

## تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني



This work is licensed under a  
Creative Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License.

لنا منصور

نشر إلكترونياً بتاريخ: ١٥ يناير ٢٠٢٦م

### الملخص

التواصل الاجتماعي أكثر من ٣ ساعات يومياً، كما لا توجد فروق حول مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير العمر، بينما توجد فروق لصالح الإناث من يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من ٣ ساعات يومياً، ولا توجد فروق حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس، العمر بينما توجد فروق في لصالح من يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي أقل من ساعة يومياً. الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية، المراهق الفلسطيني.

### Abstract

This study aimed to determine the impact of social media on the mental health of Palestinian adolescents. The researcher used a descriptive correlational approach. The sample consisted of 122 secondary school students in Al-Arroub refugee camp. To achieve the study's objectives, the

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني، استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تتكون العينة من (١٢٢) من طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب، لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الادمان على وسائل التواصل الاجتماعي (BSMAS) ومقياس الصحة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير سلبي لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب، وأن مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب جاءت بدرجة متوسطة، بينما مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب جاءت بدرجة مرتفعة، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق حول تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير الجنس والعمر، بينما توجد فروق في لصالح من يستخدمون مواقع

the variables of gender and age, with differences favoring those who use social media for less than an hour daily.

**Keywords:** Social media, mental health, Palestinian adolescent

#### \* المقدمة

يعيش المراهقون في بيئة تكنولوجية متطورة للغاية، تتسم بتوفر واسع للأجهزة الشخصية والإنترنت ومنصات التواصل الاجتماعي الأخرى، مما يؤثر بشكل كبير على نموهم النفسي. وتبرز المخاوف بشأن العواقب السلبية المحتملة، بما في ذلك العزلة الاجتماعية، وإدمان الإنترنت، والتعرض لمحتوى غير لائق، والاكتئاب، والتبعية الإلكترونية، واضطرابات النوم. وقد برز تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين كقضية بالغة الأهمية. فالتعرض المستمر لمحتوى مُنتقى بعناية، والتحرش عبر الإنترنت، وتوقع الامتثال لمعايير غير واقعية، كلها عوامل تُسهم في تطور الاكتئاب والقلق (Ivie et al, 2020).

على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي تمتلك إمكانات هائلة لتكون إضافة قيّمة لتعليم المراهقين ورفاهيتهم خلال مراحل نموهم، إلا أنه من الضروري أيضاً مراعاة المخاطر. ومع ازدياد البيانات المتاحة وتطور الأبحاث، إلا أن كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المراهقين يختلف من فرد عن الآخر، وتتفاوت حساسيته تجاه بيئته والمحتوى الذي يستهلكه على وسائل التواصل الاجتماعي (Khalaf et al, 2023)

researcher used the Social Media Addiction Scale (BSMAS) and a mental health scale. The study concluded that social media has a negative impact on the mental health of Palestinian adolescents, from the perspective of secondary school students in Al-Arroub camp. The level of social media use among Palestinian adolescents, from the perspective of secondary school students in Al-Arroub camp, was found to be moderate, while the level of mental health among Palestinian adolescents, from the perspective of secondary school students in Al-Arroub camp, was found to be high. The results showed no differences in the impact of social media use among Palestinian adolescents attributable to gender or age, except for those who use social media for more than 3 hours daily. Similarly, no differences were found in the level of social media use among Palestinian adolescents, from the perspective of secondary school students, attributable to age, except for females who use social media for more than 3 hours daily. No differences were found in the level of mental health. The mental health of Palestinian adolescents, from the perspective of high school students, is attributed to

أظهرت دراسة (Anderson, 2023) أجراها في مركز بيو للأبحاث عام ٢٠٢٢ أن حوالي ٩٥٪ من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٧ عاماً يمتلكون هواتف ذكية، و ٩٠٪ منهم يمتلكون أجهزة كمبيوتر مكتبية أو محمولة في المنزل، ويُعدّ استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على هذه الأجهزة جزءاً لا يتجزأ من حياة المراهقين، حيث أفاد ٩٧٪ منهم باستخدام منصة واحدة على الأقل من منصات التواصل الاجتماعي السبع الرئيسية، واستمر موقع يوتيوب في تصدر قائمة المنصات المفضلة لدى المراهقين عام ٢٠٢٣، حيث أفاد ٩٣٪ منهم باستخدامه ولو مرة واحدة، بينما أفاد ١٦٪ منهم بزيارتهم أو استخدامهم للتطبيق أو الموقع الإلكتروني بشكل مستمر، ومنذ ظهور تيك توك عام ٢٠١٨، أصبح من أبرز منصات التواصل الاجتماعي للمراهقين، حيث قال ٦٣٪ منهم إنهم يستخدمونه ولو مرة واحدة، ووصف ١٧٪ منهم استخدامهم له بأنه شبه دائم، وتُعدّ منصات إنستغرام وسناب شات وفيسبوك من بين منصات التواصل الاجتماعي المفضلة لدى معظم المراهقين في الولايات المتحدة.

ترى الباحثة أن الوقت الذي يقضيه المراهقين في التفاعل مع هذا المحتوى يؤثر على صحتهم النفسية. وأن المراهقين الذين يقضون ساعات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي يُمكن أن يُضاعفوا خطر الإصابة بمشاكل الصحة النفسية، بما في ذلك أعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين.

#### \* مشكلة الدراسة

يشمل الاستخدام السلبي تصفح المحتوى الذي ينشره الأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي أو استعراض موجزات الأخبار أو الملفات الشخصية - كل ذلك دون تفاعل نشط. وهذا قد يؤدي إلى مقارنة اجتماعية تصاعدية، مما قد يؤثر سلباً على الصحة النفسية. يشمل الاستخدام النشط الدردشة والمراسلة والتفاعل مع المحتوى والآخرين، مما قد يزيد من التواصل ورأس المال الاجتماعي ويؤثر إيجاباً على الصحة النفسية. قد تلعب العوامل البيئية والمواقف والسلوكيات المحيطة بالمراهق دوراً في كيفية تفاعله مع وسائل التواصل الاجتماعي، مما يتيح فرصة لفهم العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية بشكل أفضل، لذلك تسعى الدراسة الى البحث في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني.

#### \* أسئلة الدراسة

- ١- ما مستوى تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب؟
- ٢- ما مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب؟
- ٣- ما مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب؟
- ٤- هل تختلف آراء طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب حول مستوى تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى

المراهق الفلسطيني باختلاف الجنس، عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العمر؟

#### \* فرضيات الدراسة

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية تعزى إلى الجنس أو عدد الساعات أو العمر.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) حول مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس، عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العمر.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس، عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العمر.

#### \* أهداف الدراسة

١- التعرف على تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب.

٢- معرفة مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب.

٣- معرفة مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب.

٤- الكشف عن الفروق في مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تبعاً للمتغيرات الجنس، عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العمر

٥- الكشف عن الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني باختلاف الجنس، عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العمر

#### \* أهمية الدراسة

**الأهمية النظرية:** تنبع أهمية هذه الدراسة من عدة جوانب علمية ونفسية واجتماعية تتعلق بفئة المراهقين الفلسطينيين، وبالتحديد في ظل الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي وارتباطها المتزايد بالصحة النفسية لدى الشباب في البيئات العربية بشكل عام والبيئة الفلسطينية بشكل خاص. وتتحلى أهمية الدراسة فيما يلي: -

تسهم هذه الدراسة في إثراء المعرفة العلمية حول تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهقين في السياق الفلسطيني، بالإضافة أنها تقدم اطار نظري متكامل يربط بين مفاهيم الصحة النفسية القلق والاكتئاب وتقدير الذات والعزلة وبين أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث أنها ستساهم في تطوير أنماط النظريات النفسية والاجتماعية المتعلقة بتأثير التكنولوجيا الرقمية على النمو النفسي والانفعالي، كما أنها هذه الدراسة تفتح المجال إلى دراسات مستقبلية للمقارنة بين المراهق الفلسطيني وغيره من المراهقين في بيئات مختلفة.

## \* الأهمية التطبيقية

١- تسهم الدراسة في إغناء المعرفة العلمية المتعلقة بالعلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى المراهقين الفلسطينيين، وهي علاقة ما تزال بحاجة إلى بحث وتوثيق داخل السياق المحلي.

٢- توفر الدراسة بيانات حديثة يمكن الاعتماد عليها في تطوير الأطر النظرية الخاصة بفهم تأثيرات التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية.

٣- تفتح الدراسة المجال أمام باحثين آخرين لإجراء دراسات مستقبلية حول نفس الموضوع باستخدام أدوات قياس أو عينات أو مناطق مختلفة.

٤- تساهم في سد فجوة معرفية تتعلق بندرة الأبحاث العربية التي تناولت تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين، خصوصاً في ظل الظروف الاجتماعية والسياسية والتربوية الخاصة في فلسطين.

٥- فهم العلاقة بين التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين.

٦- دعم المؤسسات التعليمية والنفسية في بناء برامج توعوية وإرشادية فعّالة.

٧- تزويد المجتمع العلمي ببيانات عربية محلية حديثة يمكن البناء عليها.

## \* حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني.

الحدود المكانية: مخيم العروب

الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ م.

الحدود البشرية: طلبة المرحلة الثانوية

## \* مصطلحات الدراسة

وسائل التواصل الاجتماعي: منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها (الجهني، ٢٠٢٢، ٢٨٤)

الصحة النفسية: هي تمتع الشخص ببعض السمات الإيجابية التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه ومع بيئته اجتماعياً ومادياً وكذلك تحرره من الصفات السلبية والأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق (الجهني، ٢٠٢٢، ٢٨٣).

وتعرف المراهقة بأنها مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد أو النضج والتدرج نحو النضج الجسمي والعقلي، الانفعالي، والاجتماعي، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد أي من (١٣-١٥) سنة تقريباً، أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين (محمد، ٢٠٢٠، ٢٢٨).

## \* الإطار النظري

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، ٢٠٢٢).

#### \* مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة من الشبكات الإلكترونية التي تتيح للمستخدم إنشاء حساب شخصي خاص به، وربطه بنظام اجتماعي إلكتروني يجمعه مع أعضاء آخرين يشاركونه الاهتمامات والهوايات ذاتها، أو يتيح له التواصل مع الأصدقاء (شهدي، ٢٠٢٤).

#### \* إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي

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 يعني أن استخدامها يمكن أن يحقق نتائج أفضل العلاج مختلف مشكلات الصحة النفسية، لكن في مقابل هذا جاءت دراسات أخرى تؤكد تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على إصابة المستقيمين بالاكئاب والعزلة نتيجة انشغالهم بها أوقات طويلة مما يعني قلة اندماجهم في الأحداث الاجتماعية والمناقشات الأسرية أو نتيجة تعرضهم للشائعات والأخبار السلبية التي تنتشر بها الأوقات طويلة، وخاصة فتي الأطفال والشباب والتي تعد من الفئات الأكثر تأثراً بما تحتويه هذه المواقع وغيرها (جلال، ٢٠٢١).

يمكن أن يوفر الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي فوائد عديدة للمراهقين، إذ يصف أكثر من ثمانية من كل عشرة مراهقين وسائل التواصل الاجتماعي بأنها تعزز شعورهم بالانتماء (Khalaf et al, 2023). وتُشير أغلبية ساحقة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تجعلهم يشعرون بمزيد من التواصل مع أصدقائهم (٨١٪)، وتُساعدهم على التفاعل مع مجموعة أكثر تنوعاً من الناس (٦٩٪)، وتجعلهم يشعرون بوجود من يدعمهم في الأوقات الصعبة (٦٨٪) (Anderson, 2023).

كما يربط معظم المراهقين استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي بمشاعر إيجابية بدلاً من المشاعر السلبية، ويشعرون بالانتماء بدلاً من الإقصاء (٧١٪ مقابل ٢٥٪)، وبالثقة بدلاً من انعدامها (٦٩٪ مقابل ٢٦٪) (Anderson, 2023).

تُتيح وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد التواصل مع مجتمعات تُقدم محتوى إيجابياً يُعزز الهوية، وهو ما يُمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة للمراهقين خلال مراحل نموهم. وتُمكن المنصات المُصممة وفقاً للتفضيلات الشخصية والروابط المراهقين من الانضمام إلى الآخرين في بناء العلاقات وتنمية العلاقات القائمة. كما تُتيح هذه المنصات للمراهقين الحصول على الدعم الاجتماعي والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم (Keles-Gordesli et al, 2019).

إضافةً إلى بناء العلاقات مع الآخرين وتنميتها، يستخدم المراهقون وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت للوصول بسهولة أكبر إلى المعلومات الصحية، بما في ذلك

معلومات الصحة النفسية. يقضي المراهقون الذين قد يعانون من مشاكل نفسية وقتاً على الإنترنت بحثاً عن طرق لفهم أعراضهم وتخفيفها (Odgers, Jense, 2020). وقد يتردد العديد من المراهقين في طلب المساعدة من الآخرين عند ظهور الأعراض خوفاً من الوصم الاجتماعي، أو عدم الثقة في قطاع الرعاية الصحية، أو حتى لقلة الوعي (O'Reilly et al, 2019)، بدلاً من ذلك، يبحثون عن المعلومات أو الدعم عبر وسيلة يثقون بها أو يشعرون براحة أكبر في استخدامها، مثل وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت. توفر وسائل التواصل الاجتماعي فرصة جديدة لرفع مستوى الوعي بالصحة النفسية ومشاركة موارد قيمة (Khalaf et al, 2023).

ومن خلال الاستفادة من سهولة الوصول الفوري إلى وسائل التواصل الاجتماعي، تتوفر إمكانيات واسعة للوصول إلى المراهقين الذين كان من الصعب الوصول إليهم سابقاً. يُتيح الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي فرصة للحدّ من التفاوتات الصحية والتعليمية داخل المجتمعات التي لا تستطيع الوصول إلى هذه الموارد الضرورية (Odgers, Jense, 2020).

#### \* سبلات مواقع 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، وتفاقم العزلة الاجتماعية، خاصة بين المستخدمين الأصغر سناً وقد أشارت الدراسات إلى أن التعرض المستمر للحياة المنسقة والصور المثالية قد يؤدي إلى انخفاض احترام الذات ومشاكل في صورة الجسم، بالإضافة إلى ذلك، تأثير المخاوف بشأن التمر الإلكتروني والمضايقات التي كانت تعتبر 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 (جلال، ٢٠٢١).

وتشمل الأضرار المرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي التمر الإلكتروني والمضايقات، والتعرض لمحتوى يُظهر سلوكاً غير لائق وضاراً، والتعرض لسلوكيات وتفاعلات استغلالية، والمقارنة الاجتماعية، وتلقي معلومات خاطئة، والإفراط في مشاركة المعلومات الشخصية (Khalaf et al, 2023).

كما أن طريقة تفاعل الشاب مع وسائل التواصل الاجتماعي قد تؤثر على صحته النفسية. وقد صنف الباحثون نوعين من التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي: التفاعل السلبي والتفاعل النشط (Orben, 2020).

#### \* النظريات التي تناولت تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على

##### الصحة النفسية

#### \* نظرية المقارنة الاجتماعية

تقترح نظرية المقارنة الاجتماعية، التي قدمها ليون فيستنجر في عام ١٩٥٤، أن الأفراد لديهم دافع فطري للتقييم

أرائهم 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 التمثيلات منمقة الحياة الآخرين، مما يؤدي إلى مقارنات تساعدية أو تنازلية، وقد تؤدي المقارنات التساعدية إلى مشاعر النقل 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 إطاراً لفهم كيفية تأثير التفاعلات على وسائل التواصل الاجتماعي على تصورات الأفراد لأنفسهم وعلى صحتهم النفسية (بابتن، ٢٠٢٥).

#### \* نظرية الهوية الاجتماعية

تبحث نظرية الهوية الاجتماعية، التي طورها هنري تاجفل وجون ترتر في السبعينيات، كيف يستمد الأفراد جزءاً من هويتهم من المجموعات الاجتماعية التي ينتمون إليها، وتقتترح هذه النظرية أن الانتماء إلى مجموعة يؤثر على تقدير الذات والمواقف والسلوكيات، ففي مجال وسائل التواصل الاجتماعي يشارك المستخدمون غالباً في ديناميكيات المجموعة من خلال التعرف على مجتمعات أو شبكات عبر الإنترنت محددة، ويمكن أن يعزز هذا التعرف شعور الانتماء، لكنه يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تفضيل المجموعة الداخلية

والتمييز ضد المجموعة الخارجية، ويمكن أن يزيد الضغط للامتثال المعايير وتوقعات المجموعة من مشاعر النقص، خاصة إذا شعر الأفراد بأنهم لا يرقون إلى المعايير المنصورة 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 بعد فهم نظرية الهوية الاجتماعية أمراً ضروريا لاستيعاب التفاعلات المعقدة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية (بابتن، ٢٠٢٥).

#### \* نظرية الاستخدامات والإشباع

تشير نظرية الاستخدامات والإشباع إلى أن الجماهير تنجذب إلى وسائل الإعلام والمحتوى الذي يلي احتياجاتها النفسية والاجتماعية، ويبقي تفاعلها معها، ودوافع الجماهير وأنماط اختيارها لوسائل الإعلام الجماهيرية الحديثة. يُعدّ منهج الاستخدامات والإشباع عنصراً هاماً في دراسات وسائل التواصل الاجتماعي، إذ يركز على الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد لفهم كيفية تلبية أدوات الاتصال المحددة لهذه الاحتياجات، وأن منهج الاستخدامات والإشباع يكتسب أهمية متزايدة مع التحول الجذري الذي تُحدثه تقنيات الاتصال الجديدة في بيئة الوسائط، وانطلاقاً من نظرية الاستخدامات والإشباع أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي هي المهيمنة (Hajdarmataj & Paksoy, 2023).

## \* نظرية الادمان السلوكي

إدمان وسائل التواصل الاجتماعي هو إدمان سلوكي يتميز بالانشغال المفرط بها، مدفوعاً برغبة جامحة في تصفحها واستخدامها، وتكريس الكثير من الوقت والجهد لها لدرجة تؤثر سلباً على جوانب أخرى مهمة في الحياة. يُشبه إدمان وسائل التواصل الاجتماعي إلى حد كبير أي اضطراب آخر في تعاطي المواد، وقد يشمل ما يلي تعديل الحالة المزاجية (يؤدي التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي إلى تغيير إيجابي في الحالة النفسية) والانشغال المفرط (الانشغال السلوكي والمعرفي والعاطفي بوسائل التواصل الاجتماعي) والتحمل (زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار مع مرور الوقت)، وأعراض الانسحاب (الشعور بأعراض جسدية وعاطفية مزعجة عند تقييد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو التوقف عنه)، والصراع (تنشأ مشاكل في العلاقات الشخصية بسبب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي)، والانتكاس (يعود المدمنون بسرعة إلى استخدامهم المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بعد فترة من الامتناع)، ويمكن عزو ظاهرة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي إلى حد كبير إلى البيئات الاجتماعية المحفزة للدوبامين التي توفرها مواقع التواصل الاجتماعي. تُنتج منصات التواصل الاجتماعي نفس الدوائر العصبية التي تلاحظ لدى مدمني القمار ومتعاطي المخدرات الترفيهية. والهدف هو إبقاء المستهلكين يستخدمون منتجاتهم قدر الإمكان. وقد أدى ذلك إلى زيادة عدد الأشخاص الذين تظهر عليهم

أعراض إدمان تطبيقات مثل تيك توك، وإنستغرام، وسناب شات، وفيسبوك، وحتى يوتيوب.

## \* الدراسات السابقة

دراسة بابتين (٢٠٢٥) تهدف 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، وتوصلت الدراسة 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.

هدفت دراسة (Khalaf et al, 2023) هدفت 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، والتنمر 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 والتنمر 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، وتظهر البيانات من دراسات متعددة أن استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين يرتبط بزيادة الضيق النفسي، والسلوكيات المؤذية للذات، والانتحار.

هدفت دراسة الجهني (٢٠٢٢) إلى التعرف على أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي في الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي لديهم. وقد بلغت عينة الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة البعث في مدينة حمص، استخدمت فيها الباحثة مقياس الصحة النفسية، ومقياس التوافق الاجتماعي، واستمارة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط بين الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي لدى الشباب الجامعي المستخدمين للمواقع التواصل الاجتماعي، ووجود فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث بالنسبة للدرجة الكلية على مقياس الصحة النفسية والفرق الصالح للإناث بينما لا توجد فروق دالة على مقياس التوافق

الاجتماعي، وعدم وجود فروق بين متوسط درجات طلاب الكليات العلمية ومتوسط درجات طلاب الكليات النظرية على مقياس الصحة النفسية.

دراسة فيود (٢٠٢٢) 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 ٢٨٠ شابا وشابة من محافظتي القاهرة والدقهلية باستخدام استمارة استقصاء الجمع البيانات، وتوصلت 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، وكما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركين في التأثيرات النفسية الناتجة عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وذلك تبعا للمتغيرات 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 ٧١.٤٪ من الشباب يعانون من تأثيرات نفسية دائمة نتيجة التعرض المحتوى مواقع التواصل الاجتماعي، بينما أشار ٢٧.١٪ إلى تأثرهم بشكل غير دائم وغير مستمر، في حين أفاد ١.٤٪ بعدم تعرضهم لأي تأثير نفسي على الإطلاق، وقد تمثلت أبرز

أشكال التأثير في الهروب من الواقع، حيث سجلت نسبة ٩٨٪، تلاها كل من تقليد المشاهير من نجوم المجتمع ونجوم السوشيال ميديا والتخلص من الأعباء اليومية وملء أوقات الفراغ بنسبة ٩٧.٣٪.

دراسة عطوة (٢٠٢٠) هدفت 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، وقد بلغ حجم عينة البحث ١٣٣ طالبة، منهن ٥٧ طالبة ثانوية و ٧٦ 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 ٩.٣٠٪، والبعد القيمي بنسبة ٥.٤٠٪ في معدلات الاكتئاب لدى عينة طالبات الثانوي. كما وجدت فروق دالة إحصائية بين طالبات المرحلتين الثانوية والجامعية في استخدام الإنترنت على البعد المعرفي الصالح طالبات الجامعة وعلى البعدين الاجتماعي والقيمي الصالح طالبات الثانوي.

#### \* التعقيب على الدراسات السابقة

تشابهت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات مثل دراسة الجهني (٢٠٢٢) التي بحثت في علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب والصحة النفسية، ودراسة بابتين (٢٠٢٥) التي بحثت في الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي ومعدلات القلق والاكتئاب، وكذلك دراسة (Khalaf et al, 2023) التي بحثت في المراهقين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر، ودراسة فيود (٢٠٢٢) التي تناولت استخدام مواقع التواصل ومعدلات الاكتئاب والقلق.

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها بحثت في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني، بحيث تم استهداف المراهقين في مخيم العروب، وتم الاستفادة من الدراسات السابقة في بناء أداة الدراسة وكذلك في تعزيز المادة النظرية التي تدور حولها الدراسات السابقة.

#### \* إجراءات الدراسة

##### \* منهج الدراسة

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة في الوقت الحاضر وكما هي في الواقع، وهو المنهج المناسب والأفضل لمثل هذه الدراسات.

**مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع المراهقين الفلسطينيين في مخيم العروب.

**عينة الدراسة:** تتكون العينة من (١٢٢) من طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب، تم استهداف مجتمع الدراسة بالطريقة العشوائية، وكانت هذه العينة تتكون من مجموعة متغيرات يوضحها الجدول رقم (١):

جدول (١): خصائص العينة الديموغرافية

| المتغير                                   | مستويات المتغير | العدد | النسبة |
|-------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
| الجنس                                     | ذكر             | 67    | 54.9   |
|                                           | انثى            | 55    | 45.1   |
| عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي | أقل من ساعة     | 32    | 26.2   |
|                                           | ساعة - 3 ساعات  | 54    | 44.3   |
|                                           | أكثر من 3 ساعات | 36    | 29.5   |
|                                           | أقل من 15 سنة   | 110   | 90.2   |
| العمر                                     | أكثر من 15 سنة  | 12    | 9.8    |

### \* أداة الدراسة

تم بناء أداة الدراسة على شكل استبانة من خلال الاستفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة، وقد كانت الاستبانة مكونة من جزأين وهما جزء يقيس البيانات الشخصية وتمثلت في (الجنس، عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العمر)، وجزء آخر يقيس تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني وهو مكون من (٣٩) فقرة، موزعة على محورين هما: مقياس الادمان على وسائل التواصل الاجتماعي (BSMAS) (٢١) فقرة، مقياس الصحة النفسية (٣٩) فقرة.

### \* صدق أداة الدراسة

تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص، والذين أبدوا بعض الملاحظات حولها، وبناءً عليه تم إخراج الاستبانة بشكلها الحالي، ومن ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة

بحساب معامل ارتباط بيرسون (Person correlation) لفقرات الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة وذلك كما هو موضح في الجدول رقم (٢).

جدول (٢): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Person

correlation) لمصفوفة ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للأداة

| رقم الفقرة                           | المتغير                                                                           | قيمة (ر) | مستوى الدلالة |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|
| الانتماء على وسائل التواصل الاجتماعي |                                                                                   |          |               |
| 1.                                   | يبنى ذهني لشعور لا يوافق مواقع التواصل الاجتماعي أثناء الدراسة.                   | 0.648    | 0.00          |
| 2.                                   | أدخل إلى مواقع التواصل الاجتماعي فور استيقظي صباحاً!                              | 0.743    | 0.00          |
| 3.                                   | أتحقق من أحوال أصدقائي على مواقع التواصل الاجتماعي أثناء الدراسة (المعلم).        | 0.685    | 0.00          |
| 4.                                   | أتحقق من حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي قبل البدء بأي مهمة أو نشاط.            | 0.544    | 0.00          |
| 5.                                   | أدخل إلى مواقع التواصل الاجتماعي كلما شعرت بالملل.                                | 0.649    | 0.00          |
| 6.                                   | تساعدي مواقع التواصل الاجتماعي على تحسين مزاجي.                                   | 0.635    | 0.00          |
| 7.                                   | أشعر بالراحة كلما كنت على مواقع التواصل الاجتماعي.                                | 0.773    | 0.00          |
| 8.                                   | أقضي هذه الأيام وقتاً أطول على مواقع التواصل الاجتماعي.                           | 0.675    | 0.00          |
| 9.                                   | أقضي الآن وقتاً أطول على مواقع التواصل الاجتماعي من الماضي.                       | 0.712    | 0.00          |
| 10.                                  | أحتاج إلى الفناء على مواقع التواصل الاجتماعي لفترة أطول من ذي قبل لأشعر بالرضا.   | 0.740    | 0.00          |
| 11.                                  | أشعر بالحنين عندما لا أتمكن من تسجيل الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي.          | 0.787    | 0.00          |
| 12.                                  | أشعر بالانفصال عندما لم أتمكن من تسجيل الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي.        | 0.775    | 0.00          |
| 13.                                  | أشعر بالانفصال عندما لا أستطيع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.                   | 0.801    | 0.00          |
| 14.                                  | أشعر بالقلق عندما لا أجد وقتاً لمواقع التواصل الاجتماعي.                          | 0.778    | 0.00          |
| 15.                                  | أحاول لفناء الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.                         | 0.700    | 0.00          |
| 16.                                  | أشعر بالقلق على ذاتي والآخرين عندما يسألوني عن استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي. | 0.674    | 0.00          |
| 17.                                  | أشعر بالقلق لأنني أرغب في التواجد على مواقع التواصل الاجتماعي.                    | 0.646    | 0.00          |
| 18.                                  | لم ألتزم في تقييد الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.                   | 0.657    | 0.00          |
| 19.                                  | حاولت التوقف عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، لكنني فُلتت.                     | 0.642    | 0.00          |
| 20.                                  | لا أستطيع تقييد الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.                     | 0.721    | 0.00          |
| 21.                                  | فُلتت محاولتي لمتابعة تقييد الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.         | 0.555    | 0.00          |

| رقم الفقرة    | المتغير                                 | قيمة (ر) | مستوى الدلالة |
|---------------|-----------------------------------------|----------|---------------|
| الصحة النفسية |                                         |          |               |
| 1.            | أنا أقبل على الحياة بقول                | 0.741    | 0.00          |
| 2.            | لدي خطط للمستقبل                        | 0.804    | 0.00          |
| 3.            | مخوذي مرتفعة                            | 0.706    | 0.00          |
| 4.            | أحب الحياة                              | 0.775    | 0.00          |
| 5.            | أنا متحمس مع من حولي                    | 0.749    | 0.00          |
| 6.            | أنا أحب حياتي لها معنى                  | 0.750    | 0.00          |
| 7.            | أشعر أن الحياة مليئة بالمتعة            | 0.679    | 0.00          |
| 8.            | أنا مملوء بالحياة                       | 0.835    | 0.00          |
| 9.            | أنا في قدرتي                            | 0.766    | 0.00          |
| 10.           | لدي القدرة على مواجهة الأزمات           | 0.651    | 0.00          |
| 11.           | أشعر أنني محظوظ في حياتي                | 0.693    | 0.00          |
| 12.           | أشعر أنني لست محظوظ في حياتي            | 0.601    | 0.00          |
| 13.           | أنا مقتنع بنفسي                         | 0.740    | 0.00          |
| 14.           | حياتي لها قيمة كبيرة                    | 0.688    | 0.00          |
| 15.           | أشعر بالآلام                            | 0.729    | 0.00          |
| 16.           | أفكر في نفسي إيجابية                    | 0.803    | 0.00          |
| 17.           | أستطيع التغلب على مشاعري القلق          | 0.771    | 0.00          |
| 18.           | أشعر أن حياتي تسير في الاتجاه الصحيح    | 0.703    | 0.00          |
| 19.           | أشعر بالسعادة                           | 0.773    | 0.00          |
| 20.           | أشعر بالرضا                             | 0.797    | 0.00          |
| 21.           | أنا متفاني في حياتي                     | 0.779    | 0.00          |
| 22.           | أنا متفاني في الحياة جميلة              | 0.772    | 0.00          |
| 23.           | أنا متفاني أهدافي وأحلامي               | 0.798    | 0.00          |
| 24.           | أنا متفاني بحياتي                       | 0.819    | 0.00          |
| 25.           | أنا سعيد مع أمري                        | 0.823    | 0.00          |
| 26.           | لدي إرادة قوية                          | 0.867    | 0.00          |
| 27.           | أنا قادر على إنجاز ما يجب علي القيام به | 0.800    | 0.00          |
| 28.           | لدي أمل في المستقبل                     | 0.786    | 0.00          |
| 29.           | أنا شخص نشيط                            | 0.817    | 0.00          |
| 30.           | أشعر أن مستقبلتي مشرق                   | 0.734    | 0.00          |
| 31.           | أستطيع أن أسترخي                        | 0.709    | 0.00          |
| 32.           | أشعر بالاشفاق                           | 0.784    | 0.00          |
| 33.           | مزاجي معتدل                             | 0.725    | 0.00          |
| 34.           | أستمتع بوجودي مع الآخرين                | 0.753    | 0.00          |
| 35.           | أنا متفاني بحياة                        | 0.709    | 0.00          |
| 36.           | أنا متفاني بحياة                        | 0.930    | 0.00          |
| 37.           | أنا متفاني بحياة                        | 0.786    | 0.00          |
| 38.           | أنا متفاني بحياة                        | 0.869    | 0.00          |
| 39.           | أنا متفاني بحياة                        | 0.761    | 0.00          |

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق، إلى أن معظم قيم المصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة

الكلية للأداة دالة إحصائياً مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات الأداة وأنها تشترك في قياس تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني على ضوء الإطار النظري الذي بني المقياس على أساسه.

#### \* ثبات أداة الدراسة

تم احتساب ثبات أداة الدراسة عن طريق إيجاد معادلة الثبات كرونباخ ألفا لفقرات الاستبانة، وذلك كما هو موضح في الجدول (٣).

جدول رقم (٣): نتائج معامل كرونباخ ألفا لثبات أداة الدراسة

| المتغيرات                            | عدد الحالات | عدد الفقرات | قيمة ألفا |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|
| الاندماج على وسائل التواصل الاجتماعي | 122         | 21          | 0.946     |
| الصحة النفسية                        |             | 39          | 0.911     |
| ثبات أداة الدراسة                    |             | 38          | 0.941     |

يتضح من الجدول السابق أن درجة الاتساق الداخلي بين الفقرات مرتفعة حيث بلغت (٠.٩٤١) وبذلك فهي قابلة لاعتمادها على تحقيق أهداف الدراسة.

#### \* متغيرات الدراسة

**المتغيرات المستقلة:** الجنس، عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العمر  
**المتغير التابع:** تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني

#### \* المعالجة الإحصائية

بعد جمع بيانات الدراسة، قامت الباحثة بمراجعتها وذلك تمهيداً لإدخالها للحاسوب، لعمل المعالجة الإحصائية للبيانات، وقد تم إدخالها وذلك بإعطائها أرقاماً معينة، حيث أعطي كل مستوى من مستويات درجة الموافقة درجة معينة،

فأعطيت، موافق بشدة ٥ درجات، موافق ٤ درجات، محايد ٣ درجات، معارض درجتان، معارض بشدة درجة واحدة وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج الأعداد، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون (Person correlation)، اختبار (ت)، واختبار التباين الأحادي (one way analysis of variance)، واختبار (ت) ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا، ومعادلة الانحدار البسيط (Regression) وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS.

#### \* تصحيح المقياس

تم استخراج مقياس لكرت الخماسي وهو أسلوب لقياس السلوكيات ويستعمل في الاستبانة وبخاصة في مجال الإحصاء، ويعتمد المقياس على ردود تدل على درجة الموافقة أو الاعتراض على فقرات الاستبانة، وتم اعتماد المتوسط الحسابي لتعبير عن ذلك، وهو كما هو موضح في الجدول رقم (٤)

جدول (٤): مفاتيح التصحيح

| الدرجة | المتوسط الحسابي |
|--------|-----------------|
| منخفضة | 1.00 - 2.33     |
| متوسطة | 2.34 - 3.67     |
| مرتفعة | 3.68 - 5.00     |

#### \* نتائج الدراسة

**نتائج السؤال الأول:** هل يوجد تأثير لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب؟

للإجابة عن السؤال الأول، استخدم معادلة الانحدار (Regression) لإيجاد تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب، كما هو واضح من خلال الجدول (٥).

الجدول (٥): يبين نتائج معادلة الانحدار (Regression) لإيجاد تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب

| المتغيرات                                       | R <sup>2</sup> | Beta   | قيمة (t) | الدالة الإحصائية |
|-------------------------------------------------|----------------|--------|----------|------------------|
| تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية | 0.227          | -0.476 | -3.148   | 0.002            |

**\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )، \* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )**

يلاحظ من الجدول (٥) أن قيمة (Beta) للدرجة الكلية (-٠.٤٧٦) ومستوى الدلالة الإحصائية بلغت (٠.٠٠٢) وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يشير إلى أنه يوجد تأثير سلبي لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب، وبلغت قيمة ( $R^2$ ) = ٠.٢٢٧.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المراهقون يعانون من التوتر والقلق نتيجة المقارنات الاجتماعية المستمرة، حيث تؤدي مواقع التواصل الاجتماعي إلى شعورهم بالضغط ليكونوا أفضل من غيرهم، كما يسهم الاستخدام المفرط لهذه الوسائل في شعورهم بالعزلة، حيث تؤدي التفاعلات الافتراضية إلى تقليل التفاعل الاجتماعي وتكون العلاقات الاجتماعية، أنه يمكن أن يتم التعرض للمحتوى السلبي مثل

الأخبار السيئة والتعليقات الجارحة وهذا يعزز من مشاعر الاكتئاب والضغط النفسي.

تتفق النتيجة مع دراسة الجهني (٢٠٢٢) التي أظهرت وجود علاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب والصحة النفسية، كما تتفق النتيجة مع دراسة بابتين (٢٠٢٥) التي أظهرت أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي مرتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب، كما أظهرت دراسة (Khalaf et al, 2023) أن المراهقين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر يعانون من تدني احترام الذات، وصورة سلبية للجسم، ومستويات أعلى من الحزن والقلق، ودراسة فيود (٢٠٢٢) التي بينت أنه مع زيادة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تزداد معدلات الاكتئاب والقلق

تعارض هذه النتيجة مع دراسة (Anderson, 2023) التي أظهرت أن وسائل التواصل الاجتماعي تساعد على التفاعل مع مجموعة أكثر تنوعاً من الناس (٦٩٪)، وتجعلهم يشعرون بوجود من يدعمهم في الأوقات الصعبة (٦٨٪)، كما يربط معظم المراهقين استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي بمشاعر إيجابية بدلاً من المشاعر السلبية، ويشعرون بالانتماء بدلاً من الإقصاء (٧١٪ مقابل ٢٥٪)، وبالثقة بدلاً من انعدامها (٦٩٪ مقابل ٢٦٪).

**نتائج السؤال الثاني:** ما مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب؟

للإجابة عن السؤال السابق تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب، وذلك كما هو موضح في الجدول رقم (٥)

جدول(٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب

| الفرقة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الفقرات                                                                           |
|--------|-------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| متوسطة | 1.22              | 3.51            | أتفق من حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي قبل البدء بأي مهمة أو نشاط.             |
| متوسطة | 1.31              | 3.31            | تساعدني مواقع التواصل الاجتماعي على تحسين واجبي.                                  |
| متوسطة | 1.31              | 3.25            | أدخل إلى مواقع التواصل الاجتماعي كلما شعرت بالضيق.                                |
| متوسطة | 1.17              | 3.05            | أشعر براحة كلما كنت على مواقع التواصل الاجتماعي.                                  |
| متوسطة | 1.39              | 2.99            | فعلت محولاتي المتكررة لتقليل الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.        |
| متوسطة | 1.41              | 2.87            | حولت الوقت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، لكنني فشلت.                        |
| متوسطة | 1.41              | 2.86            | يبقى ذهني مشغولاً بمواقع التواصل الاجتماعي أثناء الواصة.                          |
| متوسطة | 1.39              | 2.79            | أقضي الآن وقتاً أطول على مواقع التواصل الاجتماعي من الماضي.                       |
| متوسطة | 1.41              | 2.78            | لا أستطيع تقليل الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.                     |
| متوسطة | 1.33              | 2.76            | لم أجد في تقليل الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.                     |
| متوسطة | 1.29              | 2.74            | أتفق من آخر التحديثات على مواقع التواصل الاجتماعي أثناء الواصة/العمل.             |
| متوسطة | 1.36              | 2.73            | أشعر بالانفعال عندما لم أتمكن من تسجيل الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي.        |
| متوسطة | 1.39              | 2.71            | أحاول إغناء الوقت الذي أقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي.                         |
| متوسطة | 1.36              | 2.67            | أشعر بالهزن عندما لا أتمكن من تسجيل الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي.           |
| متوسطة | 1.39              | 2.62            | أشعر بالإحباط عندما لا أستطيع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.                    |
| متوسطة | 1.30              | 2.60            | أحتاج إلى البقاء على مواقع التواصل الاجتماعي لقوة أمل من ذي قبل لأشعر بالرضا.     |
| متوسطة | 1.33              | 2.55            | أشعر بالقلق عندما لا أجد وقتاً لمواقع التواصل الاجتماعي.                          |
| متوسطة | 1.36              | 2.54            | أقضي هذه الأيام وقتاً أطول على مواقع التواصل الاجتماعي.                           |
| متوسطة | 1.39              | 2.40            | أنا جاهل نومي لأنني أرغب في التواجد على مواقع التواصل الاجتماعي.                  |
| منخفضة | 1.38              | 2.30            | أدخل إلى مواقع التواصل الاجتماعي فور استيقاظي صباحاً.                             |
| منخفضة | 1.40              | 2.02            | أضطر للكذب على والدي والآخرين عندما يسألوني عن استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي. |
| متوسطة | 0.93              | 2.76            | الدرجة الكلية                                                                     |

من خلال معطيات الجدول السابق فإن مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب جاءت بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (٢.٧٦) والانحراف المعياري (٠.٩٣).

وقد حصلت الفقرة (أتفق من حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي قبل البدء بأي مهمة أو نشاط) أعلى مستوى بمتوسط حسابي (٣.٥١) وانحراف معياري (١.٢٢)، تلاها الفقرة (تساعدني مواقع التواصل الاجتماعي على تحسين مزاجي) بمتوسط حسابي (٣.٣١) وانحراف معياري (١.٣١)، تلاها الفقرة (أدخل إلى مواقع التواصل الاجتماعي كلما شعرت بالضيق) بمتوسط حسابي (٣.٢٥) وانحراف معياري (١.٣١)، وكان أقل مستوى الفقرة (أضطر للكذب على والدي والآخرين عندما يسألوني عن استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي) بمتوسط حسابي (٢.٠٢) وانحراف معياري (١.٤٠).

تعزو الباحثة هذه النتيجة لكون وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة تفاعلية تُتيح للمراهقين التواصل والتعبير عن أنفسهم، مما يساهم في تلبية حاجاتهم الاجتماعية والنفسية، وتزايد الهواتف الذكية بين الشباب يعزز من استخدام هذه المنصات، وفي المقابل يلعب تأثير الأهل والمجتمع دوراً مهماً في توجيه استخدام المراهقين لهذه الوسائل، حيث قد يسعون لتحقيق توازن بين التفاعل الاجتماعي والتزامهم الدراسية مما أظهر درجة متوسطة لهذه النتيجة.

**نتائج السؤال الثالث:** ما مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب؟

للإجابة عن السؤال السابق تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصحة النفسية لدى

المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب، وذلك كما هو موضح في الجدول رقم (٧).

جدول (٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في

#### مخيم العروب

| الترتبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الصفات                                  |
|---------|-------------------|-----------------|-----------------------------------------|
| مرتفعة  | 1.07              | 4.14            | أوقع الأذى                              |
| مرتفعة  | 1.27              | 4.12            | حياتي لها قيمة كبيرة                    |
| مرتفعة  | 1.13              | 4.11            | لشعر بالأمان                            |
| مرتفعة  | 1.15              | 4.10            | لدي خطط للمستقبل                        |
| مرتفعة  | 1.21              | 4.08            | أنا مقتنع بنفسي                         |
| مرتفعة  | 1.16              | 4.07            | تقني بنفسك كبيرة                        |
| مرتفعة  | 1.19              | 4.06            | أنا في قراري                            |
| مرتفعة  | 1.15              | 4.05            | أنظر إلى المستقبل بكل غول               |
| مرتفعة  | 1.14              | 4.04            | لدي القدرة على مواجهة الأزمات           |
| مرتفعة  | 1.24              | 4.03            | أنا سعيد مع لحياتي                      |
| مرتفعة  | 1.26              | 4.03            | أحب الحياة                              |
| مرتفعة  | 1.18              | 4.03            | لدي إرادة قوية                          |
| مرتفعة  | 1.20              | 4.01            | أعرف إمكاناتي                           |
| مرتفعة  | 1.21              | 4.00            | أفكر عن نفسي إيجابية                    |
| مرتفعة  | 1.17              | 4.00            | أنا منسجم مع من حولي                    |
| مرتفعة  | 1.18              | 3.99            | أنا مقل على الحياة بقلوب                |
| مرتفعة  | 1.19              | 3.98            | أنا في قراري لها معنى                   |
| مرتفعة  | 1.15              | 3.98            | أنا ناجح في حياتي                       |
| مرتفعة  | 1.24              | 3.98            | أنا راض عن نفسي                         |
| مرتفعة  | 1.22              | 3.98            | لدي أمل في المستقبل                     |
| مرتفعة  | 1.18              | 3.97            | أنا ممتوء بالحيوية                      |
| مرتفعة  | 1.24              | 3.93            | أضع نفسي أهدافاً واقعية                 |
| مرتفعة  | 1.26              | 3.93            | أستمتع بوجودي مع الآخرين                |
| مرتفعة  | 1.18              | 3.93            | أستمتع بحياتي                           |
| مرتفعة  | 1.26              | 3.90            | أنا قادر على إنجاز ما يجب علي القيام به |
| مرتفعة  | 1.24              | 3.88            | أنا شخص نشيط                            |
| مرتفعة  | 1.16              | 3.83            | أفعل ما أريد                            |
| مرتفعة  | 1.30              | 3.82            | لشعر أن حياتي تسير في الاتجاه الصحيح    |
| مرتفعة  | 1.34              | 3.81            | أنا في الحياة جميلة                     |
| مرتفعة  | 1.26              | 3.78            | لشعر بالسعادة                           |
| مرتفعة  | 1.26              | 3.77            | لشعر أن مستقبلي مشرق                    |
| مرتفعة  | 1.34              | 3.76            | مفوضاتي مرتفعة                          |
| مرتفعة  | 1.26              | 3.75            | أستطيع التغلب على مشاعر القلق           |
| مرتفعة  | 1.22              | 3.75            | لشعر أن الحياة مملوءة بالمتعة           |
| مرتفعة  | 1.27              | 3.74            | لشعر أنني لست حالاً من الماضي           |
| مرتفعة  | 1.16              | 3.74            | أستطيع أن أكوني                         |
| متوسطة  | 1.24              | 3.65            | لشعر بالانزعاج                          |
| متوسطة  | 1.26              | 3.62            | لشعر أنني محظوظ في حياتي                |
| متوسطة  | 1.34              | 3.52            | فراحي معتدل                             |
| مرتفعة  | 0.92              | 3.91            | الترتبة الكلية                          |

من خلال معطيات الجدول السابق فإن مستوى

الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية في مخيم العروب جاءت بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (٣.٩١) والانحراف المعياري (٠.٩٢).

وقد حصلت الفقرة (أتوقع الأحسن) أعلى مستوى

بمتوسط حسابي (٤.١٤) وانحراف معياري (١.٠٧)، تلاها الفقرة (حياتي لها قيمة كبيرة) بمتوسط حسابي (٤.١٢) وانحراف معياري (١.٢٧)، تلاها الفقرة (أشعر بالأمان) بمتوسط حسابي (٤.١١) وانحراف معياري (١.١٣)، وكان أقل مستوى الفقرة (مزاجي معتدل) بمتوسط حسابي (٣.٥٢) وانحراف معياري (١.٣٤).

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الدعم الاجتماعي المتوفر من العائلة والأصدقاء، والذي يلعب دوراً هاماً في تعزيز الشعور بالاستقرار النفسي والثقة بالنفس، ويمكن أن تكون نتيجة للتوجهات الإيجابية من قبل المعلمين والأسرة والبيئة الاجتماعية التي تشجعهم على ممارسة الحياة بطريقة سليمة مما يوفر الصحة النفسية.

#### \* نتائج فرضيات الدراسة

**الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) حول تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير الجنس وعدد ساعات الاستخدام، والعمر.

**الجنس:** تم استخدام اختبار "ت" للفروق في تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير الجنس، وقد حصلت الباحثة على النتائج كما هي موضحة في جدول (٨).

**جدول (٨):** نتائج اختبار "ت" للفروق حول تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير الجنس

| الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة t | مستوى الدلالة |
|-------|-------|-----------------|-------------------|-------------|--------|---------------|
| ذكر   | 67    | 3.39            | 0.60              | 120         | 1.185  | 0.238         |
| أنثى  | 55    | 3.27            | 0.50              |             |        |               |

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير الجنس وذلك لأن قيمة الدلالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير أكبر من قيمة ألفا (0.05).

#### \* عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وقد حصلت الباحثة على النتائج كما هي موضحة في جدول (٩).

جدول (٩): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى

متغير عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

| مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف المحسوبة | الدالة الإحصائية |
|----------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|------------------|
| بين المجموعات  | 2.510          | 2            | 1.255          | 4.223           | 0.017            |
| داخل المجموعات | 35.365         | 119          | 0.297          |                 |                  |
| المجموع        | 37.876         | 121          |                |                 |                  |

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \geq 0.05$ ) حول تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية أقل من قيمة ألفا (0.05).

لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار (LSD) بين المتغيرات كما في الجدول (١٠).

الجدول (١٠): نتائج اختبار (LSD) للفروق في تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

| المتغيرات       | المتوسط الحسابي | أقل من 5 سنوات | 5 - 10 سنوات | أكثر من 10 سنوات |
|-----------------|-----------------|----------------|--------------|------------------|
| أقل من ساعة     | 3.19            |                |              | -0.338355        |
| ساعة - 3 ساعات  | 3.36            |                |              |                  |
| أكثر من 3 ساعات | 3.53            | 0.338355       |              |                  |

تشير النتائج إلى أن الفروق بين من يستخدموا وسائل التواصل الاجتماعي أقل من ساعة من جهة وبين من يستخدمونها أكثر من ٣ ساعات من جهة أخرى لصالح من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من ٣ ساعات. العمر: تم استخدام اختبار "ت" للفروق في تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير العمر، وقد حصلت الباحثة على النتائج كما هي موضحة في جدول (١١).

جدول (١١): نتائج اختبار "ت" للفروق حول تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير العمر

| العمر          | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة ت* | مستوى الدلالة |
|----------------|-------|-----------------|-------------------|-------------|---------|---------------|
| أقل من 15 سنة  | 110   | 3.33            | 0.57              | 120         | 0.401-  | 0.689         |
| أكثر من 15 سنة | 12    | 3.40            | 0.45              |             |         |               |

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني تعزى إلى متغير العمر وذلك لأن قيمة الدلالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير أكبر من قيمة ألفا (0.05).

تتفق النتيجة مع دراسة بابتين (٢٠٢٥) التي أظهرت أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي مرتبط

زيادة معدلات القلق والاكتئاب مع تفاقم مشاعر العزلة والنقص بسبب المقارنات الاجتماعية المستمرة، ودراسة فيود (٢٠٢٢) التي بينت أنه مع زيادة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تزداد معدلات الاكتئاب والقلق

تعزو الباحثة عدم وجود تأثير يعود إلى متغيري الجنس والعمر لأن الاستخدام متشابهاً بين الذكور والإناث، حيث تتبنى جميع الفئات الاجتماعية أساليب مقاربة في التفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي فالعوامل الثقافية والاجتماعية متشابهة نوعاً ما، وقد يتشارك الشباب في اهتمامات وأساليب استخدام تكنولوجية، مما يؤدي إلى عدم وجود اختلافات بارزة بين المراهقين في مخيم العروب، أما على مستوى عدد ساعات الاستخدام فكلما كانت أكثر زاد ارتباط المراهق بالانترنت وقل الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية مما يؤثر على طبيعة النشاط للمراهق بحيث يؤثر على الصحة النفسية له.

**الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) حول مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس، عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العمر.

**الجنس:** تم استخدام اختبار "ت" للفروق في مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس، وقد حصلت الباحثة على النتائج كما هي موضحة في جدول (١٢).

جدول (١٢): نتائج اختبار "ت" للفروق حول مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس

| الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|-------|-------|-----------------|-------------------|-------------|--------|---------------|
| ذكر   | 67    | 2.53            | 1.04              | 120         | 2.472  | 0.015         |
| أنثى  | 55    | 2.94            | 0.71              |             |        |               |

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس وذلك لأن قيمة الدلالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير أقل من قيمة ألفا (٠.٠٥)، وكانت الفروق لصالح الإناث لأن المتوسط الحسابي لديهن أكبر

**عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:** تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وقد حصلت الباحثة على النتائج كما هي موضحة في جدول (١٣).

جدول (١٣): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام

وسائل التواصل الاجتماعي

| مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف المحسوبة | الدالة الإحصائية |
|----------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|------------------|
| بين المجموعات  | 24.261         | 2            | 12.130         | 17.732          | 0.000            |
| داخل المجموعات | 81.406         | 119          | 0.684          |                 |                  |
| المجموع        | 105.666        | 121          |                |                 |                  |

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \geq 0.05$ ) حول

مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية أقل من قيمة ألفا (0.05). لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار (LSD) بين المتغيرات كما في الجدول (١٤).

الجدول (١٤): نتائج اختبار (LSD) للفروق في مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام وسائل

#### التواصل الاجتماعي

| المتغيرات       | المؤشر الحسابي | أقل من 5 سنوات | 5 - 10 سنوات | أكثر من 10 سنوات |
|-----------------|----------------|----------------|--------------|------------------|
| أقل من ساعة     | 2.34           |                |              | -1.095486        |
| ساعة - 3 ساعات  | 2.75           |                |              |                  |
| أكثر من 3 ساعات | 3.23           | 1.095486       |              |                  |

تشير النتائج إلى أن الفروق بين من يستخدموا وسائل التواصل الاجتماعي أقل من ساعة من جهة وبين من يستخدمها أكثر من 3 ساعات من جهة أخرى لصالح من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من 3 ساعات. العمر: تم استخدام اختبار "ت" للفروق مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير العمر، وقد حصلت الباحثة على النتائج كما هي موضحة في جدول (١٥).

جدول (١٥): نتائج اختبار "ت" للفروق حول مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر

#### طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير العمر

| العمر          | العدد | المؤشر الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة t | مستوى الدلالة |
|----------------|-------|----------------|-------------------|-------------|--------|---------------|
| أقل من 15 سنة  | 110   | 2.77           | 0.95              | 120         | 0.463  | 0.644         |
| أكثر من 15 سنة | 12    | 2.64           | 0.71              |             |        |               |

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير العمر وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير أكبر من قيمة ألفا (0.05).

تتفق النتيجة مع ودراسة فيود (٢٠٢٢) التي بينت أنه لا يوجد فروق تبعاً لمتغير العمر.

تري الباحثة أن الإناث أكثر انخراطاً في التفاعل الاجتماعي عبر منصات التواصل كونهن ذات علاقات اجتماعية محدودة داخل الأسرة لذا العديد منهن يقضين أوقاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من الذكور الذين يميلون إلى الألعاب الحركة والخروج من المنزل، أما بالنسبة للأشخاص الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل أكبر، فإن هذا الاستخدام المتزايد يمكن أن يعزى إلى الرغبة في متابعة الأخبار، والتواصل، أو حتى الترفيه، أما بالنسبة للعمر وهذا يعود إلى المشاركة الواسعة لجميع المراهقين في ارتياد مواقع التواصل الاجتماعي.

**الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس، عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، العمر.

**الجنس:** تم استخدام اختبار "ت" للفروق حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة

المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس، وقد حصلت الباحثة على النتائج كما هي موضحة في جدول (١٦).

جدول (١٦): نتائج اختبار "ت" للفروق حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية

تعزى إلى متغير الجنس

| الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|-------|-------|-----------------|-------------------|-------------|--------|---------------|
| ذكر   | 67    | 3.84            | 0.90              | 120         | 1.015- | 0.312         |
| أنثى  | 55    | 4.01            | 0.94              |             |        |               |

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير الجنس وذلك لأن قيمة الدلالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير أكبر من قيمة ألفا (0.05).

عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي: تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وقد حصلت الباحثة على النتائج كما هي موضحة في جدول (١٧).

جدول (١٧): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام وسائل التواصل

الاجتماعي

| مصدر التباين   | مجوع الحريجات | فروجات الحرية | متوسط الحريجات | قيمة ف المحسوبة | الدالة الإحصائية |
|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|
| بين المجموعات  | 10.810        | 2             | 5.405          | 6.929           | 0.001            |
| داخل المجموعات | 92.834        | 119           | 0.780          |                 |                  |
| المجموع        | 103.644       | 121           |                |                 |                  |

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha \geq 0.05$ ) حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لأن قيمة الدلالة الإحصائية أقل من قيمة ألفا (0.05).

لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار (LSD) بين المتغيرات كما في الجدول (١٨).

الجدول (١٨): نتائج اختبار (LSD) للفروق حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

| المتغيرات       | المتوسط الحسابي | أقل من 5 سنوات | 5 - 10 سنوات | أكثر من 10 سنوات |
|-----------------|-----------------|----------------|--------------|------------------|
| أقل من ساعة     | 4.39            |                |              | 0.769142         |
| ساعة - 3 ساعات  | 3.82            |                |              |                  |
| أكثر من 3 ساعات | 3.62            | -0.769142      |              |                  |

تشير النتائج إلى أن الفروق بين من يستخدموا وسائل التواصل الاجتماعي أقل من ساعة من جهة وبين من يستخدمها أكثر من ٣ ساعات من جهة أخرى لصالح من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أقل من ساعة.

العمر: تم استخدام اختبار "ت" للفروق مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير العمر، وقد حصلت الباحثة على النتائج كما هي موضحة في جدول (١٩).

جدول (١٩): نتائج اختبار "ت" للفروق حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية

تعزى إلى متغير العمر

| العمر          | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة t | مستوى الدلالة |
|----------------|-------|-----------------|-------------------|-------------|--------|---------------|
| أقل من 15 سنة  | 110   | 3.89            | 0.93              | 120         | 0.955- | 0.341         |
| أكثر من 15 سنة | 12    | 4.16            | 0.81              |             |        |               |

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حول مستوى الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني من وجهة نظر طلبة المرحلة الثانوية تعزى إلى متغير العمر وذلك لأن قيمة الدلالة الإحصائية المتعلقة بهذا المتغير أكبر من قيمة ألفا (0.05).

ترى الباحثة الظروف النفسية المشتركة لدى المراهقين من كلا الجنسين والأعمار متشابهة في السياق الاجتماعي والاقتصادي تقريباً، مما يساهم في تقليص الفجوات بينهما، والظروف المحيطة، مثل الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، تؤثر على الجميع بصورة متشابهة، مما يؤدي إلى نتائج نفسية متقاربة بغض النظر عن الجنس أو العمر، أما من يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي أقل يكون التأثيرات السلبية المحتملة للاستخدام المفرط لهذه المنصات أقل، مثل الشعور بالقلق أو الاكتئاب، فإن المراهقين الذين يميلون للاستخدام الأقل قد يتمتعون بصحة نفسية أفضل بسبب قلة التعرض لهذه الضغوطات.

تختلف النتيجة مع دراسة الجهني (٢٠٢٢) التي أظهرت فروقاً لصالح الإناث على مقياس الصحة النفسية، كما تتفق النتيجة مع دراسة فيود (٢٠٢٢) التي بينت أنه مع

زيادة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تزداد معدلات الاكتئاب والقلق.

#### \* حلول للحد من تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى المراهق الفلسطيني

- ١- تنمية الإدراك والوعي الرقمي المسؤول من خلال تنفيذ ورشات في المدارس حول الاستخدام الآمن لوسائل التواصل
- ٢- رفع مستوى الوعي لدى الاهالي حول كيفية مراقبة استخدام ابنائهم دون انتهاك خصوصيتهم
- ٣- تمكين المراهقين بمهارات التحقق من المعلومات والابتعاد عن المقارنات السلبية
- ٤- تمكين المراهقين بمهارات التكيف النفسي وتدريبهم على مهارة ادارة الوقت
- ٥- توعيتهم بمهارة التعامل مع التنمر الالكتروني والضغط الاجتماعي
- ٦- تشجيعهم على البدائل الصحية مثل الانشطة الرياضية بدل من الاستخدام المكثف لوسائل التواصل
- ٧- تنظيم فعاليات جماعية تقلل من العزلة والانعطاء وتشجيع المبادرات الشبابية للتعبير في مساحات امنه
- ٨- ضرورة توفير مرشدين واهصاصيين نفسيين لتمكين الطلاب والطالبات من التعامل ومواجهة انعكاسات التكنولوجيا
- ٩- اطلاق مبادرات وبرامج ارشاد نفسي لمواجهة المخاطر الرقمية بالإضافة الى عمل لوحات توعية حول القلق والاكتئاب الناتج عن الاستخدام المفرط
- ١٠- تعزيز ثقافة طلب المساعدة دون وصمه

## \* التوصيات

- بناءً على النتائج السابقة توصي الباحثة بما يلي: -
- ١- إنشاء حملات توعية تستهدف المراهقين وأولياء الأمور حول الاستخدام الأمثل لوسائل التواصل الاجتماعي، تركز على المخاطر والفوائد، وأهمية التوازن بين الحياة الافتراضية والواقعية.
  - ٢- دعم المبادرات التي تعزز من الأنشطة الاجتماعية والترفيهية في المجتمع، مثل الرياضة والمجموعات الثقافية، التي تشجع المراهقين على التفاعل في بيئة واقعية وتخفف من الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي.
  - ٣- توفير برامج دعم نفسي في المدارس والمجتمعات، تقدم خدمات استشارية وورش عمل مخصصة للمراهقين، لمساعدتهم في التعامل مع الضغوط النفسية المتعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
  - ٤- إدراج تعليم المهارات الرقمية وإدارة الوقت والتوعية بالصحة النفسية في المناهج الدراسية، لمساعدة الطلبة على تطوير استراتيجيات موازنة جيدة في استهلاك المحتوى الرقمي.
  - ٥- تعزيز دور الأهل في فهم بيئة الإنترنت الذي يعيش فيها أبنائهم، من خلال تنظيم ورش عمل تهدف لتزويدهم بالمعرفة حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتحديات المحتملة، مما يمكنهم من دعم أبنائهم بشكل أفضل.

## \* قترحات لدراسات مستقبلية

- ١- إجراء دراسة طويلة تتبع التغيرات في الصحة النفسية لدى المراهقين عبر عدة سنوات وربطها بأنماط استخدامهم المتغيرة لوسائل التواصل الاجتماعي
- ٢- إجراء دراسة متعمقة تقيس مستويات الادمان الرقمي لدى المراهقين على مختلف التطبيقات وتحلل انعكاساته على جودة النوم والتحصيل الدراسي بهدف فهم الارتباطات السلوكية والمعرفية المرتبطة بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا
- ٣- إجراء دراسة متعمقة ترصد مدى انتشار التنمر الإلكتروني بين المراهقين الفلسطينيين وتبحث فب تأثيره على تطور هويتهم النفسية وتشكلهم الاجتماعي
- ٤- إجراء دراسة إجراء دراسة تحليلية تكشف العلاقة بين نوعية المحتوى الرقمي المستهلك سواء كان سياسي أو ترفيهي أو تعليمي ومستويات القلق والاكتئاب لدى المراهقين بهدف فهم التأثيرات النفسية المتباينة لأنماط الاستهلاك الاعلامي .

## \* المراجع

### أولاً- المراجع العربية

- بابن، هيفاء. (٢٠٢٥). تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية. المجلة العلمية لنشر البحوث، (١٨)، ١-١٨.
- جلال، سمر. (٢٠٢١). تعرض الشباب للشائعات حول فيروس كورونا في موقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى القلق لديهم. مجلة البحوث الإعلامية، ٥٧(٤)، ١٨٧٥-١٩٢٠.

- characteristics and obtained gratifications. *Current Studies in Communication Sciences*, (1), 423.
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 74–165.
- Keles-Gordesli, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(4), 1–15.
- 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.(٨)
- Odgers, C. L., & Jensen, M. (2020). Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
- الجهني، فاديا. (٢٠٢٢). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى الشباب أثناء الأزمات: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة البعث في سوريا. *مجلة قضايا التطرف والجماعات المسلحة*، ٣(٩)، ٢٧٩–٣٠٦.
- شهدي، أحمد. (٢٠٢٤). وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتجسيم الاضطرابات النفسية. *مجلة البحوث الإعلامية*، ٧٠(٢)، ١١٩٩–١٢٦٢.
- عطوة، إيمان. (٢٠٢٠). مدى إسهام استخدام الإنترنت في ظهور أعراض الاكتئاب والفروق بين طالبات المرحلتين الثانوية والجامعية في استخدام الإنترنت. *المجلة التربوية*، (٧٥)، ١٢٠٧–١٢٤٢.
- فيود، إيمان. (٢٠٢٢). علاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي ومعدلات الاكتئاب والقلق لدى عينة من الشباب. *مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي*، ٣(٦)، ١١٥–١٦٢.
- محمد، محمد، ورضوان، شعبان، وشويخ، هناك. (٢٠٢٠). الفروق بين المراهقين والمراهقات في نوعية الحياة والمعتقدات المخلة حول النوم. *مجلة كلية الآداب بقنا*، (٥١)، ٢٢٢–٢٥٠.
- ثانياً- المراجع الأجنبية
- Hajdarmataj, F., & Paksoy, A. (2023). Uses and gratifications theory in social media applications: Today's active users,

Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414.