

Title:

Mental Health in the Digital Age: A Narrative
Review of Evidence, Trends, and Digital
Interventions

Researcher:

Editorial Board

Affiliation:

International Journal of Psychology

Abstract:

The digital era has profoundly transformed human behavior, with social media and health apps becoming integral to everyday life. This narrative review examines the impact of digital media on mental health, focusing on adolescents and young adults. It analyzes risk and protective factors, mechanisms of influence (e.g., social comparison, cyberbullying, sleep disturbance), and evidence-based digital interventions such as **internet-based cognitive behavioral therapy (ICBT)**.

Findings indicate that excessive screen use is associated with higher rates of anxiety, depression, and sleep problems, while family support and digital literacy serve as protective factors.

International guidelines (WHO, NICE) emphasize integrating digital interventions as first-line treatment for mild to moderate mental health conditions. This review concludes that balancing the benefits and risks of digital technology requires collaboration among families, schools, clinicians, and policymakers.

Keywords: Mental health; Adolescents; Social media; Digital well-being; ICBT.

العنوان:

الصحة النفسية في العصر الرقمي: مراجعة سرديّة للأدلة،
الاتجاهات، والتدخلات الرقمية

اسم الباحث:

هيئة التحرير

الانتماء المؤسسي:

المجلة الدولية لعلم النفس

الملخص:

يشهد العصر الرقمي تحولات جذرية في أنماط السلوك البشري،
حيث أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الصحية
جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية. تهدف هذه المراجعة السردية إلى

دراسة أثر الوسائط الرقمية على الصحة النفسية، مع التركيز على فئة المراهقين والشباب، وذلك من خلال تحليل الأدلة الحديثة خلال الفترة (2019–2025). تستعرض الورقة العوامل الخطرة مثل المقارنة الاجتماعية، التمرّ الإلكتروني، واضطرابات النوم، والعوامل الوقائية مثل الدعم الأسري والوعي الرقمي، بالإضافة إلى فعالية التدخلات الرقمية المبنية على الدليل مثل العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت (ICBT). أظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط للشاشات يرتبط بارتفاع معدلات القلق والاكتئاب واضطرابات النوم، بينما يمكن للدعم الأسري والوعي الرقمي أن يخففا من هذه الآثار. كما تؤكد توصيات المنظمات الصحية الدولية مثل منظمة الصحة العالمية (WHO) والمعهد الوطني للصحة والرعاية المتميزة (NICE) على إمكانية دمج التدخلات الرقمية كخيار علاجي أولي للمشكلات النفسية البسيطة والمتوسطة. وتخلص الدراسة إلى أن تحقيق التوازن بين فوائد التكنولوجيا ومخاطرها يتطلب تعاوناً مشتركاً بين الأسر، المؤسسات التعليمية، مقدمي الرعاية الصحية، وصانعي القرار.

الكلمات المفتاحية:

الصحة النفسية؛ المراهقون؛ وسائل التواصل الاجتماعي؛ الرفاهية الرقمية؛ العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت (ICBT).