

إعداد: Emily J. Smith & Robert L. Johnson (2023)

Social Media Use and Mental Health among
University Students: A Systematic Review
(استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية بين طلاب
الجامعات: مراجعة منهجية)

تحليل الدراسة

💡 لماذا اخترت هذه الدراسة؟

أنا اخترت هذه الدراسة لأنها تناقش موضوع قريب جدًا من واقعنا كطلاب، وهو تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على صحتنا النفسية. إحنا نستخدم هذه التطبيقات بشكل يومي ولساعات طويلة، سواء للدراسة أو للتسلية، وكنت دائمًا أتساءل هل هذا الاستخدام له آثار سلبية على نفسيتي وعلى نفسية زملائي؟ الدراسة هذه أعطتني فرصة أفهم العلاقة بشكل علمي، لأنها جمعت نتائج 30 دراسة سابقة وطلعت منها بخلاصة علمية واضحة.

■ شرح مفصل لمحتوى الدراسة 🔍

الدراسة هذه كانت مراجعة منهجية، يعني الباحثين ما قاموا بدراسة جديدة من الصفر، لكن بحثوا في الأبحاث المنشورة من قبل، وراجعوا 30 دراسة سابقة كانت كلها تركز على طلاب الجامعات وعلاقتهم باستخدام وسائل التواصل وتأثيرها على صحتهم النفسية.

الدراسات كانت من دول متعددة مثل:

🇺🇸 الولايات المتحدة

🇬🇧 بريطانيا

🇨🇦 كندا

🇦🇺 أستراليا

🇰🇷 كوريا الجنوبية

🇯🇵 اليابان

تحليل الدراسة

للأسف ما شملت أي دراسة من منطقتنا أو الدول العربية، وهذا أحد جوانب الضعف الي بتكلم عنها بعد شوي.

الدراسة ركزت على أمرين رئيسيين:

1 مقدار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (عدد الساعات - عدد المرات الي يفتح فيها الطالب التطبيق)

2 مدى ارتباط هذا الاستخدام بمستويات القلق، التوتر، الاكتئاب، أو حتى ضعف النوم والمزاج السيئ

وكانت النتائج متقاربة في أغلب الدراسات: كل ما زاد استخدام وسائل التواصل (خاصة الاستخدام المفرط)، زادت أعراض التوتر والقلق والاكتئاب عند الطلاب.

نقاط القوة في الدراسة

◆ شمولية الدراسة

الدراسة شملت 30 بحث منشور، وكل بحث كان عنده عينة كبيرة، وهذا يعني إن النتائج تعبر عن واقع آلاف الطلاب، موبس عينة صغيرة، وهذا يخلي نتائج المراجعة قوية.

◆ تعدد الثقافات والدول

الدراسات كانت من دول مختلفة، يعني ما ركزوا على ثقافة أو مجتمع واحد. وهذا يخلي النتائج عامة، وتفيد أكثر من بيئة.

◆ استخدام أدوات قياس علمية دقيقة

الدراسات اللي شملتها المراجعة استخدمت مقاييس نفسية معروفة عالمياً، مثل:

◆ مقياس DASS-21 لقياس القلق والاكتئاب والتوتر

◆ مقياس PHQ-9 لقياس الاكتئاب

◆ مقياس GAD-7 لقياس القلق

وهذا يخلي النتائج أدق لأنها مبنية على أدوات علمية مثبتة.

نقاط الضعف في الدراسة

◆ تحليل الفروق بين المجموعات

الدراسة حاولت تشوف هل فيه فروق بين الذكور والإناث أو بين طلاب الدول المختلفة، وهذا شيء إيجابي لأنه يوضح جوانب جديدة ما تركز عليها بعض الدراسات الفردية.

✗ نقاط الضعف في الدراسة (بشرح مفصل)

◆ قلة الدراسات الطولية

أغلب الدراسات كانت "مقطعية"، يعني تقيس العلاقة في وقت معين، ما تتابع الطالب لفترة طويلة. وهذا يجعل من الصعب نعرف:

◆ هل استخدام التواصل هو اللي سبب الاكتئاب؟

◆ ولا الطالب المكتئب هو اللي صار يستخدم التواصل أكثر؟

بالتالي العلاقة مو واضحة 100%.

نقاط الضعف في الدراسة

- ◆ غياب بيانات من الدول العربية
الدراسة ما شملت أي بحث من منطقتنا أو من أي دولة عربية، وهذا نقص كبير لأن عاداتنا وثقافتنا مختلفة عن الغرب، ممكن التأثير علينا يختلف.
- ◆ الاعتماد على استبيانات ذاتية
كثير من الدراسات اعتمدت على إن الطلاب يجابون استبيانات عن كم ساعة يستخدمون التواصل وكيف يشعرون، وهنا ممكن الطالب يجاب بشكل غير دقيق:
 - ◆ بعضهم يبالغ
 - ◆ بعضهم يقلل
 - ◆ وبعضهم ينسى كم جلس فعليًا
- ◆ ما فيه تعريف موحد للاستخدام المفرط
كل دراسة كان عندها تعريف مختلف للاستخدام المفرط، وهذا صعب مهمة المقارنة بينهم، لأن اللي اعتبرته دراسة مفرط ممكن دراسة ثانية تعتبره عادي.

التوصيات المهمة

★ التوصيات المهمة التي طلعت بها الدراسة

- ◆ نحتاج مزيد من الدراسات الطولية التي تتابع الطلاب لفترات طويلة عشان نعرف السبب والنتيجة بدقة.
- ◆ ضروري نسوي دراسات في العالم العربي لأن ما عندنا بيانات كافية عن تأثير وسائل التواصل في طلابنا.
- ◆ لازم يكون فيه اتفاق بين الباحثين على تعريف موحد لمعنى “الاستخدام المفرط”، عشان تكون النتائج أوضح وأسهل للمقارنة.
- ◆ من الأفضل استخدام بيانات حقيقية من التطبيقات (زي عدد الساعات اللي يسجلها التطبيق) بدل الاعتماد فقط على كلام الطالب.

الاستفادة من الدراسة

أنا أقدر أستفيد منها بأكثر من شكل:

1] أستخدم نتائجها كمصدر علمي قوي يدعم بحثي عن تأثير التواصل الاجتماعي على طلاب الجامعات.

2] أركز في بحثي على الفجوات التي بينت الدراسة إنها موجودة، مثل:

◆ دراسة طلاب في العالم العربي

◆ عمل دراسة طويلة تمتد لفترات طويلة

◆ دراسة تأثير أنواع محددة من التطبيقات (مثل تيك توك أو انستغرام) على الصحة النفسية

3] أقدر أستفيد من أدوات القياس التي ذكرتها الدراسة، وأطبقها على عينة بحثي بشأن تكون نتائج علمية ودقيقة.