



مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

نشرة اتجاهات الرأي العام العالمي

في عصر يتسم بالتغيرات الاجتماعية والسياسية والثقافية المتسارعة، أصبحت الحاجة إلى فهم عميق للرأي العام العالمي أكثر إلحاحًا من أي وقت مضى. ولتلبية هذه الحاجة، تفخر إدارة الباروميتر العالمي في مركز تريندز للبحوث والاستشارات بأن تقدم النشرة الرقمية للباروميتر العالمي. وهي عبارة عن منشور موضوعي، يعتمد على البيانات، ويهدف إلى تحليل وفهم الديناميكيات التي تُشكّل المجتمعات حول العالم.

تُصدرُ النشرة الرقمية كل ثلاثة إلى أربعة أشهر، وتعمل كمنصة لاستكشاف أكثر القضايا المُليحة في عصرنا. ومن خلال الاستفادة من البيانات الأولية الثانوية، المأخوذة من دراسات واستطلاعات دولية موثوقة، مثل المسح العالمي للقيم، والمسح الاجتماعي الأوروبي، ومركز بيو للأبحاث، وغالوب، والباروميتر العربي، تعمل هذه النشرة على تحويل مجموعات البيانات المُعقّدة إلى رؤى قابلة للتنفيذ. ويركز هذا المنشور على الموضوعات السياسية والاجتماعية والثقافية؛ ما يجعله ذا صلة بالباحثين وصانعي السياسات والمراقبين العالميين.

تتناول كل نسخة من النشرة الرقمية موضوعًا مُحدّدًا بعناية؛ ما يوفر للقراء تحليلًا عميقًا ومُركّزًا للاتجاهات الحرجة. وتعكس هذه الموضوعات تعقيدات القضايا المعاصرة، بما في ذلك الثقة بالحوكمة، والتأثير الثقافي للتكنولوجيا، وأولويات الشباب، والاستجابات العالمية لتغير المناخ. ومن خلال ربط البيانات المحلية بالسرديات العالمية، تُسدُّ المراجعة الرقمية الفجوة بين الرؤى الإقليمية والاتجاهات العالمية.

تتميز النشرة الرقمية بمنهجيتها الصارمة وعمقها التحليلي، إذ يعتمد هذا المنشور على بيانات ثانوية موثوقة بها وموثقة جيدًا؛ ما يضمن للقارئ أن الرؤى المطروحة أمامهم تستند إلى أدلة تجريبية، لاسيّما أن المنشور يستخدم أدوات تحليلية متقدمة لتجميع الأنماط والكشف عن العوامل الأساسية التي تشكل الرأي العام؛ ما يتيح للقراء فهم ما وراء البيانات. ولا يقتصر هذا الفهم على إجابة سؤال "ما هو؟"، بل يمتد أيضًا إلى إجابة سؤال "لماذا؟".

وإلى جانب تحليل البيانات، تهدف النشرة الرقمية إلى تعزيز الحوار، وإلهام اتخاذ القرارات المستنيرة، إذ تعمل على تحويل البيانات الخام إلى سرديات موضوعية يسهل فهمها، وتتناسب مع جمهور متنوع، بدءًا من صانعي السياسات والأكاديميين، إلى المواطنين العالميين المهتمين. ومن خلال تقديم البيانات بطريقة واضحة وجذابة، فإن المراجعة تُسهّل الفهم الأعمق، وتشجع القراء على التفاعل النقدي مع الرؤى المطروحة.

كما تعكس النشرة الرقمية رسالة مركز "تريندز" الأوسع، وهي العمل كجسر بين البيانات والعمل. ففي عالم مترابط، لا يعكس الرأي العام الاتجاهات المجتمعية فحسب، بل يُعدُّ أداة لصياغة السياسات ومعالجة التحديات وتعزيز التعاون العالمي. ومن خلال تركيزها الموضوعي، والتزامها بالتحليل القائم على الأدلة، تسلط النشرة الرقمية الضوء على دور الرأي العام في توجيه الحكمة ودفع التحوّل المجتمعي.

مع استمرار هذا المشروع -المستمر في النمو- يبقى ملتزمًا بتقديم رؤى دقيقة وذات مغزى حول القيم والمواقف المتغيرة للمجتمعات حول العالم. ومن خلال دعوة القراء لاستكشاف نتائجها، تهدف النشرة الرقمية للرأي العام إلى إلهام التفكير النقدي، ودعم الحلول المستندة إلى الأدلة، والإسهام في خلق مجتمع عالمي أكثر وعيًا وتفاعلاً.

سواء كنت صانع سياسات، أو باحثًا، أو فردًا ذا اهتمام عالمي، فإن النشرة الرقمية توفر مصدرًا لا غنى عنه لفهم تعقيدات الرأي العام في عالمنا الديناميكي اليوم. انضم إلينا ونحن نكتشف الأصوات التي تشكّل المستقبل، ونقدم الأدوات اللازمة لفهم التحديات والفرص في عصرنا.



خلال السنوات القليلة الماضية، شهدت وسائل التواصل الاجتماعي انتشارًا واسعًا في دولة الإمارات العربية المتحدة، ولاسيما بين فئة الشباب. وتشمل المنصات الأكثر استخدامًا: إنستغرام وتيك توك وسناب شات، حيث تُستخدم بشكل رئيسي للتواصل والترفيه والوصول إلى المعلومات. وفي المقابل، ورغم الفوائد المرتبطة باستخدام هذه التطبيقات، تزايد المخاوف بشأن الآثار النفسية والسلوكية الناتجة عن الاستخدام المفرط وغير المنضبط لوسائل التواصل الاجتماعي، والذي يُشار إليه غالبًا بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.¹ وتؤكد الاستراتيجية الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة، بما في ذلك رؤية "نحن الإمارات 2031"، أهمية تعزيز جودة الحياة ودعم الصحة النفسية والاجتماعية لأفراد المجتمع.² ومن أبرز التحديات المرتبطة بتحقيق هذا الهدف تشجيع استخدام التكنولوجيا بشكل صحي ومتوازن. وعلى الرغم من أن الدراسات الدولية تُشير باستمرار إلى وجود ارتباط بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي ومشكلات نفسية مثل القلق، والشعور بالوحدة، وتدني تقدير الذات واضطرابات النوم،³ فإن هناك نقصًا في البحوث المحلية التي تدرس هذه الآثار ضمن السياق الاجتماعي والثقافي الخاص بالمجتمع الإماراتي. تعتمد هذه الدراسة منهجًا تحليليًا مكثبًا يستند إلى بيانات ثانوية مستمدة من دراسات تجريبية دولية وإقليمية حديثة، بهدف تقييم مدى انتشار إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وارتباطاته النفسية وأنماطه الديموغرافية. ومن خلال تجميع نتائج البحوث العالمية والدراسات التي تركز على دولة الإمارات العربية المتحدة، تسعى هذه الدراسة إلى تحليل هذه الظاهرة في سياق البيئة الاجتماعية والثقافية الإماراتية.



فهم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

حظي إدمان وسائل التواصل الاجتماعي باهتمام متزايد بوصفه مشكلة سلوكية تشبه الإدمان على المخدرات. فهو يتميز بالاستخدام القهري لمنصات مثل إنستغرام وتيك توك وسناب شات ومنصة X، وقد يؤثر على الأداء اليومي للفرد وصحته النفسية. وعلى الرغم من أنه غير مُدرج رسميًا في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، فإن الباحثين يصنفونه بشكل متزايد ضمن أنماط الإدمان السلوكي، مثل القمار وألعاب الفيديو.⁴ لقياس هذه السلوكيات، يُستخدم عادة مقياس بيرغن لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، الذي يرصد أعراضًا مثل تغيّر المزاج، وفقدان السيطرة، والمشكلات في العلاقات الاجتماعية، مع التركيز على الأبعاد النفسية والانفعالية للاستخدام المفرط.⁵ هذا يشير إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ليس مجرد عادة، بل قد يتحول إلى نمط من الاعتماد النفسي. وتتسق هذه الأنماط مع نماذج نظرية مثل نموذج مكونات الإدمان لغريفيث، الذي يحدد معايير أساسية تشمل البروز السلوكي، وتغيّر المزاج والتحمّل والانسحاب والصراع والانتكاس.⁶

¹ Cecilie Schou Andreassen, "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review," *Current Addiction Reports* 2, no. 2 (June 2015): 84-175, <https://doi.org/10.1007/s9-0056-015-40429>.

² UAE Government, *We the UAE 2031 - National Vision, 2022*, <https://u.ae/en/about-the-uae/strategies-initiatives-and-awards/federal-governments-strategies/we-the-uae-2031>.

³ Betül Keles, Niall McCrae, and Annmarie Grealish, "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents," *International Journal of Adolescence and Youth* 25, no. 93-79: (2019) 1. doi:02673843.2019.1590851/10.1080.

⁴ Wenxin Li et al., "Impacts Social Media Have on Young Generation and Older Adults," *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 2021, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.051>.

⁵ Deon Tullett-Prado et al., "Social Media Use and Abuse: Different Profiles of Users and Their Associations with Addictive Behaviours," *Addictive Behaviors Reports* 17 (June 2023): 100479, <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100479>.

⁶ Mark Griffiths, "A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework," *Journal of Substance Use* 10, no. 4 (January 2005): 97-191, <https://doi.org/10.1080/14659890500114359/10.1080>.

لذلك يُفهم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي على أنه نتاج تفاعل بين الاحتياجات العاطفية واستراتيجيات التكيف والتأثيرات الاجتماعية، ما قد يؤدي تدريجيًا إلى تراجع ضبط النفس وزيادة الاعتماد.⁷ ومن المهم التمييز بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والاستخدام الإشكالي لها. فالإدمان يُعدّ حالة أشدّ تتميز بفقدان مستمر للسيطرة، وأعراض انسحاب، وتأثيرات كبيرة في الأداء اليومي، بما يتوافق مع الأطر المعتمدة لفهم الإدمان. في المقابل، يشير الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي إلى نمط أوسع من الإفراط في الاستخدام قد يؤدي إلى ضغط عاطفي، وتراجع الرفاه دون استيفاء معايير الإدمان كاملة. تشير البحوث في بلدان مختلفة إلى أن الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي أصبح أكثر شيوعًا بين الشباب. وتفيد دراسات دولية عدّة بأن نحو واحد من كل أربعة من الشباب البالغين يظهر أنماط استخدام إشكالية، مع تقديرات تصل في بعض الحالات إلى 27%.⁸ وهذا يؤكد أن الاستخدام المفرط وغير المنضبط لا يقتصر على ثقافة أو منطقة بعينها، بل يمثل مصدر قلق عالمي متزايد يؤثر في رفاه الشباب وتنظيمهم العاطفي وأدائهم اليومي.⁹

الانتشار والاتجاهات العالمية

تم رصد إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في العديد من البلدان، ولكن حجم المشكلة يختلف تبعًا لأساليب القياس، والسياق الذي تُجرى فيه البحوث. فقد أظهر تحليل واسع النطاق شمل 32 دولة أن نحو 5% من الأفراد استوفوا معايير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. وعند استخدام تعريفات أوسع، ارتفعت النسبة إلى 25%. وهذا يشير إلى أن طريقة تعريف الإدمان يمكن أن تؤثر بشكل كبير في النتائج.¹⁰ كما بينت الدراسة نفسها أن الخلفية الثقافية تلعب دورًا في مستويات الإدمان. فقد سُجّلت معدلات أعلى في الثقافات ذات النزعة الجماعية التي تُولي أهمية كبيرة للعلاقات ضمن الجماعة، حيث بلغت النسبة 31%، مقارنةً بـ 14% في الثقافات الفردية.¹¹ وتشير هذه النتائج إلى أن القيم الثقافية قد تؤثر على أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستويات الاعتماد عليها. علاوة على ذلك، يبدو أن الشباب، ولا سيما طلاب الجامعات، أكثر عرضة لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. فقد أظهرت مراجعة شملت 51 دراسة و35,520 طالبًا أن 18.4% منهم أظهروا مؤشرات على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. وفي آسيا، سُجّلت أعلى نسبة انتشار بلغت 22.8%.¹² وقد يُعزى ذلك إلى ضغوط الحياة الأكاديمية، والحاجة إلى القبول الاجتماعي، وطول فترات استخدام الشاشات يوميًا. في الكثير من البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، ازداد إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية خلال جائحة كوفيد-19. وفي منطقة شرق المتوسط، يبدو أن الاعتماد على المنصات الرقمية أعلى في البيئات التي تكون فيها الفرص خارج الإنترنت محدودة وأشكال التفاعل البديلة مقيّدة بسبب الظروف الاقتصادية.¹³ وقد أسهمت هذه الظروف في زيادة الاستخدام المتكرر وغير الصحي لوسائل التواصل الاجتماعي. كما تُظهر الدراسات أن معدلات الإدمان المُبلّغ عنها تختلف باختلاف أدوات القياس المستخدمة. ففي بعض البلدان، تراوحت النسب بين 1% و15% في المملكة المتحدة، وبين 0% و11% في الولايات المتحدة، تبعًا لتعريف الإدمان المعتمد.¹⁴

⁷ Deon Tullett-Prado et al., "Social Media Use and Abuse: Different Profiles of Users and Their Associations with Addictive Behaviours."

⁸ Ibid.

⁹ Maartje Boer et al., "Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries," *Journal of Adolescent Health* 66, no. 6 (June 2020), <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>.

¹⁰ Cecilia Cheng et al., "Prevalence of Social Media Addiction across 32 Nations: Meta-Analysis with Subgroup Analysis of Classification Schemes and Cultural Values," *Addictive Behaviors* 117 (June 2021): 106845, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>.

¹¹ Ibid.

¹² Ibid.

¹³ Cecilia Cheng, Omid V Ebrahimi, and Jeremy W Luk, "Heterogeneity of Prevalence of Social Media Addiction across Multiple Classification Schemes: Latent Profile Analysis," *Journal of Medical Internet Research* 24, no. 1 (January 2022), <https://doi.org/10.2196/27000/10.2196>.

¹⁴ Nader Salari et al., "The Global Prevalence of Social Media Addiction among University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Public Health* 33, no. 1 (July 2023, 22): 36-223, <https://doi.org/10.1007/s1-02012-023-10389>.

وهذه الاختلافات تصعب مقارنة النتائج، وتبرز الحاجة إلى منهجية معيارية موحّدة لقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

الأسس النظرية

أدى تزايد القلق بشأن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي إلى إعادة نظر الباحثين في نظريات الإدمان المعروفة لفهم كيفية تحوّل التفاعل مع المنصات الرقمية إلى أنماط سلوكية إدمانية. وتركز هذه الرؤى على التفاعل بين النزعات السلوكية، والعمليات المعرفية، والدوافع، وتطور الاعتماد الذي يُبقي على الاستخدام المفرط. وتشير الدراسات التي تعتمد نموذج مكوّنات الإدمان إلى ست سمات رئيسية للسلوك الإدماني: البروز، وتعديل المزاج، والتحمّل، والانسحاب، والصراع، والانتكاس. ووفقًا لمارك غريفيثس، فإن هذه السمات مشتركة في جميع أنواع الإدمان، بما في ذلك الإدمان السلوكي مثل الألعاب أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وعندما يشعر الأفراد برغبة مستمرة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ويعتمدون عليها لتحسين حالتهم المزاجية، ويجدون صعوبة في التوقف رغم ما تسببه من مشاكل، فقد يندرج سلوكهم ضمن هذا النموذج.¹⁵ ومن النماذج النظرية المهمة أيضًا النموذج المعرفي السلوكي، الذي يرى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يبدأ بأفكار ومشاعر سلبية مثل التوتر أو القلق أو تدني تقدير الذات. ومع مرور الوقت، قد يلجأ الأفراد إلى وسائل التواصل الاجتماعي للهروب من هذه المشاعر أو التعامل معها، ما يعزز اعتمادهم عليها. وقد دعمت مراجعة منهجية أجراها بالاكريشان وغريفيثس هذا النموذج، حيث بيّنت أن المعتقدات غير العقلانية، والخوف من تفويت الأحداث، والضيق العاطفي ترتبط باستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي.¹⁶ كما تقدّم نظريات الاتصال رؤى مفيدة حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وبوجه خاص، تفسّر نظرية الاستخدامات والإشباع لجوء الأفراد إلى وسائل الإعلام بأنه تلبية لاحتياجات محددة مثل الترفيه، أو الاتصال الاجتماعي، أو التعبير عن الذات. وعندما تلبي وسائل التواصل الاجتماعي هذه الاحتياجات باستمرار، قد يبدأ المستخدمون في الاعتماد عليها بشكل مفرط. وقد وجدت إحدى الدراسات أن دوافع مثل البحث عن الاهتمام، وتقليل الشعور بالملل، والحفاظ على العلاقات، ترتبط بقوة بالسلوكيات الإدمانية.¹⁷ إضافة إلى ذلك، تفترض نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام أنه عندما يعتمد الأفراد بدرجة كبيرة على وسائل الإعلام للحصول على المعلومات أو التفاعل أو الدعم العاطفي، فقد يتطور هذا الاعتماد إلى استخدام مفرط. وقد لوحظ ذلك بشكل خاص بين فئة الشباب الذين ينظرون إلى وسائل التواصل الاجتماعي بوصفها مصدرًا رئيسيًا للهوية، ووسيلة للانتماء. وأظهرت دراسة حديثة أن الاعتماد العاطفي على منصات مثل إنستغرام وتيك توك كان مؤشرًا قويًا على الاستخدام القهري.¹⁸ وتُظهر هذه النظريات مجتمعة أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يتأثر بمزيج من الاحتياجات النفسية، واستراتيجيات التكيف العاطفي، والسلوكيات المكتسبة. ويمكن أن يسهم فهم هذه الأسس في توجيه تطوير استراتيجيات وقائية فاعلة، وتعزيز عادات رقمية أكثر صحة.¹⁹

¹⁵ Mark Griffiths, "A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework."

¹⁶ Janarthanan Balakrishnan and Mark D. Griffiths, "Social Media Addiction: What Is the Role of Content in YouTube?," *Journal of Behavioral Addictions* 6, no. 3 (September 2017): 77-364, <https://doi.org/2006.6.2017.058/10.1556>.

¹⁷ Wenxin Li et al., "Impacts Social Media Have on Young Generation and Older Adults."

¹⁸ Jin Zhao et al., "Risk Factors Associated with Social Media Addiction: An Exploratory Study," *Frontiers in Psychology* 13 (April 2022, 14), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>.

¹⁹ Jashvini Amirthalingam and Anika Khera, "Understanding social media addiction: A deep dive," *Cureus* 16, no. (2024) 10.

الآثار النفسية والعاطفية

ارتبط إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بعدد من المشاكل العاطفية والنفسية. فالأفراد الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط غالبًا ما يذكرون شعورهم بالقلق والاكتئاب والإرهاق العاطفي. وأظهرت دراسة حديثة أن المستويات المرتفعة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ترتبط ارتباطًا قويًا بزيادة أعراض القلق والاكتئاب والتوتر. وقد تتفاقم هذه الآثار العاطفية بسبب تجارب سلبية عبر الإنترنت، مثل التنمر الإلكتروني، والمقارنة الاجتماعية، والخوف من تفويت الأحداث.²⁰ كما أن مشاكل النوم شائعة بين من يعانون من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. فالتفاعل المستمر مع المنصات الاجتماعية، خصوصًا خلال الليل، يمكن أن يخلّ بأنماط النوم ويؤدي إلى الأرق. وأظهرت إحدى الدراسات أن اضطرابات النوم كانت من النتائج المتكررة للاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي، وهو ما يؤدي بدوره إلى تدهور الاستقرار العاطفي، وانخفاض مستوى الصحة النفسية العامة. كما تبين أن ضعف جودة النوم يزيد من سرعة الانفعال، والشعور بالحزن، وصعوبة التركيز خلال النهار.²¹ وبين المراهقين والشباب، قد تكون الآثار العاطفية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي أكثر حدة. فقد حدّد فينر وآخرون وجود ارتباط كبير بين الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي وزيادة الضيق العاطفي، بما في ذلك ارتفاع مخاطر إيذاء النفس والأفكار الانتحارية، خصوصًا بين الفتيات المراهقات. وتؤكد تحليلاتهم الطولية هشاشة الصحة النفسية لدى الشباب خلال مراحل النمو الحساسة، وتبرز الحاجة إلى دراسة كيفية تأثير الانخراط الرقمي المستمر سلبيًا على الصحة العقلية.²² وتبدو بعض الفئات أكثر عرضة للتأثر بالآثار النفسية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي. فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة حديثة أجراها أندريوتشي-أنونزياتا وآخرون أن الرياضيين المراهقين الذين يظهرون سلوكيات إشكالية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يعانون من أعراض أكبر للقلق، والمزاج الاكتئابي، وعدم الرضا عن صورة الجسد، واضطرابات النوم.²³ وبالمثل، تشير الأبحاث إلى أن الموظفين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لأغراض غير متعلقة بالعمل خلال ساعات العمل يواجهون مستويات أعلى من الإرهاق العاطفي والإجهاد الذهني.²⁴ وتشير هذه النتائج إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤثر سلبيًا على تنظيم المشاعر، وجودة النوم، وتقدير الذات، والصحة العقلية بشكل عام. وتكون هذه الآثار أكثر خطورة عندما يتزامن الإدمان مع ضغوط أخرى مثل الضغط الدراسي، أو متطلبات العمل، أو العزلة الاجتماعية.



20 Sushim Kanhan and Abhay Gaidhane. "Social media role and its impact on public health: a narrative review." *Cureus* 15, no. (2023) 1.

21 Betül Keles, Niall McCrae, and Annmarie Grealish. "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents."

22 Russell M. Viner, Aswathikutty Gireesh, Neza Stiglic, Lee D. Hudson, Anne-Lise Goddings, Joseph L. Ward, and Dasha E. Nicholls. "Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data." *The Lancet Child & Adolescent Health* 3, no. 696-685. (2019) 10.

23 Weilong Lin, Zhenyu Cen, and Ying Chen. "The Impact of Social Media Addiction on the Negative Emotions of Adolescent Athletes: The Mediating Role of Physical Appearance Comparisons and Sleep." *Frontiers in Public Health* 12 (January 2025, 24), <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1452769>.

24 Jai Meynadier et al. "Relationships between Social Media Addiction, Social Media Use Metacognitions, Depression, Anxiety, Fear of Missing out, Loneliness, and Mindfulness." *International Journal of Mental Health and Addiction*, January 2025, 23, <https://doi.org/10.1007/s8-01440-024-11469>.

الشباب: الفئة الأكثر عرضة للخطر

يُعدّ المراهقون والشباب من أكثر الفئات عرضة للتأثيرات السلبية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. فقد أظهرت مراجعة منهجية لـ 18 دراسة شملت 9269 مشاركًا وجود ارتباطات متوسطة لكنها ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي ومشاكل الصحة العقلية، وهي: الاكتئاب ($r = 0.273$)، والقلق ($r = 0.348$)، والتوتر ($r = 0.313$)، وجميعها عند مستوى دلالة $p > 0.001$ ²⁵ وتشير هذه النتائج إلى أن الشباب الذين يظهرون أنماط استخدام تشبه الإدمان يميلون إلى المعاناة من ضيق نفسي أكبر. وتُعد العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي وإيذاء النفس أو السلوك الانتحاري مثيرة للقلق بشكل خاص. فقد أظهر مسح نرويجي شمل أكثر من 37 ألف مراهق أن الذين يقضون أكثر من ثلاث ساعات يوميًا على منصات التواصل الاجتماعي لديهم احتمال أكبر بنحو 1.5 مرة لإيذاء النفس خلال العام الماضي، حتى بعد ضبط أعراض الاكتئاب والعوامل الأخرى.²⁶ واستمرت هذه العلاقة عبر الجنسين ومختلف مستويات الأعراض، ما يشير إلى ارتباط قوي بين الاستخدام المفرط وخطر إيذاء النفس. كما وجدت دراسة مقطعية حديثة أُجريت على 353 مراهقًا في ماليزيا أن زيادة وقت استخدام الشاشات ارتبطت ارتباطًا كبيرًا بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب. وأظهر وقت الشاشة تأثيرًا إيجابيًا مباشرًا على مستويات القلق ($\beta = 0.123$)، وعلى الاكتئاب ($\beta = 0.194$)، ورغم أنه أثر سلبيًا على جودة النوم أيضًا، فإن هذا التأثير كان أقل ($\beta = 0.117$)، كما أن النوم لم يفسر بشكل كامل العلاقة بين وقت الشاشة والصحة العقلية.²⁷ وتسهم المقارنة الاجتماعية والتنمر الإلكتروني أيضًا في تدهور الصحة العقلية لدى الشباب. فقد أشارت مراجعة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تزيد من أعراض الاكتئاب والأفكار الانتحارية لدى المراهقين من خلال التفاعلات الضارة ومقارنة المظهر بالآخرين.²⁸ وفي الوقت نفسه، أظهرت مراجعة أخرى أن الوقوع ضحية للتنمر الإلكتروني يرتبط باستمرار بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب بين المراهقين.²⁹

الفروق بين العمر والجنس

يلعب كل من العمر والجنس دورًا مهمًا في تشكيل أنماط إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وحدته. وتشير الأبحاث إلى أن صغار السن أكثر عرضة لتطوير سلوكيات تشبه الإدمان، في حين يؤثر الجنس على شكل الاعتماد الرقمي.³⁰ فقد تناولت دراسة مقطعية حديثة أُجريت في إسبانيا أنماط استخدام الإنترنت لدى 585 مشاركًا تتراوح أعمارهم بين 18 و35 عامًا. وأظهرت النتائج أن البالغين الأصغر سنًا، خصوصًا الذين في أوائل العشرينيات، أظهروا استخدامًا قهريًا أكبر لوسائل التواصل الاجتماعي مقارنة بالأكبر سنًا في العينة. كما كشفت الدراسة عن فروق واضحة بين الجنسين، حيث سجلت الإناث بمستويات أعلى وبشكل كبير من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والهوس بالهاتف، في حين أظهر الذكور ميلًا أكبر نحو اضطراب ألعاب الإنترنت والإدمان العام على الإنترنت.³¹ وتشير هذه النتائج إلى أنه رغم أن كلا الجنسين قد يعانيان استخدامًا رقميًا إشكاليًا، فإن المنصات والسلوكيات التي ينخرطان معها تختلف بينهما.

25 Holly Shannon et al., "Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis," JMIR Mental Health 9, no. 4 (April 2022), 14, <https://doi.org/33450/10.2196>.

26 Tjørmoen, Anita Johanna, Martin Øverlien Myhre, Anine Therese Kildahl, Fredrik Andreas Walby, and Ingeborg Rossow, "A Nationwide Study on Time Spent on Social Media and Self-harm Among Adolescents," Scientific Reports 13, no. (2023) 1, <https://doi.org/10.1038/s46370-023-41598-y>.

27 Ibid.

28 Carol Vidal, Tenzin Lhaksampa, Leslie Miller, and Rheanna Platt, "Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review," International Review of Psychiatry 32, no. 3 53-235 (2020), <https://doi.org/09540261.2020.1720623/10.1080>.

29 Manuel Varchetta et al., "Exploring Gender Differences in Internet Addiction and Psychological Factors: A Study in a Spanish Sample," Brain Sciences 14, no. 10 (October 2024), 19: 1037, <https://doi.org/10.3390/brainsci14101037>

فقد وجدت دراسة أعدّها تيان ولي وتشانغ (2025) أن الذكور أكثر ميلًا للانجذاب إلى منصات الألعاب والترفيه، في حين تميل الإناث إلى الانخراط في سلوكيات وسائل التواصل الاجتماعي المدفوعة عاطفيًا، مثل التحقق المتكرر، والبحث عن القبول، ومقارنة أنفسهم بالآخرين عبر الإنترنت.³² وتزيد هذه الأنماط من الهشاشة العاطفية، وقد ارتبطت بارتفاع مستويات التوتر والقلق، وانخفاض تقدير الذات لدى النساء. كما أكدت الدراسة أن المقارنة الاجتماعية والاعتماد العاطفي كانا من أبرز المؤشرات للنتائج السلبية، خصوصًا عند تعرض المستخدمين لمحتوى يُصوّر على أنه مثالي على الإنترنت.³³ مع ذلك، لا تتفق جميع الدراسات بشأن الفروق على أساس الجنس. فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة أجراها صالحيان ونجابهان (2013) عدم وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي عبر الهاتف المحمول لدى طلاب الجامعات. ويشير ذلك إلى أن الفروق بين الجنسين قد تختلف اعتمادًا على السياق الثقافي، أو الإقليمي، أو العمري الذي تُستخدم فيه وسائل التواصل الاجتماعي، كما يبرز أهمية إجراء دراسات أكثر تركيزًا على السياقات المحلية، والخصائص الديموغرافية، لفهم كيفية تفاعل الأدوار الجندرية مع السلوك الرقمي.³⁴ إضافة إلى ذلك، يظل العمر عاملًا مهمًا في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. فقد أوضحت مراجعة منهجية أعدها كيليس وماكراي وغربليس (2020) أن المراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و25 عامًا أكثر عرضة للآثار العاطفية للاستخدام الإشكالي. ووجدت المراجعة ارتباطات قوية بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم. وكانت هذه الآثار أكثر وضوحًا عندما اعتمد المستخدمون على وسائل التواصل الاجتماعي للتنظيم العاطفي أو قضوا ساعات طويلة في التصفح السلبي. وتؤكد هذه النتائج على ضرورة أخذ كل من العمر والجنس في الاعتبار عند تصميم استراتيجيات الوقاية وبرامج التدخل في مجال الصحة العقلية المرتبطة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.³⁵

الثقافة وسياق دولة الإمارات العربية المتحدة

في دولة الإمارات العربية المتحدة، يعكس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كلاً من الأعراف الثقافية والاتجاهات الديموغرافية، وهو ما يؤثر في أنماط الإدمان ومستوى السلامة العاطفية. فقد كشفت دراسة أجريت على طلاب جامعيين أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، خصوصًا في ساعات الليل المتأخرة، يرتبط بدرجة عالية بضعف جودة النوم. وقد فسرت هذه العلاقة بظاهرة الخوف من تفويت الأحداث، ما يؤكد كيف أن الضغط الثقافي للبقاء على اتصال مستمر قد يعزز عادات استخدام خطيرة.³⁶ أما بين المراهقين الإماراتيين، فتتأثر السلوكيات الرقمية أيضًا بالبيئة الأسرية والاجتماعية. فقد وجدت دراسة أجريت في الشارقة أن المراهقين الذين يستخدمون الأجهزة لأكثر من أربع ساعات يوميًا كانوا أكثر عرضة للشعور بالعزلة، وسرعة الانفعال، والتوتر العصبي، والانسحاب الاجتماعي. ولاحظ أولياء الأمور في الدراسة أن أبنائهم أصبحوا أقل تواصلًا وأكثر انفعالًا عاطفيًا، ما يشير إلى أن الإفراط في استخدام الشاشات يضر بالسلوك والتوازن العاطفي لدى الشباب.³⁷

³² Jinrui Tian, Boxuan Li, and Ronghua Zhang, "The Impact of Upward Social Comparison on Social Media on Appearance Anxiety: A Moderated Mediation Model," Behavioral Sciences 15, no. 8 : (2025) 1, <https://doi.org/10.3390/bs15010008>.

³³ Ibid.

³⁴ Mohammad Salehan and Arash Negahban, "Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive," Computers in Human Behavior 29, no. 6 (November 2013): 39-2632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>.

³⁵ Betül Keles, Niall McCrae, and Annmarie Grealish, "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents."

³⁶ Fokiya Akhtar, Youth Attitudes towards the Effects of Social Media Addiction: A Study on College Students in the United Arab Emirates, January 2024, 5, <https://doi.org/5/10.32388/w5by>.

³⁷ Ahmad F. Alomosh et al., "Digital Addiction and Its Impact on Adolescents in UAE Society," Sustainability, AI and Innovation: Proceedings of the Applied Research in Humanities & Social Sciences (ARHSS 2023), 56-441, 2025, https://doi.org/23_1-2532-96-981-978/10.1007.

مع ذلك، فإن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في دولة الإمارات العربية المتحدة ليس سلبياً بالكامل. ففي دراسة أخرى، أفاد شباب إماراتيون أن منصات مثل إنستغرام وتويتر ساعدت على تعزيز قيم مثل الاحترام، والمشاركة المجتمعية، والوعي المدني. ورأى المشاركون أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون مساحة للحوار والتبادل الثقافي، خصوصاً عندما يعزز المحتوى الهوية الوطنية والتواصل القائم على الاحترام.³⁸ وتشير هذه الدراسات إلى أن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في دولة الإمارات العربية المتحدة يرتبط ارتباطاً عميقاً بالتوقعات الثقافية، وبنية الأسرة، وقيم المجتمع. ورغم أن الاستخدام المرتفع يمكن أن يؤدي إلى تحديات عاطفية وسلوكية، خصوصاً بين المراهقين، فإنه يمكن أيضاً توظيفه لتعزيز نتائج اجتماعية إيجابية. ومن ثم فإن معالجة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في دولة الإمارات العربية المتحدة تتطلب استراتيجيات تراعي الخصوصية الثقافية، وتوازن بين الانخراط الرقمي، والسلامة العاطفية، والمسؤولية المجتمعية.

الحاجة إلى البحث والعمل المحلي:

رغم أن الأبحاث العالمية أسهمت في فهم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، فإن هذه الظاهرة في دولة الإمارات العربية المتحدة تحتاج إلى دراسة من خلال بيانات محلية، ومناهج بحث تراعي خصوصية الثقافة الإماراتية. فعلى سبيل المثال، أظهر مسح شمل 327 طالباً جامعياً في دولة الإمارات العربية المتحدة أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في ساعات متأخرة من الليل بسبب الخوف من تفويت الأحداث³⁹ كان مؤثراً قوياً على مشاكل النوم. وهذا يشير إلى أن القيم الثقافية المحيطة بالبقاء على اتصال والأعراف الرقمية المجتمعية لها تأثير على النتائج العاطفية والصحية. كما أن أدوات القياس المكيفة بشكل صحيح ضرورية لضمان الدقة. فقد قامت دراسة حديثة في الجزائر بالتحقق من صلاحية النسخة العربية من مقياس بيرغن لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي (BSMAS) بين 757 طالباً جامعياً، ووجدت أنها موثوق بها، وصالحة، مع أداء متسق عبر الجنسين.⁴⁰ ويبرز ذلك القيمة المحتملة لاستخدام النسخة العربية من هذا المقياس في دولة الإمارات العربية المتحدة. فمن دون هذا التحقق المحلي، قد يُسيء البحث تفسير السلوكيات، أو يفشل في أخذ العوامل الثقافية الرئيسية في الاعتبار. وبناءً على ذلك، ينبغي أن تستخدم الأبحاث المستقبلية في دولة الإمارات العربية المتحدة أدوات باللغة العربية ومكيفة ثقافياً مثل مقياس بيرغن لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وأن تتضمن متغيرات خاصة بالمجتمع الإماراتي (مثل توقعات الأسرة وآداب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي)، إلى جانب إشراك الأطراف المعنية، بما في ذلك أولياء الأمور والمعلمين. وستساعد هذه الخطوات في تصميم برامج تدخل فاعلة وملائمة ثقافياً.

38 Nadir Al Naqbi, Nail Al Momani, and Amanda Davies, "The Influence of Social Media on Perceived Levels of National Security and Crisis: A Case Study of Youth in the United Arab Emirates" Sustainability 14, no. 10785 (2022) 17, <https://doi.org/10.3390/su141710785>.

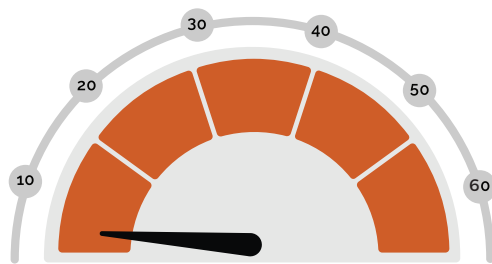
39 Fokiya Akhtar, Youth Attitudes towards the Effects of Social Media Addiction: A Study on College Students in the United Arab Emirates.

40 Fares Zine Abiddine et al., "The Psychometric Properties of the Arabic Bergen Social Media Addiction Scale," International Journal of Mental Health and Addiction, May 2024, 6. <https://doi.org/10.1007/s01297-024-11469-x>.

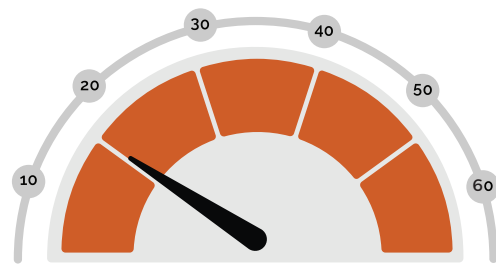
مقارنة دولة الإمارات العربية المتحدة ضمن الإطار العالمي لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي



تُعدّ مقارنة معدلات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي أمرًا مهمًا لفهم الإحصاءات الوطنية وتحديد ما إذا كانت الاتجاهات السلوكية تشير إلى المخاطر المعتادة عبر الإنترنت، أم إلى توقعات المشاركة الخاصة بالثقافة. وقد أظهر تحليل تلوي شمل 63 عينة من 32 دولة إلى أن تقديرات انتشار الإدمان تراوحت بين نحو 5% عند اعتماد تعريف ضيق للإدمان، ونحو 25% عند استخدام تعريف أشمل للاستخدام الإشكالي.⁴¹ ويشير ذلك إلى ضرورة التعامل بحذر مع أرقام الانتشار، إذ إن الاختلافات في المنهجيات المستخدمة قد تؤثر بشكل كبير في النتائج.



تعريف ضيق للإدمان



تعريف أشمل للاستخدام الإشكالي

إلى جانب الاختلافات في القياسات، يُعدّ السياق الثقافي أيضًا عاملًا مهمًا في التأثير على السلوك الرقمي. كما كشفت دراسة حديثة عن انتشار أعلى للاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي في الثقافات الجماعية مقارنة بالثقافات الفردية، ما يُشير إلى تأثير توقعات الاتصال الاجتماعي على استمرار السلوك عبر الإنترنت. لذلك، يكتسب هذا التمييز أهمية خاصة عند دراسة السلوك الرقمي في منطقة الخليج، حيث يُعدّ الحفاظ على العلاقات والبقاء على اتصال اجتماعي من الجوانب الأساسية في التواصل اليومي. ويبدو أن الشباب على وجه الخصوص هم الأكثر عرضة للتأثر ضمن هذا السياق العالمي. فقد أظهرت مراجعات ركزت على المراهقين وطلاب الجامعات وجود ارتباط أقوى بين الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي وأعراض مثل القلق والاكتئاب والوحدة والخوف من تفويت الأحداث.⁴² وغالبًا ما تتفاعل هذه العوامل العاطفية مع سلوكيات نمط الحياة، بما في ذلك استخدام المنصات في وقت متأخر من الليل، واضطراب أنماط النوم، الأمر الذي يمكن أن يزيد من حدة الضيق النفسي، ويعزز الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي.⁴³

⁴¹ Cecilia Cheng et al., "Prevalence of Social Media Addiction across 32 Nations: Meta-Analysis with Subgroup Analysis of Classification Schemes and Cultural Values." ⁴² Daria J. Kuss and Mark D. Griffiths, "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 3 (2017), <https://www.mdpi.com/311/3/14/4601-1660> ⁴³ Zhang Jing et al., "Correlations between Social Media Addiction and Anxiety, Depression, FOMO, Loneliness and Self-Esteem among Students: A Systematic Review and Meta-Analysis," *PLOS One* 20, no. 9 (September 2025, 24), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466>.

وقد برز الخوف من تفويت الأحداث كأحد أكثر الآليات النفسية ثباتًا وراء الانخراط المفرط. وتشير الأبحاث إلى أن الأفراد الذين يعانون من الخوف من تفويت الأحداث يكونون أكثر ميلًا إلى التحقق المتكرر من وسائل التواصل الاجتماعي، ومقارنة أنفسهم بالآخرين، والاستمرار في البقاء متصلين على الإنترنت رغم العواقب العاطفية السلبية.⁴⁴ وأخيرًا، أظهر الباحثون أن الاستخدام المطول خلال الليل يمثل عاملًا يسهم في ضعف جودة النوم، وانخفاض القدرة على التنظيم العاطفي، خصوصًا بين الشباب والطلاب.⁴⁵ وفي هذا السياق العام، يتطلب تفسير إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في دولة الإمارات العربية المتحدة مقارنةً بتراعي كلاً من الاتجاهات العالمية والخصائص المحلية. فدولة الإمارات العربية المتحدة تتميز بارتفاع مستوى التوفر الرقمي، واستخدام الهواتف الذكية، ووجود شريحة شبابية واسعة تعتمد بشكل كبير على التواصل عبر الإنترنت بغرض التفاعل الاجتماعي وتبادل المعلومات. وهذه العوامل تشبه الظروف المرتبطة بارتفاع معدلات الاستخدام الإشكالي في الدراسات الدولية. إضافة إلى ذلك، فإن الاختلافات في الأعراف الثقافية، والتكيف اللغوي لأدوات القياس، وأنماط استخدام المنصات، كلها تحدّ من إمكانية المقارنة المباشرة مع الدول الأخرى. كما أن الاختلافات المحلية في الأنماط الثقافية، والتكيف اللغوي لأدوات القياس وأنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كلها أيضًا تجعل من الصعب مقارنة دولة الإمارات العربية المتحدة بغيرها من الدول.



⁴⁴ Giulia Fioravanti et al., "Fear of Missing out and Social Networking Sites Use and Abuse: A Meta-Analysis," *Computers in Human Behavior* 122 (September 2021): 106839, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>.

⁴⁵ Oli Ahmed et al., "Social Media Use, Mental Health and Sleep: A Systematic Review with Meta-Analyses," *Journal of Affective Disorders* 367 (December 2024): 12-701, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>.



في ضوء ما سبق، يتضح أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يمثل ظاهرة سلوكية معقدة ومتعددة الأبعاد، تتداخل فيها العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية. فقد بينت الدراسة أن الاستخدام المفرط لهذه المنصات قد يتجاوز كونه سلوكًا يوميًا عاديًا ليصبح نمطًا من الاعتماد النفسي، يتسم بفقدان السيطرة، وتغير المزاج، والتأثير السلبي في الأداء اليومي والعلاقات الاجتماعية. وتؤكد الأدلة أن هذا النمط يرتبط بشكل متكرر بالقلق والاكتئاب واضطرابات النوم وضعف التنظيم العاطفي، مع تركيز أعلى للمخاطر بين فئة الشباب، ما يعكس هشاشة هذه المرحلة العمرية أمام الضغوط الرقمية.

كما أظهرت الأدبيات أن هذه الظاهرة ذات انتشار عالمي، مع تباين واضح في معدلاتها تبعًا لاختلاف أدوات القياس والسياقات الثقافية، وأن فئة الشباب، ولاسيما طلاب الجامعات، تُعد الأكثر عرضة للإدمان وما يرتبط به من اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب واضطرابات النوم. وتؤكد النتائج أن العوامل النفسية، مثل الخوف من تفويت الأحداث والمقارنة الاجتماعية، تلعب دورًا محوريًا في تعزيز هذا السلوك.

كما توضح النتائج أن هذه الظاهرة لا يمكن تفسيرها بعامل واحد، بل هي نتاج تفاعل معقد بين الدوافع النفسية، واستراتيجيات التكيف، والسياق الثقافي، حيث يُسهم الاعتماد المتزايد على المنصات الرقمية في تعزيز أنماط الاستخدام القهري. ويكتسب هذا الأمر أهمية خاصة في دولة الإمارات، في ظل الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي مقابل محدودية الدراسات المحلية المتعمقة.

وفي السياق الإماراتي، تُشير الدراسة إلى أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يتأثر بالخصوصية الثقافية والبنية الاجتماعية، حيث يعكس في آنٍ واحد فرصًا لتعزيز التواصل والوعي المجتمعي، وتحديات تتعلق بالصحة النفسية والتوازن السلوكي. كما يبرز نقص الدراسات المحلية والحاجة إلى أدوات قياس مكيفة ثقافيًا، مثل النسخة العربية من مقياس بيرغن، لفهم الظاهرة بدقة أكبر.



TRENDS
Global Barometer

تريندز للبحوث والاستشارات
TRENDS RESEARCH & ADVISORY

