

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يزيد القلق والاكتئاب لدى المراهقين: دراسة طولية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 28, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يزيد القلق والاكتئاب لدى المراهقين: دراسة طولية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120192>

تخيل مراهقاً يقضي ساعات طويلة بعد انتهاء اليوم الدراسي، ليس في ممارسة الرياضة أو قراءة كتاب، بل متصفحاً منصات التواصل الاجتماعي. هذا المشهد أصبح مألوفاً بشكل متزايد، لكن ما هي التداعيات النفسية لهذا الاستخدام المكثف؟ هل يمكن أن يؤدي قضاء وقت طويل على هذه المنصات إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق لدى المراهقين؟

منهجية البحث

للإجابة على هذا السؤال، قام الباحثون بدراسة طولية (تتبع المشاركون على مدى فترة زمنية طويلة) شملت عدداً كبيراً من المراهقين. استخدم فريق البحث، بقيادة شين سي، بيانات من دراسة SCAMP (دراسة تتبع مجموعة كبيرة من المراهقين). ركزت الدراسة على قياس مقدار الوقت الذي يقضيه المراهقون على مواقع التواصل الاجتماعي (SNS) وأعراض الاكتئاب والقلق لديهم. تم جمع البيانات على فترات زمنية مختلفة، مما سمح للباحثين بتحديد ما إذا كان هناك علاقة بين استخدام SNS وتطور أعراض الاكتئاب والقلق بمرور الوقت. لم يكتفِ الباحثون بتحديد وجود علاقة، بل سعوا أيضاً إلى فهم الآليات التي قد تفسر هذه العلاقة. على وجه الخصوص، قاموا بالتحقيق في دور "النظافة الصحية للنوم" (عادات النوم الجيدة) كعامل وسيط محتمل. بمعنى آخر، هل يمكن أن يكون تأثير SNS السلبي على الصحة النفسية للمراهقين مرتبطاً بتأثيرها على أنماط نومهم؟

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن المراهقين الذين يقضون أكثر من ثلاث ساعات يومياً على مواقع التواصل الاجتماعي لديهم خطر متزايد للإصابة بأعراض الاكتئاب والقلق. لم يكن الأمر مجرد ارتباط بسيط؛ بل أظهرت التحليلات أن الاستخدام المفرط لـ SNS يسبق ظهور هذه الأعراض، مما يشير إلى وجود علاقة سببية محتملة. ولكن، ما هو الرابط بين SNS والصحة النفسية؟ كشفت تحليلات الوساطة (mediation analysis) أن سوء عادات النوم يلعب دوراً هاماً في هذه العلاقة. بمعنى آخر، يبدو أن المراهقين الذين يقضون وقتاً طويلاً على SNS يميلون إلى الحصول على قسط أقل من النوم، وهذا بدوره يزيد من خطر إصابتهم بالاكتئاب والقلق. قد يكون ذلك بسبب أن استخدام SNS قبل النوم يعيق عملية الاسترخاء ويؤخر النوم، أو بسبب أن التفكير المستمر في المحتوى الذي يتم مشاهدته على SNS يسبب الأرق. أكد الباحثون أن هذه النتائج لا تعني بالضرورة أن SNS هي السبب الوحيد للاكتئاب والقلق لدى المراهقين، ولكنها تشير إلى أن الاستخدام المفرط لهذه المنصات يمكن أن يكون عامل خطر مهم.

تداعيات البحث

تثير هذه النتائج تساؤلات مهمة حول كيفية تأثير التكنولوجيا الرقمية على الصحة النفسية للأجيال الشابة. تشير النتائج إلى أن هناك حاجة إلى برامج تعليمية تركز على تعزيز "الكفاءة الرقمية" (digital literacy) لدى المراهقين، أي تعليمهم كيفية استخدام التكنولوجيا بشكل مسؤول وآمن. لا ينبغي أن يقتصر التعليم على مجرد كيفية استخدام SNS، بل يجب أن يشمل أيضاً فهم المخاطر المحتملة المرتبطة بالاستخدام المفرط لهذه المنصات. بالإضافة إلى ذلك، يوصي الباحثون بدمج تعليم "النظافة الصحية للنوم" في المناهج الدراسية للمرحلة الإعدادية. يجب أن يتعلم المراهقون أهمية الحصول على قسط كافٍ من النوم وكيفية تطوير عادات نوم صحية. قد يشمل ذلك تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، وإنشاء روتين نوم منتظم، والتأكد من أن غرفة النوم مظلمة وهادئة. من المهم أيضاً أن يكون الآباء والمعلمون على دراية بهذه النتائج وأن يتحدثوا مع المراهقين حول مخاطر الاستخدام المفرط لـ SNS وأهمية الحفاظ على الصحة النفسية. إن فهم العلاقة المعقدة

بين التكنولوجيا والصحة النفسية هو خطوة حاسمة نحو حماية رفاهية الأجيال القادمة.

Reference

Shen C. (2026). *Social networking site use, depressive and anxiety symptoms in adolescents: evidence from (a longitudinal cohort study (SCAMP)*. BMC Medicine, 24(1

DOI: 10.1186/s12916-026-04667-5

ARABPSYCHOLOGY.COM