

التكنولوجيا وأثرها على الصحة النفسية والجسمية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. أحمد عبدالله شعبان همل *

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة طرابلس

A.ham11@uot.edu.ly .

يوسف علي مفتاح السائح

-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة طرابلس .

y.alsayah@uot.edu.ly

إبراهيم محمد يوسف الصيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة طرابلس .

Ibrahim.asaid2021@gmail.com

تاريخ الإرسال 2026/1/8 م تاريخ القبول 2026/1/22 م

Technology and its impact on the mental and physical health of students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Ahmed Abdullah Shaaban Hamel

Yusuf Ali Muftah Al-Sayeh

Ibrahim Muhammad Yusuf Al-Sayed

Abstract:

This study aims to investigate the use of technology and its impact on the mental and physical health of students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. Researchers employed a descriptive methodology, deemed most suitable for the nature of the research. The sample consisted of 53 undergraduate students from both genders and all academic years at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Tripoli. Key findings included: the majority of the sample were under 25 years old (96.2%); intensive daily and multi-purpose technology use (study and entertainment) among the sample; clear effects of technology on anxiety, stress, sleep problems, and social isolation; significant impact of technology on online relationships; common neck and back pain among the sample; sleep problems associated with prolonged device use; and clear negative physical effects of technology use, including reduced physical activity, physical pain, and sleep disturbances.

:Keywords Technology, Mental Health, Physical Health

الملخص :

تهدف الدراسة لمعرفة استخدام التكنولوجيا وأثرها على الصحة النفسية والجسمية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة البحث وتمثلت عينة البحث من طلاب مرحلة البكالوريوس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس من كلا الجنسين ومن كافة الفصول الدراسية وتراوح عددهم 53 طالب . وكانت أهم النتائج إنا أغلب أفراد العينة شباب تحت سن 25 (96.2%) إنا استخدام مكثف للتكنولوجيا يوميًا ومتعدد الأغراض (دراسة، ترفيه) من قبل أفراد العينة ، إنا تأثيرات واضحة للتكنولوجيا على القلق، الإجهاد، مشاكل النوم، والعزلة الاجتماعية. إنا التكنولوجيا تؤثر أيضًا على العلاقات عبر الإنترنت بشكل ملحوظ. تحدث آلام الرقبة والظهر الشائعة بين أفراد العينة. إنا مشاكل النوم مرتبطة بالاستخدام المطول للأجهزة. إنا استخدام التكنولوجيا له تأثيرات جسدية سلبية واضحة تشمل قلة النشاط، آلام جسدية، واضطرابات النوم.

الكلمات المفتاحية: التكنولوجيا ، الصحة النفسية ، الصحة الجسمية .

المقدمة :

يشهد العصر الحالي ثورة تكنولوجية ومعلوماتية هائلة أحدثت تغييرات جذرية في نمط حياة الأفراد بشكل عام، وطلاب الجامعات بشكل خاص، حيث أصبحت الأجهزة الذكية والمنصات الرقمية جزءاً لا يتجزأ من اليوم الدراسي والرياضي. إن طبيعة طالب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس تتطلب استعداداً بدنياً مستمراً وتوازناً نفسياً عالياً، إلا أن التغلغل التكنولوجي في تفاصيل حياتهم اليومية بدأ يفرض واقعاً جديداً يمزج بين الفوائد التعليمية والأضرار الصحية (الورفي، 2022)، إلا أن هذا الانتشار السريع يستدعي النظر بجدية إلى آثاره ثنائية الاتجاه، الإيجابية والسلبية، على صحة الأفراد. وتبرز هذه القضية بشكل خاص لدى فئة طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، الذين يُفترض بهم أن يكونوا نماذج في اللياقة الجسمية والصحة النفسية الإيجابية، حيث قد يتعارض الاستخدام المفرط أو غير الرشيد للتكنولوجيا مع طبيعة تخصصهم القائم على النشاط الحركي والتفاعل الاجتماعي المباشر. (Twenge & Campbell, 2018).

إن استخدام التكنولوجيا في المجال الرياضي ساهم في دقة القياس وتحليل الأداء، ولكن في المقابل، أدى الاستخدام المفرط وغير المقنن للوسائل التقنية خارج أوقات الدراسة إلى ظهور مشكلات مستحدثة تتعلق بالخمول البدني الرقمي واضطرابات التركيز، مما استوجب دراسة هذه الظاهرة بعمق (الطرابلسي ، 2023)، وتكمن أهمية هذه

الدراسة في تسليط الضوء على هذه الفئة الحيوية من المجتمع الليبي لضمان إعداد جاد لمعلمي ومدربي المستقبل بعيداً عن المعوقات الصحية التي قد تسببها التقنية (الفيثوري، 2021).

مشكلة البحث:

على الرغم من الفوائد التي تقدمها التكنولوجيا في المجال الأكاديمي والرياضي، يُلاحظ في الآونة الأخيرة انتشاراً ملحوظاً للسلوك الخامل بين طلاب الكلية، وقضاء ساعات طويلة أمام الشاشات، مما قد ينعكس سلباً على لياقتهم الجسمية وتركيبهم الجسمي، ويزيد من مخاطر الإصابة بالسمنة وضعف العضلات والعظام. كما أن الاعتماد المفرط على العالم الافتراضي قد يؤثر على صحتهم النفسية، ويتجلى في زيادة مستويات القلق، والاكتئاب، والشعور بالوحدة، وضعف تقدير الذات نتيجة للمقارنات الاجتماعية غير الواقعية. لذلك، تكمن مشكلة البحث في غياب دراسات محلية تكشف النقاب عن طبيعة وحجم العلاقة بين أنماط استخدام التكنولوجيا ومستويات الصحة النفسية والجسمية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة طرابلس على وجه التحديد (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016).

تتبلور مشكلة البحث في ملاحظة وجود تراجع في مستويات الكفاءة البدنية وارتفاع في مستويات القلق والتوتر لدى شريحة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، وهو ما قد يعزى إلى الاستهلاك الكثيف للتكنولوجيا الرقمية. فعلى الرغم من أن هؤلاء الطلاب يمارسون النشاط الحركي كجزء من تخصصهم، إلا أن السلوكيات الانعزالية والجلوس الطويل خلف الشاشات أوجد تناقضاً بين الهوية الرياضية والواقع الصحي المعاش (الزياني، 2020). وتزداد خطورة هذه المشكلة في ظل ندرة الأبحاث المحلية والعربية التي تتناول هذه القضية بشكل متكامل، وخاصة لدى هذه الشريحة المتخصصة. لذلك، تسعى هذه الدراسة إلى تشخيص دقيق لطبيعة وحجم العلاقة بين أنماط استخدام التكنولوجيا وكل من الصحة النفسية والجسمية، لتقديم صورة واضحة تساعد في فهم التداخلات وتحديد نقاط الخطر وأوجه الفرص (Primack et al., 2017). ومن خلال تواجد الباحثين في الكلية كأعضاء هيئة التدريس وأثناء تأدية عملهم في تقديم المحاضرات للطلاب لاحظوا أن نسبة كبيرة من الطلاب لا يمكنهم الاستغناء عن استخدام الأجهزة الذكية مما استدعى لإجراء هذا البحث

تساؤلات البحث:

1. مدى استخدام التكنولوجيا الشائع بين طلاب الكلية ؟
2. ما هو أثر استخدام التكنولوجيا على الصحة النفسية ؟

3. ما هو أثر استخدام التكنولوجيا على الصحة الجسمية ؟

هدف البحث :

دراسة لمعرفة استخدام التكنولوجيا وأثرها على الصحة النفسية والجسمية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أهم المصطلحات المستخدمة في البحث :

التكنولوجيا الرقمية: هي كافة الأجهزة الإلكترونية والبرمجيات وشبكات التواصل التي يستخدمها الطالب في أغراضه العلمية أو الترفيهية (القماطي، 2021).

الصحة النفسية: هي حالة من الرفاه العقلي والانفعالي والاجتماعي، يكون فيها الفرد قادرًا على إدراك إمكاناته، والتكيف مع ضغوط الحياة العادية، والعمل بصورة منتجة ومثمرة، والمساهمة الإيجابية في مجتمعه. كما تشمل الصحة النفسية القدرة على تنظيم المشاعر، واتخاذ القرارات السليمة، وبناء علاقات اجتماعية متوازنة، والحفاظ على الإحساس بالرضا عن الذات والحياة بشكل عام (World Health Organization, 2022).

تعريف الصحة الجسمية: الصحة الجسمية هي حالة من السلامة والكفاءة الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، بحيث يكون الفرد خاليًا من الأمراض أو العجز، وقادرًا على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة دون الشعور بالتعب أو الألم. وتشمل الصحة الجسمية المحافظة على اللياقة البدنية، والتغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني المنتظم، والوقاية من الأمراض، بما يضمن التوازن الفسيولوجي العام للجسم (World Health Organization, 2021).

الدراسات السابقة:

1-دراسة: أحمد علي الفيتوري ، بعنوان : الإدمان الإلكتروني وعلاقته بالخمول البدني لدى طلاب الجامعات الليبية". السنة: 2021. ، وهدفت إلى معرفة العلاقة بين استهلاك الإنترنت ومستوى النشاط الرياضي الممارس ، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي. وكانت العينة: (250) طالباً من كليات مختلفة بجامعة طرابلس. وأهم النتائج: أثبتت الدراسة أن 65% من العينة يعانون من خمول بدني ناتج عن قضاء أكثر من 5 ساعات يومياً على مواقع التواصل.

2-دراسة الثانية: منى فرج القماطي ، بعنوان: "الاضطرابات النفسية الناتجة عن استخدام الهواتف الذكية لدى طالبات التربية البدنية". السنة: 2021 ، وهدفت : الكشف عن مستويات القلق المرتبطة بالاستخدام الكثيف للهاتف ، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي ، واحتوت العينة على : (100) طالبة من كلية التربية البدنية جامعة

طرابلس ، وأهم النتائج: توصلت الدراسة إلى أن الاستخدام المفرط ليلاً يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز في الدروس العملية.

3-دراسة : عبد السلام مفتاح الزباني ، بعنوان: "أثر التكنولوجيا الرقمية على مستوى الانتباه البصري ودقة الأداء الحركي". السنة: 2020 ، وهدفت إلى : قياس مدى تأثير المهارات الحركية الدقيقة بالاستهلاك الرقمي ، واستخدم المنهج التجريبي. واحتوت العينة: (60) طالباً من تخصص الألعاب الرياضية ، وأهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطلاب الأقل استخداماً للتكنولوجيا في اختبارات سرعة رد الفعل.

4-دراسة: نوري سالم العزومي ، بعنوان: "توظيف التكنولوجيا في تطوير برامج التربية العملية بجامعة طرابلس" السنة: 2022 ، وهدفت إلى : إبراز الجوانب الإيجابية للتقنية في التعليم الرياضي. واستخدم المنهج شبه التجريبي. ، العينة: (50) طالباً متدرباً بمرحلة التخرج، أهم النتائج: استخدام برامج التحليل الحركي بالفيديو يساهم في سرعة تصحيح الأخطاء المهارية.

الاستفادة من الدراسات السابقة

- 1- اختيار المنهج المناسب للبحث
- 2- الحصول على الاستبيان لجمع البيانات
- 3- تحديد المعالجات الإحصائية
- 4- الاستدلال بالدراسات السابقة في اتجاه البحث

إجراءات البحث

منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة البحث
مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث من الطلاب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمرحلة البكالوريوس للعام الجامعي 2024
عينة البحث : تمثلت عينة البحث من طلاب مرحلة البكالوريوس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس من كلا الجنسين ومن كافة الفصول الدراسية وتراوح عددهم 53 طالب .

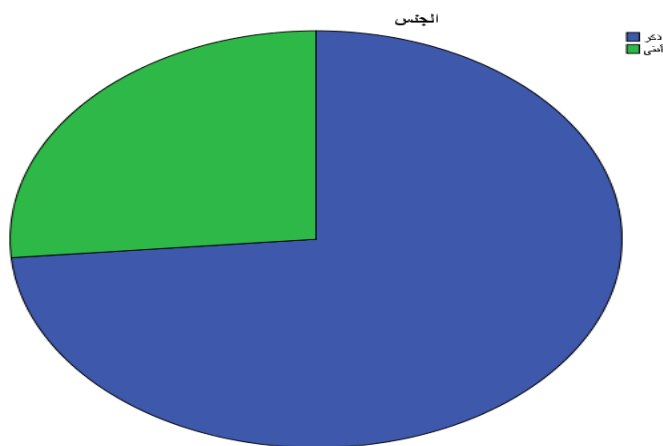
وسائل جمع البيانات : استمارة استبيان
المعالجات الإحصائية : استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي spss بما يتناسب مع طبيعة البحث

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول رقم (1) يوضح التكرار والنسبة المئوية لجنس أفراد العينة

الجنس	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المئوية الصحيحة	النسبة المئوية التراكمية
ذكر	39	73.6	73.6	73.6
أنثى	14	26.4	26.4	100.0
المجموع الكلي	53	100.0	100.0	

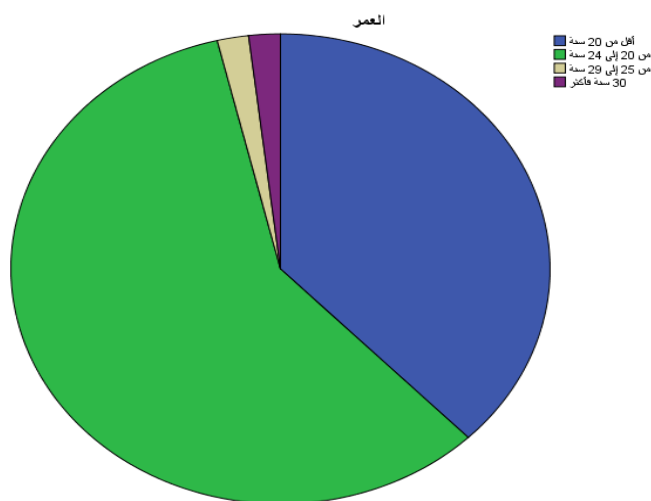
يوضح جدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس من حيث التكرار، النسبة المئوية، النسبة المئوية الصحيحة، والنسبة المئوية التراكمية. ويمثل الجدول توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس، حيث بلغ عدد الذكور (39) بنسبة (73.6%)، في حين بلغ عدد الإناث (14) بنسبة (26.4%) من إجمالي العينة البالغ عددها (53) فرداً، مما يشير إلى predominance الذكور في عينة الدراسة.



شكل رقم (1) يوضح جنس أفراد العينة
جدول رقم (2) يوضح التكرار والنسبة المئوية لعمر أفراد العينة

العمر بالسنوات	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المئوية الصحيحة	النسبة المئوية التراكمية
أقل من 20 سنة	20	37.7	37.7	37.7
من 20 إلى 24 سنة	31	58.5	58.5	96.2
من 25 إلى 29 سنة	1	1.9	1.9	98.1
30 سنة فأكثر	1	1.9	1.9	100.0
المجموع الكلي	53	100.0	100.0	

ويوضح هذا الجدول بأن بيانات تشير إلى أن 96.2% من أفراد العينة تقل أعمارهم عن 25 سنة، مما يعني أن العينة يغلب عليها الطابع الشبابي. وهذا التركيز الكبير على الفئة العمرية من 20 إلى 24 سنة (58.5%)، يطرح تساؤلات حول مدى تمثيل العينة لباقي الفئات العمرية.



شكل رقم (2) يوضح العمر لأفراد عينة البحث
جدول رقم (3) يوضح التكرار والنسبة المئوية لفصول الدراسية أفراد العينة

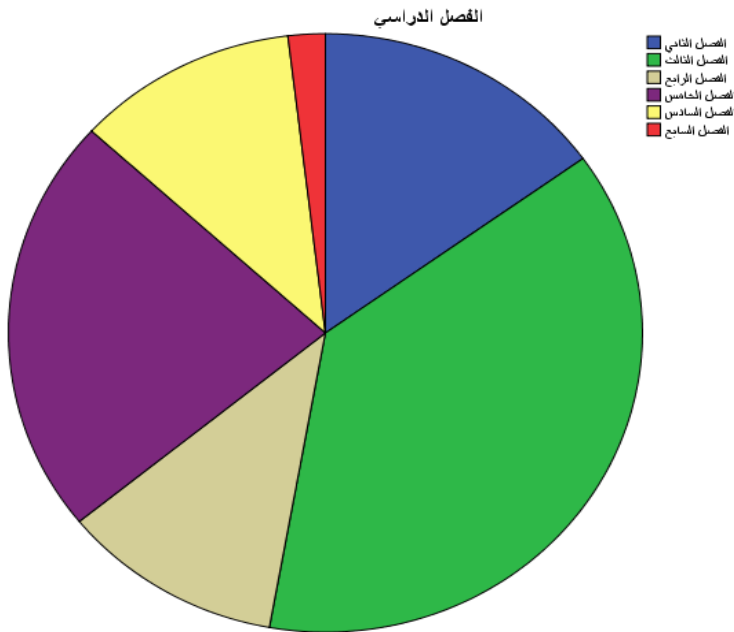
النسبة المئوية التراكمية	النسبة المئوية الصحيحة	النسبة المئوية	التكرار	الفصول الدراسية
15.1	15.1	15.1	8	الفصل الثاني
52.8	37.7	37.7	20	الفصل الثالث
64.2	11.3	11.3	6	الفصل الرابع
86.8	22.6	22.6	12	الفصل الخامس
98.1	11.3	11.3	6	الفصل السادس
100.0	1.9	1.9	1	الفصل السابع
	100.0	100.0	53	المجموع الكلي

من خلال هذا الجدول والذي يوضح فيه أنا الفصل الدراسي الأكثر تمثيلاً كان الفصل الثالث هو الأكثر تمثيلاً بنسبة 37.7%، أي أن أكثر من ثلث العينة يدرسون في هذا الفصل.

وهذا يشير إلى أن العينة تتركز بشكل كبير في المرحلة الدراسية المتوسطة، مما قد يعكس طبيعة الدراسة أو توقيت جمع البيانات.

وفي الفصل الخامس يمثل نسبة جيدة أيضاً (22.6%)، يليه الفصل الثاني (15.1%)، مما يدل على وجود توزيع نسبي بين الفصول المبكرة والمتوسطة. الفصول الرابع والسادس متساويان في التمثيل (11.3%)، مما يعكس توازناً نسبياً في العينة.

الفصل السابع لا يمثل سوى 1.9% من العينة (شخص واحد فقط)، مما يشير إلى ضعف شديد في تمثيل الطلاب المتقدمين أكاديمياً.



شكل رقم (3) والذي يوضح الفصول الدراسية لأفراد عينة البحث

جدول رقم (4) والذي يوضح قيمة اختبار T لمدى استخدام التكنولوجيا لأفاد عينة البحث

القيمة الفرضية = 0						العبارة
للفروق 95% فاصل الثقة		متوسط الفروق	الدالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	
الحد الأدنى	الحد الأعلى					
3.1997	2.5696	2.88462	.000	51	18.382	ماهو الوقت الذي تقضيه في استخدام التكنولوجيا اليومية - الهواتف الذكية - الحواسيب - الانترنت - الخ
4.2729	2.8040	3.53846	.000	51	9.672	ماهي الأنشطة التكنولوجية التي تقوم بها بانتظام.
2.0261	1.5033	1.76471	.000	50	13.562	كم مرة تستخدم التكنولوجيا أثناء المحاضرات أو الدروس ؟
2.8556	2.4644	2.66000	.000	49	27.323	هل تستخدم التكنولوجيا بشكل أساسي لأغراض الدراسة أو الترفيه ؟

ويوضح من خلال هذا الجدول أنا جميع القيم الاحتمالية (Sig.) أقل من 0.001، مما يعني أن النتائج ذات دلالة إحصائية عالية جداً.

- هذا يشير إلى وجود فروق حقيقية بين المتوسطات المفترضة (0) والمتوسطات الفعلية لاستخدام التكنولوجيا.

أعلى متوسط فرق: الأنشطة التكنولوجية بالنظام، العبارة "ما هي الأنشطة التكنولوجية التي تقوم بها بالنظام" سجلت أعلى متوسط فرق (3.54)، مما يدل على مشاركة نشطة في الأنشطة التكنولوجية المنظمة.

- فاصل الثقة (2.80 إلى 4.27) يعكس ثقة عالية في هذا التقدير، الوقت اليومي لاستخدام التكنولوجيا

وسجلت العبارة المتعلقة بالوقت اليومي لاستخدام التكنولوجيا متوسط فرق قدره 2.88، مع قيمة T مرتفعة جداً (18.382)، مما يشير إلى استخدام مكثف للتكنولوجيا بشكل يومي.

استخدام التكنولوجيا أثناء المحاضرات:

إننا متوسط الفرق (1.76) يدل على استخدام معتدل للتكنولوجيا في السياق الأكاديمي، لكنه لا يزال دالاً إحصائياً.

الاستخدام لأغراض الدراسة أو الترفيه:

إننا قيمة T الأعلى (27.323) تشير إلى اتفاق قوي بين أفراد العينة حول استخدام التكنولوجيا لأغراض محددة، سواء كانت دراسية أو ترفيهية.

إننا متوسط الفرق (2.66) وفاصل الثقة الضيق (2.46 إلى 2.86) يعكس تجانساً في الإجابات.

جدول رقم (5) والذي يوضح اختبار T للصحة النفسية لأفراد العينة

القيمة الفرضية = 0						العبارة
للفروق 95 %فاصل الثقة		متوسط الفروق	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	
الحد الأدنى	الحد الأدنى					
1.8155	1.3921	1.60377	.000	52	15.201	هل تعتقد أن استخدام التكنولوجيا يؤثر على صحتك النفسية ؟
2.9692	2.3893	2.67925	.000	52	18.541	هل تشعر بالإجهاد أو القلق بسبب استخدام التكنولوجيا؟
1.8647	1.4938	1.67925	.000	52	18.167	هل تعاني من مشاكل في النوم بسبب استخدام التكنولوجيا ؟
1.9705	1.6899	1.83019	.000	52	26.177	هل تشعر بالعزلة الاجتماعية بسبب استخدام التكنولوجيا ؟
1.8220	1.4987	1.66038	.000	52	20.610	هل تعتقد أن استخدام التكنولوجيا يؤثر على تواصلك مع الأصدقاء والعائلة ؟
1.8993	1.5346	1.71698	.000	52	18.896	هل تعتقد أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يزيد من مستويات القلق لديك ؟
1.9621	1.7737	1.86792	.000	52	39.784	هل تتعرض للتنمر الإلكتروني أو المضايقات عبر الإنترنت ؟

يوضح الجدول أنا جميع القيم الاحتمالية (Sig.) أقل من 0.001، مما يعني أن النتائج ذات دلالة إحصائية عالية جداً. وهذا يشير إلى أن المشاركين يتفقون بدرجة كبيرة على وجود تأثيرات نفسية واجتماعية لاستخدام التكنولوجيا. أعلى تأثير: القلق والعلاقات عبر الإنترنت أعلى متوسطات سجلت في: الشعور بالإجهاد أو القلق (2.68) تأثير التكنولوجيا على العلاقات عبر الإنترنت (1.87) هذا يعكس أن التكنولوجيا، وخاصة وسائل التواصل، قد تكون مصدراً للضغط النفسي أو التوتر الاجتماعي. مشاكل النوم والعزلة الاجتماعية وجد أن متوسطات مرتفعة نسبياً في مشاكل النوم (1.68) والعزلة الاجتماعية (1.83)، مما يشير إلى تأثيرات سلبية محتملة على نمط الحياة والعلاقات الواقعية. تأثير على العلاقات الشخصية تأثير التكنولوجيا على العلاقة بالأصدقاء (1.66) يدل على تأثير التفاعل الاجتماعي الواقعي بسبب الاستخدام المكثف للتكنولوجيا.

جدول رقم (6) والذي يوضح اختبار T للصحة الجسمية لأفراد العينة

القيمة الفرضية = 0						العبارة
للفروق 95 % فاصل الثقة		متوسط الفروق	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	
الحد الأدنى	الحد الأعلى					
1.6485	1.3703	1.50943	.000	52	21.773	هل تعتقد أن استخدام التكنولوجيا يؤثر على نشاطك البدني ؟
1.7494	1.3826	1.56604	.000	52	17.136	هل تعاني من آلام في الرقبة أو الظهر نتيجة لاستخدام التكنولوجيا ؟
1.6583	1.3229	1.49057	.000	52	17.837	هل تعاني من مشاكل في العيون بسبب استخدام التكنولوجيا لفترات طويلة ؟
1.8045	1.4785	1.64151	.000	52	20.206	هل تعتقد أن استخدام التكنولوجيا يؤثر على صحتك الجسدية بشكل عام ؟

ويوضح هذا الجدول أنا جميع القيم الاحتمالية (Sig.) أقل من 0.001، مما يعني أن النتائج ذات دلالة إحصائية عالية جداً.

- هذا يشير إلى أن أفراد العينة يتفقون بدرجة كبيرة على وجود تأثيرات جسدية لاستخدام التكنولوجيا.

من ناحية التأثير على النشاط البدني

إننا متوسط الفرق (1.51) وقيمة T المرتفعة (21.773) يدل على أن التكنولوجيا تؤثر سلباً على النشاط البدني، ربما بسبب الجلوس الطويل أو قلة الحركة.

فيما أنا آلام الرقبة والظهر

فوجد متوسط مرتفع (1.57) يشير إلى أن عدداً كبيراً من المشاركين يعانون من آلام جسدية مرتبطة باستخدام المطول للأجهزة، مثل الهواتف أو الحواسيب.

ومن حيث مشاكل في النوم

وجد أنا متوسط (1.49) يدل على وجود تأثير ملحوظ على جودة النوم، ربما بسبب التعرض المستمر للشاشات قبل النوم أو اضطراب الساعة البيولوجية.

ومن حيث إدراك الطلاب لخطورة استخدام فإننا الباحثون لاحظوا إن أعلى متوسط (1.64) يشير إلى أن المشاركين يدركون وجود تأثير شامل للتكنولوجيا على صحتهم

الجسدية، وليس فقط في جوانب محددة.

الاستنتاجات :

1. أغلب أفراد العينة شباب تحت سن 25 (96.2%).
2. العينة تمثل فئة عمرية محددة (طلاب أو شباب)، مما يحد من تعميم النتائج.
3. التركيز الأكبر في الفصل الثالث (37.7%) والخامس (22.6%)
4. ضعف تمثيل الفصول المتقدمة (السادس والسابع)
5. العينة تميل إلى الطلاب في المراحل الدراسية المبكرة والمتوسطة.
6. استخدام مكثف للتكنولوجيا يومياً ومتعدد الأغراض (دراسة، ترفيه)
7. دلالة إحصائية قوية على أن التكنولوجيا جزء أساسي من حياة العينة.
8. الأنشطة التكنولوجية المنظمة سجلت أعلى متوسط.
9. تأثيرات واضحة للتكنولوجيا على القلق، الإجهاد، مشاكل النوم، والعزلة الاجتماعية.
10. العلاقات الواقعية بالأصدقاء تتأثر سلباً.
11. التكنولوجيا تؤثر أيضاً على العلاقات عبر الإنترنت بشكل ملحوظ.

12. تأثير سلبي على النشاط البدني.
13. آلام الرقبة والظهر شائعة بين أفراد العينة.
14. مشاكل النوم مرتبطة بالاستخدام المطول للأجهزة.
15. إدراك عام بأن التكنولوجيا تؤثر على الصحة الجسدية بشكل شامل.
16. -استخدام التكنولوجيا له تأثيرات جسدية سلبية واضحة تشمل قلة النشاط، آلام جسدية، واضطرابات النوم.
17. -المشاركون يتفقون بدرجة عالية على أن هذه التأثيرات واقعية وملموسة.
18. -النتائج تعكس مخاطر صحية محتملة مرتبطة بالاستخدام المفرط أو غير المنظم للتكنولوجيا.

التوصيات:

1. توسيع العينة لتشمل فئات عمرية ومهنية مختلفة لضمان شمولية النتائج.
2. إجراء دراسات طولية تربط بين مدة الاستخدام ونوع التأثير (نفسى، اجتماعى، جسدي)
3. استخدام أدوات قياس متنوعة (استبيانات، مقابلات، ملاحظات سلوكية)
4. إدماج برامج توعية حول الاستخدام الصحي للتكنولوجيا.
5. توفير دعم نفسى للطلاب المتأثرين بالضغط الرقمي.
6. تشجيع التوازن بين الدراسة والأنشطة البدنية والاجتماعية.
7. تقنين استخدام الأجهزة، خاصة قبل النوم.
8. ممارسة النشاط البدني لتعويض الجلوس الطويل أمام الشاشات.
9. تعزيز العلاقات الواقعية وتجنب العزلة الرقمية.
10. استخدام أدوات مريحة (كراسي داعمة، حاملات هواتف) لتقليل الآلام الجسدية.
11. تقليل فترات الجلوس الطويلة أمام الأجهزة، وممارسة النشاط البدني بانتظام.
12. استخدام أدوات مريحة مثل الكراسي الداعمة أو حاملات الهواتف لتقليل الضغط على الرقبة والظهر.
13. تجنب استخدام الأجهزة قبل النوم لتحسين جودة النوم.
14. نشر التوعية الصحية حول الاستخدام الآمن للتكنولوجيا.
15. دمج فترات راحة وحركة في البرامج الدراسية أو بيئات العمل.
16. تشجيع التوازن الرقمي بين الحياة الواقعية والافتراضية.
17. إجراء دراسات مقارنة بين الفئات العمرية أو المهنية المختلفة.

18. تحليل العلاقة بين مدة الاستخدام ونوع التأثير الجسدي.

بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة.

المراجع :

- سالم محمد الورفلي. (2022). صحة القوام والمؤثرات البيئية الحديثة. المجلة الدولية لعلوم الرياضة، جامعة طرابلس.
- جمعة علي الطرابلسي. (2023). الاستشفاء الرياضي والوظائف الحيوية. مطبعة الهيئة العامة للثقافة، ليبيا.
- أحمد علي الفيتوري. (2021). الإدمان الإلكتروني والنشاط البدني للشباب. دار الكتب الجامعية، طرابلس، ليبيا.
- عبد السلام مفتاح الزباني. (2020). القدرات العقلية والمهارات الحركية في ظل التكنولوجيا. منشورات كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس.
- منى فرج القماطي. (2021). علم النفس الرياضي وتحديات العصر الرقمي. المركز العربي للبحوث والدراسات، بنغازي.
- نوري سالم العزومي. (2022). التقنيات التعليمية في علوم الرياضة. مكتبة طرابلس العلمية، ليبيا.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. World Health Organization
- World Health Organization. (2021). Physical activity and health. World Health Organization