

تطبيقات المواعدة و أعراض الاكتئاب لدى المراهقين: دراسة أمريكية.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 23, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تطبيقات المواعدة و أعراض الاكتئاب لدى المراهقين: دراسة أمريكية.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119308>

تخيل مراهقاً في الخامسة عشرة من عمره، يتصفح هاتفه، ليس للعب أو التواصل مع الأصدقاء، بل بحثاً عن علاقة عاطفية عبر تطبيق للمواعدة. هذا السيناريو، الذي كان يبدو مستبعداً قبل سنوات قليلة، أصبح واقعاً متزايد الانتشار بين المراهقين. فمع تزايد شعبية تطبيقات المواعدة، يثير هذا الأمر تساؤلات مهمة حول تأثيرها على الصحة النفسية لهذه الفئة العمرية الحساسة.

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من دراسة "تطور الدماغ المعرفي للمراهقين" (Adolescent Brain Cognitive Development - ABCD)، وهي دراسة واسعة النطاق تهدف إلى فهم تطور الدماغ والمويل السلوكية لدى الشباب الأمريكيين. شملت الدراسة الحالية بيانات من العام الخامس (2021-2023) لما يقرب من 11,530 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 13 و 16 عاماً. اعتمد الباحثون على بيانات "مقطعية" (cross-sectional data)، أي أنها جمعت في نقطة زمنية واحدة، وليست بيانات طولية تتبع الأفراد على مدى فترة زمنية. استخدم الباحثون، بقيادة الدكتورة جين م. ناجاتا، تحليلات إحصائية متقدمة، وتحديدًا "الانحدار الخطي متعدد المتغيرات" (multivariable linear regression)، لتقييم العلاقة بين استخدام تطبيقات المواعدة وأعراض الاكتئاب. وقد أخذت هذه التحليلات في الاعتبار عوامل أخرى محتملة قد تؤثر على النتائج، مثل العمر والجنس والعرق والدخل الأسري ومستوى تعليم الوالدين، بالإضافة إلى موقع الدراسة نفسه. الهدف من هذه الإجراءات هو عزل تأثير استخدام تطبيقات المواعدة قدر الإمكان.

العينة المشاركة

تنوعت العينة المشاركة في الدراسة بشكل كبير من حيث التركيبة السكانية، حيث مثلت الإناث 47.9% من المشاركين، بينما مثلت الأقليات العرقية والإثنية 47.3%. هذا التنوع يساهم في تعزيز مصداقية النتائج وقابليتها للتعميم على نطاق أوسع من المراهقين.

النتائج

أظهرت النتائج أن نسبة صغيرة من المراهقين المشاركين في الدراسة (0.9%) أقرّوا باستخدام تطبيقات المواعدة في أي وقت من حياتهم. ولكن، على الرغم من هذه النسبة المنخفضة، وجد الباحثون وجود ارتباط إحصائي معنوي بين استخدام تطبيقات المواعدة وزيادة أعراض الاكتئاب. بمعنى آخر، المراهقون الذين أبلغوا عن استخدامهم لتطبيقات المواعدة أظهروا مستويات أعلى من أعراض الاكتئاب مقارنة بأقرانهم الذين لم يستخدموا هذه التطبيقات. وقد تم قياس هذا الارتباط باستخدام "معامل بيتا الموحد" (standardized beta coefficient) الذي بلغ 0.42، مع "فترة ثقة" (confidence interval) تتراوح بين 0.08 و 0.76، وكانت قيمة "الاحتمالية" (p-value) 0.017، مما يشير إلى أن هذا الارتباط ليس مجرد صدفة إحصائية.

تداعيات

تشير هذه النتائج إلى أن استخدام تطبيقات المواعدة قد يكون له تأثير سلبي على الصحة النفسية للمراهقين. على الرغم من أن الدراسة لا تثبت وجود علاقة سببية مباشرة (أي أن استخدام التطبيق يسبب الاكتئاب)، إلا أنها تثير مخاوف جدية حول المخاطر المحتملة المرتبطة بهذا السلوك. يعتقد الباحثون أن هذا الارتباط قد يكون ناتجاً عن عوامل مثل التعرض للتنمر الإلكتروني أو الاستغلال أو المواقف غير الآمنة عبر الإنترنت. فالمراهقون، بطبيعة الحال، أكثر عرضة للخطر في هذه

البيئات الرقمية بسبب عدم نضجهم العاطفي والاجتماعي.

تؤكد الدكتورة ناجاتا وفريقها على الحاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات "طولية" (longitudinal studies) - أي تتبع الأفراد على مدى فترة زمنية - لفهم أفضل للعلاقة بين استخدام تطبيقات المواعدة والاكتئاب لدى المراهقين. كما أن هناك حاجة إلى دراسات "آلية" (mechanistic studies) لتحديد الآليات الدقيقة التي تربط بين هذين العاملين. هل يتعلق الأمر بالرفض العاطفي؟ أم بالتعرض للمحتوى غير اللائق؟ أم بعوامل أخرى؟ الإجابة على هذه الأسئلة ستساعد في تطوير استراتيجيات وقائية فعالة لحماية الصحة النفسية للمراهقين في العصر الرقمي. من الضروري أيضاً توعية المراهقين وأولياء الأمور حول المخاطر المحتملة المرتبطة باستخدام تطبيقات المواعدة، وتشجيعهم على التواصل المفتوح حول هذه القضايا.

Reference

Nagata J.M. (2026). *Dating app use and depression symptoms in adolescents*. BMC Research Notes, 19(1), 69-69.

DOI: [10.1186/s13104-026-07641-9](https://doi.org/10.1186/s13104-026-07641-9)