

Technology Use and Mental Health in Generation Alpha: An Analytical Psycho-Educational Perspective

Zergoug soumia *

University of Tipaza - Algeria

zergoug.soumia@univ-tipaza.dz

<https://doi.org/10.63939/JSS.2026-Vol10.N40.31-50>

Received: 10/02/2026, **Accepted:** 14/04/2026, **Published:** 30/06/2026

Abstract: Contemporary childhood is undergoing profound transformations due to the widespread integration of digital technologies. Children of Generation Alpha are growing up in highly digitized environments that significantly shape their cognitive, psychological, and social development. This study aims to explore the issue of balancing technology use and mental health among this generation through a descriptive-analytical approach grounded in recent psychological and educational literature.

The study is based on the central assumption that technology constitutes a dual-impact factor: while it can enhance cognitive abilities, interactive skills, and self-directed learning, its excessive or unregulated use—particularly in the absence of effective parental guidance—may contribute to various psychological and behavioral issues, such as anxiety, social withdrawal, attention difficulties, and what is referred to as digital addiction.

This research examines several key dimensions related to children's technology use, including screen time duration, the nature of digital content, the level of parental mediation, and the broader socio-familial context. It highlights the dynamic interplay between these variables and their role in either fostering or disrupting psychological balance.

The findings suggest that achieving balance is not merely about reducing technology use, but rather about regulating and guiding it within a conscious educational and psychological framework. This involves structured time management, careful content selection, and the promotion of alternative real-life activities. The study further emphasizes the importance of adopting a preventive-developmental approach that considers children's developmental needs and the cultural context of the family.

Finally, the study proposes a set of practical recommendations for parents and educational institutions, including enhancing digital literacy, strengthening family interaction, and implementing guidance programs aimed at promoting healthy technology use among children.

Keywords: Digital technology, mental health, Generation Alpha, psychological balance, digital addiction, family socialization.

©2026, zergoug soumia, licensee Democratic Arab Center. This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC4.0), which permits non-commercial use of the material, appropriate credit, and indication if changes in the material were made. You can copy and redistribute the material in any medium or format as well as remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited.//
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

*Corresponding author

التكنولوجيا والصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا قراءة نفسية تربوية تحليلية

زرقوق سمية

جامعة تيبازة - الجزائر

zergoug.soumia@univ-tipaza.dz

<https://doi.org/10.63939/JSS.2026-Vol10.N40.31-50>

Received: 10/02/2026, Accepted: 14/04/2026, Published: 30/06/2026

ملخص: تشهد الطفولة المعاصرة تحولات عميقة بفعل الانتشار الواسع للتكنولوجيا الرقمية، حيث ينشأ أطفال جيل ألفا في بيئة رقمية مكثفة تؤثر بشكل مباشر في نموهم النفسي والمعرفي والاجتماعي. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل إشكالية التوازن بين استخدام التكنولوجيا والصحة النفسية لدى هذه الفئة، من خلال مقارنة وصفية تحليلية تستند إلى الأدبيات النفسية والتربوية الحديثة.

تتعلق الدراسة من فرضية أساسية مفادها أن التكنولوجيا تمثل عاملاً مزدوج التأثير، إذ يمكن أن تسهم في تنمية القدرات المعرفية والتفاعلية لدى الطفل، كما قد تؤدي، في حال سوء الاستخدام أو غياب الضبط الأسري، إلى ظهور اضطرابات نفسية وسلوكية مثل القلق، العزلة الاجتماعية، واضطرابات الانتباه، إضافة إلى ما يُعرف بـ الإدمان الرقمي.

تعتمد الدراسة على تحليل مجموعة من الأبعاد الأساسية المرتبطة باستخدام التكنولوجيا، تشمل مدة التعرض للشاشات، طبيعة المحتوى الرقمي، مستوى المرافقة الوالدية، والسياق الاجتماعي-الأسري للطفل. كما تسلط الضوء على العلاقة التفاعلية بين هذه العوامل وتأثيرها في تحقيق أو اختلال التوازن النفسي.

وتخلص الدراسة إلى أن تحقيق التوازن لا يرتبط بتقليل استخدام التكنولوجيا بقدر ما يرتبط بتنظيمه وتوجيهه ضمن إطار تربوي ونفسي واعٍ، يقوم على التقنين الزمني، الانتقاء النوعي للمحتوى، وتعزيز الأنشطة الواقعية البديلة. كما تؤكد على أهمية تبني مقاربة وقائية-نمائية تأخذ بعين الاعتبار الخصائص النمائية للأطفال والسياق الثقافي للأسرة.

ونقترح الدراسة جملة من التوصيات العملية الموجهة للأسر والمؤسسات التربوية، من أبرزها تعزيز الوعي الرقمي، دعم التفاعل الأسري، وإدماج برامج إرشادية تهدف إلى تنمية الاستخدام الصحي للتكنولوجيا لدى الطفل.

الكلمات المفتاحية: التكنولوجيا الرقمية، الصحة النفسية، أطفال جيل ألفا، التوازن النفسي، الإدمان الرقمي، التنشئة الأسرية.

مقدمة وإشكالية

يشهد العالم تحولاً رقمياً متسارعاً تجاوز حدود التطور التقني ليصبح تحولاً حضارياً ومعرفياً أعاد تشكيل أنماط التعلم والتفاعل الاجتماعي والتنشئة، ولا سيما لدى الأطفال الذين ينشؤون في بيئة تتداخل فيها تطبيقات الذكاء الاصطناعي، والهواتف الذكية، ومنصات التواصل الاجتماعي، والوسائط الرقمية مع مختلف جوانب حياتهم اليومية. ولم تعد التكنولوجيا مجرد وسيلة للتعلم أو الترفيه، بل أصبحت عنصراً أساسياً في البيئة النمائية للطفل، تؤثر في عملياته المعرفية والانفعالية والاجتماعية، الأمر الذي يفرض إعادة قراءة مفاهيم النمو والتنشئة في ضوء التحولات الرقمية المعاصرة (OECD, 2023)؛ (UNESCO, 2023).

وفي هذا السياق، ظهر مفهوم **جيل ألفا** ليصف الأطفال المولودين ابتداءً من عام 2010، بوصفهم أول جيل ينمو بالكامل في بيئة رقمية تتسم بالحضور الدائم للتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي. وتمثل خصوصية هذا الجيل في أن خبراته التعليمية والاجتماعية والترفيهية تتشكل بدرجة كبيرة عبر الوسائط الرقمية، مما أدى إلى تغيير أنماط التعلم والتفاعل الاجتماعي وبناء الهوية، وأثار تساؤلات حول مدى ملاءمة النماذج النفسية والتربوية التقليدية لتفسير نمو الأطفال في هذا السياق المستحدث (McCrindle, 2023)؛ (Livingstone et al., 2021).

وقد أولت الدراسات الحديثة اهتماماً متزايداً بتحليل العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية لدى الأطفال، إلا أن نتائجها أظهرت أن هذه العلاقة تتسم بالتعقيد ولا يمكن تفسيرها من خلال مدة استخدام الشاشات فقط. فقد أوضحت دراسة **Livingstone وآخرون (2021)** (أن التأثيرات النفسية للتكنولوجيا تتحدد وفق طبيعة المحتوى الرقمي، ومستوى المرافقة الوالدية، والسياق الاجتماعي والتربوي، أكثر من ارتباطها بعدد ساعات الاستخدام. كما بينت دراسة **Valkenburg وآخرون (2022)**، من خلال نموذج القابلية التفاضلية لتأثيرات وسائل الإعلام، أن استجابة الأطفال للبيئات الرقمية تختلف باختلاف الخصائص الفردية والبيئية، الأمر الذي يفسر تباين النتائج بين الأطفال رغم تشابه أنماط الاستخدام.

وفي الاتجاه نفسه، توصلت المراجعة المنهجية والتحليل التلوي للذان أجراهما **Chen وآخرون 2024** إلى أن التدخلات الرقمية القائمة على أسس نفسية وتربوية تحقق أثرًا متوسطًا ودالًا إحصائيًا في تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين، حيث أسهمت التطبيقات الرقمية والألعاب التعليمية والواقع الافتراضي وخدمات الإرشاد الإلكتروني في تحسين الرفاه النفسي، وتنظيم الانفعالات، وخفض مستويات القلق والاكتئاب، مع اختلاف حجم التأثير تبعًا لعمر الطفل، ونوع التكنولوجيا، ومدة التدخل. كما أظهرت الدراسة أن الأطفال في المرحلة العمرية (6-12 سنة) ما يزالون أقل تمثيلًا في البحوث مقارنة بالمراهقين، وهو ما يشير إلى الحاجة إلى مزيد من الدراسات التي تستهدف أطفال جيل ألفا.

ومن زاوية أخرى، أكدت مراجعة منهجية حديثة حول خصائص **جيل ألفا** أن هذا الجيل يتميز بأنماط تعلم رقمية، وسرعة في معالجة المعلومات، واعتماد مرتفع على الوسائط التفاعلية، الأمر الذي يتطلب إعادة تصميم البيئات التعليمية بما يتوافق مع خصائصه النفسية والمعرفية. كما أشارت المراجعة إلى أن معظم الدراسات ركزت على الجوانب التعليمية والتكنولوجية، في حين ظل البعد النفسي-التربوي، وخاصة العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية، أقل تناولًا في الأدبيات الحديثة.

وفي المقابل، كشفت دراسات أخرى عن وجود آثار سلبية محتملة للاستخدام غير المنظم للتكنولوجيا. فقد أظهرت دراسة **Haidt (2024)** وجود ارتباط بين الاستخدام المكثف للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي وارتفاع معدلات القلق والاكتئاب واضطرابات النوم والشعور بالوحدة لدى الأطفال والمراهقين، بينما توصلت مراجعة **Stiglic و Viner (2019)** إلى أن الإفراط في استخدام الشاشات يرتبط بانخفاض جودة النوم، وضعف الانتباه، وتراجع بعض مؤشرات الصحة النفسية، مع اختلاف هذه التأثيرات باختلاف العمر ونوع النشاط الرقمي.

وفي المقابل، تؤكد الأدلة الحديثة أن التكنولوجيا قد تمثل عاملًا داعمًا للنمو النفسي إذا استخدمت في إطار تربوي منظم. فقد أوضح تقرير **UNESCO (2023)** أن دمج التكنولوجيا في التعليم يسهم في تنمية التعلم الذاتي، والكفايات الرقمية، والتفكير النقدي، متى ارتبط باستراتيجيات تربوية

فعالة، بينما أكد تقرير (OECD (2023) أن التربية الرقمية أصبحت من أهم متطلبات إعداد الأطفال للمواطنة الرقمية، وتعزيز الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا، والحد من المخاطر النفسية والاجتماعية المرتبطة بالبيئات الرقمية.

وتتسم هذه النتائج مع عدد من النظريات النفسية والتربوية؛ إذ تفسر النظرية البيئية لـ (Bronfenbrenner (1979) البيئة الرقمية بوصفها امتداداً للأنظمة البيئية المؤثرة في نمو الطفل، بينما ترى النظرية الاجتماعية الثقافية لـ (Vygotsky (1978) أن الأدوات الرقمية أصبحت وسيطاً ثقافياً جديداً في بناء المعرفة. كما تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي لـ (Bandura (1986) أن الأطفال يكتسبون السلوكيات من خلال النمذجة الرقمية، في حين تشير نظرية تحديد الذات لـ (Deci و (Ryan (2000) إلى أن أثر التكنولوجيا في الصحة النفسية يتحدد بمدى إسهامها في إشباع حاجات الطفل إلى الكفاءة والاستقلالية والانتماء.

ورغم هذا الزخم البحثي، تكشف مراجعة الأدبيات عن استمرار عدد من الثغرات النظرية والمنهجية. فقد ركزت غالبية الدراسات على قياس مدة استخدام الشاشات أو تقييم آثار وسائل التواصل الاجتماعي بصورة منفصلة، بينما أولت اهتماماً محدوداً بدراسة الدور الوسيط أو المعدل للتربية الرقمية والمراقبة الوالدية وجودة البيئة الرقمية في تفسير العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية. كما أن معظم البحوث عالجت هذه المتغيرات بصورة مستقلة، دون بناء إطار نفسي-تربوي تكاملي يجمع بينها، فضلاً عن محدودية الدراسات التي تناولت هذه القضية لدى أطفال جيل ألفا في البيئات العربية، على الرغم من اختلاف الخصائص الثقافية والاجتماعية والتربوية عن البيئات الغربية (Livingstone et al., 2021؛ Chen et al., 2024؛ OECD, 2023؛ UNESCO, 2023).

وانطلاقاً من هذه الثغرات، تسعى الدراسة الحالية إلى تقديم قراءة نفسية-تربوية تحليلية للعلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا، من خلال بناء إطار تفسيري يدمج المنظورين النفسي والتربوي، ويحلل دور التربية الرقمية والمراقبة الوالدية في توجيه آثار التكنولوجيا نحو تعزيز النمو النفسي السليم والحد من انعكاساتها السلبية.

وفي ضوء ذلك، تتمثل إشكالية الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

كيف تؤثر التكنولوجيا على الصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا من منظور نفسي-تربوي؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

1. ما الخصائص النفسية والمعرفية والاجتماعية التي تميز أطفال جيل ألفا في ظل البيئة الرقمية؟

2. ما أبرز الآثار الإيجابية والسلبية لاستخدام التكنولوجيا في الصحة النفسية للأطفال؟

3. ما دور التربية الرقمية في تحقيق التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا والوقاية من آثارها النفسية السلبية؟

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي؛ لملاءمته لطبيعة الموضوع وأهدافه، إذ يتيح وصف الظاهرة محل الدراسة وتحليلها وتفسيرها في ضوء الأدبيات العلمية الحديثة. ويُعد هذا المنهج من أكثر المناهج استخدامًا في الدراسات النظرية التي تستهدف بناء أطر تفسيرية للمفاهيم والعلاقات بين المتغيرات، دون التدخل في الظاهرة أو إجراء معالجة تجريبية (John W. Creswell, 2018).

واستندت الدراسة إلى أسلوب التحليل الوثائقي ومراجعة الأدبيات العلمية (Literature Review)، من خلال جمع وتحليل ونقد الدراسات والبحوث والتقارير العلمية ذات الصلة بالتكنولوجيا، والصحة النفسية، وأطفال جيل ألفا، والتربية الرقمية، والمرافقة الوالدي.

الإطار النظري:

1 - جيل ألفا (Generation Alpha)

يُعدّ مصطلح "جيل ألفا" من المفاهيم في الأدبيات السوسولوجية والنفسية، صاغه الباحث Mark McCrindle في سياق تحليله للتحوّلات الديموغرافية والرقمية، للإشارة إلى الجيل المولود ابتداءً من عام 2010، والذي يُمثّل أول جيل ينشأ بالكامل في بيئة رقمية مدمجة بالتكنولوجيا.

وقد جاءت هذه التسمية استمراراً للتسلسل الأبجدي للأجيال X، Y، Z، مع الانتقال إلى الحروف اليونانية، حيث يرمز حرف "ألفا" إلى البداية، في دلالة على نشأة جيل جديد يحمل تحولات نوعية في أنماط التفكير والتفاعل خاصة في علاقته بالتكنولوجيا التي لم تعد مجرد أداة.

ويتميز هذا الجيل، كما يوضح McCrindle و (2021) Fell، بكونه الأكثر اتصالاً بالتكنولوجيا منذ الطفولة المبكرة، إذ تشكل الأجهزة الذكية والمنصات الرقمية جزءاً بنوياً من حياته اليومية، مما يؤثر بشكل مباشر في طرق تعلمه وتواصله وبناء هويته. كما تشير دراسات حديثة، مثل دراسة Ziatdinov و (2022) Cilliers، إلى أن جيل ألفا يتسم بخصائص معرفية جديدة ترتبط بسرعة معالجة المعلومات، والتفاعل متعدد الوسائط، والاعتماد على البيئة الرقمية كمصدر أساسي للمعرفة.

السمات المميزة لجيل ألفا:

تشير دراسة عبدالله (2024) إلى أن جيل ألفا يُمثّل تحوّلًا نوعيًا في بنية الأجيال المعاصرة، بوصفه أول جيل ينشأ في سياق رقمي متكامل تُشكّل فيه التكنولوجيا بُعدًا بنوياً في الحياة اليومية، وليس مجرد أداة خارجية.

وقد أفضى هذا الاندماج المبكر إلى امتلاك أفرادهم مهارات رقمية متقدمة منذ سنّ صغيرة، مصحوبة بنمط إدراكي يتسم بالسرعة وقصر مدى الانتباه، حيث يفضّلون المحتوى المختصر والتفاعل الفوري، وهو الأمر الذي يؤثر على أساليب التعلم والتركيز لديهم. أما على المستوى الاجتماعي، يعتمد هذا الجيل بشكل متزايد على الوسائط الرقمية في التواصل، مثل الرموز

التعبيرية والفيديوهات القصيرة، وهو ما قد يحدّ من تطور مهارات التفاعل الوجداني والتواصل اللفظي العميق.

كما يتّجه أفراد جيل ألفا إلى بناء هوية رقمية مبكرة تتحدد ملامحها من خلال آليات التقييم الاجتماعي عبر المنصات، كالإعجابات والتعليقات، الأمر الذي يجعلهم أكثر عرضة للتأثر بالمقارنات الاجتماعية وما يرتبط بها من مشاعر النقص أو انخفاض تقدير الذات.

وفي نفس السياق، يتفاعل هذا الجيل مع بيانات رقمية ذكية تقوم على تحليل بياناته وسلوكياته لتقديم محتوى مخصص، في إطار ما يُعرف بتكنولوجيا التوأم الرقمي، وهو ما يخلق نوعاً من “الفقاعات الرقمية” التي قد تعيد تشكيل إدراكاته وتوجهاته بصورة غير مباشرة. ومن جهة أخرى، يُلاحظ تحوّل في أنماط التنشئة الاجتماعية، حيث لم تعد الأسرة المصدر الوحيد للتوجيه واكتساب القيم، بل أصبح الفضاء الرقمي شريكاً فاعلاً في هذه العملية، بما يحمله ذلك من انعكاسات عميقة على البناء النفسي والاجتماعي لأفراد هذا الجيل.

الخصائص النفسية والمعرفية والاجتماعية التي تميز أطفال جيل ألفا في ظل البيئة الرقمية:

يتميز أطفال جيل ألفا بخصائص نفسية ومعرفية واجتماعية تشكلت في ظل الانتشار الواسع للتكنولوجيا الرقمية والذكاء الاصطناعي، مما جعلهم أكثر اندماجاً مع البيئة الرقمية مقارنة بالأجيال السابقة. (Mark McCrindle, 2020)

أولاً: الخصائص النفسية:

-ارتفاع الفضول وحب الاستكشاف نتيجة سهولة الوصول إلى المعلومات (McCrindle, 2020).

-الميل إلى الإشباع الفوري بسبب الاعتماد على التطبيقات الرقمية والأجهزة الذكية (Jean Twenge, 2017).

-سرعة الشعور بالملل من الأساليب التقليدية في التعلم. (Twenge, 2017).

-زيادة احتمالية التعرض للقلق والضغط النفسية الناتجة عن الاستخدام المكثف للشاشات ووسائل التواصل. (Jonathan Haidt, 2024)

ثانيًا: الخصائص المعرفية:

- إتقان مبكر لاستخدام الأجهزة الرقمية والتقنيات الحديثة. (McCrindle, 2020)
- سرعة الوصول إلى المعلومات وتوظيفها في التعلم (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2023).
- تنامي مهارات التعلم الذاتي والتعلم الرقمي. (UNESCO, 2023)
- انخفاض مدة الانتباه المستمر نتيجة كثرة المثيرات الرقمية. (Twenge, 2017)
- الحاجة إلى تنمية التفكير النقدي والقدرة على تقييم المعلومات الرقمية. (UNESCO, 2023)

ثالثًا: الخصائص الاجتماعية:

- الاعتماد المتزايد على التواصل الرقمي مقارنة بالتواصل المباشر. (McCrindle, 2020)
- الانفتاح على ثقافات متعددة من خلال الإنترنت. (UNESCO, 2023)
- ارتفاع احتمالية التعرض للتممر الإلكتروني وتأثيراته النفسية والاجتماعية (United Nations Children's Fund, 2023).
- تأثر الهوية الاجتماعية بما يُعرض عبر وسائل التواصل الاجتماعي. (Haidt, 2024)

رابعًا: الخصائص التعليمية:

- تفضيل التعلم التفاعلي والمرئي. (UNESCO, 2023)
- تقبل استخدام الذكاء الاصطناعي في التعلم بصورة أكبر من الأجيال السابقة (UNESCO, 2023).

-الميل إلى التعلم الشخصي والمرن وفق الاحتياجات الفردية (McCrindle, 2020)

2- أبرز الآثار الإيجابية والسلبية لاستخدام التكنولوجيا في الصحة النفسية للأطفال:

أصبح استخدام التكنولوجيا جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للأطفال، حيث تؤثر الأجهزة الذكية والإنترنت والألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي في جوانب متعددة من نموهم النفسي. وتشير الأدبيات إلى أن تأثير التكنولوجيا ليس إيجابياً أو سلبياً بصورة مطلقة، وإنما يعتمد على طبيعة الاستخدام ومدته ومحتواه، إضافة إلى دور الأسرة والمدرسة في التوجيه والإشراف (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2023؛ World Health Organization, 2019).

أولاً: الآثار الإيجابية:

تسهم التكنولوجيا في تنمية العديد من الجوانب النفسية والمعرفية لدى الأطفال إذا استخدمت بصورة معتدلة وهادفة، ومن أبرز هذه الآثار:

- تعزيز الدافعية للتعلم من خلال التطبيقات التعليمية والألعاب التفاعلية. (UNESCO, 2023)

- تنمية الشعور بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس عند إتقان المهارات الرقمية وإنجاز المهام التعليمية (Albert Bandura, 1997).

- تحسين مهارات حل المشكلات والتفكير الإبداعي والتفكير المنطقي عبر التطبيقات والألعاب التعليمية. (UNESCO, 2023)

- دعم التواصل الاجتماعي للأطفال، خاصة في حالات التعلم عن بُعد أو الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التفاعل الاجتماعي. (United Nations Children's Fund, 2023)

- توفير تطبيقات رقمية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية، مثل تطبيقات الاسترخاء وتنظيم الانفعالات واليقظة الذهنية المناسبة للأطفال. (WHO, 2019)

ثانيًا: الآثار السلبية:

في المقابل، يؤدي الاستخدام المفرط أو غير المنظم للتكنولوجيا إلى العديد من الآثار النفسية السلبية، من أهمها:

-زيادة معدلات القلق والاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين مع الإفراط في استخدام الشاشات ووسائل التواصل الاجتماعي. (Jonathan Haidt, 2024)

-ضعف جودة النوم نتيجة استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، مما ينعكس سلبيًا على الصحة النفسية والانتباه. (WHO, 2019)

-انخفاض القدرة على التركيز والانتباه بسبب التعرض المستمر للمثيرات الرقمية السريعة. (UNESCO, 2023).

-زيادة احتمالية الإدمان الرقمي وما يصاحبه من اضطرابات انفعالية وسلوكية (American Academy of Pediatrics, 2020).

-ارتفاع احتمالية التعرض للتنمر الإلكتروني، والذي يرتبط بزيادة مستويات القلق وانخفاض تقدير الذات والشعور بالوحدة. (UNICEF, 2023)

-انخفاض فرص التفاعل الاجتماعي المباشر، مما قد يؤثر في تنمية المهارات الاجتماعية والذكاء العاطفي. (Haidt, 2024).

تشير الدراسات الحديثة إلى أن أثر التكنولوجيا في الصحة النفسية للأطفال يعتمد على جودة الاستخدام أكثر من كمية الاستخدام؛ فالاستخدام الهادف، المعتدل، والمصحوب بإشراف الوالدين يمكن أن يدعم النمو النفسي والتعليمي، في حين أن الاستخدام المفرط وغير المنظم يزيد من احتمالية ظهور مشكلات نفسية وسلوكية واجتماعية (UNESCO, 2023)؛ (WHO, 2019).

3- دور التربية الرقمية في تحقيق التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا والوقاية من آثارها النفسية السلبية:

تُعد التربية الرقمية من أهم المداخل التربوية الحديثة التي تهدف إلى إعداد الأطفال للاستخدام الآمن والمسؤول والواعي للتكنولوجيا، بما يحقق الاستفادة من إمكاناتها التعليمية والمعرفية، ويحد في الوقت نفسه من آثارها النفسية والاجتماعية السلبية. ولا تقتصر التربية الرقمية على تعليم المهارات التقنية، بل تشمل تنمية التفكير النقدي، والوعي بالمخاطر الرقمية، والالتزام بالقيم والأخلاقيات الرقمية، وتعزيز الصحة النفسية في البيئة الرقمية (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2023).

وتسهم التربية الرقمية في تحقيق هذا التوازن من خلال عدة أبعاد، أهمها:

1. تنمية الوعي الرقمي، وذلك بتعليم الأطفال كيفية الاستخدام الآمن والمسؤول للإنترنت، وحماية البيانات الشخصية، والتعامل الواعي مع المحتوى الرقمي، مما يقلل من التعرض للمخاطر الإلكترونية. (UNESCO, 2023)

2. تعزيز التفكير النقدي، عبر تدريب الأطفال على تقييم المعلومات الرقمية، والتمييز بين المصادر الموثوقة والمعلومات المضللة، وعدم الانسياق وراء الأخبار الزائفة أو المحتوى غير المناسب (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2021).

3. تنظيم استخدام الشاشات، من خلال ترسيخ عادات رقمية صحية تتضمن تحديد أوقات الاستخدام، والموازنة بين الأنشطة الرقمية والأنشطة البدنية والاجتماعية، بما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية وجودة النوم والتركيز. (World Health Organization, 2019).

4. تعزيز الصحة النفسية والمرونة النفسية، إذ تساعد التربية الرقمية الأطفال على إدارة الضغوط الناتجة عن البيئة الرقمية، وتنمية مهارات تنظيم الانفعالات، والتعامل الإيجابي مع

التمتع الإلكتروني أو الضغوط الاجتماعية المرتبطة بوسائل التواصل (United Nations Children's Fund, 2023).

5. تنمية المواطنة الرقمية، من خلال غرس قيم الاحترام والمسؤولية والالتزام بأخلاقيات التواصل الإلكتروني، وتشجيع الاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا في التعلم والتعاون وخدمة المجتمع (International Society for Technology in Education, 2021).

6. تعزيز الشراكة بين الأسرة والمدرسة، حيث تؤكد الدراسات أن الرقابة الوالدية الإيجابية، والحوار المستمر مع الأطفال، والتعاون بين المؤسسات التربوية والأسرة، من أهم العوامل التي تحد من الآثار النفسية السلبية للتكنولوجيا وتعزز الاستفادة منها (UNESCO, 2023)؛ (UNICEF, 2023).

وتشير الأدبيات إلى أن التربية الرقمية الفعالة لا تقوم على منع الأطفال من استخدام التكنولوجيا، وإنما على تمكينهم من استخدامها بصورة واعية وآمنة ومتوازنة، بما يساهم في تنمية مهاراتهم المعرفية والاجتماعية، ويحافظ في الوقت ذاته على صحتهم النفسية ورفاههم الرقمي (UNESCO, 2023)؛ (OECD, 2021).

تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا من منظور نفسي-تربوي:

يرى المنظور النفسي-التربوي أن تأثير التكنولوجيا في الصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا لا يتحدد بوجودها في حد ذاتها، بل بطريقة استخدامها، ومدته، ونوعية المحتوى الرقمي، ومستوى الإشراف الأسري والتربوي. فالتكنولوجيا تمثل بيئة تعلم وتفاعل جديدة يمكن أن تدعم النمو النفسي والمعرفي والاجتماعي، كما قد تصبح مصدراً للمخاطر النفسية إذا أسيء استخدامها أو غاب التوجيه التربوي (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2023).

من المنظور النفسي، تساهم التكنولوجيا في تنمية الدافعية للتعلم، وتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية، و تنمية بعض العمليات المعرفية مثل حل المشكلات والإبداع، عندما تُستخدم في أنشطة تعليمية

هادفة ومناسبة للعمر (Albert Bandura, 1997) ؛ (UNESCO, 2023) وفي المقابل، قد يؤدي الاستخدام المفرط للشاشات ووسائل التواصل الاجتماعي إلى زيادة مستويات القلق والتوتر، واضطرابات النوم، وتشتت الانتباه، وضعف تنظيم الانفعالات، خاصة في غياب الرقابة الأسرية والتوازن بين الأنشطة الرقمية والواقعية (Jonathan Haidt, 2024) ؛ World Health Organization, 2019).

أما من المنظور التربوي، فتُعد التكنولوجيا أداة فعالة لدعم التعلم النشط، وتنمية مهارات القرن الحادي والعشرين، مثل التفكير النقدي، والتعاون، والتواصل، والتعلم الذاتي، إذا جرى توظيفها ضمن بيئة تعليمية منظمة. (UNESCO, 2023) غير أن الاستخدام غير المنضبط قد يؤدي إلى ضعف التركيز، وانخفاض التحصيل الدراسي، والاعتماد المفرط على الوسائل الرقمية، مما يستدعي تبني برامج للتربية الرقمية تُنمّي مهارات الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2021).

ويؤكد المنظور النفسي-التربوي أن الأسرة والمدرسة شريكان أساسيان في توجيه استخدام التكنولوجيا، من خلال تنظيم وقت استخدام الشاشات، وتعزيز التواصل والحوار مع الأطفال، وتطوير مهارات المواطنة الرقمية، بما يحقق التوازن بين الاستفادة من الإمكانيات التعليمية للتكنولوجيا والوقاية من آثارها النفسية والاجتماعية السلبية (United Nations Children's Fund, 2023)؛ (UNESCO, 2023).

يشير المنظور النفسي-التربوي إلى أن التكنولوجيا ليست عاملاً مسبباً للصحة النفسية الجيدة أو السيئة في حد ذاتها، وإنما يتحدد أثرها وفق طبيعة استخدامها، وجودة البيئة التربوية، ومستوى الدعم الأسري، ومدى امتلاك الطفل لمهارات التربية الرقمية، وهو ما يجعل الاستخدام الواعي والمتوازن للتكنولوجيا شرطاً أساسياً لتعزيز الصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا.

نتائج الدراسة:

في ضوء تحليل الأدبيات والدراسات السابقة، توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1. تُعد التكنولوجيا جزءًا أساسيًا من البيئة النمائية لأطفال جيل ألفا، إذ تؤثر في الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية، وأصبحت عنصرًا فاعلًا في تشكيل أنماط التعلم والتواصل وبناء الهوية الرقمية .
2. يتميز أطفال جيل ألفا بخصائص نفسية ومعرفية واجتماعية تختلف عن الأجيال السابقة، من أبرزها ارتفاع الكفايات الرقمية، وسرعة الوصول إلى المعلومات، والتعلم الذاتي، والانفتاح على البيانات الرقمية، إلى جانب زيادة التعرض للمثيرات الرقمية وتراجع مدة الانتباه في بعض السياقات .
3. لا يرتبط تأثير التكنولوجيا في الصحة النفسية بمدة الاستخدام وحدها، وإنما يتحدد بتفاعل عدة عوامل، أهمها جودة المحتوى الرقمي، وهدف الاستخدام، والخصائص الفردية للطفل، والمرافقة الوالدية، والتربية الرقمية، والسياق الأسري والتربوي .
4. يسهم الاستخدام الهادف والمنظم للتكنولوجيا في تعزيز عدد من الجوانب الإيجابية، مثل تنمية التعلم الذاتي، والتفكير الإبداعي، والكفايات الرقمية، والكفاءة الذاتية، والمرونة المعرفية، ودعم بعض مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي .
5. يرتبط الاستخدام المفرط أو غير المنظم للتكنولوجيا بزيادة احتمالية ظهور بعض المشكلات النفسية والسلوكية، مثل القلق، واضطرابات النوم، وتشتت الانتباه، وضعف التنظيم الانفعالي، والعزلة الاجتماعية، وانخفاض جودة العلاقات الاجتماعية المباشرة .
6. أظهرت الأدبيات أن التربية الرقمية تمثل عاملاً وقائيًا أساسيًا، إذ تسهم في تنمية مهارات الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا، والتفكير النقدي، والمواطنة الرقمية، وتنظيم الوقت، مما يساعد على الحد من الآثار النفسية السلبية .
7. تبين أن المرافقة الوالدية تمثل أحد أهم العوامل المنظمة للعلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية، حيث يؤدي الإشراف الإيجابي والحوار الأسري وتوجيه استخدام التكنولوجيا إلى تعزيز آثارها الإيجابية والحد من انعكاساتها السلبية .

8. أكدت الأدبيات أهمية الدور التكاملي للمدرسة والأسرة في تنمية الثقافة الرقمية لدى الأطفال، من خلال دمج التربية الرقمية في المناهج الدراسية، وتطوير برامج توعوية تستهدف الأطفال وأولياء الأمور والمعلمين .

9. أظهرت مراجعة الدراسات وجود تباين في نتائج البحوث السابقة، ويرجع ذلك إلى اختلاف البيئات الثقافية، والفئات العمرية، وأدوات القياس، وأنواع التكنولوجيا، ومدة الاستخدام، مما يؤكد أن تأثير التكنولوجيا ليس واحدًا لدى جميع الأطفال .

10. كشفت الدراسة عن وجود فجوة بحثية واضحة تتمثل في محدودية الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا من منظور نفسي-تربوي تكاملي، إضافة إلى ندرة الدراسات التي تناولت الدور الوسيط أو المعدل للتربية الرقمية والمراقبة الوالدية .

11. خلصت الدراسة إلى أن العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية علاقة تفاعلية متعددة الأبعاد، ولا يمكن تفسيرها من خلال منظور أحادي، بل تتطلب إطارًا نفسيًا-تربويًا يدمج العوامل الفردية والأسرية والتربوية والاجتماعية والتقنية

الاستنتاج العام

يمكن الاستنتاج أن التكنولوجيا ليست في حد ذاتها مصدرًا للاضطرابات النفسية أو عاملاً لتحسين الصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا، وإنما يتحدد تأثيرها وفق طبيعة الاستخدام وجودة البيئة الرقمية التي ينشأ فيها الطفل. ويكشف التحليل النفسي-التربوي أن الصحة النفسية للأطفال في العصر الرقمي ترتبط بتفاعل عوامل فردية وأسرية وتربوية وتقنية، وأن التربية الرقمية والمراقبة الوالدية تمثلان متغيرين أساسيين في توجيه هذا التأثير نحو النمو النفسي السليم. ومن ثم، فإن تحقيق التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا والوقاية من مخاطرها يتطلب تبني رؤية تكاملية تشارك فيها الأسرة، والمدرسة، وصانعو السياسات، بما يضمن الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا ويعزز رفاه الأطفال في البيئة الرقمية.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، توصي الباحثة بما يأتي:

- إدماج التربية الرقمية ضمن المناهج الدراسية في مختلف المراحل التعليمية، مع التركيز على تنمية مهارات الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا .
- تصميم برامج إرشادية موجهة لأولياء الأمور لتعزيز المرافقة الوالدية وتنمية الوعي بالممارسات الرقمية الصحية .
- تدريب المعلمين والأخصائيين النفسيين والتربويين على توظيف التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي بصورة تدعم الصحة النفسية للأطفال .
- وضع ضوابط تربوية لتنظيم استخدام الأجهزة الرقمية داخل المدرسة والمنزل، بما يحقق التوازن بين الأنشطة الرقمية والأنشطة الاجتماعية والبدنية .
- تطوير تطبيقات ومنصات رقمية تراعي الخصائص النمائية لأطفال جيل ألفا، وتدعم التعلم، وتنمية المهارات الاجتماعية والانفعالية .
- تعزيز التعاون بين المؤسسات التربوية والصحية والإعلامية لنشر ثقافة التربية الرقمية والوقاية من المخاطر النفسية المرتبطة بالاستخدام غير المنظم للتكنولوجيا .
- تشجيع إجراء دراسات طولية وتجريبية في البيئات العربية لتحليل الآثار بعيدة المدى للتكنولوجيا في الصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا .
- دراسة دور متغيرات وسيطة ومعدلة، مثل الصمود النفسي، والذكاء الانفعالي، والكفاءة الذاتية الرقمية، والمناخ الأسري، في تفسير العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية .
- إعداد سياسات وطنية تستند إلى الأدلة العلمية لتنظيم استخدام الأطفال للتكنولوجيا، مع مراعاة تحقيق التوازن بين الاستفادة من الابتكار وحماية الصحة النفسية .

- دعم البحوث متعددة التخصصات التي تجمع بين علم النفس، وعلوم التربية، وعلوم الحاسوب، والصحة العامة؛ لبناء نماذج تفسيرية أكثر شمولاً للعلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا .
- آفاق بحثية مستقبلية:

يمكن أن تتطرق دراسات مستقبلية من هذا العمل لدراسة:

- فاعلية برامج التربية الرقمية في تعزيز الصحة النفسية لدى أطفال جيل ألفا .
- دور الذكاء الاصطناعي التوليدي في تنمية التعلم والدافعية والرفاه النفسي .
- العلاقة بين استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي والصمود النفسي لدى الأطفال .
- الفروق بين البيئات العربية والغربية في تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية .
- بناء نموذج بنائي (Structural Model) يفسر العلاقة بين التكنولوجيا، والتربية الرقمية، والمرافقة الوالدية، والصحة النفسية لدى أطفال جيل أ

▪ References

- Albert Bandura. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman. .
- American Academy of Pediatrics. (2020). Media and Young Minds.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action : A social cognitive theory. Prentice-Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.
- Chen, X., et al. (2024). Digital interventions for promoting mental health in children and adolescents : A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology, 15, Article 1356554.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.

Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.

Höfrová, T., Balidemaj, A., & Small, M. (2024). Generation Alpha: A systematic review of educational characteristics and implications for future learning. *Discover Education*, 3, Article 218.

<https://doi.org/10.1007/s44217-024-00218-3>

International Society for Technology in Education. (2021). *ISTE Standards for Students*.

Jean Twenge. (2017). *iGen*. Atria Books.

Jonathan Haidt. (2024). *The Anxious Generation*. Penguin Press.

Livingstone, S., Mascheroni, G., & Stoilova, M. (2021). *The outcomes of gaining digital skills for young people's lives and wellbeing: A systematic evidence review*. London School of Economics and Political Science.

Mark McCrindle. (2020). *Generation Alpha*. McCrindle Research.

McCrindle, M. (2023). *Generation Alpha*. McCrindle Research.

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2023). *Digital Education Outlook 2023 : Towards an effective digital education ecosystem*. OECD Publishing.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2021). *21st-Century Readers: Developing Literacy Skills in a Digital World*.

Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents : A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>

United Nations Children's Fund. (2023). *The State of the World's Children* .

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2023). *Global education monitoring report 2023 : Technology in education—A tool on whose terms?* UNESCO Publishing.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2023). *Global Education Monitoring Report 2023 : Technology in Education*.

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society : The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

World Health Organization. (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*.