجه، مما يزيد من أخطار الإصابة بالاكتئاب والقلق (Keles et al., 2020).

إضافة إلى ذلك، فإن التأثير النفسي لوسائل التواصل الاجتماعي لا يقتصر على العزلة فقط، بل يمتد ليشمل تأثيرات سلبية أخرى مثل ارتفاع مستويات القلق الناتج عن التعرض المستمر للمحتوى الذي يعكس أنماط حياة غير واقعية، مما يدفع الأفراد إلى الشعور بعدم الرضا عن حياتهم الشخصية. وقد أشارت الدراسات إلى أن التعرض المفرط لمثل هذا النوع من المحتوى قد يؤدي إلى ضغوط نفسية وإرهاق ذهني مستمر (Twenge & Campbell, 2018). علاوة على ذلك، فإن التعرض المفرط لهذه المنصات قد يُعزز السلوكيات الإدمانية، حيث يصبح الأفراد أكثر ارتباطاً بها على حساب التفاعل الحقيقي مع محيطهم الاجتماعي، مما يؤدي إلى تراجع مهارات التواصل المباشر وزيادة مشاعر العزلة والتوتر.

## -أهمية الدراسة وأهدافها

بناءً على ما سبق، يمكننا أن ندرك أن التكنولوجيا الحديثة لها تأثيرات متباينة على الصحة النفسية، حيث يمكن أن تكون مفيدة في بعض الأحيان، وضارة في أحيان أخرى، حسب طريقة استخدامها. لذا فإن الهدف من هذه الدراسة هو دراسة التأثيرات الإيجابية والسلبية لاستخدام التكنولوجيا على الصحة النفسية لدى الشباب، وتحليل العوامل التي قد تؤدي إلى تفاقم المشكلات النفسية الناتجة عن الاستخدام المفرط لها، واقتراح حلول واستراتيجيات تساعد في تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا والمحافظة على الصحة النفسية.

ولتحقيق ذلك، تسعى الدراسة إلى الإجابة على مجموعة من التساؤلات المهمة، والتي تشمل:

- ما هو التأثير الفعلي لاستخدام التكنولوجيا على الصحة النفسية لدى الشباب؟
- ما هي العلاقة بين مدة استخدام الأجهزة الذكية ومستويات القلق والاكتئاب؟
- كيف يمكن التقليل من التأثيرات السلبية لاستخدام التكنولوجيا من خلال استراتيجيات عملية؟
- ما هي العوامل التي تساهم في تفاقم المشكلات النفسية المرتبطة بالاستخدام المكثف للتكنولوجيا؟
- كيف يمكن تحقيق توازن صحي بين الفوائد التي تقدمها التكنولوجيا وتقليل آثارها السلبية؟

وفي دراسة تحليلية أجراها العرسان (2024)، شملت 300 طالب جامعي، تم التوصل إلى أن أكثر من 60% من الشباب يعانون من شعور متزايد بالقلق والتشتت الذهني نتيجة الاستخدام المستمر للأجهزة الذكية. بينما لاحظت دراسة أجنبية مماثلة (Orben & Przybylski, 2019) أن نوع المحتوى الذي يتعرض له الشباب هو العامل الأهم في التأثير على صحتهم النفسية، وليس عدد الساعات فقط.

من جانب آخر، أظهرت دراسة أجرتها الباحثة سماش (2024) في جامعة الجلفة بالجزائر أن الشباب الذين يستخدمون الهواتف لأكثر من 6 ساعات يوميًا يعانون من ضعف في جودة النوم، وهو ما يتفق مع نتائج Van Der Schuur et al. (2019) التي أكدت وجود علاقة بين وقت الشاشة الليلي واضطرابات النوم المزمنة.

## خاتمة المقدمة

تمثل هذه الدراسة إضافة معرفية وعلمية مهمة في مجال دراسة التأثيرات النفسية للتكنولوجيا، حيث تسهم في تقديم رؤية واضحة حول كيفية التعامل مع التحديات التي تفرضها الرقمنة على الصحة النفسية، خاصة لدى فئة الشباب التي تعد الأكثر تأثرًا بهذه التحولات التكنولوجية المتسارعة. كما تسهم الدراسة في تطوير استراتيجيات تساعد الأفراد على تحقيق توازن صحي في استخدام التكنولوجيا، مما يعزز من جودة الحياة النفسية والاجتماعية.

بالإضافة إلى ذلك، تسعى الدراسة إلى تقديم حلول قابلة للتطبيق للحد من التأثيرات السلبية للتكنولوجيا، من خلال اقتراح ممارسات توعوية، وتطوير سياسات تنظيمية تحتل على الاستخدام الآمن والمعتدل للتكنولوجيا. كما يمكن لهذه الدراسة أن تقدم توصيات لصناع القرار، المؤسسات التعليمية، والهيئات الصحية، لتطوير استراتيجيات فعالة تساهم في تحسين جودة الحياة الرقمية وتعزيز الصحة النفسية للشباب في ظل العصر الرقمي.

## -مشكلة الدراسة

مع التطور التكنولوجي المتسارع وانتشار الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، أصبح الشباب أكثر ارتباطًا بالعالم الرقمي، مما أحدث تغييرات جوهرية في أنماط حياتهم اليومية. وعلى الرغم من الفوائد العديدة التي تقدمها هذه التقنيات من حيث تسهيل التواصل، وتوفير فرص التعلم، وتعزيز الترفيه، إلا أن هناك جانبًا سلبيًا لهذه الظاهرة يرتبط بالصحة النفسية، مما دفع العديد من الباحثين إلى التساؤل حول التأثيرات العميقة التي قد تنجم عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا.

لقد أظهرت العديد من الدراسات الحديثة أن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا قد يؤدي إلى مشكلات نفسية متعددة، منها ارتفاع مستويات القلق والاكتئاب، ضعف جودة النوم، وزيادة مشاعر العزلة الاجتماعية. وتشير البيانات إلى أن فئة الشباب هي الأكثر تأثرًا بهذه التغيرات، نظرًا لاعتمادهم الكبير على وسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الذكية في مختلف جوانب حياتهم. كما أن هذه التقنيات الحديثة تؤثر على التفاعل الاجتماعي الواقعي، حيث أصبحت العلاقات الافتراضية تحل محل العلاقات المباشرة، مما قد يؤدي إلى انخفاض جودة الحياة الاجتماعية، وارتفاع مستويات الضغوط النفسية الناجمة عن المقارنات الاجتماعية غير الواقعية عبر الإنترنت.

من ناحية أخرى، فإن الاستخدام الليلي المفرط للأجهزة الذكية، وخاصة قبل النوم، يؤثر على إفراز هرمون الميلاتونين، مما يؤدي إلى اضطرابات النوم، التي بدورها تؤثر على الأداء اليومي والصحة النفسية العامة. كما أن الضغط المستمر الناتج عن التفاعل المتكرر مع التطبيقات الرقمية والإشعارات المتواصلة يمكن أن يزيد من التوتر النفسي، ويؤدي إلى تراجع القدرة على التركيز والإنتاجية.

بناءً على ذلك، تبرز الحاجة إلى دراسة تحليلية معمقة لفهم العلاقة بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية لدى الشباب، بهدف تحديد طبيعة التأثيرات السلبية، ومدى ارتباطها بعوامل مثل مدة الاستخدام، وأنواع التطبيقات المستخدمة، والفروقات الفردية بين المستخدمين. ومن هنا، تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

**"ما هو تأثير الاستخدام المكثف للتكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى الشباب؟"**

**الأسئلة الفرعية للبحث:**

- ما مدى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مشاعر القلق والاكتئاب لدى الشباب؟
- هل هناك علاقة بين مدة استخدام الأجهزة الذكية وانخفاض جودة النوم؟
- كيف يؤثر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على العلاقات الاجتماعية والتفاعل المباشر بين الأفراد؟
- ما هو الدور الذي تلعبه التطبيقات الرقمية في تحفيز الإدمان السلوكي وتأثيره على الصحة النفسية؟
- كيف يمكن للشباب تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا والمحافظة على صحتهم النفسية؟

## -أهمية الدراسة.

### أولاً: الأهمية العلمية

الإضافة إلى الدراسات الأكاديمية: تقدم هذه الدراسة تحليلاً علمياً معمقاً حول تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية، مما يثري الأبحاث الأكاديمية في مجالات علم النفس الرقمي والصحة النفسية.

تحليل العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية: تسهم الدراسة في تقديم بيانات علمية وإحصائية حول تأثير استخدام الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي على القلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم، مما يساعد في بناء فهم أعمق لهذه العلاقة.

سد الفجوة الدراسية: رغم وجود دراسات سابقة تناولت هذا الموضوع، إلا أن الدراسة الحالي يركز على الفئة العمرية الشابة (18-25 عاماً)، والتي تعد الأكثر تأثراً بالتطورات الرقمية، مما يجعل الدراسة إضافة علمية جديدة ومهمة.

تقديم نموذج تحليلي: تعتمد الدراسة على مناهج بحث علمية متقدمة مثل تحليل الارتباط والانحدار الإحصائي، مما يوفر إطاراً يمكن للباحثين المستقبليين الاستفادة منه لفهم تأثير التكنولوجيا على مختلف الفئات العمرية والمجتمعات.

### ثانياً: الأهمية العملية

رفع الوعي العام: تساعد الدراسة في تسليط الضوء على المخاطر النفسية المحتملة للاستخدام المفرط للتكنولوجيا، مما يمكن الأفراد من اتخاذ قرارات واعية بشأن إدارة وقتهم الرقمي.

توجيه المؤسسات التعليمية والتربوية: يمكن استخدام نتائج الدراسة في تطوير برامج توعوية تهدف إلى تعزيز الاستخدام الصحي للتكنولوجيا بين الطلاب والشباب، وتقليل آثارها السلبية على صحتهم النفسية.

مساعدة صناع القرار: يمكن لصانعي السياسات والهيئات الصحية الاستفادة من نتائج الدراسة لوضع استراتيجيات تهدف إلى تنظيم استخدام التكنولوجيا، مثل تصميم سياسات للحد من الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية في المدارس والجامعات.

تطوير حلول تقنية داعمة للصحة النفسية: تسهم الدراسة في توفير بيانات تساعد المطورين وشركات التكنولوجيا على تحسين تصميم التطبيقات والمنصات الرقمية، بحيث تساهم في تقليل الآثار السلبية وتعزيز الاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا.

تحسين جودة الحياة لدى الشباب: تساعد النتائج المستخلصة من الدراسة في تقديم إرشادات عملية للشباب حول كيفية تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا والحفاظ على رفاهتهم النفسي والاجتماعي، مما يساهم في تقليل الضغوط النفسية المرتبطة بالاستخدام الرقمي المفرط.

## -أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل وفهم العلاقة بين التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية لدى الشباب، مع التركيز على تأثيرات الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي. تسعى الدراسة إلى تقديم رؤية شاملة حول هذه الظاهرة، من خلال تحقيق الأهداف التالية:

### أولاً: الأهداف العامة

1. دراسة التأثيرات النفسية لاستخدام التكنولوجيا الحديثة، من خلال تحليل مدى ارتباطها بالقلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم بين الشباب.
2. فهم العلاقة بين مدة استخدام الأجهزة الذكية ومستويات الصحة النفسية، من خلال دراسة تأثير عدد ساعات الاستخدام اليومي على الحالة النفسية والسلوكية.
3. تقييم تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التفاعل الاجتماعي، ومدى مساهمتها في تعزيز أو تقليل العزلة الاجتماعية لدى الشباب.
4. تحليل تأثير الاستخدام الليلي للأجهزة الذكية على جودة النوم، وفهم العلاقة بين التعرض للضوء الأزرق المنبعث من الشاشات واضطرابات النوم.

### ثانياً: الأهداف الفرعية

1. قياس درجة تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على مستويات القلق والاكتئاب، من خلال استبيانات تقيس الحالة النفسية لدى المستخدمين المكثفين للأجهزة الذكية.
2. تحليل الفروق بين الأفراد في التأثر باستخدام التكنولوجيا، من خلال دراسة تأثير العمر، الجنس، ونوع التطبيقات المستخدمة على الصحة النفسية.
3. تحديد العوامل التي تزيد من تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية، مثل المحتوى المستهلك، مدى التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي، والبيئة الرقمية المحيطة بالفرد.
4. اقتراح استراتيجيات للحد من التأثيرات السلبية للتكنولوجيا، من خلال تقديم توصيات عملية حول الاستخدام الصحي والمتوازن للأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي.
5. تقييم دور الوعي الرقمي في تقليل المخاطر النفسية، وذلك من خلال تحليل مدى تأثير حملات التوعية حول الاستخدام الآمن للتكنولوجيا على تحسين الصحة النفسية.

## -تساؤلات الدراسة

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الرئيسية التي تحدد علاقتها بموضوع الدراسة، والتي تهدف إلى فهم تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للشباب. ومن هذا المنطلق، فإن التساؤلات الدراسية تنفرع إلى مجموعة من الأسئلة الرئيسية والفرعية كما يلي:

### التساؤل الرئيسي:

ما هو تأثير الاستخدام المكثف للأجهزة الذكية على الصحة النفسية لدى الشباب؟

### التساؤلات الفرعية:

- كيف يؤثر الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية على مستويات القلق والاكتئاب بين الشباب؟
  - ما العلاقة بين مدة استخدام الأجهزة الذكية وجودة النوم؟
  - هل يؤدي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى زيادة العزلة الاجتماعية لدى الشباب؟
  - كيف يمكن تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا والحفاظ على الصحة النفسية؟
  - هل هناك اختلاف في تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية بناءً على الجنس أو الفئة العمرية؟
  - ما هي العوامل الوسيطة التي تؤثر على العلاقة بين استخدام الأجهزة الذكية والصحة النفسية؟
  - كيف يمكن الحد من الآثار السلبية لاستخدام التكنولوجيا على الصحة النفسية؟
- تهدف هذه التساؤلات إلى تغطية الجوانب المختلفة لموضوع الدراسة، مما يساهم في تحقيق فهم متكامل للعلاقة بين التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية لدى الشباب:
- ما مدى تأثير استخدام الأجهزة الذكية على الصحة النفسية للشباب؟
  - كيف يؤثر الاستخدام المفرط على مستويات القلق والاكتئاب؟
  - هل هناك علاقة بين استخدام الأجهزة الذكية وجودة النوم؟
  - ما تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العزلة الاجتماعية؟

## - فروض الدراسة

### الفرضية الرئيسية:

الاستخدام المكثف للأجهزة الذكية يؤثر سلبًا على الصحة النفسية للشباب، مما يؤدي إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب وضعف جودة النوم وزيادة الشعور بالعزلة الاجتماعية.

### الفرضيات الفرعية:

الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية يؤدي إلى زيادة معدلات القلق والاكتئاب بين الشباب.

هناك علاقة سلبية بين عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية وجودة النوم.

الاستخدام المطول لوسائل التواصل الاجتماعي يعزز العزلة الاجتماعية بين الشباب.

التأثيرات السلبية للتكنولوجيا على الصحة النفسية تختلف بناءً على النوع الاجتماعي والعوامل البيئية.

التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت لا يعوض عن التفاعل الاجتماعي المباشر، مما يزيد من الشعور بالوحدة.

الاعتماد المفرط على التكنولوجيا يقلل من القدرة على إدارة الضغوط النفسية بفعالية.

تقليل ساعات استخدام الأجهزة الذكية يؤدي إلى تحسن في الصحة النفسية وجودة النوم لدى الشباب.

تمثل هذه الفرضيات الأساس الذي يتم اختباره من خلال الدراسة الميدانية وتحليل البيانات، مما يساهم في تقديم نتائج علمية دقيقة حول العلاقة بين التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية.

الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية يؤدي إلى زيادة معدلات القلق والاكتئاب.

استخدام الأجهزة الذكية في الليل يؤثر سلبًا على جودة النوم.

الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يزيد من العزلة الاجتماعية.

## -النظرية العلمية المتبعة لإعداد الدراسة

### أولاً: نظرية الإدمان الرقمي (Keles et al., 2020)

تفترض هذه النظرية أن الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية قد يؤدي إلى الاعتماد السلوكي على التكنولوجيا، مما يسبب أعراضاً مشابهة لإدمان المواد المخدرة مثل التوتر عند عدم استخدامها، والرغبة الملحة في العودة إليها. وتُظهر الدراسات أن الاستخدام المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يُنشِط نظام المكافأة في الدماغ، مما يزيد من احتمالية الإدمان.

### ثانياً: نظرية العزلة الرقمية (Twenge & Campbell, 2018)

تشير هذه النظرية إلى أن الاستخدام المطول للتكنولوجيا الرقمية، وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن أن يؤدي إلى تقليل التفاعل الاجتماعي الواقعي، مما يسبب الشعور بالعزلة الاجتماعية. تُظهر الدراسات أن الأفراد الذين يقضون فترات طويلة في التفاعل الافتراضي يكونون أكثر عرضة لمشكلات الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق بسبب تراجع الاتصال الإنساني المباشر.

### ثالثاً: النظرية البيولوجية (Van Der Schuur et al., 2019)

تُوضح هذه النظرية كيف أن التعرض المستمر للشاشات، خاصة في فترات الليل، يمكن أن يؤثر على العمليات البيولوجية في الجسم، مثل تقليل إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم، مما يؤدي إلى اضطرابات النوم وزيادة القلق والتوتر.

### رابعاً: نظرية التحفيز الزائد (Orben & Przybylski, 2019)

تنص هذه النظرية على أن الاستخدام المستمر للتكنولوجيا يؤدي إلى تحفيز مفرط للجهاز العصبي، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات التوتر وصعوبة التركيز. فالتعرض المستمر للإشعارات الرقمية والمحتوى التفاعلي يمكن أن يسبب تشتت الانتباه وزيادة القلق النفسي.

## -العلاقة بين النظرية العلمية والدراسة الحالي

يعتمد الدراسة الحالي على هذه النظريات في تحليل العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية، حيث يتم قياس مدى تأثير العوامل التكنولوجية المختلفة على مشاعر القلق والاكتئاب وجودة النوم والعزلة الاجتماعية. ستساعد هذه النظريات في تفسير النتائج المتحصل عليها من البيانات الميدانية وتقديم استنتاجات واضحة حول التأثيرات السلبية والإيجابية للتكنولوجيا الحديثة على الشباب.

### أهمية اختيار النظرية العلمية المناسبة

اختيار هذه النظريات العلمية لم يكن عشوائيًا، بل جاء بناءً على الحاجة إلى توفير إطار شامل يمكنه تحليل الظاهرة المدروسة من مختلف الزوايا:

الجانب النفسي: تحليل التأثيرات النفسية مثل القلق والاكتئاب الناجمة عن الاستخدام المفرط.

الجانب الاجتماعي: فحص تأثير التكنولوجيا على التفاعل الاجتماعي والعلاقات الشخصية.

الجانب البيولوجي: دراسة التأثيرات الجسدية مثل اضطرابات النوم الناتجة عن التعرض للشاشات.

يعد هذا الإطار العلمي أداة رئيسية في تفسير النتائج المتوقعة من الدراسة، مما يساهم في توجيه الاستنتاجات التي سيتم التوصل إليها بعد تحليل البيانات.

## الفصل الثاني

### الدراسات السابقة

## -مقدمة

تتناول هذه الدراسة تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى الشباب، وهو موضوع نال اهتمامًا متزايدًا في السنوات الأخيرة، خاصة مع الانتشار الواسع للأجهزة الرقمية مثل الهواتف الذكية والحواسيب المحمولة والأجهزة اللوحية، وتوسع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل ملحوظ بين فئة الشباب. وعلى الرغم من الفوائد الكبيرة التي وفرتها هذه التقنيات، كسهولة التواصل الاجتماعي، وتيسير الوصول إلى المعلومات، والتعلم عن بعد، وتحسين مستوى الترفيه، إلا أن الاستخدام المتزايد وغير المنظم لهذه التقنيات أصبح يشكل مصدرًا قلقًا متزايدًا، لما له من آثار نفسية واجتماعية سلبية قد لا تكون واضحة للجميع.

في هذا السياق، تزايد اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة بدراسة العلاقة بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وبين العديد من المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب، والعزلة الاجتماعية، وضعف جودة النوم. وقد حاولت العديد من الدراسات تقديم إجابات واضحة حول مدى وطبيعة هذا التأثير، وتوضيح العوامل التي تؤدي إلى تفاقم هذه المشكلات النفسية، مثل عدد ساعات الاستخدام اليومي، نوعية المحتوى الرقمي الذي يستهلكه الأفراد، والتوقيت الذي يتم فيه استخدام هذه الأجهزة.

وبالنظر إلى طبيعة الموضوع وتزايد الجدل العلمي والاجتماعي حوله، فقد ظهرت الحاجة إلى مراجعة وتحليل أبرز الدراسات السابقة ذات الصلة بهدف تكوين رؤية شاملة حول التأثيرات المحتملة للتكنولوجيا الحديثة على الشباب، وتحديد النقاط التي اتفقت عليها هذه الدراسات، إضافة إلى توضيح الاختلافات والفجوات البحثية التي قد لا تزال قائمة وتحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث.

ومن خلال هذا الفصل، سيتم استعراض مجموعة من الدراسات الحديثة والهامة التي تناولت جوانب مختلفة من هذه الظاهرة، مع التركيز بشكل خاص على الدراسات التي ناقشت تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي واستخدام الأجهزة الذكية على الصحة النفسية لدى فئة الشباب. كما سيتم توضيح أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، ومناقشة التشابه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية، بهدف تحديد جوانب الاتفاق والاختلاف، وكذلك تحديد القيمة المضافة التي ستقدمها الدراسة الحالية إلى الأدبيات العلمية المتوفرة حاليًا.

وتهدف هذه المراجعة إلى تسليط الضوء على الفجوات التي لم تغطها الدراسات السابقة بشكل كافٍ، وتوضيح جوانب الابتكار والتميز التي تسعى الدراسة الحالية لتحقيقها. ومن المتوقع أن تقدم نتائج هذا الفصل قاعدة علمية متينة تساعد في بناء الإطار النظري الذي تستند إليه الدراسة الحالية، كما تساهم في تحديد الأطر المنهجية التي سيتم من خلالها تحليل البيانات وتفسير النتائج، بما يضمن تحقيق أهداف الدراسة والخروج بتوصيات عملية تساعد الشباب والمجتمع على التعامل بشكل أفضل مع التحديات التي تفرضها التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية والاجتماعية.

## -الدراسات السابقة

## دراسة العرسان (2024)

### عنوان الدراسة: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات الليبية: دراسة ميدانية

أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب قسم علم النفس بكلية الآداب في جامعة عمر المختار بمدينة البيضاء – ليبيا، حيث هدفت إلى تحليل التأثيرات النفسية الناتجة عن الاستخدام اليومي المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي. اعتمد الباحث في منهجيته على جمع بيانات كمية من خلال استبيانات موزعة على الطلاب الجامعيين، وشملت الدراسة أكثر من 200 مشارك تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 عامًا.

توصلت نتائج الدراسة إلى أن ما يقارب 60% من المشاركين يعانون من أعراض القلق والتشتت الذهني بشكل واضح نتيجة الاستخدام المستمر للأجهزة الذكية ووسائل التواصل. وأظهرت الدراسة أن الاستخدام المسائي المكثف تحديدًا له ارتباط مباشر بضعف التركيز ومشاكل النوم.

كما أبرزت أن المقارنة الاجتماعية (social comparison) مع الآخرين على المنصات الرقمية تؤدي إلى انخفاض الرضا عن الذات وزيادة الشعور بالنقص، لا سيما لدى الفتيات، وهو ما يرتبط بتدني تقدير الذات والاكتئاب الخفيف لدى العينة محل الدراسة.

## دراسة سماش (2024)

### عنوان الدراسة: أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي

أجريت هذه الدراسة كرسالة ماجستير بجامعة زيان عاشور الجلفة في الجزائر، وهدفت إلى قياس مدى تأثير الاستخدام اليومي للهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي على الاضطرابات النفسية المرتبطة بالنوم والمزاج.

اعتمدت الباحثة منهجًا وصفيًا تحليليًا، واستندت إلى استبيانات وزعت على عينة من الطلبة الجامعيين تراوحت أعمارهم بين 19 و 26 عامًا.

أظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية خاصة في ساعات الليل يؤدي إلى ضعف جودة النوم، وزيادة مستويات القلق، والعصبية، وتشتت الانتباه، كما لاحظت الباحثة وجود علاقة طردية بين الوقت الذي يقضيه المشاركون على مواقع التواصل وشعورهم بالوحدة والانعزال عن المحيط الاجتماعي الواقعي.

الدراسة أوصت بضرورة تنظيم أوقات استخدام الهواتف الذكية وتجنب استخدامها قبل النوم مباشرة.

## دراسة الحلو وآخرون (2018)

### عنوان الدراسة: مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الحالة النفسية للطلاب الجامعيين: دراسة مقارنة متعددة الدول

أجريت هذه الدراسة على طلاب جامعيين من عدة دول عربية (لبنان، الأردن، مصر، العراق)، وهدفت إلى استكشاف التأثيرات النفسية طويلة المدى للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، باستخدام مقياس الاكتئاب والقلق والإجهاد (DASS).

توصلت الدراسة إلى أن الاستخدام اليومي المكثف لمواقع مثل فيسبوك وإنستغرام مرتبط بارتفاع مستويات القلق الاجتماعي، تدني تقدير الذات، والمزاج السلبي، خاصة لدى الإناث.

كما أشارت النتائج إلى أن المحتوى العاطفي السلبي والمقارنات الاجتماعية المستمرة تسببت في ارتفاع مؤشرات الاكتئاب لدى المشاركين بنسبة تفوق 35%.

أوصت الدراسة بدمج التوعية النفسية في المؤسسات الجامعية حول الاستخدام الآمن والإيجابي للتقنيات الرقمية.

## دراسة مركز الديمقراطية (2020)

عنوان الدراسة: *أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي لدى الشباب أثناء الأزمات: دراسة على عينة من طلبة جامعة البعث في سوريا*

أجريت هذه الدراسة خلال جائحة كورونا، حيث استهدفت رصد تأثير منصات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب في ظل الإغلاق والعزل.

أظهرت النتائج أن الاستخدام المكثف للمحتوى الإخباري السلبي والمشاحنات الإلكترونية خلال الأزمات أدى إلى ارتفاع معدلات القلق الوجودي والتشاؤم والاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة.

كما أظهر التحليل الإحصائي أن الشباب الذين يقضون أكثر من 5 ساعات يوميًا على هذه المنصات كانوا الأكثر تأثرًا نفسيًا، خاصة فيما يتعلق ب نوبات القلق الليلي والانفصال الاجتماعي الواقعي.

## دراسة Twenge & Campbell (2018)

عنوان الدراسة: **The impact of social media on mental health: A review of the literature**

قامت هذه الدراسة بمراجعة موسعة للأدبيات السابقة المتعلقة بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهقين والشباب، مستعرضة أكثر من خمسين دراسة علمية خلال عشر سنوات سابقة. توصلت النتائج إلى وجود علاقة مباشرة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وزيادة مستويات القلق والاكتئاب، حيث أكدت أن المستخدمين الذين يقضون أكثر من ثلاث ساعات يوميًا في تصفح هذه الوسائل لديهم معدلات مرتفعة من القلق والاكتئاب تصل إلى 30% مقارنة بمن يستخدمونها لفترات أقل. كما أبرزت الدراسة أن المقارنات الاجتماعية التي تحدث نتيجة متابعة المستخدمين لحياة الآخرين عبر هذه الوسائل تؤدي إلى زيادة واضحة في الشعور بعدم الرضا عن الذات، والشعور بالنقص وتدني تقدير الذات.

## دراسة Orben & Przybylski (2019)

عنوان الدراسة: **Screens, Teens, and Psychological Well-being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies**

قامت الدراسة بتحليل بيانات يومية حول استخدام المراهقين والشباب للشاشات وتأثير ذلك على صحتهم النفسية. وتوصلت إلى نتائج تشير إلى أن الاستخدام المعتدل للأجهزة الذكية (حتى ساعتين يوميًا) لا يؤدي إلى تأثيرات نفسية سلبية واضحة، بينما يرتبط الاستخدام المكثف (أكثر من خمس ساعات يوميًا) بزيادة ملحوظة في مستويات التوتر والإجهاد النفسي. كما بيّنت الدراسة أن نوع المحتوى الرقمي المستخدم له دور مهم في تحديد درجة التأثير النفسي،

حيث كان التفاعل الإيجابي والاجتماعي عبر الإنترنت أقل سلبية على الصحة النفسية مقارنةً بالمحتوى العنيف أو السلبي. ومن هنا، تسعى الدراسة الحالية للاستفادة من هذه النتائج بتسليط الضوء على أهمية نوع المحتوى، إضافة إلى مدة الاستخدام، في التأثير على الصحة النفسية.

### دراسة (2020) Keles, McCrae, & Grealish

**عنوان الدراسة:** The relationship between social media use and depression and anxiety in adolescents: A systematic review

قدمت هذه الدراسة مراجعة منهجية وتحليلية شاملة للدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإصابة بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين. وتوصلت إلى أن هناك ارتباطاً واضحاً بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وزيادة معدلات الإصابة بالاكتئاب بنسبة 27%. وأشارت أيضاً إلى أن المستخدمين الذين يعتمدون بشكل كبير على هذه الوسائل للحصول على الدعم العاطفي كانوا أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، وذلك نتيجة نقص التفاعل الاجتماعي الواقعي المباشر. وتتقاطع الدراسة الحالية مع هذه النتائج من حيث الأثر النفسي للاستخدام المفرط، لكنها تتوسع في دراسة الأثر على جودة النوم والعلاقات الاجتماعية بشكل مباشر عند الشباب في المرحلة العمرية بين 18-25 عاماً.

### دراسة (2019) .Van Der Schuur et al

**عنوان الدراسة:** Media multitasking and adolescents' mental health: A longitudinal study

ركزت هذه الدراسة على تحليل تأثير تعدد المهام الرقمية (مثل استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي أثناء الدراسة أو مشاهدة محتويات الفيديو أثناء التفاعل مع الآخرين) على الصحة النفسية للمراهقين عبر دراسة طولية. بينت النتائج أن تعدد المهام الرقمية يؤثر بشكل سلبي على التركيز، ويزيد من مستويات التوتر والقلق، ويؤدي إلى الإرهاق الذهني والنفسي على المدى البعيد. وتتوافق هذه النتائج مع أهداف الدراسة الحالية، التي تسعى بدورها إلى توضيح العلاقة بين تعدد المهام الرقمية وجودة النوم والصحة النفسية لدى الشباب، كما سيتم التركيز بشكل خاص على تحليل الفروق الفردية بين المستخدمين من حيث طبيعة المحتوى الرقمي ومدى التفاعل الاجتماعي.

## -أوجه التشابه مع الدراسات السابقة:

تتفق معظم الدراسات السابقة، سواء العربية أو الأجنبية، على وجود علاقة واضحة بين الاستخدام المكثف للأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي وبين ظهور اضطرابات نفسية متعددة مثل القلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، وتراجع جودة النوم. فقد أكدت دراسة (Twenge & Campbell (2018 ودراسة (Orben & Przybylski (2019 أن مدد الاستخدام الطويلة والمقارنات الاجتماعية عبر هذه الوسائل تمثل عوامل ضغط نفسي حقيقية. وتدعم هذه النتائج دراسات عربية مثل دراسة العرسان (2024) وسماش (2024) التي أظهرت أن نسبة كبيرة من الشباب الجامعي يعانون من توتر ذهني ومشاكل في النوم نتيجة الاستخدام الليلي المكثف للأجهزة الذكية. كما أجمعت دراسة الحلو وآخرون (2018) ودراسة مركز الديمقراطية (2020) على أن غياب التنظيم الرقمي والوعي الذاتي يعزز من احتمالية التعرض لتأثيرات سلبية تشمل تدني تقدير الذات، القلق الاجتماعي، والانفصال النفسي عن الواقع.

## -الفجوات البحثية التي ستغطيها الدراسة الحالية:

رغم القيمة المعرفية العالية للدراسات السابقة، إلا أنها لا تزال تقتصر إلى تغطية عدد من الزوايا الحيوية التي تتصدى لها الدراسة الحالية، ومنها:

1. التركيز التفصيلي على الاستخدام الليلي للأجهزة الذكية، وتأثير الضوء الأزرق على اضطرابات النوم والصحة النفسية، وهي زاوية لم تُتناول إلا بشكل عام في دراسات سابقة.
2. التركيز على الفئة العمرية 18-25 سنة تحديداً، باعتبارها الشريحة الأكثر تفاعلاً مع التكنولوجيا، لكنها لم تحظ بالاهتمام الكافي كفئة مستقلة في معظم الدراسات السابقة.
3. تحليل الفروقات الفردية والشخصية كعامل وسيط في العلاقة بين استخدام التكنولوجيا والحالة النفسية، مثل تأثير الجنس، ومستوى التعليم، ونوعية التطبيقات المستخدمة.
4. تطبيق أدوات تحليل إحصائي متقدمة (كالارتباط والانحدار) لقياس العلاقات بين المتغيرات بدقة كمية، في حين اقتصرت دراسات كثيرة على التحليل الوصفي فقط.

## -القيمة المضافة للدراسة الحالية:

تسعى الدراسة الحالية إلى سد هذه الفجوات البحثية من خلال تقديم تحليل ميداني حديث ومعمق قائم على بيانات حقيقية من المجتمع المحلي (السعودي أو العربي). وتتميز باستخدامها لأدوات كمية دقيقة لدراسة الأثر النفسي للتكنولوجيا الحديثة، مع إبراز أوجه التفاعل بين الأفراد والتكنولوجيا بحسب خصائصهم الفردية. كما ستسهم الدراسة في صياغة توصيات تطبيقية واضحة يمكن للمؤسسات التربوية والاجتماعية اعتمادها في تطوير برامج التوعية الرقمية، وتوجيه الاستخدام التكنولوجي نحو تعزيز الصحة النفسية لا الإضرار بها.

## -الإطار النظري

تعميق فهم العلاقة بين الإطار النظري وتوجيه التوصيات العملية، يمكننا استكشاف كيف يعزز الإطار النظري الجودة والفعالية العملية للتوصيات بناءً على عدة جوانب:

### توجيه التوصيات العملية بناءً على النظريات العلمية:

تعزيز الفهم النظري للتطبيقات العملية: الإطار النظري يقدم للباحثين إمكانية تحليل المشكلات من خلال عدسة نظرية محددة، مما يمكنهم من تطوير حلول تقوم على فهم عميق ومنظم. على سبيل المثال، في دراسة حول تأثيرات الوسائط الرقمية على الأطفال، يمكن للإطار النظري المستند إلى نظريات التطور النفسي والاجتماعي أن يقدم توصيات لتصميم برامج تعليمية تحترم مراحل نمو الطفل العقلية والاجتماعية.

**تحديد مجالات الابتكار:** بناءً على الإطار النظري، يمكن للباحثين تحديد الفجوات في المعرفة الحالية واقتراح توصيات تعالج هذه النقاط بطرق مبتكرة. يساهم هذا في دفع عجلة البحث العلمي وتوفير حلول جديدة لمشكلات قائمة، وبالتالي تحقيق التقدم العلمي والعمل في المجال المعني.

**تقديم توصيات قائمة على الأدلة:** الإطار النظري يساعد الباحثين على تأسيس توصياتهم على أدلة موثقة ومحكمة. هذه التوصيات، بناءً على دراسات سابقة ونظريات معتمدة، تكون لها مصداقية عالية وتأثير أكبر في تحسين الممارسات القائمة أو تطوير سياسات جديدة.

**تسهيل التواصل بين الباحثين والممارسين:** التوصيات التي تستند إلى إطار نظري محكم تسهل على الباحثين التواصل مع الممارسين وصانعي السياسات، مما يساهم في ترجمة النتائج البحثية إلى تطبيقات عملية. يمكن لهذا التواصل أن يؤدي إلى تبني استراتيجيات فعالة تتماشى مع أحدث النظريات العلمية والممارسات البحثية.

**توجيه التطوير المستقبلي للسياسات والبرامج:** التوصيات المستمدة من الإطار النظري تساعد في توجيه التغييرات السياسية وتطوير البرامج بشكل يعكس الفهم العلمي الراهن. يؤدي هذا إلى تحسينات ملموسة في المجتمع والمجالات المهنية، مما يزيد من تأثير البحث العلمي على الحياة اليومية والممارسات المهنية.

## أهمية الإطار النظري في الدراسة العلمية:

الإطار النظري يعد حجر الأساس في البحث العلمي، حيث يقدم الأسس المنهجية والعلمية اللازمة لضمان الدقة والموضوعية. فهم أهميته يتضح من خلال عدة جوانب:

**توضيح المفاهيم:** الإطار النظري يقوم بتعريف وتوضيح المفاهيم الأساسية المتعلقة بالدراسة بطريقة واضحة ومنظمة. هذا يساعد الباحث على إرساء قاعدة صلبة للفهم العميق للظاهرة المدروسة ويضمن أن كل من يقرأ الدراسة يفهم المصطلحات المستخدمة بنفس الطريقة التي يقصدها الباحث.

**تحديد العلاقات بين المتغيرات:** الإطار النظري يوضح العلاقات بين المتغيرات المختلفة في الدراسة. من خلال تحديد هذه العلاقات، يمكن للباحث توقع النتائج أو تفسيرها بشكل منهجي وعلمي، مما يسمح بتحليل دقيق وموضوعي للبيانات المجمعة.

**اختيار المنهجيات المناسبة:** الإطار النظري يوجه الباحث في اختيار الأساليب البحثية الأنسب، سواء كانت كمية أو نوعية. كما يساعد في تحديد الأدوات الأكثر فعالية لجمع وتحليل البيانات، ويضمن استخدام الطرق التي تتناسب طبيعة البحث والمتغيرات المعنية.

**تقديم أساس للمقارنة مع الدراسات السابقة:** من خلال الإطار النظري، يمكن للباحث تحديد ما إذا كانت نتائج الدراسة تؤكد أو تتعارض مع النظريات والنتائج السابقة. هذا يساهم في تعزيز الفهم الأكاديمي بشكل عام ويسلط الضوء على جوانب الابتكار والإضافة الجديدة التي تقدمها الدراسة الحالية.

**توجيه التوصيات العملية:** بناءً على النظريات والمعارف النظرية، يمكن للباحث صياغة توصيات عملية تعتمد على أساس علمي متين. هذه التوصيات ليست فقط مدعومة بالبيانات البحثية، بل أيضاً بالنظريات الموثقة التي تزيد من الثقة في الدراسة وتطبيقاتها في المجالات العملية والاجتماعية.

لذلك، فإن اختيار النظريات العلمية المناسبة لتشكيل الإطار النظري لا يؤدي فقط إلى تعزيز جودة البحث ودقة نتائجه، بل يساهم أيضاً في تقديم إضافة قيمة للمعرفة الحالية حول موضوع الدراسة.

**Midocean University**

**College of Management**

**Department of Business Administration**



**Title in English**

The Impact of Modern Technology on Young People's Mental Health -  
Analytical Study on the Intensive Use of Smart Devices

**Prepared by:**

**Eman Saad BinHuaishel**

**Supervised by:**

**Dr. Al-Faisal Abdulhamid**

**Dr. Fayez Jarrad**

**Year:2024-2025**