

أولاً: التأثيرات النفسية: أظهرت العديد من الدراسات أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، خاصة وسائل التواصل الاجتماعي، فإن التعرض المستمر للمحتوى المثالي على الإنترنت يعزز مشاعر عدم الرضا عن الذات، كما أن الإدمان على الألعاب الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى الانعزال الاجتماعي والتوتر المزمن. ثانياً: التأثيرات الاجتماعية: ١. ضعف مهارات التواصل: وفقاً لدراسة نشرت في جامعة هارفارد (٢٠٢١)، فإن قضاء وقت طويل على الإنترنت يقلل من فرص تطوير المهارات الاجتماعية الأساسية، مثل التواصل البصري، وإدارة المشاعر في المواقف الاجتماعية. ٢. التنمر الإلكتروني: مثل الاكتئاب والقلق وضعف الثقة بالنفس. فإن ٣٧% من المراهقين تعرضوا لشكل من أشكال التنمر الإلكتروني، (WHO) وفقاً لتقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية ثالثاً: التأثيرات التعليمية: ١. ضعف التركيز والتحصيل الدراسي: يؤدي إلى تشتت الانتباه وصعوبة التركيز أثناء الدراسة. وفقاً لدراسة نشرت في جامعة ستانفورد (٢٠٢٠)، فإن الطلاب الذين يقضون أكثر من ثلاث ساعات يومياً على الأجهزة الرقمية يعانون من تراجع في الأداء الأكاديمي مقارنة بأقرانهم الذين يستخدمون التكنولوجيا بشكل معتدل. ٢. دور التكنولوجيا في تحسين التعلم: على الرغم من التأثيرات السلبية، حيث أصبحت الأدوات الرقمية مثل التطبيقات التعليمية، والفصول الافتراضية، والواقع المعزز، رابعاً: التأثيرات الجسدية: (2021)، ٢. مشكلات صحية متعلقة بالبصر والعمود الفقري: وآلام الرقبة والظهر، فإن ٦٥% من الأطفال الذين يستخدمون الأجهزة الرقمية لفترات طويلة يعانون من إجهاد العين وأعراض مثل الصداع والجفاف البصري. أصبح تأثير التكنولوجيا على الأطفال والمراهقين قضية معقدة تتطلب توازناً بين الاستفادة من مزاياها وتقليل مخاطرها. ورغم الفوائد التعليمية والاجتماعية التي تقدمها التكنولوجيا، فإن الاستخدام غير المنظم قد يؤدي إلى مشكلات نفسية، وصحية خطيرة. لذا، من الضروري أن يضطلع الآباء والمربون بدور فعال في توجيه استخدام الأطفال والمراهقين للتكنولوجيا