



تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة
النفسية لديهم – دراسة ميدانية على طلبة المرحلة المتوسطة

مدرس مساعد: حميد يونس أحمد

الجامعة العراقية _ كلية الإعلام

hameed.younis.ahmad@gmail.com



*Adolescent Exposure to Social Media and its Impact on Mental Health: A
Field Study of Middle School Students*

*Assistant Lecturer: Hameed Younis Ahmed
Al-Iraqia University – College of Mass Media*

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على انعكاسات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهقين في المرحلة المتوسطة، والكشف عن العلاقة بين كثافة الاستخدام وبعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية وضعف التفاعل الأسري، فضلاً عن بيان الفروق بين الذكور والإناث في مستوى التأثير النفسي الناتج عن الاستخدام المفرط لهذه المواقع. واستندت الدراسة إلى نظرية الاستخدامات والإشباع التي قدمها الباحث إيهو كاتز، والتي تفسر دوافع استخدام الأفراد لوسائل الإعلام الحديثة لتحقيق حاجات نفسية واجتماعية متعددة، مثل الحاجة إلى الانتماء والتفاعل والتعبير عن الذات. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيقها على عينة بلغت (١٥٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة المتوسطة في عدد من المدارس الحكومية بمحافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥). واستخدمت الباحثة الاستبانة والمقابلة الشخصية لجمع البيانات، كما تم التحقق من صدق الأداة وثباتها، إذ بلغ معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (٠.٨٥)، وهو معامل يدل على ارتفاع مستوى الاتساق الداخلي وموثوقية الأداة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وارتفاع معدلات القلق والاكتئاب واضطرابات النوم وضعف العلاقات الأسرية والتراجع الدراسي، إذ بلغ معامل الارتباط (٠.٧١). كما بينت النتائج أن الإناث أكثر تأثراً بالمقارنة الاجتماعية والمشكلات الانفعالية مقارنة بالذكور. وخلصت الدراسة إلى ضرورة تعزيز الوعي الرقمي والنفسي لدى المراهقين، وتفعيل دور الأسرة والمدرسة في توجيه الاستخدام المتوازن لمواقع التواصل الاجتماعي والحد من آثاره السلبية. الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية، المراهقون، القلق، الاكتئاب، الإدمان الرقمي.

Abstract

This study aimed to identify the impact of social media use on the mental health of middle school adolescents, and to reveal the relationship between frequent use and certain psychological and social disorders such as anxiety, depression, social isolation, and weakened family interaction. It also sought to identify differences between males and females in the level of psychological impact resulting from excessive use of these platforms. The study was based on the Uses and Gratifications Theory proposed by Elihu Katz, which explains the motivations behind individuals' use of modern media to fulfill various psychological and social needs, such as the need for belonging, interaction, and self-expression. The study employed a descriptive-analytical approach and was applied to a sample of 150 male and female middle school students in several public schools in Baghdad Governorate during the 2024–2025 academic year. The researcher used a questionnaire and personal interviews to collect data. The validity and reliability of the instrument were verified, with a Cronbach's alpha coefficient of 0.85, indicating a high level of internal consistency and reliability. The results showed a statistically significant correlation between excessive social media use and increased rates of anxiety, depression, sleep disorders, weakened family relationships, and academic decline, with a correlation coefficient of 0.71. The results also indicated that females are more affected by social comparisons and emotional problems than males. The study concluded that it is necessary to enhance digital and psychological awareness among adolescents and to activate the role of families and schools in guiding the balanced use of social media and mitigating its negative effects.

Keywords: Social media, mental health, adolescents, anxiety, depression, digital addiction.

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

في ظل التطورات التكنولوجية المتسارعة، أصبح لمواقع التواصل الاجتماعي حضور قوي في حياة الإنسان المعاصر، ولا سيما فئة المراهقين الذين يمثلون الشريحة الأكثر استخداماً لهذه الوسائل. لقد غيّرت هذه المواقع من طبيعة العلاقات الاجتماعية وأنماط التفكير والسلوك، وأصبحت وسيلة للتفاعل والتعبير عن الذات ومتابعة المستجدات العالمية.., ولكن في المقابل، أدى الاستخدام المفرط لهذه المنصات إلى بروز آثار نفسية وسلوكية مقلقة، منها القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية وضعف التحصيل الدراسي. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على انعكاس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين، من خلال دراسة ميدانية تطبيقية على طلبة المرحلة المتوسطة.

كما أن الانتشار الواسع للهواتف الذكية وسهولة الوصول إلى الإنترنت جعلاً من مواقع التواصل جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للمراهقين، الأمر الذي أدى إلى تغيرات واضحة في أنماط التفكير والتواصل والسلوك النفسي والاجتماعي لديهم. وقد أسهم هذا التحول الرقمي في خلق بيئة افتراضية تؤثر بصورة مباشرة في بناء شخصية المراهق وتحديد اتجاهاته وقيمه.

المبحث الاول: الاطار المنهجي

أولاً: أهمية البحث

١. تأتي أهمية هذا البحث من كونه يتناول ظاهرة معاصرة تمس فئة عمرية حساسة ومؤثرة في بناء المجتمع، وهي فئة المراهقين. فالتوسع الكبير في استخدام شبكات

التواصل الاجتماعي جعل من الضروري دراسة أبعادها النفسية والاجتماعية بشكل علمي.

٢. تسهم الدراسة في لفت أنظار الأهالي والمدرسين وصانعي القرار إلى التأثيرات النفسية والسلوكية الناجمة عن الإفراط في استخدام مواقع التواصل. كما تساعد على وضع برامج توعوية للحد من آثارها السلبية.

٣. توفر نتائج البحث قاعدة بيانات واقعية يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية ونفسية في المدارس، وتعزيز الوعي الرقمي لدى المراهقين.

٤. تمثل الدراسة منطلقاً لبحوث مستقبلية حول علاقة التكنولوجيا بالصحة النفسية في المجتمعات العربية، خاصة مع ازدياد الاعتماد على العالم الافتراضي في حياة الأفراد.

٥. تتبع أهمية الدراسة أيضاً من اعتمادها على تفسير نظري يرتبط بنظرية الاستخدامات والإشباع، التي تفسر دوافع استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقة ذلك بحاجاتهم النفسية والاجتماعية، مما يمنح البحث بعداً علمياً وتحليلياً أكثر عمقاً.

ثانياً: مشكلة البحث

تتلخص مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:

ما مدى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين في المرحلة المتوسطة؟

لقد لوحظ في السنوات الأخيرة أن المراهقين أصبحوا يقضون ساعات طويلة أمام شاشات الهواتف الذكية في متابعة تطبيقات التواصل مثل (فيسبوك، إنستغرام، سناب شات، تيك توك وغيرها)، وهو ما أثر على توازنهم النفسي والاجتماعي. تتمثل المشكلة أيضاً في ضعف الوعي بأساليب الاستخدام الصحيح، وغياب الرقابة الأسرية، مما

أدى إلى تفاقم حالات القلق والتوتر والعزلة الاجتماعية بين الطلبة. وتبرز أهمية المشكلة البحثية في كون مرحلة المراهقة تُعد من أكثر المراحل العمرية حساسية من الناحية النفسية والانفعالية، مما يجعل المراهق أكثر عرضة للتأثر بالمحتوى الرقمي وبالتفاعلات الافتراضية، خاصة في ظل غياب التوجيه الأسري والوعي الرقمي الكافي.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية والعملية، أبرزها:

١. التعرف على مستوى استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وأنماط هذا الاستخدام.

٢. دراسة العلاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل وبعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب وضعف التركيز.

٣. الكشف عن الآثار الاجتماعية والسلوكية لاستخدام هذه المواقع بين طلبة المرحلة المتوسطة.

٤. تحديد الفروق بين الذكور والإناث في تأثيرات مواقع التواصل على الصحة النفسية.

٥. اقتراح حلول تربوية ونفسية للحد من التأثيرات السلبية وتعزيز الاستخدام الإيجابي للمواقع الاجتماعية.

٦. تفسير دوافع استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي في ضوء نظرية الاستخدامات والإشباع، وبيان علاقتها بالاحتياجات النفسية والاجتماعية للمراهقين.

رابعاً: فرضيات البحث

انطلقت الدراسة من مجموعة فرضيات أساسية، تم اختبارها ميدانياً، وهي:

١. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى القلق لدى المراهقين.

٢. يزداد احتمال ظهور أعراض الاكتئاب وضعف التقدير الذاتي لدى المراهقين الذين يقضون فترات طويلة على مواقع التواصل.

٣. تختلف التأثيرات النفسية والاجتماعية لمواقع التواصل باختلاف الجنس (ذكور/إناث).

٤. ضعف الرقابة الأسرية والتربوية يسهم في زيادة التأثيرات السلبية لاستخدام مواقع التواصل.

٥. هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل وتراجع الأداء الدراسي وضعف العلاقات الواقعية.

خامساً: تساؤلات البحث

١. ما أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً بين المراهقين؟
٢. ما دوافع المراهقين لاستخدام هذه المواقع؟
٣. هل يؤثر الاستخدام المفرط في مستوى القلق والاكتئاب لدى المراهقين؟
٤. هل توجد فروق في التأثيرات النفسية تبعاً للجنس أو العمر أو المستوى الدراسي؟
٥. ما الأساليب التربوية والنفسية التي يمكن أن تحد من الآثار السلبية لمواقع التواصل؟

سادساً: منهجية البحث

اعتمدت الدراسة على **المنهج الوصفي التحليلي**، لكونه الأنسب لدراسة الظواهر الاجتماعية والنفسية كما هي في الواقع. تم جمع البيانات من عينة ميدانية من طلبة المرحلة المتوسطة من خلال استمارة استبانة ومقابلات مباشرة مع الطلبة وبعض الكوادر التعليمية. ركز المنهج على تحليل العلاقة بين متغيرين رئيسيين:

١. المتغير المستقل: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (مدة الاستخدام، نوع المنصة، الدوافع).

٢. المتغير التابع: الحالة النفسية للمراهق (القلق، الاكتئاب، الانطواء، ضعف التقدير الذاتي).

كما استندت الدراسة في تفسير نتائجها إلى نظرية الاستخدامات والإشباع التي ترى أن الأفراد يلجؤون إلى وسائل الإعلام الحديثة لتحقيق حاجات نفسية واجتماعية متعددة، وهو ما يساعد في فهم دوافع استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاساتها النفسية.

سابعاً: مجتمع البحث وعينته

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة المرحلة المتوسطة في بعض المدارس الحكومية في محافظة بغداد للعام الدراسي (2024-2025) ، وتم اختيار عينة قصدية بلغ عددها (٢٠٠ طالب وطالبة)، توزعت بالتساوي تقريباً بين الجنسين، لضمان تمثيل متوازن. رُوعي في اختيار العينة التنوع في البيئة الاجتماعية والمستوى الدراسي، لضمان شمولية النتائج.

ثامناً: أدوات جمع البيانات

اعتمدت الدراسة على أداتين أساسيتين هما:

١. الاستبانة:

صُممت وفق أسئلة مغلقة ومفتوحة، تضمنت ثلاثة محاور رئيسية:

(أ) محور الاستخدام العام لمواقع التواصل.

(ب) محور التأثير النفسي والسلوكي.

(ج) محور العلاقة الأسرية والاجتماعية.

٢. **المقابلة الشخصية:** أجريت مع مجموعة من الطلبة والمعلمين لتوضيح بعض النقاط النوعية حول السلوكيات المرتبطة بالاستخدام المفرط.

كما تم التأكد من **صدق الأداة وثباتها** باستخدام معاملات الصدق الظاهري والاتساق الداخلي، مما أعطى مصداقية عالية للنتائج. وقد بلغ معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (٠.٨٤)، وهو معامل يُشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي بين فقرات الاستبانة، مما يعزز من موثوقية النتائج ودقتها العلمية.

تاسعاً: حدود البحث

١. **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة خلال المبحث الدراسي الثاني من العام ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

٢. **الحدود المكانية:** اقتصرَت الدراسة على عدد من المدارس المتوسطة في محافظة بغداد.

٣. **الحدود البشرية:** شملت عينة من طلبة المرحلة المتوسطة بعمر يتراوح بين (١٣-١٦) سنة من الجنسين.

٤. **الحدود الموضوعية:** اقتصرَت على دراسة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية مع التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، دون التوسع في الجوانب الاقتصادية أو التقنية إلا بالقدر الذي يخدم موضوع الدراسة.

٥. عاشرًا: مصطلحات الدراسة

١. **المراهقة:** هي المرحلة العمرية التي تمتد تقريباً من سن (١٣ إلى ١٨) سنة، وتتميز بتغيرات نفسية وجسمية وسلوكية مؤثرة في تكوين الشخصية.

٢. **مواقع التواصل الاجتماعي:** هي المنصات الإلكترونية التي تتيح للأفراد إنشاء حسابات شخصية والتفاعل عبر الرسائل أو الصور أو الفيديوها، مثل فيسبوك، إنستغرام، سناب شات، تيك توك وغيرها.

٣. **الصحة النفسية:** حالة من التوازن النفسي والعاطفي تمكن الفرد من التكيف مع ضغوط الحياة اليومية دون اضطراب أو قلق مفرط.

٤. **الاستخدام المفرط:** هو قضاء وقت طويل وغير منضبط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بما يؤثر على الأداء الدراسي والعلاقات الواقعية.

٥. **الإدمان الرقمي:** هو تعلق نفسي وسلوكي مفرط بالأجهزة الذكية أو التطبيقات الإلكترونية، يؤدي إلى اضطرابات في النوم والمزاج والعلاقات الاجتماعية.

المبحث الثاني: الإطار النظري للبحث

المطلب الأول: النظريات المفسرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

أولاً: نظرية الاستخدامات والإشباع

تُعد نظرية الاستخدامات والإشباع من أبرز النظريات الإعلامية التي فسّرت دوافع استخدام الأفراد لوسائل الإعلام التقليدية والحديثة، وقد ظهرت بشكل واضح في دراسات الباحث إيهو كاتز وزملائه، حيث ركزت النظرية على أن الجمهور ليس متلقياً سلبياً، بل فرداً نشطاً يختار الوسيلة الإعلامية التي تحقق له حاجاته النفسية والاجتماعية والمعرفية.

وترى هذه النظرية أن الأفراد يستخدمون وسائل الإعلام لتحقيق مجموعة من الإشباعات، مثل الترفيه، والتفاعل الاجتماعي، والهروب من الضغوط النفسية، والحصول على المعلومات، وتأكيد الهوية الذاتية. ومع التطور التكنولوجي وانتشار

مواقع التواصل الاجتماعي، أصبحت هذه النظرية أكثر ارتباطاً بسلوك المراهقين، كونهم الفئة الأكثر استخداماً للمنصات الرقمية الحديثة.

وفي ضوء هذه النظرية، يمكن تفسير لجوء المراهقين إلى مواقع التواصل الاجتماعي باعتباره محاولة لإشباع حاجات متعددة، منها الحاجة إلى الانتماء الاجتماعي، والرغبة في التعبير عن الذات، والحصول على القبول والتقدير من الآخرين. إلا أن الإفراط في تحقيق هذه الإشباعات عبر العالم الافتراضي قد يؤدي إلى نتائج نفسية سلبية، مثل القلق والعزلة والاكتئاب وضعف التفاعل الواقعي.

وتستند الدراسة الحالية إلى هذه النظرية في تفسير العلاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين انعكاساتها النفسية والاجتماعية على المراهقين، إذ تساعد النظرية في فهم الأسباب التي تدفع الطلبة إلى الاستخدام المفرط، ومدى ارتباط ذلك بحاجاتهم النفسية والانفعالية.

المطلب الثاني: مفهوم المراهقة وخصائصها النفسية والاجتماعية

أولاً: تعريف مرحلة المراهقة

تُعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، فهي تشكل حلقة الوصل بين الطفولة والرشد، وتمثل مرحلة النمو السريع والتحويلات الكبرى على المستويات الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية. وقد اختلفت تعريفات المراهقة باختلاف المدارس النفسية والاجتماعية، إلا أن أغلبها يتفق على أنها مرحلة انتقالية حرجة يواجه فيها الفرد تغيرات جوهرية تؤثر في شخصيته وسلوكه. (نايت سيدي أحمد ومولج، ٢٠٢٥: ١٢)

فمن الناحية اللغوية، تُشتق كلمة "مراهقة" من الفعل (رهق) أي "قارب النضج"، ويُقال "راهق الغلام" أي اقترب من البلوغ. أما من الناحية الاصطلاحية، فالمراهقة هي الفترة

الزمنية التي تمتد من بداية البلوغ الجنسي إلى اكتمال النضج العقلي والاجتماعي، وغالباً ما تقع بين سن (١٣-١٨) سنة، مع اختلاف بسيط من فرد لآخر تبعاً للعوامل الوراثية والاجتماعية. (لوني و ماك، ٢٠٢٥: ٢٥)

ويعرفها علماء النفس بأنها: "مرحلة نمو ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، ويكتسب خلالها أنماطاً جديدة من التفكير والانتزان الانفعالي، وتظهر فيها الحاجة إلى الاستقلال وتأكيد الذات." أما من وجهة نظر علم الاجتماع، فهي المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بالتححرر من تبعيته الكاملة للأسرة، والبحث عن هوية اجتماعية مستقلة، وتتميز هذه المرحلة بالتقلبات المزاجية، والبحث عن الذات، ومحاولة التمرد على القيود، وهي مرحلة حساسة جداً لأنها تحدد ملامح الشخصية المستقبلية للفرد، وتؤثر في طريقة تفكيره واستجاباته للمواقف الحياتية المختلفة. (الدراوي، وبيومي، ٢٠٢٥: ٣٣)

ثانياً: خصائص النمو في مرحلة المراهقة

تمر المراهقة بسلسلة من التغيرات المتداخلة والمتسارعة، يمكن تصنيفها ضمن عدة مجالات رئيسية كما يأتي: (عبد الرؤوف، ٢٠٢٥: ٤١)

١. **النمو الجسمي:** يشهد جسم المراهق تغيرات واضحة في الطول والوزن، ويبدأ البلوغ الجنسي بالظهور، فتزداد إفرازات الهرمونات ويحدث نمو في العضلات والأعضاء التناسلية. وتعد هذه التغيرات من أبرز مظاهر المراهقة وأكثرها تأثيراً على نفسية الفرد، إذ تُشعره بالغربة تجاه جسده الجديد.

٢. **النمو العقلي:** تتطور القدرات المعرفية للمراهق في هذه المرحلة، فيبدأ التفكير المجرد والنقدي، ويصبح أكثر ميلاً إلى المناقشة والجدال وإبداء الرأي. كما تتسع قدرته على التحليل والمقارنة والتخطيط للمستقبل، غير أن اندفاعه العاطفي قد يطغى أحياناً على تفكيره المنطقي.

٣. **النمو الانفعالي:** تتسم هذه المرحلة بشدة التغيرات الانفعالية، فالمراهق ينتقل بسرعة من الفرح إلى الغضب أو الحزن، ويعاني من الحساسية الزائدة والتوتر. وتزداد حاجته إلى تقدير الذات والقبول الاجتماعي، مما يجعله أكثر عرضة للتأثر بآراء الآخرين وخاصة أقرانه.

٤. **النمو الاجتماعي:** يسعى المراهق إلى بناء علاقات جديدة خارج نطاق الأسرة، ويميل إلى تكوين صداقات قوية مع زملائه من نفس العمر. كما يبدأ بالانتماء إلى جماعات أو مجموعات ذات اهتمامات مشتركة، رغبةً في تحقيق القبول والانتماء الاجتماعي.

٥. **النمو الأخلاقي والديني:** تتبلور لدى المراهق في هذه المرحلة القيم والمبادئ التي يكون من خلالها ضميره الأخلاقي. كما يبدأ في التساؤل عن مفاهيم الخير والشر، ويبحث عن معنى الحياة ودوره فيها. ويختلف مدى التزامه الأخلاقي والديني تبعاً للتربية والبيئة الأسرية.

ثالثاً: التغيرات النفسية والسلوكية للمراهقين

تعد التغيرات النفسية والسلوكية من أبرز سمات مرحلة المراهقة وأكثرها تعقيداً، إذ يعيش المراهق حالة من **الصراع الداخلي** بين الرغبة في الاستقلال وبين حاجته إلى الدعم والتوجيه من الكبار. (النجار و يسري، ٢٠٢٥: ٥٧)

١. **الصراع بين الاعتماد والاستقلال:** يسعى المراهق إلى تأكيد ذاته والاستقلال عن أسرته، لكنه في الوقت نفسه يشعر بالخوف من المسؤولية، فيتأرجح بين الرغبتين.

٢. **البحث عن الهوية:** يحاول المراهق في هذه المرحلة اكتشاف من يكون، وما يريد أن يصبح عليه في المستقبل. وهذا البحث قد يرافقه اضطراب في الاتجاهات والقيم والمواقف.

٣. **التقلب المزاجي والانفعالي:** بسبب التغيرات الهرمونية والنفسية، يكون المراهق سريع الغضب وسريع التأثر، ويميل إلى المبالغة في مشاعره سواء كانت إيجابية أم سلبية.

٤. **التمرد والرفض:** يسعى المراهق إلى التحرر من القيود المفروضة عليه، وقد يُظهر سلوكاً متمرداً على السلطة الأسرية أو المدرسية رغبة في إثبات ذاته.

٥. **الاهتمام بالمظهر الخارجي:** يبدأ المراهق بالاهتمام الشديد بمظهره أمام الآخرين، خصوصاً أمام أقرانه من الجنس الآخر، ويصبح المظهر جزءاً من تكوين هويته الذاتية.

٦. **التأثر بالأصدقاء ووسائل الإعلام:** تتسع دائرة التأثير الاجتماعي في هذه المرحلة، حيث تصبح آراء الأصدقاء ومحتوى وسائل التواصل مصدراً رئيساً لتكوين القيم والمواقف. ويزداد هذا التأثير في ظل الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي التي أصبحت مصدراً أساسياً لتكوين الاتجاهات والقيم لدى المراهقين، إذ يتأثرون بالمحتوى المتداول وبالشخصيات المؤثرة بصورة قد تنعكس على سلوكهم النفسي والاجتماعي، خاصة في حالة غياب الرقابة الأسرية والتوجيه التربوي.

٧. **القلق والخوف من المستقبل:** يعيش المراهق حالات من القلق المرتبطة بمستقبله الدراسي والمهني والعاطفي، نتيجة لعدم وضوح الصورة لديه عن الحياة القادمة.

رابعاً: العوامل المؤثرة في تكوين شخصية المراهق

تتأثر شخصية المراهق بعدة عوامل متداخلة تحدد اتجاهاته وسلوكياته، من أبرزها: (عبد الله، ٢٠٢٤: ١٩)

١. **العوامل الأسرية:** الأسرة هي البيئة الأولى التي يتلقى فيها المراهق قيمه واتجاهاته. فأسلوب التربية، ومستوى الحوار الأسري، وطبيعة العلاقة بين الوالدين والأبناء،

جميعها تلعب دوراً مهماً في تكوين شخصية المراهق. فالأسرة المتسامحة والمفتوحة على الحوار تساعد المراهق على التوازن النفسي، بينما الأسرة المتسلطة أو المهملة تؤدي إلى اضطرابات في السلوك والانفعالات.

٢. **العوامل المدرسية:** المدرسة تمثل المؤسسة الاجتماعية الثانية بعد الأسرة، وتؤثر في تشكيل شخصية المراهق من خلال المعلمين، والأنشطة، وطبيعة العلاقات بين الطلبة. فالتجارب المدرسية الإيجابية تسهم في تعزيز الثقة بالنفس والانتماء، بينما التجارب السلبية قد تولد الشعور بالرفض والعزلة.

٣. **العوامل الاجتماعية والثقافية:** يعيش المراهق ضمن منظومة ثقافية واجتماعية تحدد القيم والمعايير السلوكية السائدة. فوسائل الإعلام، وشبكات التواصل، والجماعات المحلية كلها تسهم في صياغة فكره وسلوكه، خاصة في ظل الانفتاح الإعلامي الواسع الذي يُعرضه لتجارب ثقافية متعددة.

٤. **العوامل النفسية:** تتعلق بخصائص الفرد نفسه من ميول ودوافع واتجاهات وذكاء ودرجة الحساسية الانفعالية. فبعض المراهقين يمتلكون شخصيات قوية قادرة على ضبط الذات، في حين يعاني آخرون من ضعف الثقة بالنفس أو الميل إلى القلق والانطواء.

٥. **العوامل الاقتصادية:** يؤثر الوضع الاقتصادي للأسرة في طبيعة شخصية المراهق، إذ يشعر المنتمون إلى أسر فقيرة بنقص اجتماعي أو حرمان مادي يدفعهم أحياناً إلى سلوكيات عدوانية أو انطوائية.

٦. **العوامل التكنولوجية:** أصبحت التكنولوجيا الحديثة ومواقع التواصل الاجتماعي عاملاً أساسياً في تشكيل شخصية المراهقين اليوم، فهي تفتح أمامهم عوالم جديدة لكنها أيضاً تُعرضهم لضغوط نفسية وتحديات أخلاقية غير مسبوقة.

ولم تعد التكنولوجيا مجرد وسيلة ترفيه أو تواصل، بل أصبحت عاملاً مؤثراً في تشكيل الهوية النفسية والاجتماعية للمراهق، إذ تفرض أنماطاً جديدة من التفكير والسلوك والعلاقات الاجتماعية. كما أن الاستخدام غير المنظم لهذه الوسائل قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والتوتر وضعف التفاعل الواقعي، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى تفسيره وتحليله. أن مرحلة المراهقة تُعد مرحلة نمو متسارع تتداخل فيها الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية، وتحتاج إلى فهم عميق من قبل الأسرة والمؤسسات التربوية. فهي مرحلة تتشكل فيها ملامح الشخصية المستقبلية، ويتحدد فيها مدى التوازن النفسي والاجتماعي للفرد. ويُعد إدراك طبيعة هذه المرحلة خطوة أساسية لفهم كيفية تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين وصحتهم النفسية، وهو ما سنتناوله المباحث اللاحقة من هذا البحث. (الحسيني، ٢٠٢٣: ٢٢)

المطلب الثالث: مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في حياة المراهقين

أولاً: مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

تُعد مواقع التواصل الاجتماعي من أبرز الظواهر التقنية الحديثة التي أحدثت تحولاً جذرياً في طرق التفاعل والتواصل بين الأفراد والمجتمعات. فهي منصات رقمية تتيح للمستخدمين إنشاء حسابات شخصية، ونشر الصور والفيديوهات، وتبادل الأفكار والمشاعر والمعلومات بشكل لحظي، مما جعلها جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، خاصة بين فئة المراهقين. (شرف، ٢٠٢٢: ١٨)

لقد عرّف الباحثون مواقع التواصل الاجتماعي بأنها "منصات إلكترونية تُستخدم لتكوين شبكات من العلاقات الاجتماعية بين الأفراد الذين يشتركون في اهتمامات أو أنشطة أو خلفيات معينة"، كما عرّفها دراسات أخرى بأنها "بيئة افتراضية تفاعلية تُسهم في

بناء هوية رقمية للمستخدمين من خلال ما ينشرونه من محتوى وما يحققونه من تفاعل مع الآخرين.” (ناصر، ٢٠٢٤: ٢٧)

ومن أشهر مواقع التواصل الاجتماعي التي شاعت خلال العقد الأخيرين: فيسبوك، إنستغرام، تيك توك، سناب شات، إكس (تويتر سابقاً)، ويوتيوب. هذه المنصات لم تعد مجرد وسيلة للترفيه أو التواصل، بل تحولت إلى ساحات للتعبير عن الذات وتكوين الاتجاهات الفكرية والاجتماعية، وإن أهمية مواقع التواصل تكمن في قدرتها على تجاوز الحدود الزمانية والمكانية، وإتاحة حرية التعبير والمشاركة، إلا أن هذه الحرية قد تتحول في أحيان كثيرة إلى سلاح ذي حدين، إذ يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات نفسية واجتماعية عند المراهقين، نتيجة الاستخدام المفرط أو التعرض لمحتوى سلبي. (البكري، ٢٠٢٢: ٣٠)

ثانياً: أبرز المنصات المستخدمة من قبل المراهقين

أظهرت الدراسات الميدانية الحديثة أن فئة المراهقين تُعد الأكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، ويرجع ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية التي تتميز بالفضول وحب الاكتشاف والرغبة في تكوين هوية مستقلة. ومن أبرز المنصات التي يستخدمها المراهقون ما يأتي: (موسى، ٢٠٢٣: ٣٤)

١. تيك توك: (TikTok) يُعد المنصة الأكثر جذباً للمراهقين في الوقت الحالي، إذ يقدم محتوى ترفيهي سريع ومتنوع يعتمد على مقاطع الفيديو القصيرة. ويُلاحظ أن المراهقين يقضون ساعات طويلة في تصفحه ونشر مقاطعهم الخاصة، مما يعزز لديهم الإحساس بالشهرة والقبول الاجتماعي.

٢. إنستغرام: (Instagram) يجذب المراهقين عبر الصور والفيديوهات التي تتيح لهم التعبير عن الذات والمظهر الشخصي. إلا أن الإفراط في استخدامه قد يؤدي إلى ما يسمى "القلق الجسدي" نتيجة المقارنة المستمرة بالآخرين.

٣. سناب شات: (Snapchat) يفضل المراهقون بسبب خاصية الرسائل المؤقتة والفلاتر الترفيهية، ما يمنحهم شعوراً بالخصوصية والتحرر من رقابة الأسرة أو المعلمين.

٤. فيسبوك: (Facebook) رغم تراجع استخدامه بين المراهقين في السنوات الأخيرة، إلا أنه ما زال يُستخدم في التفاعل مع الأقارب والمجتمعات المحلية والمناسبات العامة.

٥. يوتيوب: (YouTube) يُعد منصة تعليمية وترفيهية في آنٍ واحد، حيث يتابع المراهقون من خلاله مقاطع تعليمية، وأخرى موسيقية أو ترفيهية، ما يجعله مصدراً مهماً للتأثير الثقافي والفكري.

إن تفضيل المراهقين لهذه المنصات يختلف بحسب العمر والجنس والبيئة الاجتماعية، إلا أن القاسم المشترك بينها جميعاً هو البحث عن الانتماء والتفاعل الاجتماعي والتعبير عن الذات. (خولة حمدي، ٢٠٢٤: ٤٠)

ثالثاً: دوافع استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي

إن تحليل دوافع استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي يُظهر أنها ليست ناتجة عن الحاجة للتسلية فقط، بل تمتد لتشمل دوافع نفسية واجتماعية وشخصية متعددة، منها: (الغزالي، ٢٠٢٢: ٢٦)

١. الحاجة إلى الانتماء الاجتماعي: يسعى المراهق من خلال هذه المواقع إلى تكوين صداقات جديدة والانضمام إلى مجموعات تعزز شعوره بالانتماء، خصوصاً في حال ضعف العلاقات الاجتماعية الواقعية.

٢. الرغبة في التعبير عن الذات: يجد المراهق في هذه المنصات مساحة آمنة للتعبير عن آرائه ومشاعره، ما يمنحه إحساساً بالاستقلالية والاعتراف الاجتماعي.

٣. الهروب من الواقع: يستخدم بعض المراهقين هذه المواقع كوسيلة للهروب من الضغوط النفسية أو الأسرية أو الدراسية، وهو ما قد يقود إلى الإدمان الرقمي.

٤. الحصول على المعلومات والمعرفة: يعتمد المراهقون على المنصات الرقمية كمصدر رئيسي للأخبار والثقافة والمعلومات، خاصة في ظل تراجع القراءة التقليدية.

٥. تحقيق القبول والإعجاب: يسعى كثير من المراهقين إلى كسب الإعجابات والمتابعين كوسيلة لتقدير الذات والشعور بالأهمية.

٦. التأثير بالإعلانات والمشاهير: تشكّل الشخصيات المؤثرة على هذه المنصات نموذجاً يُقلده المراهقون، مما يوجه سلوكهم واستهلاكهم وحتى قناعاتهم الفكرية.

توضح هذه الدوافع أن مواقع التواصل لا تُستخدم عشوائياً، بل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمرحلة المراهقة بما تحمله من احتياجات نفسية واجتماعية. (العزاوي، ٢٠٢٤: ٣١)

رابعاً: الآثار الإيجابية والسلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

١. الآثار الإيجابية: رغم الانتقادات الكثيرة الموجهة لمواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن لها جوانب إيجابية يمكن استثمارها في توجيه سلوك المراهقين نحو النمو السليم، منها: (عبد الكريم، ٢٠٢٠: ٢٠)

أ) تنمية المهارات الاجتماعية: إذ تساعد على تطوير مهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين من مختلف الثقافات.

ب) الاستفادة التعليمية: توفر مصادر تعليمية مجانية، ومجموعات دراسية افتراضية، ودروساً في مجالات متنوعة.

ج) تعزيز الثقة بالنفس: من خلال مشاركة الإنجازات الشخصية أو الهوايات أمام جمهور واسع.

د) الانفتاح الثقافي: تمنح المراهق فرصة للاطلاع على ثقافات مختلفة مما يزيد من وعيه بالعالم.

٢. الآثار السلبية:

غير أن هذه الإيجابيات تقابلها جملة من الآثار السلبية التي قد تُهدد الصحة النفسية والاجتماعية للمراهقين، أبرزها: (نصير، ٢٠٢٣: ٢٨)

أ) الإدمان الرقمي: الاستخدام المفرط يؤدي إلى اضطراب في النوم، وانخفاض في الأداء الدراسي، وضعف التركيز.

ب) العزلة الاجتماعية: يبتعد المراهق عن أسرته وأصدقائه الحقيقيين، ويستبدل العلاقات الواقعية بعلاقات افتراضية هشة.

ج) القلق والاكتئاب: نتيجة المقارنة المستمرة بالآخرين، أو بسبب التعرض للتمتر الإلكتروني والمحتوى السلبي.

د) تراجع التحصيل الدراسي: بسبب إضاعة الوقت في التصفح على حساب الدراسة والواجبات المدرسية.

هـ) فقدان الهوية: إذ يتبنى المراهق أنماط تفكير وسلوك غريبة عن بيئته الثقافية والدينية.

و) المخاطر الأخلاقية والأمنية: مثل التعرض للمحتوى غير اللائق، أو الوقوع في فخ الابتزاز الإلكتروني.

وتشير العديد من الدراسات النفسية إلى أن استمرار التعرض المكثف للمحتوى الرقمي يؤدي إلى زيادة الحساسية الانفعالية لدى المراهق، ويضعف قدرته على التكيف النفسي والاجتماعي، خاصة في مرحلة تتسم بعدم الاستقرار الانفعالي والسعي المستمر نحو القبول الاجتماعي وإثبات الذات. إن مواقع التواصل الاجتماعي تمثل اليوم أحد أهم المؤثرات في تكوين شخصية المراهقين وسلوكهم النفسي والاجتماعي. فهي توفر فرصاً للتعبير والتعلم والتفاعل، لكنها في الوقت نفسه تشكل تحدياً كبيراً إذا لم تُستخدم بوعي ورقابة. لذا فإن مواجهة آثارها السلبية تتطلب تضافر جهود الأسرة والمدرسة والمؤسسات الاجتماعية في توجيه المراهقين نحو الاستخدام الآمن والمتوازن، مع ضرورة تعزيز الوعي الرقمي والنفسي لديهم ليتمكنوا من التعامل مع هذه المنصات بمهارة ونضج. (المري، ٢٠٢١: ١٥)

المبحث الثالث: الإطار المفاهيمي والدراسات السابقة

المطلب الأول: العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

أولاً: مفهوم الصحة النفسية

تُعد الصحة النفسية أحد أهم أبعاد التوازن الإنساني، فهي لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، بل تُعد أساساً للحياة السليمة والإنتاجية. فالفرد السليم نفسياً هو القادر على التكيف مع ضغوط الحياة اليومية، وعلى التعامل مع الآخرين بطريقة إيجابية ومثمرة. وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها "حالة من العافية التي يستطيع فيها الفرد إدراك إمكاناته الخاصة، والعمل بشكل منتج ومفيد، والمساهمة في مجتمعه، والتعامل مع ضغوط الحياة العادية." (جلال، ٢٠٢٢: ٢٤)

وفي السياق النفسي، تعني الصحة النفسية قدرة الفرد على التوافق الداخلي والخارجي، أي الشعور بالرضا عن الذات، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة، والتحكم

في الانفعالات، وتحقيق التوازن بين الرغبات الشخصية والواقع الاجتماعي. أما في سياق المراقبة، فتأخذ الصحة النفسية بعداً أكثر تعقيداً، إذ تكون هذه المرحلة مليئة بالتغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية التي تتطلب دعماً نفسياً مستمراً لتحقيق التوازن المطلوب، وإن ارتباط الصحة النفسية بالاستخدام اليومي للتكنولوجيا أصبح من أبرز القضايا المعاصرة، حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يمكن أن يؤثر سلباً على المشاعر، ويزيد من معدلات القلق والاكتئاب، ويضعف الشعور بالرضا عن الذات. (البر، ٢٠٢٣: ٣٦)

ثانياً: مظاهر الاضطرابات النفسية المرتبطة بالاستخدام المفرط

إن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي لا يقف عند حدود إضاعة الوقت أو الانشغال المؤقت، بل قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية واضحة، تختلف في شدتها من شخص لآخر. وفيما يلي أبرز المظاهر النفسية التي رُصدت لدى المراهقين نتيجة الاستخدام غير المتوازن: (مصطفى، ٢٠٢٤: ٣٨)

١. **القلق الاجتماعي:** يعاني بعض المراهقين من خوف مستمر من تقييم الآخرين لهم عبر التعليقات أو الإعجابات، مما يجعلهم في حالة توتر دائم، ويزيد لديهم الحساسية تجاه آراء الآخرين. (الخالدي، ٢٠٢٣: ٣٥)

٢. **الاكتئاب الرقمي:** تظهر علامات الحزن والعزلة وفقدان المتعة بسبب المقارنة المستمرة بالآخرين الذين ينشرون صوراً لحياة مثالية أو ناجحة، مما يُشعر المراهق بالدونية أو الفشل.

٣. **اضطرابات النوم:** يؤدي السهر الطويل أمام الشاشات إلى اضطراب الساعة البيولوجية، مما يسبب الأرق، والتعب المزمن، وضعف التركيز في الدراسة.

٤. **ضعف تقدير الذات:** يربط المراهقون أحياناً قيمتهم الشخصية بعدد المتابعين أو التفاعلات على منشوراتهم، ما يجعلهم عرضة لاهتزاز الثقة بالنفس. (بدر، ٢٠٢٤: ٣٩)

٥. **الإدمان السلوكي:** يتمثل في الحاجة المستمرة لاستخدام الهاتف ومتابعة التنبيهات، إلى درجة الشعور بالتوتر عند الانفصال عن الإنترنت، وهو ما يشبه الإدمان النفسي والسلوكي على المخدرات.

٦. **العزلة والانطواء:** مع مرور الوقت، تتراجع العلاقات الواقعية لصالح العلاقات الافتراضية، فيصبح المراهق أقل تواصلًا مع أسرته وأكثر انعزالاً عن أقرانه الحقيقيين. إن هذه الاضطرابات لا تظهر دفعة واحدة، بل تتطور تدريجياً مع زيادة مدة الاستخدام وضعف التوجيه الأسري، وقد تؤدي في بعض الحالات إلى حالات اكتئاب حاد أو اضطرابات قلق تتطلب تدخلاً علاجياً متخصصاً. (العتيبي، ٢٠٢٢: ٢١)

ثالثاً: العلاقة بين الإدمان الرقمي والقلق والاكتئاب

يُعد الإدمان الرقمي من أبرز مظاهر العصر الحديث، ويُعرّف بأنه الانشغال القهري والمستمر باستخدام الإنترنت أو مواقع التواصل إلى درجة تؤثر سلباً على الأداء الدراسي والاجتماعي والنفسي للفرد. وقد أثبتت العديد من الدراسات الحديثة وجود علاقة قوية بين الإدمان الرقمي وارتفاع معدلات **القلق والاكتئاب** لدى فئة المراهقين، وذلك للأسباب الآتية: (أحمد، ٢٠٢٣: ٢٩)

١. **التحفيز المستمر للدماغ:** تعتمد مواقع التواصل على خوارزميات تُبقي المستخدم في حالة تفاعل دائم من خلال الإشعارات والمحتوى الجاذب، مما يرفع مستوى الدوبامين في الدماغ. ومع الوقت، يفقد المراهق الشعور بالمتعة إلا عند استخدام هذه المنصات، ما يشبه إدمان المواد المخدرة. (السامرائي، ٢٠٢١: ١٤)

٢. **المقارنة الاجتماعية:** يعيش المراهق حالة مقارنة دائمة بين حياته الواقعية وحياة الآخرين التي تظهر مثالية على الإنترنت، ما يؤدي إلى شعور بالنقص أو الإحباط .
(مرعي، ٢٠٢٠: ١٦)

٣. **الخوف من الفوات (FOMO)** وهو الشعور بالخوف من تقويت الأحداث أو المنشورات المهمة، مما يدفع المراهق إلى تفقد الهاتف بشكل متكرر حتى أثناء الدراسة أو النوم.

٤. **ضعف الدعم الاجتماعي الواقعي:** الاعتماد المفرط على التواصل الافتراضي يقلل من فرص الحصول على الدعم النفسي الحقيقي من الأسرة أو الأصدقاء، مما يعزز الإحساس بالوحدة والانعزال.

٥. **الإرهاق النفسي:** يؤدي التعرض المستمر للمعلومات والمحتوى السلبي إلى إرهاق الدماغ وتشتت الانتباه، ما ينعكس على الحالة المزاجية للمراهق .(حسن، ٢٠٢٤: ٣٧)

وقد توصلت أبحاث عديدة إلى أن المراهقين الذين يستخدمون مواقع التواصل لأكثر من (٣-٤ ساعات يومياً) أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق بنسبة تتراوح بين (٤٠٪-٦٠٪) مقارنة بمن يستخدمونها بشكل معتدل.

كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الفتيات أكثر عرضة للاكتئاب والقلق المرتبط بالاستخدام المفرط مقارنة بالذكور، بسبب الحساسية الانفعالية العالية والتأثر بالمقاييس الجمالية والمجتمعية المنتشرة على الإنترنت. (مراد، ٢٠٢٤: ٣٢)

رابعاً: التأثير الاجتماعي والانفعالي للتواصل الافتراضي

يحدث التواصل الافتراضي عبر مواقع التواصل الاجتماعي آثاراً نفسية واجتماعية عميقة، خاصة في مرحلة المراهقة التي تُعد مرحلة تكوين الشخصية والانتماء الاجتماعي. ويمكن توضيح ذلك من خلال ما يلي: (القيسي، ٢٠٢٣: ٢٥)

١. **تغيير أنماط التواصل الاجتماعي:** أدى الانتقال من التواصل الواقعي إلى الافتراضي إلى ضعف مهارات التفاعل الوجداني، مما جعل بعض المراهقين يجدون صعوبة في بناء صداقات حقيقية خارج العالم الرقمي.

٢. **الانفعال السريع وتشتت العواطف:** بسبب السرعة في تبادل الرسائل والمحتوى، أصبح المراهق أكثر عرضة للانفعال اللحظي دون تفكير، ما يؤثر على استقراره العاطفي.

٣. **تراجع العلاقات الأسرية:** الاستخدام الطويل لمواقع التواصل أدى إلى تقليص الوقت المخصص للأسرة، مما قلل من فرص الحوار والتفاهم بين المراهق والديه.

٤. **التأثر بالمحتوى الثقافي والقيمي:** يتعرض المراهق يومياً لآلاف الرسائل الإعلامية والثقافية التي قد تتعارض مع قيم المجتمع المحلي، مما يؤدي إلى اضطراب الهوية والانتماء.

٥. **تضخيم المشاعر والانفعالات:** في كثير من الأحيان، تُضخم الأحداث الصغيرة عبر الإنترنت، مما يخلق ردود فعل عاطفية مفرطة، سواء في الفرح أو الحزن أو الغضب.

٦. **الاعتماد العاطفي على العالم الافتراضي:** يشعر بعض المراهقين بأنهم لا يستطيعون الحصول على الدعم أو التقدير إلا من خلال التفاعل الافتراضي، وهو ما يؤدي إلى ضعف التواصل الواقعي وفقدان الإحساس بالانتماء الحقيقي.

أن العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للمراهقين علاقة معقدة ومتشابكة، تجمع بين الفوائد والمخاطر. فبينما توفر هذه المنصات فرصاً للتعبير والتواصل، إلا أن الإفراط في استخدامها يُعد عاملاً رئيساً في ظهور الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية. ومن ثم، فإن تحقيق التوازن في الاستخدام يتطلب وعياً رقمياً ونفسياً من قبل المراهقين وأسرهم، وتفعيل برامج إرشادية في المدارس لتوعية الطلبة بمخاطر الإدمان الرقمي، إضافة إلى تطوير دراسات ميدانية متخصصة تُعمّق الفهم العلمي لهذه الظاهرة في البيئات العربية. (كاظم، ٢٠٢٢: ٢٣)

المطلب الثاني: الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

١. الدراسة الأولى:

(أ) المؤلفون: علي، محمد وأحمد، سامي

(ب) السنة 2020 :

(ج) العنوان: تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية

(د) ملخص الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الوقت المستغرق على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى القلق والاكتئاب لدى الطلاب. أظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط يزيد من مستويات القلق والاكتئاب بنسبة ملحوظة، خاصة لدى الفتيات.

٢. الدراسة الثانية:

(أ) المؤلف: عبد الله، ليلي

(ب) السنة 2021 :

(ج) العنوان: العلاقة بين الإدمان الرقمي ومظاهر الانعزال الاجتماعي لدى المراهقين

(د) ملخص الدراسة: تناولت الدراسة تأثير الإدمان على مواقع التواصل على التفاعلات الاجتماعية الواقعية. وأشارت النتائج إلى أن المراهقين الذين يقضون أكثر من ٣ ساعات يومياً على هذه المواقع يظهر لديهم تراجع في مهارات التواصل الشخصي وزيادة في مشاعر الوحدة.

٣. الدراسة الثالثة:

(أ) المؤلفون: حسن، علي وزينب، محمود

(ب) السنة 2019 :

(ج) العنوان: دور وسائل التواصل الاجتماعي في تكوين الهوية النفسية للمراهقين

(د) ملخص الدراسة: ركزت الدراسة على تحليل دور محتوى وسائل التواصل في تكوين قيم ومعتقدات المراهقين. وأظهرت النتائج أن التعرض المستمر لمحتوى متنوع قد يؤدي إلى صراعات داخلية في الهوية والقيم الشخصية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

١. الدراسة الأولى:

(أ) المؤلفون: Kuss, D. J., & Griffiths, M. D.

(ب) السنة 2017 :

(ج) العنوان : Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned

(د) ملخص الدراسة : تناولت الدراسة العلاقة بين مواقع التواصل والإدمان الرقمي، مؤكدة أن الاستخدام المفرط يرتبط باضطرابات القلق والاكتئاب ويؤثر سلباً على النوم والتحصيل الدراسي.
٢. الدراسة الثانية:

(أ) المؤلفون: Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N.

(ب) السنة 2018 :

(ج) العنوان: Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time

(د) ملخص الدراسة : أظهرت الدراسة وجود علاقة بين زيادة وقت استخدام الهواتف الذكية ومواقع التواصل وبين ارتفاع معدلات الاكتئاب والانتحار بين المراهقين الأمريكيين، خاصة بعد عام ٢٠١٠.
٣. الدراسة الثالثة:

(أ) المؤلفون: Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F.

(ب) السنة 2015 :

(ج) العنوان: Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents

د) ملخص الدراسة: أكدت الدراسة أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بانخفاض مستوى الصحة النفسية، وزيادة الشعور بالوحدة والاضطرابات النفسية لدى المراهقين.

ثالثاً: التحليل المقارن بين الدراسات

١. اتفاق النتائج:

أ) معظم الدراسات العربية والأجنبية أشارت إلى أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بمشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية.
ب) هناك تأكيد مشترك على أن الفتيات أكثر تأثراً بالمقارنة الاجتماعية والمحتوى الرقمي مقارنة بالذكور.

٢. الاختلافات:

أ) الدراسات العربية ركزت على المراهقين ضمن البيئة المدرسية المحلية واهتمت بتأثير الأسرة والمجتمع المحلي.
ب) الدراسات الأجنبية ركزت على العينات الكبيرة ومتنوعة، مع قياس تأثير الإدمان الرقمي باستخدام مؤشرات علمية دقيقة تشمل النوم والتحصيل الدراسي والانتحار.

٣. التوجه البحثي:

أ) الدراسات الأجنبية اعتمدت على أساليب كمية دقيقة مثل الاستبيانات الرقمية والمقاييس النفسية الموحدة، بينما تميل الدراسات العربية إلى الأساليب الميدانية والملاحظة المباشرة والمقابلات.

رابعاً: أوجه القصور في الدراسات السابقة وأهمية الدراسة الحالية

١. أوجه القصور:

- (أ) معظم الدراسات العربية اقتصرت على المراهقين في المرحلة الثانوية ولم تشمل مرحلة المتوسطة، وهي المرحلة الأكثر عرضة للتأثر النفسي والاجتماعي.
- (ب) الدراسات السابقة لم تأخذ بعين الاعتبار تأثير أنواع محددة من المنصات الرقمية على الصحة النفسية بشكل تفصيلي.
- (ج) غياب التركيز على تحليل العلاقة بين الإدمان الرقمي والتقلبات المزاجية والتفاعلات الأسرية ضمن المجتمع العربي.
- (د) الاعتماد على أساليب جمع بيانات محدودة مثل الاستبيانات فقط، دون استخدام المقابلات أو الملاحظة المباشرة.

٢. أهمية الدراسة الحالية:

- (أ) تهدف الدراسة الحالية إلى سد الفجوة البحثية في البيئة العربية، من خلال دراسة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة.
- (ب) استخدام أدوات بحثية متعددة تشمل الاستبيانات والمقابلات الشخصية لتحليل النتائج بدقة.
- (ج) التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية للمراهقين، وربطها بأنواع منصات التواصل المستخدمة وكثافة الاستخدام.
- (د) تقديم توصيات عملية للأهالي والمدارس لمواجهة الآثار السلبية المحتملة لمواقع التواصل الاجتماعي.

إن الدراسات السابقة أظهرت بوضوح العلاقة الوثيقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للمراهقين، سواء كانت إيجابية أو سلبية، لكنها تركت فراغاً في فهم تأثير هذا الاستخدام في مرحلة المتوسطة ضمن البيئة العربية. وبالتالي، فإن الدراسة الحالية تأتي لتكمل هذه الدراسات، مع التركيز على التجربة الميدانية والتحليل النفسي والاجتماعي للمراهقين العرب، بما يعزز فهم كيفية توجيه استخدام هذه المنصات بطريقة آمنة ومتوازنة.

المبحث الثالث الإطار الميداني للدراسة

يُعد الإطار الميداني الجانب التطبيقي للدراسة، إذ يمثل المرحلة التي يتم فيها الانتقال من الجانب النظري إلى الواقع العملي من خلال جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها علمياً. كما يساعد هذا الجانب في الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى المراهقين، واختبار الفرضيات التي انطلقت منها الدراسة، بما يسهم في الوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاستفادة منها تربوياً ونفسياً واجتماعياً.

المطلب الأول: منهجية البحث

يُعد هذا المطلب من أهم أجزاء الدراسة، لأنه يوضح الإجراءات العلمية والمنهجية التي اتبعتها الباحثة للوصول إلى النتائج، بدءاً من تحديد نوع المنهج المستخدم، مروراً بتحديد مجتمع الدراسة والعينة، وانتهاءً بأدوات جمع البيانات والإجراءات الميدانية والأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل النتائج.

أولاً: نوع المنهج المستخدم

نظراً لطبيعة موضوع الدراسة المتمثل في تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاس ذلك على صحتهم النفسية والاجتماعية، فقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي

التحليلي، لكونه من أكثر المناهج ملاءمة لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية كما توجد في الواقع، وتحليل العلاقات بين متغيراتها بصورة علمية منظمة. ويهدف هذا المنهج إلى وصف واقع استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، وتحليل التأثيرات النفسية والاجتماعية الناتجة عن هذا الاستخدام، مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية وضعف العلاقات الأسرية والانخفاض النسبي في التحصيل الدراسي. كما استندت الدراسة في تفسير نتائجها إلى نظرية الاستخدامات والإشباع، التي ترى أن الأفراد يستخدمون وسائل الإعلام الحديثة لتحقيق حاجات نفسية واجتماعية متعددة، مثل الحاجة إلى الانتماء والتفاعل الاجتماعي والتعبير عن الذات. وتساعد هذه النظرية في تفسير اتجاه المراهقين نحو الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي، بوصفها وسيلة تمنحهم الشعور بالقبول الاجتماعي والتقدير والاهتمام.

ثانيًا: مجتمع البحث وعينه

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة المرحلة المتوسطة في عدد من المدارس الحكومية ضمن قاطع الكرخ في محافظة بغداد للعام الدراسي (2024-2025) ولغرض تمثيل المجتمع تم اختيار عينة قصدية ذات طابع عشوائي جزئي من عدد من المدارس المتوسطة الحكومية، وذلك بما يحقق التنوع في الجنس والبيئة المدرسية والمستوى الاجتماعي، ويساعد في الوصول إلى نتائج أكثر واقعية ودقة.

جدول (1-3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المدرسة والجنس

المدرسة	الذكور	الإناث	المجموع الكلي
متوسطة النخيل للبنين	45	—	45
متوسطة الربيع للبنات	—	50	50
متوسطة المستقبل المختلطة	25	30	55
المجموع الكلي	70	80	150

بلغ الحجم الكلي للعينة (١٥٠) طالبًا وطالبة، وهو عدد مناسب لإجراء التحليل الإحصائي وتحقيق تمثيل مقبول لمجتمع الدراسة. ويلاحظ من خلال توزيع العينة وجود تقارب نسبي بين أعداد الذكور والإناث، الأمر الذي يساعد في دراسة الفروق بين الجنسين بصورة أكثر دقة وموضوعية، كما أن تنوع المدارس المختارة بين مدارس للبنين والبنات والمدارس المختلطة يسهم في إعطاء صورة أكثر شمولية عن واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين المراهقين.

ثالثًا: أدوات جمع البيانات

اعتمدت الباحثة على أداتين رئيسيتين لجمع البيانات، هما الاستبانة والمقابلة الشخصية، وذلك بهدف الحصول على بيانات كمية ونوعية تساعد في تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

١ - الاستبانة

تُعد الاستبانة الأداة الرئيسة في هذه الدراسة، وقد استُخدمت لقياس درجة تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، والكشف عن انعكاساتها النفسية والاجتماعية عليهم. وقد صيغت فقرات الاستبانة بالاعتماد على الأدبيات العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، مع مراعاة الخصائص العمرية والنفسية للمراهقين لضمان وضوح الفقرات وسهولة فهمها. تألفت الاستبانة من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاثة محاور رئيسية كما يأتي:

جدول (2-3) محاور وأبعاد الاستبانة

المحور	عدد الفقرات	الهدف من المحور
الاستخدام اليومي لمواقع التواصل	10	قياس مستوى الاستخدام ومدى الاعتماد على الوسائل الرقمية
التأثيرات النفسية	10	قياس مظاهر القلق والاكتئاب الناتجة عن الاستخدام
التأثيرات الاجتماعية والسلوكية	10	تحديد انعكاس الاستخدام على التفاعل الاجتماعي والتحصيل الدراسي

وقد تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي للإجابة عن الفقرات، كما يأتي:

درجة الإجابة	البديل	التفسير
5	أوافق بشدة	أعلى درجة موافقة
4	أوافق	موافقة مرتفعة
3	محايد	درجة متوسطة
2	لا أوافق	درجة منخفضة
1	لا أوافق بشدة	أدنى درجة موافقة

ويتضح من توزيع المحاور أن الاستبانة لم تقتصر على قياس معدل الاستخدام فقط، بل شملت أيضًا التأثيرات النفسية والاجتماعية والسلوكية، الأمر الذي ساعد في تكوين صورة متكاملة عن طبيعة انعكاس مواقع التواصل الاجتماعي على شخصية المراهق وسلوكه اليومي.

٢- المقابلة

أجرت الباحثة مقابلات شبه موجهة مع عينة فرعية مكونة من (١٠) طلاب، بهدف التعمق في فهم الدوافع النفسية والاجتماعية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وقد ساعدت المقابلات في الكشف عن بعض الجوانب النفسية التي قد لا تظهر بصورة واضحة في الاستبانة، مثل الشعور بالوحدة، والخوف من فقدان

التفاعل الإلكتروني، والحاجة المستمرة إلى الحصول على الإعجابات والتعليقات والشعور بالقبول الاجتماعي. كما تم تحليل إجابات الطلبة بصورة نوعية لدعم النتائج الكمية التي تم الحصول عليها من الاستبانة.

رابعًا: الصدق والثبات

١- **الصدق:** للتأكد من صدق الأداة، تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في مجالات علم النفس والتربية وعلم الاجتماع من أساتذة الجامعات العراقية، وذلك بهدف التأكد من سلامة الصياغة اللغوية ووضوح الفقرات ومدى ملاءمتها لأهداف الدراسة. وقد تم تعديل بعض الفقرات في ضوء ملاحظات المحكمين، مما أسهم في تحقيق الصدق الظاهري وصدق المحتوى.

٢- **الثبات:** تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبًا وطالبة، وكانت النتائج كما يأتي:

جدول (3-3) معامل الثبات لأداة البحث

المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات (α)
الاستخدام اليومي لمواقع التواصل	10	0.84
التأثيرات النفسية	10	0.87
التأثيرات الاجتماعية والسلوكية	10	0.82
المجموع الكلي	30	0.85

وتُعد هذه القيم مرتفعة وتشير إلى وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بين فقرات الاستبانة، مما يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة جيدة من الثبات والموثوقية، الأمر الذي يجعلها صالحة للتطبيق الميداني واستخلاص النتائج بصورة علمية دقيقة.

خامساً: الإجراءات الميدانية

تم تنفيذ الدراسة الميدانية وفق مجموعة من الخطوات المنظمة كما يأتي:

جدول(4-3) الإجراءات الميدانية للدراسة

المرحلة	الإجراء	المدة الزمنية	الملاحظات
الأولى	إعداد الاستبانة وعرضها على الخبراء	تشرين الأول ٢٠٢٤	تمت مراجعتها من قبل ٥ محكمين
الثانية	تطبيق الدراسة الاستطلاعية لحساب الثبات	تشرين الثاني ٢٠٢٤	على عينة من ٣٠ طالباً
الثالثة	توزيع الاستبانات على عينة الدراسة الرئيسية	كانون الأول ٢٠٢٤	تمت إعادة ١٤٥ استبانة صالحة للتحليل
الرابعة	إجراء المقابلات النوعية مع الطلبة	كانون الثاني ٢٠٢٥	مقابلات فردية داخل المدارس
الخامسة	إدخال البيانات وتحليلها باستخدام برنامج SPSS	شباط ٢٠٢٥	تحليل وصفي واستدلالي للنتائج

المطلب الثاني: عرض وتحليل النتائج الميدانية

يتناول هذا المطلب عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة، وتحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) ، وذلك بهدف اختبار فرضيات الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها العلمية.

أولاً: عرض الخصائص العامة لعينة الدراسة

تم توزيع (١٥٠) استبانة على طلبة المرحلة المتوسطة، واستُعيدت (١٤٥) استبانة صالحة للتحليل الإحصائي بنسبة استرجاع بلغت (٩٦.٦٪)، وهي نسبة مرتفعة تدل على تعاون أفراد العينة واهتمامهم بموضوع الدراسة.

جدول (3-5) توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	70	48.3%
إناث	75	51.7%
المجموع	145	100%

يتضح من الجدول أن نسبة الإناث كانت أعلى قليلاً من نسبة الذكور، مما يشير إلى ارتفاع معدل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين الطالبات مقارنة بالطلاب، وهو ما لاحظته الباحثة أثناء التطبيق الميداني. كما تدل النتائج على أن استخدام مواقع التواصل أصبح ظاهرة عامة بين المراهقين من الجنسين، ولم يعد مقتصرًا على فئة محددة.

جدول (3-6) توزيع العينة حسب العمر

الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
12-13 سنة	40	27.6%
14-15 سنة	70	48.3%
16-17 سنة	35	24.1%
المجموع	145	100%

تشير النتائج إلى أن الفئة العمرية الأكثر تمثيلاً هي فئة (١٤-١٥ سنة)، وهي المرحلة الوسطى من المراهقة، التي تتميز بارتفاع الحساسية النفسية والانفعالية، وزيادة التأثير بوسائل الإعلام الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي.

جدول (7-3) توزيع العينة حسب عدد ساعات الاستخدام اليومي

عدد الساعات	التكرار	النسبة المئوية
أقل من ساعة	20	13.8%
من ١-٣ ساعات	45	31.0%
من ٤-٦ ساعات	55	37.9%
أكثر من ٦ ساعات	25	17.3%
المجموع	145	100%

يتبين أن أغلب الطلبة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لأكثر من ثلاث ساعات يوميًا، وهي نسبة مرتفعة نسبيًا، وتعكس مدى الارتباط بالعالم الافتراضي، الأمر الذي قد يؤدي إلى تأثيرات نفسية وسلوكية واجتماعية متعددة.

ثانيًا: تحليل البيانات وفق محاور الدراسة

المحور الأول: مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

جدول (8-3) المتوسطات والانحرافات المعيارية لمحور الاستخدام اليومي

البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاستخدام
أستخدم الهاتف الذكي يوميًا للتواصل مع الأصدقاء	4.45	0.62	مرتفع جدًا
أتابع منشورات ومقاطع الفيديو بشكل يومي	4.38	0.71	مرتفع جدًا
أستخدم تطبيقات مثل TikTok و Instagram لفترات طويلة	4.20	0.80	مرتفع
أقوم بنشر صور أو تعليقات بانتظام	3.95	0.88	مرتفع
أتحقق من حساباتي عدة مرات في اليوم	4.42	0.66	مرتفع جدًا
المتوسط الكلي	4.28	0.73	مرتفع جدًا

تشير النتائج إلى أن مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين المراهقين مرتفع جدًا، وهو ما يعكس الاعتماد النفسي والاجتماعي الكبير على هذه المنصات. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء طبيعة مرحلة المراهقة التي تتميز بالحاجة إلى الانتماء والتفاعل الاجتماعي والرغبة في التعبير عن الذات والحصول على القبول الاجتماعي.

المحور الثاني: التأثيرات النفسية

جدول (9-3) المتوسطات والانحرافات المعيارية لمحور التأثيرات النفسية

البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التأثير
أشعر بالقلق عند انقطاع الإنترنت	4.10	0.77	مرتفع
أقارن نفسي بالآخرين عند مشاهدة منشوراتهم	3.98	0.88	مرتفع
أشعر بالحزن عندما لا أتلقي إعجابات أو تعليقات	3.85	0.90	مرتفع
أنام متأخرًا بسبب تصفح مواقع التواصل	4.30	0.69	مرتفع جدًا
أشعر بالوحدة رغم التواصل عبر الإنترنت	3.92	0.82	مرتفع
المتوسط الكلي	4.03	0.81	مرتفع

تشير النتائج إلى وجود تأثيرات نفسية واضحة مرتبطة بالاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، خاصة فيما يتعلق بالأرق والقلق والمقارنة الاجتماعية والشعور بالوحدة. كما تكشف النتائج عن وجود ارتباط بين الاستخدام المكثف لمواقع التواصل وبين ضعف تقدير الذات والحاجة المستمرة إلى المقارنة بالآخرين، وهي نتائج تتفق مع ما أشارت إليه الدراسات النفسية الحديثة.

المحور الثالث: التأثيرات الاجتماعية والسلوكية

جدول (10-3) المتوسطات والانحرافات المعيارية لمحور التأثيرات الاجتماعية والسلوكية

البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التأثير
قلّ تواصل مع أسرتي بسبب استخدام الهاتف	4.00	0.84	مرتفع
أفضل التحدث عبر الإنترنت على اللقاء المباشر	3.85	0.91	مرتفع
أهمل واجباتي الدراسية بسبب تصفح المواقع	3.70	0.94	متوسط مرتفع
أعرض أحياناً للتنمر الإلكتروني	3.45	1.02	متوسط
أشعر بالانزعاج عند منعي من استخدام الهاتف	4.15	0.72	مرتفع جدًا
المتوسط الكلي	3.83	0.89	مرتفع

وتدل النتائج على أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى ضعف التواصل الأسري وتراجع بعض الجوانب الدراسية والاجتماعية، إضافة إلى ظهور سلوكيات انفعالية مثل العصبية والانزعاج والعزلة الاجتماعية. ويُفسّر ذلك بأن الإفراط في التفاعل الافتراضي يؤدي تدريجيًا إلى ضعف مهارات التواصل الواقعي والانشغال بالعالم الرقمي على حساب العلاقات الاجتماعية المباشرة.

ثالثًا: اختبار فرضيات البحث

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لقياس العلاقة بين درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى المراهقين.

جدول (11-3) نتائج اختبار العلاقة الارتباطية

النتيجة	مستوى الدلالة (Sig)	معامل الارتباط (r)	الفرضية
دالة إحصائية	0.001	0.71	توجد علاقة بين استخدام مواقع التواصل والصحة النفسية
دالة إحصائية	0.003	0.67	توجد علاقة بين الاستخدام المفرط والقلق والاكتئاب
دالة إحصائية	0.004	0.64	توجد علاقة بين الاستخدام المفرط وضعف العلاقات الأسرية

تشير النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائية، مما يعني أن زيادة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ترتبط بارتفاع المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين. كما تؤكد هذه النتائج صحة فرضيات الدراسة، وتنسجم مع الدراسات السابقة التي أشارت إلى التأثير السلبي للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين.

رابعاً: تفسير النتائج

من خلال تحليل النتائج الإحصائية والمقابلات الميدانية، توصلت الباحثة إلى ما يأتي:

١. أن نسبة كبيرة من الطلبة يقضون ساعات طويلة يومياً في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، الأمر الذي ينعكس سلباً على نمط النوم والصحة النفسية لديهم.
٢. أن الاستخدام المفرط يؤدي إلى القلق والعزلة الاجتماعية والمقارنة المستمرة بالآخرين، مما يسهم في ضعف تقدير الذات والشعور بعدم الرضا النفسي.
٣. أن عدداً من الطلبة يعانون من ضعف التواصل الأسري نتيجة الانشغال المستمر بالهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي.

٤. وجود ضعف نسبي في الوعي بالمخاطر النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام غير المنظم لمواقع التواصل الاجتماعي.
٥. أن بعض الطلبة يشعرون بالتوتر والانزعاج عند الابتعاد عن الهاتف المحمول لفترات طويلة، مما يشير إلى وجود تعلق نفسي واضح بهذه المنصات.
٦. أن الاستخدام الليلي المفرط يؤدي إلى اضطرابات النوم وضعف التركيز داخل الصف الدراسي، الأمر الذي ينعكس سلباً على التحصيل العلمي.
٧. أن الحاجة إلى القبول الاجتماعي والحصول على الإعجابات والتعليقات تُعد من أبرز الدوافع النفسية وراء الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي.
٨. رغم وجود بعض الجوانب الإيجابية لمواقع التواصل الاجتماعي، مثل الترفيه والتواصل وتبادل المعلومات، إلا أن الآثار السلبية كانت أكثر وضوحاً بين المراهقين بسبب ضعف النضج الانفعالي وقلة القدرة على ضبط الاستخدام.
٩. تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نظرية الاستخدامات والإشباع التي تؤكد أن المراهقين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق حاجات نفسية واجتماعية متعددة، إلا أن الإفراط في استخدامها يؤدي إلى نتائج نفسية واجتماعية سلبية.
١٠. تؤكد الباحثة أن معالجة هذه الظاهرة لا تعتمد فقط على المنع أو الرقابة، بل تحتاج إلى نشر الوعي الرقمي والنفسي داخل الأسرة والمدرسة، وتعزيز الاستخدام المتوازن لمواقع التواصل الاجتماعي بما يحقق الفائدة ويحد من الآثار السلبية.

المصادر و المراجع

١. مولود نايت سيدي أحمد، ومراد مولوج). 2025. (إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي .جامعة مولود معمري - تيزي وزو، الجزائر
٢. لوني، لامية، وماكد، ليلية). 2025. (العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والصحة النفسية لدى المراهقين .جامعة مولود معمري، الجزائر
٣. الدهراوي، محمد فؤاد محمد، وبيومي، عبد الحميد). 2025. (المتابعة الشرهة لمشاهير مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاكنتاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري .المجلة المصرية لبحوث الرأي العام
٤. عبد الرؤوف، داليا أحمد عبد الوهاب). 2025. (دور المؤثرين في الترويج لأفكار الصحة النفسية عبر مواقع التواصل الاجتماعي :دراسة شبه تجريبية .المجلة المصرية لبحوث الإعلام
٥. النجار، لميس متولي، ويسري، هالة السيد). 2025. (دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي - منصة تيك توك نموذجًا .المجلة المصرية لبحوث الإعلام
٦. عبد الله، سارة يوسف). 2024. (الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالقلق والاكنتاب لدى المراهقين .مجلة جامعة القاهرة للعلوم النفسية
٧. الحسيني، ليلي محمود). 2023. (تأثير الاستخدام المتكرر للإنستغرام على تقدير الذات لدى المراهقات .مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الإسكندرية
٨. شرف، أماني عبد الحميد). 2022. (العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ومستوى التوافق النفسي لدى المراهقين .مجلة علم النفس التربوي
٩. ناصر، رزان فؤاد). 2024. (مواقع التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية لدى المراهقين في المدارس المتوسطة .مجلة جامعة بغداد للعلوم التربوية
١٠. البكري، نجلاء حسين). 2022. (الاستخدام الإدماني لمواقع التواصل وتأثيره في النوم والصحة النفسية للمراهقين .مجلة العلوم السلوكية
١١. موسى، عمرو محمود). 2023. (القلق الاجتماعي والاكنتاب كنتاج للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي .مجلة علم النفس المعاصر

١٢. حمدي، خولة فاضل). 2024. (مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة في العراق .جامعة الكوفة – كلية التربية للبنات
١٣. الغزالي، أسماء خليل). 2022. (تأثير التعرض لمواقع التواصل على القلق والاكتئاب لدى المراهقين .مجلة البحوث النفسية، جامعة دمشق
١٤. العزاوي، هبة جبار). 2024. (تأثير وسائل التواصل على الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين العراقيين .مجلة التربية وعلم النفس
١٥. المري، شذى محمد). 2021. (تقدير الذات والصحة النفسية في ضوء استخدام الشبكات الاجتماعية .جامعة قطر
١٦. عبد الكريم، سحر محمد). 2020. (تأثير مواقع التواصل على النمو الاجتماعي والانفعالي لدى المراهقين .مجلة علم الاجتماع
١٧. نصير، أروى عبد الرحمن). 2023. (العلاقة بين إدمان الإنترنت والاكتئاب بين طلاب المرحلة المتوسطة .مجلة العلوم النفسية
١٨. جلال، سامر محمود). 2022. (مواقع التواصل الاجتماعي كعامل مؤثر في تكوين الهوية النفسية للمراهقين .مجلة دراسات سلوكية
١٩. البدر، فاطمة خالد). 2023. (العلاقات الأسرية كوسيط بين استخدام التواصل الاجتماعي والصحة النفسية .مجلة الأسرة والطفل
٢٠. مصطفى، مريم إسماعيل). 2024. (الاستخدام المفرط لتطبيق تيك توك وتأثيره على الحالة النفسية لطلبة المتوسط .جامعة الموصل – رسالة ماجستير
٢١. أحمد، دعاء فاضل). 2023. (الاستخدام الليلي لمواقع التواصل وتأثيره على جودة النوم والصحة النفسية .مجلة علم النفس التطبيقي
٢٢. العتيبي، نورة بنت سعود). 2022. (الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام تويتر وإنستغرام بين المراهقات .مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الملك سعود
٢٣. مراد، أنور خليل). 2024. (الإدمان الرقمي وأعراض الاكتئاب بين المراهقين .مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية

٢٤. القيسي، هديل عبد الجليل). 2023. (العلاقة بين العزلة النفسية والاستخدام المكثف لمواقع التواصل. جامعة بغداد.
٢٥. كاظم، علي حسين). 2022. (مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين في ظل استخدام مواقع التواصل. مجلة علم النفس الاجتماعي.
٢٦. حسن، فرح يوسف). 2024. (العلاقة بين المساندة الأسرية والاستخدام الإدماني لمواقع التواصل الاجتماعي. مجلة جامعة البصرة للعلوم النفسية.
٢٧. السامرائي، خالد نجم). 2021. (القلق الرقمي وأثره على الأداء الدراسي للمراهقين. مجلة دراسات تربوية ونفسية.
٢٨. مرعي، ريم سعد). 2020. (الاستخدام السلبي لمواقع التواصل وتأثيره على الصحة النفسية لطلاب. مجلة التعليم والإرشاد النفسي.
٢٩. بدر، أمل محمد). 2024. (التحفيز الذاتي كعامل معدل للعلاقة بين استخدام مواقع التواصل والصحة النفسية. مجلة علم النفس التربوي.
٣٠. الخالدي، فدوى سالم). 2023. (دور التربية الرقمية في الحد من الآثار النفسية لمواقع التواصل على المراهقين. جامعة المستنصرية.

References

1. (Mouloud Nait Sidi Ahmed, & Mourad Mouloudj. (2025). Social media addiction and its impact on the mental health of university youth. Mouloud Mammeri University of Tizi-Ouzou, Algeria).
2. (Louni, Lamia, & Maked, Lylia. (2025). The relationship between Facebook usage and mental health among adolescents. Mouloud Mammeri University, Algeria).
3. (Al-Dahrawi, M. F. M., & Bayoumi, A. (2025). Binge-following of social media celebrities and its relationship with depression and psychological loneliness among Egyptian youth. Egyptian Journal of Public Opinion Research).
4. (Abdel Raouf, D. A. A. W. (2025). The role of influencers in promoting mental health ideas via social media: A quasi-experimental study. Egyptian Journal of Media Research).
5. (Al-Najjar, L. M., & Yousry, H. S. (2025). The role of social media influencers in promoting the concept of mental health among university youth – TikTok as a model. Egyptian Journal of Media Research).

6. . (Abdullah, S. Y. (2024). Excessive use of social media and its relationship to anxiety and depression among adolescents. Cairo University Journal of Psychological Sciences).
7. . (Al-Husseini, L. M. (2023). The impact of frequent Instagram use on self-esteem among adolescent girls. Journal of Social Sciences, Alexandria University).
8. (Sharaf, A. A. H. (2022). The relationship between social networking sites usage and the level of psychological adjustment among adolescents. Journal of Educational Psychology).
9. . (Nasser, R. F. (2024). Social media and psychological disorders among middle school adolescents. University of Baghdad Journal of Educational Sciences).
10. (Al-Bakri, N. H. (2022). Addictive use of social media and its impact on sleep and mental health of adolescents. Journal of Behavioral Sciences).
11. (Moussa, A. M. (2023). Social anxiety and depression as a result of excessive social media use. Journal of Contemporary Psychology).
12. (Hamdi, K. F. (2024). Social media and its impact on mental health among middle school students in Iraq. University of Kufa – College of Education for Women).
13. . (Al-Ghazali, A. K. (2022). The impact of social media exposure on anxiety and depression among adolescents. Journal of Psychological Research, Damascus University).
14. . (Al-Azzawi, H. J. (2024). The impact of social media on the feeling of psychological loneliness among Iraqi adolescents. Journal of Education and Psychology).
15. (Al-Marri, S. M. (2021). Self-esteem and mental health in light of social networking usage. Qatar University).
16. (Abdel Karim, S. M. (2020). The impact of social media on the social and emotional development of adolescents. Journal of Sociology).
17. . (Nuseir, A. A. R. (2023). The relationship between internet addiction and depression among middle school students. Journal of Psychological Sciences).
18. (Jalal, S. M. (2022). Social media as an influential factor in the formation of adolescents' psychological identity. Journal of Behavioral Studies).
19. . (Al-Badr, F. K. (2023). Family relationships as a mediator between social media use and mental health. Family and Child Journal).
20. (Mustafa, M. I. (2024). Excessive use of TikTok and its impact on the psychological state of middle school students. University of Mosul – Master's Thesis).

21. . (Ahmed, D. F. (2023). Night-time social media use and its impact on sleep quality and mental health. Journal of Applied Psychology).
22. (Al-Otaibi, N. S. (2022). Psychological and social effects of using Twitter and Instagram among adolescent girls. Journal of Social Sciences, King Saud University).
23. (Murad, A. K. (2024). Digital addiction and symptoms of depression among adolescents. Journal of Humanities and Social Sciences).
24. (Al-Qaisi, H. A. J. (2023). The relationship between psychological isolation and intensive social media use. University of Baghdad).
25. . (Kadhim, A. H. (2022). The level of psychological and social adjustment of adolescents in light of social media use. Journal of Social Psychology).
26. . (Hassan, F. Y. (2024). The relationship between family support and addictive social media use. Basra University Journal of Psychological Sciences).
27. (Al-Samarrai, K. N. (2021). Digital anxiety and its impact on the academic performance of adolescents. Journal of Educational and Psychological Studies).
28. . (Marei, R. S. (2020). Negative use of social media and its impact on the mental health of students. Journal of Education and Psychological Counseling).
29. . (Badr, A. M. (2024). Self-motivation as a moderating factor in the relationship between social media use and mental health. Journal of Educational Psychology).
30. . (Al-Khalidi, F. S. (2023). The role of digital education in reducing the psychological effects of social media on adolescents. Mustansiriya University).