

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 أبوتام

242001715

إشراف:

د. ماهيتاب الرافعي

العام الدراسي

2025

فهرس البحث

3.....	مقدمة البحث
5.....	مراجعة الدراسات السابقة
19.....	التعليق على الدراسات السابقة
20.....	المشكلة البحثية
21.....	أهداف البحث
21.....	تساؤلات البحث
22.....	فرضيات البحث
22.....	مفاهيم البحث
23.....	الإطار النظري
25.....	الإطار المنهجي
25.....	مجتمع الدراسة
25.....	مجالات الدراسة
26.....	المقاييس والاختبارات الإحصائية
27.....	الاختبارات الإحصائية
28.....	تحليل النتائج
53.....	ملخص النتائج
55.....	التوصيات
57.....	المصادر والمراجع

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 نتلقاه 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.

لفت انتباهي دراسة أجريت عام 2022 بعنوان "التواصل الاجتماعي والصحة النفسية" تؤكد أن دمج منصة فيسبوك في النهج التعليمي وإدخاله للكليات أثر بشكل سلبي على الصحة النفسية للطلاب، المزيد حول هذه الدراسة في المراجعات السابقة. لكنني اخترت 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؟

وتعتمد 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.

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.

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.

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 وين 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 طي 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 يسלט 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

الانستغرام، 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

(Addictive Use. والإدمان. Out - FOMO))

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.

Effects of Social Media on Mental Health: A Review

توضح دراسة الباحثان Hilal Bashir, 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

1- 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.

2- يُعدّ 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.

3- 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.

المشكلة البحثية:

أصبحت منصات التواصل الاجتماعي جزءًا 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 جانبًا مظلمًا 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 سلبيًا 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.

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 علاقة بين مدة استخدام الأفراد للانستغرام وطبيعة حياتهم الاجتماعية وصحتهم النفسية.
- توجد فروق بين التأثيرات السلوكية والمزاجية 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 لتطور 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 في الدراسة الميدانية لاكتشاف 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 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 عينة عشوائية 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 النفسي التي قد تنشأ من الاستخدام المستمر لهذه المنصة.

ولحساب صدق الاستبيان تم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي التخصصات العلمية والخبرة في مجال الإعلام الرقمي ومناهج البحث، وفي ضوء الملاحظات التي أبدتها السادة المحكمون تم تعديل الاستبيان.

د.شيرين كدواني : عميد جامعة ميدأوشن

د.محمد عويس : أستاذ بكلية الإعلام والتسويق بجامعة ميدأوشن

د.عاء راضي: أستاذ بكلية الإعلان والتسويق بجامعة ميدأوشن

المقاييس والاختبارات الإحصائية في البحث

لتحليل البيانات التي سيتم جمعها من عينة الدراسة في دولة الإمارات العربية المتحدة، سيتم استخدام مجموعة من المقاييس والاختبارات الإحصائية المناسبة لضمان دقة النتائج وموثوقيتها. تشمل هذه الأدوات ما يلي:

الاختبارات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري لتحليل اتجاهات البيانات.
- التوزيع التكراري والنسب المئوية.
- التكرارات البسيطة والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة والسمات الديمغرافية.
- اختبارات (T-test) لعمل مقارنات ثنائية باستخدام حاسبات إحصائية مثل cloud Jamovi
- اختبار مربع كاي (Chi-Square) لتحليل العلاقة بين المتغيرات الفئوية، مثل العلاقة بين مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الاضطرابات النفسية.

آليات تحليل البيانات والمقاييس:

تم استخدام البرنامج الإحصائي Excel لتحليل البيانات بكفاءة.

تم عرض النتائج من خلال الجداول والرسوم البيانية لتوضيح الاتجاهات والأنماط السائدة بين المشاركين في الدراسة.

بهذه الطريقة، يتم ضمان تحليل دقيق وموضوعي للبيانات، مما يساعد على استخلاص استنتاجات موثوقة حول تأثير منصات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد في دولة الإمارات.

حدود الدراسة:

الإطار الموضوعي: تأثير استخدام منصات التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمستخدمين

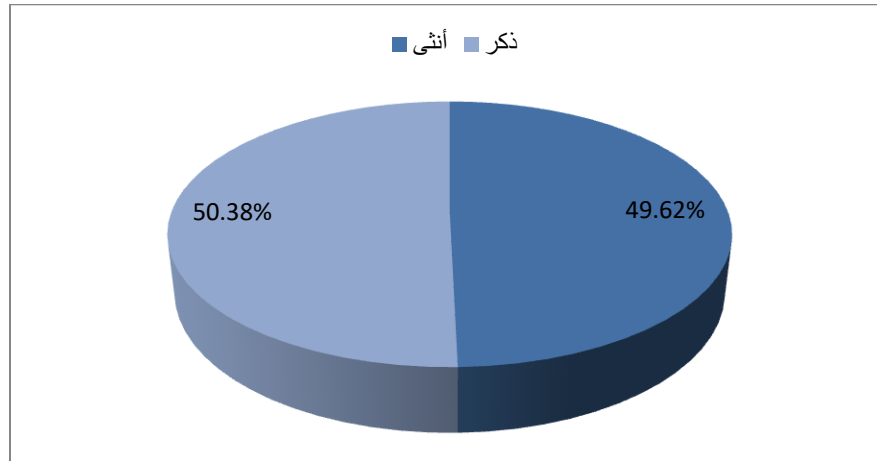
الإطار الوسائي: منصة انستغرام

تحليل النتائج

أولاً: سمات العينة- الجنس

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	66	50.38%
	أنثى	65	49.62%
الإجمالي		131	100%

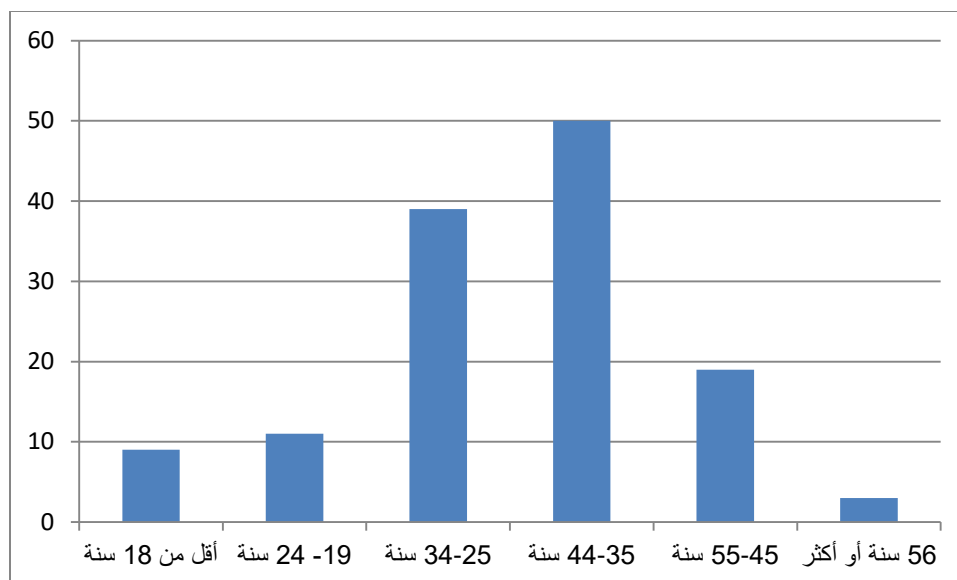
بلغ عدد المشاركين في الاستبيان 131 مشاركاً، وقد جاءت العينة موزعة بشكل شبه متكافئ بين الذكور (50.4%) والإناث (49.6%)، الأمر الذي يُعزز من تمثيل الفئتين بشكل عادل، ويساهم في رفع مستوى الموثوقية والدقة في النتائج المتحصلة، كما يُتيح إجراء مقارنات تحليلية قائمة على أسس إحصائية متوازنة ضمن سياق الدراسة.



سمات العينة- العمر

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
العمر	أقل من 18 سنة	9	6.87%
	سنة 19- 24	11	8.4%
	سنة 25-34	39	29.77%
	سنة 35-44	50	38.17%
	سنة 45-55	19	14.5%
	سنة 56 أو أكثر	3	2.29%
الإجمالي		131	100%

أما بالنسبة للفئات العمرية، فقد تركزت النسبة الأكبر من المشاركين ضمن الفئة العمرية 35-44 سنة بنسبة بلغت 38.2%، تلتها الفئة 25-34 سنة بنسبة 29.8%. ويُعدّ هذا التوزيع مؤشراً على أن الفئتين تمثلان الشريحة الأكثر انخراطاً وتفاعلاً مع منصة الإنستغرام، وهو ما يتماشى مع الدراسات السابقة التي تشير إلى أن الأفراد ضمن هذه المراحل العمرية يُبدون اهتماماً أكبر بوسائل التواصل الاجتماعي.



سمات العينة: المستوى التعليمي

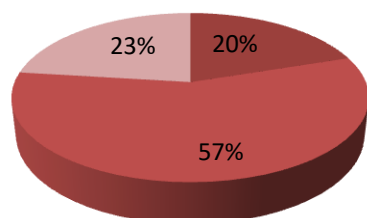
المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
أنثى	ثانوي أو أقل	13	20.0%
	بكالوريوس	37	56.9%
	دراسات عليا	15	23.1%
الإجمالي		65	100%

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	ثانوي أو أقل	13	19.7%
	بكالوريوس	34	51.5%
	دراسات عليا	19	28.8%
الإجمالي		66	100%

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
المستوى التعليمي للذكور والإناث	ثانوي أو أقل	26	19.8%
	بكالوريوس	71	54.2%
	دراسات عليا	34	26.0%
الإجمالي		66	100%

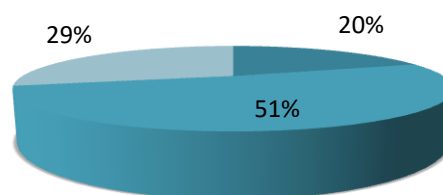
إناث

■ ثانوي أو أقل ■ بكالوريوس ■ دراسات عليا



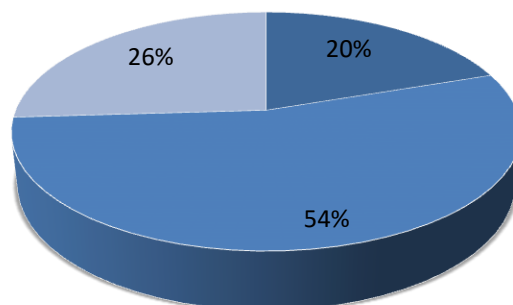
ذكور

■ ثانوي أو أقل ■ بكالوريوس ■ دراسات عليا



إجمالي العينة

■ ثانوي أو أقل ■ بكالوريوس ■ دراسات عليا



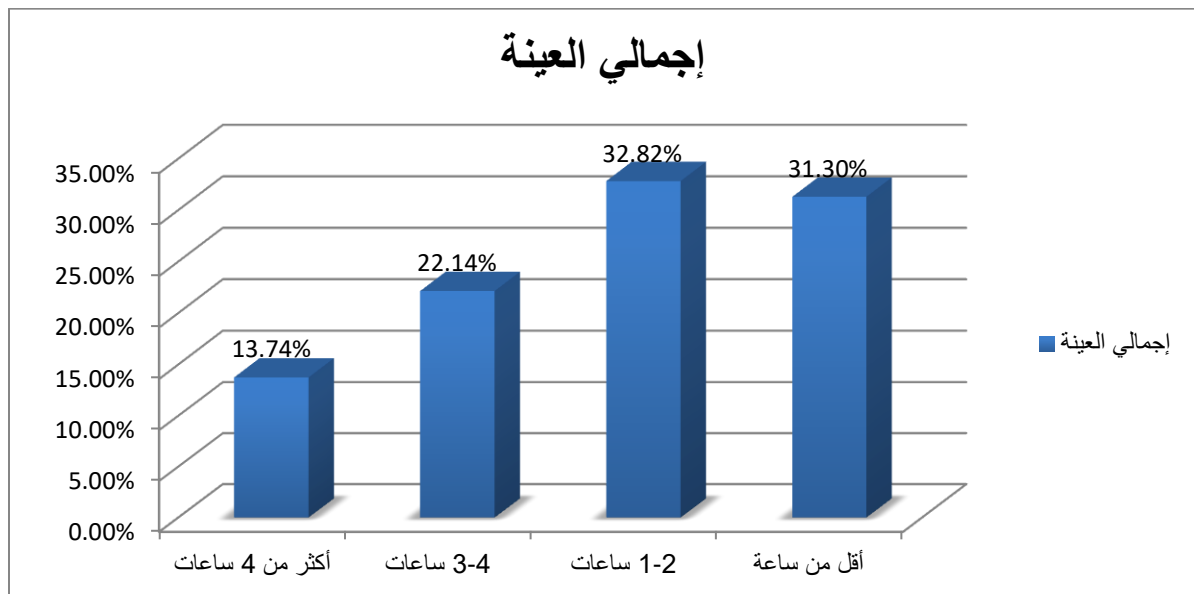
بناءً على البيانات الإحصائية المتعلقة بالمستوى التعليمي لعينة الدراسة، يتّضح أن غالبية المشاركين ينتمون إلى فئة الحاصلين على درجة البكالوريوس، إذ شكّلوا ما نسبته 54.2% من إجمالي العينة (عدد 71 من أصل 131 مشاركاً). وتُعد هذه النسبة مؤشراً على أن الدراسة استهدفت في معظمها أفراداً من ذوي التعليم الجامعي، ما يعكس درجة من الوعي المعرفي والثقافي قد تؤثر في أنماط استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي، ولا سيما منصة الإنستغرام موضوع الدراسة.

أما المشاركون من ذوي التعليم الثانوي أو أقل فقد مثّلوا نسبة 19.8% فقط (26 مشاركاً)، في حين بلغت نسبة الحاصلين على مؤهلات دراسات عليا 26.0% (34 مشاركاً). يُشير هذا التوزيع إلى تمثيل مقبول للفئات التعليمية المختلفة، مع ميل واضح نحو الفئة الجامعية وما بعدها، الأمر الذي يعزّز من إمكانية إجراء تحليلات معمّقة حول العلاقة بين المستوى التعليمي وسلوكيات الاستخدام الرقمي.

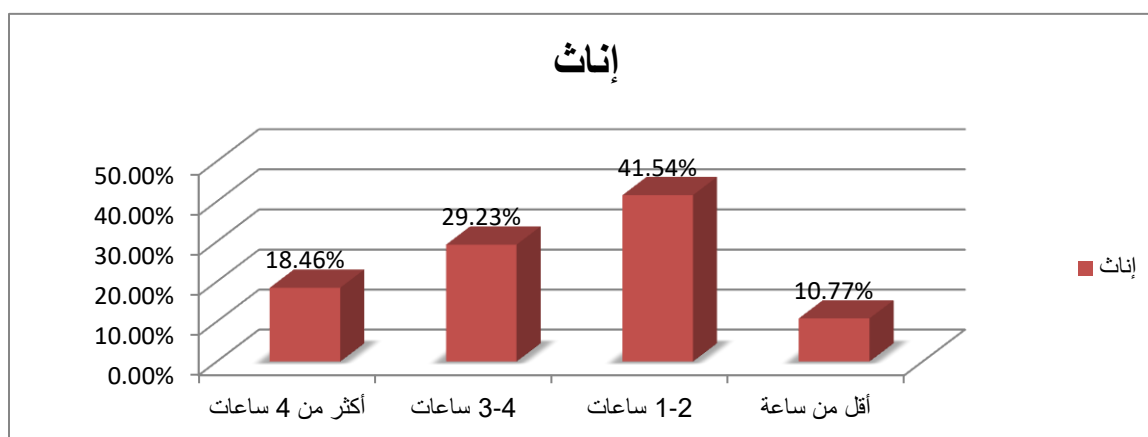
وعند تحليل التوزيع بحسب النوع الاجتماعي، نجد تقارباً في نسب التعليم بين الذكور والإناث. فقد بلغت نسبة الحاصلين على البكالوريوس بين الذكور 51.5%، مقارنةً بـ 56.9% بين الإناث، في حين كانت نسبة الحاصلين على دراسات عليا 28.8% للذكور و23.1% للإناث. أما فئة التعليم الثانوي أو أقل فقد تساوت تقريباً بين الجنسين، حيث بلغت 19.7% لدى الذكور و20.0% لدى الإناث.

ثانياً: مُعدل الاستخدام لمنصة انستغرام

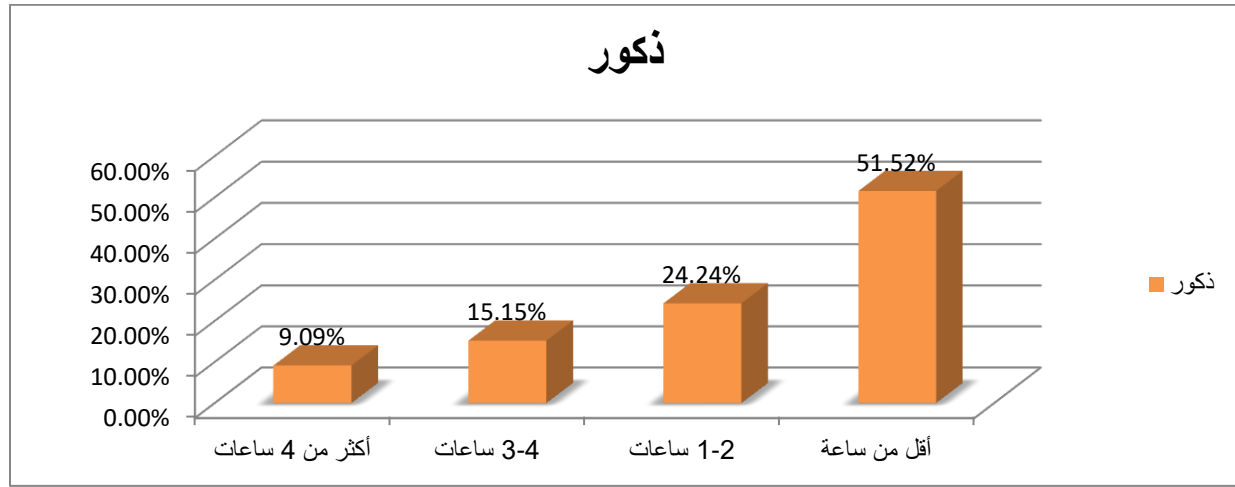
المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
عدد ساعات الاستخدام اليومي للعينة	أقل من ساعة	41	31.3%
	من ساعة إلى ساعتين	43	32.8%
	من 3 إلى 4 ساعات	29	22.1%
	أكثر من 4 ساعات	18	13.7%
الإجمالي		131	100%



المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
عدد ساعات الاستخدام اليومي للإناث	أقل من ساعة	7	10.77%
	من ساعة إلى ساعتين	27	41.54%
	من 3 إلى 4 ساعات	19	29.23%
	أكثر من 4 ساعات	12	18.46%
الإجمالي		65	100%



المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
عدد ساعات الاستخدام اليومي للذكور	أقل من ساعة	34	51.52%
	من ساعة إلى ساعتين	16	24.24%
	من 3 إلى 4 ساعات	10	15.15%
	أكثر من 4 ساعات	6	9.09%
الإجمالي		66	100%



وفيما يتعلق بمدة الاستخدام اليومي للمنصة، أشارت النتائج إلى تفاوتاً واضحاً في مستويات الاستخدام. حيث تشير البيانات إلى أن النسبة الأكبر من أفراد العينة (بنسبة 32.8%) يقضون من ساعة إلى ساعتين يومياً في استخدام الخدمة أو الجهاز محل الدراسة. تلي هذه الفئة فئة المستخدمين الذين يقضون أقل من ساعة يومياً، بنسبة بلغت 31.3%. مما يشير إلى أن ما يزيد عن 60% من العينة يستخدمون الخدمة لمدة لا تتجاوز الساعتين يومياً، وهو ما قد يعكس طابعاً معتدلاً في الاستخدام لدى غالبية الأفراد.

أما فئة المستخدمين الذين تتراوح مدة استخدامهم بين 3 إلى 4 ساعات فقد شكّلوا ما نسبته 22.1% من إجمالي العينة، وهي نسبة ليست ضئيلة وتشير إلى وجود شريحة ملحوظة من الأفراد الذين يستهلكون وقتاً أطول من المتوسط اليومي. في المقابل، جاءت فئة المستخدمين الذين يقضون أكثر من 4 ساعات يومياً في المرتبة الأخيرة بنسبة 13.7%، ما يدل على أن الاستخدام المفرط يظل محدوداً ضمن هذه العينة.

بشكل عام، تعكس هذه النتائج ميلاً عاماً نحو الاستخدام المعتدل، مع وجود نسب أقل من الاستخدام المفرط، وهو ما قد يكون مؤشراً إيجابياً فيما يتعلق بالسلوك الرقمي لأفراد العينة.

تشير الإحصائيات إلى أن نسبة الإناث اللاتي يستخدمن تطبيق إنستغرام بشكل مفرط، أي لأكثر من ثلاث ساعات يوميًا، قد بلغت 47.69%، بينما يشكل الذكور النسبة وقدرها 24.24.

مع العلم أن 6% فقط من هؤلاء يعترفون باستخدامهم المفرط لتطبيق إنستغرام، في حين أن الغالبية إما تذكر ذلك أو غير قادرة على تقييم مدى استخدامهم للتطبيق. تعكس هذه النتيجة وجود فجوة محتملة بين الاستخدام الفعلي للتطبيق والإدراك الذاتي لهذا الاستخدام. فمن المعروف في الأدبيات العلمية أن الأفراد غالبًا ما يواجهون صعوبة في تقييم سلوكياتهم الرقمية بشكل موضوعي، وقد يلعب كل من الإنكار أو التحيز المعرفي دورًا في تقليل تقديرهم للوقت الذي يقضونه على المنصات الاجتماعية.

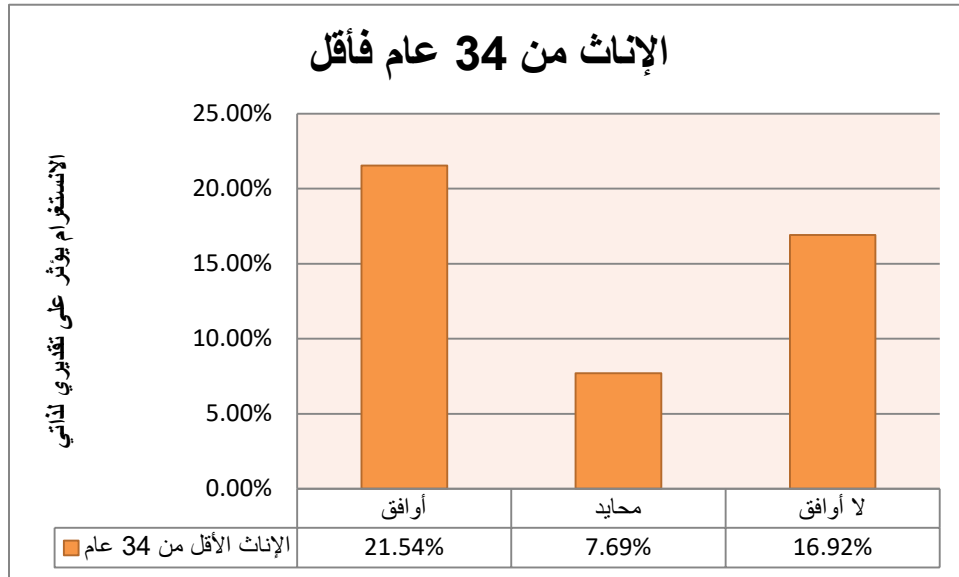
علاوة على ذلك، قد يُعزى هذا الانفصال بين السلوك والإدراك إلى طبيعة الاستخدام "العادي المُجتمعي"، إذ أصبح قضاء وقت طويل على تطبيقات مثل إنستغرام أمرًا مألوفًا ومقبولًا اجتماعيًا، مما يقلل من قدرة الأفراد على تمييز السلوك المفرط من السلوك المقبول. ولذلك، فإن الاعتماد على التقييم الذاتي وحده قد لا يكون كافيًا لتحديد حجم المشكلة، ويُستحسن استخدام أدوات قياس موضوعية أكثر دقة، مثل تتبع مدة الاستخدام الفعلية، للحصول على صورة أكثر شمولًا عن السلوك الرقمي للفرد.

ثالثاً: تحليل محاور الدراسة

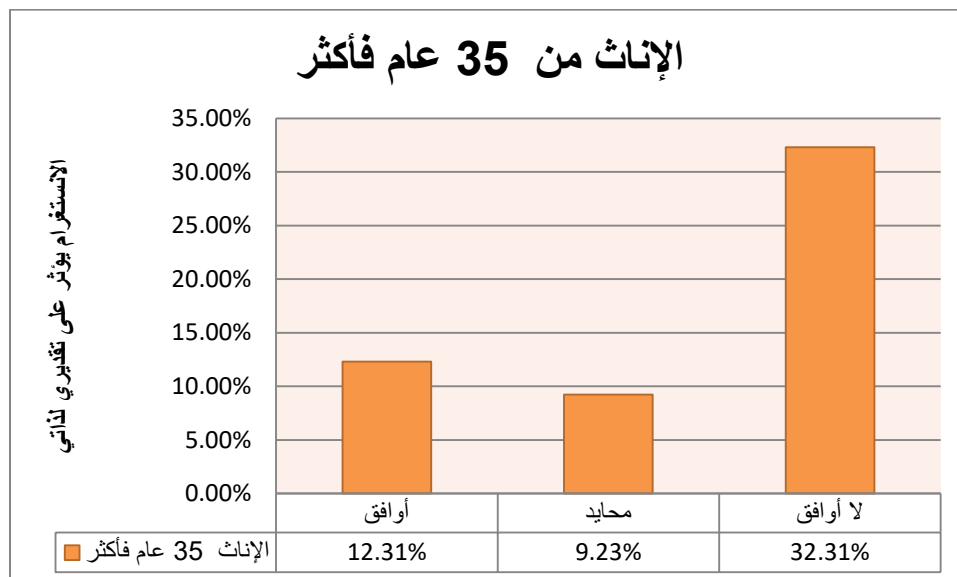
1- تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية للإناث

استخدامي لإنستغرام يقلل من تقديري لذاتي

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
تقدير الذات عند الإناث ذات 34 عام فأقل	أوافق	14	21.54%
	محايد	5	7.69%
	لا أوافق	11	16.92%
الإجمالي		30	



المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
تقدير الذات عند الإناث ذات 35 عام فأكثر	أوافق	8	12.31%
	محايد	6	9.23%
	لا أوافق	21	32.31%
الإجمالي		35	



تم إجراء اختبار كاي تربيع (Chi-square test) لقياس العلاقة بين متغيرين نوعيين، هما: فئة العمر (أقل من 34 عامًا / 35 عامًا فأكثر)، ورأي العينة حول تأثير إنستغرام على تقدير الذات. وقد أظهرت النسب المئوية تفاوتًا واضحًا في الاستجابات بين الفئتين العمريتين؛ إذ تميل الإناث الأصغر سنًا (أقل من 34 عامًا) إلى التعبير عن مستويات أعلى من تقدير الذات، من خلال نسب أعلى في خيار "أوافق"، مقارنة بالإناث الأكبر سنًا (35 عامًا فأكثر) اللاتي سجلن نسبة أعلى في فئة "لا أوافق".

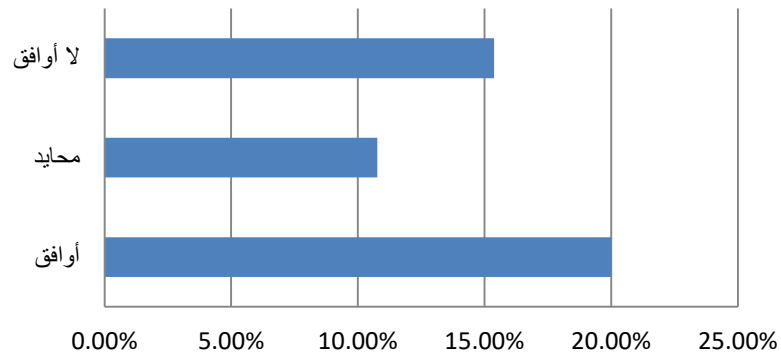
ورغم هذا الفرق الظاهر، إلا أن نتائج اختبار كاي تربيع كشفت عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فئة العمر وتقدير الذات المرتبط باستخدام الإنستغرام. يشير إلى أن الفروق الملحوظة في التوزيع لا تُعد كافية من الناحية الإحصائية للاستدلال على وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين. بعبارة أخرى، لا يبدو أن اختلاف الفئات العمرية يؤثر بشكل جوهري على الطريقة التي تدرك بها الإناث تأثير الإنستغرام على تقديرهن لذواتهن.

تتناقض هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كوسة فاطمة الزهراء وبن قاسمي ضاوية، التي أثبتت وجود علاقة بين استخدام موقع فيسبوك وتقدير الذات، مع الإشارة إلى أن فئات العينة في تلك الدراسة تختلف من حيث الخصائص العمرية والاجتماعية. وتُبرز هذه النتائج التباين في تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي باختلاف المنصات والسياقات، كما تعكس الأثر النفسي العميق الذي قد تسببه، حيث يمكن أن يسهم التفاعل الإيجابي في رفع تقدير الذات، بينما يؤدي التفاعل السلبي أو المقارنات الاجتماعية إلى نتائج عكسية تؤثر سلبًا على الصحة النفسية.

أقارن نفسي بالآخرين بشكل مستمر عند استخدامي لإنستغرام

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
المقارنة المجتمعية عند الإناث ذات 34 عام فأقل	أوافق	13	20.00%
	محايد	7	10.77%
	لا أوافق	10	15.38%
الإجمالي		30	46.15%

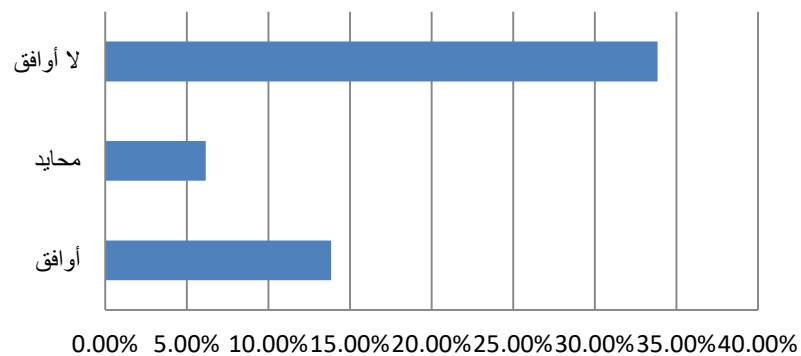
الإناث من 34 عام فأقل



المتغير	محايد	أوافق	لا أوافق
■ الإناث أقل من 34 عام	10.77%	20.00%	15.38%

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
المقارنة المجتمعية عند الإناث ذات 35 عام فأكثر	أوافق	9	13.85%
	محايد	4	6.15%
	لا أوافق	22	33.85%
الإجمالي		35	53.85%

الإناث من عمر 35 فأكثر



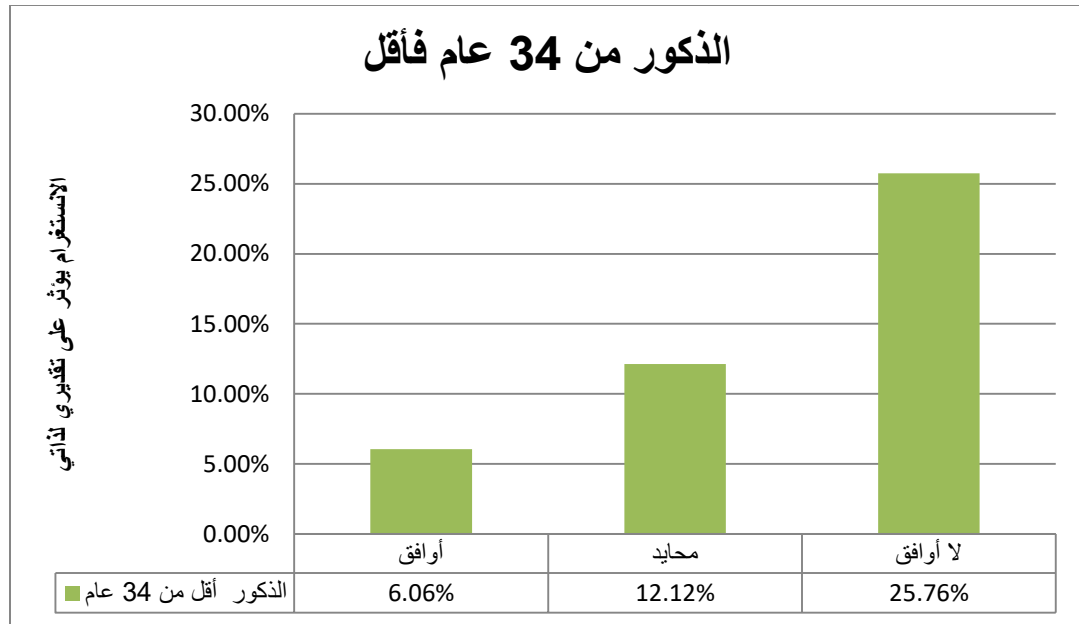
المتغير	محايد	أوافق	لا أوافق
■ الإناث من 35 فأكثر	6.15%	13.85%	33.85%

أظهرت نتائج التحليل وجود تباين في استجابات الإناث تبعًا للفئة العمرية، حيث مالت المشاركات الأصغر سنًا إلى التعبير عن موافقتهن على أن محتوى الإنستغرام يدفعهن إلى مقارنة أنفسهن بالآخرين، بينما أبدت الإناث الأكبر سنًا ميلًا أكبر إلى رفض هذا التأثير، مفضلات خيار "لا أوافق". يعكس هذا التفاوت نمطًا نفسيًا وسلوكيًا محتملًا مرتبطًا بالعمر، قد يشير إلى أن الفئة الأصغر تتفاعل بصورة أكثر انخراطًا مع المحتوى المثالي والمقارنات الاجتماعية التي تشجع في طبيعة المنصة. في المقابل، قد تتمتع الفئة الأكبر بنوع من النضج أو المسافة النفسية التي تقلل من تأثيرها بتلك المقارنات.

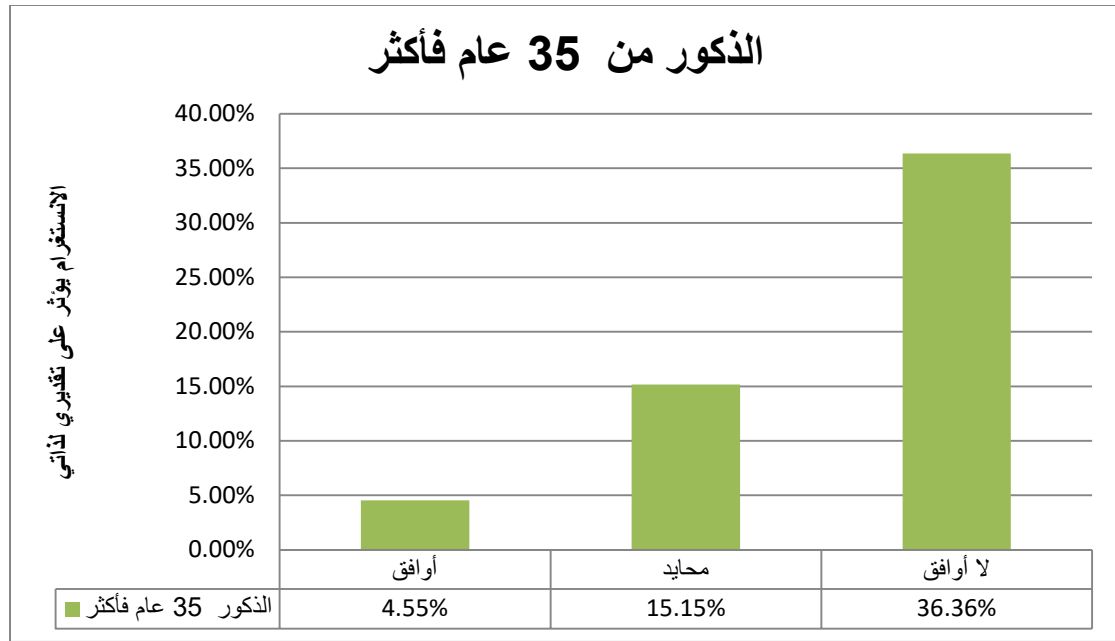
تشير هذه الفروقات في التوجهات إلى إمكانية وجود علاقة بين العمر ومستوى التأثير بالمقارنة الاجتماعية عبر الإنستغرام، وهو ما يستدعي التعمق في دراسته مستقبلاً من خلال عينات أوسع وتحليلات أكثر تفصيلاً.

2- تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية للذكور

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
تقدير الذات عند الذكور من عمر 34 فأقل	أوافق	4	6.06%
	محايد	8	12.12%
	لا أوافق	17	25.76%
الإجمالي		29	100%



المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
تقدير الذات عند الذكور ذي 35 عام فأكثر	أوافق	3	4.55%
	محايد	10	15.15%
	لا أوافق	24	36.36%
الإجمالي		37	100%

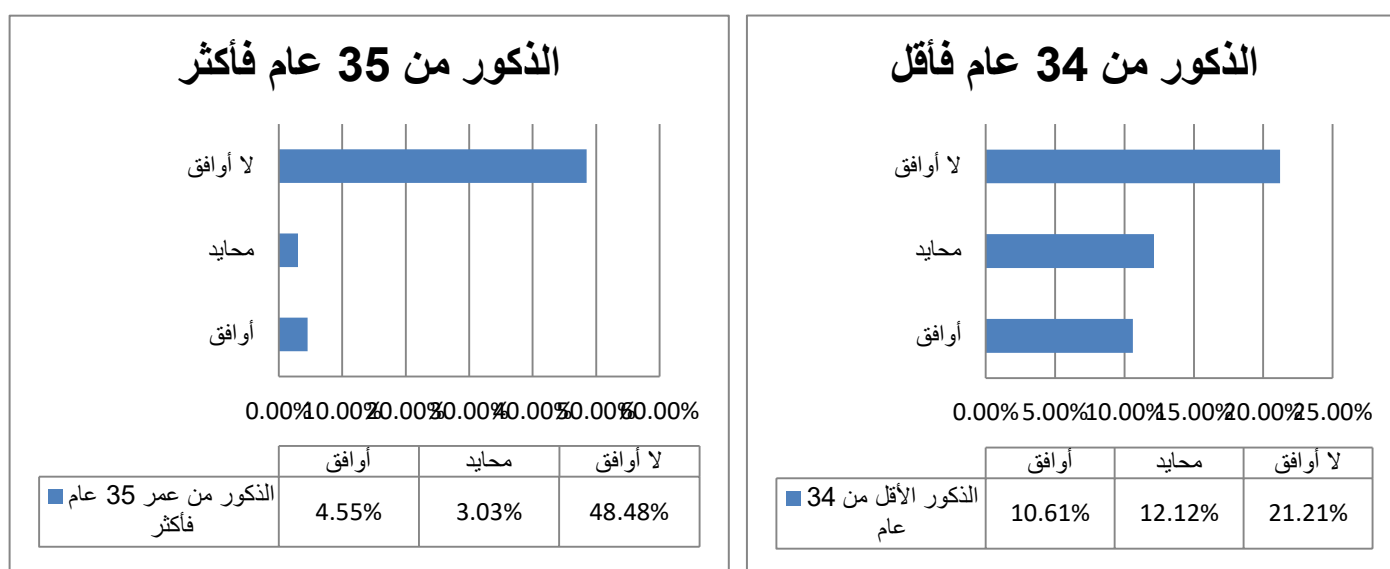


أُجري اختبار كاي تربيع (Chi-square test) لدراسة العلاقة بين فئة العمر لدى الذكور (أقل من 34 عامًا / 35 عامًا فأكثر) واستجاباتهم لسؤال يقيس مدى تأثير الإنستغرام على تقدير الذات، وذلك وفقًا لمقياس ثلاثي (أوافق، محايد، لا أوافق). وأظهرت النتائج أن الفروقات في التوزيع بين الفئتين العمريتين كانت طفيفة؛ إذ لم تسجل أي من الفئتين نسبة عالية في خيار "أوافق"، في حين مالت الأغلبية في كلا الفئتين نحو خيار "لا أوافق"، مما يشير إلى ضعف شعور الذكور بتأثير الإنستغرام على تقديرهم لذاتهم.

وقد أسفر اختبار كاي تربيع عن نتيجة غير دالة إحصائية، مما يدل على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين عمر الذكور وتقديرهم لذاتهم المتأثر باستخدام الإنستغرام. ويشير ذلك إلى أن اختلاف الفئات العمرية لدى الذكور لا يرتبط بشكل معنوي بطريقة إدراكهم لتأثير هذه المنصة الرقمية على نظرتهم لذواتهم.

هذه النتيجة قد تعكس طبيعة العلاقة المختلفة التي تربط الذكور بوسائل التواصل الاجتماعي، مقارنة بالإناث، حيث أظهرت عدة دراسات أن الذكور أقل تأثرًا بالصور والمقارنات الاجتماعية التي تشكل أحد أبرز أسباب انخفاض تقدير الذات المرتبط بالمنصات البصرية مثل إنستغرام.

أقارن نفسي بالآخرين بشكل مستمر عند استخدامي لإنستغرام



كشفت نتائج التحليل عن وجود تباين واضح في استجابات الذكور بحسب الفئة العمرية. حيث أظهر الذكور الأصغر سنًا انقسامًا في آرائهم، بين من عبّروا عن موافقتهم أو حيادهم تجاه تأثير محتوى الإنستغرام في تعزيز المقارنة بالآخرين، وبين من رفضوا ذلك. أما الذكور الأكبر سنًا، فقد جاءت الغالبية الساحقة منهم في اتجاه رفض التأثير، إذ اختار معظمهم خيار "لا أوافق"، مع انخفاض ملحوظ في نسب الموافقة والحياد.

وتشير هذه الفروقات إلى احتمال وجود علاقة بين العمر ومستوى التأثير بالمقارنة الاجتماعية لدى الذكور، وهو ما قد يعكس اختلافًا في طريقة التفاعل مع محتوى المنصة باختلاف المرحلة العمرية. فالفئة الأكبر

سناً قد تتعامل مع المحتوى بدرجة أعلى من الحياد أو النقد، بينما تبدو الفئة الأصغر أكثر انفتاحاً أو قابلية للتأثر بالمضامين التي تعرض أنماط حياة مثالية ومقارنات اجتماعية غير واقعية.

هذا الاتجاه يستدعي التوقف عنده في سياق أوسع لفهم تأثير المنصات الرقمية على إدراك الذات لدى الذكور بمختلف أعمارهم، ويُستحسن تعميقه في دراسات لاحقة.

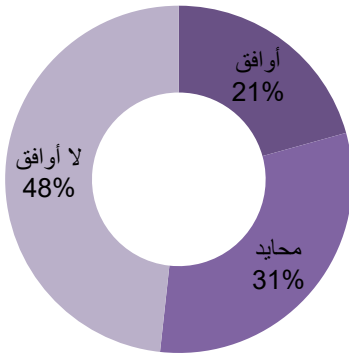
3- الاضطرابات النفسية والقلق

أشعر بالضغط النفسي بسبب الصور والمحتوى الذي يعرضه الآخرون على إنستغرام

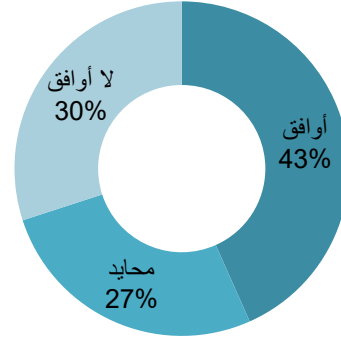
المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الضغط النفسي عند الإناث من 34 عام فأقل	أوافق	13	20.00%
	محايد	8	12.31%
	لا أوافق	9	13.85%
الإجمالي		30	46.15%

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الضغط النفسي عند الذكور من 34 عام فأقل	أوافق	6	9.09%
	محايد	9	13.64%
	لا أوافق	14	21.21%
الإجمالي		29	43.94%

الذكور من 34 فأقل



الإناث من 34 فأقل



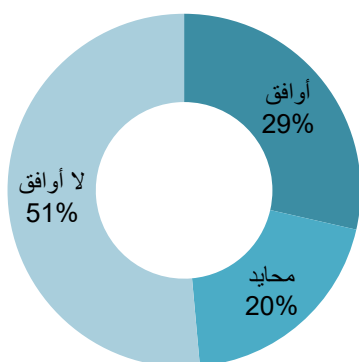
أُجري اختبار كاي تربيع للاستقلال لفحص العلاقة بين الجنس ومستوى الشعور بالضغط النفسي الناتج عن مشاهدة الصور والمحتوى المنشور على منصة الإنستغرام، وذلك لدى المشاركين من الفئة العمرية الأقل من 34 عامًا. وقد أظهرت النتائج تباينًا في أنماط الاستجابة بين الذكور والإناث؛ حيث عبّرت نسبة أكبر من الإناث عن موافقتهن على الشعور بالضغط النفسي مقارنة بالذكور، في حين كان الذكور أكثر ميلًا لاختيار "لا أوافق". ورغم هذه الفروقات الظاهرة، لم تكشف نتائج التحليل عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجنس ومستوى الشعور بالضغط، مما يشير إلى أن الفروق قد تكون ناجمة عن عوامل فردية أو سياقية لا ترتبط مباشرة بالنوع الاجتماعي ضمن هذه الفئة العمرية.

يُعد هذا التحليل مؤشرًا أوليًا على اختلاف أنماط التفاعل مع محتوى المنصة، ويستدعي مزيدًا من التحقق عبر عينات أوسع أو تحليل متعدد المتغيرات.

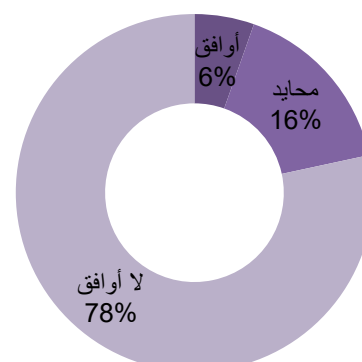
المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الضغط النفسي عند الإناث ذات 35 عام فأكثر	أوافق	10	15.38%
	محايد	7	10.77%
	لا أوافق	18	27.69%
الإجمالي		35	53.85%

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الضغط النفسي عند الذكور ذى 35 عام فأكثر	أوافق	2	3.03%
	محايد	6	9.09%
	لا أوافق	29	43.94%
الإجمالي		37	56.06%

الإناث من 35 فأكثر



الذكور من 35 فأكثر



تم استخدام اختبار كاي تربيع للاستقلال لتحليل العلاقة بين الجنس ومستوى الشعور بالضغط النفسي الناتج عن مشاهدة الصور والمحتوى المنشور على الإنستغرام لدى المشاركين من الفئة العمرية 35 عامًا فأكثر. وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أنماط الاستجابة؛ إذ عبّرت نسبة أكبر من الإناث عن موافقتهن على الشعور بالضغط مقارنة بالذكور، الذين بدت غالبيتهم رافضة لهذا الشعور.

تشير هذه الفروقات إلى احتمال وجود علاقة بين النوع الاجتماعي واستجابة الأفراد للمحتوى الرقمي في هذه الفئة العمرية، حيث تبدو الإناث أكثر عرضة للشعور بالضغط نتيجة المقارنات أو الصور المعروضة، بينما يظهر الذكور قدرًا أعلى من الاستقلال أو عدم التأثر بهذا النوع من المحتوى. تدعم هذه النتائج فرضية تباين التأثر النفسي بمنصات التواصل بحسب النوع، مما يفتح المجال أمام دراسات نوعية أكثر تعمقًا في فهم هذا التأثير.

وعند مقارنة استجابات المشاركين من الجنسين عبر الفئتين العمريتين، تظهر ملامح واضحة لاختلاف أنماط التأثر بالضغط النفسي الناتج عن الصور والمحتوى المعروض على الإنستغرام. في الفئة العمرية الأصغر من 34 عامًا، كانت الإناث أكثر ميلًا للموافقة على الشعور بالضغط، مقابل ميل الذكور لرفض هذا التأثير أو اتخاذ موقف حيادي. بينما في الفئة الأكبر من 35 عامًا، حافظ الذكور على اتجاههم الرافض بوضوح، حيث أظهرت الغالبية الساحقة عدم موافقتها على الشعور بالضغط. في المقابل، لوحظ لدى الإناث في هذه الفئة استمرار نسبي في الميل نحو الموافقة أو الحياد، مع تراجع طفيف في شدة التأثر مقارنة بالفئة الأصغر.

تشير هذه الأنماط إلى تأثير مركب للعمر والنوع الاجتماعي في تشكيل تجربة المستخدم مع المنصات الرقمية؛ فالفئة العمرية الأصغر، لا سيما من الإناث، تبدو أكثر حساسية للمحتوى المثالي والمقارنات غير الواقعية، بينما تميل الفئات الأكبر، خصوصاً من الذكور، إلى قدر أعلى من التباعد النفسي أو الوعي النقدي تجاه تأثيرات هذه المنصات. وتدعم هذه المقارنة أهمية مراعاة العوامل الديموغرافية عند دراسة الانعكاسات النفسية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

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

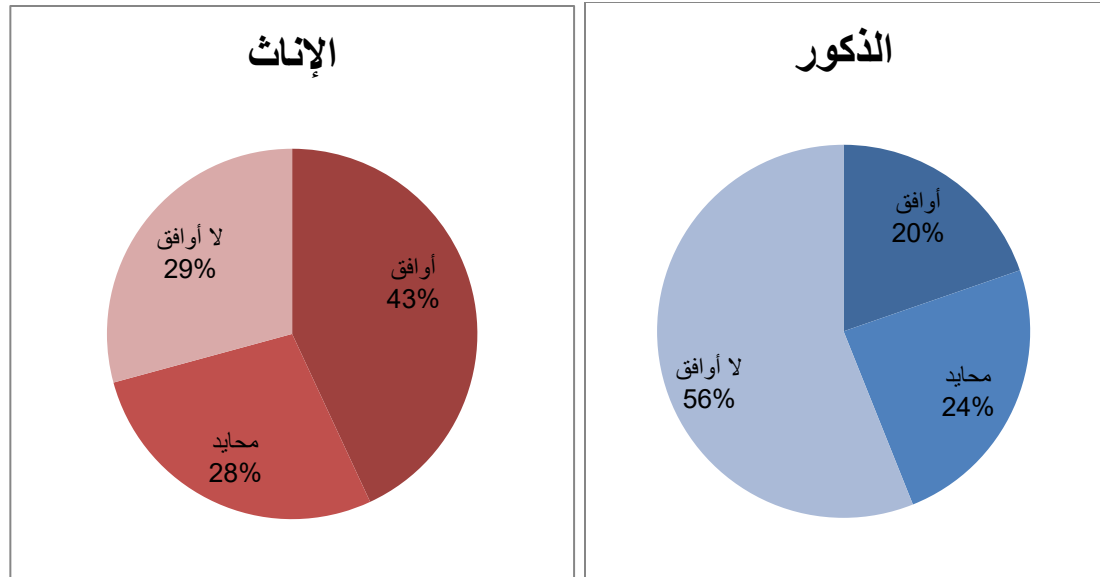
وعلى عكس ما جاء أيضاً في دراسة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين 2020 بأن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب لدى الشباب، وأن 30% من طلاب الجامعات عانوا من الاكتئاب الشديد لدرجة أعاق قدرتهم على القيام بوظائفهم اليومية، هذا الأمر لم ينطبق على العينة، ولم يُبت إصابة أي من المشاركين بقلق زائد عن الطبيعي أو اكتئاب نتيجة لاستخدام منصة الانستغرام.

4. تأثير محتوى الانستغرام على الحالة المزاجية

زيادة عدد ساعات استخدامي لإنستغرام تؤثر على حالتي المزاجية بشكل سلبي

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإناث	أوافق	13	19.70%	1.64	0.79
	محايد	16	24.24%		
	لا أوافق	37	56%		
	الإجمالي		65		

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	أوافق	28	43.08%	2.14	0.84
	محايد	18	27.69%		
	لا أوافق	19	29.23%		
	الإجمالي		66		



تمت ملاحظة أن المتوسط الحسابي للإناث كان 1.64، مما يشير إلى أن غالبية الإناث يعتقدن أن زيادة ساعات استخدام إنستغرام تؤثر سلبًا على حالتهم المزاجية، حيث تركزت الاستجابات حول الخيار "لا أوافق" (الذي حصل على القيمة 1). بالإضافة إلى ذلك، كان الانحراف المعياري للإناث 0.79، مما يعكس تباينًا طفيفًا بين الاستجابات. هذا يشير إلى أن معظم الإناث كانت تميل إلى عدم الاتفاق مع العبارة، لكن هناك بعض التباين الطفيف بين الأفراد في درجة الموافقة.

أما بالنسبة للذكور، فقد كان المتوسط الحسابي 2.14، مما يدل على أن معظم الذكور يميلون إلى "محايد" (القيمة 2) في تقييم تأثير زيادة ساعات استخدام إنستغرام على حالتهم المزاجية، إلا أن هناك أيضًا نسبة كبيرة منهم وافقت على العبارة (التي حصلت على القيمة 3). كان الانحراف المعياري للذكور 0.84، مما يشير إلى تباين أكبر مقارنة بالإناث. يمكن تفسير هذا بأن الذكور يظهرون تنوعًا أكبر في الاستجابة، حيث تنوعت الآراء بين "أوافق"، "محايد"، و "لا أوافق".

استنادًا إلى هذه النتائج، يمكننا الاستنتاج أن الإناث يميلن إلى عدم التأثر بشكل كبير بزيادة ساعات استخدام إنستغرام في حين أن الذكور يظهرون تباينًا أكبر في ردود أفعالهم تجاه هذه الزيادة. يمكن أن يعود هذا التباين إلى اختلافات في سلوكيات استخدام إنستغرام بين الذكور والإناث، حيث قد يختلف تأثير هذه الزيادة على الحالة المزاجية بناءً على عوامل مثل نوع المحتوى الذي يتم استهلاكه والمدة التي يتم قضاؤها على التطبيق.

5. المشاعر الإيجابية

أشعر بالسعادة أو الراحة أو التحفيز بعد مشاهدة صور أو منشورات الآخرين على إنستغرام

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإناث	أوافق	19	30.30%	2.02	0.74
	محايد	28	43.94%		
	لا أوافق	18	26%		
	الإجمالي	54	100%		

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	أوافق	20	29.23%	2.05	0.70
	محايد	29	43.08%		
	لا أوافق	17	27.69%		
	الإجمالي	66	100%		

المتوسط الحسابي للإناث 2.02، مما يشير إلى أن معظمهن يشعرن بمستوى من الراحة أو السعادة بعد مشاهدة صور أو منشورات الآخرين على إنستغرام، حيث كانت الاستجابة "محايد" (القيمة 2) هي الأكثر شيوعًا. أما بالنسبة للذكور، فقد كان المتوسط الحسابي 2.05، مما يدل على أن لديهم أيضًا شعورًا مشابهًا من الراحة أو التحفيز بعد مشاهدة المنشورات. ومع ذلك، كان هناك ميل طفيف نحو الاستجابة "محايد" أيضًا، مما يعكس أن معظمهم لم يبدوا تفضيلًا قويًا تجاه التأثير الإيجابي أو السلبي.

الانحراف المعياري للإناث كان 0.74، مما يدل على أن هناك تباينًا معتدلًا في الاستجابات بين الإناث. أما بالنسبة للذكور، فقد كان الانحراف المعياري 0.70، مما يعني أن هناك تباينًا أقل في الاستجابات مقارنة بالإناث. يشير هذا إلى أن الذكور كانوا أكثر توافقًا في آرائهم بشأن هذا الموضوع.

بشكل عام، يبدو أن الذكور والإناث يظهران استجابات متشابهة للغاية بالنسبة للتأثير الذي تحدثه منشورات الآخرين على إنستغرام على حالتهم المزاجية، حيث يميل كلا الجنسين إلى اختيار الإجابة "محايد". ومع ذلك، يوجد اختلاف طفيف في المتوسط الحسابي، حيث يميل الذكور إلى إظهار موافقة

أقوى مقارنة بالإناث (2.05 مقابل 2.02). كما أن الانحراف المعياري للإناث أعلى من الذكور، مما يعني أن هناك تنوعًا أكبر في آراء الإناث حول تأثير مشاهدة المنشورات على إنستغرام مقارنة بالذكور.

لا يبدو أن هناك تأثيرًا قويًا أو ملحوظًا بين الجنسين على حالة المتعة أو التحفيز بعد مشاهدة المنشورات على إنستغرام، حيث يميل كلا الجنسين إلى اختيار الاستجابة "محايد". ربما يعكس ذلك أن تأثير إنستغرام على المزاج ليس حادًا بما يكفي لإحداث تغييرات واضحة أو ملحوظة في الحالة المزاجية، أو أن العينة المدروسة لم تكن تتعرض للمحتوى الذي يمكن أن يحدث تغييرًا كبيرًا في مشاعرهم.

6. نوعية المحتوى الأكثر تأثيرًا على المستخدمين من عينة الدراسة

من خلال تحليل الإجابات المفتوحة، تبين أن أنواع المحتوى التالية كانت الأكثر تكرارًا باعتبارها مصادر مثيرة للمشاعر السلبية أو التوتر لدى المشاركين في الدراسة:

- المحتوى المتعلق بالتجميل والمظهر الخارجي.
- المظاهر المرتبطة بالنجاح المهني والدراسي.
- الحياة الاجتماعية المثالية التي يتم عرضها.
- بعض محتويات الأخبار، لا سيما تلك المتعلقة بالحروب والأزمات.

ملخص نتائج الدراسة

تم إجراء هذه الدراسة لاستكشاف العلاقة بين استخدام منصة إنستغرام وأثره على الصحة النفسية والسلوك الاجتماعي للأفراد. شملت العينة 131 مشاركًا، وتم تقسيمهم وفقًا لمجموعة من المتغيرات مثل الجنس، العمر، المستوى التعليمي، ومدة الاستخدام اليومي للمنصة.

أظهرت النتائج أن غالبية المشاركين ينتمون إلى فئة الحاصلين على درجة البكالوريوس، حيث شكلوا 54.2% من إجمالي العينة، مما يعكس درجة من الوعي المعرفي والثقافي التي قد تؤثر في أنماط استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي.

فيما يتعلق بمدة الاستخدام، تبين أن النسبة الأكبر من المشاركين (32.8%) يقضون ما بين ساعة إلى ساعتين يوميًا على إنستغرام، وهو ما يعكس طابع الاستخدام المعتدل في الغالب. كما أظهرت النتائج أن 22.1% من المشاركين يقضون ما بين 3 إلى 4 ساعات يوميًا على المنصة، بينما شكل أولئك الذين يقضون أكثر من 4 ساعات يوميًا نسبة 13.7% فقط، مما يدل على أن الاستخدام المفرط يظل محدودًا.

بالنسبة لعلاقة العمر بتقدير الذات المرتبط باستخدام إنستغرام، لم تكشف الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فئة العمر وتقدير الذات. كما تبين أن الفئة الأصغر عمرًا تتفاعل بصورة أكبر مع المحتوى المثالي والمقارنات الاجتماعية. فيما يتعلق بالجنس، أظهرت نتائج اختبار كاي تربيع لفحص العلاقة بين الجنس ومستوى الشعور بالضغط النفسي بسبب المحتوى المنشور على إنستغرام، تباينًا بين الذكور والإناث في الفئة العمرية الأقل من 34 عامًا، حيث عبّرت نسبة أكبر من الإناث عن الشعور بالضغط النفسي مقارنة بالذكور، إلا أن هذا التباين لم يكن ذا دلالة إحصائية.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن الإناث أكثر عرضة للشعور بالضغط النفسي نتيجة للمقارنات الاجتماعية أو الصور المعروضة على إنستغرام، بينما كان الذكور أقل تأثرًا بهذا النوع من المحتوى. في الفئة العمرية الأصغر من 34 عامًا، كانت الإناث أكثر ميلًا للموافقة على الشعور بالضغط النفسي، في حين أظهر الذكور ميلًا لرفض هذا التأثير أو اتخاذ موقف حيادي. أما في الفئة الأكبر من 35 عامًا، فقد حافظ الذكور على اتجاههم الرفض لهذا التأثير.

أما فيما يتعلق بتأثير مدة استخدام إنستغرام على الحالة المزاجية، تبين أن الإناث أقل تأثرًا بزيادة ساعات الاستخدام، بينما أظهرت نتائج التحليل أن الذكور كانوا أكثر عرضة لتأثر حالتهم المزاجية سلبيًا بسبب المحتوى الرقمي على إنستغرام. كما تشير النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين في التأثيرات السلوكية والمزاجية التي تتسبب بها منصة إنستغرام، مع ملاحظة أن الإناث يتأثرن أكثر بالمحتوى المرتبط بالمقارنات الاجتماعية والضغط النفسي، بينما يظهر الذكور قدرًا أكبر من الاستقلالية في هذه التجارب. ومن الجدير بالذكر أن معظم الدراسات السابقة في هذا المجال أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين الاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي وزيادة مخاطر اضطرابات الصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب، فضلًا عن تراجع مستويات الرفاهية العامة. وقد أشارت هذه الدراسات إلى أن طول الوقت الذي يقضيه الأفراد أمام الشاشات يفاقم من الأعراض النفسية، كما أن الانخراط في مقارنات اجتماعية عبر هذه المنصات يعزز مشاعر العزلة والانفصال. ومع ذلك، لم تُظهر نتائج هذه الدراسة، والتي أُجريت على عينة من دولة الإمارات، نمط التأثير ذاته، إذ لم يُلاحظ وجود ارتباط قوي بين طول مدة الاستخدام والمشكلات النفسية أو المزاجية لدى المشاركين، وهو ما قد يُعزى إلى عوامل ثقافية أو بيئية خاصة بسياق العينة.

التوصيات

نشر الوعي الرقمي حول أهمية الصحة النفسية

توصي الدراسة بأهمية تنفيذ حملات توعوية تثقيفية حول الاستخدام الآمن والمتوازن لمنصات التواصل الاجتماعي، مع التركيز على الأثر النفسي للمقارنة الاجتماعية والمثالية الزائفة للمحتوى.

دمج التربية الرقمية في المناهج الدراسية

ينبغي على المؤسسات التعليمية إدراج مفاهيم الصحة النفسية الرقمية ضمن البرامج التربوية، لتأهيل الأفراد منذ سن مبكرة على التعامل الواعي مع المحتوى الرقمي والهوية الافتراضية.

تطوير أدوات تقييم ذاتي للمستخدمين

يُنصح بإنشاء تطبيقات أو أدوات تساعد المستخدم على مراقبة تأثير استخدامه للمنصات الاجتماعية على حالته النفسية، ومدى رضاه عن الذات، وسلوكياته اليومية.

تشجيع المحتوى الواقعي والإيجابي

على صناع المحتوى ومنصات النشر الرقمية تحفيز نشر محتوى أكثر واقعية وصدقاً، يراعي تنوع أنماط الحياة ولا يبرز أنماط النجاح أو الجمال المثالية فقط.

دعم منصات الاستشارة النفسية الرقمية

تشجع الدراسة على تطوير مبادرات رقمية تقدم استشارات نفسية مبسطة وسريعة للمستخدمين المتأثرين بالمحتوى الرقمي، عبر تطبيقات أو شركات مع المنصات ذاتها.

- *Luca Braghieri, Ro'ee Levy, and Alexey Makarin 2022, Social Media and Mental Health*
- *Jacqueline Nesi 2020, The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities*
- *John A. Naslund, Ameya Bondre, John Torous, Kelly A. Aschbrenner 2020, John A. Naslund, Ameya Bondre, John Torous, Kelly A. Aschbrenner*
- *Fazida Karim , Azeezat A. Oyewande , Lamis F. Abdalla , Reem Chaudhry Ehsanullah , Safeera Khan 2020, Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents*
- *Christian V. Baccarella , Timm F. Wagner, Jan H. Kietzmann , Ian P. McCarthy 2018, The Dark Side of Social Media*
- *W.Akram & R.Kumar 2018, A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society*
- *Dr. Hilal Bashir, Dr. Shabir Ahmad Bhat 2017, Effects of Social Media on Mental Health: A Review*

المصادر والمراجع العربية

- وليد محمد الهادي عواد محمد 2022، استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الشعور بالاكتمال والوحدة النفسية لدى الشباب المصري
- دينا مجدي 2021، العلاقة بين استخدام المراهقين لمواقع لتواصل الاجتماعي والاكتمال
- كوسة فاطمة الزهراء وبن قاسمي ضاوية 2019، تأثير استخدام منصات التواصل الاجتماعي على تقدير الذات عند المراهقين
- رشيد بكاي ومحمد كروم 2019، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والاجتماعية للطفل
- منير طهي 2019، الآثار النفسية لشبكات التواصل الاجتماعي...التشخيص وآليات الوقاية
- لارا يوسف 2018، اضطرابات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة: دراسة مقطعية بين البالغين اللبنانيين
- مختار جلولي 2016، الآثار الناجمة عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي