

"الاضطرابات النفسية في العصر الرقمي: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية"

Haifa Bakr Babatien

hbabteen@kau.edu.sa

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف هذا البحث إلى استكشاف تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد، مع التركيز على اضطرابات مثل القلق والاكتئاب، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وتتناول الدراسة الآليات التي تسهم في هذه التأثيرات، مثل المقارنات الاجتماعية والضغط النفسي الناتج عن المحتوى المنمق على الإنترنت.

كما تهدف الدراسة إلى تقديم تحليل متوازن لتأثير وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك الجوانب السلبية والإيجابية على الصحة النفسية، وتوصل البحث إلى أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي مرتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب، مع تفاقم مشاعر العزلة والنقص بسبب المقارنات الاجتماعية المستمرة، كما أظهر البحث أن الفئات العمرية الأصغر والأفراد ذوي الوعي الرقمي المحدود هم الأكثر عرضة لهذه التأثيرات السلبية، بالمقابل يمكن أن توفر وسائل التواصل الاجتماعي بعض الفوائد مثل الدعم الاجتماعي للأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية.

كما يوصي البحث بزيادة الوعي حول المخاطر النفسية الناتجة عن الاستخدام غير المنضبط لوسائل التواصل الاجتماعي، وتشجيع الاستخدام المعتدل لهذه الوسائل، ويوصي أيضاً بتطوير استراتيجيات لدعم الأفراد عبر الإنترنت، وتوفير منصات لدعم الصحة النفسية، إضافة إلى تعزيز الوعي الرقمي من خلال برامج توعوية.

الكلمات المفتاحية:

وسائل التواصل الاجتماعي - الصحة النفسية - الاضطرابات النفسية - العصر الرقمي.

Abstract

This research aims to explore the impact of social media on individuals' mental health, focusing on disorders such as anxiety and depression. The descriptive-analytical approach was employed, and the study addresses the mechanisms contributing to these impacts, such as social comparisons and psychological pressure resulting from curated content online.

The study also aims to provide a balanced analysis of the positive and negative effects of social media on mental health. The research concluded that excessive use of social media is linked to increased rates of anxiety and depression, with exacerbated feelings of isolation and inadequacy due to continuous social comparisons. The study also revealed that younger age groups and individuals with limited digital awareness are more susceptible to these negative effects. On the other hand, social media can provide benefits, such as social support for individuals facing mental health issues.

The study recommends raising awareness about the psychological risks of unregulated social media use, encouraging moderate use of these platforms, and developing strategies to support individuals online. Additionally, it suggests creating platforms for mental health support and enhancing digital awareness through awareness programs.

Keywords:

Social Media – Mental Health – Psychological Disorders – Digital Age.

المقدمة:

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي من أهم الوسائل التي يعتمد عليها الجمهور في كثير من المواقف في حياتهم اليومية، وقد أكدت أغلب الدراسات والبحوث أن مواقع التواصل الاجتماعي تعد الوسائل الأكثر استخداماً بين الجمهور حتى أصبحت جزءاً من حياتهم الشخصية، وتعد هذه الوسائل من أهم مصادر التعرف على الأخبار والأحداث على مدار اليوم، ومصدر هام للحصول على المعلومات المختلفة، كما تعد من أهم وسائل الترفيه وقضاء وقت الفراغ لدى الجمهور على اختلاف فئاته وأطيافه. (فيود، 2022)

وفي الفترة الأخيرة كثر الاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي في إنجاز المهام والأعمال داخل المؤسسات الحكومية والخاصة، واعتمد عليها الطلاب بشكل أساسي على إنجاز مهامهم التعليمية. وهو ما أدى إلى زيادة الإقبال عليها وأصبح عدد متابعيها يزداد يوماً بعد يوماً بشكل متزايد وذلك رغم الانتقادات التي تتعرض لها لهذه المواقع بسبب تأثيراتها المباشرة والسلبية على الأسرة وتفككها، وتأثيرها على عدة جوانب في شخصية الفرد مما ينعكس على أبعاد ومظاهر صحته النفسية.

وقد أكدت عدة الدراسات على دور مواقع التواصل الاجتماعي في تحسين صحة الأفراد النفسية، حيث يمكن الاعتماد عليها في قضاء أوقات فراغهم، لاحتوائها على عدد كبير من الوسائل الترفيهية مثل الألعاب والفيديوهات المضحكة والأشكال الدرامية المختلفة، مما يعنى أن استخدامها يمكن أن يحقق نتائج أفضل لعلاج مختلف مشكلات الصحة النفسية، لكن في مقابل هذا جاءت دراسات أخرى تؤكد تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على إصابة المستخدمين بالاكئاب والعزلة نتيجة انشغالهم بها أوقات طويلة مما يعنى قلة اندماجهم في الأحداث الاجتماعية والمناقشات الأسرية أو نتيجة لتعرضهم للشائعات والأخبار السلبية التي تنتشر بها لأوقات طويلة، وخاصة فئتي الأطفال والشباب والتي تعد من الفئات الأكثر تأثراً بما تحتويه هذه المواقع وغيرها. (جلال، 2021)

وبهذا يكون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عامّة موضوعاً تصطدم فيه وجهات النظر فمن ناحية أراء تدعم الأثر الايجابي، وأخري تدعم الأثر السلبي. (Shin,2002) حيث أن لمواقع التواصل الاجتماعي دور كبير وتأثير واضح في بناء أو تخريب الأسرة، أي أنها تعتبر كغيرها من وسائل الإعلام سلاح ذو حدين، فقد تؤثر بالإيجاب على الأفراد من خلال تعليمهم السلوكيات الصحية، وقد تؤثر عليهم سلباً حين تساهم في زيادة شعورهم بالقلق وإصابتهم بالاكئاب أو العزلة الاجتماعية، كما أن موضوع التأثير السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي يثير جدلاً كبيراً بين المهتمين بهذا الشأن وعلى وجه الخصوص علماء النفس والاجتماع، ويكاد يكون من المسلم به أن التأثير السلبي لوسائل الإعلام عامة يتجلى خصوصاً لدى الأشخاص الذين لديهم الاستعداد للتأثير بالجوانب السلبية التي تبثها تلك الوسائل، بحكم تكوينهم الشخصي وتنشئتهم وظروفهم الاتصالية والحالة النفسية التي تصيبهم أثناء تلقيهم للرسالة الإعلامية. (محمد عبد الحميد، 1997)

ففي العصر الرقمي، باتت وسائل التواصل الاجتماعي عاملاً مؤثراً بشكل مباشر على الصحة النفسية، حيث تسهم في تشكيل الاضطرابات النفسية بطرق متنوعة ومع ذلك، فإن الاستخدام المتزايد لهذه الوسائل قد أفرز تحديات جديدة ترتبط بالصحة النفسية، مثل القلق، والاكئاب، والرهاب الاجتماعي، إلى جانب تأثيرات أخرى على جودة النوم والصورة الذاتية، فهذه المنصات رغم فوائدها في تعزيز التواصل وتوفير فرص لا محدودة للتعلم والترفيه، قد تكون أيضاً محفزاً لظهور اضطرابات نفسية نتيجة الضغوط الناتجة عن المقارنات الاجتماعية المستمرة، والتعرض للمضامين السلبية، والإدمان على التفاعل الرقمي، وبالتالي يشكل الربط بين انتشار وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراتها النفسية محوراً هاماً لفهم طبيعة هذه التحديات والعمل على مواجهتها بفعالية.

مشكلة البحث:

في ظل التطور التكنولوجي المتسارع، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من حياة الأفراد، حيث أثرت بشكل كبير على أنماط التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية، ورغم ما توفره هذه الوسائل من فوائد في التواصل والمشاركة، إلا أن الاستخدام المفرط لها ارتبط بظهور مشكلات نفسية متعددة، مثل القلق، والاكئاب، والعزلة الاجتماعية، بالإضافة إلى تأثيرها السلبي على الصورة الذاتية للأفراد وجودة حياتهم.

ورغم تزايد الدراسات التي تتناول هذه الظاهرة، إلا أن العلاقة الدقيقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراتها النفسية لا تزال تحتاج إلى المزيد من التعمق والتحليل، خاصة في ظل التفاوت الكبير في تأثيراتها بناءً على الفئات العمرية، ومستوى الوعي الرقمي، ونمط

الاستخدام، لذلك تتمثل مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد في العصر الرقمي، وما الآليات المناسبة للتخفيف من هذه التأثيرات السلبية؟

ومن التساؤل الرئيسي يمكن بلورة مجموعة من التساؤلات الفرعية كما يلي:

- ما هي أبرز أنواع الاضطرابات النفسية التي ارتبطت باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟
- كيف يسهم الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي في ظهور أو تفاقم أعراض القلق والاكتئاب؟
- ما تأثير التفاعل الافتراضي على جودة العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية للأفراد؟
- كيف تؤدي المقارنات الاجتماعية عبر منصات التواصل الاجتماعي إلى تغيير المشاعر والسلوكيات النفسية؟
- ما العلاقة بين التعرض المتكرر للمحتوى السلبي أو المضلل عبر وسائل التواصل الاجتماعي وزيادة الاضطرابات النفسية؟
- هل تختلف تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية بين الفئات العمرية المختلفة.

أهداف البحث:

- دراسة كيفية تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد، مع التركيز على اضطرابات مثل القلق والاكتئاب.
- فهم الآليات التي تسهم في ظهور أو تفاقم المشكلات النفسية نتيجة للاستخدام المطول أو المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.
- تقديم تحليل متوازن لتأثير وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك جوانبها السلبية والإيجابية على الصحة النفسية.
- دراسة كيفية اختلاف تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية باختلاف الفئات العمرية، والجنس، ومستوى الوعي الرقمي.

- رفع مستوى الوعي لدى الأفراد حول المخاطر النفسية المحتملة الناتجة عن الاستخدام غير المنضبط لوسائل التواصل الاجتماعي.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية العلمية.

تتمثل الأهمية العلمية لهذا البحث في تسليط الضوء على العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، باعتبارها قضية معاصرة ذات أبعاد متعددة، حيث يساهم البحث في المكتبات الأكاديمية، وكذلك إثراء المعرفة العلمية حول كيفية تأثير الاستخدام المفرط لهذه الوسائل على ظهور الاضطرابات النفسية مثل القلق، والاكتئاب، والرهاب الاجتماعي، كما يساعد على توضيح الآليات النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى هذه التأثيرات، مما يفتح المجال أمام الباحثين لتطوير نظريات واستراتيجيات علمية تساهم في فهم وإدارة هذا التأثير المتزايد.

ثانياً: الأهمية العملية.

تبرز الأهمية العملية للبحث من خلال تقديم رؤى وتوصيات تساهم في توعية الأفراد والمجتمعات بالمخاطر المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتطوير استراتيجيات للتخفيف من آثارها السلبية على الصحة النفسية، كما يمكن أن تستفيد المؤسسات التعليمية والصحية وصناع القرار من نتائج هذا البحث لوضع برامج توعية وإرشاد، وتصميم سياسات رقمية تدعم الاستخدام الآمن والمتوازن لهذه المنصات، مما يعزز الصحة النفسية للأفراد في المجتمع الرقمي الحديث.

منهجية البحث:

تم الاعتماد على **المنهج الوصفي التحليلي** في دراسة، لفحص تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، يتمثل المنهج الوصفي في جمع بيانات حول تأثير هذه الوسائل على الأفراد، بينما يركز المنهج التحليلي على تحليل العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأعراض النفسية، يتم جمع البيانات من المستخدمين وتحليلها لفهم الأنماط النفسية المرتبطة بها، وتقديم توصيات عملية للتقليل من التأثيرات السلبية لهذه الوسائل.

مصطلحات الدراسة:

- وسائل التواصل الاجتماعي (Social Media): تشير وسائل التواصل الاجتماعي إلى التطبيقات والمواقع الإلكترونية التي تتيح للمستخدمين إمكانية التواصل مع الآخرين، ومشاركة المعلومات، والأفكار، والآراء عبر شبكة الإنترنت العالمية، سواء باستخدام أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف المحمولة. (الياسين وآخرون، 2021).
- الصحة النفسية: تُعرّف بأنها حالة مستدامة نسبيًا يتمكن فيها الفرد من تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى درجة ممكنة، مما يتيح له مواجهة متطلبات الحياة بكفاءة، وتتسم هذه الحالة بتكامل الشخصية وتوازنها، بالإضافة إلى اتسام السلوك بالقبول والطبيعية، مما يُمكن الفرد من العيش بسلام مع نفسه ومع الآخرين. (عيسى، 2024)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات باللغة العربية.

1. دراسة (شهدي، 2024) بعنوان: " وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتجميل الاضطرابات النفسية".

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل مضمون منشورات منصة "إنستجرام" المتعلقة بالمعاناة النفسية للمستخدمين، والتي تُظهر ميلاً نحو إضفاء الطابع الرومانسي أو العاطفي على الاضطرابات النفسية، وركزت الدراسة على استكشاف الأساليب المختلفة التي تُستخدم لتجميل الاضطرابات النفسية، وتحديد أكثر أنواع الاضطرابات التي يتم التعبير عنها، بالإضافة إلى فهم الأسباب الكامنة وراء هذا النهج التجميلي وتأثير هذه المنشورات على المستخدمين، حيث تم تحقيق ذلك من خلال إجراء مقابلات متعمقة مع خبراء ومتخصصين في علم النفس. وقد خلصت الدراسة إلى عدة نتائج، أبرزها أن اللغة اللفظية كانت العنصر الأكثر استخداماً في منشورات تجميل الاضطرابات النفسية، تلتها جمالية الرسومات والألوان، أما النصوص المصاحبة للصور فقد غلب عليها استخدام اللغة العربية الفصحى. وفيما يتعلق بالألوان، تصدر اللون الأسود باعتباره الأكثر استخداماً لما يحمله من دلالات نفسية متعددة، كما تصدرت الوجوه كعنصر رئيس في الصور، يليها عنصر "الشخابيط".

وأظهرت الدراسة أن جميع الرسومات المستخدمة تنتمي إلى أسلوب الفن التشكيلي، أما من حيث تناول مصطلح "الاضطراب النفسي" في المنشورات، فقد احتل المرتبة الأولى التعبير عن الأعراض النفسية المختلفة دون ذكر المصطلح بشكل صريح، يليه استخدام كلمة "مكتئب"، وفيما يتعلق بالأعراض النفسية التي عُبّر عنها، كان إيذاء النفس، بما في ذلك الرغبة في الانتحار أو إنهاء الحياة، هو الأكثر شيوعاً بين المستخدمين.

2. دراسة (الياسين، وآخرون، 2024) بعنوان: "الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات بمدينة المرح وفقاً لبعض المتغيرات".

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس والإرشاد بكلية الآداب في جامعة عمر المختار، كما سعت الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من متغيري الدراسة وتحليل الفروق بينهما وفقاً لمتغيري السنة الدراسية وعدد ساعات استخدام شبكات الإنترنت، لتحقيق هذه الأهداف اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث شملت عينة الدراسة 116 طالبة، وتم استخدام مقياسي الصحة النفسية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لجمع البيانات، وتحليلها بواسطة الحزمة الإحصائية (SPSS).

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج الرئيسية، منها وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة القوة وذات دلالة إحصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج أن مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات كان متوسطاً، حيث بلغت الأهمية النسبية 68.81%، وبالمثل كان مستوى الصحة النفسية متوسطاً أيضاً، بأهمية نسبية تعادل 65.8%.

كما أظهرت الدراسة وجود فروق معنوية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير السنة الدراسية، وكانت هذه الفروق لصالح طالبات السنة الأولى، من ناحية أخرى لم تظهر فروق معنوية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بناءً على متغير عدد ساعات استخدام الإنترنت.

أما بالنسبة للصحة النفسية، فقد كشفت النتائج عن وجود فروق معنوية تعزى إلى متغير السنة الدراسية لصالح طالبات السنة الأولى،

وأيضاً بناءً على عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث كانت الفروق لصالح الفئة الأكثر استخداماً لهذه الوسائل.

3. دراسة (عطا الله، أبو بكر، 2023) بعنوان: "الأساس المنطقي للإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت لرعاية الصحة النفسية وتحدياته: رؤية في إطار علم النفس السيبراني".

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الأساس المنطقي للإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت في ضوء علم النفس السيبراني، بالإضافة إلى تحليل ومناقشة الأنماط المختلفة لرعاية الصحة النفسية عبر الإنترنت، بما في ذلك العلاج النفسي الفردي عن بعد والعلاج الذاتي. وقد أظهرت نتائج البحث أن التقنيات والأدوات السيبرانية المستخدمة في الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت توفر فرصاً جديدة للوصول إلى الرعاية النفسية، ومع ذلك فإن هذه التقنيات تواجه تحديات رئيسية، مثل الاتصال العاطفي، والارتباك، وخصوصية المرضى وحدود المعالجين.

بناءً على هذه النتائج أوصت الدراسة عدة توصيات لتعزيز الإرشاد والعلاج الوقائي والنمائي باستخدام التقنية السيبرانية، يجب تطوير بروتوكولات لضمان خصوصية المرضى، وينبغي تدريب المعالجين على استخدام التكنولوجيا بشكل فعال، ويجب تحسين الأدوات السيبرانية لتعزيز التواصل العاطفي، بالإضافة إلى وجوب تقديم دعم مستمر للمعالجين والمرضى أثناء الانتقال إلى الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت.

4. دراسة (فيود، 2022) بعنوان: "علاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي ومعدلات الاكتئاب والقلق لدى عينة من الشباب". هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومعدلات الاكتئاب والقلق لدى شريحة من الشباب، حيث اعتمدت الدراسة على منهج المسح الميداني، وقد استهدفت عينة مكونة من 280 شاباً وشابة من محافظتي القاهرة والدقهلية باستخدام استمارة استقصاء لجمع البيانات.

توصلت الدراسة إلى نتائج رئيسية، أبرزها إثبات صحة الفرض القائل بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة متابعة مواقع التواصل الاجتماعي وارتفاع معدلات الاكتئاب لدى المشاركين، وفي المقابل لم يثبت صحة الفرض الذي يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام هذه المواقع وزيادة معدلات القلق لديهم.

كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركين في التأثيرات النفسية الناتجة عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك تبعاً لمتغيرات مثل النوع، مكان الإقامة، الدخل الشهري، ومدى الالتحاق بوظيفة، بالمقابل لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمتغيري العمر والمستوى التعليمي. وأوضحت النتائج أن 71.4% من الشباب يعانون من تأثيرات نفسية دائمة نتيجة التعرض لمحتوى مواقع التواصل الاجتماعي، بينما أشار 27.1% إلى تأثرهم بشكل غير دائم وغير مستمر، في حين أفاد 1.4% بعدم تعرضهم لأي تأثير نفسي على الإطلاق، وقد تمثلت أبرز أشكال التأثير في "الهروب من الواقع"، حيث سجلت نسبة 98%، تلاها كل من "تقليد المشاهير من نجوم المجتمع ونجوم السوشيال ميديا" و"التخلص من الأعباء اليومية وملء أوقات الفراغ" بنسبة 97.3%.

5. دراسة (عطوة، 2020) بعنوان: "أثر استخدام الإنترنت كمتغير منبئ بالاكتئاب لدى عينة من طالبات المرحلتين الثانوية والجامعية بالمنطقة الشرقية".

هدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام استخدام الإنترنت في ظهور أعراض الاكتئاب، والفروق بين طالبات المرحلتين الثانوية والجامعية في استخدام الإنترنت، وتأثير مدة الاستخدام على ظهور أعراض الاكتئاب، حيث تم تطبيق مقياس استخدام الإنترنت الذي أعدته الباحثة، وأجريت له اختبارات الصدق من خلال المحكمين والبناء الداخلي والتمييزي، بالإضافة إلى حساب معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ والقسمه النصفية، كما تم استخدام مقياس "بيك للاكتئاب" بعد إجراء الصدق العاملي لمكوناته وحساب معامل الثبات بألفا كرونباخ والقسمه النصفية، وقد بلغ حجم عينة البحث 133 طالبة، منهن 57 طالبة ثانوية و76 طالبة جامعية من المنطقة الشرقية.

وقد أشارت النتائج إلى ضعف إسهام الأبعاد المعرفية والسلوكية والاجتماعية والنفسية في معدلات الاكتئاب لدى عينة طالبات الجامعة والعينة الكلية، بينما ساهم البعد الصحي بنسبة 9.30%، والبعد القيمي بنسبة 5.40% في معدلات الاكتئاب لدى عينة طالبات الثانوي، كما وُجدت فروق دالة إحصائية بين طالبات المرحلتين الثانوية والجامعية في استخدام الإنترنت على البعد المعرفي لصالح طالبات الجامعة، وعلى البعدين الاجتماعي والقيمي لصالح طالبات الثانوي.

وُجدت أيضاً فروق دالة إحصائياً وفق مدة استخدام الإنترنت (أقل من ساعة، من 2 إلى أقل من 5 ساعات، أكثر من 5 ساعات) لدى طالبات المرحلة الثانوية والجامعية والعينة الكلية في الأداء على مقياس "بيك للاكتئاب"، حيث كانت الفروق لصالح مجموعتي الاستخدام من 2 إلى أقل من 5 ساعات، والاستخدام لأكثر من 5 ساعات في اليوم، وقد أوصت الدراسة بنشر الوعي النفسي لدى الأطفال والشباب من خلال التوعية والإرشاد في المؤسسات التعليمية بشكل عام، والجامعات بشكل خاص، للتعامل مع الآثار السلبية للإنترنت ومخاطره. ثانياً: الدراسات باللغة الانجليزية.

1. دراسة (Satyaninrum., et al, 2023) بعنوان: "Promoting Mental Health in The Digital Age: Exploring the Effects of Social Media use on Psychological Well-Being".

هدفت هذه الدراسة الى تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الرفاهية النفسية للمراهقين في غرب جاوة إندونيسيا في العصر الرقمي، من أجل جمع بيانات شاملة، حيث تم اعتماد نهج مزيج من الأساليب يجمع بين الاستبيانات الكمية والمقابلات النوعية، كما وجدت الدراسة الكمية أن المراهقين الذين استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر كانت لديهم تقدير ذاتي أسوأ، وصورة سلبية عن الجسد، ومستويات أعلى من الحزن والقلق، وقد أكدت الدراسات النوعية على الآثار الضارة للمقارنة الاجتماعية، والتتمر الإلكتروني، والضغط للحفاظ على صورة مثالية على الإنترنت، حيث يقدم دمج النتائج صورة معقدة للعلاقة المتداخلة بين استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي وصحتهم النفسية، وتُظهر نتائج هذه الدراسة تداعيات عملية ونظرية، مما يبرز ضرورة العلاجات المستهدفة والاستراتيجيات لتعزيز نتائج الصحة النفسية الإيجابية في سياق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

2. دراسة (Khalaf., et al, 2023) بعنوان: "The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review".

هدفت هذه الدراسة إلى فهم تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين، مع التركيز على كيفية تأثير هذا الاستخدام على احترام الذات، ومستويات الحزن والقلق، ويتناول البحث أيضاً المخاطر المرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي مثل المقارنة الاجتماعية، والتتمر الإلكتروني، والضغط للحفاظ على صورة مثالية على الإنترنت. وأظهرت النتائج أن المراهقين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر يعانون من تدني احترام الذات، وصورة سلبية للجسم، ومستويات أعلى من الحزن والقلق، كما أن المخاطر المرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي تشمل المقارنة الاجتماعية والتتمر الإلكتروني والضغط للحفاظ على صورة مثالية على الإنترنت، بالإضافة إلى ذلك فإن الاستخدام المكثف للهواتف المحمولة ووسائل الإعلام يؤدي إلى فقدان مزمن للنوم، مما يؤثر سلباً على القدرة الإدراكية، والأداء المدرسي، والوظائف الاجتماعية والعاطفية، وتُظهر البيانات من دراسات متعددة أن استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين يرتبط بزيادة الضيق النفسي، والسلوكيات المؤذية للذات، والانتحار.

بناءً على هذه النتائج، توصي الدراسة بعدة إجراءات لتعزيز الصحة النفسية لدى المراهقين في العصر الرقمي، يجب نشر الوعي النفسي لدى الأطفال والشباب من خلال التوعية والإرشاد في المؤسسات التعليمية، وينبغي تطوير استراتيجيات تعليمية لتوجيه الشباب نحو الاستخدام الأخلاقي والمسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك يجب تقديم دعم مستمر للمراهقين وأسره للتعامل مع الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي، وايضاً تشجيع الأطباء والمعالجين على استخدام استراتيجيات مفتوحة وغير قضائية ومناسبة للنمو للعمل مع الشباب وأسره. وأخيراً، تعزيز النوم الصحي لدى المراهقين عن طريق توعية الأسر والمراهقين بأهمية النوم الجيد وتأثير استخدام الهواتف المحمولة على النوم.

3. دراسة (Koehler., et al, 2020) بعنوان: "THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON MENTAL HEALTH: A MIXED-METHODS RESEARCH OF SERVICE PROVIDERS' AWARENESS".

هدف هذه الدراسة الى دراسة استجابات ممارسي/مزودي الصحة النفسية تجاه تأثير الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، وذلك باستخدام نموذج البيئة ونموذج التدخل العام، حيث تم جمع البيانات النوعية والكمية من 95 ممارساً للصحة النفسية عبر منصة Qualtrics لتحليل مدى تقييمهم لتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.

وقد أظهرت النتائج أن التدريب السابق، وقيم الوكالة، والمؤهلات تؤثر على استجابات ممارسي الصحة النفسية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الصحة النفسية، كما حددت النتائج النوعية أن تدني احترام الذات، وزيادة الاكتئاب، وزيادة القلق هي ثلاث حالات نفسية مرتبطة بالاستخدام غير المنضبط لوسائل التواصل الاجتماعي. بناءً على هذه النتائج، فقد أوصت الدراسة بضرورة تعزيز التدريب للممارسين على تقييم تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، والتركيز على أهمية القيم المؤسسية والمؤهلات في استجابات الممارسين لهذه القضايا، كما تم التأكيد على أهمية دمج هذه الموضوعات في التعليم والممارسة المهنية للعمل الاجتماعي لتعزيز الفهم والقدرة على التعامل مع تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.

المبحث الأول: وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الصحة النفسية.

تعد وسائل التواصل الاجتماعي من أبرز التطورات التقنية التي غيرت شكل التواصل والتفاعل بين الأفراد في العصر الحديث، فقد أتاحت هذه الوسائل للأشخاص حول العالم فرصة للتواصل الفوري، ومشاركة الأفكار والمعلومات، والتفاعل مع الآخرين في بيئة رقمية مفتوحة، كما بدأت هذه الشبكات كمنصات تتيح للمستخدمين تبادل الرسائل النصية والصور، ولكنها تطورت لتصبح منصات متعددة الاستخدامات تدمج بين الفيديو، والنصوص، والمحتوى التفاعلي، مما جعلها أدوات حيوية في جميع جوانب الحياة الاجتماعية، والمهنية، والسياسية، ومع تزايد عدد مستخدمي هذه الوسائل أصبح لها تأثير كبير في تشكيل الرأي العام، وتوجيه الأفراد نحو اهتمامات وهويات محددة.

المطلب الأول: مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي وخصائصها.

أولاً: مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي.

- يعرف وسائل التواصل الاجتماعي على أنها، تُعرّف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها مجموعة من الشبكات الإلكترونية التي تتيح للمستخدم إنشاء حساب شخصي خاص به، وربطه بنظام اجتماعي إلكتروني يجمعه مع أعضاء آخرين يشاركونه الاهتمامات والهويات ذاتها، أو يتيح له التواصل مع الأصدقاء. (راضي، 2003)
- كما تعرف على أنها، الأساليب الحديثة للتواصل في البيئة الرقمية، التي تتيح للمجموعات الصغيرة من الأشخاص الفرصة للالتقاء والتجمع عبر الإنترنت، وتبادل المنافع والمعلومات، كما توفر هذه البيئة للأفراد والمجموعات القدرة على التعبير عن آرائهم وأصوات مجتمعاتهم أمام العالم بأسره.
- وتُعرّف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها، مجموعة من الشبكات الإلكترونية التي تتيح للمستخدم إنشاء حساب شخصي خاص به، ومن ثم ربطه بنظام اجتماعي إلكتروني يتيح له التواصل مع أعضاء آخرين يشاركونه نفس الاهتمامات والهويات. (الحسين، 2016) ومن التعريفات السابقة يمكن وضع تعريف أكثر شمولاً لوسائل التواصل الاجتماعي، وهي منصات رقمية تتيح للأفراد والمجموعات التفاعل والتواصل مع بعضهم البعض عبر الإنترنت، فهذه المنصات تمكن المستخدمين من إنشاء حسابات شخصية، ومشاركة المحتوى، والتفاعل مع الآخرين من خلال النصوص، والصور، والفيديوهات، والتعليقات. كما تشمل وسائل التواصل الاجتماعي مجموعة واسعة من الشبكات مثل فيسبوك، وتويتتر، وإنستغرام، وتيك توك، ولينكدن، وغيرها، وتتيح للمستخدمين تكوين علاقات اجتماعية وتبادل المعلومات، سواء على المستوى الشخصي أو المهني، مما يساهم في بناء مجتمعات إلكترونية تفاعلية.

ثانياً: خصائص وسائل التواصل الاجتماعي.

تتميز مواقع التواصل الاجتماعية بمجموعة من الخصائص والتي يمكنها في حال توافرها من تحقيق أهدافها المختلفة ومن تلك الخصائص ما يلي: (زين العابدين، 2018)

الوظائفية: الوظائفية تشير إلى قدرة وسائل التواصل الاجتماعي على تقديم مجموعة من الخدمات والوظائف التي تلبى احتياجات المستخدمين، وتشمل هذه الوظائف القدرة على إرسال واستقبال الرسائل، ونشر الصور والفيديوهات، والتفاعل مع المحتوى عبر الإعجاب والتعليق والمشاركة، بالإضافة إلى إمكانية تنظيم المحتوى وإدارته من خلال إنشاء الحسابات والصفحات والمجموعات، حيث تتيح هذه الوظائف للمستخدمين التواصل والتفاعل بشكل فعال، مما يجعل المنصات الاجتماعية أداة متعددة الاستخدامات.

قابلية الوصول إلى الموقع: قابلية الوصول إلى الموقع تعني سهولة الوصول إلى منصة وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت من أي مكان وفي أي وقت، ويعتمد ذلك على توفر المنصة على مختلف الأجهزة مثل أجهزة الكمبيوتر المكتبية والمحمولة، والهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية. هذه الميزة تتيح للمستخدمين التفاعل مع المحتوى وإجراء التفاعلات الاجتماعية دون قيود على الموقع أو الوقت، مما يجعل الوصول إلى المعلومات والأخبار سهلاً وفي متناول الجميع.

الكفاءة: الكفاءة تتعلق بمدى قدرة وسائل التواصل الاجتماعي على تقديم الخدمات والوظائف بشكل سريع وفعال، وتعني الكفاءة أن المعلومات والمحتوى يتم تبادلها بسرعة ودقة، مما يسهل التواصل والتفاعل بين المستخدمين، كما تشمل الكفاءة استخدام المنصات لأدوات وتقنيات متطورة لضمان سلاسة التفاعل مع النظام وفاعليته، مثل الخوارزميات التي تساعد في تصنيف وعرض المحتوى الملائم للمستخدم.

الاستمرارية: الاستمرارية تشير إلى قدرة وسائل التواصل الاجتماعي على العمل بشكل مستمر ودون انقطاع، حيث تتضمن الاستمرارية الحفاظ على تقديم الخدمة بشكل ثابت وموثوق على مدار الساعة، مما يضمن للمستخدمين التفاعل مع المنصة في أي وقت، تتطلب هذه الميزة بنية تحتية تقنية قوية تضمن توفير الخدمة بشكل دائم، مما يعزز الثقة بين المستخدمين في استخدام هذه المنصات.

واجهة المستخدم: واجهة المستخدم هي التصميم المرئي والتفاعلي للمنصة الذي يتعامل معه المستخدم عند التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي، ويجب أن تكون واجهة المستخدم سهلة الفهم والتفاعل، بحيث يمكن للمستخدم التنقل بين الأقسام والوظائف المختلفة بسهولة، كما تشمل هذه الواجهة القوائم، والأزرار، والأدوات التفاعلية، والعناصر المرئية التي تساعد المستخدم على أداء مهامه بفعالية، تعتبر واجهة المستخدم عاملاً رئيسياً في جذب المستخدمين وتحسين تجربتهم.

الإبحار: الإبحار هو عملية التنقل بين الصفحات والمحتوى داخل المنصة بطريقة سلسة ومرنة. يشمل الإبحار قدرة المستخدم على الانتقال بين الأقسام المختلفة للموقع مثل الصفحات الشخصية، والمجموعات، والأخبار، والمحتوى المنشور بسهولة، تساعد أدوات الإبحار مثل القوائم المنسدلة، ومحركات البحث، والروابط التشعبية في تسهيل هذه العملية، مما يجعل التفاعل مع المنصة أكثر يسراً ومتعة.

المحتوى: المحتوى هو العنصر الأساسي في وسائل التواصل الاجتماعي، ويشمل جميع أنواع المعلومات التي يتم نشرها ومشاركتها على المنصة، مثل النصوص، والصور، ومقاطع الفيديو، والروابط، والمشاركات الأخرى، كما يعد المحتوى عاملاً رئيسياً في جذب وتفاعل المستخدمين، حيث يمكن أن يكون ترفيهياً أو تعليمياً أو إعلامياً.

كما يشير جرار إلى أن من أبرز خصائص مواقع التواصل الاجتماعي تتمثل في الملفات الشخصية، التي تتيح للمستخدم تخصيص هويته الرقمية، بالإضافة إلى خاصية المشاركة التي تسمح بنشر المحتوى وتبادلته، كما تشمل هذه الخصائص الانفتاح الذي يعزز من التواصل بين الأفراد والمجموعات، فضلاً عن خاصية المحادثة التي تتيح التفاعل الفوري، وتشمل أيضاً العلاقات التي يتم بناؤها بين الأفراد من خلال الشبكة الاجتماعية، وإرسال الرسائل الخاصة بين المستخدمين، بالإضافة إلى ذلك توفر مواقع التواصل الاجتماعي إمكانية إنشاء ألبومات صور لمشاركة الصور مع الآخرين، فضلاً عن بناء مجتمعات ومجموعات تركز على اهتمامات أو أهداف مشتركة، وايضاً توفر الصفحات التي تُستخدم للتفاعل مع جمهور أكبر ومشاركة المحتوى بشكل عام. (جرار، 2012)

المطلب الثاني: أنواع وسائل التواصل الاجتماعي، وآثارها على الصحة النفسية.

أولاً: أنواع وسائل التواصل الاجتماعي:

تشمل وسائل التواصل الاجتماعي مجموعة من المنصات التي تتيح للمستخدمين التفاعل، والتواصل، ومشاركة المحتوى، والتعاون عبر الإنترنت، وفيما يلي أنواع وسائل التواصل الاجتماعي الرئيسية: (الهاشمي، وآخرون، 2020)

1. واتساب WhatsApp: هو تطبيق مجاني بدأ العمل فيه وقد كتب لشركة واتساب النجاح منذ بداية إطلاقها، وأقبل عليها مستخدمو شبكة الإنترنت بكثرة، حيث بلغ عدد المستخدمين بعد (5) سنوات إلى (٤٥٠) مليون مشارك وبلغت قيمة التطبيق (٦,٨) مليار دولار، ونجح كوم مخترع تطبيق واتساب في الوصول بطريقة مختلفة وشاقّة إلى شركة الفيس بوك (خليفة، ٢٠١٦)
2. اليوتيوب YouTube: يعد اليوتيوب وسيلة اتصالية واسعة الانتشار، وقد أصبحت مع مرور الوقت ظاهرة ثقافية، ويضم هذا الموقع فيديوهات متنوعة في مختلف المجالات وبإمكان المستخدم نفسه إنزال فيديو خاص به، أو فيديو قام بإعادة إنتاجه من جديد، ويعتبر اليوتيوب أفضل وسائل التواصل الاجتماعي حسب استطلاع.
3. انستجرام (Instagram): وهو تطبيق مجاني لتبادل الصور، وشبكة اجتماعية أيضاً، أطلق في أكتوبر عام ٢٠١٠م، يتيح للمستخدمين التقاط صورة، وإضافة فلتر رقمي إليها، ومن ثم مشاركتها في مجموعة متنوعة من خدمات الشبكات الاجتماعية، فهو تطبيق تواصل اجتماعي للهواتف الذكية.

4. تويتر Twitter: هو أحد وسائل التواصل الاجتماعي يسمح للمستخدمين بإرسال وقرءة التعليقات لا تتجاوز (١٤٠) حرفاً ورمزاً وهذه التعليقات تظهر باسم تغريدات، وتم إنشاؤه في مارس 2009، وقد اشتهر تويتر بسرعة حتى وصل عدد تغريداته يومياً (٢٠٠) مليون تغريدة، ويصفه البعض بأنه موقع رسائل الإنترنت النصية القصيرة (كنعان، ٢٠١٤)
5. الفيسبوك Facebook: هي شبكة اجتماعية حصلت على قبول وتجاوب كبير من كافة فئات المجتمع خاصة من فئة الشباب في جميع أنحاء العالم، وهي لا تتعدى حدود مدونة شخصية في بداية نشأتها في عام ٢٠٠٤م في جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية ويعد الفيسبوك أكبر شبكة اجتماعية على الإنترنت، وتجمع الدراسات المختلفة بأن الفيسبوك تحول إلى لاعب أساسي ومؤثر في مختلف الشرائح الاجتماعية وخاصة الشباب والطلبة. (العريشي، الدوسري، ٢٠١٥)
6. لينكد ان Linked: هو موقع لمشاركة الصور وحفظها، بالإضافة إلى تنظيمها عبر الإنترنت، كما يمكن من خلاله التعليق على الصور من قبل الزائرين للموقع.

ثانياً: الآثار الإيجابية والسلبية لوسائل التواصل الاجتماعي.

- الآثار الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي:

تتمتع مواقع التواصل الاجتماعي بعدد كبير من الإيجابيات التي تساهم بشكل كبير في تعزيز التواصل بين الأفراد وتوسيع نطاق العلاقات الاجتماعية، فهي تعتبر نافذة مفتوحة على العالم، تتيح للمستخدمين الاطلاع على ثقافات وأفكار مختلفة من جميع أنحاء العالم، مما يعزز التبادل الثقافي والتفاهم بين الشعوب، كما أنها تمثل منصة رائعة للذين يسعون لتطوير أنفسهم، سواء من خلال التعبير عن آرائهم أو من خلال اكتساب معارف جديدة، توفر هذه المواقع أيضاً فرصاً لتعزيز الذات وبناء هوية رقمية قوية، حيث يتيح للأفراد عرض إنجازاتهم ومهاراتهم والتفاعل مع الآخرين الذين يشاركونهم نفس الاهتمامات، فضلاً عن ذلك فإن مواقع التواصل الاجتماعي تساهم في تقليل الفجوة بين الثقافات المختلفة وتعمل على تقارب أفراد العائلة الواحدة، حيث يمكن التواصل بسهولة مع الأصدقاء والأقارب بغض النظر عن المسافات الجغرافية. (الياسين، 2023)

وفيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية والنفسية، تقدم مواقع التواصل الاجتماعي فرصة للأفراد لإعادة بناء علاقاتهم الاجتماعية، حيث يمكنهم استعادة الصداقات القديمة والتواصل مع الأشخاص الذين كانوا قد فقدوا الاتصال بهم على مر الزمن، كما أن هذه المنصات تمنح الأفراد من مختلف الأعمار، خاصة الشباب والمراهقين، مساحة للتعبير عن أنفسهم وأفكارهم بكل صراحة وثقة، مما يعزز من قدرتهم على التواصل الاجتماعي، علاوة على ذلك تعتبر هذه المواقع بيئة خصبة لتبادل المعرفة في مختلف المجالات، بما في ذلك الجوانب العلمية والبحثية، حيث يمكن للطلاب والباحثين التواصل ومشاركة المعلومات والأبحاث، وبالتالي دعم التقدم العلمي. بفضل هذه المزايا، تعد مواقع التواصل الاجتماعي أداة مهمة لتحفيز النمو الشخصي والاجتماعي، مما يجعلها جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للعديد من الأفراد حول العالم.

- الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي:

على الرغم من الإيجابيات العديدة التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن لها أيضاً العديد من السلبيات التي تؤثر على الأفراد والمجتمعات والتي منها، يمكن أن تؤدي هذه المواقع إلى تراجع مهارات التفاعل الشخصي، حيث يعتمد الأفراد بشكل متزايد على الاتصال الرقمي بدلاً من التواصل المباشر، مما يضعف قدرتهم على بناء علاقات شخصية قوية وفعالة، كما أنها قد تسبب إهداراً كبيراً للوقت، حيث يقضي الأفراد ساعات طويلة في التصفح والتفاعل على هذه المنصات، مما يؤثر سلباً على حياتهم اليومية وأداء مهامهم الأخرى، بالإضافة إلى ذلك قد يؤدي الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي إلى الإدمان، مما يسبب عزلة اجتماعية وتدهور في الصحة النفسية.

ومن جهة أخرى، تحمل مواقع التواصل الاجتماعي تهديدات كبيرة للهوية الثقافية، حيث قد يساهم الاستخدام المستمر لها في فقدان الأفراد لارتباطهم بثقافتهم الأصلية، كما أن مواقع التواصل الاجتماعي تضعف مفهوم الخصوصية الشخصية، إذ يسهل على المستخدمين تداول معلوماتهم الشخصية دون وعي بالعواقب المترتبة على ذلك. علاوة على ذلك، فإن التفاعل المبالغ فيه مع عدد كبير من الأصدقاء الافتراضيين قد يؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة الحقيقية، بينما يساهم انتحال الشخصيات والتلاعب بالمعلومات في نشر الخداع والمعلومات المغلوطة، مما يؤثر على مصداقية العلاقات الإلكترونية. (عجم، 2010)

المبحث الثاني: الصحة النفسية في العصر الرقمي.

في العصر الرقمي، أصبحت الصحة النفسية موضوعًا يحظى باهتمام متزايد بسبب التغيرات الجذرية التي أحدثتها التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي في أنماط الحياة اليومية، فقد أدى الاعتماد المتزايد على الأجهزة الرقمية والمنصات الإلكترونية إلى خلق بيئات اجتماعية افتراضية أصبحت جزءًا أساسيًا من التفاعل البشري، ومع أن هذه التطورات قدمت العديد من الفرص لتعزيز التواصل والوصول إلى المعرفة، إلا أنها أثارت أيضًا تحديات كبيرة تتعلق بالضغط النفسي، والعزلة الاجتماعية، والإدمان الرقمي، حيث تزامن هذا التحول مع ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب وغيرها من الاضطرابات النفسية، مما يجعل من الضروري دراسة تأثير هذه الظاهرة وفهم العلاقة المتبادلة بين التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية في هذا العصر.

المطلب الأول: مفهوم الصحة النفسية، ومظاهرها.

أولاً: مفهوم الصحة النفسية.

- تعرف الصحة النفسية بأنها الحالة التي تنعكس من خلالها درجة تكامل طاقات الفرد الجسدية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، مما يؤدي إلى تحقيق شعور عام بالسعادة والرفاهية، فهي تمثل عملية ديناميكية تهدف إلى خلق توازن صحي بين الفرد وبيئته المحيطة، بما يعزز تفاعله الإيجابي مع المجتمع الذي ينتمي إليه، ويؤدي إلى تحقيق انسجام داخلي مع ذاته وخارجي مع محيطه الاجتماعي. (إبراهيم، 2007)
- كما تعرف على أنها، حالة من التوافق والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، بما يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع الأزمات التي يواجهها في حياته اليومية، مع إحساس دائم بالسعادة والرضا والكفاية الذاتية. (القوصي، 1975)
- تعرف أيضًا بأنها حالة من التوافق النفسي يتمتع فيها الفرد بالسعادة، والراحة النفسية، والكفاية الذاتية. يتميز خلالها بقدرته على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وطاقاته بكفاءة، مع مواجهة متطلبات الحياة وإدارة الأزمات النفسية بفعالية، في ظل شخصية متكاملة وقوية، وسلوك متزن ومقبول. (سري، 2000)
- في حين تعرف على أنها حالة يتمتع فيها الفرد بقدرته على اتباع المبادئ الصحيحة وفق رؤيته الأخلاقية، والتي تشمل الامتناع عن الكذب، أو الغش، أو السرقة، أو الغيبة، أو القتل، والالتزام بما يعزز استمرارية الحياة ونموها، وهذا المفهوم يعكس أهمية التزام الفرد بالنهج الديني والقيم الأخلاقية، بما يساعده على إدراك المعنى العميق للحياة. (فقيه العبد، 2007)
- بناءً على ما سبق، يمكن تعريف الصحة النفسية تعريفًا شاملاً بأنها حالة دائمة نسبيًا، لا تتسم بالثبات المطلق أو الجمود، بل تعد حالة ديناميكية متحركة تتباين بين الأفراد وفقًا لظروفهم الشخصية، كما تتأثر معايير الصحة النفسية بمراحل النمو التي يمر بها الفرد، وتتغير بتغير الزمان وتحولات المجتمعات، مما يجعلها مفهومًا نسبيًا يتكيف مع البيئة المحيطة والسياقات المختلفة.

ثانيًا: مظاهر الصحة النفسية.

- تعددت مظاهر الصحة النفسية تبعًا لتعدد التعاريف التي تبناها كل مفكر وباحث لكن هذا لا يمنع من الوقوف على هذه المظاهر. (عبد الكريم، 2019)
- السوية:** السوية النفسية تشير إلى التمتع بالسلوك العادي والمقبول اجتماعيًا، أي السلوك الذي يتماشى مع المعايير السائدة في المجتمع، فالشخص السوي يتبع القيم والعادات التي يتفق عليها معظم أفراد المجتمع، ويتصرف بطريقة تضمن له التفاعل الإيجابي والمقبول مع الآخرين، فالسوية تعني التوازن النفسي والقدرة على التكيف مع الظروف الاجتماعية دون تجاوز الحدود المقبولة أو الانحراف عن السلوك الطبيعي.
- التوافق:** التوافق النفسي يعبر عن حالة من الرضا والتوازن بين جوانب الشخصية المختلفة، يشمل التوافق الشخصي وهو الشعور بالراحة والرضا عن النفس، بالإضافة إلى الاتزان الانفعالي الذي يسمح للفرد بالتعامل مع مشاعره بشكل معتدل، كما يتضمن التوافق الاجتماعي، الذي يعني القدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين في مختلف العلاقات الاجتماعية مثل العلاقات الزوجية، الأسرية، المدرسية، والمهنية، والشخص المتوافق يشعر بالانسجام مع بيئته ويمكنه الحفاظ على علاقات صحية ومستقرة في مختلف الجوانب.
- السعادة:** السعادة تعد من أبرز مظاهر الصحة النفسية، وتتمثل في شعور الفرد بالسلام الداخلي والرفاهية. فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية السليمة يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، كما يكون لديه شعور بالتكامل الاجتماعي والقدرة على بناء صداقات اجتماعية

قوية، هذا الشعور بالسعادة يعزز من جودة الحياة ويجعل الفرد أكثر قدرة على التفاعل مع التحديات اليومية بشكل إيجابي.

التكامل: التكامل النفسي هو أحد أبعاد الصحة النفسية، ويعني أن جميع جوانب الشخصية تعمل بشكل متوازن وديناميكي. فالتكامل لا يتعلق فقط بالوظائف النفسية، بل يشمل أيضًا التكامل بين الدوافع المختلفة في حياة الفرد، مثل الطموحات والرغبات والاحتياجات، كما الشخص المتكامل نفسيًا يشعر بتوازن بين مختلف جوانب شخصيته ويستطيع تنسيق طاقاته بشكل يحقق استقرارًا نفسيًا ويجنب الصراعات الداخلية.

تحقيق الذات: تحقيق الذات هو عملية تهدف إلى فهم الفرد لذاته واكتشاف قدراته الداخلية، وهو أحد المظاهر الأساسية للصحة النفسية، ويتضمن ذلك تقدير الذات، حيث يشعر الفرد بالقبول لذاته ويدرك قيمته الشخصية، كما يشمل وضع أهداف واضحة وواقعية يمكن تحقيقها بثقة، وهو يرتبط بنمو الشخصية وتوجهاتها نحو تحسين الذات، فالشخص الذي يحقق ذاته يسعى دائمًا لتطوير مهاراته وقدراته ويراعي الموازنة بين احتياجاته الشخصية وأهدافه المستقبلية.

الفاعلية: الفاعلية النفسية تعني قدرة الفرد على التعامل مع مشكلاته وضغوطاته بطريقة نشطة، وتشمل هذه الفاعلية التصرف بشكل مباشر لمواجهة مصادر المشكلات والضغوط، بدلاً من الانسحاب أو تجاهلها، الشخص الفعال يتعامل مع الصعوبات بشكل مباشر ويبحث عن الحلول المناسبة التي تساعده على تخفيف التوتر وتحقيق نتائج إيجابية.

الكفاءة: الكفاءة النفسية تشير إلى قدرة الفرد على استخدام طاقاته بشكل فعال دون تبديد للجهود، هذا يشمل تحديد الأولويات وتنظيم الوقت بشكل يتيح للفرد مواجهة العقبات بشكل واقعي. الشخص الكفء يشعر بالقدرة على مواجهة التحديات وتحقيق أهدافه بشكل مرن، ويعتمد على منهج عملي يمكنه من تجاوز الصعوبات والمضي قدماً في حياته.

الملائمة: الملائمة تتعلق بقدرة الفرد على التكيف مع المواقف المختلفة من خلال تنسيق أفكاره ومشاعره وتصرفاته مع الظروف المحيطة، فالشخص الذي يتمتع بالملائمة يتصرف بطريقة تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها، ويتفاعل بطريقة مريحة وصحية مع الآخرين في مختلف السياقات الاجتماعية.

المرونة: المرونة النفسية تعني قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات ومواجهة الصراعات والإحباطات بشكل بناء، كما الشخص المرن يستطيع تعديل سلوكه أو تفكيره لمواجهة التحديات بشكل أفضل، هذا يشمل الرغبة في التغيير والتعلم من التجارب الحياتية، وتقبل فكرة التجريب واختبار أساليب جديدة لحل المشكلات. المرونة هي عنصر أساسي في الصحة النفسية، حيث تساعد الفرد على التكيف مع مختلف الظروف المتغيرة.

استناداً إلى ما سبق، يمكن توضيح أن أهم المظاهر الأساسية للصحة النفسية السليمة تتجسد في عدة عناصر حيوية. أولها الشعور بالأمان النفسي، الذي يشكل الأساس للقدرة على التفاعل مع البيئة المحيطة. بالإضافة إلى الانفعالات المناسبة والمتوازنة التي تتيح للفرد التكيف مع مختلف المواقف الحياتية. كما يتطلب الأمر الاتصال الفعال بالواقع من خلال الإدراك الواضح للمواقف والأحداث المحيطة. وكذلك، ضرورة التوازن بين الرغبات الجسمية والقدرة على إشباعها بما يتماشى مع احتياجات الفرد. (عبد الكريم، 2019)

المطلب الثاني: أهداف الصحة النفسية، واتجاهاتها.

أولاً: أهداف الصحة النفسية.

تتعدد أهداف الصحة النفسية لتشمل ثلاثة أهداف رئيسية وهي، الهدف الوقائي، الهدف النمائي، والهدف العلاجي. (العناني، 2006)

الهدف الوقائي: يركز هذا الهدف على الوقاية من الاضطرابات النفسية من خلال تعزيز الصحة النفسية للفرد ومنع حدوث المشاكل النفسية قبل وقوعها، حيث يتضمن هذا الهدف نشر الوعي حول أهمية الصحة النفسية وتقديم برامج تعليمية ووقائية تساهم في تقوية مهارات التكيف والتعامل مع الضغوط النفسية، فالهدف هو مساعدة الأفراد على التعامل مع التحديات الحياتية بطرق صحية وفعالة، مما يساهم في الحد من حدوث الأمراض النفسية.

الهدف النمائي: يسعى هذا الهدف إلى تعزيز وتطوير الصحة النفسية للأفراد من خلال تحسين الوعي الذاتي وتنمية المهارات النفسية والاجتماعية، يهدف إلى دعم الفرد في تحقيق إمكاناته الكاملة وتطوير شخصيته بطرق تدعم النمو الشخصي والاجتماعي، ويشمل هذا تحسين مهارات التفاعل الاجتماعي، والتكيف مع التغيرات الحياتية، وتعزيز القدرة على اتخاذ قرارات سليمة وتحقيق الذات.

الهدف العلاجي: يرتكز هذا الهدف على معالجة الاضطرابات النفسية وتقديم الدعم العلاجي للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية، ويتضمن هذا الهدف التدخل العلاجي الموجه لعلاج الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، والقلق، واضطرابات الشخصية، وغيرها. كما يهدف إلى استعادة التوازن النفسي للفرد من خلال العلاج النفسي، والدوائي أحياناً، ويعتمد على تقنيات علاجية متخصصة تهدف إلى تحسين الوضع النفسي للفرد وإعادة تأهيله ليتمكن من العودة إلى الحياة بشكل طبيعي.

يظهر أن هذه الأهداف مترابطة، حيث يعمل الهدف الوقائي على الحد من الحاجة للعلاج، بينما يساهم الهدف النمائي في تعزيز الصحة النفسية على المدى الطويل.

ثانياً: اتجاهات الصحة النفسية.

تتعدد الاتجاهات في مجال الصحة النفسية، وتختلف كل اتجاه بناءً على النظرية والمنهجية التي يعتمد عليها لفهم وتفسير الاضطرابات النفسية وطرق علاجها، ومن أبرز هذه الاتجاهات، الاتجاه التحليلي، والاتجاه السلوكي، والاتجاه الإنساني. (الياسين، 2023)

الاتجاه التحليلي: يقوم هذا الاتجاه على النظرية التحليلية التي أسسها الطبيب النفسي سيغموند فرويد، ويركز هذا الاتجاه على دراسة اللاوعي وأثره على السلوك والتفاعلات النفسية، ويقوم هذا الاتجاه على أن الاضطرابات النفسية تنشأ نتيجة لصراعات غير واعية بين دوافع الإنسان المختلفة مثل الهو، والأنا، والأنا العليا، كما يتضمن العلاج في هذا الاتجاه التحليل النفسي، الذي يهدف إلى فهم هذه الصراعات العميقة وتفسير الأحلام، والأفكار غير الواعية، والصدمات النفسية الماضية بهدف معالجة المشكلات الحالية.

الاتجاه السلوكي: يعتمد هذا الاتجاه على نظرية السلوك التي ترى أن السلوكيات الإنسانية هي نتاج التعلم والتجربة، ويشمل هذا الاتجاه دراسة كيفية تعلم الأفراد استجاباتهم وتكيفهم مع البيئة المحيطة بهم، ويرى السلوكيون أن الاضطرابات النفسية تنشأ نتيجة لتعلم استجابات غير مناسبة أو مشوهة تجاه مواقف معينة، مثل الخوف المفرط أو الإدمان، يشمل العلاج في هذا الاتجاه تقنيات مثل تعديل السلوك والعلاج بالتحليل السلوكي، حيث يُعاد تعلم سلوكيات صحية وآليات تكيف جديدة.

الاتجاه الإنساني: يرتكز هذا الاتجاه على الفلسفة الإنسانية التي تركز على قدرة الفرد على تحقيق ذاته والنمو الشخصي، ويرى رواد هذا الاتجاه مثل أبراهام ماسلو وكارل روجرز أن الصحة النفسية تتحقق عندما يتمكن الفرد من تلبية احتياجاته الأساسية من خلال النمو الذاتي والاتصال الحقيقي مع الآخرين، ويتم العلاج في هذا الاتجاه من خلال العلاج بالحديث (العلاج الإنساني)، الذي يهدف إلى تحسين الوعي الذاتي، وتقبل الذات، وتحقيق التوازن الداخلي، حيث يُشجع الأفراد على السعي لتحقيق إمكاناتهم كاملة من خلال بيئة داعمة وغير قضائية.

المطلب الثالث: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.

عندما بدأت وسائل التواصل الاجتماعي تكتسب شهرة واسعة، ظهرت المخاوف الأولية بشأن تأثيرها على الصحة النفسية استناداً بشكل أساسي إلى الأدلة القصصية والدراسات المبكرة، وأشار النقاد إلى أن هذه المنصات قد تساهم في تعزيز المقارنات غير الصحية، وتزيد من مشاعر عدم الكفاءة، وتقادم العزلة الاجتماعية، خاصة بين المستخدمين الأصغر سناً، وقد أشارت الدراسات إلى أن التعرض المستمر للحياة المُنسقة والصور المثالية قد يؤدي إلى انخفاض احترام الذات ومشاكل في صورة الجسم، بالإضافة إلى ذلك، أثرت المخاوف بشأن التنمر الإلكتروني والمضايقات، التي كانت تُعتبر من العوامل المحفزة للقلق والاكتئاب والأفكار الانتحارية بين المراهقين ومع تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، سلطت هذه المخاوف الضوء على الحاجة لفهم أعمق لتداعياتها على الصحة النفسية. (Ajewumi., 2024) مع توسع تأثير وسائل التواصل الاجتماعي، بدأ الباحثون في إجراء دراسات أكثر دقة للتحقيق في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ونتائج الصحة النفسية، وقد وجدت الأدبيات المتزايدة بشكل متسق آثاراً إيجابية وسلبية على حد سواء، من ناحية أخرى يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن توفر شبكات دعم، وتعزز الروابط، وتروج للتفاعلات الإيجابية، ومن ناحية أخرى، ارتبط الاستخدام المفرط والتعرض للمحتوى السلبي بزيادة القلق والاكتئاب ومشاعر الوحدة. (Twenge et al., 2017) وتشير التحليلات الحديثة إلى أن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ونتائج الصحة النفسية معقدة وتتأثر بعوامل مختلفة، بما في ذلك نوع المنصة المستخدمة، والاختلافات الفردية، وسياق التفاعلات الاجتماعية، وتشير النتائج المعقدة إلى أنه بينما يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي مصدرًا للضيق للبعض، فإنها يمكن أن تكون أيضاً أداة قيمة للبعض الآخر، مما يبرز الحاجة إلى تدخلات مخصصة وزيادة الوعي بالممارسات

الصحية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

ونتيجة لذلك ظهرت مجموعة من النظريات التي تفسر العلاقة بين وسال التواصل الاجتماعي والصحة النفسية ومنها، **نظرية المقارنة الاجتماعية**: تقترح نظرية المقارنة الاجتماعية، التي قدمها ليون فيستجر في عام 1954، أن الأفراد لديهم دافع فطري لتقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، تساعد هذه العملية الأفراد على تطوير مفهوم الذات وتقييم مكانتهم الاجتماعية، في سياق وسائل التواصل الاجتماعي، يتعرض المستخدمون باستمرار لتمثيلات منمقة لحياة الآخرين، مما يؤدي إلى مقارنات تصاعدية أو تنازلية، وقد تؤدي المقارنات التصاعدية إلى مشاعر النقص وانخفاض تقدير الذات، خاصة عندما يدرك المستخدمون أنهم يفتقرون إلى ما يمتلكه الآخرون الذين يتابعونهم، وعلى العكس يمكن أن تعزز المقارنات التنازلية تقدير الذات من خلال جعل الأفراد يشعرون بالتفوق على الآخرين، وتشير الأبحاث إلى أن المشاركة المتكررة في المقارنات الاجتماعية على منصات التواصل الاجتماعي ترتبط بنتائج سلبية على الصحة النفسية، بما في ذلك زيادة القلق والاكتئاب، وتوفر هذه النظرية إطارًا لفهم كيفية تأثير التفاعلات على وسائل التواصل الاجتماعي على تصورات الأفراد لأنفسهم وعلى صحتهم النفسية. (Ajewumi., 2024)

نظرية الهوية الاجتماعية

تبحث نظرية الهوية الاجتماعية، التي طورها هنري تاجفل وجون ترنر في السبعينيات، كيف يستمد الأفراد جزءًا من هويتهم من المجموعات الاجتماعية التي ينتمون إليها، وتقترح هذه النظرية أن الانتماء إلى مجموعة يؤثر على تقدير الذات والمواقف والسلوكيات، ففي مجال وسائل التواصل الاجتماعي يشارك المستخدمون غالبًا في ديناميكيات المجموعة من خلال التعرف على مجتمعات أو شبكات عبر الإنترنت محددة، ويمكن أن يعزز هذا التعرف شعور الانتماء، لكنه يمكن أن يؤدي أيضًا إلى تفضيل المجموعة الداخلية والتميز ضد المجموعة الخارجية، ويمكن أن يزيد الضغط للامتثال لمعايير وتوقعات المجموعة من مشاعر النقص، خاصة إذا شعر الأفراد بأنهم لا يرقون إلى المعايير المتصورة لمجموعتهم، أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يتعرفون بشدة مع المجتمعات عبر الإنترنت قد يعانون من ارتفاع القلق الاجتماعي والتوتر، خاصة إذا كانوا يخشون الحكم من الأقران يعد فهم نظرية الهوية الاجتماعية أمرًا ضروريًا لاستيعاب التفاعلات المعقدة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية. (Tajfel & Turner, 1979; Gibbons & Buunk, 1999)

الخاتمة:**- أولاً: النتائج.**

تقدم النظريات السلوكية المعرفية إطارًا قويًا لفهم تأثير التفاعلات عبر الإنترنت على الصحة النفسية، خصوصًا في سياق وسائل التواصل الاجتماعي، وتفترض هذه النظريات أن أفكارنا، وعواطفنا، وسلوكياتنا مترابطة، وأن أنماط التفكير غير المنكيفة يمكن أن تؤدي إلى حالات عاطفية وسلوكيات سلبية. في مجال وسائل التواصل الاجتماعي، غالبًا ما يتعرض المستخدمون لصور وروايات منمقة يمكن أن تشوه إدراكهم للواقع. يمكن أن يؤدي هذا التعرض إلى تشوهات معرفية، مثل التهويل أو التعميم المفرط، حيث قد يعتقد الأفراد أنهم الوحيدون الذين يواجهون مشاعر أو تحديات سلبية، مما يزيد من مشاعر العزلة والنقص. ومنه فقد توصل البحث لمجموعة من النتائج منها،

1. تشير الدراسات إلى أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي مرتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب، خاصة بين المراهقين والشباب، ويعود ذلك إلى المقارنات الاجتماعية المستمرة والضغط للامتثال للمعايير المجتمعية.
2. يمكن أن تؤدي الصور والنصوص المنمقة التي تُنشر على وسائل التواصل الاجتماعي إلى شعور الأفراد بأنهم الوحيدون الذين يواجهون تحديات أو مشاعر سلبية، مما يزيد من مشاعر العزلة والنقص.
3. يعتبر التمر الإلكتروني أحد الآثار السلبية البارزة لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية وزيادة مشاعر القلق والاكتئاب لدى الضحايا.
4. يؤدي التعرض المستمر للصور المثالية والمنمقة إلى انخفاض تقدير الذات، حيث يشعر الأفراد بأنهم أقل قيمة أو نجاحًا مقارنةً بالآخرين.

5. يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي إلى الإدمان والتشتت الذهني، مما يؤثر على القدرة على التركيز والإنتاجية، ويزيد من مستويات التوتر والقلق.
6. يؤدي التعرض المستمر للمحتوى المنمق والمقارنات الاجتماعية إلى تطوير تشوهات معرفية مثل التهويل والتعميم المفرط، مما يؤثر سلبًا على الصحة النفسية.
7. على الرغم من الآثار السلبية، فإن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن توفر دعمًا اجتماعيًا للأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية، من خلال المجموعات الداعمة والمنصات التي تشجع على التحدث عن الصحة النفسية.
8. يمكن أن تكون إعادة الهيكلة المعرفية، التي تشمل تحدي وتغيير الأفكار المشوهة، فعالة في تقليل التأثيرات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.
9. يجب أن تتضمن الاستراتيجيات التوعوية للمجتمع معلومات حول كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل صحي ومتوازن، وتوعية الأفراد بالمخاطر المحتملة وأساليب التعامل معها.

- ثانيًا: التوصيات.

1. من المهم زيادة الوعي بين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي حول الآثار السلبية المحتملة لهذه المنصات على الصحة النفسية، كما يمكن نشر محتوى توعوي يعزز الفهم حول كيفية تأثير المقارنات الاجتماعية والتمر الإلكتروني على الصحة النفسية، وتشجيع الأفراد على التعامل بشكل أكثر وعياً مع المعلومات التي يستهلكونها.
2. ينبغي تشجيع الأفراد على تقليل الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز التوازن بين الحياة الرقمية والأنشطة اليومية، يمكن أن يساعد وضع حدود زمنية لاستخدام التطبيقات على تقليل التشتت وتحسين الصحة النفسية.
3. يمكن إنشاء منصات ومجموعات دعم عبر الإنترنت تركز على توفير مساحات آمنة ومشجعة للتحدث عن الصحة النفسية ومشاركة التجارب الشخصية، يجب أن تكون هذه المجتمعات متاحة للأفراد الذين يعانون من القلق والاكتئاب أو أي اضطرابات نفسية أخرى.

4. يجب على الأفراد تعلم كيفية تحدي وتشويه الأفكار السلبية التي قد تنشأ نتيجة التعرض للمحتوى المعرفي المشوه على وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن أن تتضمن التوصيات تدريب الأفراد على تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية لتصحيح التشوهات المعرفية مثل التهويل أو التعميم المفرط.
5. من المهم تشجيع الأفراد على المشاركة في الأنشطة الواقعية التي تساهم في تحسين صحتهم النفسية، مثل الرياضة والأنشطة الاجتماعية خارج الإنترنت، هذه الأنشطة يمكن أن تساعد في تقليل الشعور بالعزلة والضغط الناتج عن المقارنات الاجتماعية.
6. يجب على منصات وسائل التواصل الاجتماعي تحسين سياساتها لحماية المستخدمين من التمرر الإلكتروني والمحتوى الضار. يمكن تطوير خوارزميات للحد من انتشار المحتوى السلبي وتعزيز المحتوى الداعم للصحة النفسية.
7. تشجيع استخدام خدمات الاستشارة النفسية عبر الإنترنت يمكن أن يوفر دعمًا مباشرًا وفعالاً للمستخدمين الذين يعانون من اضطرابات نفسية، ويمكن تطوير تطبيقات وبرامج تساعد في التواصل مع مختصين نفسيين بطريقة آمنة وسهلة.
8. من المهم أن يتم تعزيز دعم الأفراد من خلال وسائل التواصل الاجتماعي إلى تفاعلات شخصية حقيقية، سواء كان ذلك من خلال العائلة أو الأصدقاء المقربين، ويجب تعزيز روابط الحياة الواقعية باعتبارها العنصر الأساسي في تحسين الصحة النفسية.
9. من المهم إجراء مزيد من الأبحاث حول التأثيرات النفسية طويلة المدى لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بحيث يمكن تطوير استراتيجيات أكثر فعالية للتعامل مع هذه الآثار، يجب أن تتناول الأبحاث قضايا مثل التمرر الإلكتروني، المقارنات الاجتماعية، وتحديات الصحة النفسية التي تواجه الأفراد في العصر الرقمي.

المراجع:

1. فيود، إيمان عوض، (2022)، "علاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي ومعدلات الاكتئاب والقلق لدى عينة من الشباب"، مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي، المجلد الثالث، العدد السادس.
2. سمر عز الدين جلال جلال (2021)، "عن تعرض الشباب للشائعات حول فيروس كورونا في مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى القلق لديهم: دراسة ميدانية"، مجلة البحوث الإعلامية، المجلد 57، العدد 4، ص 1875: 1920.
3. محمد عبد الحميد (1997). "البحث العلمي في الدراسات الإعلامية"، القاهرة: عالم الكتب، ص 158، 159.
4. أحمد شهدي. (2024)، "وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتجميل الاضطرابات النفسية"، مجلة البحوث الإعلامية، (2)70، 1199-1262.
5. عطا الله، مصطفى خليل محمود، أبو بكر، أحمد سمير صديق، (2023)، "الأساس المنطقي للإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت لرعاية الصحة النفسية وتحدياته: رؤية في إطار علم النفس السيبراني، مجلة كلية التربية (أسيوط)، 249-273، (10)39.
6. عطوي، إيمان محمد عبد القادر، (2020)، "أثر استخدام الإنترنت كمتغير منبئ بالاكتئاب لدى عينة من طالبات المرحلتين الثانوية والجامعية بالمنطقة الشرقية"، المجلة التربوية، العدد 75.
7. الياسين، إبراهيم، محمود، أحلام محمود سعيد، عبید، حنان صبحي، (2023)، "تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب قسم علم النفس بكلية الآداب بجامعة عمر المختار بمدينة البيضاء - ليبيا"، مجلة جولدي الأمريكية، مجلة البحوث الإنسانية.
8. عيسى، نجمة، (2024)، "الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات بمدينة المرج وفقاً لبعض المتغيرات"، المجلة الليبية العالمية (71).
9. راضي، زاهر، (2003)، "استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي"، مجلة التربية، عدد 15، جامعة عمان الأهلية، عمان.
10. الحسين، أسعد بن ناصر بن سعيد، (2016)، "أثر وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات وقيم الشباب من منظور التربية الإسلامية"، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١٦٩، الجزء الثالث.
11. زين العابدين، فاطمة عبد الهادي، القضاة، طلال عبد الكريم، عنبتاوي، منال فتحي، (2018)، "أثر خصائص مواقع التواصل الاجتماعي في القيم المختلفة لدى الشباب في المجتمع الأردني"، مركز التميز للصحافة العلمية والبحثية.
12. جرار، ليلى أحمد، (2012)، "الفيس بوك والشباب العربي"، مكتبة الفلاح، عمان.
13. الهاشمي، سلطان بن محمد، السعدية، عالية بنت هلال، امبوسعيدية، زيانة بنت عبد الله، الكيومية، وضحاء بنت شامس، الغافرية، جليلة بنت راشد، الخزيرية، ريه بنت سليمان، الدرمني، حسن بن علي، (2020)، "أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تنشئة الطفل في المجتمع العماني التعليمية، الاجتماعية والنفسية الصحية"، جمعية الاجتماعيين العُمانية إلى وزارة التنمية الاجتماعية.
14. خليفة، إيهاب، (٢٠١٦)، "حروب مواقع التواصل الاجتماعي" القاهرة، العربي للنشر والتوزيع.
15. كنعان، عبد الفتاح (٢٠١٤)، "الإعلام والمجتمع"، عمان، دار اليازوري العلمية لنشر والتوزيع.
16. العريشي، جبريل، الدوسري، سلمى، (٢٠١٥)، "الشبكات الاجتماعية والقيم رؤية تحليلية"، عمان الدار المنهجية.
17. عجم، محمد، (2010)، "الانترنت والتكنولوجيا الحديثة تكشفان انعزال الشباب"، عالم افتراضي يتصل بالواقع وينفصل عنه، جريدة الشرق الأوسط، العدد 11704.
18. عبد الكريم، بن مصطفى، (2019)، "تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية عند الشباب الجزائري (دراسة وصفية ارتباطية)، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد 6، المركز الديمقراطي العربي ألمانيا برلين.

19. Satyaninrum, I. R., Rumondor, P., Kurniawati, H., & Aziz, A. M. (2023). Promoting Mental Health in The Digital Age: Exploring the Effects of Social Media use on Psychological Well-Being. *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(06), 248-256.
20. Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15(8).
21. Koehler, S. N., & Parrell, B. R. (2020). THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON MENTAL HEALTH: A MIXED-METHODS RESEARCH OF SERVICE PROVIDERS' AWARENESS.
22.] Twenge, J. M. (2019). The age of anxiety: Birth cohort differences in anxiety and depressive symptoms among US adolescents and adults. <https://doi.org/10.1037/abn0000414>.