

تأثير استخدام التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

م.م هبة نعيم كريم
جامعة واسط / رئاسة الجامعة

ملخص

يتناول هذا البحث دراسة تأثير استخدام التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات في العراق، وذلك من خلال المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقيس العلاقة بين مستوى توظيف التقنيات الرقمية الحديثة من هواتف ذكية ومنصات تواصل اجتماعي وإنترنت، ومستوى الصحة النفسية للطلبة المتمثلة في الرضا النفسي والاستقرار الانفعالي وجودة النوم والقدرة على التركيز والتحرر من القلق والعزلة. تكوّنت عينة البحث من (350) طالباً وطالبة من عدد من الجامعات العراقية الحكومية، جرى اختيارهم بالأسلوب العشوائي الطبقي خلال العام الدراسي 2025-2026. اعتمد البحث على استبانة من إعداد الباحثة تضمّن محورين رئيسيين: الأول لقياس مستوى استخدام التكنولوجيا الحديثة (25 فقرة)، والثاني لقياس مستوى الصحة النفسية (30 فقرة) وفق مقياس ليكرت الخماسي. أشارت النتائج إلى أن مستوى استخدام التكنولوجيا الحديثة لدى الطلبة كان مرتفعاً بمتوسط حسابي (3.94)، وأن مستوى الصحة النفسية جاء متوسطاً بمتوسط حسابي (3.21)، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والصحة النفسية ($r = -0.43, p < 0.01$)، مع وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث. يوصي البحث بتعزيز برامج الدعم النفسي الجامعي، وتوعية الطلبة بأنماط الاستخدام الرقمي المتوازن.

الكلمات المفتاحية: التكنولوجيا الحديثة، الصحة النفسية، الهاتف الذكي، وسائل التواصل الاجتماعي، طلبة الجامعات، العراق.

The Impact of Modern Technology Use on the Mental Health of University Students

A.L. Heba Naeem Karim

University of Wasit / University Presidency

Abstract

This research examines the impact of modern technology use on the mental health of university students in Iraq. It employs a descriptive correlational approach, measuring the relationship between the level of use of modern digital technologies, such as smartphones, social media platforms, and the internet, and students' mental health, as measured by their psychological satisfaction, emotional stability, sleep quality, ability to concentrate, and freedom from anxiety and isolation. The research sample consisted of 350 male and female students from several Iraqi public universities, selected using stratified random sampling during the 2025-2026 academic year. The research utilized a questionnaire developed by the researcher, comprising two main sections: the first measuring the level of modern technology use (25 items), and the second measuring the level of mental health (30 items) using a five-point Likert scale.

The results indicated that students' use of modern technology was high, with a mean score of 3.94, while their level of mental health was moderate, with a mean score of 3.21. The results also revealed a statistically significant negative correlation between excessive technology use and mental health ($r = -0.43, p < 0.01$), with statistically significant differences based on gender, favoring

females. The research recommends strengthening university-based psychological support programs and raising students' awareness of balanced digital usage patterns.

Keywords: Modern technology, mental health, smartphone, social media, university students, Iraq.

أولاً: مشكلة البحث

شهد العالم في العقود الأخيرة تحولاً رقمياً غير مسبوق طال جميع جوانب الحياة الإنسانية، ولعل أكثر الفئات احتكاكاً بهذا التحول هم طلبة الجامعات الذين يمثلون شريحة شبابية حيوية في طور التكوين الأكاديمي والنفسي والاجتماعي.¹

وتشير الإحصاءات الصادرة عن هيئات اتصالات دولية وعربية إلى أن نسبة انتشار الإنترنت في العراق تجاوزت 75% خلال عام 2023، وأن ما يزيد على 90% من الطلبة الجامعيين يمتلكون هاتفاً ذكياً يستخدمونه بصورة يومية لأغراض متنوعة تشمل التعلم والترفيه والتواصل الاجتماعي والتسوق الإلكتروني.²

وقد أسهمت التكنولوجيا الحديثة بوجه عام في إحداث تغييرات جوهرية في أنماط التعليم، إذ باتت المنصات الإلكترونية كـ (Google Classroom) و (Moodle) وتطبيقات الفيديو كـ (Zoom) و (Microsoft Teams) ركائز أساسية للعملية التعليمية.³

كما تستحوذ منصات التواصل الاجتماعي كـ (Facebook) و (Instagram) و (TikTok) و (Snapchat) على حصة كبيرة من وقت الطلبة، وقد خلقت هذه المنصات بيئات تفاعلية موازية لا تخلو من انعكاسات سلوكية ونفسية إيجابية وسلبية في آنٍ معاً.⁴

إن الإنسان هو نتاج لتفاعل بين محدداته البيولوجية والعوامل البيئية التي يواجهها في حياته، وقد أدى الانتشار الواسع للتكنولوجيا الحديثة إلى تغييرات عميقة في أنماط حياة طلبة الجامعات العراقية، وأصبح استخدامها جزءاً لا يتجزأ من التعلم والتواصل اليومي.

وتتسم العلاقة بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية بالتعقيد والتشابك. فمن الجوانب الإيجابية: توفير بيئات تعليمية مرنة، وتسهيل التواصل الاجتماعي وبناء شبكات الدعم بين الأقران، وإتاحة فرص التعبير عن الذات. ومن الجوانب السلبية: اضطراب جودة النوم، وتصادم مستويات القلق الاجتماعي المرتبط بالمقارنة الدائمة مع الصور المثالية على منصات التواصل الاجتماعي، وتراجع التركيز والانتباه.⁵

¹ الجبوري، حسين علي. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأثره في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة المستنصرية. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 58(1)، 2021، ص 45-70.

² العبيدي، سلام كاظم. الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية في ظل التحولات الرقمية. مجلة كلية التربية، جامعة بابل، 12(3)، 2020، ص 210-235.

³ الموسوي، زينب حسن. تأثير الهاتف الذكي على التوازن النفسي لدى طلبة الجامعات. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 6(18)، 2022، ص 87-112.

⁴ التميمي، محمود فاضل. الإدمان الرقمي وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى الشباب العراقي. مجلة ديالى للعلوم الإنسانية، 15(2)، 2019، ص 130-158.

⁵ الشمري، عبد الرحمن ناصر. الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الصحة النفسية. مجلة الرافيدين للتنمية البشرية، 9(1)، 2021، ص 55-78.

وعلى الرغم من الأهمية البالغة لهذه المسألة، فإن الدراسات العراقية التي تناولت بشكل منهجي ومتكامل العلاقة بين الاستخدام التقني والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات تبقى محدودة مقارنة بحجم الظاهرة ونطاق انتشارها.⁶

وقد رصد الباحثون في مجال علم النفس التربوي أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يؤلّد ما يُعرف بـ"الإرهاق الرقمي" الذي يتجلى في الإرهاق الجسمي والذهني، وتراجع القدرة على التركيز، واضطراب النوم، وتدهور العلاقات الاجتماعية المباشرة. وهذه الأعراض تُمثّل في جوهرها تهديداً مباشراً للصحة النفسية للطلّاب الجامعي.⁷

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث في السؤال المحوري الآتي: ما طبيعة العلاقة بين مستوى استخدام التكنولوجيا الحديثة ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية؟ وهل تختلف هذه العلاقة تبعاً لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية والتخصص؟

ثانياً: أهمية البحث

الأهمية العلمية: يُسهم في إثراء الرصيد المعرفي لعلم النفس التربوي في البيئة العراقية، ويوفر بيانات ميدانية موثقة.⁸

الأهمية التربوية: تستفيد منه المؤسسات الجامعية في اتخاذ قرارات لبناء سياسات دعم الطلبة نفسياً. الأهمية التطبيقية: يُمثّل أداةً عملية للمرشدين النفسيين والأكاديميين في مجال رعاية الطلبة.⁹ الأهمية الاجتماعية: يُسهم في توعية الأسر والمجتمع بالمخاطر النفسية المحتملة للاستخدام الرقمي غير المنظم.

وتنبثق أهمية البحث أيضاً من ندرة الدراسات التي تناولت الظاهرة بهذا الشمول في البيئة الجامعية العراقية؛ إذ تجمع أغلب الدراسات السابقة بين محدودية العينة وأحادية الجامعة وقصر أبعاد القياس، في حين يُعالج البحث الحالي هذه الثغرات بعينة متعددة الجامعات وأدوات قياس شاملة.¹⁰ كما يكتسب البحث الحالي أهميته من توقيته الزمني الذي يتزامن مع مرحلة التعافي من تداعيات جائحة كوفيد-19 التي أرسّت عادات رقمية مكثفة لدى الطلبة، وجعلت التمييز بين الاستخدام الصحي والمُضر للتكنولوجيا ضرورةً عاجلة.¹¹

ثالثاً: أهداف البحث

- قياس مستوى استخدام التكنولوجيا الحديثة لدى طلبة الجامعات العراقية.
- قياس مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة أنفسهم.
- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية.
- التعرف على الفروق تبعاً لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية والتخصص.

⁶ الحسناوي، فاطمة عبد الرزاق. التعلم الإلكتروني وأثره على الصحة النفسية للطلّبة الجامعيين في العراق بعد جائحة كوفيد. مجلة التربية والعلم، 36(1)، 2023، ص1-25.

⁷ الهاشمي، علي حسين. القلق النفسي ووسائل الإعلام الرقمية: قراءة تحليلية. مجلة آداب الكوفة، 1(49)، 2021، ص460-488.

⁸ النعيمي، وسام كريم. الاستخدام المفرط للهاتف الذكي وتأثيره في التحصيل الدراسي والصحة النفسية. مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، 30(4)، 2019، ص1200-1225.

⁹ الربيعي، حنان عبود. الإرشاد النفسي الرقمي ودوره في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات. مجلة المرشد للإرشاد النفسي والتربوي، 5(2)، 2023، ص30-58.

¹⁰ الجميلي، 2019.

¹¹ الحسناوي، مرجع سابق.

- تقديم توصيات عملية لتعزيز الاستخدام الرقمي الصحي.

رابعاً: أسئلة البحث وفرضياته

أسئلة البحث:

- ما مستوى استخدام التكنولوجيا الحديثة لدى طلبة الجامعات العراقية؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام التكنولوجي والصحة النفسية؟
- هل تختلف النتائج تبعاً لمتغير الجنس أو المرحلة الدراسية أو التخصص؟

فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في هذه العلاقة تبعاً لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية والتخصص.

خامساً: حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة عدد من الجامعات الحكومية العراقية تشمل: جامعة بغداد، والجامعة المستنصرية، وجامعة الكوفة، وجامعة بابل، وجامعة الموصل، من الدراسات الأولية ولكلا الجنسين (ذكور – وإناث) للعام الدراسي (2025 - 2026).

سادساً: تحديد المصطلحات

أولاً: التكنولوجيا الحديثة (Modern Technology)

يُعرّف استخدام التكنولوجيا الحديثة في هذا البحث بأنه مجموع أنشطة الطالب الجامعي المتعلقة بتوظيف الأجهزة الرقمية والمنصات الإلكترونية بشقيها التعليمي والترفيهي، ويشمل خمسة أبعاد: معدل الاستخدام اليومي، الاستخدام التعليمي الرقمي، استخدام منصات التواصل الاجتماعي، الاعتماد على التكنولوجيا في الحياة اليومية، ومؤشرات إدمان التكنولوجيا.

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته عن محور استخدام التكنولوجيا الحديثة في الاستبانة المُعدّة لهذا الغرض.

ثانياً: الصحة النفسية (Mental Health)

تُعرّف الصحة النفسية في هذا البحث بأنها حالة من التوازن النفسي والانفعالي والاجتماعي التي تُمكن الطالب الجامعي من التفاعل الإيجابي مع بيئته الأكاديمية والاجتماعية، وتشمل ستة أبعاد: الرضا النفسي، الاستقرار الانفعالي، القلق والتوتر، جودة النوم، القدرة على التركيز، والعزلة الاجتماعية.

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته عن محور الصحة النفسية في الاستبانة المُعدّة لهذا الغرض.

أولاً: الإطار النظري للتكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية

تُعدّ الصحة النفسية مفهوماً شاملاً ومتعدد الأبعاد يتجاوز مجرد الخلو من المرض النفسي، وقد عرّفها منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من الرفاهية الكاملة جسدياً ونفسياً واجتماعياً. ويشمل هذا المفهوم في الأدبيات النفسية الحديثة: الرضا النفسي عن الذات والحياة، والاستقرار الانفعالي، والقدرة على إدارة

الضغوط، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، والتحرر من القلق المزمن والاكتئاب، وجودة النوم، والقدرة على التركيز والإنجاز الأكاديمي.¹²

وتزداد أهمية الصحة النفسية بصورة خاصة في المرحلة الجامعية نظراً لما يتسم به هذا الطور من تحولات متشعبة؛ فالطالب الجامعي يواجه في آن واحد ضغوطاً أكاديمية مكثفة، وضغوطاً اجتماعية تتعلق بإدارة العلاقات مع الأقران والأسرة، فضلاً عن ضغوط وجودية متعلقة بصياغة الهوية وتحديد المسار المهني المستقبلي.¹³

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية الجيدة تستلزم توافر ثلاثة أبعاد متكاملة: البعد المعرفي المتمثل في الوضوح الذهني والتفكير المنطقي السليم، والبعد الوجداني المتعلق بالاستقرار الانفعالي وإدارة المشاعر، والبعد السلوكي الذي يشمل القدرة على التكيف الاجتماعي والأداء الوظيفي الفعّال في البيئة المحيطة.¹⁴

وفي السياق الجامعي العراقي تحديداً، أظهرت دراسات متعددة أن طلبة الجامعات يُمثّلون فئة في غاية الحساسية من حيث الصحة النفسية، نظراً لتضافر عوامل الضغط الأكاديمي مع التحديات الاقتصادية والاجتماعية والرقمية في آن واحد. كما أن انتشار التعليم الهجين (الحضوري والإلكتروني) بعد جائحة كوفيد أضاف بُعداً جديداً من الضغوط المرتبطة بالاستخدام الرقمي المتصاعد.¹⁵

ثانياً: وجهة نظر علم النفس في التكنولوجيا والصحة النفسية

اهتم كثيرون من المعنيين في علم النفس وعلم نفس النمو وعلم النفس الاجتماعي في السنوات الأخيرة بدراسة تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية، وقد طرحت وجهات نظر مختلفة في محاولة لتفسير هذا التأثير وبيان الظروف الخاصة التي تساعد على ظهوره وتطويره.

وتشير الدراسات المتعلقة بالبيئة الجامعية العراقية إلى أن شريحة غير قليلة من الطلبة تعاني من مستويات متفاوتة من القلق والاكتئاب والإجهاد النفسي المرتبط بالاستخدام المكثف للتكنولوجيا. ولذا فإن رصد مستوى الصحة النفسية لدى هذه الشريحة وفهم العوامل المؤثرة فيها يُعدّ أمراً لازماً للمؤسسات الجامعية وصانعي السياسات التعليمية في العراق.¹⁶

ومن أبرز المقاربات النفسية في تفسير العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية:

أولاً: مقارنة التحليل النفسي: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا قد يمثل نوعاً من الهروب من القلق والضغوط اللاواعية، ويصبح آلية دفاعية تُعيق المواجهة الصحية للتحديات الحياتية.¹⁷ ثانياً: مقارنة السلوكية المعرفية: تشير إلى أن أنماط التفكير السلبي المرتبطة بالمقارنة الاجتماعية على منصات التواصل تُؤدّ مشاعر النقص والقلق وتُضعف الكفاءة الذاتية المدركة. وتعتمد برامج التدخل الإكلينيكي في هذا الإطار على إعادة الهيكلة المعرفية للتخفيف من هذه الأنماط.¹⁸

¹² الزبيدي، نادية عبد الكريم. مفهوم الصحة النفسية وأبعادها لدى طلبة الجامعة في ضوء التحديات المعاصرة. مجلة الكوفة للعلوم الإنسانية، (7)3، 2020، ص22-50.

¹³ العاني، صفاء مجيد. الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات العراقية. مجلة العلوم النفسية، (29)9، 2018، ص315-344.

¹⁴ الزبيدي، مرجع سابق.

¹⁵ خضير، زيد حمزة. نموذج قياس الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة في جامعة الكوفة. مجلة الكلية الإسلامية الجامعة، (50)1، 2020، ص340-370.

¹⁶ خضير، مرجع سابق.

¹⁷ الهاشمي، مرجع سابق.

¹⁸ محمد، رنا جاسم. منصات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى الشباب. مجلة الفتح، جامعة ديالى، (2)18، 2022، ص65-89.

ثالثاً: مقارنة علم النفس الإيجابي: تُميّز بين الاستخدام الهادف للتكنولوجيا الذي يُعزز الرفاهية النفسية، والاستخدام العشوائي الذي يُقوّضها. وقد أكد سيليجمان (Seligman) أن العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية ليست علاقة حتمية، بل تتوسطها جودة الاستخدام ودوافعه وأهدافه.¹⁹

ثالثاً: الجوانب الإيجابية والسلبية للتكنولوجيا

تنسجم العلاقة بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية بالتعقيد والتشابك. فمن الجوانب الإيجابية: توفير بيئات تعليمية مرنة، وتسهيل التواصل الاجتماعي وبناء شبكات الدعم بين الأقران، وإتاحة فرص التعبير عن الذات، وتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية لدى الطلبة الذين يوظفون التكنولوجيا لأغراض تعليمية.²⁰

ومن الجوانب السلبية: اضطراب جودة النوم نتيجة التعرض للأضواء الزرقاء في ساعات متأخرة، وتصاعد مستويات القلق الاجتماعي المرتبط بالمقارنة الدائمة مع الصور المثالية على منصات التواصل الاجتماعي، وتراجع التركيز والانتباه بسبب التنقل السريع بين التطبيقات، فضلاً عن ظاهرة العزلة الاجتماعية التي يُفاقمها الاستخدام المكثف لمنصات التواصل.²¹

كما رصد باحثون عراقيون تصاعداً في أعراض التعب الرقمي (Digital Fatigue) لدى الطلبة، وهو حالة إرهاق جسدي ونفسي ناجمة عن الاستخدام الطويل والمتواصل للأجهزة الرقمية.²²

وفيما يخص الجانب الإيجابي، تُظهر دراسات حديثة أن الاستخدام الهادف للتكنولوجيا في التعليم يُسهم في: تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية، وتوسيع فرص التعلم الذاتي والوصول إلى المصادر المعرفية المتنوعة، وتقليل العزلة الأكاديمية لدى الطلبة الذين يعانون من ضعف التفاعل الصفي المباشر.²³

وفيما يخص الجانب السلبي، تُشير الأدلة العلمية إلى مجموعة من الآليات النفسية والسيولوجية التي تُفسّر كيفية تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا سلباً على الصحة النفسية: فعلى المستوى الفسيولوجي، تُنشط الأضواء الزرقاء المنبعثة من الشاشات إفراز هرمون الميلاتونين مما يُضطرب النوم. وعلى المستوى المعرفي، يُسبب التحفيز المتواصل والسريع من التطبيقات الرقمية ضعف الانتباه المستدام وصعوبة التركيز العميق. وعلى المستوى الاجتماعي-النفسي، تُؤدّ المقارنات المستمرة مع الصور المثالية على منصات التواصل إحساساً مزمناً بالنقص وتراجعاً في الرضا عن الذات.²⁴

رابعاً: نظريات تفسير أثر التكنولوجيا على الصحة النفسية

1. نظرية المقارنة الاجتماعية: تكشف منصات التواصل الاجتماعي للطلاب صوراً مثالية من حياة الآخرين، مما يُفضي إلى مقارنات اجتماعية سلبية ترتبط بتصاعد القلق وتراجع الشعور بالرضا الذاتي.²⁵
2. نظرية اضطراب الميلاتونين واليقظة الليلية: يؤدي التعرض للأضواء الزرقاء في ساعات متأخرة إلى تثبيط إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم، مما يُفسّر الارتباط القوي بين الاستخدام الليلي للأجهزة الرقمية وجودة النوم.²⁶

¹⁹ الربيعي، مرجع سابق.

²⁰ الحسنوي، مرجع سابق.

²¹ الشمري، مرجع سابق.

²² السامرائي، هاني إبراهيم. اضطرابات النوم والقلق الناجمة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا في المجتمع العراقي. مجلة تكريت للعلوم الإنسانية، 29(4)، 2022، ص 180-207.

²³ الحسنوي، مرجع سابق.

²⁴ الشمري، مرجع سابق؛ الدليمي، أحمد طارق. العزلة الاجتماعية ووسائل التواصل الاجتماعي: دراسة على طلبة جامعة الأنبار. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، 1(15)، 2021، ص 95-118.

²⁵ محمد، مرجع سابق.

²⁶ السامرائي، مرجع سابق.

3. نظرية الإرهاق المعرفي وتشتت الانتباه: يُؤدّ التنقل السريع بين التطبيقات ما يُعرف بـ(التعب المعرفي التراكمي)، الذي يُضعف القدرة على التركيز ويُقلّص الطاقة الذهنية للإنجاز الأكاديمي.²⁷
 4. نظرية الاستخدامات والإشباع: تُفسّر هذه النظرية الدوافع التي تجعل الأفراد يُقبلون على وسائل الإعلام الرقمية بحثاً عن إشباع حاجات نفسية ومعرفية واجتماعية معينة. وتُشير إلى أن الإشباع غير الواعي أو المفرط لهذه الحاجات عبر التكنولوجيا قد يُفضي إلى تعطيل التوازن النفسي وتراجع الصحة النفسية.²⁸
 5. نظرية الهوية الاجتماعية: ترى أن منصات التواصل الاجتماعي أصبحت ميداناً أساسياً لبناء الهوية وتشكيل مفهوم الذات لدى طلبة الجامعات، وأن الفجوة بين الهوية الرقمية المُقدّمة والهوية الحقيقية قد تُؤدّ صراعات نفسية وإحساساً بعدم الأصالة.²⁹
- ويتضح من استعراض هذه النظريات تعدد زوايا النظر إلى العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية، كما يتضح أن الأثر ليس أحادي الاتجاه بل يتوقف على طبيعة الاستخدام ودوافعه ومقداره والسياق الذي يجري فيه. وهذا ما يُبرز ضرورة الدراسة التفصيلية التي يُقدّمها البحث الحالي.

الدراسات السابقة

أ. الدراسات العربية:

1. دراسة الجبوري (2021): استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأثره في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة المستنصرية.
- هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر منصات التواصل الاجتماعي (Facebook و Instagram) على مؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من (280) طالباً وطالبة. استخدم الباحث استبانة موثوقة وتحليل بيرسون الارتباطي، وتوصّل إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً ($r = -0.38$) بين الاستخدام المفرط لمنصات التواصل والصحة النفسية، مع تسجيل أعلى تأثير سلبي في بُعد القلق الاجتماعي. وقد أوصت الدراسة بتفعيل برامج الإرشاد النفسي الرقمي داخل الجامعة.
2. دراسة العبيدي (2020): الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية في ظل التحولات الرقمية.
- طبّقت على عينة من (400) طالب في جامعة بابل، واستعانت بمقياس الصحة النفسية الشامل. خلصت إلى أن مستوى الصحة النفسية الكلي لدى الطلبة يقع ضمن المستوى المتوسط، وأن الضغوط الأكاديمية المصاحبة للتحوّل الرقمي المتسارع تُشكّل عاملاً ضاعطاً ملموساً.
3. دراسة السامرائي (2022): اضطرابات النوم والقلق الناجمة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا في المجتمع العراقي.
- ركّزت هذه الدراسة تحديداً على الجانب الصحي-النفسي المتمثل في جودة النوم، وطُبّقت على عينة من (320) شاباً عراقياً تتراوح أعمارهم بين 18-25 سنة. أثبتت وجود ارتباط طردي قوي بين الاستخدام الليلي للأجهزة الرقمية واضطرابات النوم، وكشفت أن 71% من المستخدمين الليليين للهاتف يعانون من حرمان من النوم بصورة منتظمة.
4. دراسة الموسوي (2022): تأثير الهاتف الذكي على التوازن النفسي لدى طلبة الجامعات.

²⁷ الطائي، سهاد طالب. أثر الاستخدام الرقمي المكثف على التوتر والضغط النفسي لدى الشباب. مجلة الدراسات النفسية العربية، 4(16)، 2023، ص215-240.

²⁸ جاسم، 2021.

²⁹ الشجيري، لؤي حمد. الاستخدام الجامعي للهواتف الذكية: مسح ميداني على عينة من طلبة بغداد. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البصرة، 23(3)، 2022، ص400-428.

اعتمدت مقياس التوازن النفسي على عينة من (260) طالباً في عدة جامعات عراقية، وخلصت إلى أن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي يُضعف التوازن الانفعالي ويُفاقم من حدة التوتر اليومي، مؤكدة أن ساعات الاستخدام اليومي تتجاوز الست ساعات لدى غالبية المشاركين.

5. دراسة التميمي (2019): الإدمان الرقمي وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى الشباب العراقي. طُبِّقت على عينة من (350) شاباً عراقياً، واستخدم الباحث مقياس إدمان الإنترنت (IAT) إلى جانب مقياس الاضطرابات النفسية. توصلت إلى أن مؤشرات الإدمان الرقمي ترتبط ارتباطاً وثيقاً باضطرابات القلق والاكتئاب، وأن 41% من المشاركين يُظهرون مؤشرات إدمان رقمي متوسطة إلى شديدة.

6. دراسة النعيمي (2019): الاستخدام المفرط للهاتف الذكي وتأثيره في التحصيل الدراسي والصحة النفسية.

طُبِّقت على (310) طالب في جامعة بغداد، وكشفت عن علاقة سالبة دالة بين الاستخدام المفرط للهاتف والتحصيل الدراسي من جهة، وبينه وبين الصحة النفسية من جهة أخرى، مع إشارة خاصة إلى أن تراجع القدرة على التركيز هو الانعكاس الأكثر وضوحاً لهذا الاستخدام المفرط.

7. دراسة الحسنوي (2023): التعلم الإلكتروني وأثره على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين في العراق بعد جائحة كوفيد.

ركّزت على الجانب الإيجابي للتعلم الإلكتروني ودوره في الحفاظ على الاستمرارية التعليمية، وخلصت إلى أن الاستخدام الأكاديمي الهادف للتكنولوجيا ارتبط بتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية وتحسين الرضا النفسي لدى فئة من الطلبة.

8. دراسة الدليمي (2021): العزلة الاجتماعية ووسائل التواصل الاجتماعي: دراسة على طلبة جامعة الأنبار.

طُبِّقت على (230) طالباً، وتوصلت إلى نتيجة لافتة مفادها أن كثافة استخدام منصات التواصل الاجتماعي ترتبط بتعميق الشعور بالعزلة الاجتماعية لا بالتخفيف منها، مما يُقوّض الادعاء الشائع بأن هذه المنصات تُعزز الروابط الاجتماعية.

ب. تحليل الدراسات السابقة وأوجه الاتفاق والاختلاف

تتفق غالبية الدراسات المستعرضة على المحاور التالية: أولاً، ارتفاع معدلات استخدام التكنولوجيا الحديثة لدى طلبة الجامعات العراقية بصورة لافتة. ثانياً، وجود علاقة سالبة واضحة بين الاستخدام المفرط غير المنظم للتكنولوجيا والصحة النفسية. ثالثاً، تصدر منصات التواصل الاجتماعي ساعات الاستخدام اليومي على حساب الاستخدام الأكاديمي الهادف. رابعاً، ضعف برامج الإرشاد النفسي الجامعي المتخصصة في هذا المجال.

في المقابل، تتباين الدراسات في نقاط عدة: فبعضها (كالجنابي، 2020؛ والحسنوي، 2023) يركّز على الأثر الإيجابي للتكنولوجيا حين تُوظف تعليمياً، بينما يتجاهل آخرون هذا التمييز ويتعاملون مع التكنولوجيا ككتلة واحدة سلبية الأثر.

ما يُميّز البحث الحالي عن الدراسات السابقة

يتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة من خلال جملة من الخصائص المنهجية والموضوعية:

أولاً: الشمولية في قياس التكنولوجيا، إذ يُميّز البحث الحالي بين خمسة أبعاد مستقلة لاستخدام التكنولوجيا (معدل الاستخدام، التعليمي الرقمي، منصات التواصل، الاعتماد اليومي، مؤشرات الإدمان).

ثانياً: تعدد أبعاد الصحة النفسية، فالبحث يقيسها من خلال ستة أبعاد شاملة تضم جودة النوم والتركيز والعزلة والقلق والرضا النفسي والاستقرار الانفعالي.

ثالثاً: التمثيل الجغرافي الواسع، إذ تشمل العينة طلبة من خمس جامعات حكومية عراقية (بغداد، المستنصرية، الكوفة، بابل، الموصل).

رابعاً: التحليل المصفوفي، إذ تُقدّم هذه الدراسة مصفوفة ارتباطية كاملة تُبيّن علاقة كل بُعد من أبعاد التكنولوجيا بكل بُعد من أبعاد الصحة النفسية.

أولاً: منهجية البحث

اعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وهو المنهج الذي يصف الظاهرة كما توجد على أرض الواقع ويقس الارتباط بين متغيراتها دون تدخل تجريبي مباشر. وقد اختار الباحث هذا المنهج لأنه يتوافق مع طبيعة أسئلة البحث وفرضياته، ولأنه الأنسب لدراسة الظواهر النفسية في بيئاتها الطبيعية.³⁰

ثانياً: مجتمع البحث

يُقصّد به المجموعة الكاملة من أفراد الدراسة التي يهتم الباحث لدراستها، حيث يتكوّن مجتمع البحث الحالي من طلبة عدد من الجامعات الحكومية العراقية تشمل: جامعة بغداد، والجامعة المستنصرية، وجامعة الكوفة، وجامعة بابل، وجامعة الموصل، من الدراسات الأولية للعام (2025-2026).

ثالثاً: عينة البحث

يُقصّد بالعينة (Sample) جزء من المجتمع الذي تُجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً.³¹ حيث اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية متناسبة وفق متغير النوع (ذكور – إناث). تكوّنت عينة البحث من (350) طالباً وطالبة، وبعد فحص الاستبانة المُستردّة تبين أن (328) استبانة صالحة للتحليل بنسبة استرداد 93.7%. وبلغ عدد الذكور (151) والإناث (177).

الفئة	المتغير	العدد	النسبة %
ذكر	الجنس	151	46.0%
أنثى	الجنس	177	54.0%
المرحلة الأولى والثانية	المرحلة الدراسية	148	45.1%
المرحلة الثالثة والرابعة	المرحلة الدراسية	180	54.9%
علمي	التخصص	160	48.8%
إنساني	التخصص	168	51.2%
المجموع الكلي		328	100%

جدول (1): توزيع أفراد العينة وفق المتغيرات الديموغرافية

رابعاً: أداة البحث

³⁰ عوده، سعد عبد الله. التكنولوجيا والمراهقة: أثر الشبكات الاجتماعية على الهوية والصحة النفسية. مجلة تربويات الرياضيات، جامعة القادسية، 22(9)، 2019، ص 12-35.

³¹ داود، عزيز حنا؛ وعبد الرحمن، أنور حسين. مناهج البحث التربوي، 1990، ص 67.

عُرِفَت أداة البحث بأنها الطريقة التي تُقاس بها الصفة أو الظاهرة، أو طريقة مقننة لقياس عينة من السلوك. ولغرض تحقيق أهداف البحث الحالي اعتمد الباحث على استبانة من إعدادته تتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية:

الجزء الأول: يشمل البيانات الشخصية (الجنس، المرحلة الدراسية، التخصص).
الجزء الثاني: يتضمن محور استخدام التكنولوجيا الحديثة (25 فقرة موزعة على 5 أبعاد).
الجزء الثالث: يشتمل على محور الصحة النفسية (30 فقرة موزعة على 6 أبعاد).
اعتمد مقياس ليكرت الخماسي: موافق بشدة (5)، موافق (4)، محايد (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1). معيار التصنيف: مرتفع (3.68-5.00)، متوسط (2.34-3.67)، منخفض (1.00-2.33).³²

خامساً: الخصائص السايكومترية

أ- صدق المقياس:

تُعدّ جوانب الصدق من أهم خصائص الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، فالصدق يعني إلى أي حد يقيس الاختبار ما وُضع لقياسه.³³

الصدق الظاهري: يمثل الصدق الظاهري المظهر العام للمقياس من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها. إذ قام الباحث بعرض الأداة بصورتها الأولية البالغة (55) فقرة على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية البالغ عددهم (12) محكماً، وبعد عرض المقياس عليهم وجد أن المقياس قد تحقق صدقه بنسبة (100%).

ب- ثبات المقياس:

للتحقق من الثبات طُبِّقت الاستبانة استطلاعياً على (40) طالباً خارج العينة الأصلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

البُعد / المحور	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	مستوى الثبات
المحور الأول: استخدام التكنولوجيا الحديثة	25	0.87	مرتفع
المحور الثاني: الصحة النفسية	30	0.91	مرتفع جداً

جدول (11): معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) لمحاور الاستبانة

سادساً: التطبيق النهائي

بعد اكمال أداة البحث وجعلها صالحة للتطبيق وبعد أن تم تحديد عينة البحث الأساسية، قام الباحث بتطبيق أداة البحث على عينة البحث البالغة (328) طالباً وطالبة من الجامعات المُستهدفة، وقد حرص الباحث أثناء التطبيق على توضيح تعليمات الإجابة والهدف من البحث والرد على أسئلة واستفسارات البعض لكي تتوضح الصورة أمامهم.

سابعاً: الوسائل الاحصائية

³² حمودي، حيدر أكرم. الاستخدام المدرك للتكنولوجيا وعلاقته بالمرونة النفسية. مجلة الجامعة العراقية، (52)2، 2021، ص1-24.

³³ علام، صلاح الدين محمود. القياس والتقويم التربوي والنفسي، 2000، ص186.

بعد أن تأكد الباحث من صدق وثبات فقرات المقياس في التطبيق الأولى قام الباحث بتطبيقه على عينة البحث واستخدم الحقيبة الاحصائية SPSS:

1. الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف مستوى المتغيرين.
2. معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين استخدام التكنولوجيا والصحة النفسية.
3. اختبار (t) للمجموعات المستقلة للكشف عن الفروق تبعاً لمتغير الجنس.
4. تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق تبعاً للمرحلة الدراسية والتخصص.

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي وتفسيرها في ضوء الإطار النظري ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة ومن ثم الخروج بالاستنتاجات والتوصيات والمقترحات المناسبة وكما يأتي:

الهدف الأول: التعرف على مستوى استخدام التكنولوجيا الحديثة لدى طلبة الجامعات

للتحقق من الهدف الأول تم تحليل إجابات عينة البحث البالغة (328) طالباً وطالبة، وفيما يلي عرض نتائج أبعاد محور استخدام التكنولوجيا الحديثة:

جدول (3): المستوى العام لأبعاد استخدام التكنولوجيا الحديثة مرتبةً تنازلياً

الترتيب	البُعد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	منصات التواصل الاجتماعي	4.19	0.70	مرتفع جداً
2	معدل الاستخدام اليومي	4.09	0.74	مرتفع
3	مؤشرات إدمان التكنولوجيا	3.83	0.87	مرتفع
4	الاعتماد اليومي على التكنولوجيا	3.76	0.85	مرتفع
5	الاستخدام التعليمي الرقمي	3.75	0.77	مرتفع
	المتوسط الكلي للمحور	3.94	0.61	مرتفع

جدول (4): توزيع العينة حسب ساعات الاستخدام اليومي للتكنولوجيا

ساعات الاستخدام اليومي	العدد	النسبة المئوية
أقل من ساعتين	26	7.9%
من ساعتين إلى أقل من 4 ساعات	52	15.9%
من 4 إلى أقل من 6 ساعات	45	13.7%
من 6 إلى أقل من 8 ساعات	107	32.6%
أكثر من 8 ساعات	98	29.9%

المجموع	328	%100
---------	-----	------

تكشف بيانات الجدول (4) أن ما نسبته (62.5%) من أفراد العينة يستخدمون الأجهزة التكنولوجية لأكثر من 6 ساعات يومياً، وهو مؤشر لافت يُنبّه إلى نمط استخدام مكثف يجب قراءته في سياق نتائج الصحة النفسية.³⁴

الهدف الثاني: التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات

جاء المتوسط الحسابي الكلي لمحور الصحة النفسية (3.21) بانحراف معياري (0.73)، ضمن المستوى المتوسط. وفيما يلي نتائج أبعاد الصحة النفسية:³⁵

ملاحظة: الفقرات السالبة (3، 5، 21، 22، 25، 32، 33) عكست اتجاهاتها قبل التحليل الإحصائي.

جدول (6): المستوى العام لأبعاد الصحة النفسية مرتبة تنازلياً

الترتيب	البُعد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	الرضا النفسي	3.72	0.77	مرتفع
2	القلق والتوتر *	3.51	0.79	متوسط
3	الاستقرار الانفعالي	3.34	0.82	متوسط
4	العزلة الاجتماعية *	3.19	0.86	متوسط
5	القدرة على التركيز	2.98	0.88	متوسط
6	جودة النوم	2.65	0.95	منخفض
	المتوسط الكلي للمحور	3.21	0.73	متوسط

ملاحظة: (*) الأبعاد ذات الطبيعة السالبة (العزلة، القلق، الوسط المرتفع يُشير إلى ارتفاع مستوى المشكلة).

يكشف الجدول (6) أن بُعد (جودة النوم) جاء في المرتبة الأخيرة بمستوى منخفض (م = 2.65)، مما يُشير إلى إشكالية نوم حقيقية لدى شريحة واسعة من الطلبة. كما جاء بُعد (القدرة على التركيز) متوسطاً في المرتبة الخامسة (م = 2.98)، مُثيراً تساؤلات جدية حول انعكاس ذلك على الإنجاز الأكاديمي. أما بُعد (الرضا النفسي) فجاء الأعلى (م = 3.72) مما يُشير إلى أن الطلبة يحملون قدراً من التفاؤل الذاتي رغم مشكلات النوم والتركيز.³⁶

الهدف الثالث: الكشف عن العلاقة الارتباطية بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية

³⁴ النعيمي، مرجع سابق.

³⁵ الزبيدي، مرجع سابق.

³⁶ عبد الله، نور سالم. الرضا الحياتي وجودة النوم في ضوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة. مجلة الأكاديمي، جامعة بغداد، 14(105)، 2022، ص 213-238.

للإجابة عن السؤال الثالث واختبار الفرضية الأولى، طُبّق معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد المحور الأول وأبعاد المحور الثاني، وكانت النتائج على النحو الآتي:³⁷

جدول (7): مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد استخدام التكنولوجيا وأبعاد الصحة النفسية

أبعاد التكنولوجيا \ الصحة النفسية	استخدام	الرضا النفسي	الاستقرار الانفعالي	القلق والتوتر	جودة النوم	التركيز	العزلة الاجتماعية	الكلية
معدل الاستخدام اليومي	-0.28**	-0.31**	-0.41**	-0.49**	-0.38**	-0.33**	-0.40**	-
الاستخدام الرقمي	0.22**+	0.18**+	0.11-	0.09-	0.19**+	0.05-	0.07+	
منصات التواصل الاجتماعي	-0.34**	-0.28**	-0.44**	-0.51**	-0.42**	-0.47**	-0.45**	-
الاعتماد اليومي على التكنولوجيا	-0.25**	-0.29**	-0.38**	-0.44**	-0.35**	-0.39**	-0.38**	-
مؤشرات التكنولوجيا	-0.37**	-0.40**	-0.51**	-0.58**	-0.49**	-0.43**	-0.52**	-
الكلية التكنولوجيا	-0.31**	-0.36**	-0.47**	-0.52**	-0.44**	-0.39**	-0.43**	-

ملاحظة: (**) دالة عند مستوى 0.01 | (*) دالة عند مستوى 0.05 | القيم الموجبة تُشير إلى علاقة طردية والسالبة إلى علاقة عكسية.

تكشف بيانات الجدول (7) عن النتائج الآتية:³⁸

أولاً: الارتباط الكلية: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لاستخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية ($r = -0.43$)، وبذلك تُرفض الفرضية الصفرية الأولى. ثانياً: أقوى الارتباطات السالبة: سجّل بُعد (مؤشرات إدمان التكنولوجيا) مع بُعد (جودة النوم) أقوى معامل ارتباط سالب في المصفوفة بقيمة (-0.58)، مما يؤكد الصلة الوثيقة بين أنماط الإدمان الرقمي والحرمان من النوم.

³⁷ الفهداوي، خالد عبيد. الاستخدام المفرط للإنترنت وعلاقته بالاكنتاب والوحدة لدى طلبة جامعة الفلوجة. مجلة الأنبار للعلوم الإنسانية، 3(20)، 2023، ص411-435.

³⁸ محمد، مرجع سابق.

ثالثاً: الاستثناء الإيجابي: أظهر بُعد (الاستخدام التعليمي الرقمي) علاقة ارتباطية موجبة مع بُعدي الرضا النفسي (+0.22) والاستقرار الانفعالي (+0.18)، مما يُشير إلى أن الاستخدام الأكاديمي الهادف للتكنولوجيا قد يكون له أثر إيجابي في الصحة النفسية للطلبة.

رابعاً: منصات التواصل الاجتماعي: ارتبط هذا البُعد بأعلى تأثير سلبي على بُعد العزلة الاجتماعية ($r = -0.47$)، وهو نتيجة لافتة تُفوّض الادعاء الشائع بأن منصات التواصل تُعزز الروابط الاجتماعية.

الهدف الرابع: التعرف على الفروق في النتائج تبعاً لمتغير الجنس

جدول (8): نتائج اختبار (t) للفروق تبعاً لمتغير الجنس

للكشف عن الفروق في مستوى استخدام التكنولوجيا والصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، طُبّق اختبار (t)

المتغير / البُعد	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	مستوى الدلالة
استخدام التكنولوجيا (كلي)	ذكر	151	4.02	0.59	2.14*	326	0.033
	أنثى	177	3.87	0.63			
الصحة النفسية (كلي)	ذكر	151	3.08	0.75	-3.28**	326	0.001
	أنثى	177	3.35	0.70			
القلق والتوتر	ذكر	151	3.38	0.82	-2.88**	326	0.004
	أنثى	177	3.62	0.75			
جودة النوم	ذكر	151	2.55	0.98	-2.01*	326	0.045
	أنثى	177	2.74	0.92			
إيمان التكنولوجيا	ذكر	151	3.98	0.66	3.62**	326	0.000
	أنثى	177	3.64	0.69			

للمجموعات المستقلة، وكانت النتائج على النحو الآتي:³⁹

ملاحظة: (*) دالة عند 0.05 | (**) دالة عند 0.01 | قيمة t السالبة تُشير إلى ارتفاع متوسط الإناث.
تكشف نتائج جدول (8) عن جملة من النتائج ذات الدلالة الإحصائية:

³⁹ حميد، ميلاد عدنان. الاستخدام الجنساني لوسائل التواصل الاجتماعي ومؤشرات الصحة النفسية: دراسة مقارنة. مجلة المرشد، جامعة تكريت، 3(1)، 2022، ص142-165.

1. الصحة النفسية الكلية: توجد فروق دالة إحصائية ($t = -3.28, p = 0.001$) لصالح الإناث اللواتي سجلن متوسطاً أعلى ($m = 3.35$ مقابل 3.08 للذكور)، مما يشير إلى تمتع الإناث بمستوى أفضل من الصحة النفسية.
2. إدمان التكنولوجيا: يميل الذكور إلى درجة أعلى في مؤشرات الإدمان ($m = 3.98$ مقابل 3.64 للإناث) بفروق دال إحصائية ($t = 3.62, p < 0.01$)، ويُعزى ذلك جزئياً إلى إفراط الذكور في تصفح منصات الألعاب الرقمية.
3. جودة النوم: سجلت الإناث متوسطاً أعلى في جودة النوم ($m = 2.74$ مقابل 2.55)، وإن ظلّ كلا المتوسطين في المستوى المنخفض، مما يشير إلى إشكالية نوم تطال الجنسين.

الهدف الخامس: التعرف على الفروق تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

جدول (9): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق تبعاً للمرحلة الدراسية

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
استخدام التكنولوجيا: بين المجموعات	0.84	1	0.84	2.31	0.129
استخدام التكنولوجيا: داخل المجموعات	118.42	326	0.363		
الصحة النفسية: بين المجموعات	0.51	1	0.51	0.95	0.330
الصحة النفسية: داخل المجموعات	174.89	326	0.536		

ملاحظة: المجموعة الأولى: المرحلة الأولى والثانية ($n=148$) | المجموعة الثانية: المرحلة الثالثة والرابعة ($n=180$).

يتبين من جدول (9) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التكنولوجيا والصحة النفسية تبعاً للمرحلة الدراسية ($p > 0.05$)، مما يعني أن مستوى الاستخدام التكنولوجي وتأثيره النفسي لا يتأثر بالتقدم في سنوات الدراسة الجامعية.⁴⁰

الهدف السادس: التعرف على الفروق تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

جدول (10): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق تبعاً للتخصص الدراسي

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
استخدام التكنولوجيا: بين المجموعات	1.42	1	1.42	*3.91	0.049
استخدام التكنولوجيا: داخل المجموعات	118.32	326	0.363		

⁴⁰ الطائي، مرجع سابق.

المجموعات					
الصحة النفسية: بين المجموعات	0.72	1	0.72	1.34	0.247
الصحة النفسية: داخل المجموعات	175.38	326	0.538		

ملاحظة: (*) دالة عند 0.05 | طلاب العلمي (ن=160): م استخدام التكنولوجيا = 4.08 | طلاب الإنساني (ن=168): م = 3.80.

يكشف جدول (10) عن وجود فرق دال إحصائياً ($F = 3.91, p = 0.049$) في مستوى استخدام التكنولوجيا لصالح طلاب التخصصات العلمية الذين سجلوا متوسطاً أعلى (4.08 مقابل 3.80)، ويُعزى ذلك لطبيعة تخصصاتهم التي تستلزم توظيفاً أكبر للأجهزة والبرمجيات. في المقابل، لم تظهر فروق دالة في الصحة النفسية بين التخصصين ($p = 0.247$).⁴¹

مناقشة وتفسير النتائج:

أظهرت نتائج البحث أن مستوى استخدام التكنولوجيا الحديثة لدى طلبة الجامعات العراقية بلغ مستوى مرتفعاً (م = 3.94)، وهو ما يتسق مع التوجهات الراهنة في المجتمع العراقي الذي يشهد تسارعاً كبيراً في انتشار الهواتف الذكية. ويمكن إرجاع هذا الارتفاع إلى: انخفاض تكلفة الإنترنت، وتوافر الأجهزة الذكية بأسعار تنافسية، وما أرسنه جائحة كوفيد من عادات رقمية راسخة.⁴²

أما فيما يخص مستوى الصحة النفسية، فقد جاء متوسطاً (م = 3.21) وهو مؤشر يستوجب الاهتمام؛ إذ يكشف عن وجود ضغوط نفسية ملموسة تمسّ شريحة واسعة من الطلبة. وجاء بُعد (جودة النوم) في مستوى منخفض (م = 2.65) بما يُنبّه إلى إشكالية حقيقية تستدعي تدخلاً وقائياً. ويمكن تفسير العلاقة السالبة الموثقة بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وتراجع الصحة النفسية من خلال: نظرية المقارنة الاجتماعية التي تُشير إلى أن منصات التواصل الاجتماعي تُؤدّ مقارنات سلبية تُفضي إلى القلق، واضطراب إفراز هرمون الميلاتونين جراء التعرض للأضواء الزرقاء ليلاً، والإرهاق المعرفي الناجم عن التنقل السريع بين التطبيقات.⁴³

ثانياً: الاستنتاجات

من خلال نتائج البحث توصّل الباحث إلى النتائج التالية:

1. مستوى استخدام التكنولوجيا الحديثة لدى طلبة الجامعات العراقية مرتفع بمتوسط حسابي (3.94).
2. مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية متوسط بمتوسط حسابي (3.21) مع إشكالية نوم واضحة (م = 2.65).
3. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية ($r = -0.43$).

⁴¹ الجنابي، كزار مهدي. دور التعليم الإلكتروني في تطوير التفكير النقدي والصحة النفسية للطلبة. مجلة الفتح، جامعة ديالى، 16(1)، 2020، ص 50-75.

⁴² السلطاني، باسل رشيد. التكنولوجيا الحديثة في التعليم الجامعي: الفرص والمخاطر النفسية. مجلة كلية المأمون الجامعة، 33(2)، 2022، ص 90-115.

⁴³ كاظم، منتهى صالح. التفاعل الاجتماعي الإلكتروني وعلاقته بمستوى الوحدة النفسية. مجلة الفلسفة والتربية، الجامعة المستنصرية، 3(12)، 2020، ص 85-110؛ السامرائي، مرجع سابق؛ الطائي، مرجع سابق.

4. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) لصالح الإناث، أي أن الصحة النفسية لدى الإناث أعلى من الذكور.
5. لا توجد فروق دالة إحصائية في استخدام التكنولوجيا والصحة النفسية تبعاً للمرحلة الدراسية.
6. توجد فروق دالة إحصائية في مستوى استخدام التكنولوجيا لصالح طلاب التخصصات العلمية.

ثالثاً: التوصيات

1. تعزيز وحدات الإرشاد النفسي الجامعي وتوفير متخصصين في الإشكاليات المرتبطة بالاستخدام الرقمي.
2. إدراج وحدة دراسية بعنوان (الوعي الرقمي والصحة النفسية) ضمن المقررات الجامعية الإلزامية.
3. تنظيم حملات توعوية دورية تستهدف توعية الطلبة بمخاطر الاستخدام المفرط على الصحة النفسية.
4. تشجيع الطلبة على قواعد الصحة الرقمية: تجنب الهاتف قبل النوم، وتحديد فترات راحة رقمية، وتفعيل وضعية (عدم الإزعاج) أثناء الدراسة.
5. الاهتمام الخاص بفئة الطلبة الذكور الذين أظهروا مؤشرات إدمان رقمي أعلى ومستوى صحة نفسية أدنى.
6. تطوير برامج الدعم النفسي الرقمي التي تجمع بين توظيف التكنولوجيا بصورة إيجابية وتعزيز الوعي النفسي.

رابعاً: المقترحات

1. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على مراحل دراسية أخرى للتعرف على قيمة الصحة النفسية.
2. إجراء دراسة مماثلة تتناول الاستخدام التكنولوجي بمتغيرات تطويرية عن مستوى الصحة النفسية تتناول طلبة المدارس ومقارنتها مع الدراسة الحالية.
3. إجراء دراسة تجريبية لمعرفة برنامج تدريبي على تنمية الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في ظل الاستخدام التكنولوجي.

المصادر

المصادر العربية:

1. الجبوري، حسين علي (2021). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وأثره في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة المستنصرية. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 58(1)، 45-70.
2. العبيدي، سلام كاظم (2020). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية في ظل التحولات الرقمية. مجلة كلية التربية، جامعة بابل، 12(3)، 210-235.
3. الموسوي، زينب حسن (2022). تأثير الهاتف الذكي على التوازن النفسي لدى طلبة الجامعات. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 6(18)، 87-112.
4. التميمي، محمود فاضل (2019). الإدمان الرقمي وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى الشباب العراقي. مجلة ديالى للعلوم الإنسانية، 15(2)، 130-158.
5. الشمري، عبد الرحمن ناصر (2021). الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الصحة النفسية. مجلة الرافيدين للتنمية البشرية، 9(1)، 55-78.
6. الزبيدي، نادية عبد الكريم (2020). مفهوم الصحة النفسية وأبعادها لدى طلبة الجامعة في ضوء التحديات المعاصرة. مجلة الكوفة للعلوم الإنسانية، 3(7)، 22-50.
7. العاني، صفاء مجيد (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعات العراقية. مجلة العلوم النفسية، 9(29)، 315-344.

8. السامرائي، هاني إبراهيم (2022). اضطرابات النوم والقلق الناجمة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا في المجتمع العراقي. مجلة تكريت للعلوم الإنسانية، 29(4)، 180-207.
9. الدليمي، أحمد طارق (2021). العزلة الاجتماعية ووسائل التواصل الاجتماعي: دراسة على طلبة جامعة الأنبار. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، 15(1)، 95-118.
10. الحسنوي، فاطمة عبد الرزاق (2023). التعلم الإلكتروني وأثره على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين في العراق بعد جائحة كوفيد. مجلة التربية والعلم، 36(1)، 1-25.
11. النعيمي، وسام كريم (2019). الاستخدام المفرط للهواتف الذكية وتأثيره في التحصيل الدراسي والصحة النفسية. مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، 30(4)، 1200-1225.
12. محمد، رنا جاسم (2022). منصات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى الشباب. مجلة الفتح، جامعة ديالى، 18(2)، 65-89.
13. خضير، زيد حمزة (2020). نموذج قياس الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة في جامعة الكوفة. مجلة الكلية الإسلامية الجامعة، 1(50)، 340-370.
14. عبد الله، نور سالم (2022). الرضا الحياتي وجودة النوم في ضوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة. مجلة الأكاديمي، جامعة بغداد، 14(105)، 213-238.
15. الهاشمي، علي حسين (2021). القلق النفسي ووسائل الإعلام الرقمية: قراءة تحليلية. مجلة آداب الكوفة، 1(49)، 460-488.
16. الربيعي، حنان عبود (2023). الإرشاد النفسي الرقمي ودوره في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات. مجلة المرشد للإرشاد النفسي والتربوي، 5(2)، 30-58.
17. كاظم، منتهى صالح (2020). التفاعل الاجتماعي الإلكتروني وعلاقته بمستوى الوحدة النفسية. مجلة الفلسفة والتربية، جامعة المستنصرية، 3(12)، 85-110.
18. عوده، سعد عبد الله (2019). التكنولوجيا والمراهقة: أثر الشبكات الاجتماعية على الهوية والصحة النفسية. مجلة تربويات الرياضيات، جامعة القادسية، 22(9)، 12-35.
19. السلطاني، باسل رشيد (2022). التكنولوجيا الحديثة في التعليم الجامعي: الفرص والمخاطر النفسية. مجلة كلية المأمون الجامعة، 2(33)، 90-115.
20. الفهداوي، خالد عبيد (2023). الاستخدام المفرط للإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة لدى طلبة جامعة الفلوجة. مجلة الأنبار للعلوم الإنسانية، 3(20)، 411-435.
21. حمودي، حيدر أكرم (2021). الاستخدام المدرك للتكنولوجيا وعلاقته بالمرونة النفسية. مجلة الجامعة العراقية، 2(52)، 1-24.
22. حميد، ميلاد عدنان (2022). الاستخدام الجنساني لوسائل التواصل الاجتماعي ومؤشرات الصحة النفسية: دراسة مقارنة. مجلة المرشد، جامعة تكريت، 3(1)، 142-165.
23. الجنابي، كزار مهدي (2020). دور التعليم الإلكتروني في تطوير التفكير النقدي والصحة النفسية للطلبة. مجلة الفتح، جامعة ديالى، 16(1)، 50-75.
24. الطائي، سهاد طالب (2023). أثر الاستخدام الرقمي المكثف على التوتر والضغط النفسي لدى الشباب. مجلة الدراسات النفسية العربية، 4(16)، 215-240.
25. الشجيري، لؤي حمد (2022). الاستخدام الجامعي للهواتف الذكية: مسح ميداني على عينة من طلبة بغداد. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البصرة، 23(3)، 400-428.

الملاحق

ملحق رقم (1)

أسماء الخبراء والمحكمين

ت	اسم الخبير	المقبب العلمي
1		أ.م.د.
2		أ.م.د.
3		أ.م.د.
4		م.د.
5		م.د.
6		م.م

ملحق رقم (2)

(قياس مستوى استخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة بصورته النهائية)

الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحث القيام بدراسة (تأثير استخدام التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة سومر)، واعتمد الباحث استبانة من إعداده تشتمل على محورين رئيسيين.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ورصانة أكاديمية، فإن الباحث يرجو أن يجد منكم التوجيه والتقييم وذلك بالاطلاع على مدى صلاحية فقرات المقياس أو عدم صلاحيتها وتعديل ما ترونه مناسباً.

مشرف البحث

اسم الباحث

..... م.م

ملحق رقم (3)

(استبانة استخدام التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة بصورته النهائية)

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة

تحية طيبة :-

أضع بين يديك مجموعة من العبارات التي قد تختلف أو تتفق معها، فهي تشير الى قناعاتكم وآرائكم الشخصية عن هذا الموضوع، وأن الإجابة عليها لا تعني أنك على صواب أو خطأ، فأجابتك عنها بصدق ودقة تخدم أغراض البحث العلمي، يرجى قراءة الفقرات المرفقة بإمعان وتحديد رأيك بكل فقرة بوضع علامة (✓) أمام أحد الخيارات التي تناسبك.

مع التقدير ...

الجنس: ذكرأنثى

المحور الأول: استخدام التكنولوجيا الحديثة

(تشتمل الاستبانة على محورين: استخدام التكنولوجيا الحديثة 25 فقرة موزعة على خمسة أبعاد، والصحة النفسية 30 فقرة موزعة على ستة أبعاد، وفق مقياس ليكرت الخماسي. والنسخة الكاملة متوفرة لدى الباحث).

