



وزارة التربية والتعليم



استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيره على السلوكيات الصحية لليافعات واليافعين

يقدم هذا التقرير أدلة على الطرق التي يتعامل بها المراهقون الفلسطينيون مع المحتوى المتعلق بالصحة على وسائل التواصل الاجتماعي، وكيف يؤثر ذلك على فهمهم وسلوكياتهم المتعلقة بالصحة.

الشكر والتقدير لفريق العمل الذي عمل على تصميم وتنفيذ هذه الدراسة

مؤسسة جذور

الدكتور امية الخماش، الدكتورة هلا اللبدي، الاستاذة رحاب صندوقة والاستاذة جينفر دعبس
الطاقم الميداني الذي قام بجمع المعلومات
الاستاذة خضرة ذويب، الاستاذة عبير الجمل و الاستاذة عبير جابر

مركز البحث والتطوير التربوي – وزارة التربية والتعليم

د. محمد مطر / مدير عام مركز البحث والتطوير التربوي
د. سماح عريقات / باحثة في مركز البحث والتطوير التربوي
منى شلهوب / باحثة في مركز البحث والتطوير التربوي
أ. منال سعادة / باحثة في مركز البحث والتطوير التربوي

ثانيا: فريق العمل الميداني وهم منسقو البحث والتطوير والجودة في مكاتب التربية والتعليم (تكون أسماؤهم ضمن ملاحق الدراسة)

المديرية	الاسم
جنوب نابلس	د. عمر حلمو علاونة
جنين	سامر عمر أبو الرب
طوباس	سما وليد لالوح
سلفيت	أشجان زكريا جبر
قباطية	محمد نزال
ضواحي القدس	كمال الجمل
نابلس	هدى عزت دبلان
يطا	هاني احمد الحمادة
شمال الخليل	د. جنان رشاد أبو جودة
طولكرم	محمود عبد القادر
أريحا	خلود خالد أبو عوض
الخليل	صفوت محمد رصرص
رام الله	إيناس زهران
قلقيلية	ربي زيد
جنوب الخليل	د. ابتسام عبد الله عرجان
القدس	أماني أبو خليل
بيت لحم	د. شبلي محمود العزة

تعريفات مهمة مستخدمة في هذه الدراسة

وسائل التواصل الاجتماعي: تقنية تفاعلية معتمدة على الحاسوب تيسر التشارك بالأفكار والخواطر والمعلومات من خلال بناء شبكات ومجتمعات افتراضية.

منصات التواصل الاجتماعي: خدمة أو تطبيق أو منصة ذات صلة بوسائل التواصل الاجتماعي يمكن استخدامها من خلال تطبيق أو عبر الإنترنت (مثل فيسبوك، أو إنستغرام، أو تويتر، أو واتس-آب، أو يوتيوب، أو سنابشات، أو تيك توك).

التنمر الإلكتروني: "الأذى المتعمد والمتكرر الذي يلحقه شخص بآخر عن طريق استخدام أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة والأجهزة الإلكترونية الأخرى". يمكن أن تشمل أشكال التنمر المؤذية من خلال الأجهزة الإلكترونية نشر الشائعات أو التهديدات أو التلميحات الجنسية أو المعلومات الشخصية للضحية أو وسم الأشخاص بصفات معينة.

عوامل الضغط النفسي: حالات يعاني منها الشخص معتبراً أنها تهدد رفاهه أو وضعه في الحياة، خاصة إذا كانت تحديات التعامل معها تتجاوز الموارد التي يتصور الشخص أنها متاحة له.

التحرش الجنسي: سلوك غير مرحب به من تلميحات جنسية، وطلبات للحصول على خدمات جنسية، وغيرها من أشكال السلوك اللفظي أو البدني ذات الطبيعة الجنسية. بعض من هذه السلوكيات تحدث باستمرار من خلال منصات وسائل التواصل الاجتماعي.

محتوى غير لائق: معلومات غير دقيقة أو صور تسبب رؤيتها الإزعاج والقلق، ويمكن أن تؤدي إلى سلوك غير قانوني أو خطير. في هذه الدراسة، أشرنا إلى المحتوى غير اللائق على أنه محتوى مزعج متعلق بقضايا صحية، مثل اتباع الحمية، أو التغذية، أو ممارسة التمارين، أو صورة الشخص عن جسمه، أو التدخين، أو الكحول، أو الصحة الجنسية.

اليافع: تعبير لغوي يستعمل للدلالة على الأفراد في مرحلة المراهقة الممتدة من 10 سنوات الى 19 سنة.

دراسة قاعدية

يقدم هذا التقرير أدلة على الطرق التي يتعامل بها اليافعون الفلسطينيون مع المحتوى المتعلق بالصحة على وسائل التواصل الاجتماعي، وكيف يؤثر ذلك على فهمهم وسلوكهم في المجالات المتعلقة بالصحة .

خلفية

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي تمثل اتجاهاً دولياً شائعاً امتد انتشاره إلى كل بلد تقريباً في جميع أنحاء العالم. ويعد الطلبة من بين أبرز مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي. وقد ارتفع استخدام هذه الوسائل بشكل كبير بين اليافعين واليافعات على مدى السنوات القليلة الماضية، إذ تشير البحوث إلى حدوث زيادة بنسبة 1000% في الاستخدام من عام 2005 إلى عام 2013 (1)، مما يجعله النشاط الأكثر شعبية بين اليافعين اليوم (2). ووفقاً لمركز بيو للأبحاث، يملك 73% من اليافعين هواتف ذكية، وتبلغ هذه النسبة 76% بين اليافعين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و17 سنة و68% بين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و14 سنة، مما يسمح بسهولة الوصول إلى الإنترنت والبث المباشر لبرامج التلفزيون والفيديوهات و"التطبيقات" التفاعلية. وتشير الإحصاءات إلى أن 76% من جميع اليافعين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي، أكثر من أية فئة عمرية أخرى (2، 3)، وتستخدم نفس النسبة موقعاً واحداً على الأقل على وسائل التواصل الاجتماعي. وعلى الرغم من أن فيسبوك لا يزال موقع التواصل الاجتماعي الأكثر شعبية، إلا أن اليافعين لا يلتزمون عادة بمنصة واحدة فقط على وسائل التواصل الاجتماعي. إذ يحتفظ أكثر من 70% منهم بـ"محفظه لوسائل التواصل الاجتماعي" تشمل عدة مواقع مختارة، بما فيها فيسبوك وتويتر وإنستغرام (1، 2). بالإضافة إلى ذلك، وجد استطلاع حديث للرأي أن 22% من اليافعين يسجلون الدخول إلى موقع التواصل الاجتماعي المفضل لديهم أكثر من 10 مرات في اليوم، وأكثر من النصف يسجلون الدخول إلى موقع أو آخر من مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من مرة واحدة في اليوم (4) (5). وهذا يوضح أن جزءاً كبيراً من التطور الاجتماعي والعاطفي لهذا الجيل يحدث أثناء وجوده على الإنترنت وعلى الهواتف المحمولة .

وتعتبر المراهقة مرحلة انتقال الفرد من كونه طفلاً معتمداً على الغير إلى شخص بالغ مستقل. وتمتد المراهقة من بداية البلوغ حتى الانتهاء من نمو الدماغ، وهي فترة تتسم بهشاشة كبيرة ولكنها تعد فرصة كبيرة لليافعين أيضاً. وغالباً ما تبدأ السلوكيات التي تؤثر على الصحة وتتعلق بمعظم الأمراض غير المعدية، مثل التدخين وتعاطي الكحول وعادات النظام الغذائي وممارسة النشاط البدني وزيادة الوزن، في مرحلة المراهقة (6). ويتعرض الأطفال واليافعون لبعض المخاطر أثناء تجوالهم في وسائل التواصل الاجتماعي واستخدامهم لها بسبب محدودية قدرتهم على التنظيم الذاتي وهشاشتهم وتعرضهم لضغط الأقران. وإذا لم يتوفر لهم التوجيه والرعاية والمتابعة من قبل الأسرة والمدرسة، فإن سعي اليافعين إلى تطوير شعورهم بالهوية الاجتماعية يفضي بهم إلى قضاء معظم وقتهم في التفكير والتدقيق والتأمل في القيم والسلوكيات العامة التي يلاحظونها على وسائل التواصل الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، تشير البحوث إلى بروز بعض دواعي القلق الرئيسية بسبب المشاكل المتكررة المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك التمر الإلكتروني، ومسائل الخصوصية، والتحرش الجنسي. وتشمل المشاكل الأخرى الجديرة بالاهتمام إدمان الإنترنت والحرامن من النوم (7). يجذب اليافعون نحو وسائل التواصل الاجتماعي ويدمجونها في مجالات حساسة في هوياتهم، مما يؤدي إلى تزايد المخاوف من الآثار السلبية والمخاطر المحتملة التي تحملها وسائل التواصل الاجتماعي لهذه الفئة السكانية الشديدة الهشاشة.

توفر مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقات الهواتف المحمولة منصات للمستخدمين لإنشاء هوية على الإنترنت والتواصل مع الآخرين وبناء شبكات اجتماعية. ويسود في جميع أنحاء العالم فهم عام بأن هناك مزايا تتحقق لليافعين من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، إلا أن هناك أيضاً بعض المخاطر الرئيسية. ومن الفوائد الرئيسية التي تذكر باستمرار لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين اليافعين:

1. فرصة التواصل مع الأصدقاء والعائلة والزملاء الذين يشتركون في الاهتمامات ذاتها، وتبادل الصور والأفكار واللحظات الممتعة بعضهم مع بعض،
2. الانفتاح على أفكار جديدة واكتساب المعرفة،
3. فرص جديدة للوصول إلى رسائل ومعلومات معززة للصحة،
4. توفير طرق فعالة للتعليم،
5. البقاء على اطلاع على المستجدات وآخر الأخبار (8).

ويتمثل أحد المخاطر الرئيسية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التهديدات والتنمر الإلكتروني والتحرش من خلال استخدام هذه الوسائل (8). ويعد هذا الأمر أحد أكبر المخاطر الناشئة عن استخدام اليافعين للإنترنت لأنه يمكن أن يسبب عواقب اجتماعية ونفسية عميقة، مثل الاكتئاب والقلق والعزلة ومأساة الانتحار (9). وتشمل المخاطر الأخرى الآثار الصحية السلبية على الوزن والنوم، والتعرض لمحتوى غير دقيق أو الاتصال بجهات غير ملائمة أو غير آمنة، وتهديد الخصوصية والسرية (8)، وإرسال أو تلقي رسائل تحتوي على صور خاصة غير لائقة. ويمكن ملاحظة هذه الظاهرة في البحوث الحديثة التي أظهرت أن 20% من اليافعين نشروا صوراً لأنفسهم للتباهي بأجسادهم على وسائل التواصل الاجتماعي (9).

وجدت دراسة أجريت على اليافعين في إنجلترا على مدى ثلاث سنوات بدءاً من عام 2013 أن وسائل التواصل الاجتماعي بحد ذاتها لا تسبب ضرراً، إلا أن الاستخدام المتكرر قد يعيق الأنشطة التي لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية مثل النوم وممارسة النشاط البدني، ويزيد أيضاً من تعرض الشباب لمحتوى ضار، وخاصة التنمر الإلكتروني. كما كشفت الدراسة أن الأشخاص الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر أفادوا بمستويات عالية من الضائقة النفسية، وانخفاض مستويات الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة، وزيادة القلق. ووجد الباحثون أن التنمر الإلكتروني وانخفاض النوم والنشاط البدني يلعب دوراً مهماً في تفسير هذه النتائج (10). كما أظهرت بحوث واسعة أن استخدام هذه المنصات الإلكترونية يرتبط بمشاكل الصحة النفسية، مثل أعراض الاكتئاب والسلوكيات الانتحارية (11، 12).

وجدت دراسة أخرى أجريت على طلبة المدارس المتوسطة والثانوية أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط سلباً بالتواصل المدرسي والأداء الأكاديمي (13). وخلصت هذه الدراسة وغيرها من الدراسات المماثلة التي توصلت إلى النتائج ذاتها إلى أنه يتعين على اليافعين أن يقصروا استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي على ساعتين في اليوم (13، 14). وفي أماكن أخرى، وجد الباحثون ارتباطاً ملبوساً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وسلوكيات الأكل غير الصحية وزيادة الوزن بين اليافعين (15). إن لهذه السلوكيات تأثيراً كبيراً على صحة اليافعين ورفاههم، إذ أن سلوكيات الأكل غير الصحية – مثل تفويت وجبة الإفطار واستهلاك المشروبات المحلاة بالسكر – ترتبط بالسمنة والأمراض المزمنة الأخرى (16)، والتي يمكن أن تكون ضارة لليافعين في مراحل لاحقة من حياتهم كبالغين.

في السياق الفلسطيني، يشكل الأطفال واليافعون والشباب (17) الذين تقل أعمارهم عن 29 سنة أكثر من ثلثي السكان الفلسطينيين. وبالتحديد، يشكل اليافعون (19-10 سنة) 30% من مجموع السكان في فلسطين (18). ووفقاً لإحصاءات المركز العربي لتطوير الإعلام الاجتماعي، يستخدم 76% من الشباب الفلسطينيين الإنترنت عبر الهواتف الذكية لمدة 5.5 ساعة يومياً (19). وتشير الإحصاءات الحديثة للجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2016) إلى أن الشباب الفلسطيني من ضمن أكبر مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في العالم العربي، ويستخدم معظمهم فيسبوك بشكل رئيسي، يليه إنستغرام (20).

وقد ثبت سابقاً في دراسات حديثة أجريت في فلسطين أن اليافعين يقضون ساعات طويلة جداً على وسائل التواصل الاجتماعي كل يوم، ويستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في الغالب في المساء وقبل النوم، مما يؤدي إلى انخفاض ساعات النوم. وأفيد بأن هذا السلوك يعيق تحصيلهم الأكاديمي في نهاية المطاف (21). ووجدت دراسة أخرى أن لوسائل التواصل الاجتماعي تأثيراً كبيراً على تعاطي اليافعين والشباب للعقاقير والتبغ والكحول (22).

تأتي هذه الدراسة في ضوء القلق المتزايد من ارتفاع معدلات امتلاك اليافعين للهواتف المحمولة واستخدامهم لمنصات التواصل الاجتماعي في فلسطين، في كل من الضفة الغربية وقطاع غزة. ويبدو أن قضاء اليافعين الفلسطينيين ساعات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي يدعو إلى الاعتقاد بأن اليافعين قد أصبحوا مدمنين على هذه الوسائل.

تتبع هذه الدراسة عن بحوث سابقة أجريت في جميع أنحاء البلاد بينت أن وسائل التواصل الاجتماعي كان لها تأثير سلبي على صحة اليافعين ورفاههم، إلى جانب العديد من مناقشات المائدة المستديرة التي أجريت في فلسطين حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين اليافعين. وضرورة إجراء المزيد من البحث والتقصي في الآثار الإيجابية والسلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين اليافعين، والتحقق من نوع المعلومات التي يحصل عليها اليافعون من منصات التواصل الاجتماعي ومن أين يحصلون على هذه المعلومات.

ومن الجدير بالذكر أن هذه الدراسة أجريت في ظل جائحة كوفيد19، عندما كانت فلسطين تعيش تحت الإغلاق. أخذاً بذلك في الاعتبار، فإن الجائحة قد حدثت من التفاعلات الاجتماعية الواجهية بشكل يطرح تحديات كبيرة أمام اليافعين. وليس من المستغرب أن أزمة كوفيد19- والإغلاق قد زادا بشكل كبير من استخدام اليافعين لوسائل التواصل الاجتماعي. ومع استمرار الإجراءات التقييدية المفروضة على الفلسطينيين خلال الأشهر الأخيرة، اضطر الأطفال واليافعون للبقاء في منازلهم، مما قلل من أنشطتهم اللاصافية ولم يترك لهم أي خيار آخر سوى قضاء وقتهم على وسائل التواصل الاجتماعي. وبالنسبة لليافعين بشكل خاص، والذين يعتمدون على الاتصالات الاجتماعية مع أقرانهم بقدر كبير، ربما أحدثت فترة العزلة الاجتماعية الطويلة أثراً ضاراً على صحتهم النفسية، وكذلك على صحتهم البدنية. وتشير الأدلة إلى أن اليافعين يلجئون إلى وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على معلومات ذات صلة بالصحة. ومن المسلم به أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يحمل تأثيرات إيجابية وسلبية على السلوكيات الصحية لليافعين ورفاههم. فلا يزال استخدام هذه الوسائل يوفر إمكانات قيمة وفرصاً واعدة لتعزيز الصحة بين اليافعين، إلا أن هناك تحديات مهمة يجب أخذها في الاعتبار ومعالجتها بشكل مناسب للاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي بأقصى قدر كأداة لتعزيز الصحة. إن مسألة ما إذا كان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يفيد رفاه اليافعين أو يهدده تمثل أحد الشواغل المجتمعية المهمة. وفي الوقت الراهن، لا يوجد فهم كافٍ لتحديد "وضعية" الشباب في العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة، وهناك ميل إلى التركيز بالأساس على المخاطر والنتائج السلبية لاستخدام هذه الوسائل. وبما أن وسائل التواصل الاجتماعي تعد أبرز أدوات التواصل التي يجذبها اليافعون، فمن المهم فهم العلاقة بين استخدامها المتكرر والسلوكيات الصحية لدى هذه الفئة السكانية، وما إذا كان بالإمكان إجراء تدخلات فعالة وكيف يمكن ذلك (23) (24). بالإضافة إلى ذلك، وفي حين أن مواقع التواصل الاجتماعي قد أصبحت تتمتع بالشعبية كمنابر للتفاعلات الاجتماعية ويمكن اعتبارها أداة مستجدة لتعزيز الصحة، فلا يزال من غير الواضح كيف يمكن أن تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لتعزيز صحة المراهقين والمراهقات (25).

ستساعد البيانات التي جمعت في هذا المسح في توجيه الجهود لإعداد مبادئ توجيهية تدعم الأهل والممارسين في مجالي التعليم والصحة، إلى جانب دعم واضعي السياسات والباحثين. بالإضافة إلى ذلك، ستساعد النتائج في تزويد النظام التعليمي بدلائل يمكن الاسترشاد بها عند وضع مناهج دراسية لليافعين وصياغة استراتيجيات لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

قليلة هي الدراسات في فلسطين التي بحثت في آثار وسائل التواصل الاجتماعي على السلوكيات الصحية، وخاصة بين اليافعين. ولا تتوفر أية إرشادات فعالة للباحثين أو الممارسين أو الأطباء بشأن استخدامات المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي فيما يتعلق بالصحة (26). كما أن هناك معلومات قليلة عن الصحة ووسائل التواصل الاجتماعي في المبادئ التوجيهية للتعليم المدرسي ورعاية الطفل في السياسات القطرية في جميع أنحاء العالم (27)، بما في ذلك فلسطين. بالإضافة إلى ذلك، هناك فجوة واضحة في البحوث المتعلقة بطريقة فهمنا للعلاقة بين الشباب ووسائل التواصل الاجتماعي والصحة، والآثار المترتبة على ذلك. لذا فهناك تساؤلات مطروحة عن العلاقة بين تزايد استخدام الأطفال واليافعين لهذه الوسائل وآثار ذلك على صحتهم ورفاههم. وفي ضوء ذلك، قامت مؤسسة جذور للإنماء الصحي الاجتماعي، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، بإجراء هذه الدراسة لتفحص تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على السلوكيات المتعلقة بصحة اليافعين ورفاههم. ومن شأن نتائج هذه الدراسة أن تساعد في إبراز أهمية تطوير محتوى موثوق في وسائل التواصل الاجتماعي يكون مصمماً لرفع الوعي الصحي بين الفئات الشابة.

الأهداف

الهدف الرئيس من هذا المسح هو استكشاف دور استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيره على السلوكيات الصحية لليافعات واليافعين ورفاههم. وتشمل الأهداف المحددة ما يلي:

- تقييم نوعية المعلومات التي يحصل عليها اليافعون من منصات التواصل الاجتماعي ومن أين يحصلون على معلوماتهم
- تقييم الآثار الإيجابية والسلبية لمنصات التواصل الاجتماعي على سلوكيات اليافعين وصحتهم
- فحص العلاقة بين مدى تكرار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من جهة والعادات الغذائية والنشاط البدني والنوم الكافي والضغط النفسي من الجهة المقابلة

العينة وجمع البيانات

شمل هذا المسح اليافعين المنتظمين في المدارس الأساسية العليا والثانوية الحكومية والخاصة في 24 مديرية في الأراضي الفلسطينية المحتلة (الضفة الغربية وغزة) في الفترة بين آذار/مارس ونيسان/أبريل 2021، حينما كانت فلسطين تعيش تحت الإغلاق وكانت المدارس مغلقة بسبب جائحة كوفيد-19. تشمل العينة مشاركين من مدن وقرى ومخيمات من كل مديرية من المديريات في الضفة الغربية كلاً و في غزة كلاً (جدول 1). أجرى الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني حساب حجم العينة، استناداً إلى عدد المدارس في كل مديرية، وعدد الطلبة المسجلين في الصفوف من الثامن وحتى الثاني عشر للعام الدراسي 2020/2021، ونطاق الثقة بنسبة 95%، وهامش الخطأ بنسبة 7%.

استخدم في اختيار العينة في الدراسة أسلوب المعاينة الطبقيّة العشوائية المتعددة المراحل، والذي استخدم لاختيار المشاركين المنتظمين في الصفوف من الثامن إلى الثاني عشر في المدارس الحكومية والخاصة على السواء في جميع أنحاء الأرض الفلسطينية المحتلة. في المرحلة الأولى، قسمت كل محافظة فلسطينية إلى مديريات (مديرية واحدة إلى مديريتين في كل محافظة). ثم تم اختيار المدارس بشكل متناسب مع حجم كل مديرية. وتم تجميع المدارس في مجموعتين للبنين والبنات، إلى جانب المدارس الأساسية والثانوية المختلطة. وفي المرحلة الثانية، اختيرت الشعب الصفية من كل صف (8-12) باستخدام طريقة عشوائية بسيطة. لذلك، فإن عدد اليافعين المختارين يتفاوت استناداً إلى عدد الطلبة في كل شعبة صفية وعدد المدارس المختارة، والذي يعتمد بدوره على مجموع عدد طلبة المدارس الأساسية أو الثانوية في كل مديرية.

فيما يتعلق بجمع البيانات، وزعت الطواقم المدرسية على اليافعين رابط يقودهم إلى استبيان منتظم على الإنترنت من خلال المنصات المدرسية في كل مديرية.

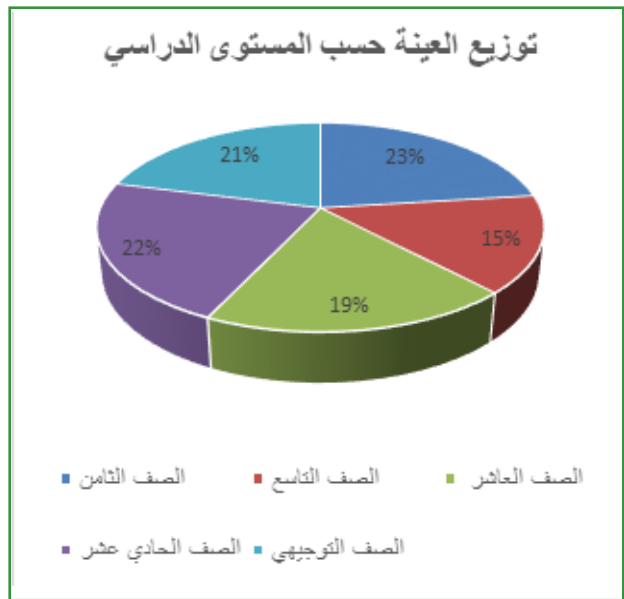
قيم الاستبيان المنتظم المجالات التالية:

1. العوامل الاجتماعية-الديموغرافية (الجنس والعمر ومكان الإقامة والصف والمحافظة، الخ)؛
2. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (نوع وسائل التواصل الاجتماعي المستخدمة، ومتوسط عدد مرات الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي في اليوم)؛
3. نوع الجهاز المستخدم (الهاتف، الحاسوب، الحاسوب اللوحي)؛
4. سلوكيات البحث عن المعلومات وأنواع المعلومات التي يتم استخلاصها من منصات التواصل الاجتماعي؛
5. الاهتمامات والأنشطة (أنواع المشاركة على مواقع التواصل الاجتماعي)؛
6. استكشاف المعلومات الصحية؛
7. تحديد مصادر موثوقة للمعلومات الصحية؛
8. صحة اليافعين، بما يشمل الحمية والتغذية، والنوم، والنشاط البدني، وتقدير الذات، والصحة النفسية-الاجتماعية، والتدخين.

وتمت صياغة إجابات الأسئلة المتعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بواسطة مقاييس محددة، مثل "للاغاية"، "كثيراً"، "قليلاً"، "قليلاً جداً"، "على الإطلاق"، أو "كثيراً"، "بشكل معتدل"، "قليلاً"، "على الإطلاق".

إعداد الاستبيان الأولي ومناقشته وتكييفه والموافقة عليه بواسطة فريق الدراسة البحثية واللجنة التوجيهية المشكلة من مؤسسة جذور للإنتاج الصحي والاجتماعي ووزارة التربية والتعليم الفلسطينية. واستندت صياغة استبيان الدراسة إلى استعراض مستفيض للأدبيات شمل دراسات أجريت على الموضوع نفسه، حيث تم تكييف استبيانات مستخدمة سابقاً لتتوافق ثقافياً مع السياق الفلسطيني واللغة العربية. وتمت ترجمة الاستبيان من الإنجليزية إلى العربية وإعادة ترجمته بالعكس لضمان دقة الأسئلة باللغتين.

وبما أن الدراسة أجريت على طلبة المدارس، فقد تم أخذ الموافقة من وزارة التربية والتعليم الفلسطينية عند بدء الدراسة. كما قامت لجنة هلسنكي للأخلاقيات التابعة لمجلس البحوث الصحية الفلسطيني في قطاع غزة بمراجعة مقترح الدراسة والمصادقة عليه. وتم الحصول على موافقة إلكترونية مستنيرة من كل يافعة ويافع مشارك وكذلك من أهلهم وأولياء أمورهم بعد أن حصلوا على معلومات عن أهداف الدراسة والتزامها بمبدأ السرية والفوائد/المخاطر المرتبطة بها.



خصائص العينة والمعلومات الاجتماعية-الديموغرافية

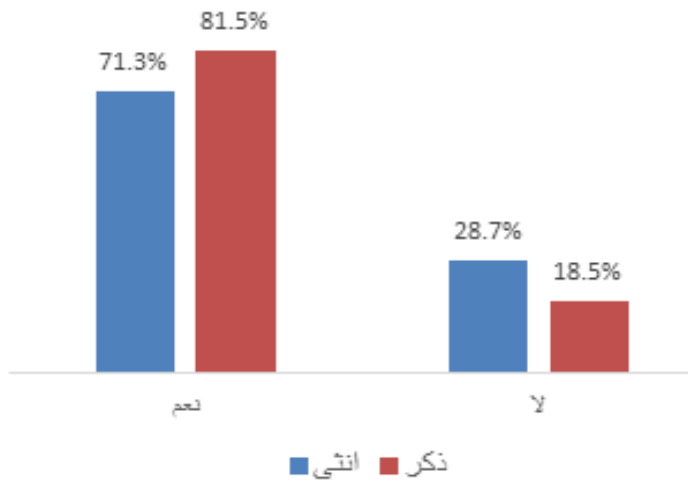
شارك في المسح الافتراضي ما مجموعه 5,134 يافعاً ويافعة تتراوح أعمارهم بين 13-18 سنة في الفترة بين آذار/مارس ونيسان/أبريل 2021. من بين هذا المجموع، كانت نسبة 61.5% من الإناث و38.5% من الذكور. تراوحت أعمار حوالي 38.2% من العينة بين 13-15 سنة (يافعون صغار) و61.8% بين 16-18 سنة (يافعون أكبر سناً). جمعت البيانات من يافعين يقيمون في جميع المحافظات عبر الأرض الفلسطينية المحتلة، من بينهم 78.6% يقيمون في الضفة الغربية و21.4% في قطاع غزة. ومن مجموع العينة، كان 39.0% من المشاركين من سكان المدن، و47.4% من سكان القرى، و13.6% من سكان المخيمات.

النتائج الرئيسية

1. إمكانية الوصول إلى الهواتف الذكية والحواسيب وأجهزة الحاسوب المحمول والأجهزة اللوحية

- ▲ أفادت نسبة 75.2% من العينة بامتلاك هاتف ذكي.
- ▲ كان اليافعون الأكبر سناً (في عمر 16-18 سنة) أكثر احتمالاً من اليافعين الأصغر سناً (13-15 سنة) لأن يملكوا هاتفاً ذكياً.
- ▲ لم توجد هناك اختلافات كبيرة بين اليافعين الذين يعيشون في الضفة الغربية مقابل أولئك المقيمين في قطاع غزة من حيث امتلاكهم للهواتف الذكية، إذ أن نسبة اليافعين من قطاع غزة الذين يمتلكون هاتفاً ذكياً مساوية لمثلتها في الضفة الغربية.
- من بين أولئك الذين لا يملكون هاتفاً ذكياً، يستخدم 79.6% الهواتف الذكية الخاصة بأمهاتهم أو آبائهم.
- ▲ أفاد 50.5% من المشاركين بامتلاكهم جهاز حاسوب أو حاسوب محمول أو جهاز لوحي.
- من بين أولئك الذين لا يملكون جهاز حاسوب، يستخدم 59.0% إما جهاز والدتهم أو والدهم.

الشكل 1: % من العينة التي تمتلك هاتف ذكي حسب الجنس



أفاد 63.5% من المشاركين بأنهم يملكون دائماً إمكانية الوصول إلى الإنترنت، في حين أفاد 7.7% أنهم نادراً ما يتمكنون من الوصول إلى الإنترنت، وأفاد 1.9% بعدم إمكانية الوصول على الإطلاق.

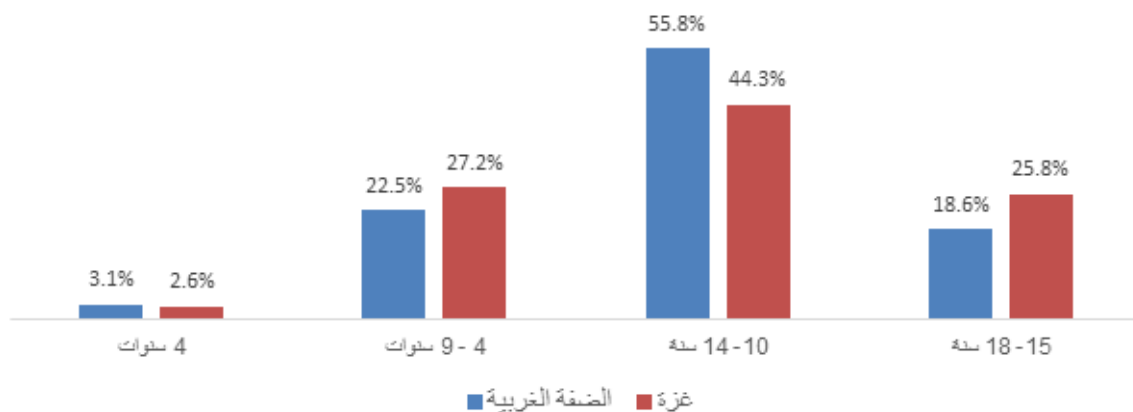
من الواضح أن جميع اليافعين في عينتنا لديهم نوع أو آخر من الوصول إما إلى هاتف ذكي أو أي جهاز إلكتروني آخر، سواءً عن طريق امتلاك جهاز ذكي أو باستخدام جهاز أحد أفراد أسرته.

II. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

بدأ حوالي 80% من اليافعين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قبل بلوغ عمر 14 سنة، وبدأ ما يقرب من 26% من اليافعين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عندما كانوا أطفالاً (9 سنوات فما دون) (الشكل 2).

أفاد الذكور بأنهم بدأوا في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في سن أصغر (9 سنوات فما دون) بالمقارنة مع الإناث (32.1% مقابل 22.9%).

الشكل 3: العمر الذي بدأ فيه استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

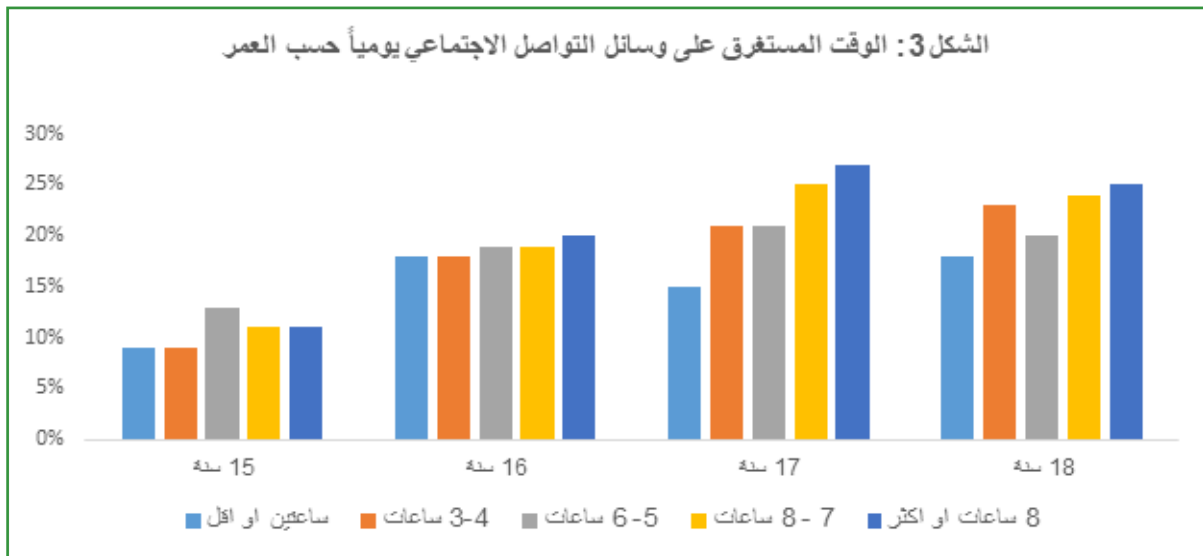


بدأ اليافعون في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في سن مبكرة جداً، وهو ما يمكن أن يعزى إلى تزايد انتشار هذه الوسائل

وأفادت نسبة أكبر من الذكور بامتلاك هاتف ذكي، وهو ما يمكن أن يعزى إلى أسباب ثقافية، وبفسر لماذا بدأ الذكور في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في سن أصغر بالمقارنة مع الإناث.

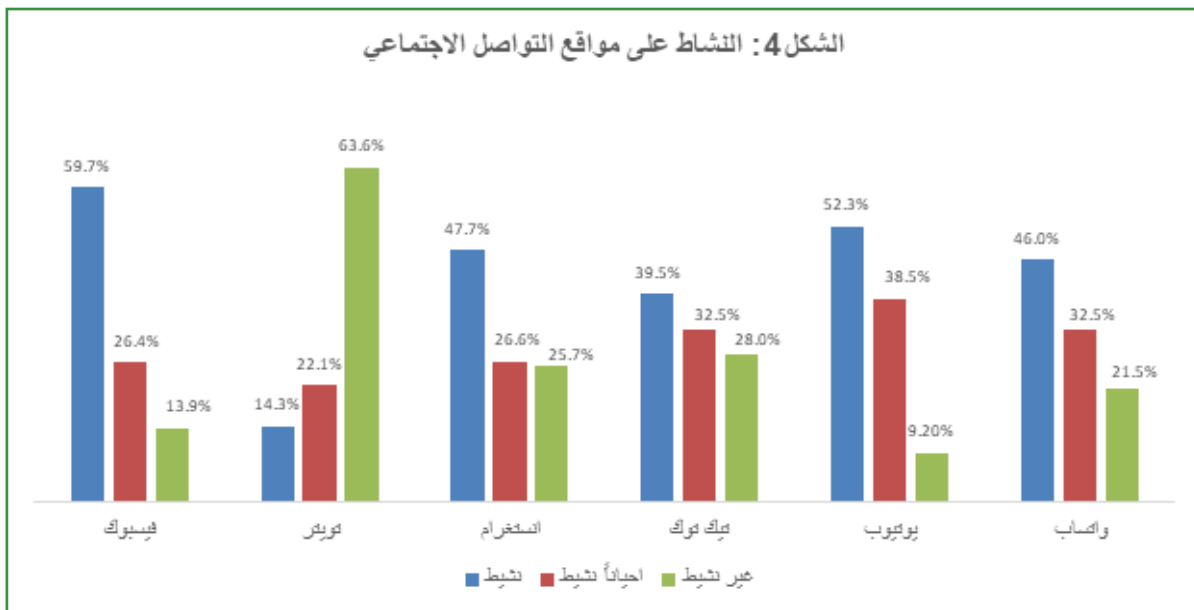
1. الوقت المقتضي على وسائل التواصل الاجتماعي

- ▶ أفاد أكثر من 52% من اليافعين بأنهم يقضون ما بين 3 و6 ساعات يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين أفاد ما يقرب من 28.9% بقضاء 7 ساعات أو أكثر على وسائل التواصل الاجتماعي يومياً.
- ▶ كان اليافعون الأكبر سناً (16-18 سنة) أكثر احتمالاً لقضاء 7 ساعات أو أكثر على منصات التواصل الاجتماعي من اليافعين الأصغر سناً (13 و14 سنة)، والذين كانوا الأكثر إفادة بقضاء ساعتين أو أقل على وسائل التواصل الاجتماعي يومياً (الشكل 3).
- ▶ كانت الإناث أكثر ميلاً من الذكور لقضاء ساعات أطول على وسائل التواصل الاجتماعي يومياً.
- ▶ أفاد المشاركون الذين يعيشون في قطاع غزة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من أولئك الذين يعيشون في الضفة الغربية.
- ▶ كان المشاركون الذين يمتلكون هاتفاً ذكياً أكثر احتمالاً لقضاء ساعات أطول على وسائل التواصل الاجتماعي يومياً بالمقارنة مع الذين لا يمتلكون هاتفاً ذكياً، في حين أن المشاركين الذين أفادوا بعدم امتلاك هاتف ذكي كانوا أكثر احتمالاً لقضاء أقل من ساعتين على وسائل التواصل الاجتماعي يومياً.
- ▶ نسبة 59.8% من اليافعين الذين أفادوا بامتلاك جهاز حاسوب أو حاسوب محمول أو جهاز لوحي قضوا 7 ساعات أو أكثر على وسائل التواصل الاجتماعي يومياً، في حين أن 62.0% من الذين أفادوا بعدم امتلاك جهاز قضوا أقل من ساعتين يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي.
- ▶ ذكر 51% من اليافعين أنه لا يوجد وقت محدد خلال اليوم يستخدمون فيه وسائل التواصل الاجتماعي، وأفاد حوالي 26% باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المساء.



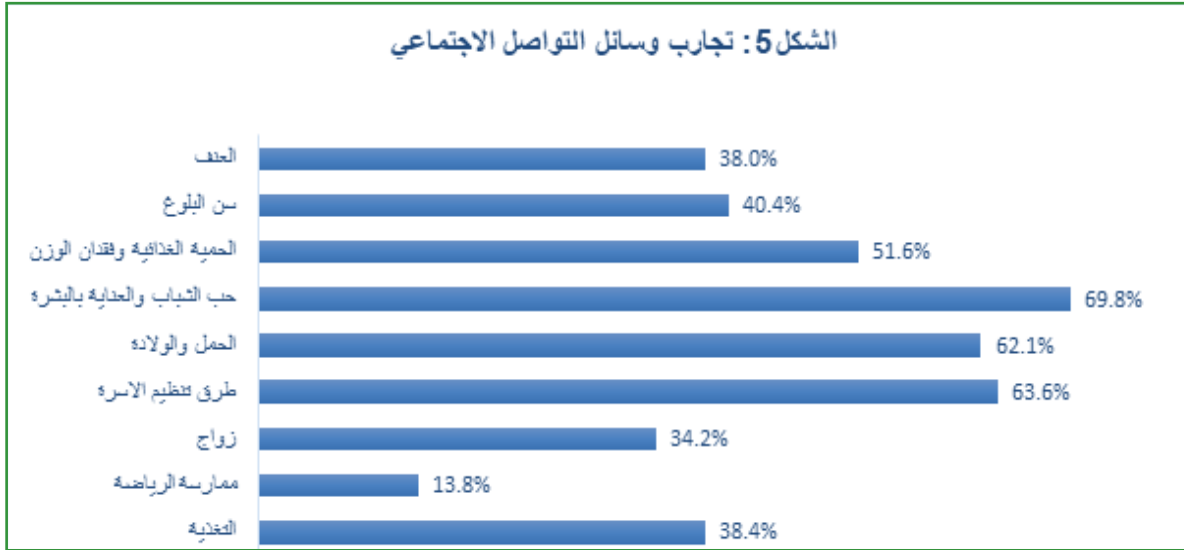
2. النشاط على مواقع التواصل الاجتماعي

- ◀ شملت منصات التواصل الاجتماعي التي شهدت أكبر قدر من النشاط المفاد به فيسبوك ويوتيوب وإنستغرام وواتس-آب (الشكل 4).
- ◀ من بين العينة الإجمالية، يستخدم 15.6% موقعاً واحداً على وسائل التواصل الاجتماعي، ويستخدم 10.6% موقعين، ويستخدم 73.8% ثلاثة مواقع أو أكثر.
- ◀ على الرغم من أن النشاط على مواقع التواصل الاجتماعي كان سائداً بصورة متماثلة بين الذكور والإناث، إلا أن الإناث كن أكثر ميلاً لاستخدام فيسبوك وإنستغرام وتويتر.
- ◀ أفاد أكثر من 60% من المشاركين من جميع الفئات العمرية بأنهم لا ينشطون على تويتر، في حين تبين أن اليافعين الأكبر سناً كانوا أكثر ميلاً للنشط على فيسبوك وإنستغرام.



3. تجارب اليافعين العامة على مواقع التواصل الاجتماعي

- ◀ عندما سئل المشاركون لأي غرض يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي، كانت الردود الأكثر شيوعاً هي الألعاب (بنسبة 56.0%)، والقيام بالواجبات المنزلية (46.2%)، والتواصل مع الآخرين (44.7%)، ونشر الصور (44.4%).
- ◀ عند طرح سؤال يستوضح أي منصات التواصل الاجتماعي تُستخدم أكثر من غيرها للحصول على معلومات عامة على مقياس من 1 إلى 9، أشارت غالبية العينة إلى يوتيوب وفيسبوك وإنستغرام. وكانت المنصات الأقل استخداماً للحصول على معلومات عامة هي تويتر والمدونات.



فوائد المعلومات التي يتم الحصول عليها من وسائل التواصل الاجتماعي

- ◀ يقول 46.9% من اليافعين إن وسائل التواصل الاجتماعي تساعدهم كثيراً على عيش حياة صحية في حين يقول 11.9% أنها لا تساعدهم على الإطلاق.
- ◀ أفاد 49% من اليافعين بأن وسائل التواصل الاجتماعي ساعدتهم كثيراً على التعامل مع المشاكل المتعلقة بالصحة.
- ◀ ذكر 75.6% من اليافعين أن وسائل التواصل الاجتماعي ساعدت "بشكل معتدل" في التزامهم باتباع التدابير والقيود الخاصة بكوفيد 19، في حين ذكر 8.3% أنها لم تساعدهم على الإطلاق.
- ◀ قال 75.8% من العينة أن وسائل التواصل الاجتماعي ساعدتهم "كثيراً" في فهم كيفية الوقاية من الإصابة بكوفيد.

- ◀ كان اليافعون الذين يعيشون في الضفة الغربية أكثر ميلاً لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع العائلة والأصدقاء، ومطالعة الأخبار، والتسوق عبر الإنترنت، وإنجاز الواجبات المنزلية، والبحث عن معلومات عامة بقدر أكبر من المشاركين الذين يقيمون في قطاع غزة.

- ◀ أفادت الإناث بقدر أكبر من الذكور باستخدام منصات التواصل الاجتماعي للتواصل مع الأصدقاء، وأداء الواجبات المنزلية، والتسوق عبر الإنترنت، والبحث عن المعلومات، ومطالعة الأخبار.

- ◀ يمكن أن يكون تقدير النسبة العالية من اليافعين الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لأداء الواجبات المنزلية مبالغاً فيه، إذ أجريت هذه الدراسة خلال الإغلاق الذي فرضته جائحة كوفيد-19، وكان الكثير من اليافعين يقومون بأداء الواجبات المنزلية معاً باستخدام حساباتهم على وسائل التواصل الاجتماعي.

- ◀ بما أن 56% من العينة لدينا أفادوا باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للألعاب والترفيه، فإننا نقترح البدء في تعزيز السلوكيات والمعلومات المتعلقة بالصحة من خلال ألعاب على وسائل التواصل الاجتماعي.

الحصول على معلومات صحية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي

1. مدى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على معلومات متعلقة بالصحة

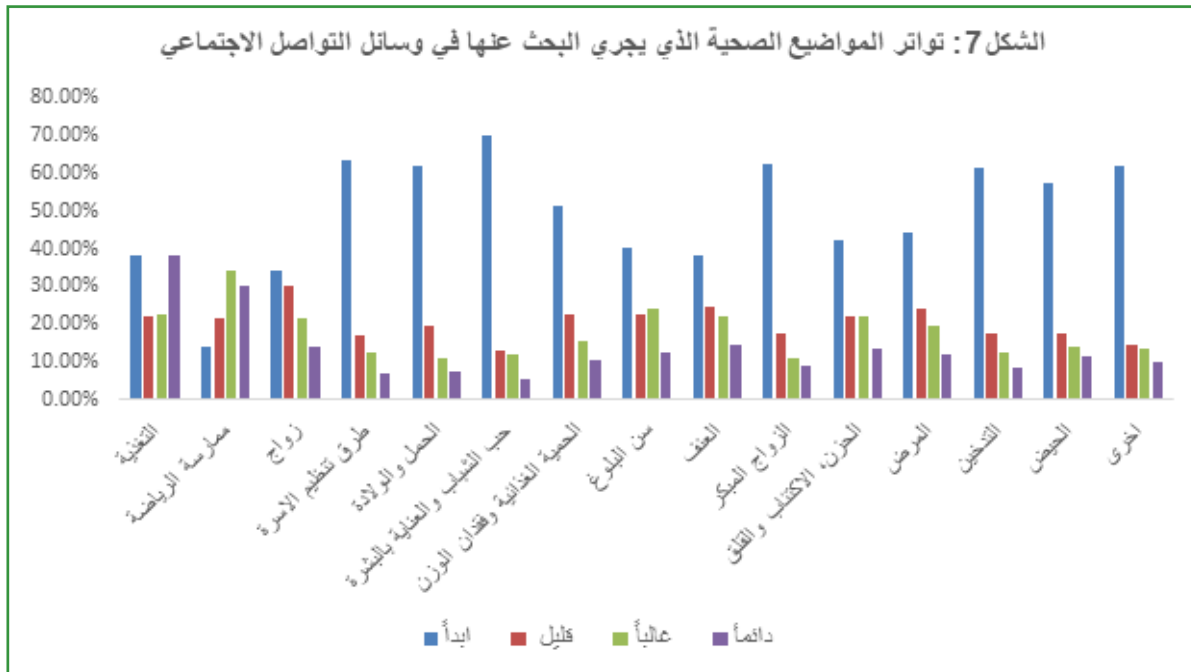
- ◀ من بين نسبة 21% من المشاركين الذين أفادوا بأنهم يبحثون عن معلومات متعلقة بالصحة، قال 51.9% أنهم يحصلون على الكثير من المعلومات المتعلقة بالصحة من وسائل التواصل الاجتماعي، فيما قال 8.9% أنهم لا يحصلون على أي معلومات على الإطلاق.
- كان مدى الحصول على معلومات متعلقة بالصحة من وسائل التواصل الاجتماعي أكثر شيوعاً بين الإناث منه بين الذكور، وكذلك بين اليافعين الأكبر سناً.
- كان اليافعون من الضفة الغربية أكثر ميلاً للحصول على معلومات صحية من وسائل التواصل الاجتماعي بالمقارنة مع أقرانهم في قطاع غزة.
- من بين المشاركين الذين يحصلون على معلومات متعلقة بالصحة من مواقع التواصل الاجتماعي، يستخلص 42.9% المعلومات من فيسبوك، و51.3% من يوتيوب، و25.1% من إنستغرام.
- استخدمت نسبة 51.7% من العينة مواقع إنترنت مثل جوجل وويكيبيديا وميدسكيب وغيرها لاستقاء المعلومات الصحية. ولم يكن من الشائع بناتاً استخدام تويتر للحصول على معلومات صحية.
- ◀ ارتبطت زيادة ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بزيادة في الوصول إلى المعلومات الصحية.
- ◀ أفاد أكثر من 90% من العينة بأنهم يثقون في المعلومات التي يحصلون عليها من وسائل التواصل الاجتماعي.
- ◀ يقول ما يقرب من 48% من العينة أن المعلومات المتعلقة بالصحة التي يحصلون عليها من وسائل التواصل الاجتماعي "مفيدة للغاية"، فيما يقول 5.9% أنها ليست مفيدة "على الإطلاق".
- ◀ من بين الذين يحصلون على الكثير من المعلومات الصحية من مواقع التواصل الاجتماعي، أفاد أكثر من 60% بأنهم يثقون في أن المعلومات التي يحصلون عليها موثوقة ومفيدة للغاية.
- ◀ أفاد 55.9% بأنهم لا يلاحظون محتوى غير لائق يتعلق بصحتهم على وسائل التواصل الاجتماعي، فيما أفاد 9.5% بملاحظة الكثير من المحتوى غير الملائم المتعلق بالصحة.

كان مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي بوتيرة عالية (7 ساعات فأكثر في اليوم) أكثر ميلاً للإفادة بالوصول إلى معلومات متعلقة بالصحة على وسائل التواصل الاجتماعي من أولئك الذين يستخدمونها بوتيرة أقل.

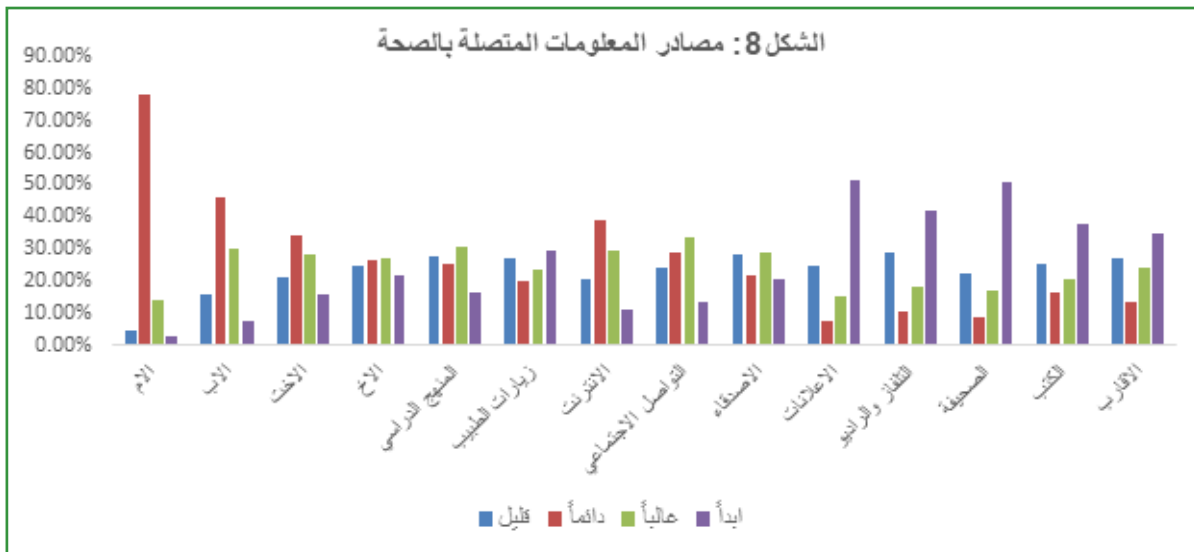
كان فيسبوك وإنستغرام ويوتيوب مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً. وكان أولئك الذين ينشطون دائماً على هذه المواقع أكثر ميلاً للإفادة بالوصول إلى الكثير من المعلومات المتعلقة بالصحة. هذه النتيجة تفتح المجال للاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي للتأثير في السلوكيات الصحية. إلا أن ذلك، بالمقابل، يضع حواجز أمام الوصول إلى معلومات صحية سليمة وموثوقة من مصادر أخرى. لذا يلزم بذل المزيد من الجهد لتوجيه الشباب نحو مصادر المعلومات الموثوقة.

2. أكثر المواضيع الصحية التي يجري البحث عنها

- كان الموضوعان اللذان قام اليافعون بالبحث عنهما بأعلى نسبة وأكثر تكرار على مواقع التواصل الاجتماعي هما التغذية (61%)، وممارسة النشاط البدني (64.4%).
- أفاد أكثر من 60% من العينة بعدم الحصول بتاتاً على معلومات ذات صلة بالصحة عن العناية بالبشرة وحب الشباب، أو الزواج المبكر، أو الحمل، أو التدخين، أو الحيض.
- كانت المشاركات الإناث أكثر ميلاً للإفادة بالبحث في مواضيع مثل حب الشباب والعناية بالبشرة، وأنواع الحمية، وتنظيم الأسرة، والأمراض، والحيض، والحمل، والحزن والاكتئاب، بالمقارنة مع المشاركين الذكور، وكان الفرق بين الجنسين في هذا المجال قريباً من مستوى الأهمية الإحصائية.
- بالمقابل، كان الذكور يبحثون في مواضيع مثل البلوغ والتدخين والعنف بتكرار أكبر بالمقارنة مع الإناث.



- عند سؤال اليافعين من أين يحصلون على المعلومات المتعلقة بالصحة في الغالب، أجاب أكثر من 75% أنهم "دائماً"، يحصلون على هذه المعلومات من أمهاتهم، وقال 39% أنهم دائماً يحصلون عليها من الإنترنت (مثل جوجل، ويكيبيديا، ميدسكيب، الخ) وقال 29% أنهم يحصلون عليها من وسائل التواصل الاجتماعي (الشكل رقم 8).



IV. التأثيرات المحتملة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على صحة اليافعين ورفاههم

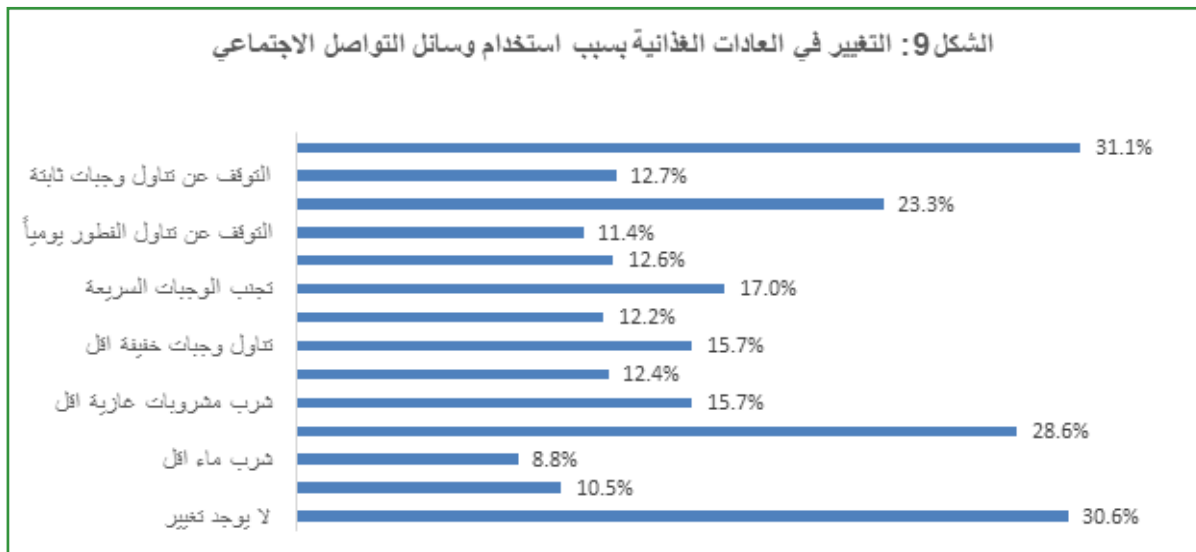
16

1. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتغيير السلوك بين اليافعين

- ◀ عندما سئل المشاركون عما إذا كانوا قد غيروا سلوكهم العام نتيجة لوسائل التواصل الاجتماعي، أفاد أكثر من 70% بأنهم غيروا سلوكياتهم العادية نتيجة لهذه الوسائل.
- ◀ كان اليافعون الأكبر سناً أكثر ميلاً للإفادة بتغييرات في سلوكهم من اليافعين الأصغر سناً.
- ◀ قال 44.7% أن وسائل التواصل الاجتماعي لم تشجعهم على زيادة نشاطهم البدني. وأفاد 26.8% بأنها شجعتهم كثيراً على زيادة نشاطهم البدني.
- ◀ أفاد 19.0% بأنهم قليلاً ما يمارسون التمارين البدنية التي يرونها على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين أفاد 12.5% بأنهم كثيراً ما يمارسون التمارين البدنية التي يرونها على وسائل التواصل الاجتماعي.
- ◀ أفاد 23.2% بأنهم أجروا الكثير من التغييرات الإيجابية في عاداتهم الغذائية نتيجة للمعلومات التي وجدوها على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين أفاد 34.1% بأنهم لم يفعلوا ذلك على الإطلاق.
- ◀ ذكر 11.4% أن وسائل التواصل الاجتماعي أثرت بشكل كبير على رغبتهم في إنقاص الوزن، في حين أفاد 36.7% بأنها لم تؤثر على الإطلاق.
- ◀ أفاد 17.5% بأن وسائل التواصل الاجتماعي أثرت عليهم كثيراً باتجاه زيادة وزنهم.
- ◀ أفاد 14.7% بأن وسائل التواصل الاجتماعي أثرت عليهم باتجاه انقاص وزنهم، في حين أن ما يقرب من 48% ذكروا أنها لم تؤثر عليهم باتجاه تغيير وزنهم على الإطلاق.

2. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والسلوكيات السلبية

- ▶ أفاد ما يقرب من 20% من اليافاعين بأنهم اكتسبوا سلوكيات قهرية في ممارسة التمارين مثل ممارسة الرياضة ورفع الأثقال بقدر مفرط، أو ممارسة الرياضة خلال أوقات غير مناسبة، أو ممارسة الرياضة على الرغم من معاناتهم من إصابة.
- ▶ أفاد 20% من العينة بأن وسائل التواصل الاجتماعي دفعتهم إلى البدء في مقارنة أنفسهم بالآخرين. بالإضافة إلى ذلك، أفاد 20% أيضاً بأن وسائل التواصل الاجتماعي أثرت سلباً على مستوى رضاهم عن شكل أجسادهم.
- ▶ أفاد 27.6% من اليافاعين بحدوث تغيير في سلوكياتهم في الأكل، مثل إنقاص الوزن بشكل مفرط أو الأكل بشراهة.
- ▶ أفاد 3.4% من العينة بأن وسائل التواصل الاجتماعي قادتهم إلى شرب الكحول، وذكر 11.8% أنها دفعتهم إلى بدء التدخين و3.1% إلى بدء تعاطي العقاقير.
- ▶ أفاد أكثر من 45% بأنه لم يكن لوسائل التواصل الاجتماعي أي تأثير على اكتساب سلوكيات سلبية.



- ▶ اكتسب حوالي 12% من اليافاعين سلوكيات أكل سلبية من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك زيادة تناول المشروبات الغازية، وزيادة تناول المسليات، وزيادة تناول الوجبات السريعة .
- ▶ بالمقابل، بدأ 31.1% بتناول ثلاث وجبات رئيسية كل يوم وبدأ 28.6% بشرب الماء بقدر أكبر. مع ذلك، أفاد 30.6% بأنه لم يكن لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أي أثر على سلوكياتهم في الأكل .
- ▶ أفاد 33.2% بأن نومهم أصبح أكثر صعوبة نتيجة لوسائل التواصل الاجتماعي، وقال 55.4% أن نومهم لم يتغير على الإطلاق .
- ▶ أفاد 22.5% بأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في وقت متأخر ليلاً يعيقهم عن الاستيقاظ مبكراً وبدء يومهم بحيوية ونشاط .
- ▶ كانت الإناث أكثر ميلاً من الذكور لتغيير سلوكياتهن المتعلقة بالنظام الغذائي والنشاط البدني.

ارتبطت زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بوجود أنماط نوم أسوأ لدى الإناث

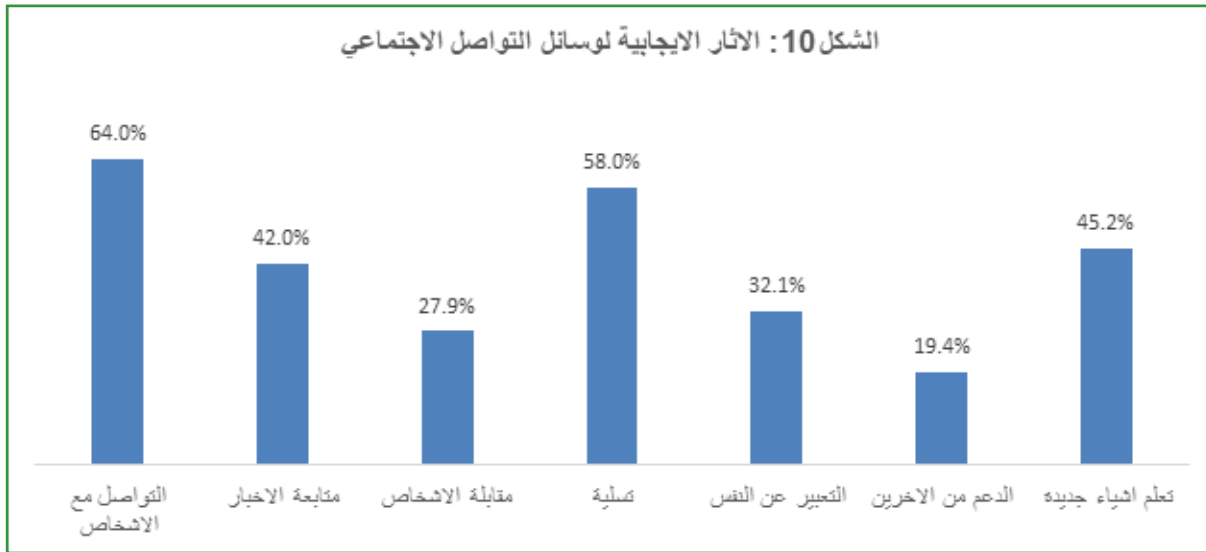
أفاد 27.4% من العينة بأنهم دخنوا السجائر أو الأرجيلة في آخر شهر.

من بين الذين أفادوا بالتدخين، قال 10.8% أنه كان لوسائل التواصل الاجتماعي تأثير كبير على قرارهم في الإقلاع عن التدخين، فيما قال 19.4% أنه لم يكن لوسائل التواصل الاجتماعي تأثير على الإطلاق.

تفيد نسبة كبيرة من العينة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المساء وقبل الخلود إلى النوم، وهو ما يمكن أن يفسر جزئياً لماذا ذكرت نسبة كبيرة من العينة أيضاً أن أنماط نومهم قد أصبحت أسوأ من ذي قبل.

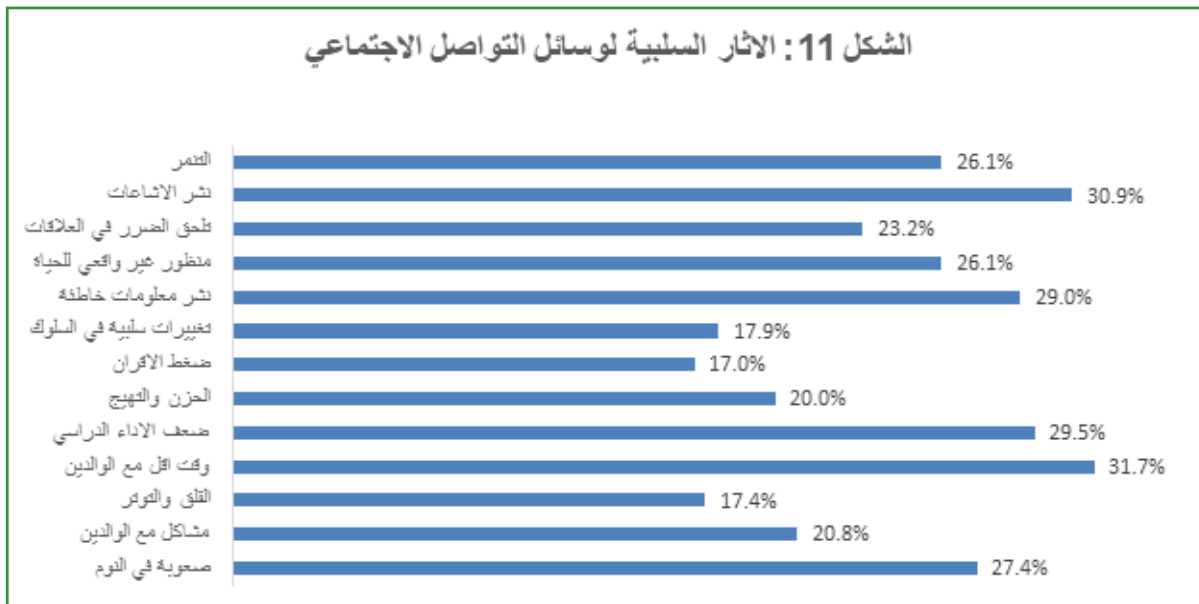
الآثار الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي على اليافعين

عندما سئلوا كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي عليهم إيجاباً، أفاد 64% بأنها تساعدهم على التواصل مع الأصدقاء والعائلة، وأفاد 58% بأنها توفر لهم مجالاً للترفيه (الشكل رقم 10).



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على اليافعين

كانت التأثيرات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي التي ذكرها اليافعون بأكثر تكرار هي نشر الشائعات، ونشر معلومات مغلوطة، وتدني الأداء المدرسي، وقضاء وقت أقل مع الأهل، وصعوبة النوم (الشكل رقم 11).



3. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

- ▶ أفاد 41.3% من المشاركين بأن وسائل التواصل الاجتماعي تساعدهم على التعامل مع عوامل الضغط النفسي التي يعانون منها في الحياة، في حين أفاد 24.8% بأنها لا تساعدهم على الإطلاق. في المقابل، أفاد 5.2% بأن وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من عوامل الضغط النفسي لديهم.
- ▶ كان اليافعون الذين يقضون 7 ساعات أو أكثر على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر ميلاً للإفادة بأن وسائل التواصل الاجتماعي تساعدهم على التعامل مع عوامل الضغط النفسي.
- ▶ كانت الإناث أكثر ميلاً من الذكور للإفادة بأن وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من عوامل الضغط النفسي لديهم.
- ▶ من بين إجمالي العينة، كان اليافعون في الضفة الغربية أكثر ميلاً للإفادة بأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يساعد على التعامل مع عوامل الضغط النفسي. وبشكل أكثر تحديداً، أفاد 43.6% بين اليافعين في غزة فقط بأن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يساعدهم كثيراً على التعامل مع عوامل الضغط النفسي.
- ▶ ذكر 75.6% من العينة أنهم دائماً يشعرون بالثقة في النفس وتقدير الذات.
- ▶ أفاد 89.5% من اليافعين بأنهم يشعرون بالرضا عن مظهرهم.
- ▶ قال 38.0% من المشاركين أن وسائل التواصل الاجتماعي تجلب لهم راحة البال، في حين أكد 18.8% أنه لا علاقة لها براحة البال لديهم على الإطلاق.

4. التعرض للتنمر الإلكتروني والتحرش على منصات التواصل الاجتماعي

- ▶ أفادت الإناث بتعرضهن لشكل أو آخر من التنمر أكثر بكثير من الذكور.

▶ كان اليافعون من الضفة الغربية أكثر احتمالاً لأن يتعرضوا للتنمر الإلكتروني من أولئك المقيمين في غزة.

- ▶ قال 62.9% من اليافعين أنهم لا يعرفون أي شخص تعرض للتحرش الجنسي على وسائل التواصل الاجتماعي. إلا أن 12.7% قالوا أنهم يعرفون عدداً كبيراً من الأشخاص الذين تعرضوا للتحرش الجنسي على هذه الوسائل.

▶ أفاد 65.2% بأنهم لا يتلقون "أبداً" أي بريد إلكتروني أو رسائل غير لائقة من زملائهم على وسائل التواصل الاجتماعي، وأفاد 5.2% بأنهم تلقوا "الكثير" من هذه الرسائل.

▶ أفاد ما يقرب من 70% من اليافعين بأن أصدقاءهم لم ينشروا أبداً أي شيء غير لائق عنهم على وسائل التواصل الاجتماعي. وأفاد 4.3% بأن أصدقاءهم نشروا الكثير من المعلومات غير الملائمة عنهم على هذه الوسائل.

▶ أفاد 71% بأنهم لم يرسلوا أبداً أية رسائل غير لائقة ولم ينشروا أي شيء سيء عن أصدقائهم على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين أفاد 4.0% بأنهم فعلوا ذلك كثيراً.

أفاد 15.8% بالتعرض "كثيراً" للتنمر الإلكتروني على وسائل التواصل الاجتماعي

أفاد 13.8% من اليافعين بأنهم مارسوا التنمر على شخص ما على وسائل التواصل الاجتماعي كثيراً، وأفاد 57.7% بأنهم لم يتنمروا بتاتاً على أحد على وسائل التواصل الاجتماعي

الخلاصة

استكشفت هذه الدراسة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على السلوكيات الصحية بين اليافعين واليافعات في الضفة الغربية وغزة، بما في ذلك العادات الغذائية والنشاط البدني وأنماط النوم والتتمر الإلكتروني والرفاه النفسي-الاجتماعي والعقلي. كما تححصنا بأي تكرار يستخدم اليافعون وسائل التواصل الاجتماعي، وأي مواقع للتواصل الاجتماعي يستخدمونها بأكثر تكرار، وأي مواقع يستخدمونها للوصول إلى المعلومات المتعلقة بالصحة، ومدى ثقتهم بالمعلومات المتعلقة بالصحة التي يحصلون عليها من وسائل التواصل الاجتماعي، وما هي الآثار الإيجابية والسلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين هؤلاء اليافعين.

وجدت الدراسة أن جميع أفراد العينة تقريباً إما يمتلكون هاتفاً ذكياً أو يمكنهم الوصول إلى هاتف ذكي، وأن 80% من العينة بدأوا باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي قبل بلوغ 14 سنة من العمر، وأكثر من 55% من العينة يقضون 5 ساعات أو أكثر على وسائل التواصل الاجتماعي كل يوم. يكشف ذلك أن جزءاً كبيراً من التطور الاجتماعي والعاطفي لهذا الجيل يحدث أثناء وجوده على وسائل التواصل الاجتماعي، وهو ما يثير بعض القلق فيما يتعلق بالوقت الذي يقضونه على هذه الوسائل، والآثار الصحية والعامّة السلبية المحتملة التي يمكن أن يتسبب بها ذلك على هذه الفئة السكانية الهشة. من ناحية أخرى، ومع تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، لا سيما بين فئة اليافعين، فإنها لا تزال توفر إمكانيات قيمة وفرصاً واعدة بتعزيز الصحة بين اليافعين. وفي حالة هذه الدراسة، أفاد ما يقرب من 90% من العينة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، إلا أن 21% فقط من اليافعين ذكروا قيامهم بالبحث عن معلومات صحية. وجدت هذه الدراسة أنه على الرغم من أن البحث عن معلومات صحية لا يعد وظيفة أساسية لوسائل التواصل الاجتماعي، فإن نسبة كبيرة من عينة الدراسة تفيد باعتمادها على هذه الوسائل للوصول إلى معلومات تتعلق بالصحة بقدر أكبر من اعتمادهم على مقدمي الرعاية الصحية.

تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على السلوكيات الصحية إيجابي بشكل عام، وبالأخص على التغذية، وممارسة النشاط البدني، والبحث عن المعلومات الصحية، والإقلاع عن التدخين، والتعامل مع عوامل الضغط النفسي. وهذا يؤكد على إمكانية الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي كأداة لتعزيز صحة اليافعين على الأقل في هذه المجالات، حيث أن هناك إقراراً واسع النطاق بأن وسائل التواصل الاجتماعي قد يكون لها تأثير إيجابي على سلوكيات نمط الحياة الصحي. وكما هو الحال في هذه الدراسة، يميل اليافعون إلى الوقوع تحت تأثير الأشياء التي يرونها على وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك النشاط البدني والتمارين الرياضية، والرغبة في إنقاص الوزن، وعادات الأكل الصحية. بالإضافة إلى ذلك، تتفق نتائج هذه وآخرين (2010)، اللتين أفادت بأن ما بين 30% إلى 66% Lenhart وآخرين (2020) ودراسة Plaisime الدراسة مع دراسة من اليافعين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي للتعرف على الموضوعات الصحية، مثل اتباع الحمية الغذائية والتغذية واللياقة البدنية (3).

ومن بين الآثار الإيجابية الأخرى لوسائل التواصل الاجتماعي التي أفيد بها، ورد ذكر التواصل مع الآخرين والترفيه وتعلم أشياء جديدة، وهي أمور من شأنها أن تحسن رفاه اليافعين إذا تم استخدامها بالطريقة المناسبة. علاوة على ذلك، وجدت هذه الدراسة أن هناك اختلافات في الاستراتيجيات المستخدمة لإشراك كل من اليافعين واليافعات على وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي من المهم النظر في المعايير والأدوار والتوقعات المرتبطة بالنوع الاجتماعي في صياغة رسائل صحية فعالة لليافعين ذكراً وإناً من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

كانت مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً هي فيسبوك وإنستغرام ويوتيوب. وتبين أن أولئك الذين كانوا دائماً نشطين على هذه المواقع أكثر ميلاً للإفادة بالوصول إلى الكثير من المعلومات المتعلقة بالصحة. وهذا يفتح مجالاً أمام استخدام هذه المنصات للتواصل الاجتماعي في تعزيز السلوكيات الصحية الإيجابية. إلا أن ذلك أيضاً يضع حواجز أمام الوصول إلى معلومات صحية سليمة وموثوقة من مصادر أخرى. لذا يلزم بذل المزيد من الجهد لتوجيه الشباب نحو مصادر المعلومات الموثوقة.

إن قدرة وسائل التواصل الاجتماعي الديناميكية على التفاعل مع قطاعات واسعة من الجمهور والحفاظ عليها، كما هو الحال في هذه الدراسة، تساعد على إتاحة إمكانات هائلة لزيادة المعرفة ورفع الوعي وتعزيز تغيير السلوك بشكل صحي فيما يتعلق بالعبادات الغذائية واللياقة البدنية والنشاط البدني بين اليافعين. تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي أداة واعدة للتواصل الصحي الفعال، وهذا يستدعي أن تكون المعلومات موثوقة وأن تتألف من رسائل جذابة ومصممة خصيصاً لتلبية احتياجات اليافعين المتنوعة. وقد يكون تدخل الوالدين في استخدام اليافعين لوسائل التواصل الاجتماعي أكثر أهمية من أي وقت مضى، ومن شأن إبقاء قنوات الاتصال مفتوحة مع أبنائهم أن يساعدهم على ترسيخ حدود صحية لاستخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي.

ومع ذلك، وجدت دراستنا أيضاً أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لا يخلو من عيوب، مثل الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني، والتحرش، وسوء الأداء المدرسي، وقضاء وقت أقل مع الأسرة. بالإضافة إلى ذلك، تظهر النتائج التي توصلنا إليها أن نسبة كبيرة تزيد عن ربع أفراد العينة أصبحوا يواجهون صعوبات في النوم، واكتسبوا سلوكيات أكل سلبية، واكتسبوا سلوكيات قهرية في ممارسة التمارين، وبدأوا يقارنون أنفسهم مع الآخرين نتيجة للاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي. لذلك، هناك حاجة إلى مزيد من الوعي لتعزيز الاستخدام الأمثل لوسائل التواصل الاجتماعي، وتحسين نوعية المعلومات المتعلقة بالصحة المقدمة على وسائل التواصل الاجتماعي حتى لا تتأثر هذه الفئة السكانية الهشة سلباً. يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تتطور وقد تطورت بسهولة إلى نوع من الإدمان لدى بعض اليافعين. وعلى الرغم من أهمية وسائل التواصل الاجتماعي بالنسبة لليافعين، فإننا لا نريد لهم أن ينسوا الارتباطات المجتمعية الأخرى. فالوقت الذي يقضيه اليافعون على وسائل التواصل الاجتماعي يأخذ بدوره من الوقت الذي يمكنهم قضاؤه مع الأسرة أو استغلاله لممارسة الأنشطة اللاصفية، والدراسة وإنجاز الأعمال المدرسية، وممارسة النشاط البدني أيضاً. قد يبدو العديد من اليافعين اليوم راضين بالبقاء على مواقعهم على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر مما لو قضاوا بعض الوقت فعلياً مع أفراد الأسرة والأصدقاء، ولكن ذلك لا يعني أن هذه السلوكيات إيجابية.

تقترح النتائج التي توصلنا إليها ضرورة إجراء تقييم إضافي لكي نصح أقر على تحديد إلى أي مدى يمكن أن يستفاد من وسائل التواصل الاجتماعي في تحسين إيصال الرسائل الصحية إلى اليافعين. وبما أن هناك معدلات عالية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين اليافعات واليافعين الفلسطينيين، فيتوجب علينا أن نطبق مبادئ توجيهية وتوصيات بشأن الاستخدام المناسب لوسائل التواصل الاجتماعي من أجل حماية هذه الفئة السكانية. هناك نقص في الدراسات التي تقيم تأثير البرامج الصحية، بما فيها البرامج القائمة على وسائل التواصل الاجتماعي، على معارف اليافعين ومواقفهم وسلوكياتهم. لذلك، وبالنظر إلى نقص المعلومات، فإن نتائج هذه الدراسة تدل على الحاجة الماسة إلى مواصلة استكشاف كيف يمكن الاستفادة من منصات وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الصحة.

التوصيات

قطاع التعليم

- ◀ ينبغي أن تبدأ المدارس في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كأداة لتعزيز الصحة وإيصال المعلومات المتعلقة بالصحة بفعالية ومرونة.
- ◀ تحديد الفرص للتدريس عن مصادر المعلومات الموثوقة ومناصرة الصحة على وسائل التواصل الاجتماعي.
- ◀ تمكين اليافعين من فهم المعايير الاجتماعية الرقمية وتجنب السلوكيات الخطرة الموجودة على وسائل التواصل الاجتماعي. يحتاج اليافعون إلى التمكين من أجل الانخراط في سلوكيات مهمة وأمنة وأخلاقية.
- ◀ التأكد من أن الشباب مزودون بالمهارات التي يحتاجونها للتجوال عبر وسائل التواصل الاجتماعي وتقييم ما يرونه عليها.
- ◀ وضع سياسات لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين اليافعين.
- ◀ وضع مبادئ توجيهية وسياسات لحماية اليافعين من المحتوى غير اللائق والحد من مقدار وصوله إليهم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.
- ◀ تقديم الدعم والمهارات لمحو الأمية الرقمية لدى المعلمين من أجل مساعدتهم على تكوين نظرة ناقدة لمدى ملاءمة المعلومات المتعلقة بالصحة ومدى جودتها.
- ◀ دمج الدعم النفسي-الاجتماعي في إطار خدمات التوجيه والإرشاد للطلبة في المدارس.

الأهل/أولياء الأمور

- ◀ تشجيع الأهل على الاهتمام بالحد من الوقت الذي يقضيه اليافعون على شاشة الأجهزة الذكية وفي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- يتعين على الأهل أن يخصصوا أوقات تخلو من استخدام الوسائل يقضونها معاً (مثل عشاء عائلي) ومواقع تخلو من هذه الوسائل (مثل غرف النوم) في المنزل، وأن يعززوا الأنشطة التي من المرجح أن تيسر النماء والصحة، بما في ذلك أنشطة الوالدية الإيجابية، مثل المطالعة والتدريس والتحدث معاً
- ◀ يجب أن يكون الأهل على دراية بطبيعة مواقع التواصل الاجتماعي، بالنظر إلى أنها ليست جميعها ملائمة للأطفال واليافعين.
- ◀ بما أن عدداً كبيراً من افراد العينة خاصة من البنات يتجهون إلى أمهاتهم للتعرف على المسائل الصحية، فيتعين علينا أن نعمل على تثقيف الأمهات.
- ◀ يتعين على الأهل أن يدعموا الشباب لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بأمان وبصورة مناسبة لحماية اليافعين من تطوير اتجاهات أو سلوكيات ضارة من خلال تفاعلهم مع وسائل التواصل الاجتماعي.

◀ على الأهل أن يعززوا حصول اليافعين على مقدار ما يوصى لهم من النشاط البدني اليومي (ساعة واحدة) والنوم (الكافي) (8-12 ساعة، حسب العمر).

◀ يوصى بالأهل بزيادة اليافعين مع وجود أجهزة الحاسوب والهواتف الذكية في غرف نومهم، وأن يتجنب اليافعين استخدام لأجهزة أو الشاشات لمدة ساعة واحدة قبل وقت النوم.

المؤسسات الصحية

◀ وضع استراتيجية لوسائل التواصل الاجتماعي في إطار استراتيجية الاتصال العامة لدى المؤسسات الصحية للمساعدة في تحقيق أهداف تعزيز الصحة.

◀ دمج منصات التواصل الاجتماعي والاستفادة منها كأداة لتوصيل وترويج رسائل صحية مهمة ومفيدة ومراعية لخصوصيات اليافعين من خلال طرق مبتكرة (مثل الألعاب على الإنترنت، والرسائل التفاعلية، والمجموعات على وسائل التواصل الاجتماعي، الخ).

- ينبغي للمؤسسات الصحية أن تستكشف أفضل السبل لاستخدام أدوات التواصل الاجتماعي في التفاعل مع اليافعين، بالاستفادة من السمات التفاعلية والمعتمدة على المشاركة لهذه الأدوات.

◀ تقديم توصيات حول المنصات التي يمكن استخدامها وأنواع المعلومات المتعلقة بالصحة التي يمكن الحصول عليها من وسائل التواصل الاجتماعي.

◀ تثقيف الأهل حول أهمية الإشراف على أنشطة اليافعين على الإنترنت.

- العمل مع الأسر والمدارس لتعزيز فهم الفوائد والمخاطر التي تنطوي عليها وسائل التواصل.

- مساعدة العائلات على فهم مواقع التواصل الاجتماعي وتشجيع استخدامها بشكل صحي، وحث الأهل على مراقبة المشاكل المحتملة المرتبطة بالتمتع الإلكتروني و"اكتئاب فيسبوك" والرسائل النصية ذات والتعرض لمحتوى غير لائق (sexting) المحتوى الجنسي.

◀ إعلام المربين والمشرعين بنتائج البحوث حتى يتمكنوا من تطوير دلائل إرشادية محدثة بشأن الاستخدام الآمن والمنتج لوسائل التواصل الاجتماعي.

توصيات وأسئلة بحثية لحوار السياسات

- ◀ مواصلة استكشاف مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي على اليافعين وفوائده لهم.
- ◀ دراسة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على السلوكيات الصحية على المستوى الوطني بين فئات سكانية أخرى، بما في ذلك الأطفال واليافعين والبالغين.
- ◀ استكشاف كيف وإلى أي مدى يمكن الاستفادة من منصات التواصل الاجتماعي في تعزيز الصحة وتحسين إيصال الرسائل الصحية.
- ◀ تقييم تأثير البرامج الصحية، بما فيها البرامج المستندة إلى وسائل التواصل الاجتماعي، على معارف اليافعين ومواقفهم وسلوكياتهم.
- ◀ تحديد أفضل السبل لدمج المواضيع الصحية المختلفة في سياق القضايا التي من شأنها أن تجذب اهتمام اليافعين، وكذلك فهم ما هي القضايا التي من المرجح أن تنشأ وتشرك مجموعات متنوعة من اليافعين.

1. Duggan, M., Ellison, N.B., Lampe, C., Lenhart, A. and Madden, M. (2015) Demographics of Key Social Networking Platforms. Pew Research Center, 1-13.
2. Lenhart A, Duggan M, Perrin A, Stepler R, Rainie H, Parker K. Teens, social media & technology overview 2015. Pew Research Center [Internet & American Life Project] USA; 2015.
3. Plaisime M, Robertson-James C, Mejia L, Núñez A, Wolf J, Reels S. Social Media and Teens: A Needs Assessment Exploring the Potential Role of Social Media in Promoting Health. *Social Media + Society*. 2020;6(1):2056305119886025.
4. Common Sense Media. Is Technology Networking Changing Childhood? A National Poll. San Francisco, CA: Common Sense Media; 2009.
5. Teen, social media and technology overview 2015. [Internet]. Pew Research Center. 2015.
6. Monasterio E, Scarr EM, Schoenfeld N, Shore WB. Vulnerabilities of Adolescence and Young Adulthood. In: King TE, Wheeler MB, editors. *Medical Management of Vulnerable and Underserved Patients: Principles, Practice, and Populations*, 2e. New York, NY: McGraw-Hill Education; 2016.
7. Lenhart A. Teens and Sexting. Washington, DC: Pew Research Center; 2009. Available at: <http://pewinternet.org/Reports/2009/Teens-and-Sexting.aspx>. Accessed August 4, 2010.
8. Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*. 2016;138(5).
9. Elsayed W. The negative effects of social media on the social identity of adolescents from the perspective of social work. *Heliyon*. 2021;7(2):e06327-e.
10. Viner RM, Gireesh A, Stiglic N, Hudson LD, Goddings AL, Ward JL, et al. 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. *Lancet Child Adolesc Health*. 2019;3(10):685-96.
11. Sampasa-Kanyinga H, Hamilton HA. Social networking sites and mental health problems in adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*. 2015;30(8):1021-7.
12. Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS. Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Ment Health*. 2016;3(4):e50.
13. Sampasa-Kanyinga H, Chaput J-P, Hamilton HA. Social Media Use, School Connectedness, and Academic Performance Among Adolescents. *The Journal of Primary Prevention*. 2019;40(2):189-211.
14. Goodyear VA, Wood G, Skinner B, Thompson JL. The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021;18(1):72.
15. Sampasa-Kanyinga H, Chaput J-P, Hamilton HA. Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *British Journal of Nutrition*. 2015;114(11):1941-7.
16. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2005;105(5):743-60; quiz 61-2.

17. The United Nations defines the youth as individuals 15-24 years old with the possibility of adjusting this category according to the specificity of each country. The Palestinian Central Bureau of Statistics (PCBS) in its press release on the occasion of the International Youth Day 2019, considered the youth as individuals (18-29 years).
18. UNFPA. Young People. 2021.
19. Arab World for Research and Development (AWRAD), op. cit.
20. Palestinian Central Bureau of Statistics (PCBS) and the Ministry of Telecommunications and Information Technology. (2015). The International Day for Information Society [Press release]. Retrieved from <http://www.pcbs.gov.ps/site/512/default.aspx?tabID=512&lang=en&ItemID=1395&mid=3172&wversion=Staging>.
21. El-Redisyi N. The Influence of Social Media on Health Behaviors among University Students in the Gaza Strip: MPH Thesis. Al-Quds University. 2019.
22. Massad S, Shaheen M, Karam R, Brown R, Glick P, Linnemay S, et al. Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation. BMC Public Health. 2016;16.
23. H.H K. The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population-level analysis of Korean school-aged children. International Journal of Adolescence and Youth, iFirst. 2016.
24. Dunlop S, Freeman, B., & Jones, S.C. Marketing to youth in the digital age: the promotion of unhealthy products and health promoting behaviours on social media. Media and Communication. 2016;4(3):35-49.
25. Loss J, Lindacher V, Curbach J. Online social networking sites-a novel setting for health promotion? Health Place. 2014;26:161-70.
26. Hausmann JS, Touloumtzis, C., White, M.T., Colbert, J.A., & Gooding, H.C. Adolescent and young adult use of social media for health and its implications. Journal of Adolescent Health. 2017;60:714-9.
27. Shaw JM, Mitchell, C.A., Welch, A.J., & Williamson, M.J. Social media used as a health intervention in adolescent health. A systematic review of literature. Digital Health. 2015;1:1-10.

