

الصحة النفسية الرقمية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى الطالبات

م.م. تبشير عمر هندي

teaser.hnde@uoanbar.edu.iq

جامعة الانبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية □ قسم

العلوم التربوية والنفسية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية لدى الطالبات الجامعيات. اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث شملت العينة (٣٠٠) طالبة تم اختيارهن عشوائياً، وتم تطبيق مقياسين مقننين لقياس الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية.

أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية الرقمية لدى الطالبات جاء معتدلاً، مع وجود مؤشرات على الإدمان الرقمي والقلق المرتبط بالتكنولوجيا وتأثير متوسط على النوم والتركيز. كما تبين أن مستوى الرفاهية النفسية كان متوسطاً إلى مرتفع، حيث سجلت الطالبات درجات جيدة في التوازن النفسي والرضا عن الحياة والعلاقات الاجتماعية. أشارت نتائج اختبار الارتباط إلى وجود علاقة سالبة معتدلة دالة إحصائياً بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية. ($r = -0.42, p < 0.01$) كما أظهر تحليل الانحدار أن الإدمان الرقمي هو أكثر الأبعاد تأثيراً سلبياً على الرفاهية النفسية، يليه القلق الرقمي، ثم تأثير الاستخدام على النوم.

خلصت الدراسة إلى ضرورة تبني برامج توعية جامعية لإدارة الاستخدام الرقمي وتعزيز الرفاهية النفسية، مع مقترحات لإجراء دراسات مستقبلية أوسع وأكثر تنوعاً. الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية الرقمية، الرفاهية النفسية، الطالبات

Digital Mental Health and Its Relationship to Psychological Well-

Being among Female Students

Tayseer Omar Hindy

University of Anbar/ College of Education for Humanities

Abstract:

This study aimed to examine the relationship between digital mental health and psychological well-being among female university students. A correlational descriptive design was employed with a random sample of 300 students, using standardized scales for both variables. Findings revealed that students reported a **moderate level of digital mental health**, with notable signs of digital addiction, technology-related anxiety, and a moderate impact on sleep and concentration. In contrast, psychological well-being was found to be **moderate to high**, with good levels of emotional balance, life satisfaction, and social relationships.

Pearson correlation results indicated a **significant negative moderate relationship** between digital mental health and psychological well-being ($r = -0.42$, $p < 0.01$). Regression analysis showed that **digital addiction** had the strongest negative effect on well-being, followed by technology-related anxiety and sleep-related issues. The study concluded with the need for university-based awareness programs to promote balanced digital usage and enhance students' psychological well-being, while recommending broader future research on diverse samples.

Keywords: Digital Mental Well-being, Psychological Well-being, Female University Students.

مشكلة البحث:

يشهد العالم المعاصر ثورة رقمية غير مسبوقة جعلت الوسائل التقنية الحديثة - كالهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية، والحواسيب، ومنصات التواصل الاجتماعي - جزءاً أساسياً من تفاصيل الحياة اليومية، ولا سيما لدى شريحة الطالبات الجامعيات. فقد أصبحت هذه الأدوات لا تقتصر على الجانب التعليمي والوصول إلى المعرفة فحسب، بل تحولت إلى فضاءات للتواصل الاجتماعي ومصادر متنوعة للترفيه، وهو ما أحدث تغيرات جوهرية في أنماط التفكير والسلوك والتفاعل الاجتماعي. (الحمضاوي، ٢٠٢٤).

ورغم ما تمنحه البيئة الرقمية من فرص لتطوير التعليم وتيسير التفاعل، إلا أن الإفراط في استخدامها يرتبط بجملة من التحديات النفسية؛ إذ تشير دراسات حديثة إلى أن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية يسهم في ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب، واضطرابات النوم، والشعور بالعزلة، كما ينعكس سلباً على التحصيل الدراسي والتوازن النفسي. في المقابل، يمكن للاستخدام المعتدل والمتزن أن يحقق فوائد ملموسة مثل تعزيز مهارات التواصل، دعم التحصيل الأكاديمي، وإيجاد مصادر إيجابية للترفيه النفسي. (الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣).

وتعد الطالبات الجامعيات أكثر الفئات عرضة لهذه التحديات، نظراً لما يواجهنه من ضغوط أكاديمية واجتماعية متعددة، قد تتفاقم مع الإفراط في الممارسات الرقمية غير المنضبطة. هذا التداخل بين الضغوط التقليدية للحياة الجامعية وبين التحديات الناجمة عن البيئة الرقمية الحديثة يثير تساؤلات جادة حول أثر الاستخدام الرقمي على صحتهم النفسية وعلى مستوى رفايتهم النفسي. (صالح، ٢٠٢٢).

ورغم تزايد الدراسات في هذا المجال عالمياً، تكشف مراجعة الأدبيات عن محدودية الأبحاث التي تناولت البيئة الجامعية العربية عامة، والطالبات بشكل خاص، إذ انصب معظم الاهتمام السابق على عينات غربية أو على الذكور، مما يترك فجوة معرفية في فهم خصوصية السياق العربي. كما أن قلة الدراسات التي تقدم حلولاً عملية للتعامل مع هذه الظاهرة تزيد الحاجة إلى أبحاث تستكشف أبعادها النفسية وتضع أسساً لبرامج إرشادية وتوعوية. (الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣؛ صالح، ٢٠٢٢).

من هنا تنبثق مشكلة هذا البحث التي تتمثل في: التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية لدى الطالبات الجامعيات، والكشف عن الأبعاد الرقمية الأكثر تأثيراً في مستوى رفايتهم النفسي، بما يسهم في صياغة مقترحات عملية يمكن أن تدعم المؤسسات التعليمية والأسر في التعامل مع الآثار النفسية للاستخدام الرقمي المفرط.

أهمية البحث

أهمية علمية:

١- يسهم البحث في سد الفجوة المعرفية المتعلقة بالعلاقة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية لدى الطالبات العربيات، وهو مجال لم يبحث بشكل موسع في السياق العربي.

٢- يقدم البحث تحليلاً علمياً دقيقاً للعوامل النفسية الرقمية التي تؤثر على رفاهية الطالبات، ويساهم في بناء قاعدة معرفية يمكن للباحثين المستقبليين الاعتماد عليها.

أهمية تطبيقية:

١- يوفر البحث أدوات واستراتيجيات عملية للجامعات لتعزيز الصحة النفسية الرقمية، مثل برامج التوعية، الدورات الإرشادية، وتطوير بيئات تعليمية رقمية داعمة.

٢- يساعد الأسر والمعلمين على فهم تأثير التكنولوجيا الرقمية على الطالبات وتقديم الدعم اللازم لتخفيف الآثار السلبية.

٣- يسهم البحث في رفع الوعي المجتمعي حول الاستخدام الصحي للتكنولوجيا الرقمية، وتأثيرها على الصحة النفسية، مما يساهم في الحد من مشكلات القلق والاكتئاب الناتجة عن الإفراط في الاستخدام.

٤- يدعم تطوير سياسات عامة للتعامل مع التكنولوجيا الرقمية في بيئة التعليم الجامعي، بما يضمن تعزيز رفاهية الطالبات.

اهداف البحث:

١- التعرف على الصحة النفسية الرقمية لدى طالبات الجامعة.

٢- التعرف على الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة.

٣- التعرف عن العلاقة الارتباطية بين متغيري الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية.

حدود البحث:

١- الحد الزمني: العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥م)

٢- الحد المؤسسي: جامعة الانبار

٣- الحد الموضوعي: طالبات جامعة الانبار للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥م)

تحديد المصطلحات:

١. الصحة النفسية الرقمية: حالة الفرد النفسية المرتبطة باستخدام التكنولوجيا الرقمية، سواء بالإيجاب أو السلب (الحمضاي، ٢٠٢٤).

التعريف الاجرائي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الصحة النفسية الرقمية الذي يتكون من (٢٠) فقرة، ويقاس ثلاثة أبعاد (الإدمان الرقمي، القلق المرتبط بالتكنولوجيا، تأثير الاستخدام على النوم والتركيز).

٢. الرفاهية النفسية: حالة التوازن النفسي والعاطفي والشعور بالرضا عن الحياة (صالح، ٢٠٢٢).

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الرفاهية النفسية المكون من (٢٥) فقرة تغطي أبعاد التوازن النفسي، الرضا عن الحياة، والعلاقات الاجتماعية.

٣. الطالبات الجامعيات: الإناث اللاتي يدرسن في مؤسسات التعليم العالي وتتراوح أعمارهن عادة بين ١٨ و ٢٤ عاما.

الإطار النظري

أولاً: الصحة النفسية الرقمية

الصحة النفسية الرقمية تشير إلى التأثيرات النفسية الناتجة عن الاستخدام المستمر للتكنولوجيا الرقمية، مثل الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية. وفقاً للحمضاوي (٢٠٢٤)، يمكن أن يؤدي الإفراط في استخدام التكنولوجيا إلى مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب والإجهاد النفسي، بينما يمكن أن يعزز الاستخدام المتوازن الصحة النفسية والرفاهية.

ثانياً: الرفاهية النفسية

الرفاهية النفسية هي حالة التوازن النفسي والعاطفي، حيث يشعر الفرد بالرضا عن حياته وقدرته على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية (صالح، ٢٠٢٢). كما تشير الدراسات إلى أن الرفاهية النفسية تتأثر بعوامل متعددة، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية، البيئة التعليمية، والصحة النفسية الرقمية (الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣).

ثالثاً: العلاقة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية

تشير الأدلة البحثية إلى وجود علاقة معقدة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية. فمن جهة، قد يؤدي الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية إلى مشكلات نفسية تقلل من مستوى الرفاهية النفسية (الحمضاوي، ٢٠٢٤). ومن جهة أخرى، الاستخدام الإيجابي والمتوازن للتكنولوجيا الرقمية يمكن أن يعزز الرفاهية النفسية عبر تسهيل التعلم ودعم العلاقات الاجتماعية (الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣).

الدراسات السابقة

١. دراسة السمييري

٢. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإدمان الرقمي والصحة النفسية لدى طالبات جامعة حائل. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجة الإدمان الرقمي والصحة النفسية، حيث تبين أن الطالبات اللواتي لديهن درجة إدمان رقمي منخفضة يتمتعن بصحة نفسية أفضل مقارنة بالطالبات اللواتي لديهن درجة إدمان رقمي مرتفعة (السمييري، ٢٠٢٥).

٣. دراسة الكشكي (قيد النشر):

٤. ركزت على الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. بينت النتائج أن الطالبات اللاتي يتمتعن بقدرة عالية على إدارة الذات يشعرن بمستوى أعلى من الرفاهية النفسية (الكشكي، قيد النشر).

٥. دراسة عثمانية: (2023)

٦. أظهرت أن الطلبة الذين يتمتعون ببيئة تعليمية داعمة وعلاقات اجتماعية إيجابية يشعرون بمستوى أعلى من الرفاهية النفسية (عثمانية، ٢٠٢٣).

مناقشة الدراسات السابقة

تشير الدراسات السابقة إلى أن العلاقة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية تعتمد على طبيعة استخدام التكنولوجيا الرقمية. إذ أن الإفراط في الاستخدام يزيد من احتمالية التعرض لمشكلات نفسية تؤثر سلباً على الرفاهية (الحمضاوي، ٢٠٢٤؛ السميّري، ٢٠٢٥)، بينما الاستخدام المتوازن والإيجابي يسهم في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية (الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣؛ الكشكي، قيد النشر).

على الرغم من هذه النتائج، فإن الدراسات السابقة تركز غالباً على فئات محددة مثل الطلبة ذوي الإعاقة أو بيانات تعليمية محددة، مع نقص واضح في الدراسات التي تركز على الطالبات الجامعيات في السياق العربي بشكل عام. لذلك، توجد فجوة بحثية تتطلب إجراء دراسات إضافية لاستكشاف العلاقة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية لدى الطالبات العربيات وتقديم توصيات عملية لدعمهن.

منهجية البحث

أولاً: تصميم البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي لدراسة العلاقة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية لدى الطالبات الجامعيات. يتيح هذا المنهج جمع البيانات بشكل منهجي وتحليل العلاقات بين المتغيرات باستخدام أساليب إحصائية دقيقة (الحمضاوي، ٢٠٢٤؛ الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣).

ثانياً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من جميع الطالبات الجامعيات في الجامعات العراقية للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

وتمثل الطالبات فئة حساسة نظراً لتعرضهن لضغوط دراسية واجتماعية متعددة، مما يجعلهن نموذجاً مناسباً لدراسة تأثير الصحة النفسية الرقمية على الرفاهية النفسية (صالح، ٢٠٢٢).

ثالثاً: عينة البحث

تم اختيار عينة البحث باستخدام طريقة العينة العشوائية البسيطة لضمان تمثيل المجتمع بشكل عادل. تكونت العينة من ٣٠٠ طالبة جامعية تتراوح أعمارهن بين ١٨ و ٢٤ عاماً، وتمت مراعاة التنوع بين الكليات والتخصصات لضمان شمولية النتائج.

المتغير	العدد
الطالبات الجامعيات	٣٠٠

رابعاً: أدوات البحث

١. مقياس الصحة النفسية الرقمية:

تم تطوير أداة لقياس درجة الصحة النفسية الرقمية بناء على الدراسات السابقة، وتشمل مؤشرات مثل: مستوى الإدمان الرقمي، تأثير التكنولوجيا على النوم، والقلق المرتبط بالتواصل الرقمي ويتكون المقياس من ٢٠ فقرة بتدرج ليكرت الخماسي بلغ أعلى درجة للمقياس ١٠٠ في حين أن الدرجة الأقل ٢٠ وبلغ المتوسط الفرضي ٦٠ (الحمضاوي، ٢٠٢٤).

أ. تعريف المقياس:

هو أداة تهدف إلى قياس مدى تأثير استخدام التكنولوجيا الرقمية على الصحة النفسية لدى الطالبات، ويشمل المؤشرات التالية:

١. الإدمان الرقمي: يقيس درجة الاعتماد النفسي والسلوكي على الأجهزة الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي.

٢. القلق المرتبط بالتكنولوجيا: يقيس مستوى التوتر والقلق الناتج عن التواصل الرقمي المستمر أو عدم القدرة على الوصول إلى الأجهزة الرقمية.

٣. تأثير الاستخدام الرقمي على النوم والتركيز: يقيس مدى تأثير استخدام الأجهزة الرقمية قبل النوم أو خلال الدراسة على جودة النوم والانتباه الدراسي.

ب. صياغة البنود:

• تم صياغة ٢٠ بنود باستخدام مقياس ليكرت ٥ نقاط (١ = لا أوافق بشدة، ٥ = أوافق بشدة).

• تم الاستناد في صياغة البنود على الدراسات السابقة مثل الحمضاوي (٢٠٢٤) والسميري (٢٠٢٥) لضمان تغطية جميع أبعاد الصحة النفسية الرقمية.

٢. مقياس الرفاهية النفسية:

تم استخدام مقياس معتمد يقيس التوازن النفسي والعاطفي والشعور بالرضا عن الحياة، مع التأكد من صدق وثبات الأداة باستخدام معاملات الصدق الداخلي (Cronbach's alpha) حيث كانت قيمة الثبات ٠.٨٧، مما يشير إلى موثوقية عالية للأداة (الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣).

أ. تعريف المقياس:

هو أداة تهدف إلى قياس درجة الرضا النفسي والعاطفي، ومستوى التوازن النفسي للطالبات، ويشمل المؤشرات التالية:

١. التوازن النفسي: قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية والتكيف مع المواقف المختلفة.

٢. الرضا عن الحياة: شعور الفرد بالرضا عن الإنجازات والأهداف الشخصية.

٣. العلاقات الاجتماعية: جودة العلاقات مع الأسرة والأصدقاء والزملاء وتأثيرها على الصحة النفسية.

ب. صياغة البنود:

• تم صياغة ٢٥ بنود باستخدام مقياس ليكرت ٥ نقاط (١ = لا أوافق بشدة، ٥ = أوافق بشدة).

• استندت البنود على دراسات صالح (٢٠٢٢) والأبرط والنهمي (٢٠٢٣) لضمان تغطية أبعاد الرفاهية النفسية بشكل شامل.

• أعلى درجة للمقياس ١٢٥ وأقل درجة ٢٥

• بمتوسط فرضي قدره ٧٥

خامساً: إجراءات جمع البيانات

١. تم الحصول على موافقات رسمية من إدارة الجامعات وأخلاقيات البحث العلمي قبل البدء في جمع البيانات.

٢. تم توزيع الاستبانات على الطالبات إلكترونياً لضمان سهولة الوصول وسرية المعلومات.

٣. تم جمع البيانات خلال الفترة من سبتمبر ٢٠٢٤ إلى مارس ٢٠٢٥، وتم مراجعتها للتحقق من اكتمالها وصلاحياتها للتحليل (صالح، ٢٠٢٢).

سادساً: الصدق والثبات للمقياسين:

١- الرفاهية النفسية الرقمية

- تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في علم النفس التربوي للتحقق من الصدق الظاهري والمحتوى.

- تم تطبيق اختبار التجربة المسبقة على ٣٠ طالبة للتحقق من الثبات الداخلي باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وكانت القيمة ٠.٨٨، مما يشير إلى موثوقية عالية (الحمضاوي، ٢٠٢٤).

٢- مقياس الرفاهية النفسية

- تم استشارة خبراء في الصحة النفسية والتربية لتقييم البنود والتأكد من صدقها الظاهري والمحتوى.

- تم اختبار المقياس على عينة تجريبية من ٣٠ طالبة للتحقق من الثبات الداخلي، وكانت قيمة كرونباخ ألفا ٠.٨٧، مما يعكس موثوقية عالية (الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣).

سابعاً: الطرق الإحصائية

اعتمد البحث على التحليل الإحصائي باستخدام برنامج **SPSS**، وتم استخدام الأساليب التالية:

١. التحليل الوصفي: لتحديد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير.

٢. تحليل الارتباط: لدراسة العلاقة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية باستخدام معامل بيرسون للارتباط.

٣. تحليل الانحدار البسيط والمتعدد: لتحديد مدى تأثير الصحة النفسية الرقمية على الرفاهية النفسية بشكل دقيق (السميري، ٢٠٢٥؛ الكشكي، قيد النشر).

عرض النتائج ومناقشتها

١- الهدف الأول: التعرف على الصحة النفسية الرقمية لدى طالبات الجامعة.

المتغير	عدد العينة (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	القيمة الجدولية ($\alpha=0.05$)	دلالة الحرية	النتيجة
الصحة النفسية الرقمية	300	68.40	11.60	9.03	1.96	299	دالة إحصائية

بما ان قيمة T المحسوبة (٩.٠٣) أكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$.

هذا يعني أن مستوى الصحة النفسية الرقمية لدى الطالبات أعلى من المتوسط المرجعي، وبالتالي يمكن القول إن الطالبات يظهرن درجة معتدلة إلى مرتفعة نسبياً في الصحة النفسية الرقمية، وهي نتيجة دالة إحصائية (الحمضاوي، ٢٠٢٤؛ السميري، ٢٠٢٥).

الهدف الثاني: التعرف على الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة.

المتغير	عدد العينة (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	القيمة الجدولية ($\alpha=0.05$)	درجة الحرية	النتيجة
الرفاهية النفسية	300	94.00	15.50	21.23	1.96	299	دالة إحصائية

قيمة T المحسوبة (٢١.٢٣) أكبر بكثير من القيمة الجدولية (١.٩٦)، مما يعني أن مستوى الرفاهية النفسية لدى الطالبات أعلى من المتوسط المرجعي، هذا يشير إلى أن الطالبات يتمتعن برفاهية نفسية جيدة نسبياً رغم الضغوط الأكاديمية واستخدام التكنولوجيا الرقمية (الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣؛ صالح، ٢٠٢٢).

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية

أولاً: تحليل الارتباط

تم استخدام معامل بيرسون للارتباط لدراسة العلاقة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية.

المتغيران	معامل الارتباط (r)	الدالة الإحصائية (p)
الصحة النفسية الرقمية - الرفاهية النفسية	-0.42	0.01

وهذا يدل على علاقة سالبة معتدلة دالة إحصائياً؛ كلما زاد الإفراط في استخدام التكنولوجيا الرقمية، قل مستوى الرفاهية النفسية (السميري، ٢٠٢٥؛ الحمضاوي، ٢٠٢٤). وهذا يعني أن الإفراط في استخدام التكنولوجيا الرقمية يقلل من مستوى الرفاهية النفسية لدى الطالبات.

ثانياً: تحليل الانحدار البسيط

تم إجراء تحليل انحدار بسيط لدراسة تأثير الصحة النفسية الرقمية على الرفاهية النفسية:

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الانحدار (β)	قيمة t	مستوى الدلالة
الصحة النفسية الرقمية	الرفاهية النفسية	-0.36	8.92	0.05

وهي أن قيمة t المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية مما يدل على أنها دالة إحصائياً، تشير نتائج الانحدار البسيط إلى أن ارتفاع درجات الصحة النفسية الرقمية (بمعنى ارتفاع مظاهر الإدمان والقلق الرقمي) يرتبط بانخفاض دال في مستوى الرفاهية النفسية كما في دراسة (الكشكي).

ثالثاً: تحليل الانحدار المتعدد (الأبعاد الفرعية للصحة النفسية الرقمية)

البعد	معامل الانحدار (β)	قيمة t	الدالة الإحصائية (p)	التفسير
الإدمان الرقمي	-0.31	7.15	0.001	الأشد تأثيراً على الرفاهية النفسية
القلق المرتبط بالتكنولوجيا	-0.27	6.04	0.002	تأثير سلبي متوسط على الرفاهية النفسية
تأثير الاستخدام على النوم والتركيز	-0.21	5.02	0.005	تأثير سلبي على الرفاهية النفسية

تشير نتائج معامل الارتباط إلى وجود علاقة سالبة معتدلة ودالة إحصائياً بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية لدى الطالبات ($r = -0.42, p = 0.01$)، مما يعني أن زيادة الاعتماد أو الإفراط في استخدام التكنولوجيا الرقمية يرتبط بانخفاض مستويات الرفاهية النفسية. وقد أكد تحليل الانحدار البسيط هذه النتيجة، حيث أظهر أن الصحة النفسية الرقمية تسهم بشكل سلبي في تفسير التباين في الرفاهية النفسية ($\beta = -0.36, t = -8.92, p = 0.005$).

كما أوضح تحليل الانحدار المتعدد أن الأبعاد الفرعية للصحة النفسية الرقمية تؤثر جميعها تأثيراً سلبياً ودالاً على الرفاهية النفسية، إذ كان "الإدمان الرقمي" أشد العوامل تأثيراً، يليه "القلق المرتبط بالتكنولوجيا"، ثم "تأثير الاستخدام على النوم والتركيز". وبما أن جميع قيم t المحسوبة

أكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، فإن النتائج تؤكد أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية يمثل عاملاً مهدداً للصحة النفسية والرفاهية النفسية للطلّابات، الأمر الذي يستدعي تعزيز برامج التوعية والإرشاد الموجهة نحو الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا. ان جميع أبعاد الصحة النفسية الرقمية تؤثر سلباً على الرفاهية النفسية، مع أن الإدمان الرقمي هو الأكثر تأثيراً. هذه النتائج تدعم الحاجة إلى برامج توعية وإرشاد للطلّابات حول الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا لتعزيز رفايتهن النفسية (عثمانية، ٢٠٢٣).

الاستنتاجات

بناءً على نتائج البحث وتحليل البيانات، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

١. مستوى الصحة النفسية الرقمية لدى الطالّابات:

○ أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية الرقمية لدى الطالّابات معتدلاً، حيث تبين أن هناك درجة معتدلة من الإدمان الرقمي والقلق المرتبط بالتكنولوجيا، مع تأثير متوسط على النوم والتركيز (الحمضاوي، ٢٠٢٤؛ السميري، ٢٠٢٥).

○ يشير ذلك إلى أن الطالّابات يعتمدن على التكنولوجيا الرقمية بشكل متوازن نسبياً، لكن الإفراط في بعض الأبعاد قد يؤدي إلى مشكلات نفسية مستقبلية.

٢. مستوى الرفاهية النفسية لدى الطالّابات:

○ أظهرت النتائج أن مستوى الرفاهية النفسية متوسط إلى مرتفع، مع توازن نفسي جيد ورضا عن الحياة وجودة علاقات اجتماعية مرضية (الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣؛ صالح، ٢٠٢٢).

○ تعكس هذه النتائج قدرة الطالّابات على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية رغم استخدام التكنولوجيا الرقمية.

٣. العلاقة بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية:

○ تبين وجود علاقة سالبة معتدلة دالة إحصائياً بين الصحة النفسية الرقمية والرفاهية النفسية، حيث أن الإفراط في استخدام التكنولوجيا الرقمية يقلل من مستوى الرفاهية النفسية (السميري، ٢٠٢٥؛ الكشكي، قيد النشر).

○ أظهرت نتائج الانحدار أن الإدمان الرقمي هو البعد الأكثر تأثيراً على الرفاهية النفسية، يليه القلق المرتبط بالتكنولوجيا، ثم تأثير الاستخدام على النوم والتركيز (عثمانية، ٢٠٢٣).

التوصيات

انطلاقاً من نتائج البحث، يوصى بما يلي:

١. إدارة الاستخدام الرقمي:

○ تطوير برامج توعية للطلّابات حول إدارة الوقت الرقمي وتقليل الإدمان الرقمي، مع تشجيع الاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا الرقمية في التعلم والتواصل الاجتماعي (الحمضاوي، ٢٠٢٤).

٢. تعزيز الرفاهية النفسية:

○ تقديم ورش عمل ودورات تدريبية حول مهارات التوازن النفسي وإدارة الضغوط لتعزيز الصحة النفسية والرفاهية العامة لدى الطالبات (الأبرط والنهمي، ٢٠٢٣).

٣. دعم العلاقات الاجتماعية:

○ تشجيع الأنشطة الجامعية والاجتماعية التي تعزز العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين الطالبات، مما يساهم في تحسين الرفاهية النفسية (عثمانية، ٢٠٢٣).

٤. الإرشاد النفسي:

○ توفير خدمات الإرشاد النفسي والدعم الأكاديمي داخل الجامعات للتعامل مع التوتر والقلق الناتج عن الإفراط في استخدام التكنولوجيا الرقمية (الكشكي، قيد النشر).

ثالثاً: المقترحات للدراسات المستقبلية

١. إجراء دراسات مستقبلية على عينة أكبر وأكثر تنوعاً من الطالبات الجامعيات في مختلف الجامعات العربية لتحليل تأثير الصحة النفسية الرقمية بشكل أوسع.

٢. دراسة تأثير التكنولوجيا الرقمية على أبعاد محددة للرفاهية النفسية مثل الصحة النفسية العاطفية والاجتماعية بشكل أعمق.

٣. استخدام تصاميم بحثية طويلة لمتابعة تأثير الاستخدام الرقمي على الصحة النفسية والرفاهية النفسية على المدى الطويل.

٤. دراسة تأثير برامج التدخل الرقمي والتوعية على تقليل الإدمان الرقمي وتعزيز الرفاهية النفسية بين الطالبات.

المصادر:

- الأبرط، ن. ع. ص.، & النهمي، م. م. ع. (٢٠٢٣). أثر البيئة التعليمية على الصحة النفسية لدى طلبة معهد التعليم المستمر برداع. مجلة جامعة البيضاء، ٣(٥)، ١١٢-١٣٠.

<https://baydaauniv.net/buj/index.php/buj/article/view/483>

- الحمضاوي، آ. ف. (٢٠٢٤). مستوى الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٨(٤)، ٥٥-٧٢.

<https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps/article/view/8295>

- السميوي، ه. ن. (٢٠٢٥). الإدمان الرقمي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة حائل. مجلة الإرشاد النفسي، ٨٢(٥)، ٢٠١-٢٢٠.

https://cpc.journals.ekb.eg/article_427766_cace00250e3ff488724218e3

[86d33a67.pdf](https://cpc.journals.ekb.eg/article_427766_cace00250e3ff488724218e3)

- صالح، م. ع. (٢٠٢٢). الرفاهية النفسية وأثر التكنولوجيا الرقمية على الطلبة الجامعيين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٤ (٢)، ٧٧-٩٥.
- عثمانية، ع. (٢٠٢٣). مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة الجزائر. مجلة العلوم النفسية، ٨ (٢)، ١٤٥-١٦٢.

<https://asjp.cerist.dz/en/downArticle/309/8/2/238463>

- الكشكي، م. (قيد النشر). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. مجلة العلوم النفسية.

[https://www.researchgate.net/profile/Mogeda_El-](https://www.researchgate.net/profile/Mogeda_El-Keshky/publication/342610775)

[Keshky/publication/342610775](https://www.researchgate.net/profile/Mogeda_El-Keshky/publication/342610775)