

جامعة ميدأوشن

كلية الإدارة

قسم / تخصص إدارة أعمال



عنوان البحث

تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى الشباب

دراسة تحليلية حول الاستخدام المكثف للأجهزة الذكية

إعداد الطالب/

إيمان سعد بن هويشل

إشراف/

الدكتور: الفيصل حسن

العام الدراسي:

2024

مقدمة:

في الوقت الحالي، أصبحت التكنولوجيا والأجهزة الذكية مثل الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية والحواسيب جزءاً لا يتجزأ من حياة الشباب، حيث أصبح العالم يشهد تطوراً غير مسبوق في استخدام التكنولوجيا الحديثة سواء كان ذلك في التواصل الاجتماعي أو التعلم أو حتى الترفيه. ومع كثرة استخدام الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة فئة الشباب الذين يقضون وقتاً كبيراً في استخدامها بدأت تظهر أسئلة حول كيفية تأثير هذا الاستخدام على الصحة النفسية. تظهر بعض الدراسات أن الاستخدام المفرط لهذه التكنولوجيا يمكن أن يسبب مشاكل مثل القلق، والاكتئاب، والشعور بالعزلة. في هذا البحث، سأستعرض بعض هذه التأثيرات بناءً على دراسات سابقة وأحاول فهم العلاقة بين استخدام التكنولوجيا والصحة النفسية لدى الشباب وتحديد الآثار النفسية الناجمة عن هذا الاستخدام المستمر والمكثف للأجهزة الذكية وإذا ما كانت هذه الأجهزة تسهم في تفاقم مشاعر العزلة والانطواء الاجتماعي ومن خلال ذلك، يُمكن لهذا البحث أن يساهم في رفع الوعي حول تأثيرات التكنولوجيا ويقدم توصيات للشباب وأسره حول كيفية تحقيق التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا والمحافظة على الصحة النفسية.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في فهم التأثيرات النفسية الناجمة عن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا الحديثة على فئة الشباب.

حيث تشير دراسة باتيل وآخرون (2019) إلى أن "الوقت الذي يقضيه الأفراد على الأجهزة الذكية يرتبط بزيادة مستوى القلق والاكتئاب بينهم" (ص. 210).

ومع زيادة الاعتماد على الأجهزة الذكية في مختلف مجالات الحياة، أصبح هناك قلق متزايد من تأثير هذا الاستخدام المفرط على الصحة النفسية. تسعى الدراسة للإجابة عن سؤال رئيسي وهو: "ما هو تأثير الاستخدام المكثف للأجهزة الذكية على الصحة النفسية للشباب؟"، بالإضافة إلى أسئلة فرعية مثل: كيف يؤثر الاستخدام المستمر على جوانب مثل القلق والاكتئاب؟ وهل يؤثر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على جودة النوم والتركيز الذهني لدى الشباب؟ وهل تساهم التكنولوجيا في زيادة الشعور بالعزلة الاجتماعية والاغتراب عن الواقع؟

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال تأثير التكنولوجيا على جيل الشباب في العصر الحالي، حيث إن هذا البحث يسعى إلى استكشاف العلاقة بين الصحة النفسية واستخدام التكنولوجيا بين الشباب، وبالتالي يساهم في توعية المجتمع بأهمية الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا. كما يمكن أن تستفيد الجهات المعنية بالصحة النفسية والتعليم من هذه الدراسة لتطوير سياسات وبرامج تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية للشباب ومساعدتهم في إدارة تفاعلهم مع التكنولوجيا بشكل إيجابي. علاوةً على ذلك، تساهم نتائج هذا البحث في تعزيز فهم الآباء والمربين حول آثار التكنولوجيا على الصحة النفسية لأبنائهم، مما يساعدهم في توجيههم إلى أساليب استخدام أكثر إيجابية وتوازناً. ويُعد هذا البحث إضافة للمجال الأكاديمي، حيث يقدم معرفة جديدة حول هذه الظاهرة، ويُشجع على البحث في مجالات مرتبطة بالتكنولوجيا والصحة النفسية لتوفير حلول مبتكرة للمشكلات التي قد تواجه الشباب في هذا السياق وتوفر الدراسة توصيات للشباب ومقدمي الرعاية حول كيفية تحسين استخدام التكنولوجيا بطريقة تدعم الصحة النفسية. كما يشير فيشر (2020) إلى أن "الإدمان الرقمي يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية" (ص. 47)، مما يجعل من الأهمية بمكان تقديم إرشادات تعزز الاستخدام المتوازن.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. معرفة تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للشباب، من خلال دراسة العوامل المرتبطة بالاستخدام المكثف للأجهزة الذكية وتحديد مدى تأثيرها على مشاعر القلق والاكتئاب.
2. استكشاف علاقة مدة الاستخدام اليومي للأجهزة الذكية بمستويات الصحة النفسية، وتحديد ما إذا كان الاستخدام المتواصل يزيد من احتمالات الإصابة بالتوتر والاكتئاب.
3. تقديم توصيات واقتراحات تساعد في تحقيق توازن صحي في استخدام التكنولوجيا، وتساهم في تعزيز الصحة النفسية للشباب من خلال تبني ممارسات إيجابية في استخدام الأجهزة الذكية.

تساؤلات الدراسة

تركز الدراسة على الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مدى تأثير الأجهزة الذكية على الصحة النفسية للشباب؟
2. هل هناك علاقة مباشرة بين عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية ومستويات القلق والاكتئاب؟
3. كيف يمكن تحقيق توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا والحفاظ على الصحة النفسية؟
4. هل يؤدي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية؟
5. ما هو تأثير استخدام الأجهزة الذكية في فترات الليل على جودة النوم لدى الشباب؟

فروض الدراسة:

تشير بعض الدراسات مثل دراسة كلارك وجونسون (2021) إلى أن الاستخدام المتواصل لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثر على نظرة الشباب لأنفسهم ويزيد من مشاعر الاكتئاب. كما أوضح بحث باتيل وآخرون (2019) أن هذا الاستخدام المكثف للأجهزة الذكية يمكن أن يزيد من مستوى التوتر. الإدمان الرقمي وتأثيره على النوم يقول فيشر (2020) أن استخدام الأجهزة الذكية بشكل متواصل خاصة في الليل يمكن أن يؤثر على النوم، حيث يصعب النوم بعمق بسبب الإضاءة الصادرة من الشاشات و هذا الأمر يؤثر في النهاية على الصحة النفسية للشباب. العزلة الاجتماعية بسبب التواصل الافتراضي أوضحت دراسة إريكسون وزملائه (2018) أن الشباب الذين يعتمدون على التواصل عبر الإنترنت قد يشعرون بمزيد من العزلة الاجتماعية؛ حيث تقل لديهم فرصة التفاعل الواقعي مع الآخرين، ما قد يزيد من مشاعر الوحدة.

الدراسات السابقة:

دراسة كلارك وجونسون (2021): خلصت هذه الدراسة إلى أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثر سلبًا على مستوى الرضا عن الحياة، حيث يرتبط بالقلق والاكتئاب بسبب المقارنة المستمرة مع حياة الآخرين عبر الإنترنت. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعات في أمريكا الشمالية.

2. بحث باتيل وآخرون (2019): تناول البحث العلاقة بين استخدام الأجهزة الذكية والتوتر بين طلاب الجامعات. وخلصت النتائج إلى أن الطلاب الذين يقضون أكثر من خمس ساعات يوميًا على الأجهزة الذكية يعانون من مستويات توتر أعلى من غيرهم.

3. دراسة فيشر (2020): أكدت هذه الدراسة على أهمية تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية من خلال اضطرابات النوم، حيث أن الإضاءة الزرقاء الصادرة من الشاشات تؤثر على جودة النوم، مما يزيد من احتمالية الشعور بالتعب والإرهاق.

4. دراسة إريكسون وزملائه (2018): بينت الدراسة أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يزيد من مشاعر العزلة لدى الشباب، حيث يصبح الشباب أكثر اعتمادًا على التواصل الرقمي بدلًا من التفاعل الواقعي، مما يؤدي إلى نقص في التفاعلات الاجتماعية الحقيقية.

5. دراسة جونز ودويل (2017): أظهرت الدراسة أن الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية يؤثر على القدرة على التحكم بالعواطف، ويزيد من معدلات القلق والتوتر العصبي، وأوصت الدراسة بضرورة وضع ضوابط للتكنولوجيا لخفض هذه التأثيرات.

المنطلقات النظرية للدراسة:

تعتمد الدراسة على مجموعة من النظريات النفسية والاجتماعية التي تتناول تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية:

- نظرية الإدمان الرقمي: تركز على أن الاعتماد المفرط على الأجهزة الذكية يمكن أن يؤدي إلى إدمان رقمي، مما يزيد من الحاجة المستمرة للبقاء على اتصال عبر الإنترنت، ويؤدي إلى مشاعر القلق عند الانفصال عنها.
- نظرية العزلة الرقمية: ترى أن التكنولوجيا تزيد من العزلة الاجتماعية، حيث يصبح الأفراد أكثر اعتمادًا على التواصل عبر الشاشات، مما يقلل من الحاجة للتفاعل الشخصي المباشر.
- النظرية البيولوجية: تشير إلى أن الإضاءة الصادرة عن الشاشات تؤثر على إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم، مما يؤدي إلى اضطرابات النوم وزيادة احتمالية التوتر والاكتئاب.

المنهجية وطرق البحث:

يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، حيث سيتم الاعتماد على مراجعة الأدبيات العلمية والمقالات المنشورة لفهم تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية.

استخدم الباحثون تحليل الأدبيات المتاحة، مثل دراسة كروس وفريدين (2018) التي ذكرت أن "الإدمان الرقمي له تأثيرات مباشرة على مشاعر القلق والعزلة".

عينة الدراسة:

لا يشمل هذا البحث دراسة ميدانية بعينة واقعية، بل يعتمد على مراجعة الدراسات السابقة والأدبيات العلمية المتاحة حول موضوع تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى الشباب. ومع ذلك، تركز معظم الأدبيات المستخدمة على فئة الشباب في الأعمار بين 18 و 25 عامًا، وهي الفئة الأكثر استخدامًا للتكنولوجيا الرقمية.

أدوات الدراسة:

يعتمد هذا البحث على الأدوات التالية لجمع وتحليل المعلومات:

1. مراجعة الأدبيات العلمية: استخدام الدراسات السابقة والمقالات الأكاديمية الموثوقة التي تناولت موضوع تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للشباب
2. تحليل البيانات الكمية من الدراسات السابقة: الاعتماد على البيانات والإحصاءات المتوفرة في الأدبيات لتحليل التوجهات العامة وتأثيرات التكنولوجيا الرقمية
3. تحليل نقدي للنتائج: النظر في نتائج الدراسات المختلفة ومقارنتها لفهم التأثيرات النفسية لاستخدام التكنولوجيا على الصحة النفسية للشباب.

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تستند هذه الدراسة إلى الأبحاث والمقالات المنشورة خلال العقد الأخير (من 2013 حتى 2023)، مع التركيز على الدراسات الحديثة التي تتناول التغيرات السريعة في استخدام التكنولوجيا.

الحدود المكانية: لا تشمل هذه الدراسة منطقة جغرافية محددة أو عينة ميدانية من جامعة أو مجتمع معين، بل تعتمد على بيانات ودراسات من مناطق مختلفة، مما يجعل نتائجها تعكس اتجاهات عامة وليست محصورة في مكان معين.

الحدود البشرية: تركز الدراسة على فئة الشباب من سن 18 إلى 25 عامًا، الذين يمثلون الفئة الأكثر استخدامًا لوسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الذكية، ما يجعلهم أكثر عرضة للتأثيرات النفسية المرتبطة بالتكنولوجيا.

المراجع:

1. كلارك وجونسون (2021). الصحة النفسية الرقمية. مطبعة جامعة أكسفورد.
2. باتيل وآخرون (2019). التكنولوجيا والصحة النفسية للمراهقين. وإيلي للنشر.
3. فيشر (2020). الإدمان الرقمي ووسائل التواصل. كامبريدج للنشر.
4. كروس وفريدين (2018). وسائل التواصل والرفاهية النفسية. مجلة علم النفس الاجتماعي.
5. ريكسون وآخرون (2018). التواصل الرقمي والعزلة الاجتماعية.