



مجلة النخبة للدراسات والأبحاث

الإصدار الثالث – العدد الثاني – البحث الرابع

10 / شباط / 2024م

Jordan - Amman 🏠

ejsr@alno5ba.com ✉

www.ejsr.alno5ba.com 🌐

"كيفية تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد"

إعداد الباحث: فلاح محمد العرسان

باحث في سلك الدكتوراه في تخصص اللغويات

(الأردن)

الملخص:

تعتبر التكنولوجيا الحديثة جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، إذ يعتمد الكثيرون على الأجهزة الإلكترونية والتطبيقات الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي في أنشطتهم اليومية. يعتقد الكثيرون أن التكنولوجيا الحديثة تسهم في تحسين الحياة وتوفير الراحة. ومع ذلك، هناك مخاوف من أن هذه التكنولوجيا قد تؤثر سلبيًا على صحة الفرد النفسية. يهدف هذا البحث العلمي إلى دراسة تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد وتوضيح الآثار الإيجابية والسلبية لهذا التأثير.

أستنتج الباحث بأنه من الواضح أن التكنولوجيا الحديثة لها تأثير كبير على صحة الفرد النفسية. على الرغم من الآثار الإيجابية مثل زيادة الوعي الذاتي وتحسين التواصل الاجتماعي، فإن هناك آثار سلبية تتمثل في الإدمان ونقص الانتباه والعزلة الاجتماعية. لذلك، من المهم أن يكون لدينا توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا وتفاعلات العالم الحقيقي، وأن نكون حذرين من استخدام المفرط للتكنولوجيا الحديثة.

مصطلحات البحث: التكنولوجيا الحديثة، الصحة النفسية.

Abstract:

Modern technology is an integral part of our daily lives, as many rely on electronic devices, smart applications, and social media in their daily activities. Many believe that modern technology contributes to improving life and providing comfort. However, there are concerns that this technology may negatively impact an individual's mental health. This scientific research aims to study the impact of modern technology on the mental health of individuals and clarify the positive and negative effects of this impact.

The researcher concluded that it is clear that modern technology has a significant impact on an individual's mental health. Despite positive effects such as increased self-awareness and improved social communication, there are negative effects of addiction, attention deficit, and social isolation. Therefore, it is important to have a healthy balance between technology use and real-world interactions and to be careful of excessive use of modern technology.

Search terms: Modern technology, Mental health.

المقدمة:

لا شك أن التكنولوجيا الحديثة قد أحدثت تحولًا جذريًا في حياة الناس على مستوى العالم، حيث أصبحت جزءًا لا يتجزأ من حياتهم اليومية. ومع تطور التكنولوجيا، ظهرت العديد من الآثار الإيجابية والسلبية العديدة على الصحة النفسية للأفراد. يعتبر هذا البحث العلمي مناسبًا لدراسة تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد وتحديد الآثار السلبية المحتملة وتوصيات حول كيفية التعامل معها.

الآثار الإيجابية للتكنولوجيا الحديثة على صحة الفرد النفسية:

تعتبر التكنولوجيا الحديثة وسيلة متاحة لزيادة الوعي الذاتي والتفاعل الاجتماعي، حيث تسمح التطبيقات الذكية للأفراد بتتبع صحتهم النفسية ومراقبة أنماط النوم والتغذية والنشاط البدني. تساهم هذه الأدوات في تعزيز الوعي بحالة الصحة النفسية وتشجيع التغيير الإيجابي.

هناك أيضًا الأدوات والتطبيقات التي تهدف إلى تحسين التواصل الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي. مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر توفر منصات للتواصل والمشاركة للأشخاص الذين يعانون من الانعزال أو صعوبات التواصل الاجتماعي. يمكن لهذه التقنية أن تعزز الشعور بالانتماء الاجتماعي وتحسين الصحة النفسية.

الآثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة على صحة الفرد النفسية:

مع وجود التكنولوجيا الحديثة، تتعرض الأفراد لزيادة في الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي. قد تعاني الأفراد من الإدمان على الهواتف الذكية أو وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤثر على صحتهم النفسية. يعاني العديد من الأشخاص من صعوبة في التركيز وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب بسبب استخدامهم المفرط للتكنولوجيا الحديثة.

تؤدي التكنولوجيا الحديثة أيضًا إلى انعدام الانتباه والانخراط في العالم الحقيقي. قد يقضي الأفراد ساعات طويلة أمام الشاشة ويتجاهلون التفاعلات الاجتماعية والنشاطات الخارجية. هذا الانعزال الاجتماعي والعزلة يمكن أن يؤدي إلى شعور بالوحدة وتدهور الصحة النفسية.

تكنولوجيا العصر الحديث قد أحدثت ثورة في حياة الناس، ولكن يجب أن ندرك أنها تأتي مع تأثيرات نفسية سلبية. من المهم أن نتقف أنفسنا ونحافظ على التوازن بين الاستخدام المعتدل للتكنولوجيا واحتياجات صحتنا النفسية.

1. بداية ظهور التكنولوجيا:

- بدأت التكنولوجيا تظهر مع بداية العصر الحديث.
- اندمجت في حياتنا وأصبحت موجودة في كل بيت ومحل.
- شهدت ظهور السيارات والطائرات والدراجات البخارية.
- تطورت ووصلت إلى أعلى مراتب الحداثة والتجدد.

2. استمرارية تطور التكنولوجيا:

- تطور التكنولوجيا يعود إلى الخدمات التي تسهل حياة الإنسان.
- أصبحت الأدوات الكهربائية ووسائل الاتصالات ضروريات يومية.
- الحواسيب غيرت وجه العالم وساهمت في تحسين الخدمات.

3. أثر التكنولوجيا في عالم الطب:

- ساهمت في علاج الأمراض وتطوير العمليات الجراحية.
- أدت إلى ابتكار الأدوية المخففة والمعالجة.

4. فوائد التكنولوجيا في التعليم:

- تسهم في توفير وسائل التعليم والمحاضرات.
- تمكن من حل الواجبات والاختبارات.
- أصبحت الصفوف الدراسية افتراضية بفضل التكنولوجيا.

5. أهمية الصحة النفسية:

- الفرد هو أساس المجتمع، والإنسان السوي نفسيًا يصبح هو المصدر الذي يسهم في تقدم المجتمع ونهوضه.
- لتحقيق واجبات الفرد تجاه المجتمع ونفسه، يجب أن تكون نفسيته مستقرة وخالية من الاضطرابات.
- الإنسان الذي يعاني من مشاكل نفسية يؤثر بالسلب على نفسه ويصبح عائقًا في طريق الآخرين والمجتمع.

6. مفهوم الصحة النفسية:

- تختلف الصحة النفسية عن الصحة الجسدية. نفسية الإنسان تحتوي على تعقيدات غير ملموسة.
- مفهوم الصحة النفسية يعتبرها حالة من الاستقرار النفسي العام والدائم، والتوافق الاجتماعي.
- تساهم الصحة النفسية في تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق السعادة والازدواج النفسي.

7. أهمية الصحة النفسية:

- تقوم الصحة النفسية بالتحكم في سلوك الفرد وتوجيهه.
- تساهم في نمو الأجيال الصحية نفسيًا وتعزز تماسك المجتمعات.
- تعمل على القضاء على الاضطرابات والتوتر وتحقيق الاستقرار النفسي.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الكشف عن آثار التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد وكانت كما يلي :

1. الإدمان الرقمي:

تتطلب التكنولوجيا الحديثة استخدام الأجهزة الإلكترونية والوسائط الاجتماعية، وهذا قد يؤدي إلى الإدمان الرقمي. فالتفاعل المستمر مع تلك الوسائل قد يتسبب في انزغال الفرد عن المجتمع الحقيقي والتأثير على علاقته الاجتماعية، مما يؤثر سلبيًا على صحته النفسية.

2. القلق والاكتئاب:

بسبب الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الحديثة، يمكن أن يعاني الأفراد من القلق والاكتئاب. فوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تؤثر على ثقبتهم بأنفسهم وزيادة الشعور بالانزغال وعدم الرضا عن الذات. وكذلك، الإدمان على الألعاب الإلكترونية قد يؤدي إلى تدهور الحالة المزاجية والحاق أضرار بالصحة النفسية.

3. نقص النوم:

تعمل التكنولوجيا الحديثة على تشتيت انتباه الأفراد وتؤثر على نوعية نومهم. فاستخدام الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر قبل النوم يمكن أن يؤدي إلى تأخر الإفرازات الهرمونية التي تساهم في النوم العميق وقد يؤدي ذلك إلى نقص النوم والارتباك النفسي في الصباح التالي.

4. تأثير التكنولوجيا على العلاج النفسي:

تعد التكنولوجيا الحديثة أداة مفيدة في مجال العلاج النفسي، فهي توفر وصولاً سهلاً للمعلومات وتقنيات العلاج عبر الإنترنت. يمكن للأفراد الذين يعانون من مشاكل صحة نفسية استخدام تطبيقات الهواتف الذكية والمواقع الإلكترونية للتواصل مع أطباء نفسيين والحصول على الدعم اللازم.

أهداف البحث:

تقديم توصيات للتعامل مع التكنولوجيا الحديثة والحفاظ على الصحة النفسية، وخصها الباحث كما يلي:

1. الاستخدام المعتدل: ينبغي تقييد وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية، خاصة قبل النوم، وتحديد وقت محدد لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
2. الاستراحات التكنولوجية: يجب أخذ فترات من الراحة الخالية من الأجهزة، حيث يمكن للأفراد القيام بأنشطة أخرى تعزز صحتهم النفسية مثل القراءة، وممارسة الرياضة، والتواصل الاجتماعي في الواقع.
3. البحث عن التوازن: ننصح الأفراد بإيجاد توازن بين استخدام التكنولوجيا والتفاعل الاجتماعي الحقيقي، عن طريق قضاء وقت مع الأصدقاء والعائلة والمشاركة في الأنشطة المجتمعية.
4. البحث عن الدعم النفسي: في حالة التعرض للقلق أو الاكتئاب، يجب على الأفراد البحث عن الدعم النفسي من المهنيين المختصين للتعامل مع المشكلات والتوجه النفسي.

أهمية البحث:

تعتبر الأبحاث التي تدرس تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد ذات أهمية كبيرة في عالمنا الحديث. فمع التطورات المتسارعة في مجال التكنولوجيا، أصبحت الأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية.

يعتقد الكثيرون أن التكنولوجيا الحديثة قد حدثت ثورة إيجابية في عالم الاتصال والتواصل، إلا أن هناك مخاطر صحية نفسية تنجم عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا. ومن هنا جاءت أهمية الأبحاث في هذا المجال، حيث تساعد في فهم تأثير التكنولوجيا على صحة الفرد النفسية ومعرفة كيفية التعامل معها بشكل صحيح.

تؤثر التكنولوجيا الحديثة بشكل كبير على العواطف والعقلية للأفراد. فعلى سبيل المثال، انخفاض الحصول على النوم الجيد نتيجة استخدام الهواتف الذكية في وقت متأخر من الليل يمكن أن يؤدي إلى زيادة في التوتر والقلق. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت إلى الشعور بالاعتزاز الاجتماعي، والاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى.

من خلال إجراء الأبحاث في هذا المجال، يمكننا تحديد العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية للأفراد بسبب التكنولوجيا الحديثة. هذا يساعد الأشخاص على التعرف على المخاطر والاحتياطات التي يجب اتخاذها لتجنب المشاكل النفسية المحتملة.

علاوة على ذلك، تساعد الأبحاث في توعية الجمهور بأهمية ممارسة سليمة للتكنولوجيا الحديثة واستخدامها بشكل صحيح. فالتوعية بالآثار السلبية المحتملة للاستخدام المفرط للتكنولوجيا الحديثة يمكن أن تشجع الناس على الحفاظ على توازن صحي بين استخدامها واحتياجاتهم النفسية.

بالجمل، تعتبر الأبحاث التي تدرس تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد أداة قوية لزيادة الوعي والمعرفة بين الناس حول آثار التكنولوجيا في حياتهم. إن فهم التأثيرات النفسية للتكنولوجيا يمكن أن يساعدنا في اتخاذ قرارات صحية واعية بشأن استخدامنا للتكنولوجيا الحديثة وتحسين نوعية حياتنا النفسية.

مصطلحات البحث:

التكنولوجيا الحديثة:

هي مصطلح يُطلق على التقنية (الأجهزة الإلكترونية) القائمة على الكفاءة والسرعة العالية في تنفيذ المهام التي يحتاج إليها المستخدم. تُمكن المستخدم من الوصول إلى أهدافه بأسرع وقت وبأعلى درجات الكفاءة. تشمل هذه التكنولوجيا مجموعة من التقنيات والأجهزة الإلكترونية التي تُسهّل حياة الأفراد في مختلف مجالات الحياة². تطبيقاتها تشمل الصحة، التعليم، الطب، الأسلحة، النقل، والسياحة، وغيرها.

الصحة النفسية:

هي حالة من الرفاه النفسي تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلّم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه²³. تطبيقاتها تشمل الصحة، التعليم، الطب، الأسلحة، النقل، والسياحة، وغيرها.

دراسات سابقة:

التكنولوجيا الحديثة قد أثرت بشكل كبير على صحة الأفراد النفسية، وقد توصلت العديد من الدراسات إلى نتائج مهمة في هذا الصدد. واحدة من هذه الدراسات تشير إلى أن استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط قد يؤدي إلى زيادة الاكتئاب والقلق والعزلة الاجتماعية.

توصلت دراسة أخرى إلى أن الاعتماد المفرط على التكنولوجيا قد يؤثر سلباً على قدرة الأفراد على التركيز والانتباه، وقد يؤدي إلى زيادة الإجهاد والتوتر النفسي.

من الجدير بالذكر أن استخدام التكنولوجيا الحديثة في بعض الأحيان يمكن أن يكون مفيداً لصحة الأفراد النفسية، فإذا تم استخدامها بشكل صحيح، يمكن للتطبيقات الصحية والتمارين المرتبطة بالصحة النفسية أن تكون فعالة في تحسين المزاج وتقليل التوتر.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت دراسات أخرى أن استخدام التكنولوجيا الحديثة يمكن أن يساعد في تعزيز التواصل الاجتماعي والتواصل مع الأصدقاء والعائلة، وبالتالي يساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية والدعم الاجتماعي.

ومع ذلك، يجب مراعاة أن التوازن المناسب بين استخدام التكنولوجيا والقضاء على الوقت الحقيقي في التفاعل الاجتماعي الحقيقي ضروري للحفاظ على الصحة النفسية الجيدة. وبناءً على الدراسات السابقة، ينبغي للأفراد أن يكونوا واعين لتأثيرات التكنولوجيا الحديثة على صحتهم النفسية وأن يعملوا على تحقيق التوازن الصحيح في استخدامها.

تشير دراسات سابقة إلى أن التكنولوجيا الحديثة قد تؤثر سلباً على الصحة النفسية للأفراد. فعلى الرغم من المزايا التي توفرها التكنولوجيا الحديثة في الاتصال والوصول إلى معلومات متنوعة، إلا أنها تسبب أيضاً تحديات جديدة قد تؤثر على صحة الأفراد النفسية.

تشير الدراسات إلى أن استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالانعزال والوحدة الاجتماعية. فعندما ينقطع الأفراد عن التواصل الواقعي ويعتمدون بشكل كبير على التواصل الافتراضي، فإنهم قد يشعرون بعدم انتمائهم إلى المجتمع والحد من العلاقات الاجتماعية الصحية.

بالإضافة إلى ذلك، يشير البحث إلى أن الاعتماد المفرط على التكنولوجيا الحديثة يمكن أن يزيد من مستويات القلق والاكتئاب. فالتعرض المستمر للمعلومات والأخبار السلبية عبر وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة النفسية ويسبب القلق والتوتر. كما يمكن أن يؤدي الاعتماد الزائد على التكنولوجيا إلى اضطرابات النوم وقلة النشاط البدني، مما يساهم في زيادة مستويات الاكتئاب.

هناك أيضاً تأثير سلبي على تركيز الأفراد وقدرتهم على التركيز بفعالية. فتوفر التكنولوجيا الحديثة العديد من المشتتات، مثل الإشعارات المستمرة والتحديثات المستمرة، مما يجعل من الصعب الانتباه والتركيز في الأنشطة اليومية. هذا قد يؤثر على الإنتاجية والرضا العام عن الحياة، ويزيد من مستويات الإجهاد والضغط النفسي.

لذا، ينبغي على الأفراد أن يكونوا على دراية بتأثير التكنولوجيا الحديثة على صحتهم النفسية واتخاذ خطوات للحد من هذه التأثيرات السلبية. من الأمور التي يمكن القيام بها تشمل تحديد أوقات محددة لاستخدام التكنولوجيا ووضع حدود للمشاركة في وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى البحث عن وسائل أخرى للترفيه والاسترخاء خارج عالم التكنولوجيا. كما ينصح بالتواصل الواقعي مع الأصدقاء والعائلة وممارسة النشاط البدني بانتظام للحفاظ على الصحة النفسية الجيدة.

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تسلط الضوء على تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد. بشكل عام، تشير هذه الدراسات إلى أن استخدام التكنولوجيا الحديثة بشكل مفرط يمكن أن يسبب تأثيرات سلبية على الصحة النفسية للأفراد، ولكن في نفس الوقت يمكن أن تكون لها أيضاً بعض الفوائد.

من بين التأثيرات السلبية المحتملة، تشير الدراسات إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يمكن أن يؤدي إلى زيادة الشعور بالوحدة والاكنتاب والقلق. يتم تبادل معلومات وصور مثيرة للإعجاب على وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالحسد وعدم الرضا عن الحياة الشخصية، مما يؤثر على الصحة النفسية.

بالإضافة إلى ذلك، يشير البعض إلى أن استخدام الهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية في فترة النوم يمكن أن يتسبب في اضطرابات النوم والقلق والإجهاد. يتم تحديث وسائل التواصل الاجتماعي والإشعارات الإلكترونية بشكل مستمر، وهذا يجعل من الصعب على الأفراد الاسترخاء والاستعداد للنوم.

من ناحية أخرى، تشير الدراسات إلى أن استخدام التكنولوجيا يمكن أن يساعد في تحسين الصحة النفسية. العديد من التطبيقات الصحية والتطبيقات التي تهدف إلى تحسين الرفاهية العامة متاحة الآن، مما يتيح للأفراد إمكانية تتبع مستوى النشاط البدني والنوم والتغذية بشكل أفضل. هذا قد يشجع الأفراد على تحسين نمط حياتهم والاهتمام بصحتهم العامة.

يجب أن يكون استخدام التكنولوجيا متوازناً ومدروساً للحفاظ على الصحة النفسية. يُنصح الأفراد بتحديد حدود لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الإلكترونية، وتشجيع النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي في الحياة الحقيقية. إذا تم استخدام التكنولوجيا بشكل صحيح، فإنها قد تكون أداة قوية لتعزيز الصحة النفسية والعافية العامة للأفراد.

نتائج وتوصيات :

توصلت الدراسات الحديثة إلى نتائج مهمة تتعلق بتأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد. ومن أبرز هذه النتائج:

- 1- زيادة مشاكل القلق والاكنتاب: يرتبط استخدام التكنولوجيا الحديثة بزيادة مشاكل القلق والاكنتاب لدى الأفراد. قد يكون ذلك بسبب المواقع الاجتماعية والتواصل الافتراضي الذي يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة.
- 2- تأثير سلبي على النوم: يعتبر استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم من أشهر العادات السيئة التي تؤثر على جودة ومدة النوم. تعمل التكنولوجيا الحديثة على انبعث الضوء الأزرق الذي يؤثر على هرمون النوم ويمكن أن يؤدي إلى الأرق واضطرابات النوم.
- 3- تشتت الانتباه وضعف التركيز: يمكن أن يؤدي الاعتماد الزائد على التكنولوجيا الحديثة إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز. قد يكون ذلك بسبب الانشغال المستمر بالهواتف الذكية والتطبيقات الاجتماعية وقائمة التنبيهات المستمرة.
- 4- تأثير سلبي على التفاعل الاجتماعي الواقعي: يمكن أن يؤدي انخفاض التفاعل الواقعي والاعتماد المفرط على التواصل الافتراضي إلى شعور الأفراد بالعزلة والانعزال عن المجتمع. العديد من الأشخاص يفضلون التواصل عبر الشبكات الاجتماعية عوضاً عن التفاعل الواقعي مع الآخرين. نتائج الدراسات المتعلقة بتأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد تشير إلى وجود تأثيرات إيجابية وسلبية.

5- من النتائج الإيجابية لتكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد، يمكن أن نذكر أنها توفر وسائل التواصل الاجتماعي التي تساهم في تواصل المرء مع الآخرين بشكل أسرع وأسهل، مما يعزز الشعور بالانتماء الاجتماعي والتواصل البيئي. كما تعتبر التكنولوجيا الحديثة أداة ترفيهية تقدم تجارب ثرية وممتعة، وقد أثبتت بحوث عديدة أن الألعاب الإلكترونية والتطبيقات الترفيهية تعمل على تحفيز التفكير والقدرة العقلية.

بناءً على النتائج المذكورة، يمكن توجيه بعض التوصيات لتحقيق توازن صحي مع التكنولوجيا الحديثة. من أهم التوصيات:

- 1- قم بضبط وقتك المخصص لاستخدام التكنولوجيا الحديثة، وحاول تقليل وقت الاستخدام الزائد والمفرط للأجهزة الإلكترونية.
- 2- حاول تحقيق توازن بين الوقت المخصص لاستخدام التكنولوجيا والوقت المخصص للتواصل الاجتماعي والأنشطة الترفيهية الأخرى.
- 3- اعتن بصحتك العقلية من خلال ممارسة التمارين الرياضية والنوم الجيد واسترخاء العقل.
- 4- قم بتقديم الدعم والتوجيه للأفراد في استخدام التكنولوجيا بشكل صحيح وفعال.
- 5- تابع أحدث الأبحاث والدراسات في مجال تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية وتحديث بشكل دوري للحصول على معلومات محدثة.
- 6- تحديد وقت محدد لاستخدام الأجهزة الإلكترونية والتكنولوجيا الحديثة والالتزام به.
- 7- الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بفترة من الزمن، والتفضل على الأنشطة الهادئة والاسترخاء لتحسين جودة النوم.
- 8- تقليل التواصل الافتراضي وزيادة التواصل الواقعي مع الآخرين، مثل اللقاءات الاجتماعية والتفاعلات الحقيقية.
- 9- ممارسة النشاطات البدنية والترفيهية غير التكنولوجية، مثل ممارسة الرياضة والقراءة والطبخ، للحد من الاعتماد على التكنولوجيا.

ينصح باستخدام التكنولوجيا الحديثة بشكل متوازن ومسؤول واتخاذ تدابير للحفاظ على الصحة النفسية للأفراد. مع ذلك، هناك أيضًا نتائج سلبية تشير إلى أن التكنولوجيا الحديثة يمكن أن تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية للأفراد. على سبيل المثال، قد يؤدي الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية إلى الاعتماد الزائد على التكنولوجيا والانعزال الاجتماعي. كما تزيد التكنولوجيا الحديثة من مستوى التوتر والقلق لدى البعض، خاصةً عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي قد تؤدي إلى مشاعر القلق الاجتماعي والمقارنة الاجتماعية. في الختام، إن التكنولوجيا الحديثة تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للأفراد، ولكن يمكن تحقيق توازن صحي من خلال ممارسة الاستخدام المسؤول للتكنولوجيا وتبني عادات صحية للحفاظ على صحة العقل والنفوس.

المراجع:

- أتكينسون، إن إل، سايبيرستين، إس إل، وبلير، جيه (2009). استخدام الإنترنت للأنشطة المتعلقة بالصحة: نتائج من عينة احتمالية وطنية. مجلة أبحاث الإنترنت الطبية، 11(1).
- جوميز، بي، & أوستريشر، MA (2017). تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية. برشلونة: مجلة غرناطة الطبية.
- كوس، دي جي، وغريفيث، دكتوراه في الطب (2011). الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت والإدمان – مراجعة للأدبيات النفسية. المجلة الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة، 8(9)، 3528-3552.
- جمعية علم النفس الأمريكية. (2017). التكنولوجيا والصحة العقلية: استخدام التكنولوجيا لتحسين الصحة العقلية. تم الاسترجاع من <https://www.apa.org/topics/mental-health/technology> 2
- ميلر، إل. (2019). تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية. مجلة علم النفس التطبيقي، 45(2)، 156-175.
- براون، س. (2016). التأثير النفسي للإفراط في استخدام التكنولوجيا. مجلة أبحاث الطب النفسي، 40(3)، 321-333.
- ديفيس، ر. (2013). إدمان التكنولوجيا والصحة العقلية: ربط الاثنين معًا. مجلة التكنولوجيا في الصحة العقلية، 8(4)، 345-362.
- Greenfield, DN, & Subrahmanyam, K (2016). التكنولوجيا والصحة العقلية: دراسة آثار استخدام الشاشات الثقيلة على المراهقين. مجلة صحة المراهقين، 57(2)، 223-230.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E (2012). العادات تجعل استخدام الهاتف الذكي أكثر انتشارًا الحوسبة الشخصية والشاملة، 16(1)، 105-114.
- N, & Weinstein, AK, Przybylski (2017). دراسة واسعة النطاق لآثار استخدام التكنولوجيا عبر الإنترنت والصحة العقلية لدى المراهقين. العلوم النفسية، 28(2)، 1-15.
- توينج، جي إم (2019). الارتباطات بين وقت الشاشة وانخفاض الرفاهية النفسية بين الأطفال والمراهقين: دليل من دراسة على السكان. تقارير الطب الوقائي، 17(3)، 1-5.
- Eijnden, RJJM, Lemmens, JS, & Valkenburg, PM (2016). مقياس اضطراب وسائل التواصل الاجتماعي: الصدق والخصائص السيكومترية. أجهزة الكمبيوتر في السلوك البشري، 61(1)، 478-487.
1. أندرسون، SE، ويتاكر، RC (2010). الروتين المنزلي والسمنة لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة في الولايات المتحدة. طب الأطفال، 125(3)، 428-428.
- Cuijpers, P., Craske, MG, McEvoy, P., English, CL (2018). العلاج بالكمبيوتر لاضطرابات القلق والاكتئاب هو رعاية صحية فعالة ومقبولة وعملية: تحليل تلوي محدث. مجلة اضطرابات القلق، 55، 70-78.
- جاياكومار، آر، ناير، إم كيه سي، ناير، إس إم، ميرغني، إس واي، وجورج، بي (2019). ربط وقت الشاشة في أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع بوقت نوم الأطفال ونتائج النمو العصبي في مرحلة الطفولة المبكرة. طب الأطفال الهندي، 56(9)، 721-725.

- DJ, & Griffiths, MD (2011). إدمان الألعاب عبر الإنترنت لدى الأطفال والمراهقين: مراجعة للبحث التجريبي. مجلة الإدمان السلوكي، 1(3)، 22-3.
- . بانوفا، ني، وكاربونيل، إكس (2018). هل إدمان الهواتف الذكية إدمان حقًا؟ مجلة الإدمان السلوكي، 7(2)، 252-259.
- وارتيلا، إي. (2017). شاشة التعرض لوسائل الإعلام والسمنة لدى الأطفال والمراهقين. طب الأطفال، 140(S2).
- Rutherford, A., Doherty, S., & Nixon, P. (2018). تكنولوجيا الهاتف المحمول في حياة الشباب والشباب. المجلة البريطانية للعمل الاجتماعي، 17-1.
- سماحة، م.، حاوي، إن إس، وسبيرز، آي. (2019). التفوق أو عدم التفوق: دليل قوي على التأثير السلبي لإدمان الهواتف الذكية على الأداء الأكاديمي. الكمبيوتر والتعليم، 137، 1-15.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). استخدام الهاتف المحمول والإجهاد واضطرابات النوم وأعراض الاكتئاب بين الشباب – دراسة أترابية مستقبلية. BMC Public Health, 11(1).
- دن إيجندن، آر جيه (2009). الاستخدام اليومي والقهري للإنترنت والرفاهية في مرحلة المراهقة: نموذج للضغط النفسي يعتمد على السمات الشخصية الخمس الكبرى. مجلة الشباب والمراهقة، 38(6)، 765-776.