

التحليل الجغرافي في المكاني لآثر وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لفئة الشباب في محافظة بغداد

م. د. د. م. ر. فاضل رضا

المركز الوطني للدراسات السكانية

والديموغرافية - جامعة بغداد

الكلمات المفتاحية: التواصل الاجتماعي، الشباب، محافظة بغداد

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى تحليل التأثيرات الجغرافية المكانية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لفئة الشباب في محافظة بغداد، من خلال دراسة ميدانية اعتمدت على استبيانات وزعت على فئتين عمريتين (15-25 سنة) و (25-44 سنة) لعام 2025. أظهرت النتائج أن الفئة الأصغر سناً تميل إلى استخدام تطبيق إنستغرام بنسبة 28.6%، لما يوفره من مساحة للتفاعل والتعبير عن الذات، بينما تفضل الفئة الأكبر استخدام فيسبوك بنسبة 34.1% بوصفه منصة للتواصل الاجتماعي وتبادل المعلومات. أوضح التحليل الجغرافي المكاني أن الاستخدام الأعلى يتركز في المناطق الحضرية ذات الكثافة الشبابية، وأن شدة الاستخدام ترتبط بارتفاع معدلات القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية. كما كشفت الاتجاهات النفسية لدى الشباب عن تصاعد مستويات التوتر وضعف العلاقات الواقعية، مقابل رغبة متزايدة في التعلم وتنمية المهارات الحياتية عبر المنصات الرقمية. تؤكد النتائج أن الاستخدام المعتدل والمدرّس لهذه الوسائل يساهم في تعزيز التفاعل الاجتماعي والوعي الثقافي، في حين يؤدي الاستخدام المفرط إلى اضطرابات نفسية واضحة، مما يستدعي وضع برامج توعية وتدخلات وقائية في البيئة البغدادية.

المقدمة:

تُعرّف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها "أي أداة تواصل إلكترونية، مثل المواقع الإلكترونية أو التطبيقات الخاصة بالشبكات الاجتماعية، التي تتيح للمستخدمين إنشاء مجتمعات عبر الإنترنت لمشاركة المعلومات والأفكار والتواصل مع الآخرين" [1]. حيث أن وسائل

التواصل الاجتماعي أصبحت من أبرز الأدوات التي يعتمد عليها الجمهور في مختلف جوانب حياتهم اليومية، وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن هذه الوسائل تُعتبر الأكثر استخدامًا. تُعد هذه المنصات من المصادر الرئيسية للاطلاع على الأخبار والأحداث على مدار اليوم، بالإضافة إلى كونها مصدرًا مهمًا للمعلومات المتنوعة، ووسيلة رئيسية للترفيه وقضاء وقت الفراغ لدى مختلف الفئات [2]. في الآونة الأخيرة، زاد الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي في إنجاز المهام والأعمال داخل المؤسسات الحكومية والخاصة، كما أصبح الطلاب يعتمدون عليها بشكل أساسي في إتمام مهامهم التعليمية. وقد أدى ذلك إلى زيادة الإقبال عليها، حيث يتزايد عدد المتابعين يوميًا، رغم الانتقادات الموجهة لهذه المواقع بسبب تأثيراتها السلبية المباشرة على الأسر وتفككها، وتأثيرها على جوانب متعددة من شخصية الفرد، مما ينعكس سلبًا على صحته النفسية [3].

في العراق، وخاصة في محافظة بغداد، يشكل الشباب النسبة الأكبر من المستخدمين، مما يجعل دراسة الأثر النفسي ضرورة علمية ومجتمعية. حيث إن اعتماد الشباب اليومي على وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر على حياتهم وتفاعلاتهم الاجتماعية وإنجازاتهم الأكاديمية، وكذلك على مفهومهم الذاتي نتيجة لهذا الإدمان. وقد وُجد أن الاستخدام المفرط لهذه الوسائل قد ينعكس سلبًا على الحياة الشخصية والمهنية للمستخدم. من الآثار السلبية المحتملة أنه قد يؤدي بسهولة إلى تعود الأفراد عليها [4]. أظهرت بعض الدراسات أن هناك ارتباطًا وثيقًا بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وانخفاض مستويات تقدير الذات. [5]. الشباب الذين يقضون وقتًا طويلاً على وسائل التواصل الاجتماعي قد يواجهون مشكلات نفسية وعقلية مثل الاكتئاب والقلق نتيجة التفاعلات السلبية مع الأصدقاء والعائلة. يستخدم طلاب الجامعات وسائل التواصل الاجتماعي لأغراض متعددة، مثل الوصول إلى المعلومات العلمية التي تدعم دراستهم، وتوفر المنصات والمجموعات النقاشية مما يزيد من احتمالية الإدمان. لذا، من الضروري تقييم الوظائف التي تقدمها هذه المواقع لهذه الفئات القيمة في المجتمع. يعتمد تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على النجاح الأكاديمي بشكل كبير على الطالب الفرد؛ بينما يجد البعض أنها أكثر تشتيبًا [6].

مشكلة البحث:

1. هل لوسائل التواصل الاجتماعي تأثير سلبي أكثر من ما هو إيجابي.
2. تعرف وسائل التواصل الاجتماعي في المجتمع العراقي بانها مدمرة لعقولهم لفئة معينة منهم.

3. أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي ارتبط بظهور مشكلات نفسية متعددة، مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، بالإضافة إلى تأثيرها السلبي على الصورة الذاتية للأفراد وجودة حياتهم.

4. هل العلاقة الدقيقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراتها النفسية لا تزال تحتاج إلى المزيد من التعمق والتحليل.

5. هل وسائل التواصل الاجتماعي ساهم في شعورهم بالعزلة على حساب التفاعل الواقعي.

فرضية البحث

1. ان التواصل الاجتماعي يتمتع بالعديد من الآثار الإيجابية والسلبية ويحدد ذلك بالاعتماد على ثقافة الفرد وأسلوب استخدامه لهذه المواقع بالمشاركة الثقافية أو وسيلة عمل أو اكتساب مهارات جديدة.

2. على الرغم من تلك الإيجابيات التي تتمتع بها فهي أيضا لا تفتقر الى السلبيات فهناك العديد من فئة الشباب يسيئون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

3. أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن ان تؤدي الى ظهور مشكلات نفسية متعددة، مثل القلق والعزلة الاجتماعية والاكتئاب.

4. ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي في العزلة بشكل كبير.

أهداف البحث:

1. دراسة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد، مع التركيز على الاضطرابات مثل القلق والاكتئاب.

2. فهم الآليات التي تسهم في ظهور أو تفاقم المشكلات النفسية نتيجة للاستخدام المطول أو المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

3. تقديم تحليل متوازن لتأثير وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك جوانبها السلبية والإيجابية على الصحة النفسية.

4. دراسة كيفية اختلاف تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية باختلاف الفئات العمرية، والجنس، ومستوى الوعي الرقمي.

5. رفع مستوى الوعي لدى الأفراد حول المخاطر النفسية المحتملة الناتجة عن الاستخدام غير المنضبط لوسائل التواصل الاجتماعي.

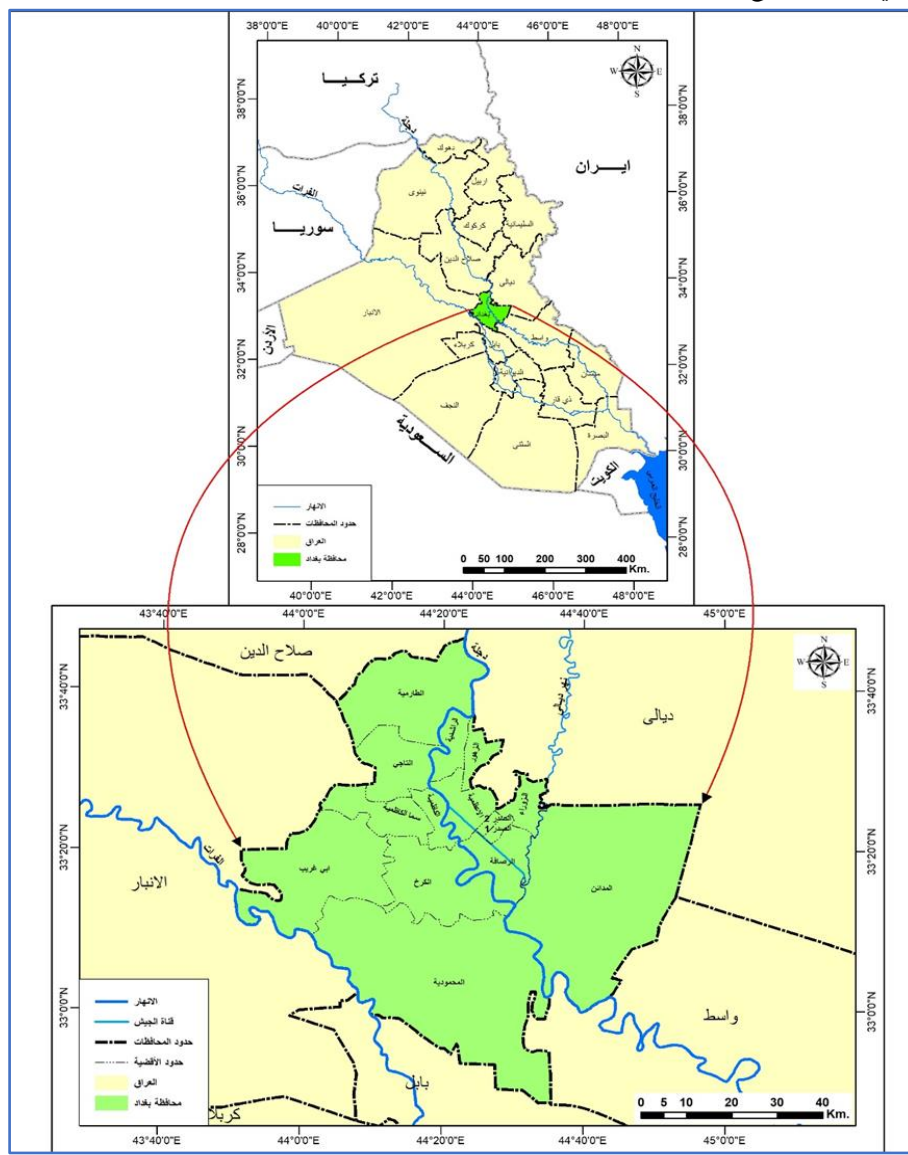
التحليل الجغرافي المكاني

يعد التحليل الجغرافي المكاني من أهم الأساليب الحديثة في الدراسات الجغرافية والاجتماعية اذا يستخدم لفهم وتفسير الأنماط المكانية والتوزيعات الجغرافية، في هذا البحث يساعد التحليل الجغرافي المكاني في تحديد مدى تأثير فئة الشباب في محافظة بغداد باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وانعكاس ذلك على صحتهم النفسية من خلال دراسة الأنماط المكانية للاستخدام و تحديد التباينات لأثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لفئة الشباب في محافظة بغداد مما يوفر قاعدة معرفية يمكن الاعتماد عليها في التخطيط المجتمعي ووضع السياسات الصحية والنفسية المناسبة.

المبحث الأول: موقع محافظة بغداد والحدود المكانية والزمانية

- الحدود المكانية والزمانية تقع محافظة بغداد جغرافياً في الجزء الأوسط من العراق، وتحدد فلكياً بين دائرتي عرض (48°32' شمالاً - 46°33' شمالاً) وخطي طول (51°43' شرقاً - 56°44' شرقاً). تتألف المحافظة من (15) قضاءً، وهي: الرصافة، الأعظمية، الصدر الثانية، الصدر الأولى، الكرخ، الكاظمية، المحمودية، أبي غريب، الطارمية، المدائن، الزوراء، الزهور، سما الكاظمية، التاجي، والراشدية. تحدها إدارياً محافظة ديالى من الشرق، ومحافظة الأنبار من الغرب، ومحافظة صلاح الدين من الشمال، ومحافظة واسط وبابل من الجنوب. أما الحدود الزمنية للدراسة فتتمثل في عام 2021 لدراسة واقع الحال.

خريطة (1) موقع محافظة بغداد من العراق



وزارة الموارد المائية، الهيئة العامة للمساحة، قسم انتاج الخرائط، شعبة GIS، خريطة محافظة بغداد ادارية، مقياس 1/125000، لعام، لعام 2020 [7].

- تُعدّ محافظة بغداد العاصمة السياسية والإدارية والاقتصادية للعراق، وهي الأكثر كثافة سكانية بين محافظات البلاد، حيث تضم ما يقارب ثلث سكان العراق. وتشكل فئة الشباب (15-44 سنة) النسبة الأكبر من سكانها، إذ تتجاوز نسبتهم 60% وفق إحصاءات الجهاز المركزي للإحصاء، ما يجعل هذه الفئة المحرك الرئيس للحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية في المدينة [8]. إن هذا الثقل الديموغرافي يمنح بغداد خصوصية متميزة في دراسة الظواهر الاجتماعية والنفسية، ومنها أثر وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب. لقد شهدت بغداد خلال العقد الماضي تحولات كبيرة في البنية التحتية للاتصالات والإنترنت، إذ أصبح استخدام الهواتف الذكية وخدمات الإنترنت شائعاً بين غالبية الشباب. وقد أدى ذلك إلى زيادة اعتمادهم على وسائل التواصل الاجتماعي (مثل فيسبوك، إنستغرام، تيك توك وتلغرام) كمنصات للتواصل، تبادل المعلومات، والترفيه. ورغم ما تقدمه هذه الوسائل من فرص لتعزيز الروابط الاجتماعية وتوسيع آفاق المعرفة، إلا أنها في الوقت نفسه ترتبط بجملة من المخاطر النفسية، أبرزها القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية [9]. تشير دراسات محلية أُجريت في الجامعات العراقية إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي للطلاب، حيث وُجد ارتباط بين كثافة الاستخدام وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب أظهرت دراسة في بعض الجامعات أن الطلبة الذين يقضون ساعات طويلة يومياً على مواقع التواصل كانوا أكثر عرضة للشعور بالانعزال والإجهاد النفسي مقارنة بنظرائهم الأقل استخداماً [10]. إن التوترات السياسية والاقتصادية التي مرت بها مدينة بغداد خلال السنوات الأخيرة قد أسهمت في جعل الشباب أكثر عرضة للضغوط النفسية، ما قد يدفع البعض إلى استخدام وسائل التواصل كوسيلة للهروب أو التنفيس، وهو ما يزيد من احتمالية الإدمان عليها وتفاقم الأعراض النفسية السلبية. بناءً على ما سبق، فإن دراسة أثر وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لشباب بغداد لا تمثل مجرد اهتمام أكاديمي، بل هي ضرورة عملية لفهم واقع جيل يتأثر مباشرة بالتغيرات التكنولوجية والاجتماعية. وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تسعى إلى تقديم صورة علمية دقيقة عن طبيعة العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل والمؤشرات النفسية، مع تقديم توصيات تساهم في تعزيز الاستخدام الإيجابي وتقليل المخاطر المرتبطة به [11].

المبحث الثاني: أنواع وسائل التواصل الاجتماعي واثاره على الصحة النفسية

أولاً: أنواع وسائل التواصل الاجتماعي

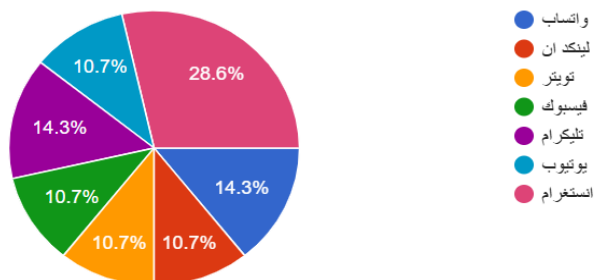
تتضمن وسائل التواصل الاجتماعي مجموعة من المنصات التي تمكن المستخدمين من التفاعل، والتواصل، ومشاركة المحتوى، والتعاون عبر الإنترنت. وفيما يلي الأنواع الرئيسية لوسائل التواصل الاجتماعي [12]:

1. واتساب: هو تطبيق مجاني بدأ نشاطه بنجاح منذ إطلاقه، حيث استقطب عددًا كبيرًا من مستخدمي الإنترنت. بعد خمس سنوات، بلغ عدد المستخدمين 450 مليون، وبلغت قيمة التطبيق 6.8 مليار دولار. تمكن مخترع واتساب من الوصول إلى شركة فيسبوك بوسائل غير تقليدية وصعبة [13].
2. YouTube: يعتبر اليوتيوب منصة اتصالية ذات انتشار واسع، وقد تطورت مع مرور الزمن لتصبح ظاهرة ثقافية. يشتمل هذا الموقع على فيديوهات متنوعة في مجالات متعددة، ويمكن للمستخدم تحميل فيديو خاص به أو إعادة إنتاج فيديو آخر. يُعتبر اليوتيوب من أفضل وسائل التواصل الاجتماعي وفقًا لاستطلاعات الرأي [14].
3. إنستغرام (Instagram): هو تطبيق مجاني لتبادل الصور وشبكة اجتماعية، أُطلق في أكتوبر 2010، يتيح للمستخدمين التقاط الصور، وإضافة فلاتر رقمية، ثم مشاركتها عبر مجموعة متنوعة من خدمات الشبكات الاجتماعية، وهو تطبيق تواصل اجتماعي مخصص للهواتف الذكية [15].
4. تويتر: هو إحدى وسائل التواصل الاجتماعي التي تتيح للمستخدمين إرسال وقراءة تعليقات لا تتجاوز 140 حرفًا، وتظهر هذه التعليقات تحت مسمى "تغريدات". تم تأسيسه في مارس 2009. تويتر قد اكتسب شهرة واسعة بسرعة، حتى بلغ عدد تغريداته اليومية 200 مليون تغريدة، ويصفه البعض بأنه منصة للرسائل النصية القصيرة على الإنترنت [16].
5. فيسبوك Facebook: هي شبكة اجتماعية نالت قبولًا واسعًا وتفاعلاً كبيرًا من جميع فئات المجتمع، خصوصًا من الشباب في جميع أنحاء العالم. لم تتجاوز في بداياتها، عام 2004 في جامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية، حدود المدونة الشخصية. يعتبر الفيسبوك أكبر شبكة اجتماعية على الإنترنت، وتجمع الدراسات المتنوعة على أن الفيسبوك أصبح عنصرًا أساسيًا ومؤثرًا في مختلف الفئات الاجتماعية، وخاصة بين الشباب والطلاب [17].
6. لينكد إن LinkedIn هو موقع مخصص لمشاركة الصور وتخزينها، بالإضافة إلى تنظيمها عبر الإنترنت، كما يتيح للزوار التعليق على الصور [18].



الصورة من مصدر <https://drgawdat.edutech-portal.net/archives/14146>

ثانياً: استبيان يوضح نسبة استخدام الشباب في محافظة بغداد لمواقع التواصل الاجتماعي
1. استبيان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للفئة العمرية من 15-25 سنة



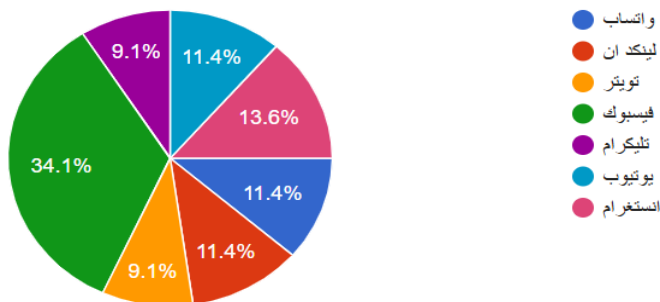
الشكل يوضح استبانة من عمل الباحث بالاعتماد على نسب تقديرية تم الحصول عليها بعد توزيعها على فئة من شباب محافظة بغداد وكانت أعمارهم تتراوح من 15-25 سنة لسنة 2025.

جدول رقم (1) نسبة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للفئة العمرية 15-25 سنة لسنة 2025.

التطبيق	نسبة الاستخدام %	الفئة العمرية (سنة)
واتساب	14.3	25-15
لينكد ان	10.7	25-15
تويتر	10.7	25-15
فيسبوك	14.3	25-15
تليكرام	14.3	25-15
يوتيوب	10.7	25-15
انستغرام	28.6	25-15

نلاحظ من الجدول أعلاه ان أغلب شباب محافظة بغداد ذات الفئة العمرية 15-25 سنة يميلون الى استخدام الانستغرام حيث كانت نسبة استخدامهم له 28.6% حيث ان من خلال التحليل الجغرافي المكاني لهذه الفئة من الشباب وعلى وجه التحديد في محافظة بغداد يميلون الى البرامج التي تتيح لهم بيئة تفاعلية تجمع بين التواصل الاجتماعي، والتعبير عن الذات، والترفيه. حيث ان هذا التطبيق يتمتع بمساحة رقمية تعكس اهتمام هذه الفئة نحو الاستقلالية وإبراز الهوية الفردية والاجتماعية اذ يمكنهم من خلاله مشاركة انشطتهم اليومية وافكارهم وتفاعلهم بسهولة مع الأصدقاء. وان هذا يكون مرتبطا بالمناطق الحضرية ذات الكثافة الشبابية العالية، مثل مناطق الجامعات والمراكز التجارية، حيث تتوفر البنية التحتية الرقمية المناسبة من انترنت عالي السرعة وهواتف ذكية. كما ان تطبيق انستغرام يتيح لهذه الفئة فضاءً افتراضياً للتواصل والتعبير عن الذات يتجاوز الحدود المكانية التقليدية [19].

2. استبيان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للفئة العمرية من 25-44 سنة



الشكل أعلاه يوضح استبانة من عمل الباحث بالاعتماد على نسب تقديرية تم الحصول عليها بعد توزيعها على فئة من شباب محافظة بغداد وكانت أعمارهم تتراوح من 25-44 سنة لسنة 2025.

جدول رقم (2) نسبة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للفئة العمرية 25-44 سنة لسنة 2025.

التطبيق	نسبة الاستخدام %	الفئة العمرية (سنة)
واتساب	11.4	44-25
لينكد ان	11.4	44-25
تويتر	9.1	44-25
فيسبوك	34.1	44-25
تليكرام	9.11	44-25
يوتيوب	11.4	44-25
انستغرام	13.6	44-25

بالاعتماد على الجدول أعلاه يتضح ان الشباب البالغون في محافظة بغداد وبالأخص الفئة العمرية التي تتراوح بين 25-44 سنة يميلون الى استخدام تطبيق فيسبوك حيث كانت نسبة استخدامهم له 34.1% حيث ان تطبيق فيسبوك لا يقتصر على الترفيه بل هو أيضا مصدر للأخبار والمحتوى السياسي والاجتماعي وهي مجالات تجذب هذه الفئة التي تميل المحتوى التحليلي والمعلوماتي. من خلال التحليل المكاني نلاحظ ان الاستخدام يتركز في المناطق الحضرية ومتوسطة التحضر حيث تكثر المؤسسات التعليمية، اماكن العمل، والخدمات الرقمية المتقدمة. وتعكس هذه النسبة الى ميل هذه الفئة العمرية الى استخدام فيسبوك للحفاظ على الروابط الاجتماعية والعائلية، ومتابعة الاخبار والمحتوى الثقافي. حيث ان استخدام فيسبوك لدى هذه الفئة يعكس تفاعلاً بين العوامل المكانية (تحضر، بنية تحتية، كثافة سكانية) والاجتماعية (العمر، المهنة، الاستقرار الأسري) ويخلق لهم فضاء افتراضياً يوسع نطاق التواصل الاجتماعي والمجتمعي [19].

ثالثاً: الآثار الإيجابية والسلبية لوسائل التواصل الاجتماعي

لوسائل التواصل الاجتماعي العديد من الآثار الإيجابية والسلبية ومن أهمها [20، 21].

الآثار الإيجابية:

1. التواصل الاجتماعي: سهلت على شباب بغداد البقاء على اتصال مع الأصدقاء والأقارب داخل وخارج العراق.
 2. التعلم واكتساب المهارات: وفرت فرص متابعة الدورات التعليمية عبر الإنترنت وتعلم مجالات جديدة رغم محدودية الفرص المحلية.
 3. فرص العمل: يستخدم بعض الشباب المنصات للترويج لمشاريع صغيرة أو العمل الحر (مثل التصميم أو التجارة الإلكترونية).
 4. التعبير عن الرأي: منحت الشباب مساحة للتعبير عن آرائهم السياسية والاجتماعية، خاصة في ظل الظروف الراهنة في بغداد.
 5. المشاركة الثقافية: ساعدت في نشر المواهب (شعر، رسم، موسيقى) والتعرف على ثقافات وتجارب أخرى.
- الآثار السلبية:**
1. إضاعة الوقت والإدمان: يقضي العديد من شباب بغداد ساعات طويلة على فيسبوك وتيك توك، مما يؤثر سلباً على التحصيل الدراسي والأنشطة الواقعية.
 2. الصحة النفسية: أدت المقارنة بالآخرين ومتابعة المحتوى السليبي إلى زيادة القلق والاكتئاب بين بعض الشباب.
 3. انتشار الشائعات: تنتشر الأخبار الكاذبة بسرعة على وسائل التواصل الاجتماعي في بغداد، خاصة أثناء الأزمات الأمنية أو السياسية.
 4. ضعف العلاقات الأسرية المباشرة: يؤدي الانشغال بالعالم الافتراضي إلى تراجع التواصل الواقعي مع الأهل.
 5. المحتوى غير المناسب: يتعرض الشباب لأفكار أو أنماط حياة تتعارض مع القيم الدينية والاجتماعية في بغداد.
 6. البطالة والاعتماد السليبي: رغم توفر الفرص عبر الإنترنت، ينشغل بعض الشباب بالاستخدام الترفيهي بدلاً من استثماره بشكل إنتاجي.
- المبحث الثالث: التعرف على مفهوم واهداف واتجاهات الصحة النفسية**
- أولاً: مفهوم الصحة النفسية**
- الصحة النفسية تعتبر حالة من الرفاهة النفسية والعاطفية التي يستطيع الفرد من خلالها التعامل مع ضغوط الحياة اليومية، والقابلية على العمل بشكل فعال ومنتج ومساهم في

المجتمع، أي أنها تتعلق بشعور الفرد بالسلام الداخلي، والقدرة على التكيف مع التحديات، وأجراء التحقيق المتوازن بين الجوانب العاطفية والمعرفية والسلوكية في حياة الفرد، كما أن الصحة النفسية تعتبر جزءاً من الصحة العامة وتشمل الرفاه النفسي والعقلي، والتعامل مع التوترات والضغوطات وصحة العلاقات الاجتماعية [22].

ثانياً: أهداف الصحة النفسية

هناك العديد من أهداف الصحة النفسية ومن أهمها.

الهدف الوقائي: هذا الهدف يركز على الوقاية من الاضطرابات النفسية وذلك من خلال تعزيز الصحة النفسية للشباب وتجنب حدوث المشاكل النفسية قبل وقوعها. هذا الهدف يركز على نشر الوعي حول أهمية الصحة النفسية وتقديم برامج وقائية وتعليمية تساهم في تقوية المهارات والتكيف والتعامل مع الضغوط النفسية، حيث أن الهدف الرئيسي هو مساعدة الشباب على التعامل والتغلب على التحديات الحياتية بطرق فعالة وصحية من أجل الحد من حدوث الأمراض النفسية [23].

الهدف النمائي: يركز هذا الهدف على تعزيز وتطوير الصحة النفسية للشباب وبالأخص الشاب البغدادي من خلال تطوير شخصيته بطرق تدعم النمو الشخصي والاجتماعي من حيث تحسين مهارات التفاعل الاجتماعي، والتكيف مع التغيرات الحياتية، وتعزيز القدرة على اتخاذ قرارات سليمة وتحقيق الذات [24].

الهدف العلاجي: هذا الهدف يركز على معالجة الاضطرابات النفسية وتقديم الدعم العلاجي للشباب الذين يعانون من بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، والقلق، والاضطرابات الشخصية، وغيرها من الأمراض. كما يساهم في استعادة التوازن النفسي للفرد من خلال العلاج النفسي، والدوائي في بعض الأحيان. وذلك بالاعتماد على تقنيات علاجية متخصصة تهدف إلى إعادة تأهيل وتحسين الوضع النفسي للفرد ليتمكن من العودة إلى الحياة بشكل طبيعي [25].

ثالثاً: اتجاهات الصحة النفسية

الاتجاهات في الصحة النفسية عند شباب بغداد

1. زيادة القلق والاكتئاب خصوصاً بين طلاب الجامعات كثير من الدراسات تشير إلى أن طلاب جامعة بغداد يعانون من مستويات ملحوظة من القلق والاكتئاب، خاصة مع الضغوط الأكاديمية والعوامل الاجتماعية مثل الأزمات الاقتصادية والسياسية [26].

2. الوصمة الاجتماعية تجاه المرض النفسي لا يزال هناك خجل أو امتناع عن التوجه لطلب المساعدة النفسية بسبب الخوف من الحكم الاجتماعي، نظرًا لأن الثقافة المحلية ما زالت تربط المرض النفسي أحيانًا بالوهم أو الضعف.

3. نقص الخدمات النفسية والتوعية نقص الأخصائيين النفسيين، ضعف المراكز العلاجية المتخصصة، أو عدم توفرها بمعايير جيدة بالقرب من الشباب في بغداد. أيضًا ضعف التوعية بكيفية التعامل مع الضغوط النفسية والمفاهيم المتعلقة بالصحة النفسية (ما هي، متى تلجأ إليها، ما الفائدة منها) في الأوساط الاجتماعية والتعليمية.

4. ارتفاع الضغوط المرتبطة بالظروف المعيشية والأزمات الحرب، الفقر، الانقطاع الكهربائي، الانعدام الأمني، والزواج، كلها عوامل تساهم بإجهاد نفسي كبير عند الشباب، مما يفاقم حالات الاكتئاب والقلق والإجهاد المزمن.

5. استخدام الخدمات النفسية عبر الإنترنت أو بدائل غير رسمية بسبب محدودية الموارد أو وصمة المرض النفسي، بعض الشباب يلجؤون إلى الاستشارات النفسية عبر الإنترنت أو تلقّي المساعدة من أصدقاء أو مجموعات دعم غير رسمية بدل المراكز الصحية المتخصصة.

6. رغبة متزايدة في التعلم والتدريب على مهارات الحياة هناك اهتمام بالبرامج التي تعلّم مهارات التكيف، إدارة الضغوط، التواصل الاجتماعي، حل المشكلات، معرفة الذات – باعتبارها وسائل للحد من التأثيرات النفسية السلبية [27].

7. الفجوة بين الوعي والتطبيق رغم أن الكثير من الشباب يدرك أن الصحة النفسية مهمة وهناك نقاش أكبر عنها، إلا أن التطبيق الفعلي (زيارة مختص، الالتزام بالعلاج النفسي، استخدام تقنيات التأقلم) لا يزال محدودًا. العوائق غالبًا ما تكون مادية، ثقافية، أو نقص المعرفة عن متى وكيف يطلب الشخص المساعدة.

المبحث الرابع: النظريات التي تفسر العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

أولاً: نظرية المقارنة الاجتماعية: تقترح نظرية المقارنة الاجتماعية، التي قدمها ليون فيستنجر في عام 1954، أن الأفراد وخاصة الشباب يمتلكون دافعًا فطريًا لتقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين. تسهم هذه العملية في تطوير مفهوم الذات وتقييم المكانة الاجتماعية. في سياق وسائل التواصل الاجتماعي، يتعرض المستخدمون باستمرار لتمثيلات مصقولة لحياة الآخرين، مما يؤدي إلى مقارنات تصاعدية أو تنازلية. قد تؤدي المقارنات التصاعدية إلى مشاعر

النقص وانخفاض تقدير الذات، خاصة عندما يدرك المستخدمون أنهم يفتقرون إلى ما يمتلكه الآخرون الذين يتابعونهم. على النقيض، يمكن أن تعزز المقارنات التنافسية تقدير الذات من خلال جعل الأفراد يشعرون بالتفوق على الآخرين. تشير الأبحاث إلى أن المشاركة المتكررة في المقارنات الاجتماعية على منصات التواصل الاجتماعي ترتبط بنتائج سلبية على الصحة النفسية، بما في ذلك زيادة القلق والاكتئاب. لفهم كيفية تأثير التفاعلات على هذه النظرية، يجب دراسة إطار التواصل الاجتماعي على تصورات الأفراد لأنفسهم وعلى صحتهم النفسية [28].

نظرية الهوية الاجتماعية: قام بتطويرها هنري تاجفل وجون ترنر في السبعينيات، تستكشف كيفية استمداد الأفراد ومن ضمنهم الشباب لهويتهم من المجموعات التي ينتمون إليها. تقترح هذه النظرية أن الانتماء إلى مجموعة يؤثر على تقدير الذات والمواقف والسلوكيات. في سياق وسائل التواصل الاجتماعي، تتجلى ديناميكيات المجموعة من خلال التعرف على مجتمعات أو شبكات عبر الإنترنت، حيث يشارك المستخدمون غالباً في اهتمامات محددة. يمكن أن يعزز هذا الشعور بالانتماء تفضيل المجموعة الداخلية والتمييز ضد المجموعة الخارجية، كما قد يؤدي الضغط للامتثال لمعايير وتوقعات المجموعة إلى مشاعر النقص. خصوصاً إذا شعر الأفراد بأنهم لا يرقون إلى المعايير المتصورة لمجموعتهم، أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يتعرفون بشدة مع المجتمعات عبر الإنترنت قد يعانون من ارتفاع القلق الاجتماعي والتوتر، خاصة إذا كانوا يخشون الحكم من الآخرين. يعد فهم نظرية الهوية الاجتماعية أمراً ضرورياً لفهم التفاعلات المعقدة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية [29].

الخاتمة والتوصيات

1. من الضروري تعزيز الوعي بين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بشأن الآثار السلبية المحتملة لهذه المنصات على الصحة النفسية. يمكن نشر محتوى توعوي يعزز الفهم حول تأثير المقارنات الاجتماعية والتنمر الإلكتروني على الصحة النفسية، وتشجيع الأفراد على التعامل بوعي مع المعلومات التي يستهلكونها.
2. ينبغي تحفيز الأفراد على تقليل الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز التوازن بين الحياة الرقمية والأنشطة اليومية. يمكن أن يساهم وضع حدود زمنية لاستخدام التطبيقات في تقليل التششت وتحسين الصحة النفسية.

3. يمكن إنشاء منصات ومجموعات دعم عبر الإنترنت تركز على توفير مساحات آمنة ومشجعة للتحدث عن الصحة النفسية ومشاركة التجارب الشخصية. يجب أن تكون هذه المجتمعات متاحة للأفراد الذين يعانون من القلق والاكتئاب أو أي اضطرابات نفسية أخرى.

الهوامش:

1. Liu, J.S., M.H.-C. Ho, and L.Y. Lu, *Recent themes in social networking service research*. PloS one, 2017. 12(1): p. e0170293.
2. فيود and ا.ع.م. فيود، دور مواقع التواصل الاجتماعي في زيادة معدلات الاكتئاب والقلق لدى عينة من الشباب *The role of Social Media sites in increasing rates of Depression and anxiety among youths*. مجلة تكنولوجيا التعليم والتعلم الرقمي، 2022. 3(6): 115-162.
3. جلال، س.ع.ا.، تعرض الشباب للشائعات حول فيروس كورونا في مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمستوى القلق لديهم-دراسة ميدانية. مجلة البحوث الإعلامية، 2021. 57(4): 1875-1920.
4. Othman, W.R.W., Z.F.M. Apandi, and N.H. Ngah, *The uses of social media on student's communication and self concepts among TATIUC students*. Indian Journal of Science and Technology, 2016. 9(17): p. 1-8.
5. Malik, S. and M. Khan, *Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students*. J Pak Med Assoc, 2015. 65(3): p. 260-263.
6. Taher, T.M.J. and D.M. Ali, *Impact of Internet and Social Media on Academic Performance, Social Interaction, and Mental Health among a Sample of Iraqi University Students*. Kufa Medical Journal, 2024. 20(1): p. 1-14.
7. Al-Lamme, S.S.A.A. and M.J. Hussein بغداد محافظة *Characteristics of the Unemployed Population in Baghdad Governorate for the year 2021* سارة صبيح عبد علي كاظم أ. م. د. ماجدة جاسم حسين. 2021
8. المساري، م.د.إ.ع.ع.، تحليل جغرافي لخصائص السكان الشباب بعمر (15-44 سنة) في العراق. مجلة دياي للبحوث الإنسانية، 2025. 2(103): 204-228.
9. قنبر، ف.ي.، الشباب ومشكلة وقت الفراغ-بحث ميداني في مدينة بغداد منطقتي الكرخ والرصافة أنموذجاً. Al-Adab Journal, 2016(118): p. 209-236.
10. Yousef Mansou, A.-J., M. Abdel Mohsen El-Hudaybi, and M. Mahmoud Mahmoud Al-Janadi, *Psychometric properties of the mobile phone addiction scale for adolescents Among middle school students in the Kuwaiti environment*. Journal of Faculty of Education-Assiut University, 2025. 40(11.3): p. 173-204.

11. السادة، أ.ع.ا.ع.، الشباب والمشاركة المجتمعية (دراسة ميدانية في جامعة بغداد). Journal Of Educational and Psychological Researches, 2012. 9(32): p. 21-54.
12. النجار، ب.أ.، نور، and خ.ف. الحيثاني، معوقات توظيف شبكات التواصل الاجتماعي في التدريس من وجهة نظر معلمي الدراسات الاجتماعية في سلطنة عمان. مجلة كلية التربية (أسيوط)، 2023. 39(6): 75-p. 105.
13. توتو، د.ف.م.ع.ا.، دور وسائل التواصل الاجتماعي في تنمية وعي المواطن السوداني بالاحترافات الصحية لفيروس كورونا المستجد. مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، 2022. 3(10): 393-411 p.
14. Kumalasari, D., تنفيذ يوتيوب لمهارة الكلام على ضوء اتحاد الإتصالات التعليمية والتكنولوجيا في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية ١ كوناوي الجنوبية. 2024, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
15. العلي، د.ع.ع.، دور مواقع التواصل الاجتماعي في تشكيل ثقافة الشباب-دراسة تحليلية على عينة عشوائية من طلاب جامعة دمشق (يناير 2023-مارس 2023). مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، 2023. 4(5): 197-233 p.
16. كافي، et al., استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين "تويتر نموذجاً".
17. نشأت، م. and نهلة، حماية الخصوصية المعلوماتية للمتصفحين من المراهقين عبر فيس بوك (دراسة مقارنة بين طلاب المدارس الثانوية للمتفوقين ستيم والثانوية العامة). مجلة البحوث والدراسات الإعلامية، 2024. 27(27): 81-178 p.
18. موسى، د.م.أ.أ.ط.د.ع.ا.ب.، فاعلية وسائل التواصل الاجتماعي في برامج وأنشطة العلاقات العامة (دراسة حالة وزارة الثقافة والإعلام الاتحادية، 2020 م. 2021 م). مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، 2022. 3(12): 441-459 p.
19. Alhabash, S. and M. Ma, *A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students*, 2017. 3(1): p. 20563.05117691544
20. كريم، د.م.ك.ض.دل.ر.غ.، الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام شبكة الانترنت على الشباب: دراسة تحليلية نظرية. مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، 2025. 6(7): 373-388 p.
21. عثمان and أ.أ. أحمد، استخدام الشباب العراقي لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بأنماط السلوك لديهم. Scientific Journal of Research on Women, Media, and Society Studies, 2025.
22. النجار، et al., دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي منصة تيك توك نموذجًا. المجلة المصرية لبحوث الأعلام، 2025. 2025(92): 1421-1472 p.
23. Singh, V., A. Kumar, and S. Gupta, *Mental health prevention and promotion—A narrative review*. Frontiers in psychiatry, 2022. 13: p. 898009.

- .24 Colizzi, M., A. Lasalvia, and M. Ruggeri, *Prevention and early intervention in youth mental health: is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care?* International journal of mental health systems, 2020. **14**(1): p. 23.
- .25 Smith, N., et al., *Therapeutic Goal Types in Young People's Mental Health Providers and Changes in Anxiety and Mood*. Journal of Child and Family Studies, 2023. **32**(12): p. 3731-3741.
- .26 حسين، م.د.و.ص. and م.د.س.ح. جاسم، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى طلبة جامعة بغداد. Journal of the College of Basic Education, 2024. **30**(125): p. 910-925.
- .27 Kamal, A., et al., *The effect of social skill education program on adolescents in Baghdad, Iraq: a preliminary report*. Journal of the Faculty of Medicine Baghdad, 2013. **55**(3): p. 230-232.
- .28 Al-Adab Journal, 2021(137): p. المقارنة مع الآخرين لدى طلبة الجامعة. Al-Daqhstani, S.E.M. 373-392.
- .29 الحري and خ.ب. سليم، الهوية الاجتماعية للشباب بين الأسرة والمدرسة والمجتمع في دول مجلس التعاون الخليجي. مجلة كلية الاداب. جامعة المنصورة، 2016. **58**(58): p. 517-561.

References

1. Liu, J.S., M.H.-C. Ho, and L.Y. Lu, Recent themes in social networking service research. PloS One, 2017. **12**(1): p. e0170293.2.
2. Fayoud, and A.A.M. Fayoud, The role of social media sites in increasing rates of depression and anxiety among a sample of youths. Journal of Digital Learning and Education Technology, 2022. **3**(6): p. 115-162.3.
3. Jalal, S.A.A., Exposure of youth to rumors about the Coronavirus on social media and its relationship to their level of anxiety - A field study. Journal of Media Research, 2021. **57**(4): p. 1875-1920.4.
4. Othman, W.R.W., Z.F.M. Apandi, and N.H. Ngah, The uses of social media on students' communication and self-concepts among TATIUC students. Indian Journal of Science and Technology, 2016. **9**(17): p. 1-8
5. Malik, S. and M. Khan, Impact of Facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. J Pak Med Assoc, 2015. **65**(3): p. 260-263.
6. Taher, T.M.J. and D.M. Ali, Impact of Internet and Social Media on Academic Performance, Social Interaction, and Mental Health among a Sample of Iraqi University Students. Kufa Medical Journal, 2024. **20**(1): p. 1-14.

7. Al-Lamme, S.S.A.A. and M.J. Hussein, Characteristics of the unemployed population in Baghdad Governorate for the year 2021. Sara Subaih Abdul Ali Kazem, PhD, Majida Jassim Hussein.
8. Al-Masari, M.D.I.A.A., A geographical analysis of the characteristics of the young population aged 15–44 years in Iraq. Diyala Journal for Humanistic Research, 2025. 2(103): p. 204-228.
9. Qanbar, F.Y., Youth and the problem of leisure time—A field study in the city of Baghdad, Karkh and Rusafa areas as a model. Al-Adab Journal, 2016(118): p. 209-236.
10. Yousef Mansou, A.-J., M. Abdel Mohsen El-Hudaybi, and M. Mahmoud Mahmoud Al-Janadi, Psychometric properties of the mobile phone addiction scale for adolescents among middle school students in the Kuwaiti environment. Journal of Faculty of Education-Assiut University, 2025. 40(11.3): p. 173-204.
11. Al-Sadah, A.G.A.G., Youth and community participation (A field study at the University of Baghdad). Journal of Educational and Psychological Researches, 2012. 9(32): p. 21-54.
12. Al-Najjar, B.A., Nour, and Kh.F. Al-Yahyai, Obstacles to utilizing social media networks in teaching from the perspective of social studies teachers in the Sultanate of Oman. Journal of Faculty of Education (Assiut), 2023. 39(6): p. 75-105.
13. Toto, D.F.M.G.A., The role of social media in raising Sudanese citizens' awareness of health precautions for the novel coronavirus. Journal of Humanities and Natural Sciences, 2022. 3(10): p. 393-411. Kumalasari,
14. D., Implementation of YouTube for speaking skills in light of the Union of Educational Communications and Technology at South Gunawi State Islamic High School 1. 2024, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
15. Ali, D.A.A., The role of social media in shaping youth culture - An analytical study on a random sample of Damascus University students (January 2023–March 2023). Journal of Human and Natural Sciences, 2023. 4(5): p. 197-233.
16. Kafi, et al., Use of social media among university students: Twitter as a model.
17. Nashaat, M. and Nahla, Informational privacy protection for adolescent internet users via Facebook (A comparative study between STEM high school students and general secondary school students). Journal of Media Research and Studies, 2024. 27(27): p. 81-178.
18. Mousa, D.M.A.A.T.D.A.A.B., The effectiveness of social media in public relations programs and activities (A case study of the Federal Ministry of Culture and Media, 2020–2021). Journal of Human and Natural Sciences, 2022. 3(12): p. 441-459.

19. Alhabash, S. and M. Ma, A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook. Twitter, Instagram, and Snapchat among college students, 2017. 3(1): p. 2056305117691544.
20. Kareem, D.M.K.D.D.L.R.G., The psychological and social effects of internet use on youth: A theoretical analytical study. Journal of Humanities and Natural Sciences, 2025. 6(7): p. 373-388.
21. Othman and A.A. Ahmed, Iraqi youth's use of social media and its relationship with their behavioral patterns. Scientific Journal of Research on Women, Media, and Society Studies, 2025.
22. Al-Najjar, et al., The role of social media influencers in promoting the concept of mental health among university youth: TikTok as a model. Egyptian Journal of Media Research, 2025. 2025(92): p. 1421-1472.
23. Singh, V., A. Kumar, and S. Gupta, Mental health prevention and promotion—A narrative review. Frontiers in Psychiatry, 2022. 13: p. 898009.
24. Colizzi, M., A. Lasalvia, and M. Ruggeri, Prevention and early intervention in youth mental health: is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care? International Journal of Mental Health Systems, 2020. 14(1): p. 23.
25. Smith, N., et al., Therapeutic Goal Types in Young People's Mental Health Providers and Changes in Anxiety and Mood. Journal of Child and Family Studies, 2023. 32(12): p. 3731-3741.
26. Hussein, M.D.W.S. and M.D.S.H. Jassim, Psychological loneliness and its relationship with life skills among University of Baghdad students. Journal of the College of Basic Education, 2024. 30(125): p. 910-925.
27. Kamal, A., et al., The effect of social skill education program on adolescents in Baghdad, Iraq: a preliminary report. Journal of the Faculty of Medicine Baghdad, 2013. 55(3): p. 230-232.
28. Al-Daqhstani, S.E.M., Comparison with others among university students. Al-Adab Journal, 2021(137): p. 373-392.
29. Al-Harbi and K.B. Salim, The social identity of youth between family, school, and society in the Gulf Cooperation Council countries. Journal of the Faculty of Arts, Mansoura University, 2016. 58(58): p. 517-561.

Geospatial Analysis of the Impact of Social Media on the Mental Health of Youth in Baghdad Governorate

Dr. Raya Fadhil Ridha

National Center for Population and
Demographic Studies-University of Baghdad



Raya.f@ncpds.uobaghdad.edu.iq

Keywords: Social communication, youth, Baghdad Governorate

Summary:

This research aims to analyze the geospatial effects of social media use on the mental health of youth in Baghdad Governorate, through a field study that relied on questionnaires distributed to two age groups (15-25 years) and (25-44 years) for the year 2025. The results showed that the younger group tends to use the Instagram application by 28.6%, because of the space it provides for interaction and self-expression, while the older group prefers to use Facebook by 34.1% as a platform for social networking and exchange. Information. Geospatial analysis showed that the highest use is concentrated in urban areas with a high youth density, and that the intensity of use is associated with higher rates of anxiety, depression, and social isolation. Psychological trends among young people also revealed escalating levels of stress and weak real-life relationships, in contrast to an increased desire to learn and develop life skills through digital platforms. The results confirm that moderate and deliberate use of these means contributes to enhancing social interaction and cultural awareness, while excessive use leads to obvious psychological disorders. This necessitates the development of awareness programs and preventive interventions in the Baghdad environment.