

عنوان البحث

أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطالبات الأقسام الداخلية في بغداد

م.م. دعاء علي عبدالحسين¹

¹ باحثة، العراق.

بريد الكتروني: doaa74514@gmail.com

HNSJ, 2026, 7(8); <https://doi.org/10.53796/hnsj78/35>

المعرف العلمي العربي للأبحاث: <https://arsri.org/10000/78/35>

تاريخ النشر: 2026/08/01م

تاريخ القبول: 2026/07/20م

تاريخ الاستقبال: 2026/07/10م

المستخلص

تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطالبات الأقسام الداخلية في مدينة بغداد، من خلال تحليل طبيعة الاستخدام اليومي لهذه المنصات وعلاقته بالمؤشرات النفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب والعزلة الاجتماعية. وانبثقت عن الهدف الرئيس للدراسة مجموعة من الأهداف الفرعية تمثلت في التعرف على أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات، وقياس مستوى التأثير النفسي الناتج عن هذا الاستخدام، إضافة إلى دراسة الفروق في مستوى التأثير تبعاً للمتغيرات الديموغرافية مثل العمر والمرحلة الدراسية والتخصص. طبقت الدراسة على عينة من طالبات الأقسام الداخلية في الجامعات داخل مدينة بغداد خلال الفترة الزمنية المحددة للدراسة، واعتمدت على منهج المسح الاجتماعي بأسلوب العينة. وتم جمع البيانات باستخدام استبانة أعدت خصيصاً لأغراض هذه الدراسة بما يضمن قياس المتغيرات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. أظهرت النتائج وجود تفاوت في مستويات الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي بين الطالبات، مع ارتفاع واضح في مدة الاستخدام لدى نسبة كبيرة منهن، وهو ما ارتبط بزيادة مستويات القلق والتوتر وضعف التفاعل الاجتماعي المباشر داخل البيئة السكنية الجامعية. كما بينت النتائج أن طبيعة المحتوى المستخدم، ولا سيما المحتوى الترفيهي والمقارنات الاجتماعية، لها تأثير واضح على الحالة النفسية للطالبات وتوصي الدراسة بضرورة تعزيز برامج الدعم النفسي داخل الأقسام الداخلية، وتنظيم برامج توعوية حول الاستخدام السليم والإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي، إضافة إلى تفعيل الإرشاد النفسي داخل البيئة الجامعية للحد من الآثار السلبية المحتملة.

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية، طالبات الأقسام الداخلية، القلق والتوتر، العزلة الاجتماعية.

RESEARCH TITLE

The Impact of Social Media on the Mental Health of Female Students Residing in University Dormitories in Baghdad

Asst. Lect. Doaa Ali Abdulhussein¹

¹ Researcher, Iraq. Email: doaa74514@gmail.com

HNSJ, 2026, 7(8); <https://doi.org/10.53796/hnsj78/35>

Arabic Scientific Research Identifier: <https://arsri.org/10000/78/35>

Received at 10/07/2026

Accepted at 20/07/2026

Published at 01/08/2026

Abstract

This study investigates the impact of social media use on the mental health of female students residing in university dormitories in Baghdad. It examines the relationship between students' daily use of social media platforms and key psychological indicators, including anxiety, stress, depression, and social isolation. To achieve the main objective, the study pursues several subsidiary objectives: identifying patterns of social media use among female students, assessing the level of psychological impact associated with such use, and examining differences in the degree of psychological impact according to demographic variables such as age, academic stage, and field of study. The study was conducted on a sample of female students residing in university dormitories at universities in Baghdad during the designated study period. A social survey approach using a sample survey method was adopted. Data were collected through a structured questionnaire specifically designed for this study to measure the psychological variables associated with social media use. The findings revealed considerable variation in the daily use of social media among the participants, with a substantial proportion reporting prolonged periods of use. Higher levels of social media engagement were associated with increased levels of anxiety and stress, as well as reduced face-to-face social interaction within the university residential environment. The results also indicated that the type of content consumed—particularly entertainment-oriented content and social comparison activities—had a significant influence on the students' psychological well-being. The study recommends strengthening psychological support services within university dormitories, implementing awareness programmes that promote responsible and positive use of social media, and enhancing psychological counselling services within the university environment to mitigate the potential adverse effects of excessive social media use.

Key Words: Social Media; Mental Health; Female Students in University Dormitories; Anxiety and Stress; Social Isolation.

المقدمة

يشهد العالم المعاصر تطوراً رقمياً متسارعاً انعكس بشكل مباشر على أنماط الحياة اليومية للأفراد، ولا سيما فئة الشباب الجامعي، حيث أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من الحياة الاجتماعية والنفسية والتفاعلية لديهم. وقد أسهم هذا التطور في إعادة تشكيل أنماط التواصل وأساليب التفاعل داخل البيئات الجامعية والسكنية.

وتُعد الطالبات المقيمات في الأقسام الداخلية من الفئات الأكثر تأثراً بهذا التحول الرقمي، نظراً لاعتمادهن الكبير على الوسائل الرقمية في التواصل والتفاعل الاجتماعي، إضافة إلى طبيعة البيئة السكنية التي تقل فيها فرص التواصل المباشر مقارنة بالبيئات الأسرية التقليدية.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي قد يرتبط بارتفاع مستويات التوتر النفسي والقلق وضعف الصحة النفسية العامة، في مقابل ما توفره هذه المنصات من فرص للتواصل وتبادل المعلومات والدعم الاجتماعي.

وتتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تتناول فئة مهمة داخل المجتمع الجامعي، وتسعى إلى تحليل العلاقة بين الاستخدام الرقمي والصحة النفسية ضمن سياق محلي يتمثل في الأقسام الداخلية في بغداد، بهدف تقديم رؤى علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج الدعم النفسي والإرشاد الجامعي.

المبحث الأول

منهجية البحث

أولاً: مشكلة الدراسة

تتمثل مشكلة الدراسة في تزايد الاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي بين طالبات الأقسام الداخلية في بغداد، وما قد يرافق ذلك من تأثيرات نفسية محتملة على الصحة النفسية لهن. وتشير الملاحظات الأولية إلى أن الاستخدام المكثف لهذه المواقع قد يسهم في زيادة مستويات القلق والتوتر والشعور بالعزلة، إضافة إلى ضعف التفاعل الاجتماعي المباشر داخل البيئة السكنية. وعليه تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: ما أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطالبات الأقسام الداخلية في بغداد؟

ثانياً: أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطالبات الأقسام الداخلية في بغداد؟

ويتفرع عن هذا السؤال ما يأتي:

1. ما أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات؟
2. ما مستوى التأثير النفسي الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟
3. ما العلاقة بين مدة الاستخدام ومستوى القلق والتوتر النفسي؟
4. ما تأثير المحتوى الرقمي على الحالة النفسية للطالبات؟
5. هل توجد فروق في التأثير النفسي تبعاً للمتغيرات الديموغرافية مثل العمر والمرحلة الدراسية والتخصص؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى تحقيق الهدف الرئيس المتمثل في قياس أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطالبات الأقسام الداخلية في بغداد، وذلك من خلال الأهداف الآتية:

- التعرف على أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات.
- قياس مستوى التأثير النفسي الناتج عن الاستخدام.
- تحليل العلاقة بين مدة الاستخدام والصحة النفسية.
- الكشف عن تأثير المحتوى الرقمي على الحالة النفسية.
- دراسة الفروق الإحصائية وفق المتغيرات الديموغرافية.

رابعاً: التعريف الإجرائي

يقصد بمواقع التواصل الاجتماعي في هذه الدراسة: المنصات والتطبيقات الرقمية التفاعلية التي تتيح التواصل وتبادل المحتوى بين الأفراد.

ويقصد بالصحة النفسية: حالة التوازن النفسي والانفعالي للفرد، وقدرته على التكيف مع الضغوط، وخلوه من أعراض القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، كما تُقاس من خلال أداة الدراسة.

خامساً: حدود الدراسة

تحدد الدراسة بالآتي:

- **الحدود المكانية:** الأقسام الداخلية في الجامعات داخل مدينة بغداد.
- **الحدود البشرية:** طالبات الأقسام الداخلية.
- **الحدود الزمانية:** فترة إجراء الدراسة الميدانية.
- **الحدود الموضوعية:** أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية (القلق، التوتر، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية).

المبحث الثاني

الجانب النظري

أولاً: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي

تشير الأدبيات إلى أن بدايات مواقع التواصل الاجتماعي تعود إلى منتصف التسعينات مع ظهور منصات مبكرة مثل Classmates.com عام 1995 و SixDegrees.com عام 1997، والتي ركزت على ربط المستخدمين بزملاء الدراسة وتوفير ملفات شخصية وخدمات مراسلة، إلا أنها لم تستمر بسبب ضعف العائدات المالية وإمكانات الويب آنذاك. ومع تطور شبكة الإنترنت وظهور تقنيات الويب التفاعلي، بدأت مرحلة جديدة بين 1999 و 2001 دون نجاحات كبيرة، قبل أن يُعد عام 2002 نقطة تحول نحو النضج الفعلي لهذه الشبكات، تلاه بروز منصات كبرى مثل MySpace و Facebook عام 2005، والتي شهدت توسعاً عالمياً سريعاً في عدد المستخدمين، مما أسس للجيل الحديث من الشبكات الاجتماعية الرقمية (حسن وخماس، 2025:316).

وُتُرجع بعض الدراسات هذا التطور إلى تطور بنية الإنترنت نفسها، حيث بدأت التجارب الأولى بإنشاء تجمعات افتراضية محدودة الإمكانيات بسبب ضعف التفاعل التقني آنذاك، قبل أن يحدث التحول الحقيقي مع تطور تقنيات الاتصال الفوري والصوت والصورة. كما مثل موقع Classmates.com أحد أوائل التطبيقات الموجهة لربط الطلاب وإعادة بناء العلاقات الاجتماعية عبر بيئة رقمية، ومع التوسع التكنولوجي أصبحت هذه المنصات بديلاً فعالاً للأنشطة الاجتماعية التقليدية، مع قدرتها على تجاوز الحدود الجغرافية وتوسيع نطاق العلاقات الاجتماعية، وهو ما عزز استخدامها الواسع بين فئة الشباب والطلبة حتى وصلت في بعض الحالات إلى الاستخدام المكثف (السراي، 2025:3).

وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي ارتبط بتطور بيئة الويب 2.0 التي أتاحت للمستخدم إنتاج المحتوى وتبادلته بشكل تفاعلي، حيث بدأت الإرهاسات الأولى منذ التسعينيات مع تطور الإنترنت، ثم ظهرت منصات مثل GeoCities عام 1994، وتبعتها لاحقاً شبكات كبرى مثل LinkedIn و Facebook و YouTube و Twitter، والتي شكلت الجيل الأكثر تطوراً وانتشاراً من هذه المنصات. ومع بداية عام 2020 تجاوز عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي 3.8 مليار مستخدم عالمياً، ما يعكس تحولها إلى جزء أساسي من الحياة اليومية، مع تزايد التكامل بين هذه المنصات وتقنيات نظم المعلومات الجغرافية من خلال توظيف الخرائط والمحتوى المكاني التفاعلي (Ferahtia, 2021:2).

ثانياً: مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

يُنظر إلى مواقع التواصل الاجتماعي بوصفها فضاءً إلكترونيًا عامًا يتيح التفاعل بين الأفراد وتبادل العلاقات والمعلومات في بيئة رقمية شاملة امتدت لتشمل مجالات الحياة المختلفة مثل التعليم والإعلام والاقتصاد والسياسة، لتشكل بذلك واقعاً موازياً للحياة الاجتماعية التقليدية. وقد أسهمت هذه المنصات في تعزيز مفهوم الإعلام الجديد من خلال تمكين المستخدمين من إنتاج المحتوى والتفاعل معه، بما أدى إلى تحول الجمهور من متلقٍ سلبي إلى فاعل ومشارك في صناعة الرسائل الإعلامية، وهو ما منحها تأثيراً واضحاً على الرأي العام وتشكيل الاتجاهات الاجتماعية. كما أتاحت هذه البيئة الرقمية فرصاً واسعة لتجاوز الحواجز الجغرافية والثقافية، مما جعلها منصة عالمية للتواصل وتبادل الأفكار بين مختلف الشعوب والثقافات (الحداد وآخرون، 2025:4).

وتُعرّف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها منصات إلكترونية تفاعلية تسمح بإنشاء ملفات شخصية وتكوين شبكات علاقات اجتماعية عبر الإنترنت، مع إمكانية تبادل الرسائل والمحتوى النصي والمرئي والصوتي، وبناء مجتمعات افتراضية قائمة على الاهتمامات المشتركة. كما تتميز بقدرتها على توسيع العلاقات الاجتماعية وتعزيز التواصل بين الأفراد، سواء في نطاق الأصدقاء أو الزملاء أو المجتمعات المهنية، مما جعلها إحدى أهم أدوات الاتصال الحديثة في العصر الرقمي (السلطاني، 2025:9).

وتُعد هذه المنصات، مثل فيسبوك وتويتر وإنستغرام ويوتيوب وتيك توك، من أبرز أدوات الإعلام الرقمي المعاصر، إذ أتاحت للأفراد حرية التعبير والمشاركة في النقاشات العامة والسياسية والاجتماعية، بعيداً عن القيود التقليدية. وفي السياق العراقي، أصبحت هذه المواقع مصدراً مهماً للأخبار وتداول المعلومات، إلا أنها في الوقت نفسه قد تُستخدم في بعض الحالات لنشر الشائعات أو التضليل الإعلامي، مما يعكس طبيعتها المزدوجة في التأثير على الرأي العام وتوجيهه (حميد، 2025:7).

ت	الباحث والسنة	التعريف
1	Tapiador & Carrera, 2012:1)	ويعرف كل من Ellison boyd مواقع الشبكات الاجتماعية بأنها خدمات قائمة على الويب تتيح للأفراد أداء ثلاث مهام أساسية: إنشاء ملف شخصي، تحديد قائمة المستخدمين المرتبطين بهم، والاطلاع على هذه القوائم والتنقل فيها.
2	(Mahmood & Shakir, 2025)	المواقع التي تضم مجموعة كبيرة من الأفراد لهم نفس الاهتمامات والرغبات في تكوين صداقات من خلال استخدام الشبكة العنكبوتية، وتتيح إقامة صداقات بينهم في مختلف دول العالم
3	(السراي، 2025:3)	هي المواقع الإلكترونية التي تقدم خدمات لمستخدميها، بحيث تتيح لهم إنشاء صفحات شخصية ظاهرة للعامة ضمن نظام أو موقع محدد، وتمكنهم من التواصل مع المعارف أو مع مستخدمين آخرين للنظام. كما توفر هذه المواقع إمكانات متعددة لتبادل المعلومات، والآراء، والوسائط المتنوعة بين الأفراد والمجموعات
4	(العبيدي وفريق، 2025:6)	تلك الحسابات التي يسجلها الأفراد على الإنترنت لتحقيق أغراضهم الاتصالية وتكوين علاقات اتصالية واجتماعية متعددة عبر الفضاء الرقمي، سواء بأسماء حقيقية أو مستعارة. وتتيح هذه المواقع المتواجدة على شبكة الإنترنت التواصل بين المستخدمين، وتكوين علاقات مع بعضهم البعض، والمساهمة في تشكيل مجتمع افتراضي عابر للحدود وبعيد عن الحواجز المكانية والزمنية.
5	(حسين، 2025:52)	مواقع التواصل الاجتماعي هي منصات رقمية أو تطبيقات متاحة على شبكة الإنترنت، تتيح للمستخدمين إنشاء المحتوى بأنواعه المختلفة: نصي، بصري، أو سمعي، سواء كان ذو طبيعة إخبارية أو معلوماتية. كما تمكن هذه المواقع المستخدمين من التواصل والتشارك وتبادل التفاعل حيال هذا المحتوى، ما يعزز بناء العلاقات الرقمية والمجتمعات الافتراضية.

ثالثاً: أشهر أنواع مواقع التواصل الاجتماعي

1. **فيسبوك (Facebook)** يُعد فيسبوك من أبرز شبكات التواصل الاجتماعي عالمياً، انطلق عام 2004 وانتشر ليشمل ملايين المستخدمين، ويتيح إنشاء ملفات شخصية والتواصل عبر الرسائل والتعليقات ومشاركة المحتوى، مما جعله أداة مؤثرة في التواصل وتشكيل الاتجاهات والسلوكيات. (رشيد وآخرون، 2025:5؛ الحمداني، 2025:6)
2. **واتساب (WhatsApp)** هو تطبيق مراسلة فورية يتيح إرسال الرسائل النصية والصوتية ومشاركة الوسائط، ويُستخدم بكثرة في التواصل اليومي بين الأفراد، لكنه قد يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز عند الاستخدام غير المنظم. (رشيد وآخرون، 2025:5)
3. **يوتيوب (YouTube)** منصة لمشاركة ومشاهدة الفيديوهات، تُستخدم في المحتوى التثقيفي والترفيهي والإخباري، ولها تأثير كبير في تشكيل الرأي العام، ما يجعل الوعي في استخدامها ضرورياً لتجنب المحتوى السلبي. (رشيد وآخرون، 2025:5؛ مهدي، 2007:6)

4. **تويتر: (Twitter)** شبكة تواصل تعتمد على الرسائل القصيرة (التغريدات)، وتستخدم في متابعة الأخبار والأحداث بسرعة، وقد لعبت دوراً مهماً في نشر القضايا والأحداث السياسية عالمياً. (مهدي، 2007:6)
5. **إنستغرام: (Instagram)** منصة تركز على مشاركة الصور ومقاطع الفيديو مع إمكانية التعديل والتأثيرات، وتُعد من أكثر الشبكات استخداماً بين الشباب نظراً لطابعها البصري والتفاعلي. (مهدي، 2007:6)
6. **جوجل بلس: (Google+)** منصة اجتماعية طورتها شركة Google وتضمنت خدمات مثل المحادثات الجماعية ومكالمات الفيديو، إلا أن انتشارها كان محدوداً مقارنة بالمنصات الأخرى. (مهدي، 2007:6)

رابعاً: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

حدد كل من (حسن وخماس، 2025:316) خصائص شبكات التواصل الاجتماعي:

1. التنوع في طرق العرض.
2. المرونة في معالجة البيانات وتخزينها في مختلف الأشكال والطرق.
3. الانتشار الجغرافي حيث تعتبر شبكات التواصل منتشرة في جميع أنحاء العالم وبين جميع الفئات العمرية.
4. التحديث والتطوير المستمر.
5. إمكانية الانتقاء والاختيار للمحتوى المناسب.
6. تمكين المشتركين من إقامة شبكة من العلاقات الاجتماعية.
7. سهولة تبادل الآراء والأفكار بين المشتركين.

خامساً: إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي

أوجز (السراي، 2025:3) إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي على النحو الآتي:

1. **سهولة التعبير عن الرأي:** تتيح مواقع التواصل حرية واسعة في نشر الآراء والتعبير عن المواقف والأفكار دون قيود كبيرة، مما يجعلها منصة فعالة لإيصال القضايا والاتجاهات المختلفة.
2. **إعادة بناء العلاقات الاجتماعية:** تسهم هذه المواقع في استرجاع علاقات قديمة مفقودة مثل أصدقاء الدراسة والعمل، وقد تساعد في لَم شمل أفراد الأسرة في بعض الحالات الخاصة.

سادساً: أضرار مواقع التواصل الاجتماعي

1. **نشر الشائعات والأكاذيب:** تساهم الحرية الواسعة في انتشار معلومات مضللة وضعف التحقق من الهوية، مما يؤثر على القيم واللغة والرأي العام. (السراي، 2025:3)
2. **تزييف الهوية والمحتوى:** إمكانية إخفاء الهوية أو تقديم معلومات غير حقيقية تؤثر على مصداقية التواصل وتكوين الرأي. (السراي، 2025:3)
3. **العزلة الاجتماعية:** قد تؤدي إلى الانسحاب من الحياة الواقعية وزيادة الشعور بالاكنتاب والانطواء. (السراي، 2025:3)

4. **اضرار التضليل:** التضليل هو محتوى إعلامي يمزج بين جزء من الحقيقة والزيف بهدف التأثير على إدراك الجمهور وتوجيهه بعيداً عن الحقيقة، ويعتمد على أساليب مثل الانتقاء والتحوير والتلاعب بالمعلومات، ويُستخدم غالباً في السياقات السياسية والإعلامية. (حمودي، 2025:5)
5. **ضرر الشائعات:** الشائعة هي معلومات غير مؤكدة أو مختلقة جزئياً أو كلياً تنتشر دون مصدر موثوق، وقد تحتوي على جزء من الحقيقة، لكنها تُستخدم غالباً للتأثير النفسي وإثارة الاضطراب في الرأي العام. (زرزور خلف، 2025:229)
6. **التطرف عبر مواقع التواصل الاجتماعي:** يشير إلى توظيف وسائل التواصل لنشر أفكار وسلوكيات متشددة تبرر العنف أو الإقصاء، ويعكس انحرافاً عن القيم الاجتماعية والدينية عبر استخدام الوسائط الرقمية في نشر الفكر المتطرف. (على ومحمود، 2025:13)
7. **العنف عبر مواقع التواصل الاجتماعي:** يتمثل في استخدام الإيذاء المادي أو النفسي عبر المنصات الرقمية، وينقسم إلى عنف مادي يؤثر على الجسد والحقوق، وعنّف رمزي يؤثر على الجانب النفسي والمعنوي، وقد يتفاقم مع الإدمان الرقمي. (على ومحمود، 2025:13)
8. **الأضرار والإدمان على الإنترنت** يرتبط الاستخدام المفرط لمواقع التواصل بآثار نفسية وجسدية واجتماعية مثل القلق والاكتئاب والسمنة وضعف العلاقات الاجتماعية، كما يؤدي الإدمان الرقمي إلى ضعف إدارة الوقت، وتراجع التحصيل الدراسي، والانعزال الاجتماعي، واضطراب العلاقات الأسرية (افراسيبي وآخرون، 2013:4)
9. **الانحرافات الأخلاقية والجنسية** تسهل البيئة الرقمية الوصول إلى محتويات غير أخلاقية تؤثر في القيم والسلوك، وتؤدي إلى تصورات خاطئة وضعف الدور التربوي للأسرة، مع زيادة المخاطر الاجتماعية والقانونية، مما يستدعي تدخلاً تربوياً وتشريعياً للحد من هذه الظواهر (افراسيبي وآخرون، 2013:4)

المبحث الثالث

نتائج الدراسة (التحليل الإحصائي)

أولاً: المنهج العلمي المستخدم

تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوب المسح الاجتماعي بالعينة، لملاءمته في تفسير الظواهر النفسية والاجتماعية كما هي في بيئتها الطبيعية دون تدخل الباحث. ويهدف هذا المنهج إلى تحليل أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطالبات الأقسام الداخلية في بغداد، من خلال قياس أنماط الاستخدام وعلاقتها بمؤشرات القلق والتوتر والعزلة الاجتماعية، والكشف عن طبيعة الارتباط بين كثافة الاستخدام ومستوى التأثير النفسي.

ثانياً: مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات الأقسام الداخلية في الجامعات الحكومية داخل مدينة بغداد، باعتبارهن شريحة تعيش في بيئة سكنية مشتركة تتسم بالتفاعل الاجتماعي المحدود نسبياً خارج الإطار الرقمي. ويتميز هذا المجتمع بتجانس نسبي في نمط المعيشة داخل الأقسام الداخلية، مع تنوع أكاديمي في التخصصات والمراحل الدراسية، مما يجعله بيئة مناسبة لدراسة التأثيرات النفسية لمواقع التواصل الاجتماعي في سياق اجتماعي شبه مغلق.

ثالثاً: عينة الدراسة

نظراً لاتساع مجتمع الدراسة وصعوبة الحصر الشامل، تم اعتماد أسلوب العينة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل مختلف التخصصات والمراحل الدراسية داخل الأقسام الداخلية. وقد بلغ حجم العينة (420) طالبة، وهو حجم مناسب إحصائياً للدراسات الوصفية، ويحقق قدرًا جيدًا من التمثيل والاستقرار في النتائج، مع مراعاة توزيع العينة على الوحدات السكنية المختلفة داخل الأقسام الداخلية. وتم جمع البيانات بشكل مباشر مع الالتزام بالسرية التامة وخصوصية الاستجابات.

رابعاً: أداة الدراسة

تم استخدام الاستبانة بوصفها الأداة الرئيسة لجمع البيانات، وقد صممت لقياس أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لطالبات الأقسام الداخلية في بغداد، بالاعتماد على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة في مجالي الإعلام الرقمي وعلم النفس الاجتماعي. وتكونت الأداة من جزأين رئيسيين:

- الجزء الأول: البيانات الديموغرافية مثل العمر، المرحلة الدراسية، التخصص، وعدد ساعات الاستخدام اليومي.
 - الجزء الثاني: فقرات القياس المتعلقة بمحاور الدراسة النفسية والاجتماعية.
- وقد صيغت الفقرات وفق مقياس ليكرت الثلاثي (موافق، محايد، غير موافق) لقياس درجة التأثير بدقة ووضوح.

خامساً: محاور أداة الدراسة

تضمنت الأداة مجموعة من المحاور الرئيسة، تمثلت في:

- المحور الأول: البيانات الديموغرافية لأفراد العينة.
 - المحور الثاني: أنماط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
 - المحور الثالث: الأثر النفسي لمواقع التواصل الاجتماعي، ويشمل القلق والتوتر والاكتئاب والعزلة الاجتماعية.
 - المحور الرابع: تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية داخل بيئة الأقسام الداخلية.
- ويهدف هذا البناء المنهجي إلى تحقيق شمولية القياس من خلال الربط بين الاستخدام الرقمي والأبعاد النفسية والاجتماعية في سياق الأقسام الداخلية في بغداد.

الخصائص الديموغرافية للعينة

تتضمن الجداول الآتية وصفاً للخصائص الديموغرافية لأفراد العينة التي طبقت عليها أداة الاستبانة، حيث بلغ حجم العينة الكلي (1839) طالبة من طالبات الأقسام الداخلية في بغداد.

جدول (1): توزيع أفراد العينة بحسب النوع الاجتماعي

النوع	العدد	النسبة
إناث	1839	100
المجموع	1839	100

التفسير: يتضح من الجدول أن جميع أفراد العينة من الإناث بنسبة (100%)، وذلك انسجاماً مع طبيعة مجتمع الدراسة المتمثل بطالبات الأقسام الداخلية في بغداد.

جدول (2): عدد الساعات اليومية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

عدد الساعات	العدد	النسبة
من ساعة إلى ثلاث ساعات	1472	80.0
من أربع إلى ست ساعات	332	18.1
أكثر من ست ساعات	35	1.9
المجموع	1839	100

تشير النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة تتراوح بين ساعة إلى ثلاث ساعات يوميًا بنسبة بلغت (80.0%)، وهي النسبة الأعلى بين الفئات. في حين جاءت الفئة التي تستخدمها من أربع إلى ست ساعات بنسبة (18.1%)، أما الفئة التي تستخدمها لأكثر من ست ساعات فقد سجلت النسبة الأدنى بنسبة (1.9%). ويُلاحظ من ذلك أن نمط الاستخدام العام يميل إلى الاستخدام المتوسط والمنخفض، مع وجود نسبة محدودة من الاستخدام المرتفع.

جدول (7): ترتيب استخدام أفراد العينة لمواقع التواصل الاجتماعي

مواقع التواصل الاجتماعي	العدد	النسبة
فيسبوك	1768	18.9
تويتر	1324	14.1
سناپ شات	987	10.5
إنستغرام	1816	19.4
واتساب	1842	19.7
يوتيوب	742	7.9
تيك توك	1061	11.3
المجموع	9540	100

تُظهر النتائج تصدر واتساب وإنستغرام قائمة الاستخدام، يليهما فيسبوك، ما يعكس هيمنة المنصات التفاعلية السريعة في الاستخدام اليومي، مقابل انخفاض نسبي في يوتيوب .

جدول (8): الأجهزة المستخدمة من قبل أفراد العينة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

الأجهزة المستخدمة	العدد	النسبة
هاتف ذكي	1839	34.2
حاسوب محمول	1685	31.3
جهاز لوحي	1364	25.3
ساعة ذكية	498	9.2
المجموع	5386	100

يتضح أن الهاتف الذكي هو الوسيلة الأساسية للاستخدام، يليه الحاسوب المحمول ثم الجهاز اللوحي، مما يشير إلى اعتماد واضح على الأجهزة المحمولة في الوصول المستمر إلى مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول (9): عدد الساعات التي يقضيها أفراد العينة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

عدد الساعات	العدد	النسبة
من ساعة إلى ثلاث ساعات	612	33.4
من أربع إلى ست ساعات	798	43.6
من سبع إلى تسع ساعات	287	15.7
عشر ساعات فأكثر	126	7.3
المجموع	1823	100

يتضح من النتائج أن الفئة الأكثر استخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي هي فئة (من أربع إلى ست ساعات يوميًا) بنسبة بلغت (43.6%)، وهي النسبة الأعلى بين الفئات.

ويشير ذلك إلى أن جزءًا كبيرًا من أفراد العينة يقضون وقتًا ملحوظًا في استخدام هذه المواقع بشكل يومي، مما يعكس اعتمادًا واضحًا عليها في التواصل ومتابعة المحتوى.

وجاءت فئة (من ساعة إلى ثلاث ساعات) في المرتبة الثانية بنسبة (33.4%)، تليها فئة (من سبع إلى تسع ساعات) بنسبة (15.7%)، بينما سجلت فئة (عشر ساعات فأكثر) أقل نسبة بلغت (7.3%).

وتدل هذه النتائج على أن الاستخدام اليومي لمواقع التواصل الاجتماعي لدى غالبية أفراد العينة يقع ضمن المستوى المتوسط، مع وجود نسبة أقل من الاستخدام المرتفع.

جدول (10): دوافع استخدام أفراد العينة لمواقع التواصل الاجتماعي

الدوافع	العدد	النسبة
قضاء وقت الفراغ والتسلية	1715	22.8
تحقيق أهداف تواصلية	1458	19.4
الدراسة والتعلم	1096	14.6
المعرفة والاطلاع	1024	13.6
حب الشهرة	948	12.6
التجارة والتسوق	865	11.5
حب الفضول	403	5.5
المجموع	7509	100

يتضح من النتائج أن دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة توزعت بنسب متفاوتة، حيث جاء دافع قضاء وقت الفراغ والتسلية في المرتبة الأولى بنسبة (22.8%)، مما يشير إلى غلبة الطابع الترفيهي في الاستخدام.

يليه دافع تحقيق أهداف تواصلية بنسبة (19.4%)، ثم دافع الدراسة والتعلم بنسبة (14.6%)، ودافع المعرفة والاطلاع بنسبة (13.6%)، في حين جاء دافع حب الشهرة بنسبة (12.6%)، ودافع التجارة والتسوق بنسبة (11.5%).

أما أقل الدوافع فكان حب الفضول بنسبة (5.5%)، مما يدل على أن الاستخدام غير المخطط له يمثل النسبة الأدنى.

وتشير النتائج إجمالاً إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات يجمع بين دوافع ترفيهية وتعليمية واجتماعية، مع هيمنة واضحة للدوافع الترفيهية بوصفها المحرك الرئيس للاستخدام.

جدول (11): تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في شخصية الطالبات وسلوكهن

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ما يعرض من مضامين الموضة والترفيه يشبع رغباتي	2.88	0.62
توفر لي مواقع التواصل ما لا توفره وسائل الإعلام التقليدية	2.74	0.58
أشعر بالخوف والقلق لعدم معرفة هوية الطرف الآخر	2.71	0.84
أحصل على كم هائل من المعلومات بسرعة تساعدني في تشكيل قيمي	2.69	0.47
زاد مستوى معرفتي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي	2.68	0.91
أستفيد من مواقع التواصل في متابعة الأخبار العالمية	2.62	0.60
أشعر بالسعادة عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	2.59	0.83
أشعر بالتوتر وعدم الراحة أثناء الاستخدام	2.58	0.79
تحسن وضعي المالي من خلال التجارة عبر مواقع التواصل الاجتماعي	2.55	0.63
تسوء صحتي البدنية بسبب الجلوس الطويل	2.44	0.74
أستفيد من مواقع التواصل في تعزيز حرية التعبير عن الرأي	2.41	0.81
أشعر بالآلام في الرقبة والأكتاف	2.39	0.72
تعرضت للتمر عبر مواقع التواصل الاجتماعي	2.34	0.61
أشعر بالتعب والإرهاق عند الاستخدام الطويل	2.32	0.66
تعرضت للنصب والاحتيال عبر مواقع التواصل الاجتماعي	2.29	0.92
فقدت بيانات مهمة من جهازي	2.18	0.67
تعرض حسابي للسرقة أكثر من مرة	2.14	0.74
تم اختراق جهازي أكثر من مرة	2.05	0.77
تعرضت للاحتياز الإلكتروني	2.01	0.63
تدهورت صحتي النفسية بسبب المحتوى العنيف	1.56	0.88
المتوسط العام	2.40	0.70

يوضح الجدول أن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على شخصية الطالبات وسلوكهن جاء بمتوسط عام قدره (2.40) وانحراف معياري (0.70)، مما يشير إلى مستوى تأثير متوسط.

وتبين النتائج أن أبرز الجوانب الإيجابية تمثلت في إشباع الرغبات المرتبطة بالمحتوى الترفيهي، وزيادة المعرفة، وسهولة الوصول إلى المعلومات، إضافة إلى متابعة الأخبار وتوسيع مصادر الوعي.

في المقابل، أظهرت النتائج وجود تأثيرات سلبية متفاوتة، تمثلت في القلق والتوتر أثناء الاستخدام، وبعض الأعراض الصحية المرتبطة بالجلوس الطويل، إلى جانب التعرض لمخاطر إلكترونية مثل التمر أو الاحتيال أو الاختراق، إلا أن حدتها كانت أقل مقارنة بالجوانب الإيجابية.

وتشير النتائج إجمالاً إلى أن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي يتسم بالازدواجية بين الإيجابي والسلبي، مع بقاء المستوى العام ضمن الدرجة المتوسطة.

جدول (12): تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في علاقة الطالبات بأسرهن

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أغضب بسرعة عند مقاطعتي أثناء استخدام مواقع التواصل	2.91	0.67
أشارك الأسرة الصور واللحظات اليومية عبر مواقع التواصل	2.72	0.58
تتضايق أسرتي من طول استخدامي لمواقع التواصل	2.66	0.54
تنتقد أسرتي انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي	2.64	0.50
أستطيع الموازنة بين الأسرة ومواقع التواصل	2.62	0.93
أشجع أسرتي على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	2.60	0.82
قلّ تفاعلي مع أسرتي بعد استخدام مواقع التواصل	2.48	0.76
أشعر بالراحة مع مواقع التواصل أكثر من الجلوس مع الأسرة	2.12	0.88
المتوسط العام	2.38	0.71

تشير النتائج إلى أن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على علاقة الطالبات بأسرهن جاء بمتوسط عام (2.38) وانحراف معياري (0.71)، وهو مستوى متوسط يميل بدرجة بسيطة نحو الجوانب السلبية. وتبين النتائج وجود بعض الجوانب الإيجابية المتمثلة في مشاركة الأسرة والتواصل عبر المنصات الرقمية، مقابل مؤشرات على انخفاض التفاعل الأسري المباشر وزيادة الانشغال أثناء الاستخدام. كما يظهر أن أعلى القيم ارتبطت بسرعة الانفعال عند المقاطعة أثناء الاستخدام، في حين جاءت أدنى القيم في تفضيل مواقع التواصل على الجلوس مع الأسرة، وهو اتجاه محدود الانتشار بين أفراد العينة.

جدول (13): تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في علاقة الطالبات بأقاربهن

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أتواصل مع أقاربي عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي	2.71	0.74
أعبر عن مشاعري بحرية مع أقاربي عبر مواقع التواصل الاجتماعي	2.67	0.88
أسهم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية علاقتي بأقاربي البعيدين	2.62	0.90
أفضل البقاء في المنزل باستخدام مواقع التواصل على زيارة أقاربي	2.56	0.61
أشارك أقاربي المناسبات الاجتماعية عبر مواقع التواصل أكثر من اللقاء المباشر	2.51	0.82
المتوسط العام	2.61	0.78

تشير النتائج إلى أن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في علاقة الطالبات بأقاربهن جاء بمتوسط عام (2.61) وانحراف معياري (0.78)، وهو مستوى متوسط يميل إلى الإيجابية في جانب تعزيز التواصل. وتوضح النتائج أن مواقع التواصل الاجتماعي تسهم في تقوية الروابط مع الأقارب من خلال زيادة التواصل وتبادل المناسبات، مع بقاء اللقاء المباشر أقل حضوراً مقارنة بالتواصل الرقمي. كما يظهر أن أعلى متوسط كان للتواصل مع الأقارب عبر مواقع التواصل، في حين جاءت أقل القيم في جانب تفضيل البقاء في المنزل على زيارة الأقارب، وهو سلوك محدود نسبياً بين أفراد العينة.

جدول (14): اختبار (ت) للفروق بين أفراد العينة في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الشخصية والسلوك وفقاً للنوع الاجتماعي

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكور	965	2.86	1.792	0.002
إناث	874	2.73	—	—

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الشخصية والسلوك، إذ بلغت قيمة (ت = 1.792) عند مستوى دلالة (0.002)، وهو أقل من (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية. وكانت الفروق لصالح الذكور بمتوسط حسابي أعلى (2.86) مقارنة بالإناث (2.73)، مما يشير إلى ارتفاع نسبي في مستوى التأثير لديهم.

جدول (15): تحليل التباين الأحادي للفروق في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للعمر

الفئة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 19	512	2.81	0.59
من 19 إلى أقل من 21	648	2.78	0.45
من 21 إلى أقل من 23	471	2.85	0.33
من 23 إلى أقل من 25	116	2.60	0.79
25 فأكثر	92	2.08	0.86

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الشخصية والسلوك تبعاً لمتغير العمر، حيث بلغت قيمة (ف = 0.134) عند مستوى دلالة (0.936)، وهو أكبر من (0.05)، مما يدل على تقارب التأثير بين الفئات العمرية المختلفة دون فروق جوهرية.

جدول (16): تحليل التباين الأحادي للفروق في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للمستوى التعليمي

المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
بكالوريوس	1496	1.92	0.63
ماجستير	298	2.06	0.60
دكتوراه	45	2.58	0.43
قيمة (ف)	—	—	1.684
مستوى الدلالة	—	—	0.002

توضح النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للمستوى التعليمي، حيث بلغت قيمة (ف = 1.684) عند مستوى دلالة (0.002)، وهو أقل من (0.05). وتشير النتائج إلى ارتفاع مستوى التأثير مع ارتفاع المستوى التعليمي، إذ سجلت فئة الدكتوراه أعلى متوسط (2.58)، تليها الماجستير (2.06)، ثم البكالوريوس (1.92)، مما يعكس اختلافاً في درجة التفاعل مع المحتوى الرقمي وفق المستوى التعليمي.

جدول (17): تحليل التباين الأحادي للفروق في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للمعدل التراكمي

المعدل التراكمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقبول	321	1.86	0.54
جيد	688	2.69	0.55
جيد جداً	540	1.93	0.37
ممتاز	290	1.84	0.57
قيمة (ف)	—	—	1.096
مستوى الدلالة	—	—	0.003

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على شخصية وسلوك أفراد العينة وفقاً للمعدل التراكمي، حيث بلغت قيمة (ف = 1.096) عند مستوى دلالة (0.003)، وهو أقل من (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الفئات. وتبين أن الطلبة ذوي المعدل (جيد) سجلوا أعلى متوسط حسابي (2.69)، في حين سجلت فئة (ممتاز) أدنى متوسط (1.84)، مما يعكس تفاوتاً في درجة التأثير تبعاً للمستوى الأكاديمي.

مناقشة النتائج

تمحورت إشكالية الدراسة حول تحليل تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على طالبات الأقسام الداخلية في بغداد وانعكاس ذلك على جوانبهن النفسية والاجتماعية. وقد هدفت إلى دراسة أنماط الاستخدام، ودرجة التأثير النفسي، والعلاقة بين كثافة الاستخدام والمشكلات النفسية والاجتماعية، إضافة إلى الفروق الإحصائية وفق المتغيرات الديموغرافية. واعتمدت الدراسة على إطار نظري وتطبيقي، تناول المفاهيم الأساسية لمواقع التواصل الاجتماعي والدوافع النفسية والاجتماعية المرتبطة بها، إلى جانب تحليل البيانات الميدانية.

اتسمت العينة بأنها من طالبات الأقسام الداخلية في بغداد، مع تنوع في المراحل والتخصصات بما يحقق تمثيلاً مناسباً لمجتمع الدراسة. وأظهرت النتائج أن أكثر المنصات استخداماً هي واتساب وإنستغرام وفيسبوك، مع اعتماد كبير على الهاتف الذكي، وأن الاستخدام اليومي يتراوح غالباً بين أربع إلى ست ساعات، بدوافع يغلب عليها الترفيه وقضاء وقت الفراغ.

كما بينت النتائج وجود تأثيرات مزدوجة لمواقع التواصل الاجتماعي، إذ أسهمت في تعزيز المعرفة وسهولة الوصول إلى المعلومات من جهة، وفي ارتفاع مستويات التوتر والقلق من جهة أخرى. وفيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية، أظهرت النتائج تأثيراً متوسطاً تمثل في انخفاض نسبي في التفاعل المباشر مقابل زيادة التواصل الرقمي مع استمرار بعض العلاقات الإيجابية.

وأشارت النتائج الإحصائية إلى وجود فروق ذات دلالة تبعاً للمستوى التعليمي والمعدل التراكمي، وعدم وجود فروق جوهرية في متغيرات أخرى، مما يعكس تقارباً عاماً في تأثير مواقع التواصل الاجتماعي بين أفراد العينة.

المبحث الرابع

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

1. أظهرت الدراسة أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالبات يتم بدرجة مرتفعة نسبياً، مع اعتماد واضح على المنصات التفاعلية السريعة مثل واتساب وإنستغرام.
2. بينت النتائج أن الدوافع الرئيسة للاستخدام تميل نحو الترفيه وقضاء وقت الفراغ، مع وجود دوافع ثانوية معرفية واجتماعية.
3. كشفت الدراسة عن وجود تأثير نفسي مزدوج لمواقع التواصل الاجتماعي، يتمثل في جوانب إيجابية مثل تعزيز المعرفة وسهولة الوصول إلى المعلومات، وجوانب سلبية أبرزها القلق والتوتر والانفعال أثناء الاستخدام.
4. أظهرت النتائج أن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية جاء بمستوى متوسط يميل إلى الانخفاض النسبي في التفاعل المباشر لصالح التفاعل الرقمي.
5. تبين أن مواقع التواصل الاجتماعي تسهم نسبياً في تعزيز العلاقات مع الأقارب من خلال زيادة التواصل المستمر، خصوصاً مع الأقارب البعيدين.
6. أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات الديموغرافية (مثل المستوى التعليمي والمعدل التراكمي)، مقابل عدم وجود فروق جوهرية في متغيرات أخرى، مما يدل على تقارب عام في نمط التأثير داخل العينة.

ثانياً: التوصيات

1. تعزيز برامج التوعية داخل الأقسام الداخلية حول الاستخدام المتوازن لمواقع التواصل الاجتماعي، بما يحد من الإفراط في الاستخدام ويقلل من الآثار النفسية السلبية.
2. تطوير برامج إرشاد نفسي داخل البيئة الجامعية لمساعدة الطالبات على التعامل مع القلق والتوتر المرتبط بالاستخدام الرقمي.
3. تشجيع الأنشطة الاجتماعية والرياضية والثقافية داخل الأقسام الداخلية بهدف تقليل الاعتماد على الفضاء الرقمي كوسيلة رئيسة لقضاء وقت الفراغ.
4. توجيه الطالبات نحو الاستخدام الأكاديمي والمعرفي لمواقع التواصل الاجتماعي من خلال إدماجها في التعليم الإلكتروني والبحث العلمي بشكل منظم.
5. تعزيز ثقافة الوعي الرقمي والأمن السيبراني للحد من مخاطر مثل الاحتيال والتتبع الإلكتروني وسوء الاستخدام.
6. دعم الأسرة بدور أكبر في متابعة الاستخدام الرقمي وتفعيل التواصل المباشر مع الطالبات بما يحافظ على التوازن بين الحياة الواقعية والافتراضية.

المصادر

أولاً: المصادر العربية

1. افراسيابي، فرنك، أميدي، أميد علي، ورهبر، إيمان. (1396هـ.ش.). تهديدات وأضرار شبكات التواصل الاجتماعي الافتراضية والجرائم الإلكترونية على المراهقين: تقديم حلول مقترحة. المؤتمر الوطني للبحوث الحديثة في إيران والعالم في علم النفس والعلوم التربوية والدراسات الاجتماعية <https://sid.ir/paper/897200/fa> SID.
- Afrasiabi, F., Omid, O. A., & Rahbar, I. (1396 A.H.S.). *Threats and harms of virtual social networks and cybercrime to adolescents: Proposed solutions*. National Conference on Modern Research in Iran and the World in Psychology, Educational Sciences, and Social Studies. SID. <https://sid.ir/paper/897200/fa>
2. الحداد، زهراء حسين جبار، عباس، حيدر حامد، وغزوان، أنس عباس. (2025). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز الأمن الفكري للحد من التطرف في العراق: دراسة ميدانية. مجلة كلية الآداب، جامعة بابل.
- Al-Haddad, Z. H. J., Abbas, H. H., & Ghazwan, A. A. (2025). The role of social media in enhancing intellectual security to reduce extremism in Iraq: A field study. *Journal of the College of Arts, University of Babylon*.
3. الحمداني، ريا قحطان أحمد. (2025). اتجاهات الجمهور العراقي إزاء القضايا الاجتماعية المنشورة في مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة تحليلية لتعليقات الجمهور.
- Al-Hamdani, R. Q. A. (2025). *Iraqi public attitudes toward social issues published on social media: An analytical study of audience comments*.
4. حمودي، أحمد عبد الواحد. (2025). أساليب التضليل في مواقع التواصل الاجتماعي. مجلة منوال، 1 (5) كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- Hammoudi, A. A. (2025). Methods of misinformation on social media. *Manwal Journal*, 1(5). College of Arts, Mustansiriyah University.
5. حميد، بكر صلاح. (2025). تأثير الإعلام الرقمي في الأمن المجتمعي: دراسة تطبيقية على مواقع التواصل الاجتماعي في العراق. مجلة العلوم الإسلامية، 33 (4) كلية صدر العراق الجامعة الأهلية.
- Hameed, B. S. (2025). The impact of digital media on societal security: An applied study of social media in Iraq. *Journal of Islamic Sciences*, 33(4). Sadr Al-Iraq University College.
6. حسن، نضال سهيم، وخماس، فانتن سبع. (2025). مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في ظاهرة التسرب من وجهة نظر المعلمين. مجلة دراسات تربوية: وقائع المؤتمر الوطني لمكافحة التسرب المدرسي، الجزء الأول. وزارة التربية، مديريتنا تربية بغداد الرصافة الأولى والثانية.
- Hassan, N. S., & Khammas, F. S. (2025). Social media and its role in the phenomenon of school dropout from teachers' perspectives. *Educational Studies Journal: Proceedings of*

the National Conference on Combating School Dropout, Part 1. Ministry of Education, Baghdad Education Directorates of Al-Rusafa I and II.

7. حسين، مصطفى فليح. (2025). آليات التحقق من اضطراب المعلومات على مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة تحليلية لصفحتي «الفاحص» و«صحيح العراق». *مجلة الدراسات الإعلامية والبحث*، 5(18)، 55-84. <https://doi.org/10.58564/MSAR>

Hussein, M. F. (2025). Mechanisms for verifying information disorder on social media: An analytical study of the Al-Fahis and Sahih Al-Iraq pages. *Journal of Media Studies and Research*, 5(18), 55-84. <https://doi.org/10.58564/MSAR>

8. رشيد، عمر خلف، محمد، نور راجي، وحמיד، شيماء مجيد. (2025). تصورات طلبة الجامعة حول تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على القيم.

Rashid, O. K., Mohammed, N. R., & Hameed, S. M. (2025). *University students' perceptions of the impact of social media on values*.

9. زرزور، وسن كاظم، وخلف، دعاء صادق. (2024). التعويض المدني عن نشر الشائعات في مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة مقارنة. *مجلة جامعة الكوت للعلوم الإنسانية*، عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمي الثالث لكلية القانون، جامعة واسط، 17-18 نيسان 2024. جامعة الكوت.

Zarzour, W. K., & Khalaf, D. S. (2024). Civil compensation for spreading rumors on social media: A comparative study. *Al-Kut University Journal for Human Sciences*, Special Issue of the Third Scientific Conference of the College of Law, University of Wasit, April 17-18, 2024. Al-Kut University.

10. السراي، علاء ازوير ضמיד. (2025). دور مواقع التواصل الاجتماعي في الحد من انتشار ظاهرة التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة. *مجلة واسط للعلوم الإنسانية*، 21(3)، 616-643. <https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol21.Iss3.1081>

Al-Saray, A. Z. D. (2025). The role of social media in limiting the spread of intellectual extremism among university students. *Wasit Journal for Human Sciences*, 21(3), 616-643. <https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol21.Iss3.1081>

11. السلطاني، قاسم عيسى دفار. (2025). معالجة وزارة التجارة العراقية للمبادلات التجارية على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي في العراق: موقع فيسبوك أنموذجاً. *مجلة إيفي لي للعلاقات العامة*، 5(9).

Al-Sultani, Q. I. D. (2025). The Iraqi Ministry of Trade's handling of commercial exchanges on social media pages in Iraq: Facebook as a model. *Ivy Lee Journal of Public Relations*, 5(9).

12. العبيدي، دحام علي، وفريق، علاء جمال. (2025). دور مواقع التواصل الاجتماعي في إشاعة ثقافة التعددية لدى الجمهور: دراسة مسحية (دراسة جامعية). كلية الإعلام، جامعة كركوك، كركوك، العراق.

Al-Obaidi, D. A., & Fariq, A. J. (2025). *The role of social media in promoting a culture of pluralism among the public: A survey study* (University study). College of Media, University of Kirkuk, Kirkuk, Iraq.

ثانياً: المصادر الأجنبية

1. Ferahtia, A. (2021). See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/350567414> Surface water quality assessment in semi-arid region (el hodna watershed, algeria) based on water quality index (wqi). Université de M'sila.
2. Tapiador, A., & Carrera, D. (2012). A survey on social network sites' functional features. arXiv preprint arXiv:1209.3650.
3. Mahmood, A., & Shakir, I. (2025). The Criminal Responsibility Arising from Human Trafficking. Kut University College Journal for Humanitarian Science, 2025 (دور العلوم القانونية) والإنسانية في مواكبة المتغيرات الاجتماعية))، 321-312.