

# تأثير منصات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمستخدمين

دراسة ميدانية

## The Impact of Social Media Platforms on Users' Mental Health

A Field Study

إعداد الطالبة:

لميس نبيل أبوتمام

242001715

إشراف:

د. ماهيتاب الرافعي

العام الدراسي

2025

## فهرس البحث

مقدمة البحث

المشكلة البحثية

مراجعة الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

أهمية البحث

أهداف البحث

تساؤلات البحث

فرضيات البحث

مفاهيم البحث

الإطار النظري

الإطار المنهجي ومجالات الدراسة

## مقدمة البحث

في ظل هيمنة منصات التواصل الاجتماعي على حياتنا، وانتشار أنواع مختلفة من المحتوى الرقمي، نجد أنفسنا في مواجهة دائمة مع سيل من المعلومات والرسائل والأحداث، الإيجابي منها والسلبي، دون رقابة كافية. ومع هذا الفضاء المفتوح، تتشكل هويات رقمية فردية تعبر بنا إلى عالم افتراضي تتلاشى فيه حدود الزمن والمكان، وتنصهر فيه السلوكيات والعلاقات بلا قيود.

ومن هنا تنبع ضرورة التأمل العميق في أثر هذه المنصات التي باتت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وتحليل المحتوى الذي نلتقاه ومدى قدرته على تشكيل وعينا وسلوكياتنا، وانعكاسه على علاقاتنا بالآخرين، والأهم من ذلك تقديرنا لذاتنا. كما أصبح من الحتمي دراسة التأثيرات النفسية لهذا العالم الرقمي بكل مكوناته على المستخدمين بمختلف أعمارهم، ورصد تداعياته على الصحة النفسية في ظل هذا العصر المتسارع، وسنقوم بالتركيز في دراستنا على منصة الانستغرام.

اخترتُ في بحثي التركيز على منصة انستغرام من بين بقية المنصات، نظراً لدورها البارز في تشكيل تصورات المستخدمين عن ذواتهم وحياتهم تبعاً للمحتوى الذي يتعرضون له. ومن خلال هذه الدراسة أهدف إلى توضيح تأثير هذه المنصة على الصحة النفسية، واكتشاف علاقتها بزيادة معدلات الإحباط والاكتئاب، وتعزيز الشعور بالتنافسية، والتأثير على تقدير الذات. فهل لهذه المنصة دور بازدياد كل تلك التأثيرات النفسية في المجتمع؟

تعتمد طبيعة انستغرام على مشاركة الصور والمحتوى البصري الذي يعكس أنماط حياة مثالية للمستخدمين، والمؤثرين تحديداً، مما قد يؤدي إلى المقارنات الاجتماعية غير الواقعية، ويؤثر ذلك سلباً على الرفاه النفسي للمستخدمين ومستوى رضاهم عن أنفسهم، وحالتهم النفسية اليومية. ويسعى البحث إلى تحليل هذه التأثيرات النفسية، وفهم أسبابها بشكل أدق، وتسليط الضوء على الجوانب النفسية المرتبطة باستخدام هذه المنصة.

وبالرجوع للدراسات السابقة، لم أجد دراسات أو أبحاث حديثة تؤكد بشكل قاطع التأثير السلبي لمنصة انستغرام على الصحة النفسية، وإنما تركز الدراسات الأقدم نسبياً على تأثير منصات التواصل الاجتماعي بشكل عام على الصحة النفسية، وتدعمه بنتائجها التي تؤكد العلاقة بين المتغيرين. بناءً على ذلك، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف ما إذا كانت هذه التأثيرات لا تزال قائمة حتى اليوم أم أن الاتجاهات والنتائج قد تغيرت مع تطور استخدام المنصة وتغيير سلوكيات المستخدمين.

### المشكلة البحثية:

أصبحت منصات التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، حيث توفر للمستخدمين مساحة حرة للتفاعل والمشاركة والتعبير عن الذات، مع إمكانية خلق هوية رقمية موازية أو مغايرة لحياتنا الواقعية. وبالرغم من كل المميزات التي تقدمها هذه المنصات إلا أنها تحمل جانباً مظلماً يتمثل في زيادة المقارنات الاجتماعية، بحيث يقارن الأفراد أنفسهم بغيرهم من مستخدمي نفس المنصات، تكمن المقارنات بالصور التي تعبر عن الحالات الاجتماعية، اليوميات التي يشاركها المستخدمون في السفر والحيارة الفارهة، أو الإنجازات التي يتم نشرها عن أنفسهم، هذا النوع من المحتوى الذي لا يجلب الفائدة قد يؤثر سلباً على تقدير المتابعين لذواتهم، والشعور بالدونية أو السطحية مقارنةً بما يعيشه ووصل له الغير.

وتؤدي ظاهرة المقارنات الاجتماعية إلى نشوء مشاعر نفسية سلبية مثل الإحباط، عدم الرضا عن الذات، القلق والتوتر والاكتئاب، خاصة لدى الفئات الأكثر تأثرًا مثل المراهقين والشباب والنساء.

وعلى الرغم من أن منصات التواصل الاجتماعي قد توفر بيئة داعمة للبعض، إلا أن استخدامها المفرط وغير المتوازن قد يزيد من الضغوط النفسية والمشاعر السلبية ويؤثر على الصحة النفسية العامة للمجتمع، ومن هنا برزت أهمية دراسة هذا الجانب المظلم من منصات التواصل الاجتماعي، بالتركيز على منصة الانستغرام.

## التواصل الاجتماعي والصحة النفسية 2022 Social Media and Mental Health

ناقش الباحثون Luca Braghieri, Ro'ee Levy, and Alexey Makarin في هذه الدراسة المخاطر المرتبطة باستخدام منصات التواصل الاجتماعي، حيث أكدت أنها تؤدي إلى مشكلات خطيرة مثل الوصمة الاجتماعية، والتعرض لمحتوى مؤذٍ. لكن لم يتم التوصل إلى استنتاج حاسم حول ما إذا كانت الفوائد تفوق المخاطر بالرغم من التركيز على تلك الفوائد، مما يستدعي إجراء مزيد من الأبحاث لفهم كيفية استخدام الأفراد المصابين باضطرابات نفسية لهذه المنصات .

وأظهرت الدراسة أن إدخال فيسبوك إلى الكليات كان له تأثير سلبي على الصحة النفسية للطلاب، حيث زاد مؤشر الصحة النفسية السيئة بنسبة 0.137 نقطة معيارية في بعض النماذج. كما أن التأثير الناتج عن فيسبوك يُعادل 22% من تأثير فقدان الوظيفة على الصحة النفسية وفقاً لدراسة سابقة (Paul & Moser, 2009). علاوة على ذلك، أدى إدخال فيسبوك إلى زيادة نسبة الطلاب المصنفين كمصابين بالاكتئاب أو اضطراب القلق العام بمقدار 2 نقطة مئوية، وهو ما يمثل زيادة بنسبة 9% عن المتوسط السابق البالغ 25% للاكتئاب، و12% عن المتوسط السابق البالغ 16% للقلق (وفقاً لمقاييس PHQ-9 و GAD-7). كما وُجد أن تأثير فيسبوك على نسبة الطلاب الذين عانوا من اكتئاب حاد خلال العام الماضي يعادل 24% من الزيادة في معدلات الاكتئاب الحاد بين 2000 و2019. أخيراً، أظهرت النتائج أن جميع أبعاد الصحة النفسية تقريباً تأثرت سلباً بإدخال فيسبوك، خاصة الاكتئاب واضطرابات القلق، بينما لم يكن هناك تأثير واضح على اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية والشره المرضي.

استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكئاب والوحدة النفسية لدى

الشباب المصري 2022

هدف الباحث وليد محمد الهادي عواد محمد في هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين استخدام الشباب لمنصات التواصل الاجتماعي وتأثير هذا الاستخدام في الشعور بالاكئاب، والوحدة النفسية لديهم، على عينة مكونة من 400 شخص. وأثبتت الدراسة أن هناك علاقة طردية بين ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام منصات تيك توك ووانستغرام والشعور بالاكئاب، أي أنه كلما زاد استخدام هاتين المنصتين، كلما زاد الشعور بالاكئاب لدى الشباب .

إضافة إلى ذلك، أوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين متابعة الموضوعات السياسية والساخرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى الشعور بالاكئاب، حيث تبين أن الشباب الذين يتابعون هذه الموضوعات بشكل مكثف يعانون من مستويات أعلى من الاكئاب. وهذا يشير إلى أن التعرض المتكرر للأخبار السياسية، خاصة تلك التي تحمل طابعًا سلبيًا أو مثيرًا للجدل، بالإضافة إلى المحتوى الساخر الذي قد يعكس جوانب محبطة من الواقع، يمكن أن يساهم في تعزيز المشاعر السلبية وزيادة الإحساس بالاكئاب لدى الشباب.

كما أكدت الدراسة جزئيًا صحة الفرضية الرئيسية التي تفترض وجود اختلاف في مستوى الشعور بالوحدة النفسية بين الشباب من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي تبعًا لاختلاف خصائصهم الديموغرافية. فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التعليم والشعور بالوحدة النفسية، مما يشير إلى أن الخلفية التعليمية تلعب دورًا في تحديد مدى تأثر الأفراد بالشعور بالعزلة عند استخدامهم لهذه المنصات.

## العلاقة بين استخدام المراهقين لمواقع لتواصل الاجتماعي والاكتئاب 2021

لجأت الباحثة دينا مجدي في هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام المراهقين لمنصات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على مشاعرهم النفسية، مع التركيز على الارتباط بين الاستخدام المفرط لهذه المنصات وكل من الاكتئاب والغيرة. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 605 مراهقين، واعتمدت على تحليل البيانات لاستخلاص العلاقة بين هذه المتغيرات. أظهرت النتائج وجود ارتباط واضح بين استخدام منصات التواصل الاجتماعي والاكتئاب، حيث يلعب الشعور بالحسد الناتج عن متابعة المحتوى المعروض على هذه المنصات دورًا محوريًا كعامل وسيط، إلى جانب متغيرات أخرى مثل تقدير الذات والنوع الاجتماعي.

بالإضافة إلى ذلك، تم إجراء مقابلات متعمقة مع 14 مراهقًا، كشفت عن تأثير منصتي الفيسبوك وإنستجرام في تعزيز مشاعر المقارنة والحسد لدى المستخدمين، حيث تعمل طبيعة هذه المنصات على تسليط الضوء على مظاهر النجاح والرفاهية التي يشاركها الآخرون، مما يخلق شعورًا بعدم الرضا عن الذات. كما تبين أن مواقع التواصل الاجتماعي تشجع مستخدميها، خاصة المراهقين، على متابعة أشخاص غرباء لا يعرفونهم شخصيًا، مما يزيد من حدة مشاعر الغيرة نتيجة مقارنة حياتهم الواقعية بالحياة المثالية التي تظهر على هذه المنصات.

كما أشارت الدراسة إلى أن التعرض المستمر لهذه العوامل قد يؤدي إلى تفاقم المشاعر السلبية، وصولاً إلى حالة من الاكتئاب. وهو ما يثير تساؤلات مهمة حول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين، وضرورة التعامل الواعي مع المحتوى الذي يتعرضون له يوميًا.

استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكئاب والوحدة النفسية لدى

الشباب المصري 2022

تناول الباحث وليد محمد الهادي عواد محمد في هذه الدراسة العلاقة بين الوقت الذي يقضيه الرجال في تصفح منصات التواصل الاجتماعي ومدى تأثيره على شعورهم بالوحدة والاضطراب النفسي. ولتحقيق أهداف البحث، اعتمدت الدراسة على أداة الاستبيان، حيث تم تطبيقه على عينة مكونة من 979 رجلاً، بمتوسط أعمار بلغ 36 عامًا.

توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة قوية بين الشعور بالوحدة وزيادة الوقت الذي يقضيه الرجال على منصات التواصل الاجتماعي، حيث أظهرت النتائج أن الرجال الذين يشعرون بالوحدة يميلون إلى قضاء وقت أطول في تصفح هذه الوسائل. كما كشفت الدراسة عن تأثير كبير للوقت المستغرق في استخدام منصات التواصل الاجتماعي على مستويات الاضطراب والتوتر، إذ تبين أن الرجال الذين يقضون وقتًا أطول على هذه المنصات يعانون من مستويات أعلى من القلق والاضطراب النفسي.

بالإضافة إلى ذلك، أكدت الدراسة أن الشعور بالوحدة يلعب دورًا أساسيًا في زيادة مستويات الاضطراب النفسي، حيث كلما ارتفع الشعور بالوحدة، زادت احتمالية المعاناة من الاضطرابات النفسية المختلفة. وأوضحت النتائج أن الرجال الذين يعانون من الوحدة غالبًا ما يلجأون إلى وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للتواصل الإلكتروني، في محاولة منهم للتعويض عن العزلة الاجتماعية التي يشعرون بها. ومع ذلك، كشفت الدراسة أن الرجال الأصغر سنًا يواجهون صعوبة في التخفيف من حدة العلاقة بين الشعور بالوحدة والاضطراب النفسي، مما يشير إلى أن الفئات العمرية المختلفة تتأثر بشكل متفاوت بتأثيرات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب: التحديات والفرص 2020

## The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities

يوضح الباحث Jacqueline Nesi في هذه الدراسة كيف يقضي الأطفال والمراهقون وقتًا متزايدًا على الإنترنت، ما يؤثر على تطورهم النفسي والاجتماعي. وتشير الإحصاءات إلى أن 95% من المراهقين الأمريكيين بين 13 و18 عامًا يمتلكون هواتف ذكية، و45% منهم متصلون بالإنترنت بشكل شبه دائم. وترتبط المراهقة بزيادة خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية، بما في ذلك الاكتئاب والانتحار، وقد تزايدت هذه المشكلات مع انتشار منصات التواصل الاجتماعي، حيث يلعب الدماغ خلال هذه المرحلة دورًا رئيسيًا في تشكيل الهوية والعلاقات الاجتماعية، مما يجعل المراهقين أكثر حساسية لتأثيرات التفاعل الرقمي.

وتشمل المخاطر المحتملة لمنصات التواصل الاجتماعي الشعور بالإقصاء، والتأثر بالمحتوى الضار، والمقارنات الاجتماعية السلبية التي قد تؤدي إلى مشكلات في تقدير الذات واضطرابات الأكل. إضافةً إلى ذلك، قد تؤدي زيادة التعرض لمحتوى يشجع على السلوكيات الخطرة، مثل تعاطي المخدرات أو إيذاء النفس، إلى ارتفاع احتمالية تبني هذه السلوكيات بين الشباب. كما أن الانخراط في صراعات ونزاعات رقمية قد يسبب توترًا نفسيًا مستمرًا. من ناحية أخرى، يؤدي الاستخدام المفرط لهذه المنصات إلى إهمال الأنشطة الحيوية مثل التمارين الرياضية والتفاعل الاجتماعي المباشر، ما قد يفاقم المشكلات النفسية والجسدية. كما تؤثر هذه الوسائل على جودة النوم بسبب الاستخدام المكثف قبل النوم، مما يزيد من مخاطر القلق والاكتئاب.

وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية: الفوائد والمخاطر والفرص للبحث والممارسة 2020

## Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice

أشار الباحثون John A. Naslund, Ameya Bondre, John Torous, Kelly A. Aschbrenner إلى

مخاطر مؤكدة للاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي مثل زيادة التعرض للأذى، العزلة الاجتماعية، أعراض الاكتئاب، والتنمر، ويمكن تصنيف المخاطر المرتبطة باستخدام تلك المنصات في ثلاث فئات رئيسية: تأثيرها على الأعراض النفسية، التعرض للتفاعلات العدائية، والتأثير على الحياة اليومية. كما تشير الدراسة إلى أن الاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي يرتبط بزيادة مخاطر اضطرابات الصحة النفسية وضعف الرفاهية، خاصة لدى، وقد وُجد أن الوقت الطويل أمام الشاشات يفاقم من أعراض القلق والاكتئاب، كما أن مقارنة الذات بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من مشاعر العزلة الاجتماعية والاكتئاب.

ويُعد التنمر الإلكتروني من أخطر الأضرار المرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي، حيث يُظهر تأثيرًا سلبيًا مباشرًا على الصحة النفسية، من خلال زيادة أعراض القلق والاكتئاب. أظهرت الدراسة أن الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و22 عامًا ويعانون من أعراض اكتئابية متوسطة إلى شديدة، أنهم أكثر عرضة للتجارب السلبية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث أفاد 31% منهم بتعرضهم لتعليقات عدائية أو مضايقات عبر الإنترنت، مقارنة بـ 14% ممن لا يعانون من الاكتئاب. وتسلط هذه النتائج الضوء على ضرورة مراقبة محتوى وسائل التواصل الاجتماعي، وعدم الاكتفاء بدراسة المدة الزمنية التي يقضيها المستخدمون على هذه المنصات، بل يجب تحليل تأثير نوعية المحتوى على الصحة النفسية.

## تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين 2020

### Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents

تناول كلاً من الباحثون Fazida Karim , Azeezat A. Oyewande , Lamis F. Abdalla , Reem Chaudhry Ehsanullah , Safeera Khan هذه الدراسة تأثير منصات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين. فمن ناحية، تساهم في تعزيز التواصل الاجتماعي، وتوفير فرص التعلم، وإمكانية الوصول إلى معلومات صحية مهمة. ومن ناحية أخرى، تسببت في ظواهر سلبية مثل الاكتئاب، التنمر الإلكتروني، تراجع القدرة على التركيز، والإرهاق، والضغط النفسي، وقمع العواطف.

أحد أبرز المخاطر التي أشارت إليها الدراسة هو الاكتئاب، والذي يحدث عندما يقضي المراهقون وقتاً طويلاً على منصات التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب لديهم، مثل العزلة الاجتماعية، أو الانخراط في سلوكيات خطيرة. كما كشف البحث أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب لدى الشباب، وأن 30% من طلاب الجامعات عانوا من الاكتئاب الشديد لدرجة أعاق قدرتهم على القيام بوظائفهم اليومية. كما أن الاكتئاب مرتبط بزيادة معدلات التدخين، وتعاطي الكحول، وهذه عوامل خطر رئيسية للانتحار، الذي يُعد ثالث سبب رئيسي للوفاة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و24 عامًا.

من جهة أخرى، أوضحت الدراسة أن منصات التواصل الاجتماعي توفر فوائد مثل تعزيز التفاعل الاجتماعي، وإتاحة فرص تعليمية، وتمكين المراهقين من الوصول إلى المعلومات الصحية. كما تتيح لهم فرصاً للإبداع والتعبير عن الذات، والمشاركة في قضايا مجتمعية، والانخراط في أنشطة خيرية وتعليمية.

## تأثير استخدام منصات التواصل الاجتماعي على تقدير الذات عند المراهقين (15-19 سنة) 2019

تناول الباحثان كوسة فاطمة الزهراء وبن قاسمي ضاوية العلاقة بين استخدام الفيسبوك وتقدير الذات لدى المراهقين، حيث سعى الباحثان إلى تسليط الضوء على كيفية تأثير صورة الذات والمشاعر الشخصية جراء التفاعل مع هذا الموقع الاجتماعي واسع الانتشار. اعتمدت الدراسة على إطار نظري يربط بين تأثيرات منصات التواصل الاجتماعي وعلم النفس الاجتماعي، مع التركيز على كيفية تفاعل المستخدمين مع انعكاسات صورتهم الرقمية.

أظهرت الدراسة أن نسبة كبيرة من المشاركين، تصل إلى 75%، يقارنون أنفسهم بالآخرين على فيسبوك، مما يؤثر على تقديرهم لذاتهم، سواء بشكل إيجابي أو سلبي. كما ذكر 30% من المراهقين أنهم يلجؤون إلى حذف المنشورات التي لا تحصل على تفاعل كافٍ لتجنب الشعور بالإحباط. وعلى الجانب الإيجابي، وجد الباحثون أن 80% من المشاركين الذين تلقوا تعليقات إيجابية باستمرار أظهروا تحسناً ملحوظاً في نظرهم لأنفسهم على مدى الدراسة. ومع ذلك، أفاد 25% من المشاركين بأنهم تعرضوا للتنمر الإلكتروني عبر التعليقات، ما أدى إلى انخفاض واضح في ثقتهم بأنفسهم. تعكس هذه النتائج التأثير العميق لوسائل التواصل الاجتماعي على تقدير الذات، حيث يمكن أن يكون التفاعل الإيجابي محفزاً، بينما يؤدي التفاعل السلبي إلى تأثيرات نفسية سلبية.

واستنتج الباحثان إلى أن الفيسبوك يمكن أن يكون سلاحاً ذا حدين؛ فهو يوفر فرصة للمراهقين لتعزيز ثقتهم بأنفسهم عبر بناء صورة إيجابية لأنفسهم، لكنه في الوقت ذاته قد يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات نتيجة المقارنات الاجتماعية أو التفاعل مع المحتوى السلبي. وأوصت الدراسة بضرورة توعية المراهقين حول كيفية استخدام منصات التواصل الاجتماعي بطريقة تعزز ثقتهم بأنفسهم بدلاً من الإضرار بها.

## تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاجتماعية للطفل 2019

ناقش الباحثان رشيد بكاي ومحمد كروم في هذه الدراسة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاجتماعية للأطفال، حيث أصبحت هذه المنصات الرقمية جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية. ومع ازدياد أعداد المستخدمين، وخاصة في الفئات العمرية الصغيرة، برزت إشكاليات عديدة تتعلق باستخدامها المفرط وتأثيراتها المختلفة على الأطفال. تشير الدراسة إلى أن انستغرام منصة رئيسية يتفاعل من خلالها الأطفال، مما يعزز التواصل الافتراضي لكنه في الوقت نفسه يحدّ من التفاعل الاجتماعي المباشر، الأمر الذي يترك أثراً واضحاً على صحتهم النفسية والاجتماعية. وأوضحت الدراسة أن الاستخدام المفرط لهذه المواقع يؤثر على الأطفال جسدياً، حيث يعانون من ضعف النظر، الصداع النصفي، والإرهاق بسبب التحديق المستمر في الشاشات. كما أن الجلوس لفترات طويلة أمام الأجهزة الرقمية يقلل من النشاط البدني، مما قد يؤدي إلى مشكلات صحية أخرى مثل السمنة.

ومن الناحية النفسية، يؤدي الإدمان على هذه المنصات إلى العزلة الاجتماعية، والخجل، وانعدام الثقة بالنفس، بالإضافة إلى زيادة معدلات القلق والاكتئاب عند الأطفال الذين يقارنون حياتهم الواقعية بالمحتوى المثالي والمصطنع الذي يرونه على هذه المنصات. أما من الناحية الاجتماعية، فإن هذه المواقع غيرت شكل العلاقات بين الأفراد، حيث أصبح التواصل افتراضياً أكثر منه مباشراً، مما أدى إلى ضعف في المهارات الاجتماعية للأطفال. كما أن تعرض الأطفال لمحتوى غير مناسب، مثل العنف أو القيم غير الأخلاقية، يمكن أن يؤثر على سلوكهم وتوجهاتهم. وتزداد هذه المخاطر في ظل غياب الرقابة الأبوية وضعف الوعي بالمخاطر الرقمية، حيث أظهرت الدراسة أن العديد من الآباء لا يمتلكون معرفة كافية حول كيفية توجيه أطفالهم لاستخدام الإنترنت بشكل آمن.

## الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي... التشخيص وآليات الوقاية 2019

تناولت الدراسة التي أعدها منير طبي تأثير منصات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، متسائلة عما إذا كانت تعزز الروابط الاجتماعية أم تؤدي إلى العزلة. تشير النتائج إلى أن هناك جدلاً حول آثار المنصات الرقمية على المستخدمين، إذ يرى البعض أنها تسهم في تقوية العلاقات، بينما يحذر آخرون من تأثيرها السلبي على التفاعل الاجتماعي الواقعي.

أظهرت الإحصائيات أن نسبة كبيرة من المستخدمين يقضون ساعات طويلة على هذه المنصات، مما قد يؤدي إلى انعزالهم عن محيطهم الحقيقي. كما أن تأثيرها على الصحة النفسية ليس بسيطاً، حيث تربط بعض الدراسات الاستخدام المفرط بمشاعر القلق والاكتئاب، خاصة بين الشباب الذين يقارنون حياتهم بغيرهم بناءً على ما يرونه في هذه المنصات. إضافة إلى ذلك، فإن سهولة التفاعل الإلكتروني قد تؤدي إلى تقليل مهارات التواصل الفعلي، مما يؤثر على جودة العلاقات الاجتماعية خارج الإنترنت.

وتؤكد الدراسة أن الاستخدام غير المتزن لتلك المنصات قد يؤدي إلى الإدمان الرقمي، وهو ما ينعكس على الصحة النفسية والعلاقات الشخصية، وقد يؤدي إلى عدة اضطرابات تشمل: التوتر، سوء الحالة المزاجية، الشعور بالقلق والاكتئاب، اضطرابات النوم، الحسد، العزلة والوحدة، وغيرها من الاضطرابات النفسية. كما تؤكد الدراسة أهمية تحقيق توازن في استخدام منصات التواصل الاجتماعي، بحيث تُستخدم لتعزيز العلاقات الاجتماعية دون أن تحل محل التواصل الحقيقي. كما أوصت بتوعية المستخدمين حول مخاطر الاستخدام المفرط، وتشجيعهم على تبني سلوكيات رقمية أكثر وعياً للحفاظ على علاقات اجتماعية صحية ومستدامة.

## اضطرابات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة: دراسة مقطعية بين البالغين

البنانيين 2018

لارا يوسف تحدثت في هذه الدراسة عن استكشاف العلاقة بين اضطرابات استخدام منصات التواصل الاجتماعي ومدى تأثيرها على الشعور بالوحدة بين المستخدمين في لبنان. وتكمن أهمية الدراسة في انتشار الاضطرابات النفسية بين اللبنانيين، الذين يُعرفون بأنهم مستخدمون نشطون على منصات التواصل الاجتماعي، مما يسلط الضوء على الحاجة لفهم العلاقة بين هذه الظاهرة والتأثيرات النفسية المصاحبة لها. تم تنفيذ الدراسة بأسلوب المسح الميداني على عينة عشوائية مكونة من 456 مستخدمًا، تم اختيارهم من مختلف المحافظات اللبنانية بنسب متساوية لضمان تمثيل دقيق للمجتمع.

كشفت نتائج الدراسة عن ارتباط وثيق بين اضطراب استخدام تلك المنصات والشعور بالوحدة، وتبين أن 23.7% من المشاركين يعانون من اضطراب استخدام هذه الشبكات. كما أوضحت الدراسة أن ارتفاع الشعور بالوحدة يرتبط بضعف الانسجام النفسي، إذ يعاني الأفراد غير القادرين على تحقيق التوافق النفسي من صعوبات في التعبير عن ذواتهم، إلى جانب عدم قدرتهم على تكوين علاقات صداقة قوية. كما يشعر هؤلاء الأفراد بأن الآخرين لا يرغبون في التواصل معهم، ويعانون من غياب الدعم الاجتماعي الكافي. وأشارت النتائج أيضًا إلى وجود علاقة مباشرة بين الشعور بالوحدة وارتفاع مستويات الاكتئاب والتوتر والقلق والأرق، بالإضافة إلى اضطراب استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. وأكدت الدراسة أن الاستخدام المضطرب لمنصات التواصل الاجتماعي لا يرتبط فقط بالشعور بالوحدة، بل يمتد تأثيره ليشمل مختلف اضطرابات الصحة النفسية، مما يستدعي المزيد من البحث حول آليات التعامل مع هذه الظاهرة المتنامية.

## The Dark Side of Social Media

تناولت هذه الدراسة التي أعدها كلاً من الباحثين: Christian V. Baccarella , Timm F. Wagner, Jan H. Kietzmann , Ian P. McCarthy التأثيرات السلبية لمنصات التواصل الاجتماعي بما فيها الانسغرام، مشيرةً إلى أن معظم الأبحاث السابقة ركزت على الجوانب الإيجابية لهذه المنصات، بينما لم يتم التطرق بشكل كافٍ إلى مخاطرها النفسية والاجتماعية. كما تسلط الدراسة الضوء على ما يُعرف بـ "الجانب المظلم" لمنصات التواصل الاجتماعي، والذي يشمل تأثيراتها السلبية من اضطرابات نفسية وتبعاتها على الأفراد والمجتمعات.

طور الباحثون إطار خلية العسل المظلمة (The Dark Side Honeycomb Framework) لفهم التأثيرات السلبية لهذه المنصات، حيث تم تصنيف المخاطر ضمن سبعة أبعاد وظيفية، هي: المحادثات (Conversations)، المشاركة (Sharing)، التواجد (Presence)، العلاقات (Relationships)، السمعة (Reputation)، المجموعات (Groups)، والهوية (Identity). وأوضحت الدراسة أن هذه الأبعاد تلعب دورًا كبيرًا في تعزيز المشكلات النفسية والاجتماعية للمستخدمين.

وتتضمن التأثيرات السلبية الرئيسية التي تشير إليها الدراسة الاضطرابات النفسية (Psychological Distress)، إلى جانب مجموعة أخرى من التأثيرات مثل الخوف من فقدان الفرص (Fear of Missing Out - FOMO) والإدمان (Addictive Use).

## دراسة حول التأثيرات الإيجابية والسلبية لمنصات التواصل الاجتماعي على المجتمع 2018

### A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society

أشارت دراسة الباحثان W.Akram و R.Kumar إلى أن منصات التواصل الاجتماعي لها تأثيرات سلبية ملحوظة على العملية التعليمية، حيث تقلل من قدرة الطلاب على التعلم والبحث. كما تؤدي كثرة استخدام هذه المنصات إلى تقليل التواصل البشري الحقيقي، مما يضعف مهاراتهم الاجتماعية ويجعلهم أقل قدرة على التفاعل الفعال وجهاً لوجه، وهو ما يثير قلق أصحاب العمل تجاه الخريجين الجدد الذين يفتقرون إلى مهارات الاتصال اللازمة للنجاح في بيئة العمل. إضافة إلى ذلك، تؤثر تلك المنصات على إتقان اللغة والكتابة الإبداعية، حيث يعتمد الطلاب على الاختصارات واللغة العامية، مما يقلل من مهاراتهم اللغوية ويضعف قدرتهم على الكتابة بأسلوب صحيح ومتقن. كما أن قضاء وقت طويل على هذه المنصات يؤدي إلى هدر الوقت، حيث ينجذب الطلاب إلى تصفح المحتوى الترفيهي وينسون هدفهم الأساسي، مما يؤثر على إنتاجيتهم ويسبب تدني درجاتهم الأكاديمية.

علاوة على ذلك، تؤثر هذه العادة على الصحة النفسية والجسدية للطلاب، حيث يتسبب الاستخدام المفرط في اضطراب مواعيد النوم والطعام، ويجعلهم أكثر خمولاً وأقل تفاعلاً مع الواقع. لذلك، توصي الدراسة بضرورة متابعة الأهل والمعلمين لاستخدام الطلاب لهذه المنصات، وتنبيههم إلى المخاطر المترتبة عليها. كما لوحظ تركيز الدراسة على تأثيرات منصات التواصل الاجتماعي على مختلف جوانب الحياة، دون الاقتصار على التأثيرات النفسية. وتوضح كيف يمكن لهذه المنصات أن تسهم في تفاقم الاضطرابات النفسية من خلال عوامل مساعدة، مما يجعلها محفزاً لهذه الحالات بدلاً من كونها سبباً مباشراً للاضطرابات.

## تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية: مراجعة 2017

### Effects of Social Media on Mental Health: A Review

توضح دراسة الباحثان Dr. Hilal Bashir, Dr. Shabir Ahmad Bhat كيف أصبح مستخدمو المنصات الرقمية أكثر ارتباطًا بالعالم الافتراضي وأقل تفاعلًا في الواقع، مما انعكس سلبيًا على صحتهم النفسية والجسدية. وأظهرت النتائج أن الجيل الشاب، بصفته المستخدم الأكثر نشاطًا لهذه الوسائل، هو الأكثر تأثرًا بالمخاطر النفسية المرتبطة بها، حيث تتراوح هذه التأثيرات بين القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة إلى الإدمان الرقمي والتوتر الاجتماعي.

وأوضحت الدراسة أن الاستخدام المفرط لتلك المنصات قد يؤدي إلى أنماط سلوكية قهرية، مثل التحقق المستمر من الإشعارات، مما يسبب اضطراب القلق. كما أن الإدمان الرقمي الناتج عن التفاعل المستمر مع التعليقات والإعجابات يعزز الحاجة الدائمة للتحفيز، مما يصعب على الأفراد التوقف عن استخدام هذه المنصات. وتؤكد الدراسة أن المقارنات الاجتماعية التي يفرضها التعرض المستمر للمحتوى المثالي تؤدي إلى مشاعر الإحباط وانخفاض تقدير الذات، حيث يشعر المستخدمون بأن حياتهم أقل مثالية مقارنة بما يرونه على الإنترنت. كما أظهرت الدراسة أن منصات التواصل الاجتماعي تسهم في زيادة معدلات الاكتئاب، حيث تؤدي العزلة الاجتماعية الناتجة عن الاستغراق في العالم الافتراضي إلى انخفاض مستوى التفاعل الحقيقي، مما يفاقم مشاعر الحزن والوحدة. وأكدت الدراسة على ضرورة اتخاذ خطوات وقائية، مثل جلسات توعية وإرشاد نفسي في المدارس والجامعات، وفرض قيود عمرية أكثر صرامة على استخدام هذه المنصات، وتعزيز التفاعل الاجتماعي الحقيقي كوسيلة للحد من التأثيرات السلبية لهذه المنصات على الصحة النفسية للأفراد.

## الآثار الناجمة عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي 2016

الباحث مختار جلولي حلل الآثار النفسية والاجتماعية والصحية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، حيث أشارت إلى أن الاستخدام المفرط لهذه الشبكات يؤدي إلى الأرق واضطرابات النوم نتيجة السهر الطويل، كما يعزز العزلة الاجتماعية والاكتئاب بسبب انسحاب الأفراد من التفاعل الواقعي وانغماسهم في العالم الافتراضي، مما قد يؤدي إلى التوهم والارتباط بعلاقات غير حقيقية. إضافة إلى ذلك، يرتبط الاستخدام الزائد بمستويات عالية من القلق نتيجة التعرض المستمر للمحتوى المثير والتفاعلات السلبية، فضلاً عن ظاهرة الإدمان الرقمي التي أصبحت تمثل تحدياً نفسياً جديداً.

وعلى المستوى الاجتماعي، أظهرت الدراسة أن هذه الشبكات تسهم في العزلة الاجتماعية وضعف مهارات الاتصال نتيجة استبدال العلاقات الواقعية بالعلاقات الافتراضية، مما يؤثر على التماسك الأسري ويسهم في التفكك الاجتماعي. كما ناقشت تأثير هذه الشبكات على الهوية الشخصية، حيث تتيح إمكانية إنشاء هويات وهمية، مما قد يسهم في انتشار الاحتيال وانتحال الشخصيات. إضافة إلى ذلك، تناولت الدراسة تأثير هذه الوسائل على القيم الاجتماعية، إذ إنها توفر بيئة تسهل التفاعل بين الأفراد خارج الأطر التقليدية، مما قد يؤدي إلى تراجع بعض الضوابط الأخلاقية في المجتمعات المحافظة.

وبناءً على هذه النتائج، أكدت الدراسة ضرورة نشر الوعي حول المخاطر المحتملة لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وتطوير استراتيجيات للحد من تأثيراتها السلبية على الأفراد والمجتمع.

## التعليق على الدراسات السابقة

أكدت جميع الدراسات الحديثة أن لمنصات التواصل الاجتماعي تأثيرًا سلبيًا على المستخدمين، خاصة مع الاستخدام المفرط والتعرض المستمر للمحتوى الرقمي المثالي الذي يعكس صورة غير واقعية للحياة. فمع التصفح المتواصل، يجد الأفراد أنفسهم غارقين في عالم مليء بالمقارنات، مما يخلق فجوة بين الواقع وما يتم تقديمه عبر هذه المنصات، ويؤدي إلى تزايد مشاعر الإحباط والقلق.

ويُعدّ المراهقون والشباب الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية جراء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تؤثر هذه المنصات بشكل مباشر على صحتهم العقلية. فقد أشارت الأبحاث إلى وجود علاقة وثيقة بين الوقت الذي يقضونه على هذه التطبيقات وارتفاع معدلات القلق والاكتئاب لديهم، وذلك بسبب التعرض المستمر للمعايير غير الواقعية للجمال والنجاح، مما يفاقم شعورهم بعدم الرضا عن حياتهم.

إضافة إلى ذلك، تُعتبر مشكلة تقدير الذات من أبرز القضايا المرتبطة باستخدام هذه المنصات، حيث تؤدي ظاهرة المقارنات الاجتماعية إلى تراجع ثقة الأفراد بأنفسهم. فالمستخدمون يقارنون حياتهم اليومية بما يعرضه الآخرون من إنجازات ومظاهر براقة، دون إدراك أن الكثير مما يُنشر مُنتقى بعناية ليعكس صورة مثالية لا تعكس الحقيقة. وهذا الشعور المستمر بعدم الكفاية قد يُضعف الصحة النفسية ويؤدي إلى مشكلات طويلة الأمد في بناء الهوية الشخصية.

## أهداف البحث

- تقييم تأثير المحتوى الرقمي الذي يتعرض له المستخدمين عبر منصة الانستغرام على الصحة النفسية في ضوء الاستخدام المفرط والاستخدام المتوازن.
- توضيح مدى تأثير منصة الانستغرام على العلاقات الاجتماعية والمقارنات التي تنشأ بسبب المحتوى، الآثار النفسية المترتبة على ذلك، وسلوك الأفراد مع الآخرين.
- تقييم تأثير الهوية الرقمية للأفراد على حياتهم الواقعية.
- رصد مدى تأثير المحتوى الرقمي الذي يتعرض له المستخدمين عبر الانستغرام على تقديرهم لذواتهم وصورتهم أمام أنفسهم.
- تحديد نوعية المحتوى الرقمي الأكثر تأثيراً على حياة الأفراد، والفئات الأكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.

## تساؤلات البحث

- 1- ما مدى تأثير منصات التواصل الاجتماعي بشكل عام والانستغرام بشكل خاص على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية وسلوك الأفراد مع الآخرين؟
- 2- ما مدى تأثير الأفراد بالمحتوى الرقمي ؟ وكيف تؤثر الهوية الرقمية \ الافتراضية للأفراد على حياتهم الواقعية؟
- 3- ما تقييم مخاطر الإصابة بالاضطرابات النفسية وما هي تلك المخاطر والاضطرابات في ضوء الاستخدام المفرط لمنصة الانستغرام؟
- 4- ما معدل متابعة الأفراد لمنصة الانستغرام؟ وما مدى ثقتهم بالمحتوى الذي يتعرضون له؟
- 5- ما هي الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية الناتجة عن المحتوى الرقمي الذي يعرضه الانستغرام؟

## فرضيات البحث:

- توجد علاقة ارتباطية بين المحتوى الرقمي الذي يتعرض له الأفراد عبر انستغرام والاضطرابات النفسية التي تصيبهم وسلوكهم بشكل عام ومع الآخرين.
- توجد فروق دالة على أهداف الأفراد من استخدام انستغرام وتأثرهم بها.
- توجد علاقة بين مدة استخدام الأفراد للانستغرام وطبيعة حياتهم الاجتماعية وصحتهم النفسية.
- توجد فروق بين التأثيرات السلوكية والعقلية التي تتسبب بها منصة انستغرام.

## مفاهيم الدراسة

- منصات التواصل الاجتماعي: هي مواقع وتطبيقات إلكترونية تتيح للمستخدمين التواصل والتفاعل مع الآخرين من خلال مشاركة المحتوى بمختلف أنواعه، مثل النصوص والصور والفيديوهات.
- الاضطرابات النفسية: تشير إلى مجموعة من الحالات الصحية التي تؤثر على التفكير والمشاعر والسلوك، مما يؤدي إلى صعوبات في الحياة اليومية للفرد. وتشمل هذه الاضطرابات القلق والاكتئاب واضطرابات الهوية والنوم وتقدير الذات.
- المحتوى الرقمي: أي نوع من المعلومات أو الوسائط التي يتم إنتاجها ونشرها إلكترونياً عبر الإنترنت، ويشمل ذلك النصوص والصور والفيديوهات والتسجيلات الصوتية وغيرها.
- تقدير الذات: هو تقييم الفرد لنفسه من حيث الكفاءة والجدارة والاحترام الشخصي. ويتأثر تقدير الذات بعدة عوامل، منها البيئة الاجتماعية والتجارب الحياتية.
- المقارنات الاجتماعية: عملية نفسية يقوم بها الأفراد لمقارنة أنفسهم بالآخرين من حيث المظهر، النجاح، المكانة الاجتماعية، أو أي جانب آخر من جوانب الحياة.

## الإطار النظري للبحث

نظرية التأثير الاجتماعي: تركز هذه النظرية على تأثير منصات التواصل الاجتماعي على الأفراد، خاصة فيما يتعلق بسلوكهم ومواقفهم النفسية والاجتماعية. تُشير الأبحاث إلى أن التعرض المستمر للمحتوى المثالي على هذه المنصات يؤدي إلى تغيرات في إدراك المستخدمين لواقعهم الشخصي، مما قد يسبب ضغوطًا نفسية. ووفقًا لنظرية التأثير الاجتماعي، فإن الأفراد يتأثرون بمحيطهم الرقمي ويتبنون معايير وقيمًا تتشكل بناءً على ما يرونه ويختبرونه عبر هذه المنصات.

تطبيق النظرية في الدراسة الحالية: تسعى هذه الدراسة إلى توضيح كيف يؤدي التعرض المستمر للمحتوى الرقمي المثالي إلى تعزيز مشاعر القلق والاكتئاب لدى المستخدمين، وخاصة الشباب والمراهقين، بسبب المقارنات الاجتماعية المستمرة. كما ستوضح الدراسة العلاقة بين هذا التأثير وبين الاضطرابات النفسية التي تظهر كنتيجة للاستهلاك المفرط لمحتوى منصات التواصل الاجتماعي.

نظرية المقارنة الاجتماعية: تفترض هذه النظرية أن الأفراد يقومون بمقارنة أنفسهم بالآخرين لتقييم قدراتهم ومستوى نجاحهم. ومع انتشار منصات التواصل الاجتماعي، أصبحت هذه المقارنات أكثر حدة وتأثيرًا، حيث يتعرض المستخدمون باستمرار لصور ومحتويات تعرض حياة الآخرين بطريقة مثالية، مما يجعلهم يشعرون بأن حياتهم أقل نجاحًا أو جاذبية.

تطبيق النظرية في الدراسة الحالية: ستبحث هذه الدراسة كيف تؤثر المقارنات الاجتماعية على تقدير الذات لدى المستخدمين، خاصة بين الشباب والمراهقين. كما ستناقش الدراسة كيف تساهم هذه الظاهرة في خلق مشاعر الإحباط وعدم الرضا عن الحياة، مما قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مختلفة نتيجة الشعور المستمر بعدم الكفاية.

نظرية تقدير الذات: تتناول هذه النظرية مفهوم تقدير الذات باعتباره العامل الأساسي في تشكيل الصحة النفسية للفرد. وتشير إلى أن التعرض المستمر لصور ومقاطع الفيديو التي تروج لمعايير جمالية واجتماعية غير واقعية يمكن أن يؤثر بشكل كبير على إدراك الأفراد لأنفسهم، مما يؤدي إلى تراجع ثقتهم بذواتهم وزيادة مشاعر القلق والاكتئاب.

تطبيق النظرية في الدراسة الحالية: تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على تقدير الذات لدى المستخدمين، خاصة من خلال التفاعل مع المحتوى الرقمي الذي يعزز التوقعات غير الواقعية. كما ستوضح كيف يمكن أن يكون هذا التأثير أكثر وضوحًا بين الفئات العمرية الشابة، التي تكون أكثر حساسية تجاه التقييم الاجتماعي وتعتمد بشكل كبير على آراء الآخرين في تشكيل صورتها الذاتية.

نظرية الضغوط النفسية: تركز هذه النظرية على العلاقة بين الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد وقدرتهم على التعافي منها. وتوضح أن التعرض المستمر لمسببات التوتر، مثل المحتوى المثالي على منصات التواصل الاجتماعي، يمكن أن يؤدي إلى استجابات نفسية سلبية، مثل القلق والاكتئاب. كما تشير إلى أن الأفراد الذين يفتقرون إلى استراتيجيات فعالة للتكيف يكونون أكثر عرضة لتطوير اضطرابات نفسية نتيجة لهذه الضغوط.

تطبيق النظرية في الدراسة الحالية: تبحث هذه الدراسة في كيفية تأثير الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمستخدمين، من خلال خلق بيئة تزيد من الضغوط النفسية بسبب المقارنات الاجتماعية والتعرض المستمر للمحتوى الذي يعزز مشاعر النقص وعدم الرضا. كما تناقش الدراسة كيف تؤثر هذه الضغوط على تطور الاضطرابات النفسية، خاصة لدى الأفراد الذين لا يمتلكون آليات مناسبة للتكيف مع هذه الضغوط.

## الإطار المنهجي للدراسة

**منهجية البحث:** يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي لدراسة تأثير منصات التواصل

الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد، وذلك من خلال جمع البيانات وتحليلها لفهم العلاقة بين

الاستخدام المفرط لهذه المنصات وظهور المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير

الذات، وذلك من خلال أساليب البحث الميداني.

**أدوات جمع البيانات:** الاستبيان الإلكتروني، سيتم توزيعه على عينة من الأفراد لمعرفة مدى تأثير صحتهم

النفسية باستخدام منصات التواصل الاجتماعي.

**مجتمع الدراسة وعينتها:** يتكون مجتمع الدراسة من مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي في دولة

الإمارات العربية المتحدة، مع التركيز على الفئات الأكثر تأثرًا مثل الشباب والمراهقين، نظرًا لكونهم الفئة

الأكثر استخدامًا لهذه المنصات. سيتم اختيار عينة عشوائية من مختلف الفئات العمرية والمستويات

الاجتماعية لضمان تمثيل واسع لنتائج البحث.

**تحليل البيانات:** بعد جمع البيانات، سيتم تحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للوصول إلى

استنتاجات دقيقة حول مدى تأثير منصات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.

**مجالات الدراسة:** سيتم تطبيق الدراسة على عدد من الطلاب، وربات المنزل، والموظفين في دولة

الإمارات، بهدف قياس دور منصات التواصل الاجتماعي في تشكيل وعيهم والتأثير على صحتهم النفسية.

كما ستبحث الدراسة مدى تأثيرهم بالمحتوى الرقمي، خاصة فيما يتعلق بالمقارنات الاجتماعية والضغط

النفسية التي قد تنشأ من الاستخدام المستمر لهذه المنصات.