

الرؤية والرسالة والهدف

الرؤية (Vision) :

الريادة في مجال نشر البحوث العلمية ، والسعي للوصول لتصنيف عالٍ متقدم بين المجالات العلمية المحكمة ، وأن تكون مجلتنا نبراساً للعلم والمعرفة ، وواجهة علمية وثقافية مشرقة لكليتنا الموقرة ورمزاً خلاقاً يجمع بين الأصالة والحداثة.

الرسالة (Mission) :

إثراء الحركة العلمية بأجود أنواع البحوث والدراسات المتخصصة والتربوية ، التي تربط بين الأصالة والحداثة ضمن اطار حضاري بناء ، باستثارة همم الباحثين وتنمية قدراتهم في النشر العلمي الأصيل وباللغتين العربية والإنكليزية ، وبما يسهم حتماً في إيصال الفكر الوطني / التربوي لكل شعوب العالم . وإتاحة الفرصة للباحثين لتقديم الصورة الحقيقية الناصعة لدور المرأة في المجتمع الإنساني ككل وفي بلدنا العراق بشكل خاص.

الأهداف (Aims) :

تسعى مجلتنا إلى تحقيق الأهداف الآتية :

١. تنشيط البحث العلمي التخصصي في العلوم الإنسانية والمجالات التربوية وقضايا المرأة .
٢. تشجيع البحوث والدراسات والأنشطة العلمية التي تربط الأصالة بالحداثة وصولاً إلى تنمية الاعتزاز بماضيها الجميل والاختيار الواعي لما في الحداثة من توجيهات ينتفع منها الجيل الجديد .
٣. التواصل العلمي والبحثي الهادف مع المراكز العلمية ، والعلماء والباحثين لإبراز دور المرأة في المجتمع علمياً وتربوياً ، وإبراز نشاطاتها البناءة في مجال التخصص والتعليم .
٤. تسليط الضوء والاهتمام عما وصلت إليه المرأة لعراقية من رقي ومساهمة فاعلة في التنمية المستدامة لمجتمعنا الطيب .
٥. تنمية الوعي التربوي لدى الجيل الجديد من خلال استعراض الأفكار والأنشطة التربوية والتعليمية التي تساهم في انماء روح الاحترام للأصالة والانتقاء الواعي للحداثة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّحْمَنُ ۝١ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۝٢ خَلَقَ

الْإِنْسَانَ ۝٣ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ

سورة الرحمن: الآيات ١ - ٤

مجلة
كلية التربية للبنات

مجلة علمية محكمة

دورية فصلية

تصدر عن كلية التربية للبنات

Iraqia University

**Journal of the College of Education
for Women: A Peer-Reviewed
Academic Journal**

جهة الإصدار: كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية اختصاص المجلة: العلوم

الإنسانية والتربوية

ISSN 2708-1354 (Print)

ISSN 2708-1362 (Electronic)

رقم الاعتماد في دار الكتب والوثائق العراقية 2138 لسنة 2016م نوع الإصدار: (فصلي) كل
ثلاثة أشهر.

نطاق التوزيع: داخل العراق البريد الإلكتروني: -

wom.mag.uni@aliraqia.edu.iq

هاتف سكرتارية التحرير: 07747936814 (الهاتف الأرضي) داخلي: (2028)

مجلة كلية التربية للبنات - الجامعة العراقية ، المجلات الأكاديمية المحكمة:

<https://www.iasj.net/iasj/journal/349/issues>

○ حقوق النشر محفوظة.

○ الحقوق محفوظة للمجلة.

○ الحقوق محفوظة للباحث من تاريخ تسليم البحث إلا في حالة تنازله الخطي.

ما ينشر في المجلة من بحوث ووجهات نظر تعبر عن أصحابها

ولا تعبر بالضرورة عن آراء هيئة التحرير أو وجهة نظر الكلية.

التعريف:

مجلة علمية دورية محكمة فصلية تصدر عن كلية التربية للبنات
الجامعة العراقية تعنى بنشر البحوث في المجالات الإنسانية والتربوية
تحمل الرقم الدولي:

ISSN (print): 2708 – 1354 ISSN (online): 2708 – 1362

مجلة معتمدة في دار الكتب والوثائق العراقية بالرقم: (2138) لسنة 2016م
وتقوم بنشر البحوث العلمية القيمة والأصيلة
في مجالات العلوم الإنسانية المختلفة باللغتين العربية والإنجليزية.

دعوة:

ترحب هيئة تحرير المجلة بإسهامات الباحثين، وأصحاب الأقلام من
الكتاب والمثقفين في أقسام الفكر الإسلامي، والعلوم الإنسانية،
والاجتماعية، والتعليمية والتربوية، وكل ما له صلة بشؤون المرأة
والمجتمع، وقضايا الإنماء التربوي والتعليمي، والبرامج التطويرية
المعاصرة على وجه العموم ، على وفق قواعد النشر المعتمدة من هيئة
تحرير المجلة ، على وفق تعليمات وضوابط النشر في المجلات العلمية
الصادرة من دائرة البحث والتطوير في وزارة التعليم والبحث العلمي الموقرة.

أولاً : رئيس هيئة التحرير:

الأستاذ الدكتور

ورقاء مقداد حيدر / قسم الشريعة / الفقه المقارن

ثانياً : مدير التحرير:

الأستاذ الدكتور

أحمد عبد الجبار فاضل / اللغة العربية / البلاغة والنقد / قسم اللغة العربية

ثالثاً : أعضاء هيئة التحرير:

١.	أ.د. مولود عويمر: تخصص: التاريخ / جامعة الجزائر / كلية العلوم الإنسانية	عضواً خارجياً.
٢.	أ.د. إبراهيم عبد الرحيم أحمد ربابعة: تخصص: أصول فقه / جامعة الوصل / كلية الدراسات الإسلامية/ الإمارات العربية .	عضواً خارجياً
٣.	أ.د. عبد الملك بو منجل: تخصص: اللغة العربية/ النقد الأدبي/جامعة سطيف ٢ ، الجزائر/ كلية الآداب واللغات .	عضواً خارجياً.
٤.	أ.م.د. نجات موسى الفيتوري : تخصص: تربية وعلم نفس/علم نفس تعليمي/ الجامعة الأسمرية الإسلامية / كلية التربية / ليبيا .	عضواً خارجياً
٥.	أ.م.د. نجاح عبدالله احمد البياع : تخصص: الدراسات الإسلامية / الدعوة والثقافة الإسلامية/ جامعة الأزهر / كلية أصول الدين / مصر .	عضواً خارجياً
٦.	أ.د. سوسن صالح عبدالله سرية : تخصص: اللغة الإنكليزية/الترجمة.	عضواً ومدققاً لغة الإنكليزية

٧.	أ.د. بشرى غازي علوان : تخصص: اللغة العربية / اللغة .	عضواً
٨.	أ.د. نهلة عاشور منسي : تخصص: فلسفة إسلامية / الفقه الإسلامي .	عضواً
٩.	أ.د. محمود دهام نايف : تخصص: أصول الدين / الحديث النبوي .	عضواً
١٠.	أ.د. ليث خليل خلف :تخصص: تاريخ / التاريخ القديم .	عضواً
١١.	أ.م.د. وصال كاظم حسين : تخصص: اللغة العربية / البلاغة والأدب.	عضواً
١٢.	أ.م.د. أسيل عبد الحميد عبد الجبار : تخصص: علم النفس التربوي.	عضواً
١٣.	أ.م.د. جنان عبدالله شفيق : تخصص: اللغة الإنكليزية / الأدب .	عضواً
١٤.	أ.م.د. ذكرى فاضل محل : تخصص: طرائق التدريس / التاريخ .	عضواً
١٥.	م.د. سماح ثائر خيري : تخصص: رياض أطفال .	عضواً
١٦.	أ.د. يونس يحيى عبدالله : تخصص: اللغة العربية / اللسانيات النصية.	عضواً ومدققاً لغوياً.
١٧.	أ.م.د. سيناء أحمد جار الله : تخصص: دراسات مالية / إدارة مالية .	عضواً ومحاسباً مالياً

رابعاً : موظفو المجلة

١. م.م. مروة مرزة حمزة / تخصص : تاريخ / مسؤولة وحدة المجلة .

٢. براء إبراهيم سالم / سكرتيرة المجلة .

ضوابط النشر في المجلة

١. تتخصص المجلة بنشر الحوث العلمية القيمة والأصيلة في المجالات الإنسانية، والتي لم يسبق نشرها أو تقديمها إلى أي جهة أخرى (بتعهد خطي من صاحب البحث) ضمن المحاور المشار إليها في التعريف أعلاه، شرط الالتزام بمنهجية البحث العلمي وخطوات المتعارف عليها محلياً وعالمياً، وتقبل البحوث بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية بنسبة محددة.
٢. تخضع البحوث المرسلة إلى المجلة جميعها لفحص أولي من هيئة التحرير لتقرير مناسبتها لتخصص المجلة، ثم لبيان أهليتها للتحكيم، ويحق لهيئة التحرير أن تعتذر عن قبول البحث بالكامل، أو تشترط على الباحث تعديله بما يتناسب وسياسة المجلة قبل إرساله إلى المحكمين.
٣. ضرورة تحقق السلامة اللغوية مع مراعاة علامات الترقيم، ومتانة الأسلوب ووضوح الفكرة عل أن يكون الباحث مسؤولاً عن السلامة اللغوية للبحث المقدم باللغتين العربية والإنجليزية.
٤. ترسل البحوث المقبولة للتحكيم العلمي السري إلى خبراء من ذوي الاختصاص قبل نشرها، للتأكد من الرصانة العلمية والموضوعية والجدة والتوثيق على وفق استمارة معتمدة ولا تلتزم هيئة التحرير بالكشف عن أسماء محكميها، وترفض البحوث المتضمنة في خلالها إشارات تكشف عن هوية الباحث.
٥. لضمان السرية الكاملة لعملية التحكيم تكون المعلومات الخاصة بهوية الباحث أو الباحثين في الصفحة الأولى من البحث فحسب.
٦. يلتزم الباحث بإجراء التعديلات الجوهرية المقترحة من المحكمين للبحث.
٧. يحق لهيئة تحرير المجلة رفض البحث واتخاذ القرار وعدم التعامل مع الباحث مستقبلاً عند اكتشافها ما يتنافى والأمانة العلمية المطلوبة بعد التثبت من ذلك.
٨. تنتقل حقوق طبع البحث ونشره إلى المجلة عند إخطار صاحب البحث بقبول النشر، ولا يجوز النقل أي عن البحث إلا بالإشارة إلى مجلتها، ولا يجوز لصاحب البحث أو لأي جهة أخرى إعادة نشره في كتاب أو صحيفة أو دورية إلا بعد أن يحصل على موافقة خطية من رئيس التحرير.
٩. لا تدفع مكافأة للباحثين عن البحوث المحكمة التي تقبل للنشر في المجلة وتقدم رئاسة هيئة التحرير مكافأة خاصة للمحكمين.
١٠. تعتمد المجلة آلية التوثيق المتنوعة فتقبل البحوث بآلية التوثيق بالهوامش سواء أكان في نفس الصحيفة ، أم في نهاية البحث، كما تقبل البحوث بآلية التوثيق في المتن بالطريقة المتعارف عليها عالمياً ب APA.

١١. تقبل المجلة كذلك البحوث الميدانية أو العملية، شرط أن يورد الباحث مقدمة يبين فيها طبيعة البحث ومدى الحاجة إليه ، ومن ثم يحدد مشكلة البحث في هيئة مسائلات أو فرضيات، ويعرف المفاهيم والمصطلحات، ويقدم ،عندها قسماً خاصاً بالإجراءات يتناول فيه خطة البحث ومجتمع والعينات والأدوات ، فضلاً عن قسم خاص بالنتائج ومناقشتها، ويورد أخيراً قائمة المراجع.

١٢. لا يجوز نشر أكثر من بحث للباحث في العدد الواحد من المجلة سواء أكان بحث منفرداً أم مشتركاً مع باحث آخر.

١٣. يزود صاحب البحث- عند نشره- بنسخة واحدة مستلة مختومة من البحث المنشور في العدد.

١٤. تحتفظ هيئة التحرير بحقها في أولوية النشر في كل ما يرد إليها من مطبوعات، تأخذ بنظر الاعتبار توازن المجلة، والأسبقية في تسليم البحث معدلاً بعد التقويم، واعتبارات أخرى، ويخضع ترتيب البحوث في العدد الواحد للمعايير الفنية المعتمدة في خطة التحرير.

١٥. البحوث المنشورة في المجلة تعبر عن آراء أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي هيئة التحرير أو رأي الكلية.

١٦. جميع المراسلات المتعلقة بالمجلة كافة تكون باسم رئيس التحرير، أو مدير التحرير عبر العنوان البريدي wom.Mag.uni@aliraqia.edu.iq ، أو رقم هاتف المجلة.

١٧. أخيراً تؤكد هيئة التحرير على ضرورة الالتزام بالبحث الموضوعي الحر والهادئ والبعيد عن كل أشكال التهجم أو المساس بالرموز والشخصيات، وتتأى عن نشر الموضوعات التي تمس المقدسات، أو تلك التي تدعو إلى العصبية الفئوية والطائفية، وكل ما يوجب الفرقة ويهدد السلم المجتمعي.

دليل المؤلف Author Guidelines

١. يقدم الباحث طلب خطي (استمارة رقم 1 المرفقة) مختوم بالختم الرسمي لجهة الانتساب .
٢. يقدم الباحث ثلاث نسخ ورقية مطبوعة مكبوسة على ورق (A4) وعلى وجه واحد، وتكون إعدادات حواشي الصفحة 2.5 سم من كل جانب بخط (Simplified Arabic) بحجم 14 للمتن و 12 للهامش، و 16 غامق للعنوان الرئيسي و 15 غامق للعنوان الفرعي. وإذا كان البحث باللغة الإنجليزية فيكون بخط (Times New Roman) .
٣. لا يزيد البحث عن خمس وعشرين صفحة ، ويكون من ضمنها المراجع والحواشي والجداول والأشكال والملاحق. ويتحمل الباحث ما قيمته ثلاثة آلاف دينار عن كل صحيفة زائدة.
٤. يوقع الباحث التعهد الخاص بكون البحث لم يسبق نشره، ولم يقدم للنشر إلى جهات أخرى، ولن يقدم للنشر في الوقت نفسه حتى انتهاء إجراءات التحكيم (استمارة رقم 2).
٥. يلتزم الباحث بتقديم نسخة من كتاب الاستلال الإلكتروني للبحث وبخلافه يتعذر النشر.
٦. يتعهد الباحث بجلب نسخة إلكترونية من البحث على قرص حاسوب (CD) بعد إجراء جميع التعديلات المطلوبة وقبول البحث للنشر في المجلة.
٧. يرفق مع البحث خلاصة دقيقة باللغتين العربية والإنجليزية على ألا تزيد على صحيفتين مع السيرة الذاتية.
٨. يسدد الباحث أجور النشر والخبراء بحسب مقدارها بكل لقب علمي على وفق المنصوص عليه في الكتب الرسمية ، ويتم تسليم الأجور إلى الجهة الرسمية في القسم المالي للكلية بوصلات رسمية تحفظ حق الباحث وإدارة المجلة ، ولا تسترد الأجور في حالة رفض رئيس التحرير أو المقيمين للبحث المقدم لأسباب علمية أو لسلامة الفكرية أو غيرها.
٩. يستلم الباحث إيصالاً خطياً بتاريخ تسليم البحث. ثم يُعلم بالإجراءات التي تمت.
١٠. إذا استخدم الباحث واحدة من أدوات البحث في الاختبارات أو جمع البيانات فعليه أن يقدم نسخة كاملة من تلك الأداة إذا لم تنشر في صلب البحث أو ملاحق .
١١. تلتزم المجلة بإرسال البحث إلى مقومين بخطاب تأليف، استمارة رقم 3 المرفقة ، على أن يتم تقويم البحث في مدة أقصاها ١٠ أيام، وبخلافه يقدم الخبير اعتذاره في أسبوع، وعندما يكون التقويم العلمي إيجابياً باتفاق اثنين من المقومين يحال البحث إلى المقوم اللغوي لتدقيقه لغوياً.

دليل المقيم Reviewer Guidelines

أدناه الشروط والمتطلبات الواجب مراعاتها من قبل المقيم للبحوث المرسلة:

١. يقوم البحث على وفق استمارة معتمدة للتقويم (استمارة رقم 4) تتضمن الآتي:

أ- فقرة تتعلق بموضوع البحث هل سبقت دراسته من قبل بحسب علمكم؟ وهل يوجد اقتباس حرفي؟ (الإشارة إلى الاقتباس إن وجد) أو استلال مع تحديد مكان الاستلال.

ب - جدول تقويمي فني تفصيلي يعبر عنه بـ (24) فقرة محددة صيغت على وفق مقياس ليكرت الثلاثي: جيد (3)، مقبول: (2)، ضعيف (1) ويقوم الخبير بالتأشير على اختيار واحد منها تبعاً لقناعاته بمحتوى الفقرة وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة.

ت - مكان محدد لملاحظات الخبير الخاصة بتفاصيل البحث، أو أساسيات العامة (علمية أو منهجية) كي يستفيد منها الباحث.

ث - خلاصة التقويم المتعلقة بصلاحية النشر على وفق ثلاث خيارات (صالح للنشر أو صالح بعد إجراء التعديلات، أو غير صالح للنشر) على وفق المعايير المحددة في الاستمارة.

ج - مكان محدد لتنشيط مسوغات عدم الصلاحية للنشر إذا حكم بذلك.

٢. على المقيم التأكد من تطابق وتوافق عنوان الخلاصتين العربية والإنجليزية لغوياً.

٣. أن يبين المقيم هل أن الجداول والأشكال التخطيطية الموجودة واضحة ومعبرة.

٤. أن يبين المقيم هل أن الباحث اتبع الأسلوب الإحصائي الصحيح.

٥. أن يوضح المقيم هل أن مناقشة النتائج كانت كافية ومنطقية.

٦. على المقيم تحديد مدى استخدام الباحث المراجع العلمية.

٧. يمكن للمقيم أن يوضح بورقة منفصلة التعديلات الأساسية لغرض قبول البحث.

٨. توقيع الخبير على الاستمارة تمثل تعهداً خطياً بأنه قام بتقويم البحث علمياً على وفق المعايير الموضوعية، وإن البحث يستحق التقويم الحاصل عليه ومطلوب تسجيل اسمه على وفق ما مثبت في الاستمارة.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة العراقية

كلية التربية للبنات

مجلة

كلية التربية للبنات

مجلة علمية محكمة

فصلية دورية

تصدر عن كلية التربية للبنات

نعنى بنشر البحوث في المجالات الإنسانية والتربوية

العدد الثالث والثلاثون (٣٣) الجزء الثاني

الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٦/١٥

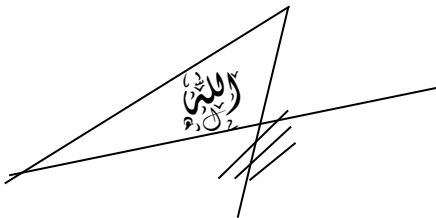
افتتاحية العدد...

الحمدُ لله ربِّ العالمين ، والصلاة والسلامُ على نبيِّنا محمدٍ ، وعلى آله وصحبه تسليماً كثيراً...
أما بعد...

يولّد عدد جديد من مجلة (كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية) يحمل الرقم (33) ، الثالث والثلاثين ، بتاريخ 15/6/2026 ، يحوي بحوثاً متنوعة بين لغوية وأدبية وتربوية ونفسية وتاريخية واجتماعية ، وبحوث اللغة الإنكليزية ، ليكون العدد منهلاً للباحثين والدارسين والقراء عموماً ، يروي عطش المعرفة وحب العلم والتميز .

وفي هذا الإطار تؤكد إدارة المجلة حرصها على أن تكون البحوث المنتخبة في المجلة مثمرة للمجتمع والإنسان العراقيين ، وأن تلتزم بمبادئ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وتعليماتها ، في نوعية الموضوعات التي تعالجها ، وإسهامها المباشر في تنمية المجتمع العراقي والارتقاء به في سلم العلم والمعرفة .

نسأل الله السداد والتوفيق للباحثين والقراء ، ونسأله تعالى السداد لنا في عمل تحرير المجلة ، وأن يكون العمل خالصاً لوجهه الكريم ، ويكون لبنة في البناء المعرفي والعلمي لكليتنا الرصينة ، وخطوة نحو التقدم والازدهار العلمي لعراقنا الحبيب ، ومن الله التوفيق ، وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.



هيئة تحرير المجلة
صيف 2026/6/15

ت	اسم البحث	الباحث	الصفحة
١.	مفهوم القصيدة الإشكالية في النقد العربي الحديث ومجالاتها الموضوعية	أ.د. أحمد عبد الجبار فاضل	٣٤-١
٢.	العاطفة والانتهازية في رواية فرانكشتاين في بغداد لأحمد سعادوي	م. د. خالد مهدي صالح	٤٩-٣٥
٣.	The Effectiveness of Selected Arabic and English Language Scholars in terms of Analyzing the Semiotic Features of Pragmatics/ A Contrastive Study	م.م ابراهيم احمد شاكر	٨٣-٥٠
٤.	النص القرآني الكريم في علاقته بالنصوص الدينية والأدبية الأخرى	د. شاكر كتاب محبوب	١١٢-٨٤
٥.	أثر أسباب النزول في الترجيح بين الأقوال الفقهية المتعلقة بإتيان الزوجة في دبرها	م. د. حسين ساري خضير	١٣٢-١١٣
٦.	أخلاقيات الضيافة في كتاب البخلاء للجاحظ: قراءة سردية-ثقافية	م. م بشير فاضل عبود	١٥٠-١٣٣
٧.	لغة الكتابة لسيناريو الفيلم السينمائي بين الذاتية والموضوعية	م. م دعاء قاسم عبد الصاحب	١٦٩-١٥١
٨.	Identity Crisis in Amy Tan's The Bonesetter's Daughter	م. م نجلاء مقداد سعيد	١٩٤-١٧٠
٩.	أثر استراتيجية MAT4 في تنمية المهارات الحياتية لدى طلبة الصف الثاني المتوسط في مادة الاجتماعيات	م.م امانى عبد سليم	٢٢٥-١٩٥
١٠.	مفهوم القطع والظن في علوم القرآن وأثره في الخلاف التفسيري	م.م اية وائل صالح	٢٥٨-٢٢٦
١١.	كتاب بغداد مدينة السلام لريچارد كوك دراسة نقدية مقارنة مع المصادر العربية الإسلامية	م.م حوراء جبار حسين	٢٨٢-٢٥٩
١٢.	خطاب الصورة ودوره في تحسين التعليم وتنشيط العملية الذهنية للمتعلم	م.م نهاد حسين هياره	٣٠٨-٢٨٣

٣٣٨-٣٠٩	م.م اريج عبد الواحد جميل القدوري	التمثيل الكارتوغرافي للتحليل الطيفي لبيانات القمر الصناعي Landsat-8 باستخدام نظم المعلومات الجغرافية (GIS): دراسة تطبيقية على محافظة بابل	١٣.
٣٦٢-٣٣٩	م.م. اسراء عامر محمود عيدان أ.د. نريمان جبار رشيد عبود افراح سهيل نجم	A Psycholinguistic and Cognitive Stylistic Study of Selected Inspirational Songs	١٤.
٣٨٣-٣٦٣	م.م. ساره زيدان خلف ربيع	الاولضاع الاجتماعية للجالية الايرانية في العراق والموقف الحكومي منه (١٩٢١- ١٩٤٧)	١٥.
٤١٧-٣٨٤	م.م. سرى يوسف ضياء الرمضاني	الدلالات العقدية لفساد بني إسرائيل في سورة الإسراء الآيات (١-٨)	١٦.
٤٤٣-٤١٨	م.م. شيماء داود سلمان علي	اثر تطبيق نظام الـ docuware السحابي على واقع إدارة المستندات : شعبة التأهيل انموذجا	١٧.
٤٦٨-٤٤٤	م.م. فاتن وليد جواد	A Pragmatic Study of Resistance Strategies in Political Discourse	١٨.
٤٨٥-٤٦٩	م.م. فاطمه صالح هادي	الكلفة الاجتماعية للطلاق غير المعلن : دراسة اجتماعية ميدانية في محاكم الرصافة	١٩.
٥٠١-٤٨٦	م.م. قصي عباس حسين عباس	تجليات الرمز في رواية الحلوة لوارد بدر السالم	٢٠.
٥٢٣-٥٠٢	م.م. محمد قاسم محمد	A Discursive and Pragmatic Analysis of Politeness in Iraqi EFL Academic WhatsApp Discussions	٢١.
٥٤٧-٥٢٤	م.م. أسيل اجياد عباس	الإشارات المقامية في قصيدة أحبيني لبدر شاكر السياب مقارنة تداولية	٢٢.
٥٧٣-٥٤٨	م.م. حارث سعدون حلو	حوكمة الذكاء الاصطناعي التوليدي (Generative AI) في بيئات المجتمع الرقمي: إطار مقترح لضمان الشفافية والمساءلة في إنتاج المحتوى.	٢٣.
٦٠٠-٥٧٤	م.م حميد يونس احمد	تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على طلبة المرحلة المتوسطة	٢٤.

٢٥.	اتجاهات مدرسي مادة القرآن الكريم والتربية الإسلامية نحو استخدام التقنيات الحديثة في تدريس طلبة المرحلة الثانوية	م.م علياء ياسين سلمان	٦٢١-٦٢١
٢٦.	الزيادة أداة لتشكيل الدلالة وتَحديدِها (الثلاثي المَزِيد بحَرْفَيْن في نِتاج عَدنان الصائغ أنموذجًا)	م.م فاطمة راضي شندي	٦٤٢-٦٢٢
٢٧.	السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة المتفوقين	م.م. علي كاظم جواد الخضير	٦٦٨-٦٤٣
٢٨.	Nonverbal Abuse and Its Psychological Impact: Including Digital Forms and Evidence from Previous Studies	م.م. هيا عبد السلام جاسم م.م. سارة حاتم جدوع	٦٧٨-٦٦٩
٢٩.	التربية الروحية في كتاب قوت القلوب لأبي طالب المكي أسسها وآثارها	د. عادل محمد عبدالقادر م.د. آلاء داود سلمان	٧٠٩-٦٧٩
٣٠.	الإلحاد في عالمنا المعاصر رؤية نقدية في ضوء الفكر الإسلامي	د. سلام ارسينان احمد العبيدي	٧٣٥-٧١٩
٣١.	أثر استراتيجية (كُون - شارك - استمع - ابتكر) في التفكير المنظومي لدى طلاب الصف الرابع الإسلامي في مادة الرياضيات	م. بشار صلاح حسن محمد	٧٥٩-٧٣٦
٣٢.	إبطال السحر في القرآن الكريم (دراسة تفسيرية)	م. ياسمين ذبيان عباس	٧٨٠-٧٦٠
٣٣.	رؤية نظرية لدور التربية الأخلاقية في مواجهة تحديات العولمة الرقمية من منظور الفلسفة الانسانية	م. إيمان أرحيم خميس	٨٠٢-٧٨١
٣٤.	آيات اليوم الآخر وتأثيرها في السلوك الاجتماعي (دراسة تحليلية عقدية)	اسراء عامر كريم	٨٢٥-٨٠٣
٣٥.	الاحاديث النبوية التي تضمنت لفظ(غفر له ما تقدم من ذنبه)(دراسة موضوعية)	م.د سعد قيس احمد	٨٨٤-٨٢٦

**تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها
على الصحة النفسية لديهم – دراسة ميدانية على
طلبة المرحلة المتوسطة**

**Adolescents' exposure to social media and its impact on their mental
health – a field study on middle school students**

الكلمات المفتاحية: تعرض، المراهقين، مواقع التواصل الاجتماعي، الصحة النفسية
Keywords: Exposure, Teenagers, Social Media, Mental Health

م.م حميد يونس احمد

Assistant Teacher: Hamid Younis Ahmed

كلية الإعلام/ الجامعة العراقية

College of Media / Iraqi University

hameed.younis.ahmad@gmail.com

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وذلك من خلال دراسة ميدانية شملت عينة من الطلاب في المدارس الحكومية والخاصة. ركز البحث على تحليل العلاقة بين مدة الاستخدام وأنواع المنصات المستخدمة، مع رصد مظاهر القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية. استخدمت الدراسة أدوات متعددة لجمع البيانات، منها الاستبيانات والمقابلات الشخصية، لتحليل الجوانب النفسية والاجتماعية للمراهقين. وأظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بارتفاع معدلات القلق والاكتئاب، وزيادة الشعور بالوحدة، مع اختلاف التأثير بحسب نوع المنصة والفترة الزمنية اليومية للاستخدام. كما بينت النتائج أهمية توجيه المراهقين نحو الاستخدام المتوازن، وتعزيز الوعي الأسري والتربوي للتقليل من الآثار السلبية لهذه المواقع.

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي - الصحة النفسية - المراهقين

Adolescent Exposure to Social Media and its Impact on Mental Health: A Field Study of Middle School Students

Abstract

This study aimed to identify the impact of social media use on the mental health of middle school students through a field study involving a sample of students in public and private schools. The research focused on analyzing the relationship between usage duration and the types of platforms used, while also monitoring manifestations of anxiety, depression, and social isolation. The study employed various data collection tools, including questionnaires and personal interviews, to analyze the psychological and social aspects of adolescents. The results showed that excessive use of social media is associated with higher rates of anxiety and depression, and increased feelings of loneliness, with the impact varying according to the type of platform and the daily usage duration. The results also highlighted the importance of guiding adolescents toward balanced use and enhancing family and educational awareness to mitigate the negative effects of these platforms.

Keywords: Social Media – Mental Health – Adolescents

المقدمة

في ظل التطورات التكنولوجية المتسارعة، أصبح لمواقع التواصل الاجتماعي حضور قوي في حياة الإنسان المعاصر، ولا سيما فئة المراهقين الذين يمثلون الشريحة الأكثر استخداماً لهذه الوسائل. لقد غيّرت هذه المواقع من طبيعة العلاقات الاجتماعية وأنماط التفكير والسلوك، وأصبحت وسيلة

للتفاعل والتعبير عن الذات ومتابعة المستجدات العالمية.. ولكن في المقابل، أدى الاستخدام المفرط لهذه المنصات إلى بروز آثار نفسية وسلوكية مقلقة، منها القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية وضعف التحصيل الدراسي. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على انعكاس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين، من خلال دراسة ميدانية تطبيقية على طلبة المرحلة المتوسطة.

المبحث الاول: الاطار المنهجي

أولاً: أهمية البحث

١. تأتي أهمية هذا البحث من كونه يتناول ظاهرة معاصرة تمس فئة عمرية حساسة ومؤثرة في بناء المجتمع، وهي فئة المراهقين. فالتوسع الكبير في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي جعل من الضروري دراسة أبعادها النفسية والاجتماعية بشكل علمي.
٢. تسهم الدراسة في لفت أنظار الأهالي والمدرسين وصانعي القرار إلى التأثيرات النفسية والسلوكية الناجمة عن الإفراط في استخدام مواقع التواصل. كما تساعد على وضع برامج توعوية للحد من آثارها السلبية.
٣. توفر نتائج البحث قاعدة بيانات واقعية يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية ونفسية في المدارس، وتعزيز الوعي الرقمي لدى المراهقين.
٤. تمثل الدراسة منطلقاً لبحوث مستقبلية حول علاقة التكنولوجيا بالصحة النفسية في المجتمعات العربية، خاصة مع ازدياد الاعتماد على العالم الافتراضي في حياة الأفراد.

ثانياً: مشكلة البحث

تتلخص مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:

ما مدى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين في المرحلة المتوسطة؟

لقد لوحظ في السنوات الأخيرة أن المراهقين أصبحوا يقضون ساعات طويلة أمام شاشات الهواتف الذكية في متابعة تطبيقات التواصل مثل (فيسبوك، إنستغرام، سناب شات، تيك توك وغيرها)، وهو ما أثر على توازنهم النفسي والاجتماعي. تتمثل المشكلة أيضاً في ضعف الوعي بأساليب الاستخدام الصحيح، وغياب الرقابة الأسرية، مما أدى إلى تفاقم حالات القلق والتوتر والعزلة الاجتماعية بين الطلبة.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية والعملية، أبرزها:

١. التعرف على مستوى استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وأنماط هذا الاستخدام.

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على طلبة المرحلة المتوسطة

٢. دراسة العلاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل وبعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب وضعف التركيز.
٣. الكشف عن الآثار الاجتماعية والسلوكية لاستخدام هذه المواقع بين طلبة المرحلة المتوسطة.
٤. تحديد الفروق بين الذكور والإناث في تأثيرات مواقع التواصل على الصحة النفسية.
٥. اقتراح حلول تربوية ونفسية للحد من التأثيرات السلبية وتعزيز الاستخدام الإيجابي للمواقع الاجتماعية.

رابعاً: فرضيات البحث

- انطلقت الدراسة من مجموعة فرضيات أساسية، تم اختبارها ميدانياً، وهي:
١. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى القلق لدى المراهقين.
 ٢. يزداد احتمال ظهور أعراض الاكتئاب وضعف التقدير الذاتي لدى المراهقين الذين يقضون فترات طويلة على مواقع التواصل.
 ٣. تختلف التأثيرات النفسية والاجتماعية لمواقع التواصل باختلاف الجنس (ذكور/إناث).
 ٤. ضعف الرقابة الأسرية والتربوية يسهم في زيادة التأثيرات السلبية لاستخدام مواقع التواصل.
 ٥. هناك علاقة بين استخدام مواقع التواصل وتراجع الأداء الدراسي وضعف العلاقات الواقعية.

خامساً: تساؤلات البحث

١. ما أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً بين المراهقين؟
٢. ما دوافع المراهقين لاستخدام هذه المواقع؟
٣. هل يؤثر الاستخدام المفرط في مستوى القلق والاكتئاب لدى المراهقين؟
٤. هل توجد فروق في التأثيرات النفسية تبعاً للجنس أو العمر أو المستوى الدراسي؟
٥. ما الأساليب التربوية والنفسية التي يمكن أن تحد من الآثار السلبية لمواقع التواصل؟

سادساً: منهجية البحث

اعتمدت الدراسة على **المنهج الوصفي التحليلي**، لكونه الأنسب لدراسة الظواهر الاجتماعية والنفسية كما هي في الواقع. تم جمع البيانات من عينة ميدانية من طلبة المرحلة المتوسطة من خلال استمارة استبانة ومقابلات مباشرة مع الطلبة وبعض الكوادر التعليمية. ركز المنهج على تحليل العلاقة بين متغيرين رئيسيين:

١. **المتغير المستقل**: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (مدة الاستخدام، نوع المنصة، الدوافع).
٢. **المتغير التابع**: الحالة النفسية للمراهق (القلق، الاكتئاب، الانطواء، ضعف التقدير الذاتي).

سابعاً: مجتمع البحث وعينته

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة المرحلة المتوسطة في بعض المدارس الحكومية في محافظة بغداد للعام الدراسي (2024-2025) ، وتم اختيار عينة قصدية بلغ عددها (٢٠٠ طالب وطالبة)، توزعت بالتساوي تقريباً بين الجنسين، لضمان تمثيل متوازن. رُوعي في اختيار العينة التنوع في البيئة الاجتماعية والمستوى الدراسي، لضمان شمولية النتائج.

ثامناً: أدوات جمع البيانات

اعتمدت الدراسة على أداتين أساسيتين هما:

١. الاستبانة:

صُممت وفق أسئلة مغلقة ومفتوحة، تضمنت ثلاثة محاور رئيسية:

أ) محور الاستخدام العام لمواقع التواصل.

ب) محور التأثير النفسي والسلوكي.

ج) محور العلاقة الأسرية والاجتماعية.

٢. المقابلة الشخصية: أجريت مع مجموعة من الطلبة والمعلمين لتوضيح بعض النقاط النوعية حول السلوكيات المرتبطة بالاستخدام المفرط.

كما تم التأكد من صدق الأداة وثباتها باستخدام معاملات الصدق الظاهري والاتساق الداخلي، مما أعطى مصداقية عالية للنتائج.

تاسعاً: حدود البحث

١. الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال المبحث الدراسي الثاني من العام ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

٢. الحدود المكانية: اقتصرَت الدراسة على عدد من المدارس المتوسطة في محافظة بغداد.

٣. الحدود البشرية: شملت عينة من طلبة المرحلة المتوسطة بعمر يتراوح بين (١٣-١٦) سنة من الجنسين.

٤. الحدود الموضوعية: اقتصرَت على دراسة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية دون التطرق إلى الجوانب التعليمية أو الاقتصادية.

عاشراً: مصطلحات الدراسة

١. المراهقة: هي المرحلة العمرية التي تمتد تقريباً من سن (١٣ إلى ١٨) سنة، وتتميز بتغيرات نفسية وجسمية وسلوكية مؤثرة في تكوين الشخصية.

٢. مواقع التواصل الاجتماعي: هي المنصات الإلكترونية التي تتيح للأفراد إنشاء حسابات شخصية والتفاعل عبر الرسائل أو الصور أو الفيديوهات، مثل فيسبوك، إنستغرام، سناب شات، تيك توك وغيرها.

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على طلبة المرحلة المتوسطة

٣. الصحة النفسية: حالة من التوازن النفسي والعاطفي تمكن الفرد من التكيف مع ضغوط الحياة اليومية دون اضطراب أو قلق مفرط.

٤. الاستخدام المفرط: هو قضاء وقت طويل وغير منضبط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بما يؤثر على الأداء الدراسي والعلاقات الواقعية.

٥. الإدمان الرقمي: هو تعلق نفسي وسلوكي مفرط بالأجهزة الذكية أو التطبيقات الإلكترونية، يؤدي إلى اضطرابات في النوم والمزاج والعلاقات الاجتماعية.

المبحث الثاني: الإطار النظري للبحث

المطلب الأول: مفهوم المراهقة وخصائصها النفسية والاجتماعية

أولاً: تعريف مرحلة المراهقة

تُعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، فهي تشكل حلقة الوصل بين الطفولة والرشد، وتمثل مرحلة النمو السريع والتحول الكبري على المستويات الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

وقد اختلفت تعريفات المراهقة باختلاف المدارس النفسية والاجتماعية، إلا أن أغلبها يتفق على أنها مرحلة انتقالية حرجة يواجه فيها الفرد تغيرات جوهرية تؤثر في شخصيته وسلوكه. (نايت سيدي أحمد و مولوج، ٢٠٢٥: ١٢)

فمن الناحية اللغوية، تُشتق كلمة "مراهقة" من الفعل (رَهَقَ) أي "قارب النضج"، ويُقال "راهق الغلام" أي اقترب من البلوغ. أما من الناحية الاصطلاحية، فالمراهقة هي الفترة الزمنية التي تمتد من بداية البلوغ الجنسي إلى اكتمال النضج العقلي والاجتماعي، وغالباً ما تقع بين سن (١٣-١٨) سنة، مع اختلاف بسيط من فرد لآخر تبعاً للعوامل الوراثية والاجتماعية. (لوني و مارك، ٢٠٢٥: ٢٥)

ويعرفها علماء النفس بأنها: "مرحلة نمو ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، ويكتسب خلالها أنماطاً جديدة من التفكير والاعتزان الانفعالي، وتظهر فيها الحاجة إلى الاستقلال وتأكيد الذات." أما من وجهة نظر علم الاجتماع، فهي المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بالتححر من تبعيته الكاملة للأسرة، والبحث عن هوية اجتماعية مستقلة، وتتميز هذه المرحلة بالتقلبات المزاجية، والبحث عن الذات، ومحاولة التمرد على القيود، وهي مرحلة حساسة جداً لأنها تحدد ملامح الشخصية المستقبلية للفرد، وتؤثر في طريقة تفكيره واستجاباته للمواقف الحياتية المختلفة. (الدهراوي و بيومي، ٢٠٢٥: ٣٣)

ثانياً: خصائص النمو في مرحلة المراهقة

تمر المراهقة بسلسلة من التغيرات المتداخلة والمتسارعة، يمكن تصنيفها ضمن عدة مجالات رئيسية كما يأتي: (عبد الرؤوف، ٢٠٢٥: ٤١)

١. **النمو الجسمي:** يشهد جسم المراهق تغيرات واضحة في الطول والوزن، ويبدأ البلوغ الجنسي بالظهور، فتزداد إفرازات الهرمونات ويحدث نمو في العضلات والأعضاء التناسلية. وتعد هذه التغيرات من أبرز مظاهر المراهقة وأكثرها تأثيراً على نفسية الفرد، إذ تُشعره بالغربة تجاه جسده الجديد.

٢. **النمو العقلي:** تتطور القدرات المعرفية للمراهق في هذه المرحلة، فيبدأ التفكير المجرد والنقدي، ويصبح أكثر ميلاً إلى المناقشة والجدال وإبداء الرأي. كما تتسع قدرته على التحليل والمقارنة والتخطيط للمستقبل، غير أن اندفاعه العاطفي قد يطغى أحياناً على تفكيره المنطقي.

٣. **النمو الانفعالي:** تتسم هذه المرحلة بشدة التغيرات الانفعالية، فالمراهق ينتقل بسرعة من الفرح إلى الغضب أو الحزن، ويعاني من الحساسية الزائدة والتوتر. وتزداد حاجته إلى تقدير الذات والقبول الاجتماعي، مما يجعله أكثر عرضة للتأثر بآراء الآخرين وخاصة أقرانه.

٤. **النمو الاجتماعي:** يسعى المراهق إلى بناء علاقات جديدة خارج نطاق الأسرة، ويميل إلى تكوين صداقات قوية مع زملائه من نفس العمر. كما يبدأ بالانتماء إلى جماعات أو مجموعات ذات اهتمامات مشتركة، رغبةً في تحقيق القبول والانتماء الاجتماعي.

٥. **النمو الأخلاقي والديني:** تتبلور لدى المراهق في هذه المرحلة القيم والمبادئ التي يكون من خلالها ضميره الأخلاقي. كما يبدأ في التساؤل عن مفاهيم الخير والشر، ويبحث عن معنى الحياة ودوره فيها. ويختلف مدى التزامه الأخلاقي والديني تبعاً للتربية والبيئة الأسرية.

ثالثاً: التغيرات النفسية والسلوكية للمراهقين

تعد التغيرات النفسية والسلوكية من أبرز سمات مرحلة المراهقة وأكثرها تعقيداً، إذ يعيش المراهق حالة من الصراع الداخلي بين الرغبة في الاستقلال وبين حاجته إلى الدعم والتوجيه من الكبار. (النجار و يسري، ٢٠٢٥: ٥٧)

١. **الصراع بين الاعتماد والاستقلال:** يسعى المراهق إلى تأكيد ذاته والاستقلال عن أسرته، لكنه في الوقت نفسه يشعر بالخوف من المسؤولية، فيتأرجح بين الرغبتين.

٢. **البحث عن الهوية:** يحاول المراهق في هذه المرحلة اكتشاف من يكون، وما يريد أن يصبح عليه في المستقبل. وهذا البحث قد يرافقه اضطراب في الاتجاهات والقيم والمواقف.

٣. **التقلب المزاجي والانفعالي:** بسبب التغيرات الهرمونية والنفسية، يكون المراهق سريع الغضب وسريع التأثر، ويميل إلى المبالغة في مشاعره سواء كانت إيجابية أم سلبية.

٤. **التمرد والرفض:** يسعى المراهق إلى التحرر من القيود المفروضة عليه، وقد يُظهر سلوكاً متمرداً على السلطة الأسرية أو المدرسية رغبة في إثبات ذاته.

٥. **الاهتمام بالمظهر الخارجي:** يبدأ المراهق بالاهتمام الشديد بمظهره أمام الآخرين، خصوصاً أمام أقرانه من الجنس الآخر، ويصبح المظهر جزءاً من تكوين هويته الذاتية.

٦. التأثير بالأصدقاء ووسائل الإعلام: تتسع دائرة التأثير الاجتماعي في هذه المرحلة، حيث تصبح آراء الأصدقاء ومحتوى وسائل التواصل مصدراً رئيساً لتكوين القيم والمواقف.

٧. القلق والخوف من المستقبل: يعيش المراهق حالات من القلق المرتبطة بمستقبله الدراسي والمهني والعاطفي، نتيجة لعدم وضوح الصورة لديه عن الحياة القادمة.

رابعاً: العوامل المؤثرة في تكوين شخصية المراهق

تتأثر شخصية المراهق بعدة عوامل متداخلة تحدد اتجاهاته وسلوكياته، من أبرزها: (عبد الله، ٢٠٢٤: ١٩)

١. العوامل الأسرية: الأسرة هي البيئة الأولى التي يتلقى فيها المراهق قيمه واتجاهاته. فأسلوب التربية، ومستوى الحوار الأسري، وطبيعة العلاقة بين الوالدين والأبناء، جميعها تلعب دوراً مهماً في تكوين شخصية المراهق. فالأسرة المتسامحة والمفتوحة على الحوار تساعد المراهق على التوازن النفسي، بينما الأسرة المتسلطة أو المهملة تؤدي إلى اضطرابات في السلوك والانفعالات.

٢. العوامل المدرسية: المدرسة تمثل المؤسسة الاجتماعية الثانية بعد الأسرة، وتؤثر في تشكيل شخصية المراهق من خلال المعلمين، والأنشطة، وطبيعة العلاقات بين الطلبة. فالتجارب المدرسية الإيجابية تسهم في تعزيز الثقة بالنفس والانتماء، بينما التجارب السلبية قد تولد الشعور بالرفض والعزلة.

٣. العوامل الاجتماعية والثقافية: يعيش المراهق ضمن منظومة ثقافية واجتماعية تحدد القيم والمعايير السلوكية السائدة. فوسائل الإعلام، وشبكات التواصل، والجماعات المحلية كلها تسهم في صياغة فكره وسلوكه، خاصة في ظل الانفتاح الإعلامي الواسع الذي يُعرضه لتجارب ثقافية متعددة.

٤. العوامل النفسية: تتعلق بخصائص الفرد نفسه من ميول ودوافع واتجاهات وذكاء ودرجة الحساسية الانفعالية. فبعض المراهقين يمتلكون شخصيات قوية قادرة على ضبط الذات، في حين يعاني آخرون من ضعف الثقة بالنفس أو الميل إلى القلق والانطواء.

٥. العوامل الاقتصادية: يؤثر الوضع الاقتصادي للأسرة في طبيعة شخصية المراهق، إذ يشعر المنتمون إلى أسر فقيرة بنقص اجتماعي أو حرمان مادي يدفعهم أحياناً إلى سلوكيات عدوانية أو انطوائية.

٦. العوامل التكنولوجية: أصبحت التكنولوجيا الحديثة ومواقع التواصل الاجتماعي عاملاً أساسياً في تشكيل شخصية المراهقين اليوم، فهي تفتح أمامهم عوالم جديدة لكنها أيضاً تُعرضهم لضغوط نفسية وتحديات أخلاقية غير مسبوقة.

أن مرحلة المراهقة تُعد مرحلة نمو متسارع تتداخل فيها الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية، وتحتاج إلى فهم عميق من قبل الأسرة والمؤسسات التربوية. فهي مرحلة تتشكل فيها ملامح الشخصية المستقبلية، ويتحدد فيها مدى التوازن النفسي والاجتماعي للفرد. ويُعد إدراك طبيعة هذه المرحلة خطوة أساسية لفهم كيفية تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على المراهقين وصحتهم النفسية، وهو ما سنتناوله المباحث اللاحقة من هذا البحث. (الحسيني، ٢٠٢٣: ٢٢)

المطلب الثاني: مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في حياة المراهقين

أولاً: مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

تُعد مواقع التواصل الاجتماعي من أبرز الظواهر التقنية الحديثة التي أحدثت تحولاً جذرياً في طرق التفاعل والتواصل بين الأفراد والمجتمعات. فهي منصات رقمية تتيح للمستخدمين إنشاء حسابات شخصية، ونشر الصور والفيديوهات، وتبادل الأفكار والمشاعر والمعلومات بشكل لحظي، مما جعلها جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، خاصة بين فئة المراهقين. (شرف، ٢٠٢٢: ١٨)

لقد عرّف الباحثون مواقع التواصل الاجتماعي بأنها "منصات إلكترونية تُستخدم لتكوين شبكات من العلاقات الاجتماعية بين الأفراد الذين يشتركون في اهتمامات أو أنشطة أو خلفيات معينة"، كما عرّفها دراسات أخرى بأنها "بيئة افتراضية تفاعلية تُسهم في بناء هوية رقمية للمستخدمين من خلال ما ينشرونه من محتوى وما يحققونه من تفاعل مع الآخرين". (ناصر، ٢٠٢٤: ٢٧)

ومن أشهر مواقع التواصل الاجتماعي التي شاعت خلال العقد الأخيرين: فيسبوك، إنستغرام، تيك توك، سناب شات، إكس (تويتر سابقاً)، ويوتيوب. هذه المنصات لم تعد مجرد وسيلة للترفيه أو التواصل، بل تحولت إلى ساحات للتعبير عن الذات وتكوين الاتجاهات الفكرية والاجتماعية، وإن أهمية مواقع التواصل تكمن في قدرتها على تجاوز الحدود الزمانية والمكانية، وإتاحة حرية التعبير والمشاركة، إلا أن هذه الحرية قد تتحول في أحيان كثيرة إلى سلاح ذي حدين، إذ يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات نفسية واجتماعية عند المراهقين، نتيجة الاستخدام المفرط أو التعرض لمحتوى سلبي. (البكري، ٢٠٢٢: ٣٠)

ثانياً: أبرز المنصات المستخدمة من قبل المراهقين

أظهرت الدراسات الميدانية الحديثة أن فئة المراهقين تُعد الأكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، ويرجع ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية التي تتميز بالفضول وحب الاكتشاف والرغبة في تكوين هوية مستقلة. ومن أبرز المنصات التي يستخدمها المراهقون ما يأتي: (موسى، ٢٠٢٣: ٣٤)

١. تيك توك: (TikTok) يُعد المنصة الأكثر جذباً للمراهقين في الوقت الحالي، إذ يقدم محتوى ترفيهي سريع ومتنوع يعتمد على مقاطع الفيديو القصيرة. ويُلاحظ أن المراهقين يقضون ساعات

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على طلبة المرحلة المتوسطة

طويلة في تصفحه ونشر مقاطعهم الخاصة، مما يعزز لديهم الإحساس بالشهرة والقبول الاجتماعي.

٢. **إنستغرام: (Instagram)** يجذب المراهقين عبر الصور والفيديوهات التي تتيح لهم التعبير عن الذات والمظهر الشخصي. إلا أن الإفراط في استخدامه قد يؤدي إلى ما يسمى "القلق الجسدي" نتيجة المقارنة المستمرة بالآخرين.

٣. **سناپ شات: (Snapchat)** يفضل المراهقون بسبب خاصية الرسائل المؤقتة والفلاتر الترفيهية، ما يمنحهم شعوراً بالخصوصية والتحرر من رقابة الأسرة أو المعلمين.

٤. **فيسبوك: (Facebook)** رغم تراجع استخدامه بين المراهقين في السنوات الأخيرة، إلا أنه ما زال يُستخدم في التفاعل مع الأقارب والمجتمعات المحلية والمناسبات العامة.

٥. **يوتيوب: (YouTube)** يُعد منصة تعليمية وترفيهية في آنٍ واحد، حيث يتابع المراهقون من خلاله مقاطع تعليمية، وأخرى موسيقية أو ترفيهية، ما يجعله مصدراً مهماً للتأثير الثقافي والفكري.

إن تفضيل المراهقين لهذه المنصات يختلف بحسب العمر والجنس والبيئة الاجتماعية، إلا أن القاسم المشترك بينها جميعاً هو البحث عن الانتماء والتفاعل الاجتماعي والتعبير عن الذات. (خولة حمدي، ٢٠٢٤: ٤٠)

ثالثاً: دوافع استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي

إن تحليل دوافع استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي يُظهر أنها ليست ناتجة عن الحاجة للتسلية فقط، بل تمتد لتشمل دوافع نفسية واجتماعية وشخصية متعددة، منها: (الغزالي، ٢٠٢٢: ٢٦)

١. **الحاجة إلى الانتماء الاجتماعي:** يسعى المراهق من خلال هذه المواقع إلى تكوين صداقات جديدة والانضمام إلى مجموعات تعزز شعوره بالانتماء، خصوصاً في حال ضعف العلاقات الاجتماعية الواقعية.

٢. **الرغبة في التعبير عن الذات:** يجد المراهق في هذه المنصات مساحة آمنة للتعبير عن آرائه ومشاعره، ما يمنحه إحساساً بالاستقلالية والاعتراف الاجتماعي.

٣. **الهروب من الواقع:** يستخدم بعض المراهقين هذه المواقع كوسيلة للهروب من الضغوط النفسية أو الأسرية أو الدراسية، وهو ما قد يقود إلى الإدمان الرقمي.

٤. **الحصول على المعلومات والمعرفة:** يعتمد المراهقون على المنصات الرقمية كمصدر رئيسي للأخبار والثقافة والمعلومات، خاصة في ظل تراجع القراءة التقليدية.

٥. تحقيق القبول والإعجاب: يسعى كثير من المراهقين إلى كسب الإعجابات والمتابعين كوسيلة لتقدير الذات والشعور بالأهمية.

٦. التأثير بالإعلانات والمشاهير: تشكل الشخصيات المؤثرة على هذه المنصات نموذجاً يُقلده المراهقون، مما يوجه سلوكهم واستهلاكهم وحتى قناعاتهم الفكرية. توضح هذه الدوافع أن مواقع التواصل لا تُستخدم عشوائياً، بل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمرحلة المراهقة بما تحمله من احتياجات نفسية واجتماعية. (العزاوي، ٢٠٢٤: ٣١)

رابعاً: الآثار الإيجابية والسلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

١. الآثار الإيجابية: رغم الانتقادات الكثيرة الموجهة لمواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن لها جوانب إيجابية يمكن استثمارها في توجيه سلوك المراهقين نحو النمو السليم، منها: (عبد الكريم، ٢٠٢٠: ٢٠)

أ) تنمية المهارات الاجتماعية: إذ تساعد على تطوير مهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين من مختلف الثقافات.

ب) الاستفادة التعليمية: توفر مصادر تعليمية مجانية، ومجموعات دراسية افتراضية، ودروساً في مجالات متنوعة.

ج) تعزيز الثقة بالنفس: من خلال مشاركة الإنجازات الشخصية أو الهوايات أمام جمهور واسع.

د) الانفتاح الثقافي: تمنح المراهق فرصة للاطلاع على ثقافات مختلفة مما يزيد من وعيه بالعالم.

٢. الآثار السلبية:

غير أن هذه الإيجابيات تقابلها جملة من الآثار السلبية التي قد تُهدد الصحة النفسية والاجتماعية للمراهقين، أبرزها: (نصير، ٢٠٢٣: ٢٨)

أ) الإدمان الرقمي: الاستخدام المفرط يؤدي إلى اضطراب في النوم، وانخفاض في الأداء الدراسي، وضعف التركيز.

ب) العزلة الاجتماعية: يبتعد المراهق عن أسرته وأصدقائه الحقيقيين، ويستبدل العلاقات الواقعية بعلاقات افتراضية هشة.

ج) القلق والاكتئاب: نتيجة المقارنة المستمرة بالآخرين، أو بسبب التعرض للتنمر الإلكتروني والمحتوى السلبي.

د) تراجع التحصيل الدراسي: بسبب إضاعة الوقت في التصفح على حساب الدراسة والواجبات المدرسية.

هـ) فقدان الهوية: إذ يتبنى المراهق أنماط تفكير وسلوك غريبة عن بيئته الثقافية والدينية.

و) المخاطر الأخلاقية والأمنية: مثل التعرض للمحتوى غير اللائق، أو الوقوع في فخ الابتزاز الإلكتروني.

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على طلبة المرحلة المتوسطة

إن مواقع التواصل الاجتماعي تمثل اليوم أحد أهم المؤثرات في تكوين شخصية المراهقين وسلوكهم النفسي والاجتماعي. فهي توفر فرصاً للتعبير والتعلم والتفاعل، لكنها في الوقت نفسه تشكل تحدياً كبيراً إذا لم تُستخدم بوعي ورقابة. لذا فإن مواجهة آثارها السلبية تتطلب تضامراً جهود الأسرة والمدرسة والمؤسسات الاجتماعية في توجيه المراهقين نحو الاستخدام الآمن والمتوازن، مع ضرورة تعزيز الوعي الرقمي والنفسي لديهم ليتمكنوا من التعامل مع هذه المنصات بمهارة ونضج. (المري، ٢٠٢١: ١٥)

المبحث الثالث: الإطار المفاهيمي والدراسات السابقة

المطلب الأول: العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية أولاً: مفهوم الصحة النفسية

تُعد الصحة النفسية أحد أهم أبعاد التوازن الإنساني، فهي لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، بل تُعد أساساً للحياة السليمة والإنتاجية. فالفرد السليم نفسياً هو القادر على التكيف مع ضغوط الحياة اليومية، وعلى التعامل مع الآخرين بطريقة إيجابية ومثمرة. وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها "حالة من العافية التي يستطيع فيها الفرد إدراك إمكاناته الخاصة، والعمل بشكل منتج ومفيد، والمساهمة في مجتمعه، والتعامل مع ضغوط الحياة العادية." (جلال، ٢٠٢٢: ٢٤)

وفي السياق النفسي، تعني الصحة النفسية قدرة الفرد على التوافق الداخلي والخارجي، أي الشعور بالرضا عن الذات، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة، والتحكم في الانفعالات، وتحقيق التوازن بين الرغبات الشخصية والواقع الاجتماعي. أما في سياق المراهقة، فتأخذ الصحة النفسية بعداً أكثر تعقيداً، إذ تكون هذه المرحلة مليئة بالتغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية التي تتطلب دعماً نفسياً مستمراً لتحقيق التوازن المطلوب، وإن ارتبطت الصحة النفسية بالاستخدام اليومي للتكنولوجيا أصبح من أبرز القضايا المعاصرة، حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يمكن أن يؤثر سلباً على المشاعر، ويزيد من معدلات القلق والاكتئاب، ويضعف الشعور بالرضا عن الذات. (البدر، ٢٠٢٣: ٣٦)

ثانياً: مظاهر الاضطرابات النفسية المرتبطة بالاستخدام المفرط

إن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي لا يقف عند حدود إضاعة الوقت أو الانشغال المؤقت، بل قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية واضحة، تختلف في شدتها من شخص لآخر. وفيما يلي أبرز المظاهر النفسية التي رُصدت لدى المراهقين نتيجة الاستخدام غير المتوازن: (مصطفى، ٢٠٢٤: ٣٨)

١. **القلق الاجتماعي:** يعاني بعض المراهقين من خوف مستمر من تقييم الآخرين لهم عبر التعليقات أو الإعجابات، مما يجعلهم في حالة توتر دائم، ويزيد لديهم الحساسية تجاه آراء الآخرين. (الخالدي، ٢٠٢٣: ٣٥)
 ٢. **الاكتئاب الرقمي:** تظهر علامات الحزن والعزلة وفقدان المتعة بسبب المقارنة المستمرة بالآخرين الذين ينشرون صوراً لحياة مثالية أو ناجحة، مما يُشعر المراهق بالدونية أو الفشل.
 ٣. **اضطرابات النوم:** يؤدي السهر الطويل أمام الشاشات إلى اضطراب الساعة البيولوجية، مما يسبب الأرق، والتعب المزمن، وضعف التركيز في الدراسة.
 ٤. **ضعف تقدير الذات:** يربط المراهقون أحياناً قيمتهم الشخصية بعدد المتابعين أو التفاعلات على منشوراتهم، ما يجعلهم عرضة لاهتزاز الثقة بالنفس. (بدر، ٢٠٢٤: ٣٩)
 ٥. **الإدمان السلوكي:** يتمثل في الحاجة المستمرة لاستخدام الهاتف ومتابعة التنبيهات، إلى درجة الشعور بالتوتر عند الانفصال عن الإنترنت، وهو ما يشبه الإدمان النفسي والسلوكي على المخدرات.
 ٦. **العزلة والانطواء:** مع مرور الوقت، تتراجع العلاقات الواقعية لصالح العلاقات الافتراضية، فيصبح المراهق أقل تواصلًا مع أسرته وأكثر انعزالاً عن أقرانه الحقيقيين. إن هذه الاضطرابات لا تظهر دفعة واحدة، بل تتطور تدريجياً مع زيادة مدة الاستخدام وضعف التوجيه الأسري، وقد تؤدي في بعض الحالات إلى حالات اكتئاب حاد أو اضطرابات قلق تتطلب تدخلاً علاجياً متخصصاً. (العتيبي، ٢٠٢٢: ٢١)
- ثالثاً: العلاقة بين الإدمان الرقمي والقلق والاكتئاب**
- يُعد الإدمان الرقمي من أبرز مظاهر العصر الحديث، ويُعرّف بأنه الانشغال القهري والمستمر باستخدام الإنترنت أو مواقع التواصل إلى درجة تؤثر سلباً على الأداء الدراسي والاجتماعي والنفسي للفرد. وقد أثبتت العديد من الدراسات الحديثة وجود علاقة قوية بين الإدمان الرقمي وارتفاع معدلات **القلق والاكتئاب** لدى فئة المراهقين، وذلك للأسباب الآتية: (أحمد، ٢٠٢٣: ٢٩)
١. **التحفيز المستمر للدماغ:** تعتمد مواقع التواصل على خوارزميات تُبقي المستخدم في حالة تفاعل دائم من خلال الإشعارات والمحتوى الجاذب، مما يرفع مستوى الدوبامين في الدماغ. ومع الوقت، يفقد المراهق الشعور بالمتعة إلا عند استخدام هذه المنصات، ما يشبه إدمان المواد المخدرة. (السامرائي، ٢٠٢١: ١٤)
 ٢. **المقارنة الاجتماعية:** يعيش المراهق حالة مقارنة دائمة بين حياته الواقعية وحياة الآخرين التي تظهر مثالية على الإنترنت، ما يؤدي إلى شعور بالنقص أو الإحباط. (مرعي، ٢٠٢٠: ١٦)
 ٣. **الخوف من الفوات (FOMO):** وهو الشعور بالخوف من تفويت الأحداث أو المنشورات المهمة، مما يدفع المراهق إلى تفقد الهاتف بشكل متكرر حتى أثناء الدراسة أو النوم.

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على طلبة المرحلة المتوسطة

٤. **ضعف الدعم الاجتماعي الواقعي:** الاعتماد المفرط على التواصل الافتراضي يقلل من فرص الحصول على الدعم النفسي الحقيقي من الأسرة أو الأصدقاء، مما يعزز الإحساس بالوحدة والانعزال.

٥. **الإرهاق النفسي:** يؤدي التعرض المستمر للمعلومات والمحتوى السلبي إلى إرهاق الدماغ وتشنت الانتباه، ما ينعكس على الحالة المزاجية للمراهق. (حسن، ٢٠٢٤: ٣٧)
وقد توصلت أبحاث عديدة إلى أن المراهقين الذين يستخدمون مواقع التواصل لأكثر من (٣-٤ ساعات يومياً) أكثر عرضة للإصابة بالاكئاب والقلق بنسبة تتراوح بين (٤٠%-٦٠%) مقارنة بمن يستخدمونها بشكل معتدل.

كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الفتيات أكثر عرضة للاكتئاب والقلق المرتبط بالاستخدام المفرط مقارنة بالذكور، بسبب الحساسية الانفعالية العالية والتأثر بالمقاييس الجمالية والمجتمعية المنتشرة على الإنترنت. (مراد، ٢٠٢٤: ٣٢)

رابعاً: التأثير الاجتماعي والانفعالي للتواصل الافتراضي

يحدث التواصل الافتراضي عبر مواقع التواصل الاجتماعي أثراً نفسية واجتماعية عميقة، خاصة في مرحلة المراهقة التي تُعد مرحلة تكوين الشخصية والانتماء الاجتماعي. ويمكن توضيح ذلك من خلال ما يلي: (القيسي، ٢٠٢٣: ٢٥)

١. **تغيير أنماط التواصل الاجتماعي:** أدى الانتقال من التواصل الواقعي إلى الافتراضي إلى ضعف مهارات التفاعل الوجهي، مما جعل بعض المراهقين يجدون صعوبة في بناء صداقات حقيقية خارج العالم الرقمي.

٢. **الانفعال السريع وتشنت العواطف:** بسبب السرعة في تبادل الرسائل والمحتوى، أصبح المراهق أكثر عرضة للانفعال اللحظي دون تفكير، ما يؤثر على استقراره العاطفي.

٣. **تراجع العلاقات الأسرية:** الاستخدام الطويل لمواقع التواصل أدى إلى تقليص الوقت المخصص للأسرة، مما قلل من فرص الحوار والتفاهم بين المراهق والديه.

٤. **التأثر بالمحتوى الثقافي والقيمي:** يتعرض المراهق يومياً لآلاف الرسائل الإعلامية والثقافية التي قد تتعارض مع قيم المجتمع المحلي، مما يؤدي إلى اضطراب الهوية والانتماء.

٥. **تضخيم المشاعر والانفعالات:** في كثير من الأحيان، تُضخم الأحداث الصغيرة عبر الإنترنت، مما يخلق ردود فعل عاطفية مفرطة، سواء في الفرح أو الحزن أو الغضب.

٦. **الاعتماد العاطفي على العالم الافتراضي:** يشعر بعض المراهقين بأنهم لا يستطيعون الحصول على الدعم أو التقدير إلا من خلال التفاعل الافتراضي، وهو ما يؤدي إلى ضعف التواصل الواقعي وفقدان الإحساس بالانتماء الحقيقي.

أن العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للمراهقين علاقة معقدة ومتشابكة، تجمع بين الفوائد والمخاطر. فبينما توفر هذه المنصات فرصاً للتعبير والتواصل، إلا أن الإفراط في استخدامها يُعد عاملاً رئيساً في ظهور الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية. ومن ثم، فإن تحقيق التوازن في الاستخدام يتطلب وعياً رقمياً ونفسياً من قبل المراهقين وأسرهم، وتفعيل برامج إرشادية في المدارس لتوعية الطلبة بمخاطر الإدمان الرقمي، إضافة إلى تطوير دراسات ميدانية متخصصة تعمق الفهم العلمي لهذه الظاهرة في البيئات العربية. (كاظم، ٢٠٢٢: ٢٣)

المطلب الثاني: الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

١. الدراسة الأولى:

أ) المؤلفون: علي، محمد وأحمد، سامي

ب) السنة 2020 :

ج) العنوان: تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية

د) ملخص الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الوقت المستغرق على مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى القلق والاكتئاب لدى الطلاب. أظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط يزيد من مستويات القلق والاكتئاب بنسبة ملحوظة، خاصة لدى الفتيات.

٢. الدراسة الثانية:

أ) المؤلف: عبد الله، ليلي

ب) السنة 2021 :

ج) العنوان: العلاقة بين الإدمان الرقمي ومظاهر الانعزال الاجتماعي لدى المراهقين

د) ملخص الدراسة: تناولت الدراسة تأثير الإدمان على مواقع التواصل على التفاعلات الاجتماعية الواقعية. وأشارت النتائج إلى أن المراهقين الذين يقضون أكثر من ٣ ساعات يومياً على هذه المواقع يظهر لديهم تراجع في مهارات التواصل الشخصي وزيادة في مشاعر الوحدة.

٣. الدراسة الثالثة:

أ) المؤلفون: حسن، علي وزينب، محمود

ب) السنة 2019 :

ج) العنوان: دور وسائل التواصل الاجتماعي في تكوين الهوية النفسية للمراهقين

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على
طلبة المرحلة المتوسطة

(د) ملخص الدراسة: ركزت الدراسة على تحليل دور محتوى وسائل التواصل في تكوين قيم ومعتقدات المراهقين. وأظهرت النتائج أن التعرض المستمر لمحتوى متنوع قد يؤدي إلى صراعات داخلية في الهوية والقيم الشخصية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

١. الدراسة الأولى:

(أ) المؤلفون: Kuss, D. J., & Griffiths, M. D.

(ب) السنة 2017 :

(ج) العنوان: Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned :

(د) ملخص الدراسة: تناولت الدراسة العلاقة بين مواقع التواصل والإدمان الرقمي، مؤكدة أن الاستخدام المفرط يرتبط باضطرابات القلق والاكتئاب ويؤثر سلباً على النوم والتحصيل الدراسي.

٢. الدراسة الثانية:

(أ) المؤلفون: Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N.

(ب) السنة 2018 :

(ج) العنوان: Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time

(د) ملخص الدراسة: أظهرت الدراسة وجود علاقة بين زيادة وقت استخدام الهواتف الذكية ومواقع التواصل وبين ارتفاع معدلات الاكتئاب والانتحار بين المراهقين الأمريكيين، خاصة بعد عام ٢٠١٠.

٣. الدراسة الثالثة:

(أ) المؤلفون: Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F.

(ب) السنة 2015 :

(ج) العنوان: Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents

(د) ملخص الدراسة: أكدت الدراسة أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بانخفاض مستوى الصحة النفسية، وزيادة الشعور بالوحدة والاضطرابات النفسية لدى المراهقين.

ثالثاً: التحليل المقارن بين الدراسات

١. اتفاق النتائج:

أ) معظم الدراسات العربية والأجنبية أشارت إلى أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بمشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية.

ب) هناك تأكيد مشترك على أن الفتيات أكثر تأثراً بالمقارنة الاجتماعية والمحتوى الرقمي مقارنة بالذكور.

٢. الاختلافات:

أ) الدراسات العربية ركزت على المراهقين ضمن البيئة المدرسية المحلية واهتمت بتأثير الأسرة والمجتمع المحلي.

ب) الدراسات الأجنبية ركزت على العينات الكبيرة ومتنوعة، مع قياس تأثير الإدمان الرقمي باستخدام مؤشرات علمية دقيقة تشمل النوم والتحصيل الدراسي والانتحار.

٣. التوجه البحثي:

أ) الدراسات الأجنبية اعتمدت على أساليب كمية دقيقة مثل الاستبيانات الرقمية والمقاييس النفسية الموحدة، بينما تميل الدراسات العربية إلى الأساليب الميدانية والملاحظة المباشرة والمقابلات.

رابعاً: أوجه القصور في الدراسات السابقة وأهمية الدراسة الحالية

١. أوجه القصور:

أ) معظم الدراسات العربية اقتصرت على المراهقين في المرحلة الثانوية ولم تشمل مرحلة المتوسطة، وهي المرحلة الأكثر عرضة للتأثر النفسي والاجتماعي.

ب) الدراسات السابقة لم تأخذ بعين الاعتبار تأثير أنواع محددة من المنصات الرقمية على الصحة النفسية بشكل تفصيلي.

ج) غياب التركيز على تحليل العلاقة بين الإدمان الرقمي والتقلبات المزاجية والتفاعلات الأسرية ضمن المجتمع العربي.

د) الاعتماد على أساليب جمع بيانات محدودة مثل الاستبيانات فقط، دون استخدام المقابلات أو الملاحظة المباشرة.

٢. أهمية الدراسة الحالية:

أ) تهدف الدراسة الحالية إلى سد الفجوة البحثية في البيئة العربية، من خلال دراسة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

ب) استخدام أدوات بحثية متعددة تشمل الاستبيانات والمقابلات الشخصية لتحليل النتائج بدقة.

ج) التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية والانفعالية للمراهقين، وربطها بأنواع منصات التواصل المستخدمة وكثافة الاستخدام.

د) تقديم توصيات عملية للأهالي والمدارس لمواجهة الآثار السلبية المحتملة لمواقع التواصل الاجتماعي.

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم – دراسة ميدانية على طلبة المرحلة المتوسطة

إن الدراسات السابقة أظهرت بوضوح العلاقة الوثيقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للمراهقين، سواء كانت إيجابية أو سلبية، لكنها تركت فراغاً في فهم تأثير هذا الاستخدام في مرحلة المتوسطة ضمن البيئة العربية. وبالتالي، فإن الدراسة الحالية تأتي لتكمل هذه الدراسات، مع التركيز على التجربة الميدانية والتحليل النفسي والاجتماعي للمراهقين العرب، بما يعزز فهم كيفية توجيه استخدام هذه المنصات بطريقة آمنة ومتوازنة.

المبحث الثالث:

الإطار الميداني للدراسة

المطلب الأول: منهجية البحث

يُعد هذا المطلب من أهم فصول الدراسة، إذ يوضح الإجراءات العلمية التي اتبعتها الباحثة للوصول إلى النتائج، بدءاً من تحديد المنهج المستخدم، مروراً بتحديد مجتمع البحث والعينة، وانتهاءً بالإجراءات الميدانية وتحليل البيانات.

أولاً: نوع المنهج المستخدم

نظراً لطبيعة موضوع الدراسة المتمثل في (تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم)، فقد تم اعتماد **المنهج الوصفي التحليلي**، وذلك لملاءمته دراسة الظواهر الاجتماعية والنفسية كما هي في الواقع، ومحاولة تفسيرها وتحديد علاقاتها وأسبابها. يهدف هذا المنهج إلى وصف واقع استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، وتحليل انعكاساتها على الصحة النفسية لديهم من حيث القلق، الاكتئاب، والعزلة الاجتماعية.

ثانياً: مجتمع البحث وعينته

يتكون **مجتمع البحث** من جميع طلبة المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية ضمن قاطع الكرخ في بغداد للعام الدراسي (2024-2025). ولغرض تمثيل هذا المجتمع تم اختيار **عينة قصدية (عشوائية جزئية)** من عدد من المدارس المتوسطة الحكومية، وفق الجدول الآتي:

جدول (٣-١): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المدرسة والجنس

المدرسة	الذكور	الإناث	المجموع الكلي
متوسطة النخيل للبنين	45	—	45
متوسطة الربيع للبنات	—	50	50
متوسطة المستقبل المختلطة	25	30	55
المجموع الكلي	70	80	150

بلغ حجم العينة الكلي (150) طالباً وطالبة، وهو عدد كافٍ لإجراء التحليل الإحصائي اللازم، ويحقق تمثيلاً مناسباً لمجتمع الدراسة.

ثالثاً: أداة جمع البيانات (الاستبانة والمقابلة)

اعتمدت الباحثة على أداتين رئيسيتين لجمع البيانات:

١. الاستبانة

وهي الأداة الأساسية التي استخدمت لقياس درجة تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على صحتهم النفسية.

تألفت الاستبانة من (30) فقرة (موزعة على ثلاثة محاور رئيسية كما يوضح الجدول أدناه:

جدول (٣-٢): محاور وأبعاد الاستبانة

المحور	عدد الفقرات	الهدف من المحور
الاستخدام اليومي لمواقع التواصل	10	قياس مستوى الاستخدام ومدى الاعتماد على الوسائل الرقمية
التأثيرات النفسية	10	قياس مظاهر القلق والاكتئاب الناتجة عن الاستخدام
التأثيرات الاجتماعية والسلوكية	10	تحديد انعكاس الاستخدام على التفاعل الاجتماعي والتحصيل الدراسي

تمت الإجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي (من ١ إلى ٥) كما يلي:

درجة الإجابة	البديل	التفسير
5	أوافق بشدة	تمثل أعلى درجة موافقة
4	أوافق	موافقة مرتفعة
3	محايد	درجة متوسطة
2	لا أوافق	درجة منخفضة
1	لا أوافق بشدة	أدنى درجة موافقة

٢. المقابلة

تم إجراء مقابلات شبه موجهة مع عينة فرعية من (١٠ طلاب) بهدف التعمق في فهم الدوافع النفسية والاجتماعية لاستخدام مواقع التواصل، وتم تحليل إجاباتهم نوعيًا لدعم النتائج الكمية المستخلصة من الاستبانة.

رابعًا: الصدق والثبات

١. الصدق

للتأكد من صدق الأداة، تم عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في (علم النفس، التربية، وعلم الاجتماع) من أساتذة الجامعات العراقية، وتم تعديل بعض الفقرات بناءً على ملاحظاتهم، مما حقق الصدق الظاهري والمحتوى.

٢. الثبات

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠ طالبًا وطالبة)، وجاءت النتائج كما يلي:

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على
طلبة المرحلة المتوسطة

جدول (٣-٣): معامل الثبات لأداة البحث

المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات (α)
الاستخدام اليومي لمواقع التواصل	10	0.84
التأثيرات النفسية	10	0.87
التأثيرات الاجتماعية والسلوكية	10	0.82
المجموع الكلي	30	0.85

وتُعد هذه القيم مرتفعة وتشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يجعل الأداة صالحة للتطبيق الميداني.

خامساً: الإجراءات الميدانية

تم تنفيذ الجانب الميداني وفق الخطوات التالية:

جدول (٣-٤): الإجراءات الميدانية للدراسة

المرحلة	الإجراء	المدة الزمنية	الملاحظات
الأولى	إعداد الاستبانة ومراجعتها من قبل الخبراء	تشرين الأول ٢٠٢٤	تمت مراجعتها من قبل ٥ محكمين
الثانية	تطبيق الدراسة الاستطلاعية لحساب الثبات	تشرين الثاني ٢٠٢٤	على عينة من ٣٠ طالباً
الثالثة	توزيع الاستبانات على عينة الدراسة الرئيسية	كانون الأول ٢٠٢٤	تمت إعادة (١٤٥) استبانة صالحة للتحليل
الرابعة	إجراء المقابلات النوعية مع الطلبة	كانون الثاني ٢٠٢٥	مقابلات فردية في المدرسة
الخامسة	إدخال البيانات وتحليلها إحصائياً باستخدام SPSS	شباط ٢٠٢٥	تحليل وصفي واستدلالي للنتائج

المطلب الثاني: عرض وتحليل النتائج الميدانية

يتناول هذا المطلب عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال تطبيق أداة البحث (الاستبانة والمقابلة) على عينة الطلبة، وتحليلها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وذلك بغية اختبار فرضيات البحث والإجابة عن تساؤلاته.

أولاً: عرض الخصائص العامة لعينة الدراسة

تم توزيع (١٥٠) استبانة على طلبة المرحلة المتوسطة في عدد من مدارس قاطع الكرخ، واستُعيدت (١٤٥) استبانة صالحة للتحليل بنسبة استرجاع بلغت 96.6% وفيما يلي توزيع الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة:

جدول (٣-٥): توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية (%)
ذكور	70	48.3
إناث	75	51.7
المجموع	145	100

يتضح من الجدول أن الإناث يشكلن نسبة أعلى بقليل من الذكور، مما يعكس ارتفاع معدل استخدام مواقع التواصل بين الطالبات، وفق ملاحظات الباحثة أثناء العمل الميداني.

جدول (٣-٦): توزيع العينة حسب العمر

الفئة العمرية (بالسنوات)	التكرار	النسبة المئوية (%)
12 - 13	40	27.6
14 - 15	70	48.3
16 - 17	35	24.1
المجموع	145	100

يُلاحظ أن الفئة الأكثر تمثيلاً هي فئة (14-15) سنة، وهي المرحلة الوسطى في المراهقة، التي تتميز بزيادة الحساسية النفسية والتفاعل مع وسائل الإعلام الرقمية.

جدول (٣-٧): توزيع العينة حسب عدد ساعات استخدام مواقع التواصل يوميًا

عدد الساعات يوميًا	التكرار	النسبة المئوية (%)
أقل من ساعة	20	13.8
من ١ إلى ٣ ساعات	45	31.0
من ٤ إلى ٦ ساعات	55	37.9
أكثر من ٦ ساعات	25	17.3
المجموع	145	100

يتبين أن أغلب الطلبة (حوالي ٧٥%) يستخدمون مواقع التواصل لأكثر من ٣ ساعات يوميًا، وهي نسبة مرتفعة وتشير إلى احتمال وجود آثار نفسية وسلوكية مرتبطة بالاستخدام المفرط.

ثانيًا: تحليل البيانات وفق محاور الدراسة

تم تحليل فقرات الاستبانة ضمن ثلاثة محاور رئيسية:

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على طلبة المرحلة المتوسطة

المحور الأول: مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

جدول (٣-٨): المتوسطات والانحرافات المعيارية لمحور الاستخدام اليومي

البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى الاستخدام
أستخدم الهاتف الذكي يوميًا للتواصل مع الأصدقاء	4.45	0.62	1	مرتفع جدًا
أتابع منشورات ومقاطع الفيديو بشكل يومي	4.38	0.71	2	مرتفع جدًا
أستخدم تطبيقات مثل (TikTok) ، (Instagram) لفترات طويلة	4.20	0.80	3	مرتفع
أقوم بنشر صور أو تعليقات بانتظام	3.95	0.88	4	مرتفع
أتحقق من حساباتي عدة مرات في اليوم	4.42	0.66	5	مرتفع جدًا
المتوسط الكلي	4.28	0.73	—	مرتفع جدًا

يتضح من النتائج أن متوسط الاستخدام اليومي مرتفع جدًا، مما يعكس الاعتماد النفسي والاجتماعي الكبير على شبكات التواصل.

المحور الثاني: التأثيرات النفسية

جدول (٣-٩): المتوسطات والانحرافات المعيارية لمحور التأثيرات النفسية

مستوى التأثير	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البند
مرتفع	1	0.77	4.10	أشعر بالقلق عند انقطاع الإنترنت
مرتفع	2	0.88	3.98	أقارن نفسي بالآخرين عند مشاهدة منشوراتهم
مرتفع	3	0.90	3.85	أشعر بالحزن عندما لا أتلقي إعجابات أو تعليقات
مرتفع جدًا	4	0.69	4.30	أنام متأخرًا بسبب تصفح مواقع التواصل
مرتفع	5	0.82	3.92	أشعر بالوحدة رغم تواصلتي مع الآخرين عبر الإنترنت
مرتفع	—	0.81	4.03	المتوسط الكلي

تشير النتائج إلى أن هناك تأثيرات نفسية واضحة مرتبطة بالاستخدام المفرط، خاصة ما يتعلق بالأرق والقلق والمقارنة الاجتماعية.

المحور الثالث: التأثيرات الاجتماعية والسلوكية

جدول (٣-١٠): المتوسطات والانحرافات المعيارية لمحور التأثيرات الاجتماعية والسلوكية

البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى التأثير
قلّ تواصلتي مع أسرتي بسبب استخدام الهاتف	4.00	0.84	1	مرتفع
أفضل التحدث عبر الإنترنت على اللقاء المباشر	3.85	0.91	2	مرتفع
أهمل واجباتي الدراسية بسبب تصفح المواقع	3.70	0.94	3	متوسط مرتفع
أعرض أحياناً للتمتر الإلكتروني	3.45	1.02	4	متوسط
أشعر بالانزعاج عند محاولة أحد أفراد الأسرة مني من استخدام الهاتف	4.15	0.72	5	مرتفع جداً
المتوسط الكلي	3.83	0.89	—	مرتفع

وتدل النتائج على أن الاستخدام المفرط أدى إلى تراجع في التواصل الأسري وضعف التحصيل الدراسي، إضافة إلى ظهور سلوكيات سلبية مثل الانفعال أو العزلة.

ثالثاً: اختبار فرضيات البحث

تم اختبار الفرضيات الرئيسة باستخدام اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لقياس العلاقة بين متغيري:

- أ) درجة التعرض لمواقع التواصل الاجتماعي
ب) ومستوى الصحة النفسية للمراهقين.

جدول (٣-١١): نتائج اختبار العلاقة الارتباطية

الفرضية	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (Sig)	النتيجة
توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام مواقع التواصل والصحة النفسية لدى المراهقين	0.71	0.001	دالة إحصائياً
توجد علاقة بين الاستخدام المفرط ومظاهر القلق والاكتئاب	0.67	0.003	دالة إحصائياً
توجد علاقة بين الاستخدام المفرط وضعف العلاقات الأسرية	0.64	0.004	دالة إحصائياً

تشير النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً، مما يعني أنه كلما زاد استخدام المراهقين لمواقع التواصل، تراجعت صحتهم النفسية والاجتماعية.

رابعاً: تفسير النتائج

من خلال تحليل النتائج الإحصائية والمقابلات الميدانية، توصلت الباحثة إلى ما يأتي:

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على طلبة المرحلة المتوسطة

١. أن نسبة كبيرة من الطلبة يقضون وقتاً طويلاً على مواقع التواصل، وهو ما ينعكس سلباً على نمط نومهم وصحتهم النفسية.
٢. أن الاستخدام المفرط يؤدي إلى القلق، والعزلة، والمقارنة الاجتماعية التي تسبب ضعف تقدير الذات.
٣. أن بعض الطلبة يعانون من توتر في العلاقات الأسرية نتيجة الانشغال المستمر بالهاتف.
٤. وجود وعي محدود بالمخاطر النفسية والاجتماعية لاستخدام المواقع الرقمية دون توجيه تربوي.
٥. رغم بعض الفوائد مثل التواصل والتسلية، إلا أن الآثار السلبية أكثر وضوحاً بين المراهقين بسبب قلة النضج الانفعالي والتحكم الذاتي.

الخاتمة

أولاً: أهم النتائج

١. تبين أن أغلب المراهقين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لساعات طويلة يومياً، حيث تجاوزت مدة الاستخدام لدى الكثير منهم ثلاث ساعات في اليوم.
٢. وُجدت علاقة طردية بين كثافة الاستخدام وظهور أعراض نفسية مثل القلق والاكتئاب، خاصة لدى الإناث أكثر من الذكور.
٣. أدى الاستخدام المفرط لمواقع التواصل إلى ضعف التواصل الأسري وتراجع الحوار بين أفراد الأسرة.
٤. أثر الانشغال بمواقع التواصل سلباً على التحصيل الدراسي، إذ أشار عدد كبير من الطلبة إلى انخفاض مستوى تركيزهم الدراسي.
٥. توجد جوانب إيجابية محدودة لاستخدام مواقع التواصل، مثل الاستفادة من المحتوى التعليمي والثقافي، لكنها تبقى أقل من الاستخدام الترفيهي.
٦. يعاني معظم المراهقين من ضعف الوعي الرقمي، خاصة فيما يتعلق بخصوصية المعلومات والأمان الإلكتروني.

ثانياً: الاستنتاجات العامة

١. أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من حياة المراهقين اليومية، لكنها تمثل في الوقت نفسه سلاحاً ذا حدين من حيث الفوائد والمخاطر.
٢. يُعد الاستخدام المفرط لهذه المواقع عاملاً مؤثراً في ظهور اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب وضعف تقدير الذات.
٣. الأسرة تُعد الركيزة الأساسية في توجيه سلوك المراهقين وضبط استخدامهم لمواقع التواصل عبر المتابعة الواعية والحوار الإيجابي.

٤. تلعب المدرسة دوراً مهماً في تعزيز الوعي النفسي والرقمي من خلال البرامج الإرشادية والتربوية الهادفة.
٥. ضعف الرقابة المجتمعية والإرشاد النفسي يؤدي إلى زيادة معدلات الإدمان الرقمي لدى المراهقين.
٦. تتطلب الوقاية من الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل تكاملاً في الجهود بين الأسرة والمدرسة والمؤسسات المجتمعية.

المصادر والمراجع

١. مولود نايت سيدي أحمد، ومراد مولود (2025). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي. جامعة مولود معمري - تيزي وزو، الجزائر. [رابط الدراسة](#)
٢. لوني، لامية، وماكد، ليلية (2025). العلاقة بين استخدام موقع فيسبوك والصحة النفسية لدى المراهقين. جامعة مولود معمري، الجزائر. [رابط النص الكامل](#)
٣. الدهراوي، محمد فؤاد محمد، وبيومي، عبد الحميد (2025). المتابعة الشرهة لمشاهير مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاكئاب والوحدة النفسية لدى الشباب المصري. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام PDF.
٤. عبد الرؤوف، داليا أحمد عبد الوهاب (2025). دور المؤثرين في الترويج لأفكار الصحة النفسية عبر مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة شبه تجريبية. المجلة المصرية لبحوث الإعلام PDF.
٥. النجار، لميس متولي، ويسري، هالة السيد (2025). دور مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي - منصة تيك توك نموذجاً. المجلة المصرية لبحوث الإعلام PDF.
٦. عبد الله، سارة يوسف (2024). الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين. مجلة جامعة القاهرة للعلوم النفسية.
٧. الحسيني، ليلي محمود (2023). تأثير الاستخدام المتكرر للإنستغرام على تقدير الذات لدى المراهقات. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الإسكندرية.
٨. شرف، أماني عبد الحميد (2022). العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ومستوى التوافق النفسي لدى المراهقين. مجلة علم النفس التربوي.
٩. ناصر، رزان فؤاد (2024). مواقع التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية لدى المراهقين في المدارس المتوسطة. مجلة جامعة بغداد للعلوم التربوية.

تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم - دراسة ميدانية على
طلبة المرحلة المتوسطة

١٠. البكري، نجلاء حسين. (2022). الاستخدام الإدماني لمواقع التواصل وتأثيره في النوم والصحة النفسية للمراهقين. *مجلة العلوم السلوكية*.
١١. موسى، عمرو محمود. (2023). القلق الاجتماعي والاكتئاب كنتاج للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي. *مجلة علم النفس المعاصر*.
١٢. حمدي، خولة فاضل. (2024). مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة في العراق. *جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات*.
١٣. الغزالي، أسماء خليل. (2022). تأثير التعرض لمواقع التواصل على القلق والاكتئاب لدى المراهقين. *مجلة البحوث النفسية، جامعة دمشق*.
١٤. العزاوي، هبة جبار. (2024). تأثير وسائل التواصل على الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين العراقيين. *مجلة التربية وعلم النفس*.
١٥. المري، شذى محمد. (2021). تقدير الذات والصحة النفسية في ضوء استخدام الشبكات الاجتماعية. *جامعة قطر*.
١٦. عبد الكريم، سحر محمد. (2020). تأثير مواقع التواصل على النمو الاجتماعي والانفعالي لدى المراهقين. *مجلة علم الاجتماع*.
١٧. نصير، أروى عبد الرحمن. (2023). العلاقة بين إدمان الإنترنت والاكتئاب بين طلاب المرحلة المتوسطة. *مجلة العلوم النفسية*.
١٨. جلال، سامر محمود. (2022). مواقع التواصل الاجتماعي كعامل مؤثر في تكوين الهوية النفسية للمراهقين. *مجلة دراسات سلوكية*.
١٩. البدر، فاطمة خالد. (2023). العلاقات الأسرية كوسيط بين استخدام التواصل الاجتماعي والصحة النفسية. *مجلة الأسرة والطفل*.
٢٠. مصطفى، مريم إسماعيل. (2024). الاستخدام المفرط لتطبيق تيك توك وتأثيره على الحالة النفسية لطلبة المتوسط. *جامعة الموصل - رسالة ماجستير*.
٢١. أحمد، دعاء فاضل. (2023). الاستخدام الليلي لمواقع التواصل وتأثيره على جودة النوم والصحة النفسية. *مجلة علم النفس التطبيقي*.
٢٢. العتيبي، نورة بنت سعود. (2022). الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام تويتر وإنستغرام بين المراهقات. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الملك سعود*.
٢٣. مراد، أنور خليل. (2024). الإدمان الرقمي وأعراض الاكتئاب بين المراهقين. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*.

٢٤. القيسي، هديل عبد الجليل. (2023). العلاقة بين العزلة النفسية والاستخدام المكثف لمواقع التواصل. جامعة بغداد.
٢٥. كاظم، علي حسين. (2022). مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين في ظل استخدام مواقع التواصل. مجلة علم النفس الاجتماعي.
٢٦. حسن، فرح يوسف. (2024). العلاقة بين المساندة الأسرية والاستخدام الإدماني لمواقع التواصل الاجتماعي. مجلة جامعة البصرة للعلوم النفسية.
٢٧. السامرائي، خالد نجم. (2021). القلق الرقمي وأثره على الأداء الدراسي للمراهقين. مجلة دراسات تربوية ونفسية.
٢٨. مرعي، ريم سعد. (2020). الاستخدام السلبي لمواقع التواصل وتأثيره على الصحة النفسية للطلاب. مجلة التعليم والإرشاد النفسي.
٢٩. بدر، أمل محمد. (2024). التحفيز الذاتي كعامل معدل للعلاقة بين استخدام مواقع التواصل والصحة النفسية. مجلة علم النفس التربوي.
٣٠. الخالدي، فدوى سالم. (2023). دور التربية الرقمية في الحد من الآثار النفسية لمواقع التواصل على المراهقين. جامعة المستنصرية.