

ISSN 2694-5606 (online)

ISSN 2694-5460 (print)



The American Journal of Scientific Research

مجلة دولية محكمة

Issued from USA

Global Universal Innovations Inc.
Development. Investment
Chairman

DR. IBRAHEM ALYASEN

SECOND EDITION

SEP 2021





GOIDI AMERICAN JOURNAL



index

General Definition	3-4
Administrative Board	5-7
The Word Of The Founder	8-9
Definition Of The Journal	10-12
Publishing Rules	13-18
Research papers	19





No.	Research Title	Author Name	Page No.
1	الصحة الانجابية في العراق واقعتها ومؤشراتها والتخطيط الاستراتيجي للارتقاء بها Reproductive health in Iraq Its reality, indicators and strategic planning to improve it	الاستاذ الدكتور . حسين عليوي ناصر الاستاذ الدكتور. حنان صبحي عبدالله د.حسام صبار هادي/العراق Prof Dr. Hanan Subhi Obaid Prof Dr. Hussein Uliwi Alzyyadi Dr. Husam Sabar Hadi	19-31
2	أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الصلابة النفسية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19) لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية Using Social Media And Its Relationship to psychological hardiness in the light of the Corona (Covid-19) pandemic among a sample of students from the World Islamic Sciences and Education University.	د. فادية عايد السميعين Dr.fadia Aied Al-smeheen	32-48
3	وسائل التواصل الاجتماعي وهيمنتها على الفكر الإنساني Social media and its dominance thought human	ليلى ذياب د.	49-59
4	تأثير استخدام الهواتف النقالة على صحة الافراد The effect of using mobile phones on the individuals health	ا.د. مها عادل محمود Prof Dr. Maha Adel Mahmood	60-73
5	الاحصاء ووسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها الايجابي والسلبي على المجتمع Statistics and social media and their positive and negative impact on society.	دكتور ايهاب اسماعيل	74-90
6	الاثار الصحية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على المجتمع The health effects of using social networking sites on society	أ.د. عائده زكي القيسي Prof. Dr. Aedah Z. Al-Kaisy	91-106



GOIDI AMERICAN JOURNAL



GENERAL DEFINITION

GOIDI

U.S Journal Considers As One Of The International Authority Of Inventions, Development And Investment's Institutions And Issued From America With All The Rights And Privileges.

GOIDI Is A Scientific, Cultural And Educational For All Thinkers, Academics, Inventors, Writers And Students For All Nationalities Worldwide.

The Journal Is Published In English And Arabic Languages And Issued Online And On Papers Every Three Months Periodically During The Year (Presenting Invention's Pioneers As Well As Global And Social Figures)

This is official notification that the following ISSN assignment(s) have been made under the auspices of the U.S. ISSN Center at the Library of Congress.

- GOIDI American journal of inventions, development & investment (Online) ISSN 2694-5606
- GOIDI American journal of inventions, development & investment (Print) ISSN 2694-5460
- <https://portal.issn.org/resource/ISSN/2694-5606>
- <https://portal.issn.org/resource/ISSN/2694-5460>

- ISSN 2694-5606 (Online) | GOIDI American journal of inventions, development & investment | The ISSN Portal <https://portal.issn.org/resource/ISSN/2694-5606>
- ISSN-L 2694-5460 | Title of cluster (medium version) GOIDI American journal of inventions, development & investment | The ISSN Portal <https://portal.issn.org/resource/ISSN-L/2694-5460>



GOIDI AMERICAN JOURNAL



ISSN INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER INTERNATIONAL CENTRE | ISSN PORTAL The Global Index for Continuing Resources | FREE ACCESS | GLOBE | BUILDING

PUBLISHERS' AREA | DISCOVER ISSN SERVICES | SEARCH OPEN ACCESS RESOURCES | KEEPERS REGISTRY | ISSN INTERNATIONAL CENTER

Home > Record

ALL, ISSN, Title | All | Search

[Advanced search](#) [ROAD search](#) [The Keepers search](#)

Identifiers

ISSN :2694-5460

Linking ISSN (ISSN-L): 2694-5460

Links

URL: www.goidi-usa.org ...
Google: www.google.com ...
Bing: www.bing.com/s...
Yahoo: search.yahoo.com ...

Key- Goidi American journal of title inventions, development & investment (Print)

Resource information

Title proper: Goidi American journal of inventions, development & investment.
Country: United States
Medium: Print

Record information

Last modification date: 07/11/2020
Type of record: Confirmed
ISSN Center responsible of the record: ISSN National Centre for the USA

My Tools

Share | Print | Display linked data

Enjoy Premium features
Unlock functions

GTU | Licence | Contact | Newsletter | FAQ | Data sources | ISSN © 2020

f | | ISSN



GOIDI AMERICAN JOURNAL



ADMINISTRATIVE BOARD

DR. IBRAHIM ALYASEEN

PRESIDENT
of The American GOIDI Organization
CHAIRMAN
of The Board of Directors of GOIDI Journal
JORDAN



Prof Dr.Hanan Subhi Obaid

Vice President of the Authority.
Strategic planning for ministries
London UK





Prof Dr. Aedah Zeki Al-Kaisy

Editor In Chief

Laser for cancer treatment

College of medicine

Baghdad university

Iraq



Prof. Dr. Maha Adel Mahmood

Managing editor.

Iraq



Assis. Prof. Dr. Fatiheea Fatihallah Hassan

Editorial Secretary

Iraq





EDITORIAL BOARD

	Name	Position
1.	Prof. Dr. Hanan Subhi Obaid/ London UK	General supervisor
2.	Prof Dr. Aedah Z. Al-Kaisy / Iraq	Chief editor
3	Prof. Dr. Maha Adel Mahmood / Iraq	Managing editor
4.	Assist. Prof. Dr. Fatiheea Fatihallah Hassan / Iraq	Editorial secretary
5.	Prof. Dr.Barzan Moyaser Hamid Alhameed / Iraq	Member
6.	Prof. Dr.Abdulrazaq Mohsin Saud / Iraq	Member
7.	Prof. Dr. Amer Sallal Rahi / Iraq	Member
8.	Prof. Dr. Ahmmed Abd-alqader Igraib / Palistine	Member
9.	Prof. Dr. Mohamed Arab Al-musawi / Iraq	Member
10.	Prof. Dr. Ismail Yousef Ismail / Egypt	Member
11.	Prof. Dr. Amal Maki Abd-arahman Babakr /Soudan	Member
12.	Assist. Prof. Dr.Suhil Kamel Abed-alfatah / Libia	Member
13.	Assist. Prof. Dr. Ibrahim Taha Al-ajlouni / Jordan	Member
14.	Assis Prof Dr. Abdel FatahA. Qaraman / Palistone	Member
15.	Assist. Prof. Dr. Rami Omar Al-zagah /palistine	Member
16.	Assist. Prof. Dr. Safwat Hassan Abdelaziz / Kuwait	Member
17.	Assist. Prof. Dr. Idir Mostefa Mohamed GHENAIET/Algeria	Member
18.	Assist. Prof Dr.:Younis kamel ali /Iraq	Member
19.	Dr. Mourad. Ben harzallah /Algeria	Member
20.	Dr.Ali Ahmad Yasin Al-hashimi / Iraq	Member



THE WORD OF THE FOUNDER

President of GOIDI International Group

for Invention, Development and Investment

Chairman of Board of Directors

General Director



DR. IBRAHIM YASEEN

We are in this era of time facing as an enormous many number of sciences and institutions and the limitation of their ubiquitous. The colors of knowledge and science have various steadily and very huge. There is no longer a shortage in the doors of science or its institutions, but the information has become easily accessible by the simplest means and the push of a button on a communication device. Thus, we are overwhelmed b

y science, but what we are introducing in our journal and what we are looking for that is the kind in its literal, scientific and technical meaning and the ways to benefit from millions of information, which has become a burden on the competent researcher individuals and institutions to obtain real science, not theoretical.

This is the reason we had to publish this unique and unique journal in its kind internationally and in the mechanism of its presentation and method of submission and the quality of its competent sections and the confidence of its institutions organizing them, as we worked to provide realistic science and investigator at the

Highest international standards to save that effort, time and money. This decision

came after research and access to the international arena, and we found a large vacuum needs to work to fill the gaps and provide all useful and thoughtful to an important sector and vital dynamic that is the main engine of human life all and contributes to its growth and prosperity and development, which is the field of invention, innovation and creativity.



GOIDI AMERICAN JOURNAL



Therefore, we have the desire to allocate an institution to adopt this vision in order to complete this high-importance sector because of the presence of a large proportion of science owners working in the sector of creativity, innovation and invention need to focus on them and their work to promote and publicize them internationally.

We have also been keen to highlight the role of investors and businessmen to support this work and these creative projects, so that they will be partners with us in this scientific journey, which will reflect positively on communities, individuals and institutions.

Which every industrial, productive, service, scientific and administrative competence find all his aim will be achieve

This work facilitates his mission in spreading his knowledge and presenting it to local and international specialists.

Institutions, individuals and groups, thus we will creating a systematic scientific environment. Its data has been verified at the highest international level by well-known jury committees, and we have maintained integrity and transparency in

Feeding all in tester with real, internationally valued science from many relevant parties and we cannot doubt as to their incompetence or lack of their owner

In conclusion, we have saved time, effort and money for every truth-seeking and aspirant to develop his projects, institutions and works, hoping to be successful in providing all that contributes to the comprehensive development in all fields of life.



GOIDI AMERICAN JOURNAL



| DEFINITION OF THE JOURNAL

Vision

To become a journal for the inventors, innovators, creator and academic researchers and their sciences, and the bridge of global transit with the least effort, time, costs and a point of contact with investors, businessmen and all institutions with competence in this important sector

The message

Provide the appropriate environment for inventors, innovators, creators, businessmen or research and scientific institutions so that they meet in one place and one platform to see their interests and projects until their research reaches the decision-makers and interested from local and international institutions, universities and scientific research centers and incubators to provide them with science and projects achieved internationally to the highest approved standards

Objectives

- Definition the role of our organizations in driving the vehicle of international invention.
- Definition of the most important international programs to be held.
- Define their scientific identity to inventors.
- Introducing investors and entrepreneurs.
- Introducing the most important international institutions in the invention sector.
- Introducing international scientific research institutions and scientific incubators.
- Providing international programs for international exhibitions and scientific competitions.
- Dissemination of inventions in all scientific sectors.
- Marketing the most important international inventions for interestors from all international initiations.
- Participate in spreading a culture of innovation and to motivate it among young people.



GOIDI AMERICAN JOURNAL



- Participate in the transfer of information in a scientific, smooth, simple way and simply arrive to all without any tired.
- Showing the most important inventions and solutions to various life problems.
- Bridging communication and building practical relationships among formal instantiations ,international and inventors

Definition of the institution

- GOIDI American Journal for Invention, Development and Investment is one of the institutions of GOIDI American group of Invention, Development and Investment
- It is an international non-profit, non-governmental organization that is based in the United States
- The journal is a scientific cultural development awareness's to publish all scientific articles and publish inventions and definition inventors, innovators and creators from all countries of the world and all nationalities away from politics or religion and expresses the opinion of publishers

Journal summary definition

It is one of the branches of the International Commission for Invention, Development and Investment (GOIDI) and is officially registered in the United States

Journal categories

- Inventors, businessmen, investors, invention and scientific research institutions

- Definitions
- The journal is published internationally
 - Editorial team from all countries
 - The journal will be published from the official US headquarters
 - Two electronic versions and one hard copy are issued
 - Published in Arabic and English
 - Distributed in all international conferences and sent to the most important international private and governmental institutions



GOIDI AMERICAN JOURNAL



The idea of founding

Founder /Dr.Ibrahim Alyaseen

The idea of the founder comes complemented the programs and institutions of the US GOIDI and business integration and cover various aspects of life important and compatibility with the programs of the organization

Where there is a need for the community for a specialized and public journal in the same time and that it is specializes researchers, academics, inventors and creators from all countries and in order to highlight the leading international personalities and highlight the pioneers of invention and international personalities that serve the

International community and show them to the community in appreciation of them and definition international society to the most important businessmen who are interested in supporting the process of scientific research and

the introduction of the institutions of invention and scientific research to introduce the identity card for the GOIDI American international group and all their international programs

International Protocols

The possibility of establishing cooperation and twinning protocols with universities, scientific research institutions and international institutions to form strategic partnerships in support of the journal scientifically to contain the equivalent of prominent international journals

PUBLISHING RULES

قواعد النشر/

سياسات وقواعد واجراءات النشر في المجلة العلمية

أولاً: سياسة النشر

تنشر مجلة جويدي العلمية البحوث العلمية المكتوبة باللغتين العربية والانجليزية في أي مجال من مجالات العلوم بكل تخصصاتها، وترحب المجلة بنشر البحوث العلمية للباحثين من مختلف دول العالم، التي من شأنها أن تعمل على تطوير النظرية العلمية ، وإثراء ممارساتها، وتعطي الأولوية للبحوث العلمية التي تقدم اضافة علمية للمعرفة الانسانية، والتي تقدم الحلول العلمية والعملية للمشكلات العلمية التي تواجهها المنظمات.

تسجيل المجلة دولياً

مجلة جويدي مسجلة في مكتبة الكونجرس الامريكي للارقام المعيارية ل issn وسجلة في المنظمة الدولية للمعايير الدولية لارقام issn

ثانياً: قواعد النشر في المجلة

- 1) تنشر المجلة البحوث العلمية التي تتميز بالحدثة والأصالة، والاضافة العلمية، والسلامة الفكرية، في مجال العلوم.
- 2) تنشر المجلة البحوث التي تتبع منهجية علمية سليمة، وتراعى الترتيب في كتابة البحث (عنوان البحث، المستخلص، الكلمات المفتاحية، المقدمة، المشكلة، الأهمية، الأهداف، المنهجية والإجراءات، النتائج ومناقشتها، الاستنتاجات، التوصيات الموجهة إلى الجهات ذات العلاقة بموضوع البحث، قائمة المراجع أو المصادر).
- 3) تنشر المجلة البحوث التي تتميز بعمق التحليل، وجودة لغة البحث، وأسلوب عرض الأفكار، ودقة تحليل البيانات والمعلومات، وملائمة النتائج النهائية لأسئلة البحث وأهدافه وفرضياته.
- 4) أن لا يكون البحث المقدم للنشر قد قدم للنشر أو نشر في مجلات أو دوريات أو مؤتمرات أو ندوات أو مستل من كتاب أو رسالة ماجستير أو أطروحة دكتوراه، ويقدم الباحث تعهد خطي بذلك حسب النموذج المعتمد من هيئة التحرير.
- 5) أن يتبع الباحث الأسس العلمية السليمة المتعارف عليها في اقتباس النصوص والتوثيق من المصادر والمراجع العربية والانجليزية المتنوعة، مع مراعاة تطابق توثيق المصادر والمراجع في المتن مع عرضها في نهاية البحث، وترتيبها ابجدياً.

- 6) أن تكون نصوص البحث مطبوعة برنامج (Word 2010) على الأقل، بخط نوع (Simplified Arabic) حجم (14) والهوامش بحجم (12)، والبحوث باللغة الانجليزية تطبع بخط نوع (Times New Roman) حجم (12) والهوامش حجم (10).
- 7) أن تكون جميع أبعاد هوامش الصفحات الأربعة (العليا، السفلى، اليمنى، اليسرى) (3) سم، والمسافة بين الأسطر مفردة.
- 8) أن لا تزيد عدد صفحات البحث عن (20) صفحة، بما فيها المصادر، والملاحق، وأن ترقيم الصفحات ترقيم متسلسل.
- 9) أن تكون الجداول والأشكال مدرجة في أماكنها الصحيحة، ومراعاة ترقيمها باستخدام الأرقام العربية، وأن تشمل العناوين والبيانات الايضاحية الضرورية، ويكون حجم الخط داخل الجدول (12).

ثالثاً: إجراءات النشر في المجلة:

- 1) أن يرسل الباحث بحثه إلكترونياً إلى عناوين المجلة المعلن عنها من هيئة تحرير المجلة. (sj.editor@goidi-usa.org)
- 2) أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على عنوان البحث، وأسم الباحث أو الباحثين الثلاثي، ومرتبته العلمية، ومكان العمل واسم الدولة، والبريد الإلكتروني، بحجم خط (12).
- 3) أن يرفق الباحث ملخص دقيق لبحثه باللغتين العربية والانجليزية بما لا يزيد عن (300) كلمة، وكلمات مفتاحية (Keywords) أسفل الملخصين بما لا يزيد عن سبع كلمات.
- 4) أن يرسل الباحث سيرة ذاتية موجزة تتضمن الاسم الثلاثي للباحث / الباحثين ودرجته العلمية، والمؤسسة العلمية التي يعمل بها، وأهم مؤلفاته، والمناصب التي شغلها.
- 5) يتم اشعار الباحث باستلام البحث خلال أسبوع من تاريخ استلام البحث من قبل سكرتير التحرير، والعرض على هيئة التحرير للتأكد من مدى صلاحيته للتحكيم.
- 6) في حالة صلاحية البحث للتحكيم مبدئياً يتم عرضه على محكمين من ذوي الاختصاص في مجال البحث، ويتم اختيارهم بسرية تامة، ولا يعرض عليهم اسم الباحث أو بياناته، وذلك لإبداء آرائهم حول مدى أصالة البحث، وقيمته العلمية، ومدى التزام الباحث بالمنهجية العلمية السليمة، وتحديد مدى صلاحية البحث للنشر في المجلة من عدمها.
- 7) في حالة ورود ملاحظات من المحكمين ترسل تلك الملاحظات إلى الباحث لإجراء التعديلات اللازمة بموجبها، على أن يعاد إرسال البحث المعدل للمجلة خلال مدة أقصاها شهر.
- 8) تتم مراجعة النسخة النهائية للبحث مع نسخة المحكم فنياً للتأكد من قيام الباحث بإجراء التعديلات والتصويبات المقترحة من المحكم، وكذلك اتباعه قواعد واجراءات النشر في المجلة، من قبل مدير التحرير وسكرتير التحرير لإقرار صلاحية البحث للنشر بالمجلة.



GOIDI AMERICAN JOURNAL



- (9) يخطر الباحث بقرار صلاحية بحثة للنشر من عدمها خلال شهر على الأكثر من تاريخ استلام البحث المعدل، وبموعد النشر، ورقم العدد الذي سينشر فيه البحث، ويمنح نسخة الكترونية من عدد المجلة المنشور فيها.
- (10) تعبر الأبحاث العلمية التي تنشر في المجلة عن آراء المؤلفين دون تحمل المجلة أدنى مسؤولية تجاه ذلك.
- (11) تكاليف النشر في المجلة منحة للباحثين المتميزين.

Publication policies, rules and procedures in the scientific journal

First: Publishing Policy

The Goidi Scientific Journal publishes scientific research written in both Arabic and English in any field of science with all its specializations, and the journal welcomes the publication of scientific research by researchers from various countries of the world, which would work to develop scientific theory, enrich their practices, and give priority to scientific research that provides an addition Scientific human knowledge, which provides scientific and practical solutions to the scientific problems faced by organizations.

Register the journal internationally

Goidi magazine is registered in the US Congressional Library of the Standard Numbers of the issn and registered with the International Organization for International Standards for ISNs



Second: publishing rules in the journal

- 1) The magazine publishes scientific research that is characterized by modernity, originality, scientific addition, and intellectual integrity, in the field of science.
- 2) The journal publishes research that follows a sound scientific methodology, and takes into account the order in writing the research (title of the research, abstract, keywords, introduction, problem, importance, objectives, methodology and procedures, results and their discussion, conclusions, recommendations directed to bodies related to the topic of the research, List of references or sources).
- 3) The journal publishes research that is characterized by the depth of analysis, the quality of the research language, the style of presenting ideas, the accuracy of the analysis of data and information, and the relevance of the final results to the research questions, objectives and hypotheses.
- 4) That the research submitted for publication has not been submitted for publication or published in magazines, periodicals, conferences, seminars, or drawn from a book, master's thesis, or doctoral thesis, and the researcher submits a written undertaking to do so according to the form approved by the editorial board.
- 5) The researcher must follow the sound scientific principles recognized in quoting texts and documenting from various Arabic and English sources and references, taking into account the conformity of the documentation of the sources and references in the text with their presentation at the end of the research, and their alphabetical arrangement.
- 6) The research texts should be printed in (Word 2010) at least, in Simplified Arabic font (14) size and margins (12), and the papers in



English are printed in Times New Roman font ((12) size and the margins (1).

- 7) he dimensions of the margins of the four pages (top, bottom, right, left) should be (3) cm, and the space between the lines should be single.
- 8) That the number of the research pages does not exceed (20) pages, including sources and appendices, and that the pages are numbered sequentially.
- 9) That the tables and figures are listed in their correct places, taking into account their numbering using Arabic numerals, and that they include titles and the necessary explanatory data, and the size of the font inside the table (12).

Third: Procedures for publishing in the journal:

- 1) That the researcher sends his research electronically to the journal titles advertised by the journal's editorial board) (.sj.editor@goidi-usa.org).
- 2) The first page of the research should contain the title of the research, the name of the researcher or triple researchers, his scientific rank, place of work and name of the country, and the e-mail, in font size(12)
- 3) That the researcher attaches an accurate summary of his research in both Arabic and English, with no more than (300) words, and key words at the bottom of the two abstracts, with no more than seven words.
- 4) That the researcher sends a brief CV that includes the triple name of the researcher (s), his academic degree, the scientific institution in which he works, his most important books, and the positions he / she occupied.
- 5) The researcher is notified of receiving the research within one week from the date of receiving the research by the editorial secretary, and it is presented to the editorial board to ensure its suitability for arbitration.
- 6) In the event that the research is eligible for arbitration in principle, it is presented to arbitrators who are specialized in the field of research, and they are chosen in complete confidentiality, and the name or data of the researcher are not presented to them, in order to express their views on the extent of the research's originality, its scientific value, and the extent



of the researcher's commitment to sound scientific methodology, and to determine The validity of the research for publication in the journal or not.

- 7) In the event that notes are received from the arbitrators, those notes shall be sent to the researcher to make the necessary amendments accordingly, provided that the amended research is re-sent to the journal within a maximum period of one month.
- 8) The final copy of the research is reviewed with the referee's copy technically to ensure that the researcher makes the amendments and corrections proposed by the arbitrator, as well as follows the rules and procedures for publishing in the journal, by the editor-in-chief and the editor-in-chief to confirm the validity of the research for publication in the journal.
- 9) The researcher shall be notified of the decision whether or not a research is valid for publication within a month at most from the date of receiving the revised research, the date of publication, and the number of the issue in which the research will be published, and he shall be given an electronic copy of the number of the journal published in it.
- 10) Scientific research published in the journal expresses the opinions of the authors without the journal bearing any responsibility for that.
- 11) Publication costs for the journal are a grant for distinguished researchers.

Research papers

الصحة الانجابية في العراق

واقعها ومؤشراتها والتخطيط الاستراتيجي للارتقاء بها

Reproductive health in Iraq

Its reality, indicators and strategic planning to improve it

الاستاذ الدكتور . حسين عليوي ناصر الزبيدي/العراق

الاستاذ الدكتور. حنان صبحي عبدالله عبيد/ لندن بريطانيا

د.حسام صبار هادي/العراق

Prof Dr. Hanan Subhi Obaid - London UK

Prof Dr. Hussein Uliwi Alzyyadi – Iraq

Dr. Husam Sabar Hadi - Iraq

الملخص:

هدف البحث الى اجراء تقييم موضوعي لواقع الصحة الانجابية في العراق واعطاء المقترحات التي تسهم في الارتقاء بهذا الجانب الصحي ، وفي سبيل تحقيق هدف البحث تم الاعتماد على المنهج الاحصائي التحليلي مستعينين بالاساليب الاحصائية . واقتدت الضرورة العلمية تقسيم البحث الى محاور عدة تتمثل بدراسة مستوى وفيات الامومة ووفيات الاطفال الرضع واسباب الوفيات فضلا عن مستوى استخدام وسائل تنظيم الاسرة ، وقد تمت الاستعانة بجملة من الجداول والخرائط والاشكال ، ومن أهم النتائج التي توصل لها البحث ان الصحة الانجابية في العراق حاصلة تراكمية بسبب الظروف التي مر بها مما اثر على البنية التحتية، وضعف خدمات الصحة الانجابية .
الكلمات المفتاحية: التخطيط الاستراتيجي، الصحة الانجابية .

ABSTRACT:

The aim of the research is to make an objective assessment of the reality of reproductive health in Iraq and to give suggestions that contribute to the advancement of this health aspect. In order to achieve the goal of the research, the statistical analytical method was relied on, using statistical methods. The scientific necessity dictated the division of the research into several axes represented in studying the level of maternal and infant mortality and causes of death, as well as the level of use of family planning methods. The conditions he went through,

which affected the infrastructure, and the weakness of reproductive health services.

Keywords: strategic planning, reproductive health.

المقدمة

الصحة الانجابية هي جزء من الصحة العامة لكنها تعني بعملية الانجاب خلال مرحلة الخصوبة، وهي لا تعني مجرد غياب المرض وانما التمتع بحالة رفاه كاملة فيما يتعلق بالحياة الجنسية والانجاب، وتؤكد الدراسات والبحوث ان الصحة الانجابية لا تتوفر لكل لغالبية النساء لاسيما في الدول النامية والعراق واحداً منها. تتمثل مشكلة البحث بسؤال رئيس مفاده: ما هو واقع الصحة الانجابية في العراق؟ ومن الطبيعي ان تتفرع جملة من الاسئلة الفرعية وهي:

- 1- ماهي معدلات وفيات الامومة في العراق؟
 - 2- ماهي مستويات استخدام وسائل تنظيم الاسرة؟
 - 3- كم نسبة الامهات اللاتي يحصلن على رعاية انجابية؟
 - 4- ماهي الاسباب المباشرة وغير المباشرة لوفيات الامهات في العراق؟
 - 5- ماهي السبل الكفيلة للارتقاء بواقع الصحة الانجابية في العراق؟
- يهدف البحث الى اجراء تقييم موضوعي لواقع الصحة الانجابية في العراق واعطاء المقترحات التي تسهم في الارتقاء بهذا الجانب الصحي، وفي سبيل تحقيق هدف البحث تم الاعتماد على المنهج الاحصائي التحليلي مستعينين بالاساليب الاحصائية.

اقتضت الضرورة العلمية تقسيم البحث الى محاور عدة، تمثل المؤشرات التي اعتمد عليها الباحثون في سبيل تحقيق فرضية البحث وهذه المؤشرات تتمثل بدراسة مستوى وفيات الامومة ووفيات الاطفال الرضع واسباب الوفيات، فضلا عن مستوى استخدام وسائل تنظيم الاسرة، وقد تمت الاستعانة بجملة من الجداول والخرائط والاشكال، ولتحقيق الهدف الجغرافي تم دراسة التباين المكاني لواقع الصحة الانجابية بحسب المحافظات العراقية.

اولا- معدل وفيات الامومة (Maternal mortality)

يمثل هذا المعدل وفيات الامهات الناتجة عن عمليات الحمل أو الولادة وهو دليل على انعدام الامومة المأمونة*، ويحسب بقسمة عدد الامهات اللواتي يتوفين نتيجة الحمل والانجاب في سنة ما إلى إجمالي عدد المواليد في تلك السنة مضروباً في مئة ألف لصغر حجم الظاهرة (هادي، 2021، ص145)، ويتمتع هذا المقياس أحد المؤشرات الثمانية للأهداف الانمائية الألفية (الهدف الخامس)، ولتحقيق هذا الهدف يجب ان تحظى الام برعاية صحية جيدة أثناء فترة الحمل، وان تجري الولادة على أيدي متخصصة ومدربة كالأطباء والقابلات المؤهلات مع ضرورة وجود نظام متكامل لتقديم الرعاية الصحية للام بعد الولادة.

* يقصد بالأمومة المأمونة هو سير عملية الحمل والولادة بأمان وانجاب اطفال اصحاء ، ففي كل مرة تحمها فيها المرأة فأنها مهددة بموتها او موت الجنين او اعاقتها ، وقد اشارت منظمة الصحة العالمية ان ما يقارب من ربع النساء في دول العالم النامية مصابات بأمراض طويلة او قصيرة الامد تتعلق بالحمل والولادة

ويصل معدل وفيات الامومة في الدول النامية إلى أكثر من (235) حالة وفاة لكل مئة ألف ولادة مقابل (12) حالة وفاة لكل مئة ألف ولادة في الدول المتقدمة (Batool Ali.2007.p69) ويفسر هذا التباين في ضوء التباين في الرعاية الصحية، فضلاً عن اختلاف عدد الولادات للمرأة الواحدة.

تشير نتائج الجدول (1) ان معدل وفيات الامومة بلغ (35.9) وفاة عام (2020)، وهذا يعني ان (459) امرأة تموت في العراق سنوياً بسبب مضاعفات الحمل والولادة، ويأتي الفقر، وبعد المسافة بين المراكز الصحية ومكان الإقامة، وتدني مستوى الخدمة الصحية في مقدمة الأسباب التي تحول دون ذهاب المرأة لتلقي الرعاية الملثمة، لاسيما في المناطق الريفية، فضلاً عن الظروف الاستثنائية التي شهدتها البلاد مؤخراً في ظل الاحتجاجات الشعبية وتفشي وباء كورونا وما رافقها من حظر للتجوال وقطع الطرق وغلق عيادات الاطباء وتراجع مستوى المستلزمات الطبية في مستشفيات الولادة. ويظهر من خلال الجدول (1) والخريطة (1) ان هناك تفاوت واضح في قيمة الدليل بين المحافظات، ففي الوقت الذي لم تتخط فيه نسبة الوفيات (26.7) وفاة لكل مئة ألف ولادة في العاصمة بغداد، يلحظ ان هذه النسبة ترتفع في محافظة النجف الاشرف لتبلغ (53.2) وفاة، فهي وفقاً لهذا المؤشر أشد المحافظات ضرراً، تليها محافظة القادسية بمعدل (51.4) وفاة، ثم محافظتي المثنى وواسط على التوالي بمعدلات (46.8 – 46.6) وفاة لكل مئة ألف ولادة، ومن دون شك فان هذا التباين يعزى إلى جملة من الاسباب، أبرزها ما يتعلق بالتوزيع غير المتوازن للخدمات الصحية*، فعلى سبيل المثال تمتلك محافظة بغداد أربعة مستشفيات تخصصية نسائية وتوليد، في حين لا يوجد في محافظة البصرة التي يزيد عدد نفوسها على ثلاثة ملايين نسمة سوى مستشفى واحد مشترك بين الولادة والأطفال، ولا يختلف الأمر بالنسبة لمحافظتي النجف والقادسية التي تنصدر نسبة وفيات الامومة، إذ يوجد مستشفى واحد لكل منهما، علماً ان العديد من المحافظات تفتقر إلى وجود اي مستشفى خاص بالأمراض النسائية والتوليد، فضلاً عن العوامل الاخرى المرتبطة بوفيات الامهات مثل مكان الإقامة ونسبة التحضر والعمر عند الزواج ومستوى التعليم والدخل وغيرها من العوامل المحددة لحياة الأم أثناء مرحلة الحمل والولادة.

الجدول (1) التوزيع المكاني لمعدلات وفيات الامومة في العراق بحسب المحافظات عام 2020

المحافظة	عدد الوفيات	المعدل (بالمئة ألف)	المحافظة	عدد الوفيات	المعدل (بالمئة ألف)
كربلاء	14	36.4	القادسية	22	51.4
واسط	24	46.6	المثنى	13	46.8
صلاح الدين	23	33.9	ذي قار	26	38.1
النجف	27	53.2	ميسان	22	38.5
بغداد	58	26.7	البصرة	41	36.4

* يبلغ إجمالي عدد المستشفيات الحكومية الخاصة بالأمراض النسائية والتوليد في عموم العراق (24) مستشفى، أربعة منها في محافظة بغداد، واثنان فقط في المحافظات الجنوبية (البصرة وذي قار وميسان)، ونحو خمسة مستشفيات في إقليم كردستان، فيما توزعت بقية المستشفيات على المحافظات الاخرى. المصدر: وزارة الصحة والبيئة، التقرير الصحي السنوي، إحصاءات المستشفيات والمراكز الصحية، دائرة التخطيط وتنمية الموارد، قسم الإحصاء الصحي والحياتي، 2019، ص 113.

37.3	16	دهوك	34.1	19	الانبار
38.4	23	اربيل	38.5	20	ديالى
38.4	21	سليمانية	28.5	19	كركوك
35.9	459	المجموع	31.6	46	نينوى
			36.9	25	بابل

اعتماداً على :-

جمهورية العراق، وزارة الصحة والبيئة، دائرة التخطيط وتنمية الموارد، قسم الإحصاء الصحي والحياتي، بيانات غير منشورة، 2020.

وتوضح خريطة التوزيع الجغرافي لمعدل وفيات الامومة في العراق (خريطة 1) المتوافقة مع معطيات الجدول (2) أربعة مستويات توزيعية صنفت حسب قيم الدرجات المعيارية، على النحو الآتي (هادي، 2021، ص145):

المستوى الاول (+0,50) فأكثر: يظهر توزيع هذا المستوى على امتداد منطقة واحدة تشمل أربع محافظات متجاورة هي واسط والنجف والقادسية والمثنى، حيث معدلات الوفيات المرتفعة التي يصل متوسطها إلى (49.5) وفاة لكل مئة ألف ولادة.

المستوى الثاني (+0,49 الى 0,00): يمتد هذا المستوى على هيئة نطاق شبه متصل في الجانب الشرقي من منطقة الدراسة ليشمل كل من محافظات اربيل وسليمانية وديالى وميسان، مسجلاً متوسط إجمالي لمعدل وفيات الامومة يبلغ (38.5) وفاة لكل مئة ألف ولادة.

المستوى الثالث (-0,01 الى -0,49): يتسع هذا المستوى ليضم ثلاث مناطق متفرقة: الاولى تقع في الشمال متمثلة بمحافظة دهوك، والثانية في الوسط وتضم محافظتي بابل وكربلاء، اما المنطقة الثالثة فتظهر في الجنوب لتشمل محافظتي البصرة وذي قار، حققت جميعها متوسط إجمالي لوفيات الامومة بلغ (37.0) وفاة لكل مئة ألف ولادة.

المستوى الرابع (- 0,50) فأقل: اندرجت تحت هذا المستوى خمسة محافظات متصلة تمتد من وسط العراق إلى شماله، ابتداءً من محافظة بغداد ثم الانبار وصلاح الدين وكركوك وانتهاءً عند محافظة نينوى، ينخفض معدل وفيات الامومة في هذه المحافظات إلى ما دون المعدل العام لمنطقة الدراسة ليبلغ متوسطه (30.9) وفاة لكل مئة ألف ولادة.

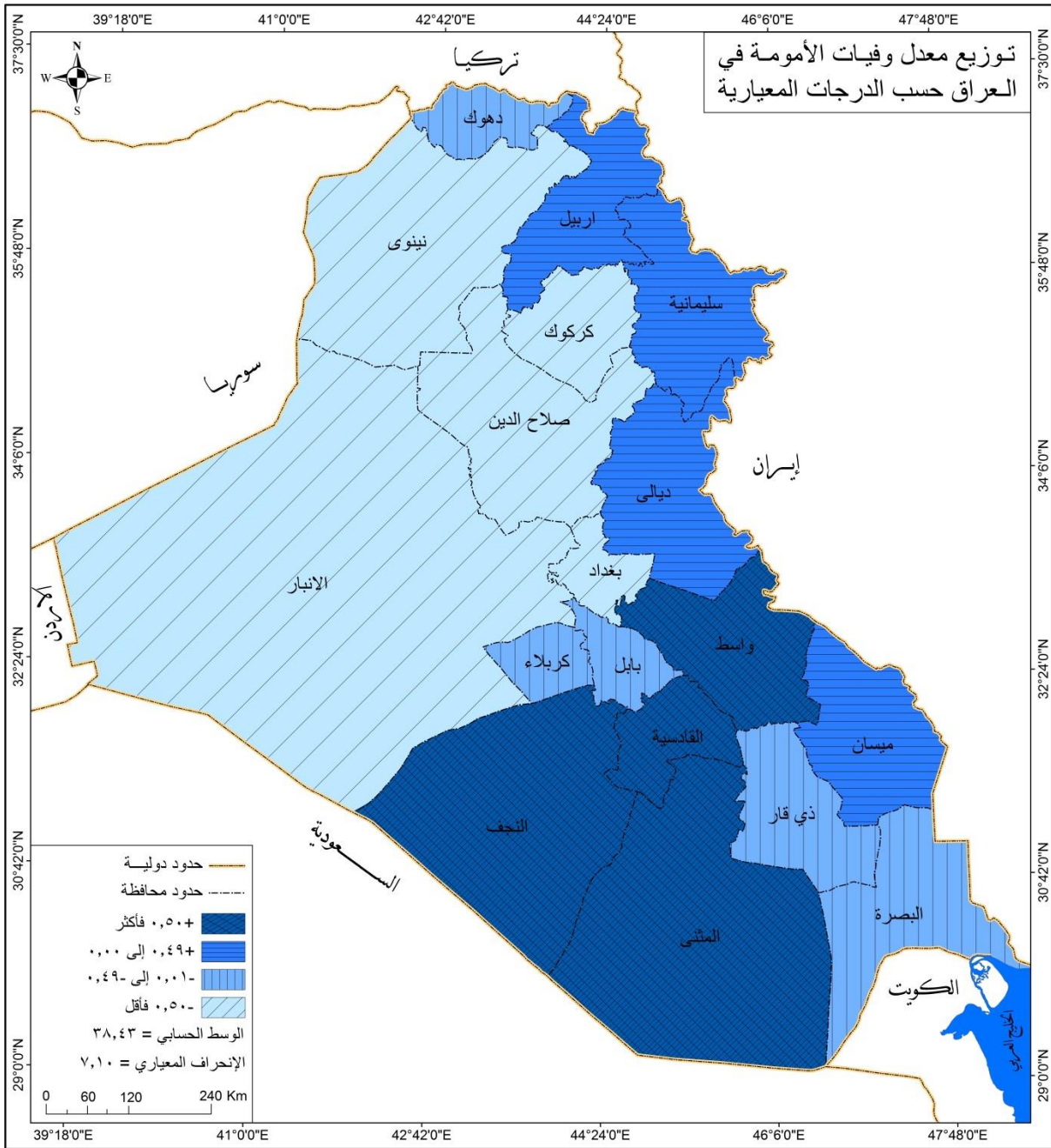
جدول (2) تصنيف المحافظات بحسب معدل وفيات الامومة عام 2020

المستوى التوزيعي	المحافظات المشمولة	متوسط معدل وفيات الامومة
المستوى الاول (+0,50) فأكثر	واسط، النجف، القادسية، المثنى	49.5
المستوى الثاني (+0,49 الى 0,00)	ديالى، ميسان، اربيل، سليمانية	38.5
المستوى الثالث (-0,01 الى -0,49)	بابل، كربلاء، ذي قار، البصرة، دهوك	37.0

30.9	نينوى، كركوك، الانبار، بغداد، صلاح الدين	المستوى الرابع (- 0.50) فأقل
------	--	---------------------------------

إعتماداً على معطيات الجدول (1)

الخريطة (1) المحافظات العراقية بحسب معدل وفيات الامومة لعام 2020



المصدر: الباحثون بالاعتماد على معطيات الجدول (2) وبرنامج ARC GIS

(1-1) - اسباب وفيات الامهات في العراق لعام 2020

اما اسباب وفيات الامهات فقد شكلت الاسباب المباشرة نسبة 70.0% بينما شكلت الاسباب غير المباشرة 30% من اجمالي اسباب الوفيات وكما يتضح من الجدول (3) وتتباين الاسباب المباشرة من حيث نسبتها فقد شكل نزيف بعد الولادة المرتبة الاولى بنسبة 30.8% من اجمالي وفيات الامهات بينما مثل ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته والخثرة الدموية المرتبة الثانية والثالثة بنسبة 15% و 12% على التوالي. اما الاسباب غير المباشرة فقد احتلت امراض القلب والعجز الكلوي والسكري المراتب الثلاث الاولى بنسب قدرها 8.8% و 7.3% و 4.2% على التوالي، ان الولادات خارج المؤسسات الصحية تعد سبب مهم ورئيس لوفيات الامهات وقد بينت الدراسات أن الولادات في مؤسسة صحية (80.4%) وبمساعدة كادر صحي مؤهل ومدرب كان السمة المشتركة لمعظم الوالادات فانه لايزال 19.6% من النساء يلدن في المنزل (جمهورية العراق، صحة الامهات في المرحلة الانجابية التباينات وخيارات التدخل، 2013، ص87)

الجدول (3) الاسباب المباشرة وغير المباشرة لوفيات الامهات في العراق لعام 2020

الاسباب المباشرة		الاسباب غير المباشرة	
السبب	العدد	السبب	العدد
نزيف بعد الولادة	30.8	امراض القلب	8.8
ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته	15.5	عجز كلوي	7.3
خثرة دموية	12.9	السكري	4.2
انفجار الرحم	4.9	التهاب الكبد	3.9
انصمام توليدي	2.8	امراض الدم	2.9
خمج	1.7	تدرن	2.7
اسقاط	1.6	سرطان الدماغ	0.003
تسمم الحمل	0.02	امراض تنفسية	0.002
مضاعفات التخدير	0.002	امراض نفسية	0.002
امراض اخرى عند الام	0.003	امراض الجهاز البولي	0.001
المجموع	70.3	المجموع	29.8

جمهورية العراق، وزارة الصحة والبيئة، دائرة التخطيط وتنمية الموارد، قسم الإحصاء الصحي والحياتي، بيانات غير منشورة، 2020.

ثانياً- استخدام وسائل تنظيم الاسرة

تعرف وسائل تنظيم الاسرة بانها الطرق المتبعة في تنظيم النسل، وتعرف بالاسلوب الموازي ، اذ تحدث المعاشرة الزوجية وتستعمل في الوقت نفسه وسائل طبيعية او اصطناعية لمنع الحمل ، وتقسم وسائل التنظيم الى الاساليب التقليدية والاساليب الحديثة، والجدير ذكره ان للرجل دوراً مهماً في هذا الاتجاه . تشير نتائج المسح العنقودي متعدد المؤشرات الى ان النساء الشابات اقل ميلاً لاستخدام وسائل تنظيم الاسرة من النساء المتقدمات في العمر للدرجة في انجاب المزيد من الاطفال وبسبب الزواج المبكر بنسبة 23% أي ان هناك فتاة متزوجة اقل من 18 سنة لكل اربع فتيات بهذا العمر ارتفع معدل الولادات بين النساء بالفئة العمرية 15-19 سنة من 68% ولادة لكل 1000 امرأة يافعة عام 2006 الى 59% ولادة لكل 1000 امرأة يافعة عام 2013 .

ويلحظ ان خمس الفتيات في العراق (19%) في الفئة العمرية 15-19 سنة قد تزوجن وهذه النسبة هي ذاتها في الريف والمدينة وتخفض هذه النسبة في محافظات اقليم كردستان مع 21% في محافظات الوسط والجنوب وتصل اعلاها في النجف 23% و31% في ذي قار و5.4% قد من النساء في سن الانجاب قد تزوجن قبل 15 سنة بينما تزوج حوال 23% قبل سن 18 سنة (جمهورية العراق، على طريق الاهداف الالفية 2013، احصائيات التنمية البشرية، 2013، ص35).

ويلحظ من الجدول (4) ان نسبة استخدام وسائل تنظيم الاسرة تبلغ 52.5% بنوعها الوسائل التقليدية والحديثة ويلحظ ان هناك تفاوت واضح بين المحافظات العراقية فقد بلغ الحد الاعلى لنسبة استخدام وسائل تنظيم الاسرة في محافظتي السليمانية واربيل بنسبة بلغت 68.1% و 66.7% على التوالي، واقل النسب سجلتها محافظتي نينوى والمثنى بنسبة 43.0% و44.1% على الترتيب ، وعموماً فان هذه النسب تعكس انخفاض وسائل تنظيم الاسرة مقارنة بالمعدلات العالمية.

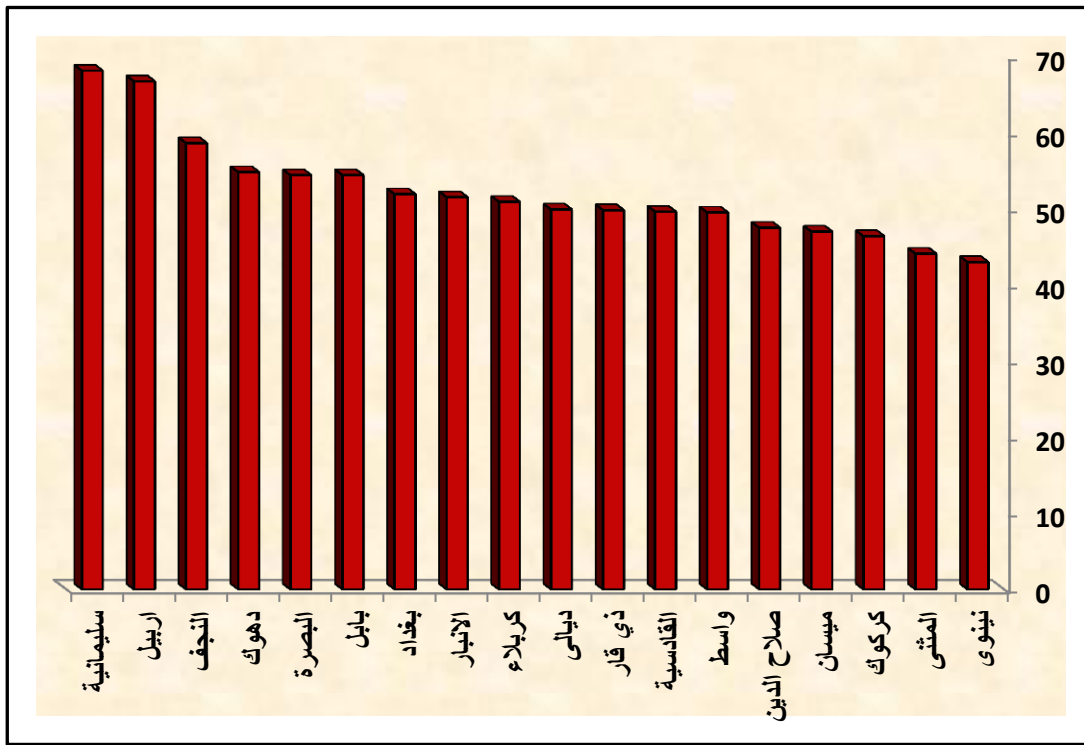
الجدول (4) التوزيع النسبي للنساء المتزوجات (15-49) سنة اللاتي يستخدمن وسائل تنظيم الاسرة

المحافظة	وسيلة تقليدية	وسيلة حديثة	المجموع	المحافظة	وسيلة تقليدية	وسيلة حديثة	المجموع
نينوى	17.9	25.1	43.0	القادسية	14.9	34.6	49.6
كركوك	23.7	23.7	46.4	المثنى	6.9	37.2	44.1
ديالى	17.3	32.5	49.9	ذي قار	12.3	37.5	49.8
الانبار	10.3	41.2	51.5	ميسان	11.5	35.5	47.0
بغداد	15.5	36.4	51.9	البصرة	19.1	35.3	54.4
بابل	20.4	34.0	54.4	دهوك	33.1	21.7	54.8
كربلاء	13.3	37.9	50.9	اربيل	37.0	29.7	66.7

68.1	36.6	31.5	سليمانية	49.5	34.7	14.8	واسط
52.5	33.6	18.8	المجموع	47.5	31.8	15.6	صلاح الدين
				58.6	37.6	21.0	النجف

جمهورية العراق ، وزارة التخطيط، الجهاز المركزي للإحصاء، المسح العنقودي متعدد المؤشرات ،2018.

الشكل (1) التوزيع النسبي للنساء المتزوجات (15-49) سنة اللاتي يستخدمن وسائل تنظيم الاسرة



المصدر: الباحثون اعتمادا على الجدول(4)

ثالثاً. معدل وفيات الاطفال الرضع

تعد معدلات وفيات الأطفال الرضع من المواضيع التي تستقطب اهتمام الباحثين بشرائهم المختلفة ، كالجغرافيين والديموغرافيين والصحيين والاجتماعيين ، لان زيادة هذه المعدلات يدل على التخلف الصحي والاجتماعي وعدم قدرة المجتمع على توفير الرعاية الصحية للمرأة والطفل أثناء مدة الحمل والرضاعة. يشير الجدول (5) ان معدل وفيات الاطفال الرضع بلغ 22.8 لكل الف ولادة حية، اما وفيات الاطفال دون الخامسة لكل 1000 ولادة حية فقد بلغت 28.7. ويظهر التفاوت واضحاً بين محافظات العراق فمحافظة

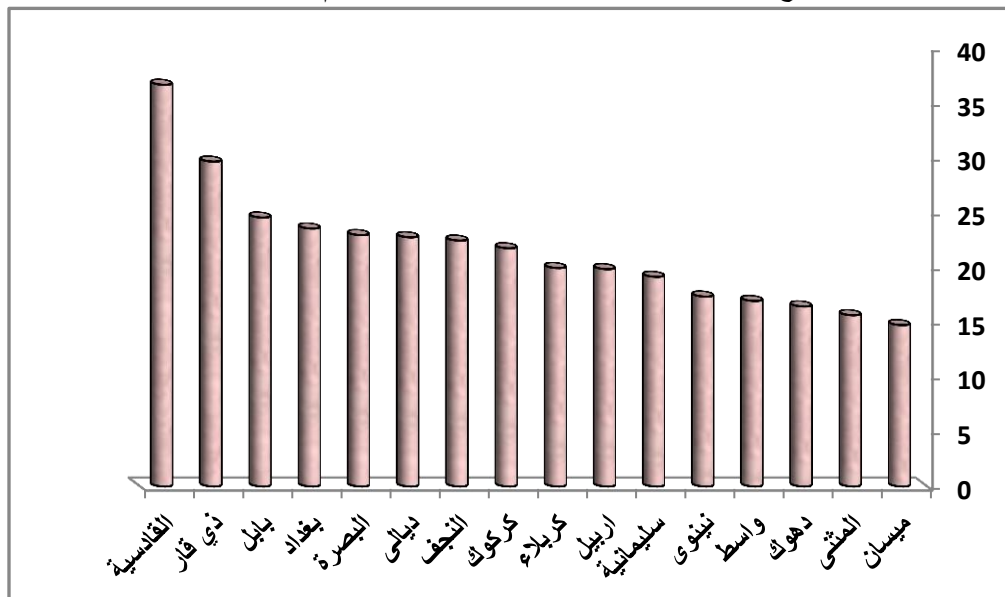
القادسية وذي قار سجلتا الحد الاعلى في نسبة وفيات الاطفال الرضع بنسبة 36.6% و29.6% على التوالي ،
في حين سجلت محافظات ميسان والمثنى الحد الادنى بنسبة 14.7% و15.6% على الترتيب.

الجدول (5) معدل وفيات الاطفال الرضع لكل الف ولادة حية حسب المحافظات لعام 2018

المحافظة	معدل وفيات الاطفال	المحافظة	معدل وفيات الاطفال
نينوى	17.3	المثنى	15.6
كركوك	21.7	ذي قار	29.6
ديالى	22.7	ميسان	14.7
بغداد	23.5	البصرة	22.9
بابل	24.5	دهوك	16.4
كربلاء	19.9	اربيل	19.8
واسط	16.9	سليمانية	19.1
النجف	22.4	القادسية	36.6
		المجموع	22.8

المصدر: جمهورية العراق ، وزارة التخطيط، المجموعة الاحصائية السنوية 2018-2019، الباب العاشر –
الاحصاءات الصحية والحياتية، الجدول(10-11).

الشكل (2) معدل وفيات الاطفال الرضع لكل الف ولادة حية حسب المحافظات لعام 2018



المصدر: الباحثون اعتمادا على الجدول (5)
اما الولادات الميتة فقد سجلت مضاعفات المشيمة والحبل السري والوفاة دون تحديد السبب المرتبتين الاولى والثانية بين اسباب الولادات الميتة بنسبة 16.96% و 16.22% على التوالي ، بينما سجلت الاضطرابات المشيمية والتشوهات الخلقية المراتب الثالثة والرابعة بنسبة 12.02% و 8.68% على الترتيب.
الجدول (6) الاسباب العشرة الاولى للولادات الميتة في العراق

السبب	العدد	النسبة
مضاعفات المشيمة والحبل السري	1460	16.96
وفاة دون تحديد السبب	1396	16.22
اضطرابات مشيمية	1037	12.05
تشوهات خلقية	747	8.68
انفصال المشيمة المبكر	560	6.50
اختناق ولادي	279	3.24
مشيمة متقدمة	240	2.79
اسباب تتعلق بحالة الام	232	2.69
بط النمو وسوء التغذية الجنيني	211	2.45
عسر التنفس لدى الوليد	177	2.06
اخرى	2270	26.37
المجموع	8609	100.0

المصدر: جمهورية العراق ،وزارة التخطيط، المجموعة الاحصائية السنوية 2018-2019، الباب العاشر –
الاحصاءات الصحية والحياتية، الجدول (10-11)

عوامل الخطورة	العدد	النسبة
فقر الدم	248110	36
حالات الاجهاض السابقة	114391	16.5
عملية قيصرية سابقة	97700	14
المدة بين ولادة واخرى اقل من 2 سنة	78001	11
خمسة ولادات فاكثر	47376	6.8
حامل بعمر اقل من 18 سنة	46281	6.6
ولادات ميتة سابقة	22650	3
عدم تطابق الدم	20070	3
ارتفاع ضغط الدم	11848	2
داء السكر	6567	1

الجدول (7) عدد ونسبة الاسباب الشائعة لتعرض الحوامل للخطورة

جمهورية العراق، وزارة الصحة والبيئة، دائرة التخطيط وتنمية الموارد، قسم الإحصاء الصحي والحياتي، بيانات غير منشورة، 2020.

يتضح من خلال الجدول (8) ان العراق يحتل مرتبة متأخرة بين الدول العربية في مؤشرات الصحة الانجابية فهو يتذيل القائمة بعد جيبوتي في نسبة استخدام وسائل تنظيم الاسرة بنسبة 39.8% ، لكنه في كل الاحوال سجل ارتفاعاً في بعض المؤشرات قياساً بدول اخرى كاليمن وجيبوتي على الرغم من كونه دولة نفطية لا يمكن مقارنتها بدول اخرى تعتمد اقتصاديا على الزراعة او السياحة.

الجدول (8) مقارنة بين العراق وعدد من الدول العربية في بعض خصائص الصحة الانجابية

المؤشر	تونس	الجزائر	جيبوتي	اليمن	لبنان	المغرب	سوريا	العراق
اللاتي يستعملن وسائل تنظيم الاسرة	62.6	57	9	23.1	58	67.4	53.9	39.8
يرغبين في عدم الانجاب	33.3	31	36	38.2	23.6	43.5	40.0	37.5
حصلن على رعاية من كادر مؤهل	92.0	79	77	44.0	94	77	88	90
عانين من صعوبات اثناء	58.3	36.5	25	52.5	5.5	33.4	22.5	34.0

								الحمل
21.5	21.8	27.3	22.5	77.2	25.4	8.8	9.3	ولدن بالمنزل خارج مرفق صحي
38	27	22	51	11	14	29	49.0	حصلن على رعاية صحية بعد الولادة
10.6	-	-	8.8	13.4	8.0	8.1	8.4	فقدن حمل خلال الخمس سنوات
18.3	5.4	6	8	22	8.4	6.5	19.6	عائين من سقوط الرحم
22.1	10	14.3	9.5	28	7	11.3	18.1	التهابات المجاري البولية
55.6	81.7	84.5	90.5	43.8	78.6	68	90	نسبة السيدات اللاتي سمعن عن مرض الايدز

جمهورية العراق، وزارة التخطيط، الجهاز المركزي للإحصاء، المسح المتكامل للأوضاع الاجتماعية والصحية للمرأة العراقية، ص 2012، ص 9-10 الاستنتاجات والتوصيات

- 1- تعد الصحة الانجابية في العراق حصيللة تراكمية لما مر فيه البلد من ظروف واحداث استمرت لثلاث عقود من الزمن اثرت على البنية التحتية الصحية.
- 2- مازالت ظاهرة استخدام وسائل منع الحمل قليلة ولم ترتقي الى مستوى الطموح فقد بلغت ما يقارب 50% مع تفاوت مكاني واضح.
- 3- هناك جملة من الاخطار تتعرض لها الامهات اثناء الولادة وكان نتيجة ذلك ازدياد معدلات وفيات الامومة لاسيما في محافظات واسط والنجف والقادسية والمنتى، حيث بلغت (49.5) وفاة لكل مئة ألف ولادة
- 4- هناك عوامل تؤدي الى ضعف الخدمات الصحية الانجابية المقدمة ابرزها بعد المسافة بين مساكن الامهات عن المراكز الصحية فضلا عن قلتها وتهالك بماها التحتية.
- 5- هناك تباين مكاني في الخدمات المقدمة للأمهات بحسب المحافظات وقد تبوأ المحافظات الشمالية المراتب الاولى بينما انخفضت المؤشرات الصحية المتعلقة بالصحة الانجابية في محافظات الجنوب لاسيما ذي قار وميسان والقادسية.
- 6- العمل على زيادة مراكز الصحة الاولى وتقوية امكاناتها المادية وزيادة كوادرها البشرية لتأخذ على عاتقها معالجة مضاعفات الحمل والولادة والكشف المبكر وتوفير اطباء اختصاص في مجال النسائية والتوليد.
- 7- يوصي البحث باتباع سياسة صحية للنهوض بمستوى الصحة الانجابية تبدأ من خلال التوعية الانجابية واتباع سياسة تحديد النسل .



- 8- على وسائل الاعلام بمختلف انواعها مسؤولية التوعية بالصحة الانجابية ويجب ان تتوفر للمرأة الوسائل المادية والنفسية التي تؤول الى تحقيق الامومة المأمونة.
- 9- القضاء على الفروق الاجتماعية بين الجنسين وتمكين المرأة وتعزيز مشاركتها في صنع القرارات وهذا يمنحها دوراً أكبر في تطوير الواقع الصحي فضلاً عن مشاركة المرأة في العملية التنموية واعداد الجيل الجديد.

المصادر

- هادي، حسام صبار (2021)، الأطلس الجغرافي الرقمي لسكان العراق تصميم وقراءة وتحليل، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية الآداب، 2021.
- * يبلغ إجمالي عدد المستشفيات الحكومية الخاصة بالأمراض النسائية والتوليد في عموم العراق (24) مستشفى، أربعة منها في محافظة بغداد، واثنان فقط في المحافظات الجنوبية (البصرة وذي قار وميسان)، ونحو خمسة مستشفيات في إقليم كردستان، فيما توزعت بقية المستشفيات على المحافظات الاخرى. المصدر: وزارة الصحة والبيئة، التقرير الصحي السنوي، إحصاءات المستشفيات والمراكز الصحية، دائرة التخطيط وتنمية الموارد، قسم الإحصاء الصحي والحياتي، 2019.
- (3) هادي، حسام صبار مصدر سابق،
- (4) جمهورية العراق، (2013)، وزارة التخطيط، الجهاز المركزي للإحصاء بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة لسكان مكتب العراق، صحة الامهات في المرحلة الانجابية التباينات وخيارات التدخل،
- (5) جمهورية العراق (2013) وزارة التخطيط، الجهاز المركزي للإحصاء، على طريق الاهداف الالفية، احصائيات التنمية البشرية.
- Obaid. HANAN. Medical geo analysis of the epidemiological curve of the emerging corona pandemic and suggested strategies to limit its spread, change , Misan Journal of Academic Studies, issue: (39) vol: (19), pp:1-11, (2021).
- Obaid, Hanan & Alziyadi . Strategic planning and analysis of environmental variables related to cancerous injuries, "A study in medical geography", Misan Journal of Academic Studies, a special issue of the third international conference. pp: 91-112, (2020).
- Obaid, Hanan, Total quality Management and strategies in Health, ASCRLONDON BHOUTH MAGAZINE (10) PP: 141-160 2016.
- Batool Ali Ghalib and Enaam Hasson,(2009) Hospital Registration of Maternal Mortality in Iraq 2001-2007,Iraqi Journal of Community Medicine, Al Mustansyriah University, Volume:22 Issue:1.
- Obaid,Hanan&else, Electronic Suside Games-The Blue wale challenge game in Algeria as a model (2021) .GOIDI AMERICAN GOURNAL, issue (3), pp:26-43.



استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الصلابة النفسية في ظل جائحة كورونا
(كوفيد-19) لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية

**Using Social Media And Its Relationship to psychological hardiness in the
light of the Corona (Covid-19) pandemic among a sample of students from
the World Islamic Sciences and Education University**

د. فادية عايد السميحيين

Dr.fadia Aied Al-smeheen

أستاذ مساعد/ قسم الإرشاد والصحة النفسية/جامعة العلوم الإسلامية العالمية

**Assistant Professor/Department of Counseling and Mental Health/ the
World Islamic Sciences and Education University**

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية ، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكل من المتغيرات التالية: (الجنس، عدد ساعات الاستخدام اليومي، والغرض من الموقع)، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

ولتحقيق هدف الدراسة تم تطوير مقياس التواصل الاجتماعي، ومقياس الصلابة النفسية حيث يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية هي: بعد الالتزام وبعد التحكم والتفكير الإيجابي بالأحداث وبعد التحدي.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة، كما بينت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية ، وكشفت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تُعزى لمتغير الجنس. وقد انتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات كإجراء بحوث تجريبية في ميدان الصلابة النفسية من خلال تطوير البرامج الإرشادية في ضوء المتطلبات والمستجدات الحياتية الحالية.

الكلمات الدالة: وسائل التواصل الاجتماعي، الصلابة النفسية، جائحة كورونا

ABSTRACT



This study aimed to find out the relationship between the use of social media and psychological hardness among a sample of students of the the World Islamic Sciences and Education University. The study sample consisted of (150) male and female students from the World Islamic Sciences and Education University

To achieve the goal of the study, the Social Communication Scale and the Psychological Hardness Scale were developed, which consists of three basic dimensions: commitment dimension, control dimension, positive thinking about events, and challenge dimension.

The results of the study showed that the level of social media use among the study sample members came to a medium degree, and the results showed that the level of psychological hardness among the study sample members came to a medium degree on the total degree and sub-dimensions, and the results of the study also revealed the existence of a positive, statistically significant correlation between The use of social media and psychological hardness, and the results showed that there were statistically significant differences at the significance level ($0.05 \leq \alpha$) between the average degrees of using social media due to the gender variable and in favor of males. The results also indicated that there were no statistically significant differences in psychological hardness due to for the gender variable. The study ended with a set of recommendations, such as conducting empirical research in the field of psychological toughness through the development of counseling programs in light of the current life requirements and developments.

Keywords: social media, psychological hardness, corona pandemic

المقدمة:

كان لظهور جائحة كورونا أثراً كبيراً على جميع الجوانب الحياتية حيث شملت الجوانب الصحية والاجتماعية والأسرية والسياسية والاقتصادية والدينية، ولما يمثله هذا الفيروس من خطر محقق بالمجتمعات فقد ظهر التباعد الاجتماعي والذي يشير إلى ضرورة تحقيق التباعد بين الأفراد وإلزامهم بالحجر المنزلي لفترات طويلة، وفي ظل هذه الظروف كانت أكثر وسيلة لإشباع رغبة التواصل وتحقيق الترابط مع العالم الخارجي هي وسائل التواصل الاجتماعي.

حيث فرضت جائحة كورونا نمطاً جديداً من الحياة، حيث وجد الأفراد أنفسهم في ظل ظروف استثنائية أوجدت علاقات وسلوكيات تتناسب مع طبيعة المرحلة الحالية (الحاج، 2020). حيث أن فيروس كورونا تسبب في إعادة تشكيل المشهد العالمي من جديد وعلى كافة الأصعدة وفي مختلف المجالات (السياسية، الاقتصادية، التعليمية....) وكل هذه التغيرات لا بد أن تنعكس على صحة الأفراد وصلابتهم النفسية ومستوى استخدامهم

لوسائل التواصل الاجتماعي. وفي ظل ما يشهده العالم من الأزمة الصحية والاقتصادية والذعر الاجتماعي وبالتالي هنالك تنبؤات قوية للركود العالمي تتكشف في الأشهر / السنوات القادمة (Naumovska, Brockova, Jovevski, 2020).

تُعد وسائل التواصل الاجتماعي هي الأكثر انتشاراً على شبكات الإنترنت لما تمتلكه من خصائص تميزها عن غيرها من الوسائل الإلكترونية الأخرى، مما شجع متصفحوا الإنترنت في كافة أرجاء العالم على الإقبال المتزايد عليها بالرغم من الانتقادات الشديدة التي تتعرض لها وتأثيراتها السلبية على حياة الأفراد، إلا أن هناك من يرى إنها وسيلة مهمة للتنامي والتلاحم بين المجتمعات (عبدالوهاب، عبدالله والشناوي ، 2017). يشير مفهوم التواصل الاجتماعي Social Media إلى مفهوم الترابط الشبكي الاجتماعي والتواصل بين الأفراد من خلال وسائل وخدمات الكترونية توفر توصيل المعلومات على نطاق واسع، وتأتي أهمية شبكات التواصل الاجتماعي في ضوء ما يشهده العالم من تطوراً متسارعاً في الفضاء الإلكتروني الذي أتاح فرصاً كثيرة للتواصل الاجتماعي بين الأفراد في المجتمعات من خلال شبكات التواصل الاجتماعي التي تنوعت أشكالها وطرق استخدامها واختلفت أهدافها واستأثرت بعدد كبير من المستخدمين حول العالم وكونت بينهم أسساً ومعايير من الروابط الاجتماعية (جويلي، 2015).

وتُعرف الراوي (2020) وسائل التواصل الاجتماعي بأنها منصة للتواصل الشبكي تتيح للمستخدمين امتلاك ملفات محددة ينشئها ترابط المحتويات التي يقدمها كل من مستخدم الموقع وأصدقائه، وبيانات النظام التقني مع إمكانية عرض الصور والفيديوهات وتبادل الأفكار وطرح المناقشات الجماعية من خلالها. ولأن معطيات التقنيات الحديثة كثيرة ومتعددة فقد تعمقت جذورها في المجتمع وصاحب ذلك تغيراً جذرياً في سلوكيات الأفراد واتجاهاتهم حول استخدام هذه الوسائل، وثمة هوة معرفية وتحديات جمة تواجه الأفراد ألا وهو الانخراط في تلك الشبكات وخاصة من فئة الشباب (الصوافي، 2015). وتتميز وسائل التواصل الاجتماعي بأنها تزيد من فرص التواصل والتفاعل بين الأفراد وترفع من مستويات الحوار والنمو الاجتماعي وتساهم في القضاء على مشكلة الخجل والانتواء، كما تُعد من المساهمات التفاعلية في تطوير التعليم والإرشاد الأكاديمي وتحويل المؤسسات التعليمية من بيئات تعليمية محصورة بجدرانها إلى الانطلاق خارج أسوارها ليتجاوز التعلم حدود الزمان والمكان (عابد، 2017).

وعلى الرغم من أن المنصات الاجتماعية هي أداة فعالة وسريعة لنقل النصائح والتوجيهات الرسمية والممارسات الموصى بها بشكل سريع وفعال بالمقارنة مع وسائل الإعلام التقليدية، وبالتالي إتاحة التواصل بين الأفراد والمجموعات في المجتمع، إلا أنها من ناحية أخرى أغرقت الأفراد بسيل من النصائح المضللة والمعلومات غير الدقيقة وهو ما خلق مصاعب جديدة أمام جهود المنظمة العالمية للصحة في مكافحة أزمة كورونا (عمر، 2020). ويتطلب الاستخدام الفعال لوسائل التواصل الاجتماعي لمواجهة جائحة كورونا جهوداً مشتركة يبذلها أفراد المجتمع على مدى استمرارية الأزمة، وقدرة تكيفية عالية وفهماً جيداً لطبيعة المرحلة وتحدياتها وإذا تضاعلت أو انطفأت هذه القدرة فإن ذلك يؤدي إلى معاناة الجميع ويخلق صعوبات في التكيف النفسي لدى الأفراد ، لذلك لن يكون الأمر مجدياً إلا إذا توافرت له عوامل التماسك المجتمعي وتحقيق الصلابة النفسية لأفراد المجتمع.

ويتضمن مفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardiness امتلاك الفرد السمات التي تساعد على مواجهة الضغوط الحياتية، فالفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية لديه القدرة على توقع الأزمات والتعامل معها باستخدام المصادر الشخصية والتغلب عليها (المشعان، 2004).

وتناولت كوباسا (Kobasa) في نظريتها الصلابة النفسية باعتبارها أحد العناصر الرئيسية التي تؤدي دوراً مهماً في حياة الأفراد على افتراض أن الحياة محفوفة بالمخاطر والتحديات وليس بمقدورنا الانسحاب من متغيرات وتبعات الحياة، لذلك فإن التعرض للأحداث الضاغطة أمراً حتمياً وضرورياً لنمو الفرد وتطوره، وبذلك تلعب الصلابة النفسية دوراً أساسياً في الوقاية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية لإيمان الفرد بقدرته على تجاوز تلك المخاطر (Terzi, 2008). وهذا ما أكدته العديد من الدراسات التي حاولت الكشف عن العلاقة بين الإجهاد النفسي للأفراد وأشكال المعاناة والصحة النفسية، حيث أشارت دراسة تايلر وآخرون (Taylor, etal 2000) إلى أن الكثير من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية على الرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة، حيث أن أحداث الحياة الضاغطة لا تؤدي بالضرورة الحتمية إلى الاكتئاب والعزلة بل إن بعض هذه الأحداث يمكن أن تحقق غايات وطموحات، كما أشارت نتائج دراسة كاردم وآخرون (Kardum, etal 2012) إلى أن الصلابة النفسية مؤشرٌ على الصحة النفسية والجسدية حيث تعمل كمصدرٍ من المصادر الشخصية لمقاومة الآثار السلبية للضغوطات الحياتية. وتُعد الصلابة النفسية أحد مرتكزات الأساسية في علم النفس الإيجابي الذي يحفز الفرد لمواجهة الضغوطات الحياتية بفاعلية ويتحدٍ ومسؤولية (Chan, 2003).

وتعتبر الصلابة النفسية عن مجموعة الصفات الشخصية التي تظهر من خلال الالتزام والتحكم والتحدي، حيث تعمل هذه الأبعاد على التقليل من الضغوط النفسية الواقعة على الفرد، وزيادة فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة (Nguyen, Shultz and Westbrook, 2012) وترتبط الصلابة النفسية ارتباطاً موجباً بعدد من الخصائص الشخصية كالكفاءة الذاتية والتفاؤل، والقدرة على استخدام أسلوب حل المشكلات والبحث عن المساندة الاجتماعية (Porter, 1998).

وتلعب الصلابة النفسية دوراً مهماً في تعديل إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وتساهم في ارتفاع قيمة الذات واستمرار الإنجاز والنجاح في المشاريع الشخصية التي تعطي الإحساس بمعنى الحياة لدى الفرد، كما تعمل الصلابة على تسهيل عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يستخدمها الفرد للوصول إلى الحلول الناجحة في التعامل مع الأحداث الضاغطة (Thomassen, etal, 2015). مشكلة الدراسة وأسئلتها:

كان لجائحة كورونا الأثر الأكبر في زيادة حاجة المجتمعات إلى الثورة التكنولوجية الرقمية، فوجدنا في التقدم ومواكبة التكنولوجيا فرصة للخروج من أزمة كورونا وتبعاتها، لكن هذه الفرصة تنطوي على جمة تحديات كثيرة وأظهرت الفجوة الرقمية وعمقت غياب العدالة في توزيع الثورة الرقمية، لذلك ساهمت شبكات التواصل الاجتماعي في خلق فضاءات اجتماعية جديدة للتواصل رغم البعد الجغرافي، ومن جهة أخرى أحدثت تغييراً في بنية المجتمعات المعاصرة وأنماط الاتصال السائدة لدى الأفراد من خلال ظهور المجتمع الافتراضي كأهم المفاهيم المجتمعية الجديدة التي أفرزتها هذه التكنولوجيا، حيث اندمج الأفراد ضمن هذه المجتمعات بحيث أصبحت قريبة الشبه بالمجتمعات الحقيقية من حيث التفاعلات الاجتماعية والروابط والاهتمامات المشتركة. كما أن ما يشهده العالم من أزمات صحية كظهور جائحة كورونا ما خلقته من صعوبات وتحديات في كافة مجالات الحياة، زادت من وتيرة استخدام هذه الوسائل وما تتركه من أثراً نفسياً إيجابياً أو سلبياً على حياة الفرد وبالتالي تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا؟

2- ما درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا؟

3- هل هناك أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا على الصلابة النفسية لديهم؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في كل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

أهمية الدراسة: تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من كونها تتناول أهمية الدور الذي تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي في الحد من التقليل من الآثار السلبية لجائحة كورونا ، كما تتيح الدراسة الفرصة لتوجيه قدرات طلبة الجامعات وطاقاتهم نحو الاستخدام الأمثل لوسائل التواصل الاجتماعي وانعكاس ذلك استقرارهم النفسي وتحقيق السعادة الشخصية ، وتنبع أهمية الدراسة الحالية من كونها يمكن أن تضيف جانباً معرفياً يعطي تصوراً شاملاً حول العلاقة بين متغيرات هذه الدراسة

أما على الصعيد التطبيقي، فيمكن أن توفر نتائج هذه الدراسة البيانات والمعلومات التي تساعد المتخصصين في بناء برامج إرشادية فعالة تساعد في تحسين حياة الأفراد والتقليل من الآثار السلبية لجائحة كورونا بتوجيه الطلبة من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل فعال.

أهداف البحث:

- 1- الكشف عن مستوى ودرجة الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة في ظل جائحة كورونا.
- 2- التعرف على مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة
- 3- معرفة العلاقة بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ودرجة الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- 4- الكشف عن أثر متغير النوع الاجتماعي (الجنس) في درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

التعريفات النظرية والإجرائية:

وسائل التواصل الاجتماعي: هي وسيلة إلكترونية تشتمل على بنية اجتماعية افتراضية تجمع بين الأفراد والمنظمات، تتمثل في نقاط مشتركة متصلة بنوع محدد من الروابط الاجتماعية، إذ يجمع المشاركون فيها أما مصالح مشتركة أو توافق في الهوية والفكر أو الرغبة في التبادل المادي أو المعرفي (اليزيد وسيدهم، 2021). وتُعرّف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب/ة على فقرات المقياس.

الصلابة النفسية : وتُعدّ الصلابة النفسية أحد مرتكزات علم النفس الإيجابي الذي يحفز الفرد لمواجهة الضغوطات بفاعلية ويتحدّ ومسؤولية؛ فالصلابة النفسية لها دور في خفض الاكتئاب ومواجهة الأمراض المزمنة، في حين أنّ افتقار الصلابة النفسية يرتبط بحد كبير بالاكتئاب والأمراض النفسية (Chan, 2003). ويقصد بها إجرائياً لإغراض الدراسة الحالية: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب/ة على فقرات المقياس الذي تم إعداده لأغراض هذه الدراسة.

جائحة كورونا: ويطلق عليه اسم كوفيد-19 هو الاسم الذي أطلقتته منظمة الصحة العالمية للفيروس المسبب لمرض الالتهاب الرئوي الحاد والمعروف باسم (كورونا) والذي أعلنته منظمة الصحة العالمية جائحة عالمية..

يؤثر المرض على الناس بشكل مختلف، حيث تظهر معظم الحالات أعراضاً خفيفة، خاصة عند الأطفال والشباب (البيلاوي، 2021).

حدود الدراسة:

الحدود المكانيّة والبشريّة : تم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

الحدود الزمانيّة: العام الجامعي 2021

محددات القياس: تتحدد نتائج الدراسة بأدوات القياس المستخدمة في الدراسة وهي مقياس وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس الصلابة النفسية وإجراءات الصدق والثبات المتبعة والأساليب الإحصائية المستخدمة للإجابة عن أسئلة الدراسة.

الدراسات السابقة:

أجرى الحاج (2020) دراسة هدفت إلى بيان مدى تفاعل المواطنين مع ما ينشره المركز الوطني لمكافحة الأمراض حول الإصابات بفيروس كورونا. وأظهرت النتائج أن الرعاية الصحية لكل المواطنين أمراً هاماً وينبغي تكاتف الجهود للمحافظة على الصحة العامة وإتاحة المعلومات للجميع بكل شفافية وموضوعية. قامت الشهري (2020) دراسة بعنوان أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية: دراسة ميدانية على عينة من طالبات كلية التربية بالخرج، تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة. وبينت النتائج أن الطالبات يستخدمن سناب شات أكثر من وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى، وكشفت النتائج أن من أهم الموضوعات التي تتابعها الطالبات موضوعات الترفيه والترفيه، وأظهرت النتائج أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من الألفة والانتماء الاجتماعي مع الأقارب والصدقات وتعزز من فرص التواصل مع الزميلات.

قام رحال وداودي (2018) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين، تكونت عينة الدراسة من (110) طالباً وطالبة من أفراد المركز الجامعي غليزان في الجزائر. وأظهرت النتائج أن متوسط الدرجة الكلية للأثار الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي كانت درجة متوسطة.

أجرت ملال وعمور (2018) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتكيف لدى الطلبة الجامعيين، تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً من جامعة حسبيبة بن بوعلي بالشلف، وتم استخدام مقياس وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس التكيف العام. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى التكيف العام لدى الطلبة الجامعيين. الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية

قامت المعمري (2019) بدراسة هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والصلابة النفسية لدى طلبة وطالبات الجامعة اليمنيين الذين يدرسون بالجامعات المصرية، تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً وطالبة، تم استخدام مقياس جودة الحياة ومقياس الصلابة النفسية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائياً بين جودة الحياة والصلابة النفسية، كما كشفت النتائج عن عدم قدرة تنبؤية لمتغير الجنس على متغير جودة الحياة النفسية.

أجرت جودة وآخرون (2018) بدراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين مهارات التفاوض والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، تألفت عينة الدراسة من (80) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس مهارات

التفاوض ومقياس الصلابة النفسية. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين استخدام مهارات التفاوض والصلابة النفسية، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى لمتغير الجنس.

أجرى المويزري، (2017) دراسة هدفت إلى استكشاف الخصائص النفسية والسلوكية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت، تكونت عينة الدراسة من (613) طالبا وطالبة من جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في عدد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تجاه الطالبات، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين مستخدمي التويتر ومستخدمي الواتساب في الصلابة النفسية.

قام كوت زي وهاري (2015) Coetzee and Harry دراسة هدفت إلى استكشاف فيما إذا كان النوع الاجتماعي والصلابة النفسية عند المسترشدين في مراكز الطلبات والمكالمات لها دور كبير وإيجابي في التنبؤ بسهولة التكيف مع المهنة، كما هدفت إلى الكشف فيما إذا كان الرجال والنساء يختلفون بشكل كبير من حيث الصلابة النفسية وكذلك من حيث سهولة التكيف المهني، ولقد تكونت عينة الدراسة من (409) من وكلاء المراكز المرتبطة بالمكالمات والطلبات من الأفريقيين السود في بداية تعيينهم والذين بلغ متوسط أعمارهم (32) عاماً وكان حوالي (66%) منهم من الإناث. ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن النوع الاجتماعي قد تنبأ بدرجة كبيرة بالتكيف المهني وأن الإناث لديهن مستويات أعلى من التكيف المهني والصلابة النفسية، كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة طردية بين التكيف المهني والصلابة النفسية.

وقام ثوماسين، هيستاد، جونسن، ليجر وأيد، Thomassen, Hystad, Johnsen, Laberg, and Eid, 2015 بدراسة هدفت للكشف عن التأثير المشترك للصلابة النفسية والتماسك على الصحة العقلية لدى بعثة حفظ السلام النرويجية، وتكونت عينة الدراسة من (135) مشاركا، ولقد تم استخدام مقياس الصلابة النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة كان بدرجة مرتفعة، وبينت النتائج أيضاً ارتباط كل من التماسك والصلابة النفسية بصورة مباشرة مع التقارير المتعلقة بالصحة العقلية وزيادة المرونة المرتبطة بالإجهاد.

وأجرى عبداللهي، يعقوب، أبو طالب وإسماعيل، Abdollahi, Abu Talib, Yaacob and Ismail, (2014) دراسة هدفت لمعرفة العوامل الوقائية التي يمكن أن تساعد في الحد من الإجهاد والتوتر لدى الكادر التمريضي في المستشفيات الخاصة، ولقد تكونت عينة الدراسة من (252) ممرضاً وممرضة في طهران، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية. ولقد بينت نتائج الدراسة وجود مستويات مرتفعة من التوتر لدى أفراد عينة الدراسة، وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة كان منخفضاً، وكشفت الدراسة أيضاً عن أهمية مهارة حل المشكلات والصلابة النفسية كعوامل وقائية في تحسين الصحة النفسية.

كما قام إركتولوا (2012) Erkutlu دراسة لمعرفة تأثير الصلابة النفسية والرصد الذاتي على الارتباط بين السياسات التنظيمية والإجهاد لدى المعلمين، تألفت عينة الدراسة من (1344) معلماً، ولقد تم استخدام مقياس الرصد الذاتي من أجل تقييم الإجهاد لدى المعلمين، ومقياس الصلابة النفسية. ولقد أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة كان بدرجة متوسطة، كما تشير نتائج الدراسة أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الصلابة النفسية تنخفض لديهم مستويات الاجتهاد والتوتر.

ونتناول في هذا البحث الأبعاد الأساسية للصلابة النفسية The Dimension Of Psychological

Hardiness

1. الالتزام **Commitment** ويمثل الالتزام قدرة الفرد على إدراك أهدافه ومدى إمكانياته لتحقيق طموحاته، ويعبر الالتزام عن ميل الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة (Wady, etal, 2012)
2. التحكم **Control** ويقصد به مدى إيمان الفرد أنّ بإمكانه التحكم فيما يواجهه من ضغوطات مع قدرته على تحمل المسؤولية الشخصية واتخاذ القرارات المناسبة (Harrison and Brower, 2011).
3. التحدي **Challenge**: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد بأنّ ما يطرأ من تغيير على حياته هو أمر مهم ومثير وضروري للنمو والتقدم أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على استكشاف البيئة ومعرفة مصادره الشخصية لمواجهة الضغوطات الحياتية (Taylor, et.al, 2013).

الطريقة والإجراءات:
تم تناول المنهجية والتصميم المتبع في الدراسة من حيث عينة الدراسة والمجتمع والأدوات التي تم استخدامها في الدراسة حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.
أولاً: مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، وتألفت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة في العام الدراسي 2021/2020.
أولاً: البيانات الأولية عن خصائص العينة

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس

النوع	التكرار	النسبة
ذكر	54	36%
أنثى	96	64%
المجموع	150	100%

يبين الجدول (1) أن نسبة المشاركين من الإناث كانت الأعلى في الدراسة حيث بلغت 64%، في حين كانت نسبة الذكور 36% .

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	التكرار	النسبة
الأولى	24	16%
الثانية	27	18%
الثالثة	63	42%
الرابعة	36	24%
المجموع	150	100%

يوضح الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير السنة الدراسية حيث جاءت نسبة الطلبة ممن هم على مقاعد الدراسة في السنة الأولى 16% والسنة الثانية بلغت 18%، في حين كانت أكبر نسبة من الطلبة في السنة الدراسية الثالثة وبلغت 42%، وجاءت نسبة الطلبة ممن هم في السنة الدراسية الرابعة 24%.
المحور الثاني: ما مدى ممارسة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

الجدول (3): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لوسائل التواصل الأكثر استخداماً وعدد الساعات الاستخدام اليومي والموضوعات المفضلة والتي يتم متابعتها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي

الرقم	المتغير	العبرة	العدد	النسبة
-1	وسائل التواصل الاجتماعي الأكثر استخداماً وتأثيراً في حياتك	الفيديو	60	40%
		تويتر	9	6%
		سناپ شات	14	9%
		الواتساب	21	14%
		إنستغرام	46	31%
-2	عدد ساعات الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي.	أقل من ساعة	20	13%
		من 1-2	42	28%
		أكثر من ساعتين	88	59%
-3	الموضوعات المفضلة التي تتابعها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي	الدينية	11	7%
		النفسية والتربوية	14	9%
		السياسية	20	13%
		الصحية	7	5%
		الرياضية	12	8%
		تطوير الذات	27	18%
		التسلية والترفيهية	59	39%

يبين الجدول (3) أن أكثر وسائل التواصل الاجتماعي استخداماً وتأثيراً لدى أفراد عينة الدراسة كان الفيديو بنسبة 40%، وأقل الوسائل استخداماً وتأثيراً كان لـ تويتر بنسبة 9%، كما يوضح الجدول عدد ساعات الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي كانت النسبة العظمى للاستخدام اليومي وبأكثر من ساعتين بنسبة 59%، كما يظهر الجدول أن من أكثر الموضوعات التي يتم متابعتها كانت بغرض التسلية والترفيهية

ثانياً: أدوات الدراسة:

لأغراض الدراسة الحالية تم استخدام ما يلي:

أولاً: مقياس الصلابة النفسية

تم تطوير مقياس الصلابة النفسية اعتماداً على الأدب النظري والدراسات السابقة مثل دراسة (المعمري،

2019)، ودراسة كوت زي وهاري (Coetzee and Harry (2015)، تكون المقياس بصورته الأولية من

(25) فقرة، موزعة على (3) أبعاد أساسية وهي: بعد الالتزام، بعد التحكم، بعد التحدي.

صدق مقياس الصلابة النفسية

تم التأكد من مؤشرات صدق المقياس بطريقتين:

1- صدق المحتوى

تم عرض المقياس بصورته الأولية المكونة من (25) فقرة على (10) محكمين من المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية، للتحقق من مدى وضوح فقراته، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات. وقد استند في اعتماد فقرات المقياس اتفاق ما نسبته (80%) لاعتماد الفقرة، وبذلك تم تعديل بعض الفقرات بالإضافة إلى حذف (10) فقرات .

2 صدق البناء الداخلي

كما تم التأكد من صدق البناء من خلال حساب معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية للصلابة النفسية بناءً على بيانات العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (30) طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة والجدول (4) يبين النتائج.

جدول (4) ارتباط أبعاد مقياس الصلابة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط
الالتزام	0.69 **
التحكم والتفكير الإيجابي بالأحداث	0.81 **
التحدي	0.76 *

** دال عند مستوى الدلالة 0.01

يبين الجدول (4) أنّ قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.69 - 0.81) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

ثانياً مقياس وسائل التواصل الاجتماعي: تم تطوير مقياس التواصل الاجتماعي اعتماداً على الأدب النظري والدراسات السابقة مثل دراسة (الشهري، 2020)، ودراسة (ملال وعمر، 2018) فتكون المقياس بصورته الأولية من (15) فقرة.

صدق مقياس التواصل الاجتماعي: تم التأكد من مؤشرات صدق المقياس من خلال صدق المحتوى

تم عرض المقياس بصورته الأولية المكونة من (15) فقرة على (10) محكمين من المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي وعلم النفس والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية، للتحقق من مدى انتماء كل فقرة للبعد الذي تقيسه، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات. وقد استند في اعتماد فقرات المقياس اتفاق ما نسبته (80%) لاعتماد الفقرة، وبذلك تم تعديل بعض الفقرات بالإضافة إلى حذف (5) فقرات.

ثبات أدوات الدراسة

تم التحقق من دلالات ثبات أداة الدراسة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي على ذات العينة الاستطلاعية (ن=30)، ويبين الجدول (5) معاملات ثبات المقياس:

جدول (5) معاملات ثبات أداة الدراسة

المتغير	كرونباخ ألفا
استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	0.87
الصلابة النفسية	0.84
الالتزام	0.83
التحكم	0.81
التحدي	0.81
الكلية	0.91

يلاحظ من الجدول (5) أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للصلابة النفسية للكلية بلغ (0.91)، ولأبعاد تراوحت معاملات الثبات بين (0.81-0.84). أما بالنسبة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي فقد بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا (0.87).

تصحيح مقاييس الدراسة: ولقد تم استخدام تدرج مقياس ليكرت الخماسي على النحو التالي لل فقرات الإيجابية

الوصف	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
الدرجة	5	4	3	2	1

وتدرج مقياس ليكرت الخماسي المستخدم في الدراسة على النحو الآتي لل فقرات السلبية.

الوصف	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
الدرجة	1	2	3	4	5

وتم استخدام المعيار التالي في الحكم على درجة الفقرات $(1-5) \div 3 = 1.33$ حيث أن الوسط الحسابي للفقرات أقل من أو يساوي (2.33) تكون درجة الفقرة منخفضة، وإذا كان الوسط الحسابي للفقرة محصوراً بين (2.34-3.67) تكون درجة الفقرة متوسطة. وإذا جاء الوسط الحسابي للفقرة أكبر من أو يساوي (3.68-5) تكون درجة الفقرة مرتفعة. ويتراوح مدى الدرجات مقياس الصلابة النفسية من 15 إلى 75 درجة، وتشير الدرجات المتدنية إلى مستوى منخفض من الصلابة النفسية والدرجات العليا إلى مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، أما مقياس التواصل الاجتماعي تراوحت الدرجات من 10-50 وتشير الدرجات المتدنية إلى مستوى منخفض من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والدرجات العليا تشير إلى مستوى مرتفع من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

عرض النتائج

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا؟

للإجابة على السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (6) يبين ذلك:

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسط	1	0.68	3.64	الالتزام
متوسط	3	0.70	3.50	التحكم
متوسط	2	0.71	3.54	التحدي
متوسط	-	0.62	3.56	الكلي

يلاحظ من خلال الجدول (6) أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا جاء متوسطاً إذ جاء متوسطه الحسابي (3.56) وانحرافه المعياري (0.62)، وقد جاء بعد (الالتزام) في المرتبة الأولى وبمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (3.64) وانحراف معياري (0.68)، بينما جاء بعد (التحكم) في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط وبلغ متوسطه الحسابي (3.50) وانحرافه المعياري (0.70).

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة قد جاء بدرجة متوسطة على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة إركتولوا (2012) Erkutlu. ويعزى ذلك إلى أن طبيعة المرحلة التي يمر بها طلبة الجامعة سواء كانت من الضغوط العائلية أو الدراسية والتحول إلى التعليم عن بعد قد ترك أثراً في حياتهم. وهذا ما تؤكدته دراسة بارتون وآخرون (2013) Barton, etal حيث تشير إلى أن الأفراد يتفاوتون في مستوى الصلابة النفسية بحسب ميولهم وطبيعة الضغوط التي يتعرضون إليها وخبراتهم السابقة ودرجة صحتهم النفسية وحسب شخصياتهم

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا؟

للإجابة على السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار تحليل التباين للعينة الواحدة (One Sample t Test)، والجدول (7) يبين ذلك:

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين للعينة الواحدة (One Sample t Test) لدرجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا بوسط فرضي (درجة قطع = 3.00)

الدرجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) درجة الحرية	الدالة
متوسطة	3.27	0.71	4.736	000

يلاحظ من خلال الجدول (7) أن درجة جاءت متوسطة بمتوسط حسابي (3.27) وانحراف معياري (0.71) وهذه القيمة للوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي وبدلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (ت) = 4.736. ويعزى ذلك إلى طبيعة التحولات والتغيرات التي فرضتها جائحة كورونا جعلت من وسائل التواصل الاجتماعي من أهم مخرجات الثورة التكنولوجية في عالم الاتصالات وأكثرها استقطاباً للأفراد وللجماعات، فيجدون فيها عالمهم الخاص ويندمجون في عالمهم الافتراضي ويتفاعلون مع من يتفق مع أفكارهم وطروحاتهم، فكانت وسائل التواصل الاجتماعي البديل الأنسب لمواجهة التحديات والظروف الحياتية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل هناك أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا على الصلابة النفسية لديهم؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا كما في الجدول (8):

جدول (8) معاملات ارتباط بيرسون بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا

الصلابة الكلي	التحدي	التحكم	الالتزام	معامل الارتباط	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
.489**	.459**	.429**	.415**		
.000	.000	.000	.000	الدلالة	

(**) دالة عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

يتبين من الجدول (8) وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في ظل جائحة كورونا، بمعامل ارتباط بلغ (0.489)، أي كلما ارتفعت درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ارتفع بالمقابل مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة.

وفيما يلي تحليل التباين للانحدار الخاص بمربع معامل الارتباط الدال على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية:

جدول (9) تحليل التباين للانحدار الخاص بمربع معامل الارتباط الدال على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة	معامل التحديد
الانحدار	13.651	1	13.651	46.436	.000	0.239
الخطأ	43.508	148	.294			
الكلي	57.159	149				

يلاحظ من الجدول (9) وجود أثر ذو دلالة إحصائية لمتغير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الصلابة النفسية، حيث كانت قيمة (ف) = (46.436)، حيث فسر متغير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بما نسبته (23.9%) من التباين الكلي في الصلابة النفسية، مما يدل على إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال الدرجة على مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ولتحديد الآثار النسبية لمتغير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في قدرته على التنبؤ بالصلابة النفسية تم استخراج تحليل الانحدار لدلالة معاملات الانحدار في العلاقة بين درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ودرجات الصلابة النفسية كما في الجدول (10):

جدول (10) تحليل الانحدار الخطي البسيط لدلالة معاملات الانحدار في العلاقة بين درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ودرجات الصلابة النفسية

النموذج	معامل الانحدار غير المعياري (b)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري بيتا (Beta)	قيمة (ت)	الدلالة
ثابت الانحدار	2.166	.210		10.331	.000
الصلابة النفسية	.426	.063	.489	6.814	.000

يلاحظ من الجدول (10) أن قيمة معامل الانحدار المعياري بيتا (Beta) بلغت (0.489) وهي ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة (ت) = 6.814، مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وكتابة معادلة الانحدار كما يلي: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي = 0.426 + 2.166 * الصلابة النفسية.

تُعزى هذه النتيجة إلى أن قدرة وسائل التواصل الاجتماعي على إتاحة الفرصة لإبراز تجارب واقعية وقصص نجاح لأفراد ملهمين تظهر قدرتهم على تجاوز صعوباتهم وتحدياتهم، يفتح المجال أمام الآخرين لامتلاك الإرادة لتخطي العقبات التي تواجه خططهم المستقبلية، ويشكل لديهم دافع قوي للانخراط في المجتمع بأنشطة هادفة وبناءة، والإصرار على إنجاز المهمات وتحمل تبعات ومسؤوليات الحياة، والاعتماد على الذات واتخاذ القرارات المناسبة وتحمل مسؤولية تلك القرارات بأنفسهم، كما تسهم وسائل التواصل الاجتماعي في تشجيع الأفراد على المبادرة والاستكشاف وتعزز من ثقة الفرد بنفسه وإمكاناته، هذه العوامل تجعل الأفراد يشعرون بالصلابة النفسية أمام التحديات مما يعني قدرتهم على التحكم بالأحداث الحياتية بطريقة واقعية ومنطقية. النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في كل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية تعزى للجنس؟ للإجابة على السؤال تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق في كل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية تبعاً للجنس والجدول (11) يبين ذلك:

جدول (11) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق في كل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية تبعاً للجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة

.010	2.609	148	ذكور	54	3.47	.69	استخدام وسائل
			إناث	96	3.16	.70	التواصل الاجتماعي
ذكور	54		3.44	.80	الصلابة النفسية		
إناث	96		3.63	.48			
.069	-1.834						

يتبين من النتائج الواردة في الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات درجات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تعزى للجنس، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة $= (2.609)$ ، وقد كان الفرق لصالح الذكور؛ أي أن الذكور أكثر استخداماً لوسائل التواصل الاجتماعي، ويلاحظ عدم وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى للجنس حيث كانت قيمة (ت) $= (-1.834)$. تعزى هذه النتيجة إلى أن الذكور لديهم مسؤوليات محددة مقارنة بالأنثى التي تتحمل أعباء إضافية ومسؤوليات تربية الأبناء، والاهتمام بغرس القيم الأخلاقية والعادات الإيجابية بحكم قضائها الوقت الأكبر مع أبنائها، أيضاً الانشغال بالدراسة لوقت أطول واجتهادها في ذلك. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس، حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة (المعمري، 2019) (ودراسة جودة وأخرون، 2018).

مقترحات البحث:

في ضوء نتائج هذه الدراسة توصي الباحثة بما يأتي:

- 1- انطلاقاً من أهمية الصلابة النفسية في إدارة الأزمات الحياتية ضرورة بإجراء بحوث تجريبية في ميدان الصلابة النفسية من خلال تطوير برامج إرشادية قادرة على تحسين هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعات وفي مختلف المجالات .
- 2- إعطاء الأولوية للإرشاد الوقائي من خلال عقد المؤتمرات والمحاضرات التي ترسم ملامح المراحل القادمة باستثمار وسائل التواصل الاجتماعي لخدمة المجتمعات وتطوير المنظومة التعليمية من خلالها.
- 3- الاستفادة من أداتي الدراسة في الدراسات .

المراجع:

- البيلاوي، حسن . (2021). جانحة كورونا: الأزمة وبناء ووعي كوني لعالم جديد، مجلة الطفولة والتنمية، (40)، 69-76
- جودة، هالة، حكيم، ثابت، بدوي، أحمد والليثي، أحمد. (2018). مهارات التفاوض وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة جامعة حلوان، 24(4)، 1891-1928
- جويلي، مها . (2015). شبكات التواصل الاجتماعي: المشكلات التربوية كيفية المواجهة-الفييس بوك نموذجاً، مجلة الثقافة والتنمية، (96)، 2-29
- الحاج، سالم . (2020). وسائل التواصل الاجتماعي وجائحة كورونا الفييسبوك أنموذجاً: دراسة لتفاعلات المواطنين الليبيين مع بيانات المركز الوطني لمكافحة الأمراض بليبيا، مجلة القلعة، (14)، 165-182 .
- الراوي، بشرى . (2020). تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي: أدوات بحثية، مجلة الجامعة العراقية، 2(47)، 329-346
- رحال، يوسف وداودي، نبيلة . (2018). أثر وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين: طلبة المركز الجامعي غليزان، رسالة ماجستير غير منشورة، المركز الجامعي، غليزان، الجزائر



- الشهري، ريم. (2020). أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية: دراسة ميدانية على عينة من طالبات كلية التربية بالخرج، جمعية الاجتماعيين في الشارقة، 37(148)، 197-248.
- الصوافي، عبدالحكيم. (2015). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عُمان.
- عابد، حنان. (2017). دور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الإرشاد الأكاديمي الإلكتروني في البيئة الجامعية: دراسة نظرية، 8(18)، 240-256.
- عبد الوهاب، أماني، عبد الله، دعاء والشناوي، شيماء. (2017). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي لدى عينة من المراهقين الصم، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، 10(3)، 3-32.
- عمر، هاجر. (2020). استخدام الجمهور المصري للتلفزيون والفيديو للحصول على معلومات عن جائحة كورونا واتجاهاتهم نحو الأداء الحكومي في ظل الوباء المعلوماتي، مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، 2(29)، 467-512.
- المشعان، عويد. (2004). الضغوط النفسية النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح، الكويت: دار العروبة للنشر والتوزيع.
- المعمري، انجيلا. (2019). جودة الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة، المجلة العلمية لكلية الآداب، جامعة اسيوط، 69(6)، 211-230.
- ملال، خديجة وعمور، جميلة. (2018). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتكيف لدى الطلبة الجامعيين، مجلة روافد، 2(1)، 153-168.
- المويزري، ناصر. (2017). الخصائص النفسية والسلوكية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين بدولة الكويت، مجلة دراسات الطفولة، 20(76)، 17-31.
- اليزيد، مقدم وسيدهم، خالدة. (2021). وسائل التواصل الاجتماعي والأداء الوظيفي، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة العربي بن مهدي، 8(1)، 280-292.
- المراجع الأجنبية:

Abdollahi, A, Abu Talib, M, Yaacob, S and Ismail, Z. (2014). Problem- Solving Skills And Hardiness As Protective Factors Against Stress In Iranian Nurses. Journal of Mental Health Nursing, 35, 100-107.

Chan, D (2003). Hardiness And Its Role In The Stress- Burnout Relationship Among Prospective Chinese Teacher In Honk kong. Teaching and Teacher Education, 19(4), 381 – 395.

Coetzee, M, and Harry, N (2015). Gender And Hardiness As Predictors of Career Adaptability: An Exploratory Study Among Black Call Centre Agents, South African Journal of Psychology, 45(1), 81-92.

Erkutlu, H. (2012). Impact Of Psychological Hardiness And Self-Monitoring On Teacher Burnout, Hacettepe University Journal Of Education, (43), 186-197.



- Harrison, J and Brower, H. (2011). The Impact Of Cultural Intelligence And Psychological Hardiness On Homesickness Among Study Abroad Students, The Interdisciplinary Journal Of Study Abroad,21, 41-62.**
- Kardum, I, Hudek- Knezevic, J and Krapic, N (2012). The Structure Of Hardiness Its Measurement Invariance Across Gender And Relationship With Personality Traits And Mental Health Outcomes, Psychological Topics 21, 3, 487-507.**
- Naumovska, L, Brockova,K, Jovevski,D(2020). social Responsibility & Ethics in Marketing During Crisis, International Virtual Conference On Management And Economics, 1-10.**
- Nguyen, T, Shultz II, C and Westbrook, M. (2012). Psychological Hardiness in Learning and Quality of College Life of Business Students: Evidence from Vietnam, Journal Happiness Study, 13(6),1091-1103.**
- Porter, L.(1998) Hardiness : Its Relationship to Stress In Graduate Nursing Students, Dissertation Abstracts International, 36(4).**
- Taylor, M, Pietrobon, R, Taverniers , J, Leon, M and Fern, B (2013). Relationships of hardiness to physical and mental health status in military men: a test of mediated effects, Journal of Behavioral Medicine, 36 (1), 1-9.**
- Taylor, S. E; Kemeng, M. E.; Reed, GM; Bower, J. E. &Gruen – walde, T. L. (2000). Psychological Resources, positive illusions, and health, American psychologist, 55, 99 – 109.**
- Terzi, S.(2008). The Relationship Between Psychological Hardiness And Perceived Social Support Of University Students, Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal, 3(29), 10-12.**
- Thomassen, A, Hystad, S, Johnsen, B, Johnsen, G, Laberg, J and Eid, J (2015). The combined influence of hardiness and cohesion on mental health. Scandinavian Journal of Psychology, 56, 560-566.**

وسائل التواصل الاجتماعي وهيمنتها على الفكر الإنساني Social media and its dominance thought human

الباحثة: ليلى ذياب

أستاذة تعليم ثانوي بوزارة التربية التونسية

ماجستير بحث اختصاص: لغة وأدب وحضارة عربية

الملخص

لا يمكن أن ننكر أنه بفضل وسائل التواصل الاجتماعي أصبح العالم بمثابة الشاشة الصغيرة بين يدي الإنسان، إذ يمكنك متابعة كل ما يجري دون بذل أي مجهود يذكر. لقد أصبح الإنسان بفضل وسائل هذه التكنولوجيا يتواصل مع أخيه الإنسان وهو في مكانه دون أن ينتقل أو يقطع مسافات متجاوزا في ذلك كل القيود الجغرافية والتاريخية والعقائدية. وبما أن وسائل التواصل الاجتماعي أضحت ضرورة ملحة في حياتنا اليومية فإتينا سنعمل على بيان إيجابيات وسلبيات هذه الشبكات وإبراز أهميتها في حياة الإنسان وحسن استغلالها وتوظيفها لصالح البشرية جمعاء والعمل على مزيد التطور والابتكار والابداع لا الضياع في متهاتها والذوبان بين صفحاتها. إن بحثنا اليوم يدرس موضوعا يشغل كل شعوب العالم نظرا للاقتحامه كل مجالات الحياة ويتمثل هذا الموضوع في هيمنة وسائل التواصل الاجتماعي على الفكر الإنساني. وللمساهمة في هذا الموضوع سنعمل على بيان الإيجابيات والسلبيات لوسائل التواصل الاجتماعي لعننا نتوصل إلى حلول ناجعة. وبعد الدراسة والتمحيص تبيننا تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في حياة الإنسان وهيمنتها على فكره. ولتفصيل القول في هذا الموضوع قسمنا عملنا إلى سبع محاور لتبين مدى فاعلية هذه الشبكات في جل مجالات الحياة.

لقد قمنا بدراسة تأثير وسائل التواصل على المستوى الاجتماعي واخترنا أن تكون البداية من هنا نظرا لأن المجتمع هو الحاضنة للتطور المتغيرة كما أنه هو يمثل مركز تجمع النواة البشرية الفاعلة في الحياة. ثم يتفرع موضوعنا إلى عدة محاور أخرى اقتحمتها وسائل التواصل الاجتماعي وهيمنت على جميع مفاصلها ويعتبر الحقل السياسي من بين هذه المجالات لذلك سلطنا الضوء على هذا الميدان نظرا للأهمية القصوى التي يكتسبها في رسم ملامح الحياة في العالم وتحديد موازين القوى. وبعد ذلك قمنا ببيان تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الاقتصاد سلبا وإيجابا، لنسلط الضوء في مرحلة لاحقة على أهمية هذه التكنولوجيا التي غزت العالم وعلاقتها بالإعلام المتحكم في آراء المجموعة البشرية والموجه لمواقفها الوجيهة التي يريد حسب أهداف وغايات. وتطرقنا أيضا إلى علاقة وسائل التواصل الاجتماعي بالتعليم وتأثيرها المباشر على المرفق الأساسي في تاريخ الأمم والحضارات ودوره في بناء المجتمعات لتتوقف في مرحلة لاحقة عند دور المنظمات المحلية والدولية وعلاقتها بشبكات التواصل الاجتماعي وبيان تأثير ذلك في المشهد العالمي خاصة في ظل ما يشهده المجتمع الإنساني من اضطرابات وتغييرات دائمة لنقف في نهاية الأمر عند محور وسائل التواصل الاجتماعي والصحة.

خلاصة القول سنعمل من خلال هذا البحث الموسوم بوسائل التواصل الاجتماعي وهيمنتها على الفكر الإنساني على بيان الإيجابيات والعمل على تدعيمها واستعراض السلبيات ومحاولة تفاديها وإيجاد حلول بديلة تضمن تواصل الإنسانية في ظل مجتمع عالمي منفتح يتعايش أفراده في أمن وأمان ولنستغل هذا التطور التكنولوجي



GOIDI AMERICAN JOURNAL



التقدم العلمي للرفع من شأن الانسان و الرقي به لا تدميره و جعله يتخبط في التبعية و الذوبان والبحث عن الذات.

الكلمات المفتاحية: هيمنة، وسائل، التواصل الاجتماعي، الفكر، الإنساني.

Abstract:

Not We cannot mention god thanks to social media and the world has become like as everything that is happening can be followed up as small screen in human hands, Humanity has become thanks to the means without making any significant efforts.

of this technology .He communicates with his fellow human being without historical and rational values, geographical, transcending crossing distances, so we will perhaps social media has become an urgent necessity in our daily life, works and highlight their work to show the positive and negative these net importance inhuman and make good use of them in mazes and dissolve between pages.

Our research today studies a topic that concerns all peoples of the world due to its this topic represents the dominance of social penetration into all areas of life.

media over human thought and to contribute to this topic we will work on a positive statement we reach successful solutions and after study and scrutiny, We showed the impact of social media on human life and its hegemony over thought and detail to say on this topic we divided our work into seven axes to show the effectiveness of these networks for in most of the magazines of life.

We have studied the impact of the means of communication on the social level and given that society is the incubator of changing chose to start from here, phenomena as it represents the center of the gathering of the active human nucleus in life.

we stormed social media and Our topic is branched into several other axes. so the political field is considered among these magazines, dominated all its joints. we shed light on this field due to the statement of the impact of social media. according to the goals ,on negatively and forcibly to shed light at a later stage, the guide for his approval of the destination they want and the goals we also touched on the relationship of social media with education and its direct impact of nations and civilizations and its role in on the basic facility in the history to stop at a later stage the role of local and international building societies, organizations.

To sum up :this research is made by social media and its dominance over human thought on the statement of positivity and negatives and work to strengthen them

and review the negatives and try to avoid them and find alternative solutions that
Human communication in the light of an open scientific ensure communication.
society whose members consist in safety and security.

المقدمة:

شهد العالم تحولات عديدة ومتسارعة وساهمت هذه التحولات في انفتاح بلدان العالم على بعضها البعض والنهل من الثقافات المختلفة فأصبح الإنسان يعيش في قرية صغيرة سهل فيها التواصل والتقارب وهذا بفضل التقنيات الحديثة. وازداد هذا التقارب بدخول وسائل التواصل الاجتماعي كل البيوت واقتحامها كل المجالات، ففقرت البعيد وقصرت المسافات بين الدول والأصدقاء والأقارب وأضحت ضرورة من ضروريات الحياة ولازمة لا بد منها، ولم يقتصر استعمال وسائل التواصل الاجتماعي على فئة اجتماعية أو عمرية معينة بل هي متاحط لجميع دون استثناء. فكل الفئات تعرف هذه الوسائل وتستطيع استخدامها دون عناء أو بذل جهد ولعل أكثر هذه الوسائل استعمالاً الفيسبوك، تويتر، أنستغرام، فايبر وغيرها. ونظراً لأهمية وسائل التواصل الاجتماعي وهيمتها على الفكر الإنساني أردنا أن نسلط الضوء على هذه التقنيات الحديثة ونتبين ايجابياتها وسلبياتها على الفكر الإنساني. فكل تطور أو تقدم علمي أو غيره عرفها العالم وهي من صنع البشر له ايجابيات كثيرة وآثار سلبية. ونحن اليوم من خلال هذه الورقة البحثية سنقوم بدراسة هذا الموضوع الذي يشغل العالم ونحلل ونفسر ونقترح حلولاً يمكن تطبيقها عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتغدو نعمة على الإنسانية لا نقمة تؤرق الفكر. سنقوم أيضاً بدراسة أثر وسائل التواصل الاجتماعي في كل مجالات الحياة واهتمامات الفرد وذلك بذكر الإيجابيات والسعي إلى تدعيمها واستعراض السلبيات والعمل على تجاوزها والتخلص من تبعاتها. وسنعمل من خلال هذا البحث على بيان تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الفكر الإنساني من خلال الوقوف عند العديد من المجالات الهامة والتي تتجلى في المجال السياسي والاقتصادي والاجتماعي ومجال التعليم والصحة والإعلام واختيارنا لهذه المجالات مدروساً نظراً لأهميتها في حياة الإنسان.

أهمية البحث:

يدرس هذا البحث ظاهرة من ظواهر العصر المتطورة والمتغيرة بصفة دائمة و تتمثل في وسائل التواصل الحديثة التي انتشر استعمالها بين الناس فهيمت على الفكر الإنساني وافتكت مكانة الوسائل التقليدية.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تبين أهم ايجابيات وسائل التواصل الاجتماعي و دورها في تسهيل الحياة الإنسانية وكذلك ذكر السلبيات وكيفية علاجها.

منهجية البحث:

اعتمدنا في البحث المنهج الاستقرائي وقمنا بجمع المعلومات حول وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الفكر الإنساني للوصول إلى الاستنتاجات والنتائج المرتبة عن الهيمنة التي فرضتها على الفكر لاقتراح الحلول الكفيلة لتحقيق التوازن وحسن استثمارها لما هو في صالح البشرية. ويتكون هذا البحث من مقدمة وخاتمة وست محاور وهي كالآتي:

- تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الأسرة المجتمع
- تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المجال السياسي.
- تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الاقتصاد.
- تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الإعلام.

- تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة.
- تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التعليم

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الأسرة والمجتمع:

لعبت وسائل التواصل الاجتماعي دورا هاما في حياة الإنسان، فسهلت التواصل داخل المجتمع وقربت البعيد وقصرت المسافات فأصبح بإمكان كافة أفراد الأسرة التواصل فيما بينهم دون تحمل معاناة التنقل أو السفر للاطمئنان على الغائب والمهاجر وأضحت ضرورة ملحة للجميع دون استثناء. لكن رغم ما تقدمه وسائل التواصل الاجتماعي في حياة الإنسان والمجتمع اليوم ورغم ما تقدمه من تسهيلات وفوائد فإن لها سلبيات لا تحصى على العلاقات داخل الأسرة وبالتالي على المجتمع باعتبار أن الأسرة هي نواة المجتمعات فلن يصلح حالها إلا بصلاح هذه النواة. لقد أصبح كل فرد من أفراد الأسرة الواحدة في حالة عزلة عن الآخر يصنع عالمه الخاص به ليعيش فيه في إطار هذا العالم الافتراضي المنفتح عن آخر دون قيود. فهو يعقد علاقات من كل دول عالم ولكن صديق ثقافة ولغة وعادات فيجد المستخدم لهذه الوسائل المتطورة ضالته، فيجلس لأوقات طويلة أمام هذه الأجهزة مبحرا في عوالمها مستفيدا من تكنولوجيا التواصل والمعلومات وفي مقابل تنهار علاقاته الأسرية فهو يقضي ساعات طوال في عزلة عن العائلة والأقارب و يصبح مدمنا على التعاطي مع هذه الشبكات مسلوب الإرادة تسير شبكات التواصل الاجتماعي وتحدد خياراته فلا يعود إلى الأسرة للتداول والتشاور والنقاش رغم أنه يقبع مع العائلة في نفس المكان لكنه مغترب. فباعدت هذه الوسائل بينه وبين العائلة فأضحت العلاقات فاترة. (حلمي خضر، ساري. دمشق 2008) فكم من أسرة كانت سعيدة تعيش الطمأنينة والعدوء و تنعم بالدعاء العائلي فدمرتها وسائل التواصل الاجتماعي بجميع تطبيقاتها والانشغال بها مما جعل كل طرف يعيش في عزلة عن الآخر منكمشا على ذاته وعالمه الافتراضي.

لقد ترتب عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي في حياة الأفراد العزلة والانكماش والتغير في سلوك الأطفال الذين أصبحوا يعيشون في عالم مختلف عن عالمهم الواقعي ويقومون بالتقليد الأعمى دون حسيب ولا رقيب في ظل غياب تام للأسرة والإحاطة بهم و توعيتهم بمخاطر هذه الوسائل وبيان إيجابياتها. (الكندي، سعد. محمد حسن. كربلاء. 2019)

لقد انخرقت وسائل التواصل الاجتماعي عن هدفها فعوض أن تقرب المسافات خلقت عديد المشاكل فنتيجة الإدمان على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تدنت الزيارات بين الأقارب وفترت العلاقات الأسرية وتراجعت حتى في المناسبات مثل حضور حفلات الزفاف وحفلات النجاح وفي المآتم إذ عوضت عوضت هذه الوسائل التقارب المباشر فأصبح يعتمد على إرسالية قصيرة يؤدي بها الفرد الواجب فقط.

لقد سيطرت وسائل التواصل الاجتماعي على الفرد فغيرت سلوكه وعاداته وحدثت ثورة في المجتمع أثرت على كل الشرائع دون استثناء نساء ورجالا أطفالا وشبابا وشيوخا.

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المجال السياسي:

تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الآونة الأخيرة وخرج عن الاستخدام المعهود فلم يعد يقتصر على التواصل بين الأفراد بل أصبح وسيلة هامة لتطويع الفكر البشري وتحديد خياراته والتأثير في قناعاته وانتماؤه السياسية والتأثير في تنشئة الشباب وتشكيل وعيه بالقضايا المحلية والدولية.

تساهم وسائل التواصل الحديثة في نقل الأفكار والآراء المتعلقة بقضية معينة وفق أهداف ومصالح الأطراف المتحكمة والمسيطر على المشهد السياسي لمجموعة بشرية معينة ولبلورة رأي عام معين ومساند لبعض

القضايا دون النظر والتحقق من مصداقية هذه القضايا والأحداث المصاحبة لها. وفي هذا الصدد تبين مجلة الإيكونومست البريطانية الشهيرة الدور السلبي الذي باتت تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي في دنيا السياسة وتقسيم المجتمعات وتشير إلى أن وسائل التواصل هذه باتت تستغل مناصاتها لنشر المعلومات المغلوطة بين الناس والتي تؤدي بدورها إلى تسمم الأجواء بدلا من أن تستخدم في تعزيز الممارسة السياسية والديمقراطية الحقيقية ومحاربة التعصب والفساد والكذب.

لقد تم استغلال وسائل التواصل الاجتماعي في المجال السياسي لترويج لسياسات بعينها بهدف السيطرة والهيمنة على الفكر البشري وتوجيهه الوجهة المطلوبة. فبهذه التقنيات الحديثة المهيمنة على العالم المعاصر تستطيع شيطنة البعض وتحسين صورة البعض الآخر لتضليل الرأي العام واستمالة العقول والسيطرة على الاختيارات وتتجلى هذه التصرفات خاصة في فترة انتخابات الدول التشريعية والرئاسية خاصة والمنطقة العربية ليست بمعزل عن هذه الأحداث بل تعد الأكثر اهتماما لدى المتحكمين في وسائل التواصل الاجتماعي. لقد عرفت العالم العربي تحولات تحت غطاء الربيع العربي وساهمت وسائل التواصل الاجتماعي استثمار هذه التحولات التي سرعان ما انتشرت بسرعة كبيرة بين مستخدمي هذه الوسائل فتم بذلك توجيه الفئات الشعبية حسب رغبات ومصالح فئات ضيقة على حساب الفئات الشعبية الواسعة تجيئها إلى الخروج إلى الشوارع خدمة لمصالح تلك الفئات.

والجدير بالذكر أن الفاعلين السياسيين أصبحوا يلجؤون إلى وسائل التواصل لإضفاء الشرعية على ممارساتهم داخل المجتمعات وكذلك لتضليل الرأي العام وكسبه إلى صفهم من خلال ما يبثونه على شبكات التقنيات الحديثة سواء إن كان ذلك في مرحلة القوة أو ضعفهم فهم يسعون إلى كسب تعاطف الفئات الشعبية وخاصة الفئات الشبابية التي تعتبر رهان المستقبل ثم لأنهم يحسنون التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي فيتم استغلال طاقات المجتمع في أغراضهم السياسية والترويج لأفكارهم مهما كانت هذه الأفكار. والنتيجة الحاصلة إذن بلورة رأي عام مساند لبعض السياسات في العالم والمجتمعات حتى وإن لم تكن صائبة وبذلك تقع وسائل التواصل الاجتماعي بجميع تطبيقاتها في فخ التضليل الإعلامي والتأثير السلبي في الرأي العام فينتج بذلك جيل مصنع لا مفكر وناقد. وتعمل هذه الوسائل على تغيير قناعات أفراد المجتمع في دولة ما في اتجاه معين.

لقد باتت وسائل التواصل الاجتماعي أحد أهم الوسائل الفاعلة على المستوى الدولي إذ لم يقتصر تأثيرها على النظام الداخلي لدولة ما وإنما تجاوز حدود الدولة الواحدة إلى العلاقات الدولية ولا أدل على ذلك ما أشيع من تدخل روسي في الانتخابات في الانتخابات الرئاسية الأمريكية سنة 2016 وكانت وسائل التواصل الاجتماعي هي من قاد هذا التدخل وأحدثت تأثيرا بالغا في هذا الشأن ويتجلى ذلك في قيام شركة كامبريدج أناليتيكا باستغلال بيانات 50 مليون مستخدم لموقع فايسبوك لصالح دولاند ترامب بهدف التأثير في الانتخابات الرئاسية الأمريكية ونتاجها من خلال توجيه الناخبين. (عبد الحميد، عمرو محمد. العربي للنشر والتوزيع. 2019). ورغم اعتذار الشبكة التي تم اتهامها عن هذا الحدث إلا أن هذه الممارسات ظلت تثير الكثير من الشكوك حول مصداقية وسائل التواصل الاجتماعي في الحفاظ على بيانات مستخدميها وحمايتها من القرصنة. وهاهي نفس الحادثة تتكرر اليوم بعد خروج الرئيس الأمريكي بايدن يوم 29 جويلية وتصريحه بأن بلاده تتعرض إلى هجمات إلكترونية تقوم بها روسيا للتأثير على الانتخابات المقبلة ويتوعد بحرب حقيقية من مقر المخابرات الأمريكية إذ يقول: "إذا انتهى بنا الأمر لخوض حرب حقيقية مع قوة عظمى فسيكون ذلك نتيجة لاختراق سيبراني ذي عواقب كبيرة."

يمكن القول أن وسائل التواصل الاجتماعي بقدر ما سهلت على الإنسان البسيط والعادي إلى الولوج إلى عالم السياسة و أسهمت في بث الوعي لدى الناشئة للاهتمام بالشأن السياسي فإنها تسببت في عديد المشاكل والمخاطر والمتمثلة في التأثير في الرأي العام وتشكيل العقل البشري وفق ما تقتضيه المصلحة السياسية كما ساهمت في تسهيل نشاط الجماعات الارهابية التي تستعمل هذه الوسائل لاقتناص و اصطياد فرائسها وبذلك أصبحت هذه الوسائل تمثل في كثير من الأحيان خطرا على استقرار بعض الدول بل أصبحت تهدد السلم العالمي إذ أضحت تمثل وسيلة للجوسسة على الأشخاص والدول وتكون بذلك قد انحرفت عن الأهداف الرئيسية والمتمثلة في الانفتاح على الآخر.

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الاقتصاد:

لئن مثلت شبكات التواصل الاجتماعي وسيلة للتعارف والتقارب بين البشر في مختلف دول العالم ولعبت دورا هاما في تشكّل الرأي العام في المجال السياسي وسيطرت على توجهاته وقناعاته فإنها لم تكتف بهذا المجال بل اقتحمت المجال الاقتصادي الذي لم يكن بمعزل عن هذه التحولات الكبرى التي أحدثتها الثورة المعلوماتية. لقد أثبتت الأحداث والوقائع والتطورات الحاصلة في الاقتصاد العالمي والدولي أنّ وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت وسيلة مهمة في إدارة اقتصاديات الدول والتأثير في نجاحها أو تفهقها. لقد اعتمدت المؤسسات الاقتصادية في كامل أنحاء العالم وسائل التواصل الاجتماعي في أعمالها وتسويق منتجاتها بأشكال متفاوتة والغاية من هذا الاستعمال المكثف والغاية من هذا الاستعمال الانفتاح على العالم واقتصادياتها والنهل من التجارب المتنوعة لتحقيق الكسب المادي والانفتاح من الخبرات العالمية لتجاوز الأزمات خاصة في ظل ما يحدث في العالم اليوم من تحولات كبرى في مستوى موازين القوى العالمية.

ولئن مثلت وسائل التواصل الاجتماعي أداة هامة في تنمية الاقتصاد وانفتاحه فإنها رغم ذلك أثرت سلبا على الاقتصاد و يبرز ذلك خاصة في اكتساح السوق المفتوحة دون قيود و ضوابط واعتمادها أسلوب التأثير والإغراء لبيع منتجاتها عن طريق وسيلة التسويق الشبكي دون الاهتمام بجودة المنتج وإنما تعتمد حيل وأساليب أطاحتها وسائل التواصل الاجتماعي للتأثير في المستهلك ولعل أبرز هذه الحيل الاعتماد على المشاهير في كل المجال والقيام باشهارات لكسب الحرفاء فلم يعد العمل يرتكز على الجودة بل قوة التأثير. ويعود هذا الاكتساح الذي عرفته وسائل التواصل الاجتماعي إلى سهولة استخدامها فجميع الأشخاص يحسنون ذلك دون بذل جهد وهو ما أدى إلى التأثير على أدوات الإنتاج ومستلزمات التسويق دون الاحتكام إلى قوانين اقتصادية فعلى سبيل المثال سيعزف الكثير من رواد المحلات التجارية على اقتناء ما يلزمهم من تلك المحلات لأنّ وسائل التواصل الاجتماعي سهلت عليهم الأمر فبمجرد الدخول إلى أحد تطبيقاتها يختار المستهلك المنتج الذي يرغب في اقتنائه ويصله حيث هو دون تكبد عناء التنقل.

لقد ساهمت التكنولوجيا الحديثة في النهوض بالاقتصاد العالمي والتعريف بالتقافة والمنتج الطبيعي والفكري وساهمت في النهوض بالقطاع السياحي من خلال ما ترصده عدسات الكاميرا للهواتف الذكية و تنشره عبر شبكات التواصل الاجتماعي لكن رغم ذلك فقد وقعت في كثير من الأخطاء بل قل إنها خططت لذلك مسبقا فازدهر اقتصاد دول معينة وانهارت اقتصاديات دول أخرى و تعمقت التبعية وهنا يقودنا الحديث إلى التذكير بمراحل التطور التي شهدتها العالم فبعد صفة العالمية التي بشرتنا بعالم أفضل بعد الصراع الذي خاضه رواد الفكر ضد الكنيسة وما خلفته تلك الصراعات من خسائر إنسانية جسيمة والنجاح في هذه الحرب لإسقاط سيطرة الكنيسة على المجتمع بأكمله يصطدم الإنسان وخاصة في الدول الضعيفة بالعولمة التي تلونت بأبهى القيم والمفاهيم لتكشر عن أنيابها وتظهر سيطرة الرأسمالية المتوحشة على العالم واقتصادياته والقضاء على الاختلاف والتنوع

بحجة ان العالم أصبح قرية صغيرة منفتح على بعضه والكل يستفيد والحال أنها روجت لثقافة معينة واقتصاد مخصوص فازداد فقر دول في مقابل ازدهار اقتصاد دول أخرى. (هانس بيتر مارتن وهارالد شومان، ألمانيا 1999) وهاهي اليوم يتم التبشير بما هو اوسع و أرحب وأعنف على الإطلاق إنه التحكم في العالم وتحولاته عبر التكنولوجيا الحديثة وما وسائل التواصل الاجتماعي إلا أبرز الوسائل لتحقيق هذه الأهداف. فالدول العظمى تتصارع الآن من أجل التحكم في النظام العالمي لتفرض ثقافة واقتصاد الدول المنتصرة وكانت وسائل التواصل الاجتماعي تدير هذا الصراع الذي لم يعد صراعا عسكريا بل تقنيا علميا وهو الأقوى والأعنف، وبقيت الدول النامية والضعيفة منطقة الصراع والتناحر رغم تغير الوسائل المعتمدة. وبقيت أيضا في حالة تبعية تامة تستهلك ولا تنتج كما أن الاستهلاك غير خاضع للعقل والنقد فتتسع الهوة بين العالمين المتقدم والنامي. تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الإعلام:

يعرف العالم في العصر الراهن تحولات متسارعة في ميدان الاتصال و نقل المعلومة وقد أثر ذلك بشكل واضح على وسائل الإعلام التي تحتم عليها مواكبة التطور لاثبات الوجود والمحافظة على مكانتها في الساحة الدولية والعالمية، فبعد أن كانت المعلومة محتكرة لدى وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمكتوبة الخاضعة لقوانين صارمة، أصبحت اليوم متاحة للجميع وفي كل انحاء العالم يكفي فقط أن يمتلك الفرد هاتف او حاسوب وشبكة إنترنت لمعرفة ما يجري أو حتى اختلاق الأخبار و إشاعتها بين الناس عبر وسائل التواصل الاجتماعي. ونظرا لهذا التطور السريع تحتم على وسائل الإعلام الانخراط في عملية التطور والتغير لترفع من مستوى خدماتها وكسب أكبر عدد ممكن من المتابعين. خاصة وأنها كانت تمثل إعلام نخبوي تقتصر على أخبار السياسيين والمشاهير وأهل الثقافة وغيبت دور المواطن البسيط الذي يمثل الأغلبية الساحقة في المجتمعات وخاصة فئة الشباب إلى أن أتت اللحظة وأصبح يمثل الثقل في المشهد الإعلامي بعد احتوته وسائل التواصل الاجتماعي ووجد ضالته فملأت الفراغ الذي تركته وسائل الإعلام التقليدية "حيث على الرغم من كونها ظاهرة عالمية إلا أن الشباب هم من الأكثر استخداما وتفاعلا عبر الانترنت ويعود ذلك إلى عدة أمور أهمها عدم وجود مجالات أخرى للتعبير، فالإعلام التقليدي له وجهات محددة وهو انعكاس للمثقفين والنخب بالإضافة إلى عدم وجود وسائل أخرى للتعبير." (الحسيني.علي.العراق 2018).

من المعلوم أن وسائل الاتصال والتواصل الحديثة اكتسحت كل المجالات واخترقت كل تفاصيل الحياة حتى التفاصيل الخاصة منها والمحظورة فإن ذلك زاد من هيمنتها وسيطرتها على الفكر الإنساني فأصبحت وسائل الإعلام التقليدية بمعزل عن التطورات لذلك وجب عليها الانخراط و مواكبة روح العصر والبحث عن المعلومة الشافية والضايفة للمحافظة على المكانة التي كانت تحظى بها من ناحية واهتمامها بكل مشاغل الحياة كي لا تبقى نخبوية ويسحب من تحتها البساط. فالتحدي بالنسبة لوسائل الإعلام التقليدية يكمن في كيفية استغلال المنصات الالكترونية وتوظيفها لإنتاج المحتوى الجيد التي يرتقي إلى مستوى الاحترافية فيفيد المجتمع و يرتقي بمستوى الفكر البشري. لقد قدمت وسائل التواصل الاجتماعي الكثير لوسائل الإعلام و ذلكت العراقيل في كيفية الحصول على المعلومة بالسرعة المطلوبة لذا يجب على الإعلام توظيفها الجيد المحتكم إلى العقل والقوانين لا إلى الإشهار والتشهير فإذا انخرطت في هذا الباب وقعت وسائل الإعلام في زيف المعلومة والانحراف بالهدف المراد الوصول إليه. يجب على وسائل الإعلام بكل أصنافها توخي الحذر كي لا تقع في فخ التزوير ونشر المعلومات والأخبار الزائفة والمغلوطة التي قد تصل بها إلى العقوبات الجزائية والتتبعات القضائية، فكم من معلومات زائفة وحملات تشويه شنتها وسائل الإعلام لخدمة أطراف معينة أسقطت حكومات ودمرت دول وساهمت في نشر الكراهية والتقاتل والتناحر ولا أدل على ذلك ما وقع في الدول العربية فيما يعرف

بالربيع العربي إذ ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي و عن طريقها وسائل الإعلام في تأجيج الأوضاع داخل الدول بين أفراد الشعب الواحد بداعي الحرية والديمقراطية والحال أنها تسعى إلى خدمة أجندات معينة فانخرطت في إثارة البلبلة في المجتمعات وحادت عن الهدف الرئيسي وذلك تحت غطاء حرية الإعلام والمعلومة و تغافلت عن حرية الأفراد و حفظ أمنهم واستقرارهم.

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة:

أسهم التقدم العلمي والتكنولوجي في تسهيل حياة الإنسان في العالم إذ أصبح منفتحاً عن الآخر ناهلاً من الثقافات والحضارات المختلفة مكتشفاً العادات والتقاليد لكل دول العالم لكن يبدو أن لهذا الانفتاح والانصهار في العالم له ضريبة باهضة ليس فقط على مستوى التأثير في التفكير و تشكيل الوعي البشري و نمذجة العقل الانساني وإنما هنالك أموراً أكثر خطورة لهذا التقدم العلمي إن لم نحسن الاستغلال. لقد أثرت وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيات الحديثة على العقل الإنساني الذي أصبح مدمناً من خلال الإفراط في استعمال هذه الوسائل الحديثة العابرة للزمان والمكان بل العابرة للعقول مهما كانت اختلافاتها.

لقد تسبب الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيات الحديثة في الكثير من المشاكل الصحية للإنسان ولعل أهم هذه المشاكل وأخطرها على الإطلاق التأثير على المخ وبالتالي إنهاك كامل الجسد. يؤدي الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وبالتالي للهواتف الذكية وأجهزة الحواسيب إلى إجهاد المخ الذي يصبح في حالة عدم توازن بين النظام المعرفي والنظام السلوكي ويتسبب ذلك في خلل في وظائف المخ كما أن الأشعة المنبعثة من الهواتف الذكية تؤثر سلباً على المخ فينعدم التركيز ويخلف أضراراً جسيمة فهذه منظمة الصحة العالمية صنفت إشعاع الهاتف الخليوي على أنه مادة مشرطنة محتملة للإنسان "فهو يشكل خطراً متزايداً للإصابة بسرطان الدماغ (ابراهيم، بيتر 2019) فهذه المادة المشعة تساهم في تلف الأنسجة الدماغية، فقد أثبتت دراسة قامت بها هيئة الإشعاع والسلامة النووية في فنلندا مفادها أن تلف هذه الأنسجة يمكن أن يكون سببه الإدمان على استعمال الهاتف الخليوي.

لقد أثبت الباحثون أن استخدام الهواتف المحمولة والاستغلال المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يؤدي بالفرد إلى الاكتئاب والقلق وتفضيل العزلة على العيش مع المجموعة فيعيش الاغتراب " فأولئك الذين يشعرون بالسوء قد يلتجأون إلى وسائل التواصل الاجتماعي من أجل المواساة والاندماج في المجتمع " (أوربن، إيمي) وأي اندماج فما خفي كان أعظم إذ يجز هذا الاندماج اللامتاهي واللامحدود في الزمان والمكان لفترات طويلة مستخدم وسائل التواصل الاجتماعي إلى تفهقر الصحة فهو يعد يحافظ على وجبات الطعام في وقتها ولا يمارس الرياضة والعيش في عزلة عن المجتمع إن لم نقل عزلة ذاتية و تزداد العزلة يوماً بعد يوم وتتسع الهوة حتى يجد نفسه خارج المجتمع الذي يعيش فيه وإن أراد العودة سيجد صعوبات فينهار وتتأثر الصحة بذلك.

لئن تعددت مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي والاستعمال المفرط للهواتف الذكية فإن ذلك يعود سوء التعامل معها وعدم استغلالها فيما ينفع الإنسان لتطوير الذات والنهوض بالمجتمع وتحقيق نهضة شاملة في كل الميادين للارتقاء بالعنصر البشري و تأمين حياة أفضل في ظل عالم متغير و أرضية متحركة ترفض الثبات. و رغم المخاطر العديدة التي تهدد صحة الإنسان جراء الإفراط في استعمال التقنيات الحديثة فيما يضر الصحة فإن هذه الوسائل وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي منها بجل تطبيقاتها قد لعبت دوراً هاماً في توعية الإنسان للعناية بصحته من خلال تقديم النصائح والتعريف بالأمراض وكيفية الوقاية منها وتقديم نوع الأغذية التي يحتاجها الجسم ولعل فيروس كورونا المستجد أبرز دليل على ذلك فقد عملت وسائل التواصل الاجتماعي على توعية الناس بمخاطره وكيفية الوقاية رغم الغموض يحوم حوله، فقدّمت هذه الوسائل من خلال منصاتها

المعلومات الكافية عن هذا الوباء وكيفية التعامل معه وإن وقعت في بعض الأحيان في اخطاء من قبل بث الرعب في النفوس والتهويل حول مآل المصابين. ورغم ذلك لم يمكن ان ننكر الدور الجبار لهذه التقنيات الحديثة التي ساهمت في التوعية والنهوض بالفكر الانساني الذي أصبح أكثر نضجا و انفتاحا عن العالم و ما يدور حوله من متغيرات.

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التعليم

لا تتقدم الأمم إلا بالتعليم ولا ترتقي الشعوب إذا أهملته وهمشته، بالعلم يقاس تقدم الأمم ويسهل اندماجها في العالم وانفتاحها على الحضارات المختلفة للأخذ بأسباب التقدم. فالعلم وابتعليم بوابة التحضر و الخروج من الفضاء الضيق إلى الفضاء الأرحب، وكلما كانت الجودة عالية أثبتت قدرة الفرد الخلاقة و تميزه عن غيره من بني البشر. إن الإنسان طواق للمعرفة والتعلم لذلك عمل منذ وجوده الأول على تطوير مناهج التعليم للاستفادة منها. ولا يسعنا في هذا المقام إلا ان نذكر بتجربة دولة الصين التي عاشت مجاعة كبرى خلال سنوات 1959 و 1961 واستطاعت بالتعليم والعلم أن ترتقي إلى قوة اقتصادية عالمية معتمدة على ثروة بشرية هائلة. إن التغيير الدائم للعالم ولموازين القوى فيه يجعل القائمين على التعليم وضع منهاج تعليمي يواكب هذه التطورات و يحافظ على الهوية الوطنية دون الذوبان في الآخر بل عليه أن يعمل على الخلق والإبداع لافتكالك المكانة. وتعد وسائل التواصل الاجتماعي أحد المؤثرات في التعليم و في طرق تلقيه في جميع مراحلها. فكيف ذلك؟

لقد غزت وسائل التواصل الاجتماعي كلّ الفضاءات فأصبح نقل المعلومة سريعا و سهلا وأسهم بذلك في تطور التعليم و مناهجه وعلى صنّاع القرار الانخراط في عملية التعليم هذه التي فرضها العالم المتغير الرافض للثبات كي لا تبقى الدول خارج نطاق العالمية لأنّ المواكبة والملاءمة مع روح العصر يخلق المنافسة واحتلال مكانة بين الدول المتنافسة في هذا المجال وغيره من المجالات. لقد غدت وسائل التواصل وسيلة أساسية لنشر الأفكار وتبادل المعلومات ويتوجب على طلاب العلم استغلالها لتمكنهم من تطوير الفكر وانفتاحه وبناء قاعدة معلوماتية متكاملة في مختلف المجالات لصالح البشرية لا لتدميرها. لقد استغل طلاب العلم والقائمين على المجال التعليمي في كلّ مراحلها وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الحديثة لنشر المعلومة والاستفادة منها وذلك بإنشاء صفحات ومجموعات يتناقل روادها الأفكار و وجهات النظر وتحظى بالحوار والنقاش والنقد البناء لتطوير الفكر الإنساني والنهوض بمستوى الوعي لدى الفرد حتى لا يكون مجرد مستهلكا للمادة بل فاعلا و منتجا لها.

لقد ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الحديثة في توطيد العلاقة بين المعلم والمتعلم وقد بينت الدراسات جدوى هذه الوسائل في التعليم، فهذا الكاتب الصيني رونغواي هوانغ يشير إلى أن استخدام هذه الوسائل المتطورة والحديثة في التعليم قد "كسرت روتين التدريس وصار الطالب أكثر قدرة على الإبداع وأنّ هذه الشبكات لها قدرة كبيرة على إيصال المعلومات إلى ذهن المتلقي بكل سهولة وتمكّن من تجاوز الحواجز التي تفصل أحيانا بين الطلاب والمؤسسات التربوية التي ينتمون إليها، ولكن لا بدّ من التدرج في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ضمن المخطط التعليمي بما يمكن من تحقيق المزيد من المنفعة

للطلاب" (هوانغ، رونغواي. التعلم الهجين)

لقد بين الباحثون أهمية وسائل التواصل الاجتماعي وجدواها في التعليم إذ تمّ استغلالها الاستغلال المحكم والموجه من قبل صنّاع القرار في الدول للحفاظ على الجودة وتحقيق النهوض بالمجتمعات والارتقاء بالفكر الإنساني إذ "تعدّ ثورة التعليم الالكتروني من الثورات التي أحدثت وستحدث تغييرات مستقبلية ايجابية في مجال التربية والتعليم والتي جعلت الدول المتقدمة وبعض الدول النامية تُنفق كثيرا من المال والجهد في سبيل الإفادة منه" (غانم صالح، فرح. العراق)

لئن أسهمت وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيات الحديثة في تطوير مناهج التعليم وتقريب المعلومة من طلبة العلم وتناقلها بسرعة في شتى أنحاء العالم، ولئن أثبتت الأحداث العالمية والمستجدات ذلك خاصة في فترة الحروب والكوارث الطبيعية وعلّ جائحة كورونا أبرز شاهد على ذلك إذ تمّ اللجوء إلى التدريس عن بعد لتفادي العدوى بالوباء والمحافظة على جودة التعليم وضمنن تواصله فكانت هذه الوسائل وهذا التقنيات الحديثة سيدة الموقف والضامنة لتواصل العملية التعليمية في كامل أنحاء العالم، فإنّ دور وسائل التواصل الاجتماعي يظلّ محدودا إذ لا يمكن تعويض العنصر البشري في العملية التعليمية إضافة إلى أنّ سوء استخدام هذه الوسائل من طرف المتعلمين أصبح يشكّل خطرا كبيرا خاصة في البلدان النامية وخاصة العربية منها إذ تعترض التعليم في هذه الدول صعوبات جمة بسبب الحروب والفوضى والصراع الفكري والايديولوجي والفقر وانعدام العدالة والمساواة بين المتعلمين هذا إلى جانب انغماس طلبة العلم في وسائل التواصل الاجتماعي دون حسيب أو رقيب فتغترب الذات عن ذاتها وواقعها وعالمها وينحرف طالب العلم عن هدفه الحقيقي و يتوه في مغريات شبكات التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الحديثة ممّا يؤثر سلبا على التعليم والمستوى العلمي والمعرفي والفكري للمتعلم وبذلك أصبح طالب العلم العربي خاصة أكثر المستهدفين من شبكات إجرامية تسعى إلى بلورة فكره مثلما تريد وتنشئته تنشئة مخصوصة فانتشرت الجرائم وتزايد استقطاب رواد وسائل التواصل الاجتماعي للانخراط في شبكات الإرهاب والاتجار بالبشر ثم بعد ذلك يسلطون عليهم أقصى العقوبات فيتمّ تدمير النفس البشرية و ينهار المجتمع بأكمله.

الخاتمة:

مثلّ التقدّم العلمي ووسائل التواصل الاجتماعي التي عرفها العالم اليوم ثورة علمية كبرى غير محدودة في الزمان والمكان إذ اقتحمت كلّ البلدان والأوطان والعقول وقضت على الخصوصية وجعلت الأفكار منفتحة على بعضها بل أخضعتها إلى الانفتاح. وأمام هذا الانفتاح اللامحدود وجب على الإنسان مواكبة هذا التطور لكن بعقل واع ونقدي يأخذ ما هو إيجابي ويترك ما هو سلبي للمحافظة على الهوية ورفض الذوبان في الآخر و ليكون الفرد فاعلا في عالم متغير لا مفعولا به تؤثر فيه التجاذبات وتصنع فكره التكنولوجيا الحديثة حيثما شاعت و كما أرادت. على الفرد أن يتفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي بصورة نقدية لتحقيق المنفعة والاستفادة وذلك بالعمل على الفعل والابداع واستغلال هذا التقدم العلمي للرفي بالإنسانية والمحافظة على أمن وسلام البشرية جمعاء.

التوصيات:

من خلال دراستنا لموضوع هيمنة وسائل التواصل الاجتماعي على الفكر الإنساني وسيطرتها وغزوها لكل مجالات الحياة رأينا أنه لا بد من طرح بعض التوصيات لعلّها تساهم إيجابا في وعي الانسان بأهمية هذه الوسائل في الحياة من خلال أخذ ما هو إيجابي وترك كل ما هو سلبي وتمثّل هذه التوصيات في:

يجب على الدول العربية وغيرها تكوين لجان متخصصة في كل المجالات تعمل على توعية مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي.

الإحاطة النفسية بالمدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي ومساعدتهم على التخلص من الإدمان بإيجاد وسائل بديلة مثل الانخراط في النوادي الثقافية والرياضية والعمل التطوعي.

التوعية بإيجابيات وسلبيات وسائل التوصل الاجتماعي لتجنب الوقوع في المخاطر والمزالق.

يجب حماية البيانات الخاصة لمستخدمي هذه الوسائل حتى لا تتعرض للقرصنة وبالتالي الوقوع في الابتزاز من طرف المخترقين.



يجب الوعي بما تنشره هذه الوسائل من أخبار وأحداث والتثبت في صحتها من زيفها كي لا نفع في التظليل. يجب الإحاطة بفئة الشباب والأطفال خاصة كي لا يقعوا في وهم وسائل التواصل الاجتماعي وبالتالي الانحراف والانتماء إلى الجماعات المتطرفة التي تعمل على بث خطاب الكراهية والعنف والقتل. قائمة المراجع

- إبراهيم، بيتر. أضرار لا تعرفها للموبايل على المخ أهمها تلف الأنسجة الدماغية. القاهرة: الاربعاء 25 ديسمبر 2019.
- أوربن، إيمي. باحثة بجامعة كامبريدج لندن.
- الحسيني، علي: أثر شبكات التواصل الاجتماعي في وسائل الإعلام. مقال منشور بصحيفة صوت عراقي حر الالكترونية. العراق 2018/09/17.
- حلمي خضر، ساري. تأثير وسائل الاتصال عبر الانترنت في العلاقات الاجتماعية. مجلة جامعة دمشق ص 328-333.
- خضير البياتي، ياس. هل تسهم وسائل التواصل الاجتماعي في تطوير التعليم العربي. العراق. الثلاثاء 8 مارس 2016.
- عبدالحميد، عمرو محمد. العداء لوسائل الإعلام التحديات المهنية واستعادة ثقة الجمهور. العربي للنشر والتوزيع. 2019. ص 170-171.
- غانم صالح، فرح: التعلّم الالكتروني بين المفهوم والنوع والتطبيق. مجلة جودي العدد الثالث ص 223-238.
- الكندي، سعد محمد: مواقع التواصل الاجتماعي ومخاطر الاستخدام على الاطفال والمراهقين. مركز الدراسات الاستراتيجية. جامعة كربلاء نيسان أبريل 2019.
- هوانغ رونغواي وفيليب تسانغ وسيمان كي اس تشونغ وفكتور اس كي لي: المؤتمر الدولي الثالث للتعلم الهجين الحواري اس-سي ايتش ال. بكين 2010.
- هانس بيترمارتن و هارالد شومان: فخ العولمة : الاعتداء على الديمقراطية والرفاهية. 1996. ترجم إلى العربية سنة 1998. إشراف الدكتور عدنان عباس علي.

تأثير استخدام الهواتف النقالة على صحة الافراد
ا.د. مها عادل محمود
كلية طب الاسنان/ جامعة بغداد- العراق

الملخص:

لقد أصبح استعمال الهواتف المحمولة من الظواهر الشائعة، حيث بات عدد الاشتراكات في هذا المجال يناهز 6.9 مليار اشتراك في جميع أنحاء العالم. تصنف الحقول الكهرومغناطيسية التي تسببها الهواتف المحمولة من قبل الوكالة الدولية لبحوث السرطان بأنها قد تكون مسرطنة للإنسان. هناك دراسات جارية لتقييم الآثار الصحية التي يُحتمل أن تظهر على المدى البعيد جرّاء استخدام الهواتف المحمولة. أثبتت الدراسات أنه عندما يستخدم الهاتف النقال لأكثر من ست ساعات يوميا لمدة خمسة أيام متواصلة يسبب قصوراً جنسياً لدى الرجال، كما أن الترددات العالية جداً تؤثر في صحة الإنسان، وذلك لأن الطول الموجي لتلك الموجات أصغر من قطر الخلايا الحية، وهذا قد يؤثر في نواة الخلية. أوضحت الدراسات أن هناك عددا من العوامل تزيد من تأثير الجسم بالموجات الكهرومغناطيسية، على سبيل المثال فإن تأثير هذه الإشعاعات يرجع إلى ثلاث عوامل وهي التردد والطاقة وزمن التعرض، فتأثير الطاقة الصغيرة في زمن تعرض طويل يعادل تأثير طاقة عالية في زمن تعرض قصير بشرط ثبات تردد مصدر الإشعاع فبذلك يستطيع مستخدم التليفون المحمول بتقصير زمن المكالمة ليقول من زمن تعرضه، وذلك لزيادة أمانه، بينما لا يستطيع ساكني المباني المجاورة للمحطات الرئيسية مغادرة مساكنهم لتقليل زمن تعرضهم للإشعاعات وان طول الفترة التي يتعرض لها الجسم، يعرضه إلى امتصاص كميات كبيرة من الطاقة الكهربائية، وازدياد الذبذبات. إن هناك تجارب واختبارات معملية أثبتت أن المناطق الرطبة تزيد من تأثير الإشعاع، وخصوصا في المناطق والأنسجة والأعضاء التي تقل فيها كمية الدم مثل الأذنين والعينين. كما يمكن أن تؤدي إلى إصابات مختلفة عند التعرض لها بكثافة عالية، مثل حروق في الجلد، ونوبات قلبية وقد يؤدي إلى صداع، وقلق نفسي، مصحوبا بالأرق، وعدم القدرة على التركيز، والشعور بالإعياء معظم الوقت.

الكلمات المفتاحية: الهواتف النقالة، صحة الأفراد.

The effect of using mobile phones on the individuals
health

Prof Dr. Maha Adel Mahmood

College of Dentistry/ University of Baghdad

Abstract:

The use of mobile phones has become a common phenomenon, as the number of subscriptions in this field has reached 6.9 billion worldwide. Electromagnetic fields caused by mobile phones are classified by the International Agency for Research on Cancer as potentially carcinogenic to humans. Studies are underway to assess the potential long-term health effects of mobile phone use. Studies have proven that when a mobile phone is used for more than six hours a day for five consecutive days, it causes sexual failure in men as very high



radiofrequencies(RF)radiation affect human health, because the wavelength of those waves is smaller than the diameter of living cells, and this may affect the nucleus of cells. Studies have shown that there are several factors that increase the body's sensitivity to electromagnetic waves. The effect of these radiations is due to three factors, namely, radiofrequency, energy and exposure time. Thus, the effect of low energy radiation for a long exposure time is equivalent to the effect of high energy radiation for short exposure time at stable frequency of the radiation source. As a result, the mobile phone user can shorten the time of the call to reduce the time of this exposure and increase safety, while the residents of the buildings adjacent to the base stations cannot leave their homes to decrease their exposure to the radiation, as a result of the lengthening of the exposure period, this will prone the body to absorb large amounts of electrical energy that increases oscillation.

There are experiments and laboratory tests that have proven that wet areas increase the effect of radiation, especially in areas, tissues and organs where the amount of blood decreases, such as the ears and the eyes. It can also lead to various injuries when exposed to it at a high intensity, such as burns to the skin, heart attacks and may lead to headaches, psychological anxiety, accompanied by insomnia, inability to focus, and fatigue most of the time.

Key words: mobile phone, individual health

أبراج الهواتف النقالة وتأثيرها على الإنسان:

مما لا شك فيه إن اكتشاف الهاتف الخليوي عام 1972 عن طريق المخترع الأمريكي مارتن كوبر أدى إلى حدوث ثورة اتصالية وتكنولوجية حلت العديد من مشاكل التواصل بين الأفراد، إذ أصبح الإنسان على اتصال وتواصل مع من يريد وأينما يريد ومع تطور الرسائل المكتوبة وانخفاض أسعار المكالمات وصغر حجم الأجهزة شيئاً فشيئاً بات الخليوي من ضروريات الحياة اليومية وأصبح في متناول جميع الأفراد على اختلاف حالتهم المالية .

إلا أنه في الآونة الأخيرة كثر الجدل حول تأثير أبراج الخليوي على صحة الإنسان العامة وما قد تسببه من أضرار على وظائف الدماغ والجهاز العصبي . وبالذات عندما بدأت اليوم تنتشر أبراج الهاتف الجوال وسط الإحياء السكنية وفوق المباني بصورة بات تقلق منام السكان تجاه المخاطر الصحية التي قد ينطوي عليها وجود تلك الأبراج قريباً من المجمعات السكنية . وبخصوص الإضرار التي يمكن إن تلحقها تلك الأبراج من خلال الأشعة الكهرومغناطيسية المنبعثة منها بالإنسان انقسمت الدراسات العلمية إلى قسمين:

الأول:- أوضح فيه عدد من الباحثين والأساتذة بعد إنفاق أكثر من 300 مليون دولار ونشر أكثر من 10000 ورقة بحثية انه لا يوجد أي دليل موثوق به على أن الإشارات الصادرة من أبراج الاتصالات المتنقلة المتوافقة مع المعايير الدولية التي تعتمد عليها أكثر من أربعين دولة في العالم تضر بالصحة وقال البروفيسور مايكل ريبا تشولي من جامعة روما والرئيس الفخري للهيئة الدولية للوقاية من الإشعاعات غير المؤينة التابعة للأمم

المتحدة وتعتمد توصياتها من قبل منظمة الصحة العالمية إن حدود مستويات إشارات الترددات الراديوية المعتمدة من قبل منظمة الصحة العالمية هي أقل بخمسين مرة من المستوى الذي يضر بصحة الإنسان ، وأضاف انه تم إجراء أبحاث دولية ووطنية كبرى وأفادت نتائج هذه الأبحاث انه لا يوجد أي دليل مقنع على إن التعرض للترددات الراديوية يزيد من خطر الإصابة بمرض السرطان وحتى عند مستويات أعلى بكثير من مستويات الإشعاعات الصادرة من محطات الاتصالات المتنقلة والتقنيات اللاسلكية.

إما القسم الثاني من تلك الدراسات فقد ذهبت إلى إن تلك الأبراج تلحق إضرار بالأشخاص القاطنين بقربها. وتأثير أبراج الهاتف النقال على البيئة بصورة عامة وصحة الإنسان بصورة خاصة تكون من خلال الإشعاعات الكهرومغناطيسية التي تبعثها تلك الأبراج بصورة مستمرة على شكل دائرة نصف قطرها بصفة كيلومترات بحيث يتداخل مجال عمل كل برج مع مجالات عمل والأبراج الأخرى فتغطي المناطق المستهدفة بخدمة الخليوي بشبكة اتصالات هذه الأبراج لكي يتمكن المستخدم من إرسال واستقبال المكالمات والرسائل القصيرة والوسائط المتعددة وغيرها من تطبيقات الهواتف الخليوية. إن خطورة أبراج الهواتف النقالة تكمن في الأشعة الكهرومغناطيسية المنبعثة منها وقدرتها على التفاعل مع خلايا جسم الإنسان الذي يمكن إن يكون في ثلاث صور هي:

أولاً : اقتران المجال الكهربائي للأشعة مع خلايا جسم الإنسان.

ثانياً : اقتران المجال المغناطيسي للأشعة مع خلايا جسم الإنسان.

ثالثاً : امتصاص طاقة الأشعة من قبل خلايا الجسم وهذا يؤدي إلى ارتفاع في درجة حرارة الخلايا.

وقد أثبتت هذه الدراسة إن طاقة الأشعة المنبعثة من أبراج الاتصالات تتناسب عكسياً مع مربع المسافة التي تقطعها فانه كلما بعد الإنسان عن برج الاتصالات ستنقل طاقة الأشعة التي تصل لجسمه ، لهذا فان التصميم الهندسي للبرج ضروري لضمان عدم تعرض الإنسان لمستوى عالي من الطاقة .

وقد أجريت دراسة علمية صنفت الإعراض التي تصيب المتعرضين لأشعة أبراج الجولات على حسب المسافة من برج الجوال وقد كانت أعراض الإحساس بالتعب موجودة فيمن يسكنون على بعد 200 م من برج الجوال ، أما بالنسبة للأشخاص الذين يسكنون على بعد 100 م من برج الجوال فكانت لديهم الإعراض التالية حدة الطبع والاكنتاب والهبوط في النشاط وفقدان الشهية والاضطراب في النوم وعدم الإحساس بالراحة.

لقد قام مجموعة من العلماء بدراسة تأثير الإشعاع الصادر عن هذه الأبراج على السلوكيات العصبية للسكان القاطنين في المبنى الموجود فوقه البرج وفي المباني المقابلة للبرج مقارنة بأشخاص قاطنين في مناطق لا توجد بها أبراج الهواتف النقالة مع مراعاة السن والجنس والمستوى التعليمي والمعيشي ، واتضح من الدراسة إن السكان القاطنين في الأماكن القريبة من الأبراج يعانون من صداع وفقدان في الذاكرة ورعاش لا إرادي وأعراض إعياء وكآبة وقلق وانزعاج في النوم وكان هناك فرق معنوي واضح في هذه الإعراض بين الأشخاص المعرضين لإشعاعات الأبراج وبين الأشخاص غير المعرضين لهذه الإشعاعات (1) .

العوامل التي تحدد مدى تأثير جسم الانسان بالموجات الكهرومغناطيسية:

- 1- يزداد امتصاص هذه الطاقة بزيادة التذبذبات الخاصة بالإشعاع.
- 2- تزداد كمية الامتصاص الإشعاعي بزيادة فترة التعرض له ، كما تتأثر هذه الكمية نوع الملابس ، حيث يعمل بعضها كعاكس للموجات .
- 3- زيادة حركة الهواء المحيط بالجميع يقلل من تأثير الإشعاع.
- 4- يزداد تأثير الإشعاع بزيادة نسبة الرطوبة في الجو.

- 5- يزداد تأثير الإشعاع بزيادة درجة حرارة الجو المحيط.
- 6- يزداد تأثير الإشعاع في الأعضاء أو الأنسجة التي تقل فيها كمية الدم بصفة عامة مثل العين .
- 7- كلما قل العمر زاد امتصاص الجسم للإشعاع ، فالكمية التي يمتصها الطفل أكبر من التي يمتصها البالغ.

قياس مستوى التعرض للأشعة :

مستوى التعرض (Exposure Level) كثافة القدرة الكهرومغناطيسية الصادرة عن هوائيات منظومة الهاتف المحمول والساقطة على وحدة المساحة من جسم الانسان في وحدة الزمن وتقاس بوحدات (واط / م²) وقد وضع معيار لقياس اثر الاشعة على جسم الانسان من خلال قياس معدل امتصاص الطاقة النوعي: (SAR Specific Energy Absorption Rate) يحدد هذا المعيار كمية الطاقة التي يمتصها أعضاء جسم الإنسان المختلفة لكل وحدة زمن ولكل وحدة كتلة⁽²⁾.

تعد الهواتف المحمولة من الأجهزة التي ترسل موجات راديوية منخفضة ولا تستهلك كمية كبيرة من الطاقة، فهي تعمل بترددات تتراوح بين 450 و2700 ميغاهيرتز وطاقة تتراوح قيمتها القصوى بين 0.1 و2 واط. ولا ينقل الهاتف الطاقة إلا عندما يتم تشغيله. وسرعان ما ينخفض مستوى الطاقة (وبالتالي يقل مستوى تعرض المستخدم للتردد الراديوي) عند الابتعاد عن الهاتف.

وعليه فإن الأشخاص الذين يستعملون هاتفاً محمولاً على مسافة 30 إلى 40 سنتيمتراً من جسدك - لدى كتابة رسالة قصيرة أو النفاذ إلى الإنترنت أو استخدام جهاز التكمّل الحرّ- يتعرّضون بصورة أقلّ بكثير لمجالات التردد الراديوي مقارنة بالأشخاص الذين يلصقون الهاتف برووسهم.

ويمكن أيضاً، بالإضافة إلى استعمال أجهزة التكمّل الحرّ التي تمكّن من إبقاء الهواتف بعيدة عن الرأس والجسم أثناء المكالمات الهاتفية، الحدّ من مستوى التعرّض بالتقليل من عدد المكالمات وتقليص مدّتها. كما يسهم استخدام الهاتف في أماكن تتسم بجودة استقبال الموجات في الحدّ من مستوى التعرّض لأنّه يمكن الهاتف من الإرسال بطاقة مخفضة. ولم تتأكد فعالية استعمال الأجهزة التجارية للحدّ من التعرّض لمجالات التردد الراديوي. وكثيراً ما يُحظر استعمال الهواتف المحمولة في المستشفيات والطائرات نظراً لاحتمال وقوع تضارب بين إشارات التردد الراديوي وبعض الأجهزة الطبية الإلكترونية ونظم الملاحة الجوية.⁽³⁾ التأثيرات البيولوجية والمخاطر الصحية:

يحدث التأثير البيولوجي عندما يمكن قياس تغيير في منظومة بيولوجية كرد فعل لعامل محفز أو لحدوث تغيير في البيئة. إلا أن التغيير البيولوجي لا يماثل الخطر الصحي. فلا يعتبر الأثر البيولوجي خطراً على الصحة إلا عندما يلحق الضرر بصحة الإنسان .

لقد بات معروفاً منذ سنوات عديدة أن التعرض لمستويات عالية لفترات طويلة من إشارات الراديو قد يؤدي إلى تسخين الأنسجة البيولوجية كما قد يلحق الضرر بالأنسجة في حالة عدم قدرة الجسم البشري على التكيف مع الحرارة الزائدة. وقد خرجت الدراسات بنتائج متسقة تفيد بأن إشارات الراديو التي يتعرض لها العامة بشكل روتيني تقل كثيراً عن المستويات المطلوبة لإحداث تسخين ملموس وزيادة درجة حرارة الجسم وبالتالي فهي آمنة .

ويتعلق جانب كبير من مخاوف العامة باحتمال حدوث مخاطر صحية تنشأ بفعل التعرض لفترات طويلة للإشعاع على مستويات متدنية بدرجة لا تسمح بحدوث تسخين يقاس. وقد خرجت بعض الدراسات بنتائج تكشف عن

وجود آثار بيولوجية إلا أنها لا ترقى لمرتبة المخاطر الصحية على مستويات دنيا. وفي العديد من الحالات، لم تخضع الدراسات لمراجعات علمية متخصصة، كما لم يتم التأكيد عليها من مصادر مستقلة. ويسود إجماع عاملي على أن المستويات الحالية تستند إلى كافة الأدلة العلمية المتاحة حالياً، كما تعتمد على عوامل مضمونة للسلامة، وتتميل إلى توفير درجة عالية من الحماية للصحة.⁽⁴⁾

تعتمد المسافة التي يخترقها اشعاع التردد الراديوي في الأنسجة الحية على التردد المستعمل، وتصل حتى واحد سنتمتر عند الترددات التي تستخدم في الهواتف الخلوية. وترتفع حرارة الجسم عند امتصاصه لطاقة الأشعة ولكن عمليات الاتزان الحراري الطبيعية في الجسم تنقل هذه الطاقة إلى الخارج. وجميع الآثار الصحية المثبتة لأشعة التردد الراديوي تعود بشكل واضح إلى عملية التسخين التي تحدث في الجسم. وتتفاعل الأشعة الراديوية مع أنسجة الجسم أيضاً عند مستويات من الشدة أقل من تلك التي تؤدي إلى حدوث الحرارة.

ولكن لم تثبت أية دراسة حتى الآن أن هناك آثاراً صحية ضارة تحدث عند مستويات من التعرض أقل من الحدود المسموح بها دولياً. إن معظم الدراسات في هذا المجال قد اهتمت بتحليل نتائج تعرض كامل الجسم لأشعة التردد الراديوي لفترات زمنية قصيرة وبمستويات من شدة الإشعاع أعلى بكثير من تلك التي تستعمل في الاتصالات اللاسلكية.

ومع انتشار أجهزة الهواتف الخلوية وكذلك أجهزة الاتصال المحمولة الأخرى أصبح من الواضح أن تهتم بعض الدراسات بالبحث في الآثار الصحية الناجمة عن التعرض الموضوعي للأشعة. إن منظمة الصحة العالمية قد عملت جاهدة في تحديد شروط ومتطلبات البحث العلمي في هذا المجال وسعت للحصول على الدعم المادي للقيام بالبحث اللازم من أجل الحصول على تقييم. أفضل للأخطار المتعلقة باستخدام الأجهزة الخلوية.⁽⁵⁾ التأثير الحراري:

تعتبر (التدفئة العزلية) أكثر آثار الإشعاع الميكروبي أهمية، والتي يتم فيها تسخين أي مادة عازلة (مثل الأنسجة الحية) بواسطة تناوب الجزيئات القطبية الناجمة عن المجال الكهرومغناطيسي. في حالة وجود شخص يستخدم الهاتف الخليوي فإن معظم التأثير الحراري سوف يحدث على سطح الرأس مما يسبب ارتفاع درجة حرارته بمقدار جزء من الدرجة. وهذا الارتفاع في الحرارة يمكن وضعه مباشرة في الرتبة التي تسبق ارتفاع الحرارة الناتج عن التعرض لأشعة الشمس. تملك الدورة الدموية في الدماغ قدرة على التخلص من الحرارة الزائدة عن طريق زيادة تدفق الدم المحلي.

في حين لا تملك قرنية العين نفس الآلية في تنظيم درجة الحرارة، وبالتالي فإن التعرض لمدة 2-3 ساعات سوف يؤدي إلى اعتام عدسة العين في عيون الأرانب عند قيم معدل الامتصاص النوعي (100-140 واط/كج) والذي أدى إلى درجات حرارة في العدسة تصل إلى 41 درجة مئوية. في حين لم يحدث اعتام للعدسة في عيون القردة عن التعرض لظروف مماثلة، وبشكل عام فإنه لم يتم ربط اعتام العدسة في مراحله الأولى باستخدام الهواتف المحمولة، وربما يكون ذلك بسبب انخفاض الطاقة الخارجة منها. التأثير غير الحراري:

تقوم بروتوكولات الاتصالات المستخدمة في الهواتف المحمولة بإنتاج إشارات ناقلة ذات ترددات منخفضة، وفي حال كانت هذه التحويرات ذات أهمية بيولوجية فهو أمر خاضع للنقاش.

وقد جادل بعض الباحثين فيما يسمى بالآثار غير الحرارية، ومالوا إلى اعتبارها استجابة طبيعية للخلية ناتجة عن زيادة درجة الحرارة. فيما بين العالم الألماني في الفيزياء الحيوية (رولاند جلاسر) أنه يوجد العديد من

الجزئيات مستقبلات الحرارة في الخلايا والتي تقوم بتفعيل سلسلة من أنظمة الرسول الثاني والثالث، وآليات التعبير الجيني وإنتاج بروتينات الصدمة الحرارية من أجل حماية الخلية من الإجهاد الناتج عن زيادة الحرارة. هذه الزيادات في درجة الحرارة والتي تسبب هذه التغيرات تعتبر صغيرة جدا لئتم الكشف عنها بواسطة الدراسات العاكسة، والتي تستند على الاستقرار الظاهر للاتزان الحراري في الخلايا. يعتقد باحثون آخرون أن بروتينات الإجهاد ليس لها علاقة بالتأثيرات الحرارية، حيث أنها تحدث لكلا الترددات المنخفضة جدا وترددات الراديو، والتي تحدث كل منها على مستويات طاقة مختلفة للغاية.

وفي دراسة أولية أخرى تم نشرها عام 2011 بواسطة مجلة الرابطة الطبية الأمريكية، والتي أجريت باستخدام حقن (فلوروديوكسي جلوكوز) والتصوير المقطعي بانبعث البوزيترون أن التعرض لموجات الترددات الراديوية في أجزاء من الدماغ الأقرب إلى هوائي الهاتف الخليوي أدى إلى زيادة مستويات أيض الجلوكوز فيها. ولكن الأهمية السريرية لهذا الاكتشاف ليست معروفة بعد.⁽⁶⁾

الأمراض الناتجة عن استخدام الهاتف النقال:

هناك بعض الآثار الصحية الضارة ، والتي قد تكون ناجمة عن الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة.

1- الأمراض السرطانية:

هناك عدد قليل من دراسات علم الأوبئة التي أظهرت أن معدلات الإصابة بسرطان الدماغ قد ترتفع في مستخدمي الهواتف المحمولة على المدى الطويل. الدراسات الوبائية الأخرى على مستخدمي الهواتف الخلوية والدراسات المخبرية ودراسات سرطان الحيوان لم تدعم هذه العلاقة.

في عام ٢٠١١، صنفت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان (IARC) طاقة التردد الراديوي على أنها "مادة محتملة للإصابة بالسرطان للإنسان". يعكس تصنيف IARC لطاقة الترددات اللاسلكية حقيقة أن هناك بعض الأدلة المحدودة على أن طاقة الترددات اللاسلكية قد تكون عامل خطر للإصابة بالسرطان. ومع ذلك ، فإن الغالبية العظمى من الأبحاث العلمية حتى الآن لا تدعم وجود علاقة بين التعرض لطاقة الترددات اللاسلكية وسرطانات الإنسان. وفي الوقت الحالي ، فإن الأدلة على وجود صلة محتملة بين التعرض لطاقة الترددات الراديوية ومخاطر الإصابة بالسرطان بعيدة كل البعد عن كونها حاسمة ، ولا تزال الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لتوضيح هذه الصلة "المحتملة".

و تتفق وزارة الصحة الكندية مع كل من منظمة الصحة العالمية و IARC على أنه هناك ما يبرر إجراء بحوث إضافية في هذا المجال.⁽⁷⁾

ووفقاً للأبحاث الحديثة ، فإن المشكلة الأكثر خطورة هي العلاقة بين الهواتف المحمولة والإصابة بالسرطان، على الرغم من أن البيانات لا تزال مثيرة للجدل ، يتفق معظم العلماء على وجود تهديد معين من استخدام الهواتف المحمولة كثيراً. يُذكر أن الأشخاص الذين يتحدثون عبر الهاتف لعدة ساعات تزداد لديهم احتمالية الإصابة بسرطان الدماغ بنسبة 50٪. والسبب في ذلك هو موجات الراديو التي تنتجها الهواتف المحمولة. أن النبضات الناتجة عن استخدام الهواتف النقالة يمكن ان لا تكون ضارة ولكنها بالتأكيد تؤثر على الدماغ في حالات الاستخدام الطويل. إذ تشير الدراسات الحديثة إلى احتمال حدوث نوعين من سرطان الدماغ - الورم الدبقي والورم السمعي ورم عصبي. بصرف النظر عن مخاطر الإصابة بالسرطان ، تؤثر الهواتف المحمولة على نظامنا العصبي.

وقد تسبب الصداع ، وانخفاض الانتباه ، وضيق في المزاج ، واضطرابات النوم والاكنتاب ، في الغالب بين المراهقين.(8)

2- امراض القلب والاعوية الدموية:

- انتهى البحث الذي اجراه الدكتور بروني وزملاؤه سنة 1998 م الى ما يلي :
- انه بعد فتره تعرض حوالي 20 دقيقة الى الموجات المنبعثة من الهاتف النقال يحدث نقص مؤقت في عدد ضربات القلب.
 - يزداد ضغط الدم بمقدار 10 ملم زئبق , وذلك لان القلب والاعوية الدموية المتصلة به حساسان للموجات المنبعثة من الهاتف النقال.
 - ومن ثم يجب على مريض القلب او مريض الاعوية الدموية الحذر عند التعرض للموجات الكهرومغناطيسية .

3- اورام الاذن:

كشفت دراسة اجراها معهد كارولينسكا السويدي على 750 شخصا أن خطر الإصابة بأورام العصب السمعي قد زاد بمعدل 9, 3 مرة على الجانب الذي يسند عليه الهاتف النقال أثناء المكالمات الهاتفية . وفي المقابل لم تسجل أي زيادة في خطر الإصابة بأورام العصب السمعي على الجانب الآخر من الرأس لكن خطر الإصابة بصفة عامة لدى من يستخدمون الهواتف النقالة لأكثر من عشر سنوات زاد بمعدل 9, 1 مرة . يذكر أن ورم العصب السمعي هو نوع من الأورام الحميدة التي قد تحدث تلفا في المخ والأعصاب . وأفاد الفريق البحثي في دراسته بأن خطر الإصابة لدى الأشخاص الذين يستخدمون الهاتف النقال لمدة تقل عن العشر سنوات لم يرتفع. واكتشف فريق العلماء إصابة 150 من بين الأشخاص الذين خضعوا للدراسة والبالغ عددهم 750 شخصا بأورام في العصب السمعي. واستخدام الهاتف النقال لعقد من الزمن تقريبا أدى الى إصابة شخص على الأقل من بين كل 11 شخصا شملتهم الدراسة.

وقال انديرس البوم من معهد كولينسكا: "أن هناك خطورة كبيرة نسبيا لذا نأمل أن يستكمل الآخرون بحثنا فنحن لا نسلم تحديدا السبب في هذا الأمر لكن المؤكد هو أن الخطورة تتزايد بمرور الوقت, وأوضح الباحث السويدي انه لن يلجأ إلى تحذير الناس من استخدام الهواتف النقالة إلا انه أضاف قائلا: "إذا كان مستخدموا الهواتف يشعرون بالقلق فليستخدموا سماعات الأذن فقد اظهر بحثنا أن الخطورة تزيد من الجانب الذي يوضع عليه الهاتف النقال.

4- امراض الاطفال:

أثار عالم الفيزياء البريطاني جيراد هايلاند في بحث نشرته مجلة «لانست» مخاوف كثيرة عن الإشعاعات الكهرومغناطيسية الصادرة من الهواتف النقالة. وقال أن الصبية الذين تقل أعمارهم عن 18 عاما اكثر عرضة لأثر الإشعاعات لأن أنظمة المناعة في أجسامهم اقل قوة من البالغين وهذه الإشعاعات لها تأثير على استقرار خلايا الجسم واهم آثارها على الجهاز العصبي وتسبب الصداع واضطرابات النوم وفقدان الذاكرة. يقول العالم كولين بلاكمورد أحد اختصاصي الجهاز العصبي بجامعة اكسفورد إذا كان من الممكن أن تسبب هذه الموجات مخاطر في المستقبل فإن الأطفال هم الأكثر عرضة لتلك المخاطر نظرا لعدم تطور جهازهم العصبي بالإضافة لكثرة تعرضهم للإشعاع في صورة مبكرة.

وعلى خلفية التحذيرات الحكومية حول التأثيرات الصحية للموجات الكهرومغناطيسية دعا العلماء في المجلس الوطني البريطاني للحماية الإشعاعية جميع الآباء إلى ضرورة تحديد الوقت الذي يقضيه أطفالهم في استخدام أجهزة النقال.⁽⁹⁾

5- التأثير على الحاجز الدماغي-الدموي:

في دراسة قام بها باحثون سويديون من جامعة لوند (سالفورد، برون، بيرسون، إيبرهات، ميلغرين) على آثار أشعة الميكرويف على دماغ الفأر، تم إيجاد تسرب للألبومين في داخل الدماغ عن طريق تخلل الحاجز الدموي الدماغي.

وهذا يؤكد العمل السابق على الحاجز الدموي الدماغي عن طريق ألان فراي، أوسكار وهوكينز، ألبرت وكيرنز. في حين أن هذه الاكتشافات لم تؤكد من قبل مجموعات أخرى الذين قاموا بدراسات في المختبر أو من خلال الدراسة على الحيوانات. وقد قام فراي بادعاء أن الباحث الذي قام بمحاولات لتكرار تجربته ولم يحصل على نتائج مماثلة لنتائجه، قد قام بتفسير الملاحظات بشكل غير صحيح، مما أوصله إلى نتائج غير صحيحة، وأنه على العكس فإن أبحاثه قد أكدت ما وصل إليه فراي.

6- التأثير السام للجينات:

خلصت التحليلات عام 2008 لما يزيد عن 63 تجربة مخبرية ودراسات تم إجراؤها من السنوات 1900-2005 أن إشعاعات الترددات الراديوية ذات سمية جينية في بعض الحالات فقط. في حين أظهرت الدراسة الوصفية عام 2009 على 101 منشور عن السمية الوراثية من المجالات الكهرومغناطيسية لترددات الراديو، أن 49 منها ذكرت أثر السمية الجينية، و42 منها لم يذكر ذلك.

ووجد الباحثون أدلة وافرة على أن إشعاعات الترددات الراديوية يمكنها تغيير المواد الوراثية للخلايا التي تتعرض لها، وذلك من خلال التجارب التي تم إجراؤها في المختبر وبأكثر من طريقة. ففي عام 1995 في مجلة bioelectromagnetics ذكر هنري لاي ونيرندا سينغ تلف الحمض النووي بعد ساعتين من التعرض لأشعة الميكرويف عند مستويات تعتبر آمنة وفقا لمعايير حكومة الولايات المتحدة. وفي ديسمبر عام 2004، أظهرت دراسة أوروبية تسمى (ريفليكس) (تقييم المخاطر من الأخطار البيئية المحتملة من التعرض للطاقة الكهرومغناطيسية المنخفضة باستخدام أساليب حساسة في المختبر)، والتي تنطوي على التعاون بين 12 مختبرا في مختلف البلدان والتي قدمت أدلة دامغة على حدوث أضرار في الحمض النووي في الخلايا في أماكن الاستنبات لديهم في المختبر، عندما تتعرض العينة إلى 0.3 إلى 2 واط/كجم من الإشعاعات. كما كانت هناك مؤشرات ولكن ليس أدلة دقيقة على حدوث بعض التغيرات في الخلايا، من ذلك الأضرار التي لحقت بالكروموسومات، والتغيرات في نشاط بعض الجينات، وزيادة معدل انقسام الخلايا. لقد تبين في عدد من الأبحاث التي نشرت في عام 2004 من قبل فريق جامعة أثينا قد بينت حدوث انخفاض في القدرة الإنجابية لدى ذباب الفاكهة عند تعرضه لمدة 6 دقائق من 900 ميغا هيرتز من نبضات الإشعاع لمدة 5 أيام.

وتبع ذلك بعض الأبحاث التي أجريت على ذباب الفاكهة مرة أخرى، في عام 2007، حيث تم تعريض الذباب لأشعة 900 ميغا هيرتز وأيضا 1800 ميغا هيرتز، وتم الحصول على نتائج مماثلة من حيث ضعف القدرة على الإنجاب مع عدم وجود فرق كبير تابع لاختلاف الترددات. بعد اختبارات إضافية نشر الكتاب في مقال ثالث أنه ربما تكون التغيرات حاصلة نتيجة تدهور أعداد كبيرة من الدوائر البيض بسبب تفتيت الحمض النووي للخلايا المكونة لها.

لقد أجريت بعض البحوث الأسترالية في عام 2009 بإخضاع عينات من مني الإنسان في المختبر لإشعاعات التردد الراديوي 1.8 غيغا هيرتز، ومعدلات استيعاب محددة من 0.4 إلى 27.5 واط / كجم، أظهرت وجود علاقة بين زيادة معدل الامتصاص النوعي وانخفاض القدرة على الحركة والحيوية في الحيوانات المنوية، وكذلك حدوث زيادة في الأوكسدة، ووجود علامات ل ديوكسيغوانيزين، وتحفيز قاعدة الحمض النووي على تشكيل مقعد إضافي، بالإضافة إلى زيادة في تفتيت الحمض النووي⁽¹⁰⁾.

7- التأثير على الحامض النووي DNA :

دلت الأبحاث على أن تعرض الحامض النووي داخل نواة الخلية الحية DNA إلى موجات الميكروويف، ومنها موجات التلفون المحمول يؤدي إلى تهتك ودمار في السلسلة الكيميائية للحامض، ولاسيما خلايا المخ . جاء ذلك في بحث للدكتور ساركر وزملائه عام (1994م)، ثم في بحث للدكتور دانيال وزملائه عام 1994 عندما عرض الأخير ديدان النيماتودا إلى موجات الميكروويف الصادرة عن جهاز نويا 2115 ، ووجد أن خلايا الديدان أظهرت تهتكاً في الحامض النووي DNA داخل النواة، وكذلك الحامض النووي RNA في السيتوبلازم . كما وجد د. تيسي وزملاؤه عام 1999 أن الحامض النووي يتعرض للتهتك عند سقوط موجات المحمول من جميع أنواعه .

وخلص أيضاً د. لى و د. سنك عامي 1995 و 1996م إلى أن الكسور في سلسلة الحامض النووي DNA قد زادت عن مثيلتها في العينة الضابطة في خلايا المخ بفنران التجارب، وذلك بعد ساعتين فقط منذ بدء التعرض. أما د. فيليبس عام (1999م) فقد ربط بين جرعة التعرض لموجات المحمول وعدد الكسور في الحامض النووي، ووجدت علاقة طردية بينهما فيما يعرف بعلاقة الأثر بالجرعة.

أما د. خليل وزملاؤه عام (1993م) فقد لاحظوا أن تعرض الخلايا الليمفاوية البشرية لجرعة 167 ميغاهيرتز تسبب تغيرات في الكروموزومات، وأكد ذلك د. ماسي وزملاؤه عام (1997م) بجرعة 2.935 ميغاهيرتز. كما ان دراسة أخرى قامت بها 12 مجموعة من الباحثين عبر أوروبا وجدت أن خلايا الحمض النووي تتحطم إذا ما تعرضت لموجات لاسلكية عالية التردد. وقالت الدراسة إن تدمير حامل الجينات الوراثية (DNA) من شأنه أن يؤدي إلى أمراض كارثية مثل السرطان وفقاً لما آلت إليه الدراسة . وتفيد الدراسة أن الخلايا الأكبر سناً أكثر حساسية للموجات ذات التردد المنخفض من الخطوط الكهربائية وكذلك الموجات عالية التردد الصادرة عن سماعة الهاتف. ونقل عن أحد أعضاء الفريق الألماني البروفيسور فرانز ادو كلوفر قوله إن الدراسة أظهرت أن نظام الإصلاح الجيني يفقد من فعاليته بتقدم العمر لذلك فإن كبار السن أكثر عرضة لخطر هذه الموجات ورغم أن ادو كلوفر نصح باستخدام الخطوط الأرضية من قبيل الوقاية فإنه حذر من أن الدراسة لم تثبت أن الهواتف المحمولة سببت أمراضاً لأن البحث تم إجراؤه في مختبرات ولم يعكس الحياة الحقيقية. ولكنه أضاف أنه تم تنفيذ هذه التجارب في قنوات زجاجية لذا يصعب إثبات ذلك مؤكداً أن تلك البيانات تدعم التوجه بأن هناك شيئاً ما في الأفق ودعا إلى مزيد من التجارب على الفئران. (11)

8- امراض العين:

يصدر الضوء الأزرق (Blue light) بصورة طبيعية من الشمس، وله فوائد عديدة، منها: تحفيز الذاكرة، وزيادة الانتباه واليقظة، وتحسين المزاج، وتنظيم الإيقاع الطبيعي للنوم، إضافة إلى دوره في دعم نمو الخلايا البصرية، وخاصة عند الأطفال.

وعلى الرغم من أن الهواتف المحمولة تصدر نفس النوع من الأشعة، إلا أن التعرض للضوء الأزرق والأشعة الصادرة عن الأجهزة الكهربائية قد يسبب العديد من الأضرار على البصر.

ونذكر فيما يأتي أبرز أضرار الهاتف المحمول على العين:
يتم امتصاص معظم الأشعة الصادرة عن الهواتف المحمولة للشبكية مروراً بالعدسة والقرنية، مما يسبب ضرراً على خلايا الشبكية ويسبب التنكس البقعي (Macular Degeneration) على المدى الطويل، مما يسبب مشكلات خطيرة في النظر.

يعد تقليل قدرة العين على الرؤية بعيدة المدى أو ما يعرف بقصر النظر (Nearsightedness) من أبرز أضرار الهاتف المحمول على العين وخاصة عند الأطفال، حيث يكون ضرر الضوء الأزرق أكبر على الأطفال؛ لأن أعينهم تعمل على امتصاص الضوء الأزرق بشكل أكبر.

يسبب استخدام الهواتف المحمولة لساعات طويلة دون راحة زيادة فرصة كل مما يأتي:

- حدوث العديد من مشكلات النظر، مثل: الساد، أو الماء الأبيض (Cataract).
- ظهور الظفرة في العين (Pterygium).
- حدوث سرطان في الأنسجة البصرية.

يقبل معدل رمش العيون في حال استخدام الهواتف المحمولة دون ملاحظة الشخص لذلك، مما يؤدي إلى إجهاد واحمرار العينين، وغباش الرؤية، وحدوث جفاف شديد أو ما يعرف بمتلازمة جفاف العين.⁽¹²⁾

9- التأثير على الذاكرة:

حذر خبراء في مجال الصحة من أن استخدام الهواتف الذكية المحمولة يؤثر سلباً في ذاكرة الإنسان، التي تصبح غير قادرة على حفظ المعلومات لفترة طويلة. وذلك بحسب وكالة "نوفوستي" الروسية. وبحسب مختصين روس، فإن استخدام الهواتف المحمولة يؤثر في قدرة الذاكرة، ومع مرور الوقت والتعود، تصبح الذاكرة غير قادرة على حفظ الحقائق والمعلومات، وذلك بسبب الاستعانة بذاكرة الهواتف المحمولة واستخدام كذلك نظام الملاحة الذي يساعد على التنقل بدل التعويل على الذاكرة، والوصول إلى المعلومة عن طريق الهاتف والرجوع إليها متى شئنا يحد من دور الذاكرة لدى الإنسان وقدرتها. ودعا المختصون إلى ضرورة أداء تمارين معينة لتحسين الذاكرة، لتجنب ظاهرة النسيان وتقوية قدرتها على حفظ المعلومات.

ووفقاً لنتائج الأبحاث والدراسات فإن الأطفال الذين يستخدمون الهواتف الذكية بشكل نشط لديهم استجابة أبطأ للإشارات الضوئية والصوتية، وزيادة ملحوظة في عدد أخطاء الكتابة، وانخفاض مؤشرات القدرة على العمل.⁽¹³⁾

10- اعراض مرضية اخرى:

- أظهرت بعض الدراسات تأثيرات أخرى للموجات الكهرومغناطيسية منها:
- زيادة حرارة الدماغ مما يحدث تفاعلاً بين الكالسيوم داخل خلايا الدماغ وخارجها فيمنعه من الدخول إليها ويجعلها غير آمنة فإذا حصل أي طارئ لا تستطيع الدفاع عن نفسها .
 - التأثير على نخاع الشوكي مما يؤثر على جهاز الكريات الحمراء والبيضاء و جهاز الدماغ و الجهاز التناسلي
 - التأثير على خلايا الحمل فهي تغير في الجينات والكروموزوم وقد يحدث تشوهات للجنين اذا تعرض لإشعاعاته .
 - التداخل مع الأجهزة الالكترونية الدقيقة مثل الأجهزة الطبية مما قد يسبب أخطاراً على المرضى
 - الشيخوخة المبكرة .

- يشك أن مستخدمي المحمول بشكل كبير يمكن أن يصابوا بفقدان البصر، هذا ما توصلت إليه اختبارات عملية أجريت على الأرانب، وتبين أن الموجات الإشعاعية الدقيقة الصادرة عن الهواتف المحمولة تتسبب في إصابة عيون الأرانب بمرض الكتراكت.⁽¹⁴⁾

رأي المنظمات العالمية في اضرار الهاتف النقال:

أ . تقرير منظمة الصحة العالمية التي أشارت فيه الى ان الابحاث الحديثة التي تم اجرائها لم تجزم بأن التعرض للموجات اللاسلكية المتبعة من الهواتف الجواله والمحطات القاعدية تؤدي الى مخاطر صحية . الا ان هناك نقصا في بعض المعلومات وتتطلب المزيد من البحوث للمساعدة في تقييم المخاطر الصحية بصورة أفضل . وسوف تستغرق ما بين الثلاث الى اربع سنوات لاستكمال هذه الأبحاث وتقويمها ونشر المعلومات عن أية أخطار صحية .

ب . كلك تقرير الجمعية الملكية في كندا التي أشارت فيه الى انه (حتى الآن لا يوجد دليل على حدوث زيادة مستمرة في المخاطر الصحية بسبب التعرض للموجات . ومن الواضح أن شدة هذه الموجات المنبعثة من محطات الاتصالات اللاسلكية ضعيفة بدرجة تجعل من غير المتوقع حدوث مخاطر على الصحة عند التعرض العام لها) .

ج . كذلك دراسة سابقة من المجلس الوطني للحماية من الاشعاعات - المملكة المتحدة. (أن جميع الأدلة الموجودة لا تدل على استخدام الهواتف الجواله لها أي تأثيرات ضارة على الصحة العامة . وعلى الرغم من ذلك ، فإنه يجب الاستمرار في اجراء المزيد من الأبحاث) .

د . كذلك تقرير مجموعة من الخبراء المستقلين المرفوع الى مجلس عموم البريطاني ، ويعرف بتقرير ستورايت. (تشير مجمل الأدلة حتى الان على ان التعرض لموجات لاسلكية أقل من مستويات المحددة في اشارات الهيئة الدولية للحماية من الاشعاعات غير المؤينة) التي لا تؤدي الى تغيرات كيميائية في خلايا الجسم لا يشكل تأثيرا ضارا على الصحة العامة . نستخلص ان مجمل الأدلة تشير الى انه ليس هنالك مخاطر مؤكدة على صحة القاطنين بالقرب من محطات الهاتف الجوال ، لان التعرض للموجات لا يقع أن يتعدى جزءا صغيرا ليس له تأثير) .

هـ . ورأي هيئة الغذاء والدواء الأمريكية التي افادت بان المعلومات المتوفرة لا تسمع بالقطع بأن استخدام الهواتف الجواله آمن ، او غير آمن . وعلى الرغم من هذا ، فإن الأدلة العلمية المتوفرة لا توضح اي تأثيرات ضارة على الصحة مرتبطة باستخدام مثل هذه الهواتف .

ز . أعلن علماء استشاريون في الحكومة البريطانية ، عن انتقاء وجود ادلة تشير الى حدوث اضرار صحية تنتج عن الهاتف الجوال او عن محطات الاتصالات الهاتفية له . واعتمد التقرير الذي نشرته المجموعة الاستشارية للإشعاع غير الأيوني على مراجعة للأبحاث العلمية حول سلامة استخدام الهاتف الجوال ، نشرت على مدى الأعوام الثلاثة الماضية . وذكر أن معدلات التعرض للإشعاعات الناتجة من المحطات ضئيلة ولا تشكل خطرا على الصحة (15) (16)

الوقاية من الاشعة الصادرة عن الهاتف:

1. تجنب ملامسة الجسم: احمل الهاتف بعيداً عن الجسد.
2. تبديل جانبي الرأس عند التحدث: بدّل بين الجانبين بانتظام أثناء مكالمة هاتفية لتقليل التعرض للإشعاع على جانب واحد فقط من رأسك. معظمنا يستخدم نفس اليد طوال الوقت لعقد الهاتف عندما نتحدث. حاول التبديل إلى يدك الأخرى وسيساعدك ذلك على ان لا يحصل جانب واحد من رأسك على كل الإشعاع.

3. نص "الرسائل": كلما كان ذلك ممكناً ، أرسل النص بدلاً من التحدث. عند إرسال الرسائل النصية ، من المحتمل أن يكون هاتفك في يدك بعيداً عن جسمك.
4. استخدّم وضع مكبر الصوت أو سماعة رأس سلكية: إذا كان لا بد من إجراء مكالمة ، فاستخدم مكبر الصوت أو سماعة رأس سلكية. عندما تمسك الهاتف برأسك لإجراء مكالمة فأنت تساهم بزيادة كمية الإشعاع التي يمتصها رأسك. يكون إشعاع المجال القريب من الهاتف أكثر إثارة للقلق عندما يكون الهاتف ملامس لرأسك. تقلل السماعة أو السماعات السلكية من كمية إشعاع المجال القريب التي تتعرض لها.
5. أقصر المكالمات: حدد طول محادثات هاتفك الخلوي. هذا هو واحد من الرياضيات البسيطة. وقت أقل في التحدث مع الهاتف مقابل رأسك يساوي تدخل إشعاع أقل إلى جسمك. استخدم هاتفاً أرضياً سلكياً إذا كان متاحاً. لا تستخدم الهاتف اللاسلكي للمحادثات الطويلة.
6. تحديد وقت استخدام الهاتف الخليوي للأطفال: يجب على الأطفال استخدام الهواتف المحمولة فقط في حالات الطوارئ أو بشكل صارم في وضع مكبر الصوت على مسافة آمنة. لا يزال جسم الطفل ينمو وإشعاعات الهاتف المحمول تخترق دماغ الطفل بشكل أعمق من دماغ الكبار ، لذا احرص على إبقاء الهاتف المحمول بعيداً عن الطفل
7. تجنب استخدام عند انخفاض الإشارة: تجنب استخدام هاتفك الخلوي عندما تكون الإشارة ضعيفة أو عند التحرك بسرعة عالية ، مثل السيارة أو القطار حيث تسبب زيادة قدرتها على إرسال الأشعة في محاولة للاتصال بأقرب برج خلوي. وبالتالي زيادة الإشعاع.
- لذلك يفضل البحث عن منطقة إشارة أقوى عند التحدث والبقاء في مكانك أثناء التحدث.
8. انتظر اتصال المكالمات: عند إجراء مكالمة ، انتظر حتى يتم توصيل المكالمات قبل وضع الهاتف بجوار الأذن. يصدر الهاتف أشد الإشعاع أثناء الاتصال الأولي ، ثم يخفض طاقته بمجرد إنشاء الاتصال. بضع ثوانٍ إضافية ستقطع شوطاً طويلاً هنا.
9. كن حذراً بشأن "الحماية" للمنتجات: اتبع إرشادات لجنة التجارة الفيدرالية (FTC) لتجنب استخدام المنتجات الموجودة على هاتفك المحمول والتي تدعي أنها "تحمي" انبعاثات الهاتف الخلوي ، لأنها قد تفعل ذلك تتداخل مع إشارة الهاتف. قد يتسبب ذلك في جذب المزيد من الطاقة وربما إصدار المزيد من الإشعاع أثناء عمله أصعب في التواصل.
10. استخدم وضع الطائرة: أوقف تشغيل هاتفك الخلوي أو ضعه في وضع الطائرة عندما لا يكون قيد الاستخدام. إذا اضطررت إلى ترك هاتفك الخلوي قيد التشغيل في الليل ، فاحتفظ به الهاتف بعيداً عن رأسك وجسمك أثناء نومك. يستمر هاتفك في إصدار إشعاع حتى عندما لا تقوم بذلك مكالمات (17) (18) الاستنتاجات:

- 1- تكمن خطورة أبراج الهواتف النقالة في الأشعة الكهرومغناطيسية المنبعثة منها وقدرتها على التفاعل مع خلايا جسم الإنسان الذي يمكن إن يكون في ثلاث صور هي:
 - اقتران المجال الكهربائي للأشعة مع خلايا جسم الإنسان.
 - اقتران المجال المغناطيسي للأشعة مع خلايا جسم الإنسان.
 - امتصاص طاقة الأشعة من قبل خلايا الجسم وهذا يؤدي إلى ارتفاع في درجة حرارة الخلايا.

- 2- إن طاقة الأشعة المنبعثة من أبراج الاتصالات تتناسب عكسياً مع مربع المسافة التي تقطعها فانه كلها بعد الإنسان عن برج الاتصالات ستقل طاقة الأشعة التي تصل لجسمه ، لهذا فان التصميم الهندسي للبرج ضروري لضمان عدم تعرض الإنسان لمستوى عالي من الطاقة .
- 3- يزداد تأثير الإشعاع في الأعضاء أو الأنسجة التي تقل فيها كمية الدم بصفة عامة مثل العين .
- 4- كلما قل العمر زاد امتصاص الجسم للإشعاع ، فالكمية التي يمتصها الطفل أكبر من التي يمتصها البالغ.
- 5- تعد الهواتف المحمولة من الأجهزة التي ترسل موجات راديوية منخفضة ولا تستهلك كمية كبيرة من الطاقة، فهي تعمل بترددات تتراوح بين 450 و 2700 ميغاهيرتز وطاقة تتراوح قيمتها القصوى بين 0.1 و 2 واط. ولا ينقل الهاتف الطاقة إلا عندما يتم تشغيله. وسرعان ما ينخفض مستوى الطاقة (وبالتالي يقل مستوى تعرض المستخدم للتردد الراديوي) عند الابتعاد عن الهاتف.
- 6- هناك عدد قليل من دراسات علم الأوبئة التي أظهرت أن معدلات الإصابة بسرطان الدماغ قد ترتفع في مستخدمي الهواتف المحمولة على المدى الطويل. الدراسات الوبائية الأخرى على مستخدمي الهواتف الخلوية والدراسات المخبرية ودراسات سرطان حيوان لم تدعم هذه العلاقة.
- 7- بسبب استخدام الهواتف المحمولة لساعات طويلة دون راحة زيادة فرصة كل مما يأتي:
 - حدوث العديد من مشكلات النظر، مثل: الساد، أو الماء الأبيض (Cataract).
 - ظهور الظفرة في العين (Pterygium).
 - حدوث سرطان في الأنسجة البصرية.
- 8- إن الأطفال الذين يستخدمون الهواتف الذكية بشكل نشط لديهم استجابة أبطأ للإشارات الضوئية والصوتية، وزيادة ملحوظة في عدد أخطاء الكتابة، وانخفاض مؤشرات القدرة على العمل.

التوصيات:

- لا تحتفظ بالهاتف الخليوي في جيب البنطلون.
- لا تستخدم الهاتف الخليوي لفترة طويلة من الدردشة؛ استخدم سماعات الرأس للمكالمات الطويلة.
- لا تضع الهاتف المحمول على معدة المرأة أثناء حمل.
- في المدارس والكليات لا تستخدم أجهزة الهاتف المحمول لأنه يشكل خطراً على نمو عقل الصغار.
- خلق وعي بين الجمهور حول الآثار الضارة لأشعة الهاتف المحمول على صحة الإنسان. وذلك من خلال إقامة ورش العمل والندوات.
- نقل أبراج الهاتف المحمول إذا كانت موجودة داخل المناطق السكنية دون أي تأخير للحفاظ على السكان من خطورة تأثيراتها.

المصادر:

- 1- أسعد فاضل منديل الجياشي، دراسة قانونية بالإضرار الناتجة عن أبراج الهواتف النقالة، كلية القانون- جامعة القادسية، 2010، ص 2-3
- 2- عباس فاضل عبید القرعة غولي، التوزيع الجغرافي لابرّاج الهاتف النقال وأثره على صحة الإنسان في مدينة العزيزية، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، العدد 30، 2018، ص 427 - 428.



- 3- منظمة الصحة العالمية، المجالات الكهرومغناطيسية والصحة العمومية: الهواتف المحمولة، 2014.
- 4- Zahid Naeem. Health risks associated with mobile phones use. Int J Health Sci (Qassim). 2014 Oct; 8(4): V-VI.
- 5- منظمة الصحة العالمية، المجالات الكهرومغناطيسية والصحة العالمية، الهواتف الخلوية وابراج محطاتها، 2000، ترجمة وحدة بحوث الاشعاع، جامعة القدس – فلسطين، ص 3.
- 6- World Health Organization. November 2006. What effects do mobile phones have on people's health?
- 7- هيئة الاتصالات وتقنية المعلومات، الحقائق والمفاهيم الخاطئة حول الموجات اللاسلكية الصادرة عن الهواتف المتنقلة ومحطات البث الطبعة الثانية ٢٠١٨م.
- 8- National Cancer Institute. Effects of using mobile phones too much4 (n.d.). Cell Phones and Cancer Risk. Retrieved from: <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/cellphones> ational Cancer Institute.
- 9- نبيل كاظم عبد الصاحب وعمر علي عذاب، الموجات الكهرومغناطيسية وتأثيرها على صحة الانسان دراسة موسعة حول مدى تأثير الموجات الكهرومغناطيسية على صحة الانسان، بغداد، 2012، ص - 7.
- 10- ويكيبيديا، الموسوعة الحرة، إشعاع الهاتف المحمول والصحة، مصدر انترنت.
- 11- عمر عذاب، الموجات الكهرومغناطيسية وتأثيرها على صحة الانسان، مجلة المدار للاتصالات وتقنية المعلومات وتطبيقاتهما، المجلد 4، الاصدار 1، 2008، ص 19.
- 12- <https://www.webteb.com/articles>
- 13- <https://www.emaratalyoum.com/online>
- 14- عمر عذاب، الموجات الكهرومغناطيسية وتأثيرها على صحة الانسان، مجلة المدار للاتصالات وتقنية المعلومات وتطبيقاتهما، المجلد 4، الاصدار 1، 2008، ص 19 - 20.
- 15- عمر علي عذاب، تأثير الهاتف النقال على صحة الانسان، المؤتمر الوطني للتحديات البينية .. الواقع والطموح، بغداد، 2010، ص 10 - 11.
- Kühn S, Cabot E, Christ A, Capstick M, Kuster N. Assessment of the radio-61 frequency electromagnetic fields induced in the human body from mobile phones used with hands-free kits. Physics in Medicine and Biology 2009; 54(18):5493-508.
- Dhanure Rameshvar Shivaji, Surajmal G. Malpani, Dharashive V., A Review: 71 October 2020 IJSDR | Volume 5, Issue ,Effects of mobile phone on human health 10, p. 3- 4.
- , [Cell Phone Radiation Cell Phone Radiation & Wireless Energy](#) - Rong Wang,81 , [Protection, Radiation](#) .2015

الاحصاء ووسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها الايجابي والسلبي على المجتمع Statistics and social media and their positive and negative impact on society

د. ايهاب اسماعيل احمد

مستشار احصاء وتحليل بيانات الهيئة العالمية الأمريكية للاختراع والتنمية والاستثمار

محاضر احصاء الجامعة الاسلامية بامريكا

الملخص

وسائط أو وسائل التواصل الاجتماعي أو الإعلام الاجتماعي أحدث التطورات التي طرأت على الإنترنت والتي صاحبها ظهور العديد من تكنولوجيا ويب 2.0. بشكل عام يشير العديد من المختصين في علم الإنترنت بأن الإعلام الاجتماعي يمثل قفزة كبيرة للتواصل من خلال الشبكة العنكبوتية بشكل تفاعلي أكبر من السابق بكثير عندما كان التواصل محدودا بمشاركة كميات قليلة جدا من المعلومات وسيطرة أكبر من مديري البيانات. كما أتاح الإعلام الاجتماعي فرصاً عديدة منها قد تكون مكانا للمتاجرة لبعض الشركات وبداية لكل المشاريع وقد يدعم بعضها المشاريع الصغيرة أيضا التشارك بالمعلومات بين جميع مشركي الشبكة مع إمكانات التفاعل المباشر والحر على المواقع الاجتماعية وعند نهاية كل مقال أو خبر وتوضيح مواقع التواصل الاجتماعي واثرها على المجتمع يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع ككل، لأنها يمكن أن تؤدي لمشكلات كثيرة، حيث أن مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي كالتالي: سلبيات التواصل الاجتماعي تتضح في أنها تقلل من عملية الاتصال المباشر بين أفراد المجتمع، مما يمنع البعض من اكتساب مهارات التواصل المباشر. وعدم تواصل المشاعر بين الأفراد حيث يقتصر الاتصال على استخدام رموز وصور للتعبير مما يسبب تبدل المشاعر ويزيد من فرص التفكك داخل المجتمع. وانتشار الخمول والكسل بين أفراد المجتمع، حيث تم استبدال الزيارات العائلية والمقابلات والنزهات بالحديث عبر الشاشات دون حركة. وزيادة معدلات الإصابة بالسمنة نتيجة للجلوس لفترات طويلة والإصابة بالخمول والكسل. والتفكك الأسري بين أفراد الأسرة الواحدة حيث ينشغل كل فرد بهاتفه المحمول يتحدث مع الغرباء ويندمج في عالمه الافتراضي، مما يعزله عن أسرته وبالتالي يحدث ضعف في العلاقات داخل الأسرة. وانتشار الشائعات عبر هذه الوسائل، حيث أصبح جزء من الأخبار المنشورة عبر هذه المنصات كاذبة وغير حقيقية. وتأثر الخصوصية، حيث تسبب التواصل عبر هذه المواقع سبباً في تدخل البعض في حياة الآخرين والبحث عن عيوبهم واقتحام حياتهم الخاصة والبحث يوضح عمليا انتشار وسائل التواصل الاجتماعي التي بدورها له تأثير كبير ويعالج المشكلة التي تدور حول السؤال التالي ما هو تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع؟ ويهدف البحث الى يهدف البحث الى. توضيح مستوى استخدام الابناء. والافراد للتكنولوجيا. وايضا مستوى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع وافراده. وتنبع اهمية البحث الحالي في قدره البحث على طرح. بعض تاثيرات وسائل التواصل الاجتماعي الايجابية والسلبيه. تم استخدام المنهج الاستطلاعي حيث هو المناسب و الحدود الموضوعيه وهي ابرز مواقع التواصل الالكتروني. والتي يمكن من خلالها عمليه الحوار الالكتروني. الحدود البشريه وهي افراد المجتمع الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي الحدود المكانيه بعض دول العالم الحدود الزمنيه في اوقات مختلفه وتم استخدام برنامج spss في التحليل الاحصائي وتم التوصية بالسيطرة على وسائل التواصل الاجتماعي بحيث



لا تسبب ضرر ل احد و ايشمل على جزء عملى لتوضيح مدى انتشار وسائل التواصل الاجتماعى وتأثيرها الايجابى والسلبى على المجتمع

Summary

Media, social media, or social media is the latest development on the Internet that has been accompanied by the emergence of many Web 2.0 technologies. In general, many specialists in Internet science point out that social media represents a great leap to communicate through the Internet in a much more interactive way than before when communication was limited to sharing very small amounts of information and greater control from data managers. Social media has also provided many opportunities, including it may be a place for trading for some companies and the beginning of all projects and some of them may support small projects as well as sharing information among all network subscribers with the possibilities of direct and free interaction on social sites and at the end of each article or news and clarifying social networking sites and their impact on society affects The use of social media on society as a whole, because it can lead to many problems, as the risks of social networking sites are as follows: The negatives of social communication are evident in that they reduce the process of direct communication between members of the community, which prevents some from acquiring direct communication skills. And the lack of communication of feelings between individuals, where communication is limited to the use of symbols and images for expression, which causes dull feelings and increases the chances of disintegration within the community. And the spread of lethargy and laziness among members of society, where family visits, interviews and outings have been replaced by talking on screens without movement. And the increase in obesity rates as a result of sitting for long periods and inactivity and laziness. And family disintegration between members of the same family, and where each person is busy with his mobile phone talking with strangers and immersed in his virtual world, which isolates him from his family and thus weakens the relationships within the family. And the spread of rumors through these means, as part of the news published through these platforms became false and unreal. Privacy has been affected, as communication through these sites has caused some people to interfere in the lives of others and search for their flaws and break into their own lives. Research demonstrates in practice the spread of social media, which in turn has a great impact and addresses the problem that revolves around the following

question: What is the impact of social media on society? The research aims to the research aims to. Clarify the level of use of children. And individuals for technology, as well as the level of impact of social media on society and its members. The importance of the current research stems from the ability of the research to present. Some positive and negative effects of social media. The exploratory approach was used where it is appropriate and the objective limits are the most prominent electronic communication sites. Through which the process of electronic dialogue can be done. Human boundaries, which are members of society who use social media, spatial boundaries, some countries of the world, time boundaries at different times, and the spss program was used in statistical analysis, and it was recommended to control social media so that it does not cause harm to anyone and includes a practical part to clarify the extent of the spread of media Social and its positive and negative impact on society

المقدمه

استعمال التكنولوجيا الحديثه في وسائل التواصل من رسائل وغيرها وبصفه عامه التواصل الاجتماعي عبر شبكه الانترنت دون مراعاة العواقب التي تترتب على ذلك من سلبيات على الصحه وعلى المجتمع وعلى الفرد بوجه الخصوص حيث اشارت الاحصائيات والدراسات التي تناولت وسائل الاتصال الحديثه مثل التويتر واليوتيوب والفيديو والبريد الالكتروني انه يوجد اهتمام شديد على مستوى العالم. لتلك الوسائل و بوجه الخصوص على الدول العربيه وذلك خلال. مختلف الاعمار و توجد بعض الدراسات الاتيه. التي تفيد ذلك. (الشوادفي، 2011) ¹ أن التواصل الالكتروني عبر شبكة الانترنت هو عملية التفاعل الالزمة لتبادل الخبرات والافكار والمعلومات والاتجاهات. كما يؤكد في هذا المجال؛ أن شبكة الانترنت تخدم المجال الاجتماعي؛ لانها توفر مجالات للتواصل بين الاشخاص بطرق مختلفه منها الكتابة النصية والصوتية المرئية، وما توفره كذلك شبكة الانترنت من وسائل الراحة والترفيه والتسلية والترويح عن النفس، كما أنها تعطي مجالات عن الافراد للتعبير عن ارائهم تجاهاتهم بكل حرية وديمقراطية بعيد الضغوط الاجتماعية والسياسية². و كما أشارت دراسة (Simpson, 2005) إلى أن التواصل الالكتروني يتيح للمتعلمين مستوى مرتفع من الوجود الاجتماعي مع زمانهم من خلال المشاركة في المحادثات والحوارات والنقاشات وإرسال الاسئلة وتلقي الاجابات³. وبالرغم من اهمية الوسائل التكنولوجيه الا انها سلاح ذو حدين. لها ايجابيات ولا سلبيات. وسلبياتها مثل مقومات السلوك الاجتماعي والعلاقة بين الاباء والابناء. حدث لها ضعف. بسبب ظهور شبكات الانترنت والهواتف. في التأثير على. سلوك الابناء. وايضا. حدوث سلبيات في نمط التفكير البناء⁴.

مشكلة البحث

دخول وسائل التواصل الاجتماعي. في حياه. الافراد. تسبب في فجوه بين الاجيال. في ما يتعلق بثقافه الحوسبه و الاتصال مع العالم الخارجي. وترتب على ذلك اضافة علاقه افراد الاسره فيما بينهم. ومن ثم التفاعل والنمو

¹ (الشوادفي، 2011)

² (القاعد، 2006)

³ (Simpson, 2005)

⁴ (محمد العوضي، رأفت و مها توفيق شبيبته 2014)

الاجتماعي بصفه عامه. ولذلك. تتمثل مشكله البحث. في. ما هو تاثير وسائل التواصل الاجتماعي. انواع شخصيه الالكترونيه. على المجتمع. من حيث التأثير الايجابي وتأثير السلبي ولذلك سؤال البحث. الذي يتضمن مشكله البحث هو. ماهو تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع؟

اهداف البحث

يهدف البحث الى. توضيح مستوى استخدام الابناء. والافراد للتكنولوجيا. وايضا مستوى مستوى تاثير وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع وافراده.

اهمية البحث

تتبع اهميه البحث الحالي في قدره البحث على طرح. بعض تاثيرات وسائل التواصل الاجتماعي الايجابيه والسلبيه. على افراد المجتمع. وتكمن اهميه هذا البحث في انه يهتم بموضوعات العصر. وايضا. توضيح اهميه الوسائط الاجتماعيه ووسائل التواصل الاجتماعي. التي اذا تمت تنظيفها بشكل صحيح. كانت سببا في نمو المجتمع.

منهج البحث

تم استخدام المنهج الاستطلاعي حيث هو المناسب والملائم لتحقيق اهداف البحث والاداه المستخدمه كل المعلومات الخاصه بوسائل التواصل الاجتماعي الموجوده في الانترنت.

حدود البحث

الحدود الموضوعيه وهي ابرز مواقع التواصل الالكتروني. والتي يمكن من خلالها عمليه الحوار الالكتروني. الحدود البشريه وهي افراد المجتمع الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي الحدود المكانيه بعض دول العالم الحدود الزمنيه في اوقات مختلفه خلال. السنوات الاخيره.

مصطلحات الدراسة

التواصل الالكتروني هو عمليه التفاعل و تبادل الخبرات والافكار والمعلومات والاتجاهات عبر شبكه الانترنت. الاطار النظري

وسائط أو وسائل التواصل الاجتماعي أو الإعلام الاجتماعي أحدث التطورات التي طرأت على الإنترنت والتي صاحبها ظهور العديد من تكنولوجيا ويب 2.0. بشكل عام يشير العديد من المختصين في علم الإنترنت بأن الإعلام الاجتماعي يمثل قفزة كبيرة للتواصل من خلال الشبكة العنكبوتية بشكل تفاعلي أكبر من السابق بكثير عندما كان التواصل محدودا بمشاركة كميات قليلة جدا من المعلومات وسيطرة أكبر من مديري البيانات. كما أتاح الإعلام الاجتماعي فرصاً عديدة منها قد تكون مكانا للمتاجرة لبعض الشركات وبداية لكل المشاريع وقد يدعم بعضها المشاريع الصغيرة أيضا التشارك بالمعلومات بين جميع مستخدمي الشبكة مع إمكانات التفاعل المباشر والحر علي المواقع الاجتماعية وعند نهاية كل مقال أو خبر، كما أتاح الفرصة للمتلقين بأن يصنعوا برامجهم الإذاعية أو التلفزيونية التي يحبونها ويتابعونها وذلك بطرح مقترحات لمعد البرنامج، أو المشاركة بطرح أسئلة للضيف الذي ستم استضافته بالبرنامج، كل هذا وما صنعه الإعلام الاجتماعي مع الثورات التي اجتاحت منطقة الشرق الأوسط والاحتجاجات التي عمت العديد من الدول الأوروبية وأمريكا يعتبر إضافة جديدة إذ صنعت هذه الأحداث ما يسمى بالمواطن الصحفي، فصار الشخص الذي يعيش الأحداث أن يصورها أو يكتب عنها ويرسل ما يصور أو يكتب إلى وسائل الإعلام المتلهفة للأخبار من مناطق لم يستطع مراسلو تلك الوسائل من دخولها إما بسبب النظام الحاكم لخوفه من معرفة العالم بما يحدث أو لصعوبة الوصول للحدث الذي قد يتعدى وقته دقائق فقط فما كان من الممكن نقله للعالم إلا من خلال الذين عايشوه ووثقوه.

أنواع وسائل التواصل الاجتماعي

تُصنّف وسائل التواصل الاجتماعي إلى عدة أنواع، وهي كالتالي: شبكات الوسائل الاجتماعية: وهي النوع الأشهر من وسائل التواصل الاجتماعي المُختلفة، وهي المواقع التي يتم استخدامها للتواصل مع الآخرين وتكوين علاقات معهم، كما تُتيح نشر المعلومات، والصور، ومقاطع الفيديو خلالها بين المستخدمين، ومن الأمثلة على هذا النوع من وسائل التواصل؛ موقع الفيسبوك، وتويتر، ولينكد إن. شبكات مشاركة الوسائط: وهي المنصات الاجتماعية الافتراضية التي تُعنى بشكل كبير بإنشاء الصور ومقاطع الفيديو، ثم مشاركتها مع المستخدمين الآخرين، ومن أشهر الأمثلة على هذا النوع من وسائل التواصل الاجتماعي؛ موقع الإنستغرام وموقع اليوتيوب. شبكات التدوين الاجتماعية أو ما يُعرف بالمدونات، وهي الشبكات التي تسمح للمستخدم بنشر محتوى معين خاص به غيرها، بحيث يلقي ذلك المحتوى تفاعلاً من قبل المستخدمين الآخرين الذين يُشاهدونه. شبكات المناقشة وهي وسائل التواصل الاجتماعي التي تُعنى بمناقشة الأخبار، والمعلومات، والآراء، والتعليق عليها، ويُعتبر هذا النوع مناسباً لإعداد أبحاث تسويقية أيضاً؛ حيث يُمكن طرح الأسئلة ليتم الإجابة عنها من خلال تعليقات يضعها المُستخدمون الآخرون، ومن أشهر الأمثلة على هذا النوع من الوسائل؛ موقع (Reddit)، وموقع (Quora). شبكات المُراجعة: وهي المواقع التي تعرض معلومات مُتعلقة بخدمة أو منتج مُعين لمعرفة آراء المُستخدمين الآخرين بذلك المُنتج أو تلك الخدمة، وتُعتبر هذه المنصات ذات فائدة كبيرة لكل من المُستهلك والبائع؛ حيث يُمكن للمُستهلك معرفة التعليقات الإيجابية والسلبية لأي خدمة أو منتج، حيث لا تُتيح تلك المواقع إمكانية حذف أي تعليق سلبي يوضع من قبل أي مُستخدم، كما أنها ذات فائدة بالنسبة للشركات حيث إنها تُؤمّن لهم تغذية راجعة عن رأي الجمهور في النشاط التجاري الخاص بتلك الشركة، الأمر الذي يُمكن استغلاله لتحسين المنتج وتقديم أفضل خدمة.

خصائص وسائل التواصل الاجتماعي

تتميّز وسائل التواصل الاجتماعي بالعديد من الخصائص أهمها ما يأتي: الاعتماد على المُستخدم: تعتمد مواقع الإنترنت العادية على نشر محتوى مُعين خلالها من قبل مستخدم واحد والسماح لزوار الموقع بالوصول إليه وقراءته، أي أن عملية وضع المحتوى تتم من اتجاه واحد فقط، أما وسائل التواصل الاجتماعي المُختلفة فتعتمد اعتماداً كلياً تقريباً على المستخدمين، وبدونهم ستكون فارغة تماماً، حيث تسمح للمستخدمين أنفسهم بإنشاء محتوهم الخاص، ممّا يجعلها مواقع أكثر ديناميكية وإثارة بالنسبة لمُستخدميها. التفاعلية: تتميز وسائل التواصل الاجتماعي بأنها تسمح للمستخدمين بالتفاعل بشكل كبير؛ حيث يُمكن للمُستخدم التفاعل مع المُستخدمين الآخرين بواسطة العديد من الطرق سواء عبر مُحادثتهم، أو بلعب الألعاب معهم، أو غيرها من طرق التفاعل الأخرى التي توفرها تلك المنصات. الاعتماد على قواسم مجتمعية: يعتمد بناء وسائل التواصل الاجتماعي على وجود مجموعات من المُستخدمين تجمعهم قواسم مُشتركة، مثل: المعتقدات، أو الهوايات، أو الاهتمامات، وتتشابه وسائل التواصل الاجتماعي بذلك مع طريقة بناء المُجتمعات الحقيقية التي تقوم على أساس جمع الأفراد الذين يشتركون بشيء مُعين معاً. العالمية: تتميز وسائل التواصل الاجتماعي بقدرتها على ربط الأفراد من جميع أنحاء العالم ببعضهم البعض. قابلية البحث خلالها: تتمتع وسائل التواصل الاجتماعي بالسماح للمُستخدمين بالبحث خلالها عن المحتوى الذين يرغبون به، ويتم ذلك من خلال أدوات البحث المُضمّنة عبر تلك الوسائل إنشاء هوية افتراضية: يُسمح عبر وسائل التواصل الاجتماعي بإنشاء حسابات أو ملفات تعريفية افتراضية لمُستخدميها. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تضم وسائل التواصل الاجتماعي العديد من أنواع مواقع الويب والتطبيقات، وتختلف وظائف وأهمية تلك المواقع والتطبيقات باختلاف نوعها، إلا أنها عموماً



تتطلب اتصال المستخدم بالإنترنت ليتمكن من استخدامها، وعليه يستطيع أي شخص مُتصل بالإنترنت إنشاء حساب للتسجيل على إحدى تلك الشبكات الاجتماعية الافتراضية؛ وذلك بتعبئة بعض البيانات اللازمة، مثل: اسم المستخدم، وعنوان بريده الإلكتروني. يستطيع المستخدم عبر حسابه أو ملفه التعريفي إنشاء محتوى يُمكنه نشره عبر وسائل التواصل الاجتماعي إلى باقي المستخدمين، كما يستطيع العثور على أشخاص جدد من مختلف الأماكن بهدف التفاعل معهم، حيث يتم ذلك بمتابعة حساباتهم أو التعليق على أي من أنشطتهم المختلفة التي يقومون بنشرها عبر تلك المنصات الاجتماعية. تتضمن وسائل التواصل الاجتماعي غالباً ما يُعرف بالخلصة أو الموجز الذي تُنشئه شركات وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام خوارزميات رياضية مُعيّنة تُقدّم للمستخدم محتوى معين يظهر له وفقاً لبيانات ملف التعريف الشخصي الخاص به، ويتضمن ذلك؛ المحتوى الذي ينشره المُستخدمون الآخرون الذين يتابعهم المُستخدم نفسه، بالإضافة إلى الإعلانات المدفوعة التي تظهر لمستخدمين معينين يستهدفهم المُعلن عبر تلك المنصات

التسويق الإحصائي والتعامل مع وسائط التواصل الاجتماعي

عدد مستخدمي مواقع التواصل خلال العام الماضي في منطقة الشرق الأوسط يصل إلى 136.1 مليون شخص، أي نحو 53% من عدد سكان المنطقة.

1- فيسبوك

2.4 مليار مستخدم نشط شهرياً.

1.6 مليار مستخدم نشط يومياً.

88% من مستخدمي فيسبوك عبر المحمول.

58 دقيقة متوسط الوقت الذي يقضيه المستخدم على الشبكة.

2 - يوتيوب

1.9 مليار مستخدم نشط شهرياً.

149 مليون مستخدم نشط يومياً.

5 مليارات مقطع فيديو مشاهد.

40 دقيقة متوسط مدة زيارة الموقع.

3 - واتس آب

1.5 مليار مستخدم نشط شهرياً.

1 مليار مستخدم نشط يومياً.

مليون مستخدم جديد يومياً.

60 مليار رسالة يومياً.

4 - انستجرام

مليار مستخدم نشط شهرياً.

600 مليون مستخدم نشط يومياً.

500 مليون ستوري يومياً.

95 مليون تعليق يومياً (بوست).

5 - تويتر

371 مليون زيارة شهرياً.

- 166 مليار إجمالي عدد التعليقات.
- 10 دقائق متوسط مدة زيارة الموقع.
- 6 – Pinterest (منصة تبادل الصور)
- 291 مليون مستخدم نشط شهريا.
- 14 دقيقة متوسط مدة زيارة الموقع.
- 7 – لينكد إن
- 303 مليون مستخدم نشط شهريا.
- 5.3 مليون حساب جديد.
- 30 مليون صفحة شركات.
- 10 دقائق متوسط زيارة الموقع.
- 8 – سناب شات
- 301 مليون مستخدم نشط شهريا.
- 109 مليون مستخدم نشط يوميا.
- 10 مليار مقطع فيديو مشاهد يوميا.
- 3⁵ مليارات سناب يوميا.
- تأثير السوشيال ميديا في حياتنا
- وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثير كبير على الحياة للكبار والصغار، فقد تطورت مع الوقت من وسيلة للترفيه وقضاء أوقات الفراغ إلى أداة تستخدم في كل جوانب الحياة.
- تأثيرها يمتد للمجتمع ككل، حيث تؤثر على الحياة السياسية والاقتصادية والدينية والاجتماعية والثقافية، كما تؤثر على حياة الأشخاص والعلاقات فيما بينهم.
- عبر السوشيال ميديا مثل الفيس بوك وتويتر وواتس آب وانستجرام وغيرهم يتم تبادل الآراء والخبرات وحل المشكلات، كما يلجأ البعض لها لخلق فرص عمل وعرض الخدمات والمنتجات.
- كما أن لها آثار كثيرة على الفرد والمجتمع سواء آثار سلبية أو إيجابية، الأمر يتوقف على طريقة الاستخدام سواء بطريقة آمنة ومعقولة أم بشكل مبالغ فيه.
- مواقع التواصل الاجتماعي واثرها على المجتمع
- يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع ككل، لأنها يمكن أن تؤدي لمشكلات كثيرة، حيث أن مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي كالتالي:
- سلبيات التواصل الاجتماعي تتضح في أنها تقلل من عملية الاتصال المباشر بين أفراد المجتمع، مما يمنع البعض من اكتساب مهارات التواصل المباشر.
- عدم تواصل المشاعر بين الأفراد حيث يقتصر الاتصال على استخدام رموز وصور للتعبير مما يسبب تبدل المشاعر ويزيد من فرص التفكك داخل المجتمع.
- انتشار الخمول والكسل بين أفراد المجتمع، حيث تم استبدال الزيارات العائلية والمقابلات والنزهات بالحديث عبر الشاشات دون حركة.

- زيادة معدلات الإصابة بالسمنة نتيجة للجلوس لفترات طويلة والإصابة بالخمول والكسل.
 - التفكك الأسري بين أفراد الأسرة الواحدة، حيث ينشغل كل فرد بهاتفه المحمول يتحدث مع الغرباء ويندمج في عالمه الافتراضي، مما يعزله عن أسرته وبالتالي يحدث ضعف في العلاقات داخل الأسرة.
 - انتشار الشائعات عبر هذه الوسائل، حيث أصبح جزء كبير من الأخبار المنشورة عبر هذه المنصات كاذبة وغير حقيقية.
 - تأثر الخصوصية، حيث تسبب التواصل عبر هذه المواقع سبباً في تدخل البعض في حياة الآخرين والبحث عن عيوبهم واقتحام حياتهم الخاصة.
 - تأثير السوشيال ميديا في حياتنا بشكل سلبي في انتشار ظاهرة التنمر على الآخرين، مما تسبب في إصابة الكثيرين بالمشكلات النفسية التي قد تصل للاكتئاب والانتحار.
- تأثير السوشيال ميديا على الشباب
- الشباب والأطفال والمراهقين هي أكثر الفئات التي تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي مما يسبب وقوع الكثير من الآثار السلبية النفسية عليهم، وأهمها ما يلي:
- اضطرابات النوم
- الاستخدام المفرط والمبالغ فيه للسوشيال ميديا يسبب الأرق، حيث أن بعض الدراسات أشارت إلى تأثير إفراز الجسم لهرمون الميلاتونين باستخدام الهواتف الجوال.
- النسيان وتأثر الذاكرة
- يعاني الشخص الذي يستخدم هذه المواقع لفترات طويلة من النسيان وفقدان القدرة على التركيز وضعف الانتباه، حيث يحدث اضطراب في النظام السلوكي والمعرفي في الدماغ، وبالتالي تضطرب وظائف المخ.
- التوتر والاكتئاب
- يصاب الشباب بأعراض الاكتئاب والقلق والتوتر نتيجة الاستخدام المبالغ فيه لهذه التطبيقات، كما تزداد الميول العدوانية والعصبية لديهم بشكل واضح.
- الرهاب الاجتماعي
- تعود الشباب على استخدام هذه الطرق للتواصل مع الآخرين تجعله يميل للعزلة والانطواء، ومع الوقت ينغزل عن واقعه المحيط ويعيش في واقع افتراضي من صنع السوشيال ميديا، مما يسبب الرهاب والاكتئاب.
- تأثير العمل والدراسة
- تأثير السوشيال ميديا في حياتنا يتضح في أثارها السلبية على إنتاج الشخص وعمله وتعليمه، حيث ينشغل في المتابعة والتصفح ويهمل عمله ودراسته ويفقد تركيزه، ويعاني من تشتت الانتباه بين العمل والدراسة والعالم البديل الذي يتابعه على هذه التطبيقات.
- الإصابة بالأمراض
- الانشغال في متابعة هذه المواقع يسبب الكثير من المشكلات الصحية وعلى رأسها البدانة وزيادة الوزن، أمراض القلب والشرايين، ارتفاع ضغط الدم، أمراض العيون، ضعف الجهاز المناعي نتيجة التعرض للشائعات والأخبار المزجة.
- تأثير الحياة الشخصية

حيث يمكن أن يتعرض البعض لمشكلات نتيجة التواصل مع الغرباء خاصة المراهقين والمراهقات، كما يتعرض البعض للسرقة في حالة القيام بعمليات البيع والشراء عبر هذه المنصات.

إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي

تأثير السوشيال ميديا في حياتنا لا ينطوي على السلبيات فقط، لكنها تعتبر أداة يمكن تطويعها للحصول على بعض الإيجابيات التي تجعل الحياة أفضل وتجنب السلبيات.

وأهم الإيجابيات التي يمكن الحصول عليها من هذه المواقع، ما يلي:

تبادل الخبرات

حيث يمكن أن تستخدم هذه المواقع في مشاركة الخبرات بين الأشخاص الذين تجمعهم نفس الاهتمامات.

نشر الإعلانات

أصبح استخدام مواقع السوشيال ميديا للإعلان عن السلع والخدمات شيء أساسي، لأن الترويج أصبح أسهل وأسرع من خلالها مقارنة بالإعلان عبر الصحف أو الوسائل الأخرى.

التعبير عن الرأي

يمكن للأشخاص التعبير عن الآراء وتبادلها بحرية عبر هذه الوسائل، وذلك دون التقيد بأي قيد مكاني أو فكري.

حملات التوعية

يمكن الاستعانة بمنصات التواصل الاجتماعي في نشر الحملات التوعوية الخاصة بتوعية أفراد المجتمع بالمشكلات والقضايا المختلفة في كل المجالات والقضايا المجتمعية.

انشاء فرص عمل

أصبحت هذه المنصات وسيلة ممتازة لتسويق السلع والخدمات، مما يساعد على تحقيق الربح وترويج المنتجات للأفراد والشركات.

لذا تعتبر علاج لمشكلة البطالة التي تعاني منها المجتمعات، كما تتجه الشركات للبحث عن موظفين عبر هذه المواقع.⁶

اثر وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع

وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على المجتمع ذات صلة أهمية وسائل التواصل الاجتماعي بحث عن مواقع التواصل الاجتماعي سلبيات ووسائل التواصل الاجتماعي مقال عن مواقع التواصل الاجتماعي محتويات ١ ووسائل

التواصل الاجتماعي ٢ الآثار الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع ٣ الآثار السلبية لوسائل

التواصل الاجتماعي على المجتمع ٤ المراجع ووسائل التواصل الاجتماعي تُعرّف وسائل التواصل الاجتماعي

بأنها مجموعة من التطبيقات والبرامج والمواقع الإلكترونية التي تسمح للمستخدمين بالتواصل مع أشخاص

آخرين عبر شبكة الإنترنت العالمية، وتستخدم هذه الوسائل من خلال أجهزة الكمبيوتر، أو أجهزة الهواتف

الذكية، وقد تطوّر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي منذ أكثر من عقدٍ من الزمان؛ حيث تحوّلت من مجرد

أداة ترفيهية إلى أداة فاعلة تدخل في شتى مناحي الحياة بالنسبة للعديد من الأشخاص حول العالم، فأصبحت تلك

الوسائل جزءاً من السياسة، والمجتمع، والعمل، والحياة المنزلية، وغيرها من المجالات الأخرى. تُؤثّر وسائل

التواصل الاجتماعي بشكل كبير على ثقافة المجتمع، واقتصاده، ونظرة الشاملة للعالم، كما أنّها تسمح بطرح

العديد من القضايا المجتمعية ومناقشتها؛ كالقضايا الصحية، والاختلافات الثقافية، والعلاقات العامة، حيث تتباين

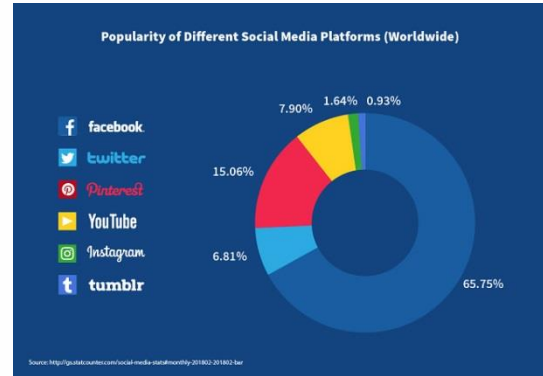
تأثيرات هذه الوسائل على المجتمعات ما بين سلبية وإيجابية الآثار الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي على

⁶ (labayh,2021,9pm27 jun)

المجتمع تُوضَح النقاط الآتية أهم التأثيرات الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع: تعزيز الإنتاجية العلمية: تُعزِّز وسائل التواصل الاجتماعي الإنتاجية العلمية للمجتمعات، حيث تسمح لمجموعات من المستخدمين الذين يشتركون في نفس الاهتمامات العلمية في مجالات عدّة؛ كالصحة، والسياسة، والاقتصاد، وغيرها، من التواصل معاً لتبادل معارفهم وخبراتهم. منصة إعلامية حرة: تُعتبر وسائل التواصل الاجتماعي بمثابة منصة إعلامية تُمكن الأشخاص من التعبير عن آرائهم عبرها بحرية دون التقيد بأيّ قوانين قمعية تمنع حرية التعبير. تسهيل التواصل مع الآخرين: تُعتبر وسائل التواصل الاجتماعي طريقةً سهلةً للتواصل مع المستخدمين الآخرين، أو التعرف عليهم أينما كانوا دون التقيد بالحدود الجغرافية، الأمر الذي من شأنه كسر الحواجز الثقافية بين المجتمعات المختلفة. زيادة الوعي بالقضايا المجتمعية: تسمح وسائل التواصل الاجتماعي لأفراد المجتمعات بمناقشة قضايا مهمة بالنسبة لتلك المجتمعات سواء كانت قضايا بيئية، أو أخلاقية، أو غيرها، مما يزيد من وعي الناس بتلك القضايا، فضلاً عن أنّ التطرق لتلك القضايا والتوعية بها جعل كفة ميزان القوة الإعلامية تميل لصالح الجمهور، وهو ما يصعب على منصات الإعلام التقليدية تحقيقه. تعزيز القوة الاقتصادية: حيث تستخدم العديد من شركات الأعمال والتجارة وسائل التواصل الاجتماعي بهدف التواصل مع زبائنهم والتسويق لمُنتجاتهم، كما تتميز وسائل التواصل الاجتماعي اقتصادياً نظراً لقلّة الكلفة المالية اللازمة لعمل إجراءات اقتصادية بحثية في سوق مُعين لتقليل نسبة البطالة: حيث تُتيح وسائل التواصل الاجتماعي نشر العديد من فرص العمل عبر منصاتّها، وتشير الدراسات إلى أنّ نسبة 60% من أصحاب العمل يلجأون إلى مواقع التواصل الاجتماعي للبحث عن الموظفين، كما أنّ ما نسبته 19% منهم يختارون شخصاً ما لشغل وظيفة مُعينة تبعاً للمعلومات التي تتوافر عن هذا الشخص عبر حسابات منصات التواصل الاجتماعي الخاصة به، ذلك وفقاً لاستبيان أجره موقع (Career Builder) عن التوظيف في وسائل التواصل الاجتماعي عام 2016م. الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع تُوضَح النقاط الآتية أهم الآثار السلبية التي تعود على المجتمع نتيجة لسوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: الحدّ من التواصل المباشر: تحدّ وسائل التواصل الاجتماعي من التواصل وجهاً لوجه بين أفراد المجتمع، حيث تُجرى العديد من الاتصالات عبر هذه الوسائل من خلال مُحادثات كتابية عبر لوحة مفاتيح الكمبيوتر أو الهاتف المحمول، وهذا الأمر من شأنه التأثير على مهارات التواصل الحقيقي مع الآخرين سلباً والحدّ منها. صعوبة إيصال المشاعر: تحدّ وسائل التواصل الاجتماعي من القدرة على التواصل العاطفي بين أفراد المجتمع، حيث يقتصر الأمر خلالها بإرسال الرموز التعبيرية للتعبير عن الحزن أو السعادة، ولكن هذه الرموز التي يتم استخدامها لا تُفسّر بالضرورة حقيقة مشاعر صاحبها، ويؤثّر هذا الأمر على العلاقات بين الأفراد. التسبب بالكسل: تُعدّ وسائل التواصل الاجتماعي أحياناً سبباً في شعور أفراد المجتمع بالكسل، حيث يُعدّ الاستخدام المُريح الذي تُوفّره هذه الوسائل في سبيل التواصل مع الآخرين أسهل من عناء الذهاب إليهم ومقابلتهم بشكل شخصي على سبيل المثال، الأمر الذي يخلق نوعاً من الخمول والكسل لدى الشخص. التأثير على العلاقات الأسرية: لوسائل التواصل الاجتماعي دور في انشغال أفراد العائلة الواحدة عن بعضهم؛ وذلك لأنّ كلّ واحدٍ منهم يقضي ساعاتٍ طويلةً في استخدام تلك المواقع بدلاً من التواصل مع باقي أفراد عائلته وتعزيز علاقاته معهم. نشر الإشاعات والأخبار الكاذبة: يُمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من قِبَل بعض الأشخاص بهدف نشر الإشاعات بين أفراد المجتمع وتضليلهم بالأخبار الكاذبة انتهاك الخصوصية: تُعدّ وسائل التواصل الاجتماعي أحياناً سبباً في العديد من المشكلات التي يواجهها المستخدم نتيجة انتهاك خصوصيته عبر تلك المواقع، سواء من خلال الوصول إلى المُحتوى الشخصي الخاص به عبر تلك الوسائل، أو من خلال معرفة الموقع الجغرافي الحالي له. التأثير سلباً على صحة أفراد المجتمع: لوسائل التواصل الاجتماعي

دور كبير في التأثير سلباً على صحة مستخدميها، وخاصةً فيما يتعلق بعدم حصولهم على قسط كافٍ من النوم. التمر الإلكتروني: تُعد وسائل التواصل الاجتماعي أحياناً أداة يُساء استخدامها ضد أطفال المجتمع حيث تُعرضهم للتمر الإلكتروني، ومن شأن هذا الأمر التأثير على الأطفال وصحتهم النفسية؛ حيث يُمكن أن يتسبب بإصابتهم بالاكتئاب والقلق. تنمية بعض العادات السيئة: تتسبب وسائل التواصل الاجتماعي أحياناً بخلق عادات سيئة لأفراد المجتمع؛ كإهمال بعضهم البعض أثناء التحدث، أو التشتت أثناء القيادة، فضلاً عن أنّ الاستخدام المُستمر لتلك المواقع قد يدفع الأفراد إلى تأجيل مهامهم⁷ الاتجاهات في وسائل التواصل الاجتماعي لا يزال موقع Facebook هو أكثر مواقع التواصل الاجتماعي شعبيةً، حيث يستخدم أكثر من مليار شخص بنشاط موقع التواصل الاجتماعي هذا.

شكل رقم (1)⁸

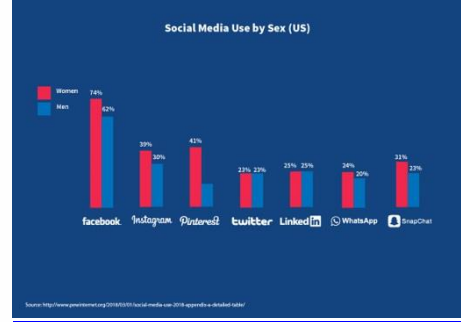


يملك Facebook أكثر من 2 مليار مستخدم شهرياً، أكثر من مليار مستخدم يصلون إلى هذا الموقع بشكل منتظم. لدى YouTube ما يزيد قليلاً عن 1.5 مليار مستخدم ممن يصلون إلى المحتوى، مما يجعله ثاني أكثر نظام أساسي شيوعاً.

يأتي Pinterest في المؤخرة مع 200 مليون مستخدم شهري فقط

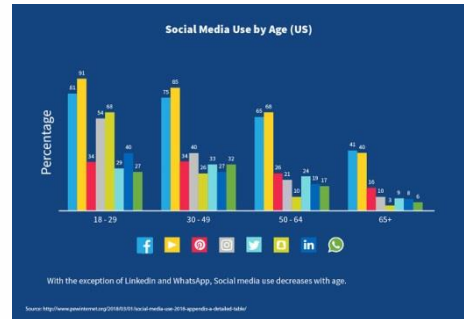
شكل رقم (2)⁹

⁷ إبراهيم العبيدي 2020
⁸ جراي ويليامز، 2021
⁹ جراي ويليامز، 2021



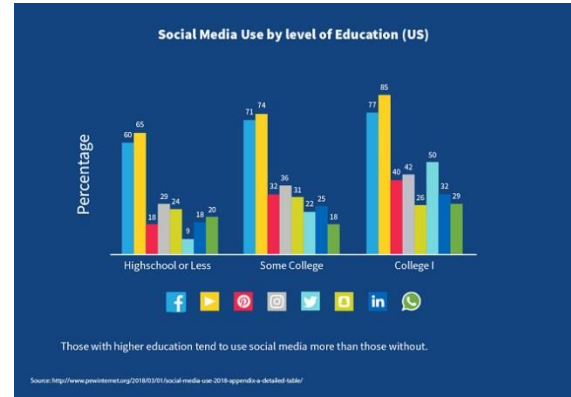
بشكل عام، يتناقص استخدام منصات التواصل الاجتماعي مع التقدم في السن. ومع ذلك، يزيد استخدام WhatsApp وLinkedIn في نطاق أعمار 30-49 سنة بنحو 5%. يشتهر موقع LinkedIn بشعبية هذه المجموعة بسبب كونه موقعاً شبكياً احترافياً، كما أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 49 عاماً هم في مرحلة يكون فيها التطوير الوظيفي أكثر أهمية. من ناحية أخرى، فإن استخدام ال WhatsApp في هذه الفئة العمرية من المحتمل أن يكون أقل علاقة بحبهم للتطبيق وأكثر علاقة باستخدامه للراحة والملاءمة.

شكل رقم (5) 12



كلما كان الشخص أكثر تعليماً، زاد ميله إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. في حين لا يوجد سبب واضح لهذا، فقد يرجع ذلك إلى امتلاك الأشخاص من المستوى التعليمي الأعلى مهناً لتضمن استخدام الكمبيوتر أو الشبكات أو التسويق. يستخدم الأشخاص الحاصلون على شهادة جامعية ووسائل الإعلام الاجتماعية بنسبة 10% أكثر في المتوسط ممن حصلوا على بعض التعليم الجامعي، وحوالي 20% أكثر من أولئك الذين يحملون شهادات الثانوية أو بعض المدارس الثانوية فقط.

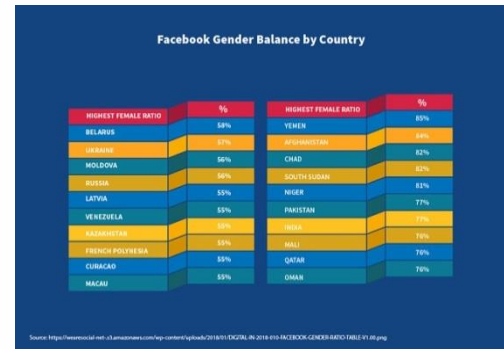
شكل رقم (6) 13



في البلدان التي يسود فيها استخدام فيس بوك بين الرجال أكثر، هي البلدان التي يسود فيها نظام الحكم الأبوي وسلطة الرجل والتي يكون المتعارف عليه هناك هو التفرقة بين الجنسين، مثل اليمن (85%) وأفغانستان (84%).

في الواقع، في البلدان التي تستخدم فيها وسائل الإعلام الاجتماعية التي يسيطر عليها الذكور، غالباً ما تتعرض المرأة للتمييز الجنسي والبدني والتربوي (لا تستطيع الكثير من النساء القراءة أو الكتابة)¹⁴

شكل رقم (7) ¹⁵



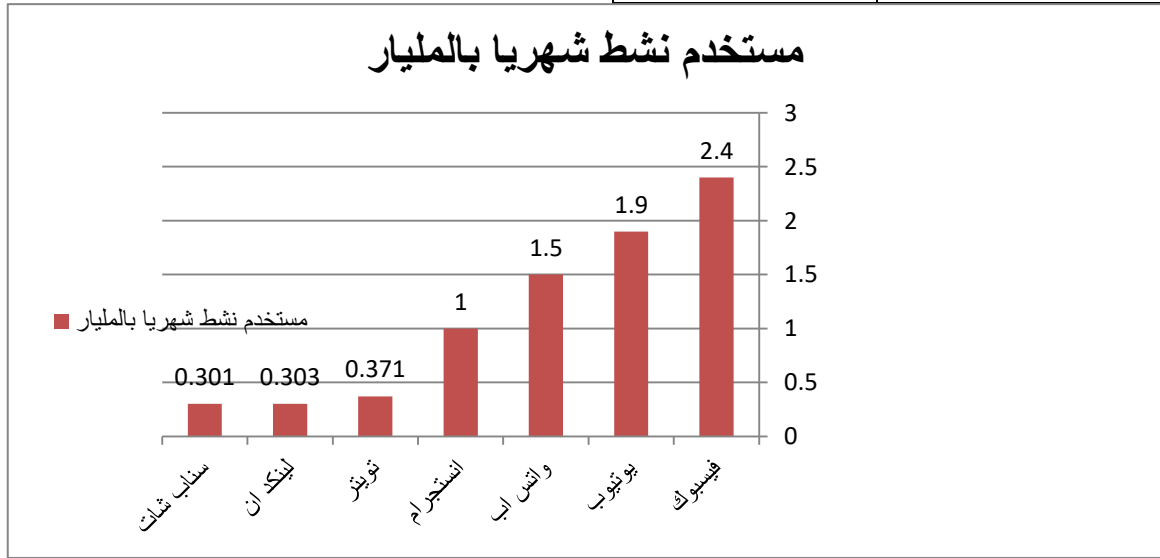
الجزء العملي

جدول رقم (1)

نوع وسائل التواصل الاجتماعي	مستخدم نشط شهريا بالمليار
فيسبوك	2.4
يوتيوب	1.9

¹⁴ ويليامز 2021
¹⁵ جراي ويليامز, (2021)

1.5	واتس اب
1	انستجرام
0.371	تويتر
0.303	لينكد ان
0.301	سناپ شات



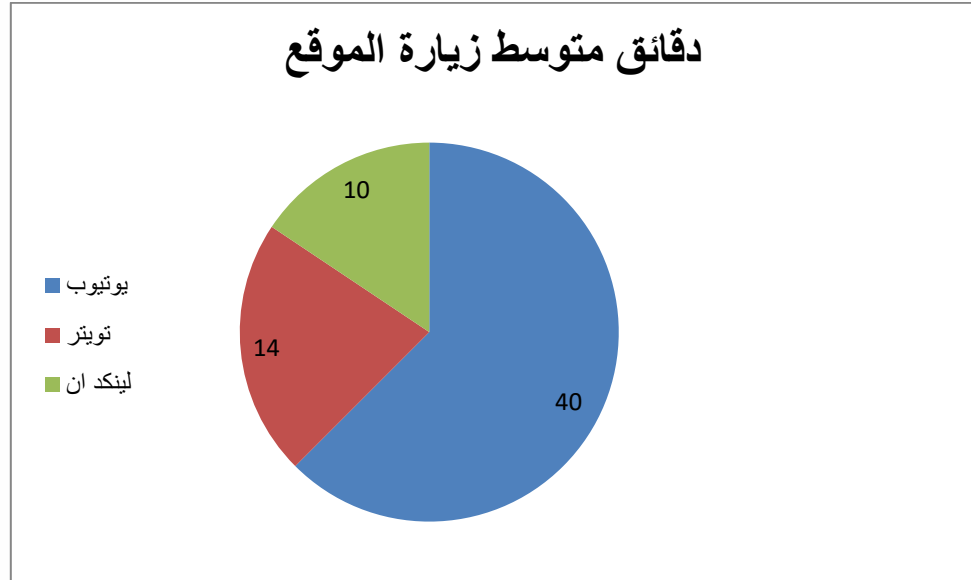
شكل رقم (8)

يضح من الرسم السابق ان وسيلة التواصل الاجتماعي الاولى فى الاستخدام هى الفيسبوك والاقبل هى سناپ شات

جدول رقم (2)

نوع وسيلة التواصل الاجتماعي	يوتيوب	تويتر	لينكد ان
دقائق متوسط زيارة الموقع	40	14	10

شكل رقم (9)



يتضح من الرسم السابق ان موقع اليوتيوب هو الاكثر معدلا في الزيادة والاقل هو لينكد ان

الخلاصة

وسائل التواصل الاجتماعي لها اثر كبير على المجتمع ايجابيا وسلبيا تبعا للاستخدام وهذا يتضح من افعال افراد المجتمع في المجتمع من ايجابيات مثل التعليم في مجالات مختلفة مثل الطب والهندسة ومن سلبيات مثل الجرائم ومن السابق يتضح ان الاهتمام بوسائل التواصل الاجتماعي له فوائد كثيرة على المجتمع منها المباشر والغير مباشر

توصيات

تربية النشأ على تعاليم الدين الاسلامي الحنيف
مراقبة وسائل التواصل الاجتماعي من الاباء على الابناء
تحكم حكومات الدول في المواقع السيئة

المراجع

- Ariet, M. (2020). SOCIAL MEDIA AND MARKET ECONOMY. *European journal of economics and management sciences*, (4).
- Basiran, I. (2021). A Study on The Impact of Government Using Social Media as Medium in Sharing Information to Public. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(3), 352-364.
- Gibbs, G., & Simpson, C. (2005). Conditions under which assessment supports students' learning. *Learning and teaching in higher education*,



- Rubin, G. J., Brewin, C. R., Greenberg, N., Simpson, J., & Wessely, S. (2005). Psychological and behavioural reactions to the bombings in London on 7 July 2005: cross sectional survey of a representative sample of Londoners. *Bmj*, 331(7517), 606.
- الثبتي، ماجد بن جميل عبدالله، الشهري، حسن بن أحمد (مشرف)، الطراونة، تحسين أحمد (مناقش & ..)، الغامدي، يحي بن علي بن دماس (مناقش). (2015). (أثر وسائل التواصل الاجتماعي على إدارة الوقت). (Doctoral dissertation).
- الشوادفي، م. غ. & محمد غمري. (2011). دور القيادة التحويلية في بناء الاتجاهات نحو التغيير التنظيمي دراسة تطبيقية على مديري الإدارة المحلية. مجلة البحوث التجارية، 33(2)، 295-349.
- جراي ويليامز، 23(2021) إحصائية مذهلة عن الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي رحمان، فتحي & فريدي. (2019). (أثر ادمان وسائل التواصل الاجتماعي على اصابات الظهر عند الشباب الرياضي-الفيديوك نموذج). (Doctoral dissertation).
- محمد العوضي، رأفت & مها توفيق شبيطه. (2014). تأثير استخدام تكنولوجيا الوسائط الاجتماعية والمواقع الشخصية الإلكترونية على الحوار الأسري من وجهة نظر الآباء.
- محمود جمال (2019) إحصائيات 8 مواقع تواصل اجتماعي في 2019.. «Pinterest» الأكثر تفضيلا بـ 14 دقيقة
- مركز رؤية للدراسات الاجتماعية. (2014). (أثر مواقع التواصل الاجتماعي على عملية الضبط الاجتماعي . الرياض: مركز.
- ميلودي، أحمد & كعلة، معمر. (2018). أثر وسائل التواصل الاجتماعي على المشاركة السياسية لدى الشباب الجامعي الجزائري.
- لكحل & فيصل. (2017). أثر مواقع التواصل الاجتماعي على المجتمع الجزائري المعاصر.

الآثار الصحية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على المجتمع أ.د عائده زكي القيسي كلية الطب/ جامعة بغداد

الملخص

انتشرت في الآونة الأخيرة استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي، والتي كان من أبرزها الإنترنت الذي أحدث تأثيرات كبيرة وتغيرات في حياة الفرد والمجتمع ككل، وحول العالم إلى قرية صغيرة.

سوف اتناول في بحثي هذا الحديث عن تأثيرات الإنترنت من الناحية السلبية والإيجابية على المجتمع ككل. يعد الإنترنت سلاحاً ذا حدين حيث يمكن أن يحسن استخدامه من قبل الفرد ويعود عليه بفوائد كبيرة، أو أن يسيء استخدامه ويعود عليه بالأضرار الوخيمة، كما أن التكنولوجيا والبشر هما أساس التنمية والتطور في عصرنا الراهن، ففي ظل غياب الإنترنت والتكنولوجيا يتعذر الكثير من الناس من الارتقاء وتحقيق طموحاتهم لحياة أفضل. فالإنترنت هو وسيلة تخدم المجتمع على حسب احتياجاته والتي قد تكون إيجابية كالأبحاث أو سلبية كالمواقع غير الهادفة. بالنسبة للتأثيرات السلبية للإنترنت أنه قد يساهم في تحطيم المناعة الأخلاقية لدى مستخدميها عند دخولهم على مواقع إباحية وغير هادفة، كما ويساهم في إضعاف التواصل الاجتماعي بين أفراد الأسرة والذي يؤدي إلى ضعف المجتمع ككل، حيث يقضي الفرد أوقات كبيرة على مواقع التواصل الاجتماعي كالفيس بوك والمسنجر والواتس آب ولا يقوم بواجباته الأسرية على أكمل وجه، كما أن كثرة استعماله من قبل الفرد يجعله يعيش في عالم الخيال، ويدفعه إلى تعلم السلوك العدواني، ويؤثر ذلك على أدائه الدراسي والاجتماعي، وهذا يعود سلباً على المجتمع والحياة الأسرية.

أما بالنسبة للتأثيرات الإيجابية للإنترنت فإنه من الناحية التعليمية يؤدي لفوائد عظيمة، وذلك لاحتوائه على كم هائل من المعلومات القيمة والتمينة، كما ويساهم في مشاركة المعلومات بين الناس وتبادل الآراء، بالإضافة إلى حصول المتعلم على آخر التحديثات في المناهج التعليمية، ويساعد المعاقين في سهولة التعلم والتوصل إلى أهدافهم. أما من ناحية العمل فإنه يساهم في تقليل قيمة العقارات، فقد تعرض شبكة الإنترنت الكثير من الخدمات والمشترىات، مما يساهم ذلك في رفع الرفاهية والروح المعنوية للمجتمع، ويقلل من تكلفة وسائل النقل من أجل التنقل اليومي للعمل، كما ويحمي من حدوث التلوث البيئي نتيجة الوقود والغازات الناتجة عن هذه الوسائل، ويساعد الناس على سرعة التواصل فيما بينهم في المواقع المختلفة من العالم، مما يوفر ذلك التكاليف اللازمة من أجل السفر. كما ويجب أخذ الحيطة والحذر من قبل الأهل وخصوصاً عند استخدام المراهقين لشبكات الإنترنت المختلفة، ومراقبتهم باستمرار لتجنب وقوعهم في الخطأ في هذه المرحلة العمرية الحساسة، ويجب أيضاً توجيههم وإعطاؤهم النصائح المختلفة من قبل المدرسة والمؤسسات التعليمية المختلفة، من أجل الارتقاء واستخدام عقولهم النشطة في أعمال وأشياء مفيدة يرتقي بها المجتمع ويتطور.

الكلمات المفتاحية: الصحة ومواقع التواصل، النت والتأثير الصحي، الصحة النفسية ومواقع التواصل

The health effects of using social networking sites on society



Prof Dr. Aedah Z. Alkaisy
College of Medicine Baghdad University/IRAQ

:Summary

Recently, the use of modern technology and social media has spread, most notably the Internet, which has made great impacts and changes in the life of the individual and society as a whole, and transformed the world into a small village. This research clarify the negative and positive effects of the Internet on society as a whole.

The Internet is a double-edged sword as it can improve its use by the individual and bring him great benefits, or misuse it and cause him severe damage. The technology and human beings are the basis of improvement and development in our time. In the absence of the Internet and technology, many people are unable to of upgrading and achieving their aspirations for a better life. The Internet is a means that serves society according to its needs, which may be positive, such as research, or negative, such as non-purposeful sites. Regarding the negative effects of the Internet, it may contribute to destroying the moral immunity of its users when they enter pornographic and non-purposeful sites, and also contributes to weakening social communication among family members, which leads to the weakness of society as a whole, where the individual spends large times on social networking sites such as Facebook, Messenger and WhatsApp and does not perform his family duties to the fullest, and the frequent use by the individual makes him live in the world of imagination, and pushes him to learn Aggressive behavior, which affects his academic and social performance, and this negatively affects society and family life.

As for the positive effects of the Internet, from an educational point of view, it leads to great benefits, because it contains a huge amount of meaningful and valuable information. It also contributes to sharing information among people and exchanging opinions, in addition to providing the learner with the latest updates in the educational curricula, and helping the disabled to easily Learning and reaching their goals. In terms of work, it contributes to reducing the value of real estate. The Internet offers a lot of services and purchases, which contributes to raising the welfare and morale of society, reduces the cost of transportation and transportation for daily commuting to work, and protects against pollution. The environmental impact of the fuel and gases generated by these means, and

helps people to quickly communicate with each other in different locations of the world, which saves the costs necessary for travel. Parents must also take care and caution, especially when adolescents use various internet networks, and constantly monitor them to avoid making mistakes at this sensitive age stage in order to make business and achieve useful things that develop the level of society and develop.

Keywords: health and communication sites, the Internet and health impact, mental health and communication sites.

النتائج

- ان العنصر الاساسي في تأثير مواقع التواصل على المجتمع وخصوصا ما يتركه من آثار نفسية عليه بشكل خاص وهو الإدمان.
- ما هو ادمان وسائط التواصل الاجتماعي هو عباره عن تعلق مرضى بوسائط التواصل الاجتماعي فانت لا تستطيع الاندماج مع المجتمع العادي كما ان هذه الحالات لا تهتم بشيء غير الانترنت وتعتبره نافذه اكثر وضوحا من عالمها الذي تعيش فيه. علامات ادمان الانترنت هناك علامات واعراض تظهر عليك تشير انك مدمن على الانترنت وهي:-
- 1- الرغبة الملحة في كثرة استخدام الانترنت، بشكل غير ضروري .
 - 2- ترك الأصدقاء ومجالس العائلة لفتح الانترنت دون ان يكون هناك ضرورة لذلك مثل العمل على الانترنت.
 - 3- الجلوس لوقت طويل على الانترنت، دون الاستفادة من المعلومات المختلفة مع عدم تقدير الوقت عند الجلوس.
 - 4- الشعور بالإحباط عند عدم فتح الحساب او المحمول لمدة ساعات قليلة.
 - 5- انخفاض الأداء المهني والاداء التدريسي في العمل والمدرسه، بسبب الجلوس طويلا على الانترنت. اضرار الإدمان على وسائط التواصل الاجتماعي
- الإصابة بالإرهاق والاجهاد طوال الوقت، فالحاسبات اللوحية والهواتف المحمولة، ليست هي التي تعطينا الطاقة للخروج من الضغوط لذا فان ملازمة الانترنت طوال الوقت تشعر الشخص بالإجهاد، و الصداع وتعب العين وذلك نتيجة الجلوس الطويل على الانترنت لفته فان عينيك تتعرض للإجهاد المستمر نتيجة لتعرضها للأشعة الخارجة من شاشة الحاسوب او الموبايل فقد تصاب بألم بين منطقة الحاجبين. إضافة لآلام العمود الفقري والرقبة من كثرة الجلوس على شاشة الحاسوب لفته طويله دون تغيير الوضع، السمنة المفرطة بسبب عدم الحركة لفترة طويله يجعلك لاتفقد من وزنك فانت لا تبذل مجهود لكي تفقد من وزنك، إضافة لترك مهامك في العمل والجلوس لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي، يجعلك تتأخر عن أدائها مما يجعلك لاتأخذ قسط من الراحة، وبالتالي تنهي عملك متأخر(1).
- لنناقش سوية وبدقة
- لا جل ان نناقش بشكل دقيق نتائج البحث وبشكل سلس ودقيق سوف نقوم بتقسيم النتائج الى جزئين:
- 1-التأثير السلبي

ب- التأثير الايجابي

أجرى باحثون مختصون أبحاثاً لدراسة الآثار النفسية لاستخدام الإنترنت **Psychological effects of Internet use**, وتوظف بعض من هذه الأبحاث دراسة وظائف الدماغ لدى مستخدمي الانترنت وأكدت بعض الدراسات أن هذه التغييرات التي تحدث في الدماغ ضارة، في حين أكدت دراسات أخرى أنها مفيدة. آ-التأثيرات السلبية

يؤكد الكاتب الأمريكي نيكولاس كار أن استخدام الإنترنت يقلل من القدرة على التفكير العميق الذي يؤدي إلى الابداع ، ويقول أيضاً إن الارتباطات التشعبية والاحباطات الزائدة تعني أن الدماغ يجب أن يعطي معظم اهتمامه للقرارات قصيرة المدى، كما يقول كار أيضاً أن توافر المعلومات عاى أن توافر المعلومات على الشبكة العالمية وعلى نطاق واسع، وكبير يطغى على الدماغ ويؤدي الذاكرة طويلة المدى (٢) .

أكد عالم الكمبيوتر راميش سيتارامان أن مستخدمي الانترنت غير صبورين ومن المحتمل أن يفقدوا قدرتهم على الصبر مع مرور الوقت، وفي دراسة بحثية واسعة النطاق اكتملت في عام 2012م وشارك فيها ملايين المستخدمين الذين يشاهدون مقاطع الفيديو على الإنترنت، أظهر (كريشنان وسيتارامان) أن المستخدمين بدؤوا في إغلاق مقاطع الفيديو على الإنترنت إذا لم يُشغل الفيديو في غضون ثانيتين وبالإضافة إلى ذلك، أظهر المستخدمون الذين لديهم اتصالات إنترنت أسرع أقل قدرة على الصبر وإغلاقاً لمقاطع الفيديو بمعدل أسرع من المستخدمين الذين لديهم اتصالات إنترنت أبطأ. ومنذ ذلك الحين جادل العديد من المعلقين بأن هذه النتائج توفر لمحة عن المستقبل: حيث تصبح خدمات الإنترنت أسرع وكذلك توفر الرضا للمستخدمين بشكل أسرع، ويصبح الناس أقل صبراً وأقل قدرة على تأخير إشباعهم إلا أن عالم النفس (ستيفن بينكر) يقول بأن الناس يملكون كامل السيطرة على ما يفعلونه، وأن البحث والتفكير لم يأت بشكل طبيعي للناس، ويقول إن "التجربة لا تعمل على تجديد القدرات الأساسية لتجهيز المعلومات في المخ" ويؤكد أن الإنترنت يجعل الناس أكثر ذكاءً بالفعل. التأثير على القراءة التقليدية

في مقال صدر في أغسطس عام ٢٠١٦ في مجلة **The Atlantic** بعنوان "هل كوكل يجعلنا أغبياء؟"، يؤكد احد العلماء أن استخدام الانترنت يمكن أن يؤدي إلى انخفاض القدرة على التركيز وجعله أكثر صعوبة عند القراءة، ويقول أنه وجد مع أصدقائه صعوبة في التركيز وقراءة الكتب كاملة على الرغم من أنهم كانوا يقرؤون الكثير من الكتب عندما كانوا أصغر سناً (أي عندما كانوا لا يستطيعون الوصول إلى الإنترنت)، علماً أن هذا التأكيد يستند على الأدلة القصصية وليس الأبحاث المحكمة. (٣) أجرى باحثون من كلية لندن الجامعية دراسة لمدة 5 سنوات على عادات الانترنت ، ووجدوا أن الأشخاص الذين

يستخدمون هذه المواقع قد عرضوا نوعاً من نشاط القراءة السريعة، حيث قفزوا من مصدر إلى آخر ونادراً ما كانوا يعودون إلى مصدر كانوا قد استخدموه بالفعل. وتقول أحد التقارير الصادرة ، أن المستخدمين لا يقرؤون على الإنترنت بالمعنى التقليدي، بل هناك دلائل على أن أشكالاً جديدة من "القراءة" تظهر في الوقت الذي يتصفح فيه المستخدمون العناوين وصفحات المحتويات والملخصات بشكل سريع، ويبدو أنهم يذهبون إلى الإنترنت لتجنب القراءة بالمعنى التقليدي.

الآثار على الوالدين

حذر أخصائي علم النفس أريك سيغمان من مخاطر " الأبوة والأمومة السلبية " و " الإهمال الحميد " الناجم عن اعتماد الوالدين على الأدوات". في بعض الحالات ، يمكن لإدمان الوالدين على الإنترنت أن يكون له تأثير

كبير على أطفالهم. في عام 2009 ، توفيت فتاة تبلغ من العمر 3 سنوات في ولاية نيو مكسيكو بسبب سوء التغذية والجفاف في نفس اليوم الذي قيل إن أمها أمضت 15 ساعة في لعبه World of Warcraft على الإنترنت. في حالة أخرى في عام 2014 ، أصبح الزوجان الكوريان منغمسين في لعبة فيديو سمحت لهما بتربية طفل افتراضي عبر الإنترنت ليسمحوا له بقتل طفلهما الحقيقي ويمكن ملاحظة تأثيرات الإنترنت على تربية الأطفال و كيفية استخدام الآباء للإنترنت والاستجابة لاستهلاك أطفالهم على الإنترنت ، فضلاً عن التأثيرات الإنترنت على العلاقة بين الوالد والطفل.

استخدام الإنترنت على الوالدين والآراء تجاه تأثير الأسرة بشكل عام ، يُنظر إلى الآباء والأمهات للقيام بمهام بسيطة مثل إرسال رسائل البريد الإلكتروني ومواكبة الأحداث الجارية في حين أن مواقع الشبكات الاجتماعية أقل ترددًا. فيما يتعلق بالبحث عن مواد الوالدين ، وجدت دراسة أجرتها جامعة مينيسوتا في يناير 2012 أن 75 ٪ من الآباء والأمهات الذين تم استجوابهم قد ذكروا أن الإنترنت يحسن طريقة حصولهم على المعلومات المتعلقة بالأبوة ، و 19.7 ٪ وجدوا أن مواقع الأبوة والأمومة معقدة للغاية في التنقل ، و 13.1 ٪ من المجموعة لم يعثروا على أي معلومات مفيدة عن الأبوة والأمومة على أي موقع (3).

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الآباء ينظرون إلى الإنترنت كمركز للمعلومات خاصة في تعليم أبنائهم فهم يشعرون أنها سلعة ثمينة يمكن أن تعزز تجربة تعلمهم وعندما تستخدم بهذه الطريقة لا تساهم في أي توتر أو نزاعات عائلية ومع ذلك ، عندما يتم استخدام الإنترنت كوسيط اجتماعي (سواء الألعاب عبر الإنترنت أو مواقع الشبكات الاجتماعية) ، هناك علاقة إيجابية بين استخدام الإنترنت والصراعات العائلية. بالتزامن مع استخدام الإنترنت للوسائل الاجتماعية فهناك خطر من تعريض المعلومات العائلية للغرباء والتي ينظر إليها الآباء على أنها تهديد ويمكن أن تضعف في النهاية حدود الأسرة.

آثار استخدام الإنترنت على العلاقات بين الوالدين والطفل يستكشف الباحث سانفورد غروسبارت وغيره العلاقة بين الأم والطفل وكيف يؤثر استخدام الإنترنت على هذه العلاقة تشكل هذه الدراسة أساسًا حول فكرة مارفن سوسمان وسوزان شتاينمتس في أن العلاقة بين الوالد والطفل تتأثر بشكل

كبير بتجارب وأحداث التغيير في كل جيل، ويمثل "دفع الوالدين" عاملاً في كيفية تعلم أحد الوالدين عن الفروق الدقيقة من الإنترنت من قبل طفلهم مقابل الطريقة التقليدية للوالد الذي يؤثر على الطفل. إذا كان الوالد يعرض ميولاً "دافنة" فقد

كانت أكثر انفتاحاً لتعلم كيفية استخدام الإنترنت من طفلهما حتى إذا كان الوالد حدث ليكون أكثر دراية بالموضوع.

وهذا يعزز التعليم في بيئة إيجابية، والتي تدعم علاقة قوية بين الأم والطفل ويشجع التعليم ويعزز السلوك الناضج. بعض الأمهات اعتقدن أن أبنائهن يحملن نفس القدر من المعرفة أو أكبر ، وأنهن يرفضن التعليم بطريقة أخرى مما يوحي بوجود علاقة تنبع من غالبية التأثيرات القادمة من الأم. يتم استخدام الإنترنت بشكل متزايد كجلسة أطفال افتراضية عندما يقوم الآباء بتنزيل التطبيقات بشكل محدد لأطفالهم بنوايا لإبقائهم هادئين. وقد وجد استطلاع أجرته إحدى الشركات أن نصف الآباء الذين تمت مقابلتهم

يعتقدون أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 13 عامًا بما يكفي لامتلاك الهواتف الذكية أو حملها، مما يزيد من استهلاك المحتوى عبر الإنترنت في الأجيال الأصغر سنا. التأثيرات الإيجابية: هناك العديد من الإيجابيات لاستخدام الانترنت وهي كالآتي:

فوائد الانترنت الطبية

- 1- أصبح الإنترنت المصدر الرئيسي للمعلومات الطبية: حيث بالإمكان ملاحظة هذا من خلال انتشار المواقع الطبية باللغات المختلفة والتي تساهم في رفع الوعي ونشره حول الطب والصحة، إذ أصبح بالإمكان الحصول على المعلومة الطبية الموثوقة من خلال الإنترنت وبسهولة دون التحرك من مكانك.
 - 2- بإمكان مقدمي خدمات الرعاية الصحية الوصول إلى المرضى بسهولة: ويتم ذلك عن طريق استخدام مواقع التواصل الاجتماعية المختلفة، حيث أصبحت كبرى المستشفيات العالمية تستخدم هذه المواقع للتواصل مع مرضاها وحتى الإجابة عن استفساراتهم وأسئلتهم بالإضافة إلى محاولتها لنشر الوعي حول القضايا الصحية الهامة.
 - 3- ساعدت التكنولوجيا في تقديم علاجات أفضل والتقليل من المعاناة في الوقت نفسه: إذ تمكنت التكنولوجيا من توفير الات جديدة وأدوية وعلاجات ساعدت في حماية العديد من الأشخاص وحسنت من فرص علاجهم واستخدام التكنولوجيا في فحص النظر بالانترنت، ليس هذا وحسب، بل استطاعت التكنولوجيا تحسين الأبحاث والدراسات العلمية لجعل الرعاية الصحية أكثر كفاءة.
 - 4- حسنت من رعاية المرضى وكفاءة العاملين في القطاع الصحي: فالتكنولوجيا وفرت طرق لحفظ التاريخ الطبي لجميع المرضى، الأمر الذي سهل انتقاله ما بين الأطباء وعدم ضياعه، بهدف تحسين الرعاية الطبية لهم وزيادة كفاءة عمل العاملين في هذا القطاع. كما بالإمكان استخدام هذه المعلومات (بعد اخذ تصريح بذلك) لاستغلالها في أبحاث ودراسات علمية تصب في هدف إيجاد علاجات واكتشافات في المجال الطبي..
 - 5- بالإمكان التواصل مع الأطباء بسهولة أكثر: فتواجد الجميع على شبكات الإنترنت سهل التواصل فيما بينهم، حيث لم يعد من الضروري أن يتوجه المريض إلى العيادة والانتظار مطولاً لاستشارة الطبيب، بل بإمكانهم استشارته الان عن طريق الولوج إلى الإنترنت.
 - 6- يتمكن الأطباء والعاملين في القطاع الصحي من تحديث معلوماتهم باستمرار والتواصل مع جميع الباحثين والأطباء لتبادل المعلومات بسهولة..
 - 7- التنبؤ بانتشار بعض الأمراض: حيث وفر الإنترنت والتكنولوجيا طرق تساعد الباحثين والعلماء في توقع الفترات التي من شأنها أن تشهد انتشاراً كبيراً لبعض أنواع الأمراض والتحضير لمواجهةها بوقت أبكر من أجل تقليل الخسائر قدر المستطاع (٤).
- التكنولوجيا وأعضاء جسم الإنسان لا تتوقف أهمية التكنولوجيا على النقاط المذكورة سابقاً، بل قد يكون تسخيرها بهدف تطوير أعضاء لجسم الإنسان من أهم الجوانب التي تدخل فيها التكنولوجيا في الطب. فالتكنولوجيا ساعدت الأطباء في زراعة أطراف صناعية لبعض المرضى، كما يقوم الباحثون الوقت الحالي ببحث فرص استخدام التكنولوجيا بديلاً عن التبرع. دراسات التصوير بالرنين المغناطيسي

أظهرت فحوصات دماغ الرنين المغناطيسي المتخصصة تغييرات في المادة البيضاء في الدماغ - الجزء الذي يحتوي على ألياف عصبية - في أولئك الذين صنفوا على أنهم مدمنون على شبكة الإنترنت ، مقارنة مع غير المدمنين. علاوة على ذلك قدمت الفحوصات أدلة تثبت التغييرات الهيكلية المتعددة للدماغ في مواضيع IAD. أشارت النتائج إلى تناقص حجم المادة الرمادية في القشرة الجبهية الأمامية ثنائية الجانب (DLPFC) . درس الأستاذ في الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا في كاليفورنيا نشاط الدماغ في متصفح الويب ذوي الخبرة مقابل متصفح الويب غير الرسميين واستخدم في ذلك التصوير بالرنين المغناطيسي على كلا المجموعتين لتقييم نشاط الدماغ. وأظهرت الدراسة أنه عند تصفح الإنترنت كان نشاط الدماغ لمستخدمي الإنترنت ذوي الخبرة أكبر بكثير من نشاط المبتدئين ، خاصة في مناطق القشرة المخية قبل الجبهة المرتبطة بحل المشكلات وصنع القرار. ومع ذلك ، لم يكن لدى المجموعتين فروق ذات دلالة إحصائية في نشاط الدماغ عند قراءة أجزاء من النص. تشير هذه الأدلة إلى أن المسارات العصبية المميزة لمستخدمي الويب المتمرسين قد تطورت بسبب استخدامهم للويب وخلص الباحث إلى أن الانفجار الحالي في التكنولوجيا الرقمية لا يغير الطريقة التي نعيش بها وننقلها فحسب ، بل إنه يغير أدمغتنا بسرعة وبشكل عميق.

قوة الدماغ

تشير الأبحاث إلى أن استخدام الإنترنت يساعد على تعزيز قدرة الدماغ لدى الأشخاص متوسطي العمر وكبار السن (لم يتم إجراء هذه الأبحاث على الشباب) حيث تقارن الأبحاث بين قراءة موضوعات ومعرفة الموضوعات عن طريق الإنترنت و أظهرت النتائج أن تصفح الإنترنت يحتاج النشاط الدماغي أكثر من القراءة. كما قال كبير الباحثين البروفيسور "جاري سمول" : وجدت أن تصفح الإنترنت يستخدم النشاط الدماغي أكثر من القراءة و أن نتائج الدراسة مشجعة و أن التقنيات المحوسبة الناشئة قد يكون لها تأثيرات فيزيولوجية و فوائد محتملة للبالغين و كبار السن و ان البحث عن طريق الإنترنت ينطوي على نشاط عقلي معقد ، مما قد يساعد في ممارسة الرياضة وتحسين الإنتاجية. و كان أحد تلك التأثيرات و الأكثر تداولاً على الشبكات الاجتماعية تأثيره على الإنتاجية ففي العديد من المدارس وأماكن العمل ، يتم حجب مواقع وسائل الإعلام الاجتماعية لأن أصحاب العمل يعتقدون أن موظفيهم سوف يصرفون تركيزهم على المواقع.

كيف ساهمت التكنولوجيا في تطوير الطب؟

هل ساهمت التكنولوجيا في تطوير الطب والصحة؟ كيف تمكنت من ذلك وهل ستحقق المزيد؟ مع دخول التكنولوجيا إلى عالمنا وغزوها لمنزلنا بشكل كبير وتأثيرها على جميع مناحي حياتنا، أخذ الباحثون والعلماء بتطوير هذه التكنولوجيا بهدف تسخيرها في مجال الطب والصحة. ان القيام بهذا الأمر ساعد في تطوير جوانب مختلفة من الطب مثل جمع المعلومات وتطبيق الأبحاث والعلاجات وحتى تعزيز التواصل ما بين الباحثين والأطباء وغيرها الكثير، إليكم أهم الجوانب التي ساعدت من خلالها التكنولوجيا في تحسين المجال الطبي والصحي.

كيف تؤثر التكنولوجيا على أدمغتنا

من المعروف أن الجزر والبروكلي مفيدان للصحة، لكن هل يمكنك تناولهما دون توقف طوال اليوم؟ لا شك أن الإسراف في أي شيء له عيوبه، ورغم ذلك فإن الكثير منا يفرط في استخدام الأجهزة الإلكترونية. وخلص استطلاع للرأي أجرته مؤسسة "غلوبال ويب إنديكس"، للأبحاث المتعلقة ببيانات مستخدمي الإنترنت، في 34 دولة إلى أن مستخدمي الإنترنت يقضون ما معدله ست ساعات ونصف يومياً على الإنترنت.

وأشار استطلاع الرأي إلى أن المستخدمين في تايلاند والفلبين والبرازيل ذكروا أنهم يقضون ما يفوق تسع ساعات يوميا على الإنترنت، ويمضون ثلث هذه الساعات على وسائل التواصل الاجتماعي. ولا تزال الدراسات العلمية تبحث في حجم التأثير الفعلي للأجهزة الإلكترونية على الصحة البدنية والنفسية.

وتقول شيمي كنج، طبيبة نفس كندية متخصصة في تأثير الإدمان على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين: "ربط الكثير من الأطباء في الآونة الأخيرة بين الاكتئاب والقلق وعدم الرضا عن شكل الجسم وبين الإفراط في استخدام الأجهزة والتقنيات الرقمية، وياتوا يشخصون الإدمان الرقمي كأحد الاضطرابات النفسية".

إلا أن الأجهزة والتقنيات الرقمية، كشأن الأطعمة، بعضها أشد ضررا أو أكثر نفعاً من البعض الآخر. وإذا أردنا أن نتجنب أضرارها ونجني فوائدها، فعلينا أن نفهم أولا كيف تؤثر هذه الأجهزة على أدمغتنا (٥).

الاثار العقلية والنفسية للأجهزة الإلكترونية.

كيف يتفاعل الدماغ مع الأجهزة الإلكترونية، تقول الباحثة النفسية كنج إن الدماغ يتفاعل مع الأجهزة الإلكترونية بما يشبه عملية التمثيل الغذائي، إذ يفرز بشكل عام ستة أنواع مختلفة من الكيماويات العصبية- أي المواد الكيماوية التي تنشط الجهاز العصبي- في أجسامنا، وهي:-

- السير وتونين، الذي يُفرز عندما نكون مبدعين وعندما نتواصل مع الآخرين أو نشعر أننا نسهم بدور إيجابي في المجتمع:-
- الإندورفين- أو "مسكن الآلام" الطبيعي في الجسم، الذي يُفرز عندما نمارس الاستغراق الذهني والتأمل والتمارين الرياضية التي تحسن اللياقة القلبية والتنفسية وعندما نشعر بالعرفان.
- الأوكسيتوسين- ويفرز الجسم هذا الهرمون عند التفاعل الوجداني مع الآخرين في ظل علاقات اجتماعية إيجابية. وهذا الهرمون مفيد بشكل عام، لكن المشاعر الناتجة عن إفراز هذا الهرمون قد يستفيد منها بعض الأشخاص لاستدراج ضحاياهم من الأطفال أو المراهقين عبر الإنترنت لابتزازهم واستغلالهم جنسيا.
- الدوبامين- ناقل عصبي يرتبط بالمتعة والمكافأة الفورية، كما يرتبط بالإدمان. وقد صممت التقنيات والأجهزة الرقمية لتنشيط إفراز لدوبامين تحديدا.
- الأدرينالين- يعرف بأنه ينظم استجابة "المواجهة أو الفرار" عندما نواجه خطرا أو هجوما مفاجئا، لكن الدماغ يفرز أيضا هذا الناقل العصبي استجابة لتفاعلات مستخدمى وسائل التواصل الاجتماعي سواء بالإعجاب أو محاولات جذب الانتباه.
- الكورتيزون- يفرز الجسم هذا الهرمون استجابة للضغوط النفسية، ولهذا يعاني عادة الأشخاص المنهكون والمحرومون من النوم والمشغولون ومشتتو الذهن من ارتفاع مستويات الكورتيزون في الدم إلا أن التقنيات والأجهزة الرقمية ليست كلها سواء، بل إن استخدامنا للأجهزة التكنولوجية هو الذي يحدد مدى انتفاعنا أو تضررنا منها (٥).

أجهزة وتقنيات رقمية صحية وأخرى ضارة

تقول إحدى الباحثات في المجال الطبي النفسي إن الأجهزة والتقنيات الرقمية الصحية هي أي أجهزة تحت الدماغ على إفراز السير وتونين أو الإندورفين أو الأوكسيتوسين.

وتعد تطبيقات التأمل والتطبيقات الإبداعية وتطبيقات التواصل التي تساعدنا على إقامة روابط اجتماعية مجرد أمثلة على التقنيات الصحية، لكن إذا زادت جرعة الدوبامين الذي يلعب دورا في اكتساب العادات الجديدة، فقد تدخل دائرة الخطر التي قد تقودك إلى الإدمان. وتقول كنج: "لنفترض أن طفلك أعجبه تطبيقا ينمي الفكر الإبداعي وأصبح ولعا بإنتاج الأفلام باستخدام هذا التطبيق، لكن بعد فترة بات يفرط في استخدام هذا التطبيق إلى

حد أنه يقضي ست أو سبع ساعات متواصلين يوميا عليه". وتضيف: "ربما لا يصنف هذا التطبيق ضمن التطبيقات التي لا طائل منها، مثل لعبة 'كاندي كراش'، التي يتفاعل معها الدماغ بإفراز الدوبامين فقط، لكن يتعين عليك أن تتوخى الحذر وأن تضع لنفسك حدودا زمنية عند استخدامه". ومن جهة أخرى، ترى كنگ أن ثمة تقنيات قليلة الجودة وعديمة النفع قد نستخدمها لإيذاء أنفسنا فقط. وتشبهها كنگ بالأطعمة منخفضة القيمة الغذائية التي يتناولها البعض لتهدئة ما يعترهم من مشاعر سلبية، كما هو الحال عندما نتعرض لضغوط نفسية. وتقول: "ما يثير مخاوفنا هو المواد الضارة أو المسببة للآخريين على الإنترنت التي قد تنشط مراكز المتعة والمكافأة في الدماغ، مثل المقاطع الإباحية أو النتمر الإلكتروني، أو المراهنات أو ألعاب الفيديو المصممة على غرار آلات الألعاب بالعملة المعدنية والتي قد تسبب الإدمان، أو المشاركة في نشر خطاب الكراهية ضد فئة بعينها (٦).

الاعتدال

وعلى غرار الحماية الغذائية، إن الاعتدال في استخدام الأجهزة والتقنيات الرقمية يقتضي الابتعاد عن المواد الضارة على الإنترنت، لكن لا مانع من مخالفة بعض القواعد بين الحين والآخر. إذ ينصحنا الأطباء، على سبيل المثال، بالابتعاد عن الأطعمة المصنعة والمشروبات الغنية بالسكريات، لكن لا بأس في تناول البيتزا والفشار مع الأطفال عشية عطلة نهاية الأسبوع. وبالمثل، لا مانع أيضا من تصفح حسابك على تطبيق إنستغرام أو ممارسة ألعاب الفيديو في فترات الراحة القصيرة.

لكن لو كنت مصابا بمرض السكري أو عرضة للإصابة به، فإن كمية السكريات التي سيسمح لك الأطباء بتناولها ستكون أقل من تلك التي يسمحون للأشخاص غير المعرضين للإصابة بمرض السكري بتناولها. إن الأمر نفسه ينطبق على التقنيات الرقمية. إن المراهقين أكثر عرضة من غيرهم للإدمان الرقمي، وقد كشفت لنا الأبحاث العلمية عن الأشخاص الأكثر عرضة لمواجهة مشكلات عند استخدام الإنترنت.

التخلص من السموم الرقمية

وفي ظل التوسع المتواصل لشبكة الإنترنت وزيادة قاعدة مستخدميها وانتشار الهواتف الذكية في أنحاء العالم كافة، يبدو أن البعض يرفضون هيمنة التكنولوجيا على حياتنا. وذكر تقرير أعدته مؤسسة "غلوبال ويب إنديكس" أن سبعة من كل 10 من مستخدمي الإنترنت في المملكة المتحدة والولايات المتحدة حاولوا الاعتدال في استخدام الأجهزة الإلكترونية أو توقفوا عن استخدام الأجهزة الرقمية إما أثناء السفر أو لفترة ممتدة من الوقت. إذ ذكر بعضهم أنهم أغلقوا حساباتهم على مواقع التواصل الاجتماعي وحذفوا بعض التطبيقات من هواتفهم، بينما ذكر البعض الآخر أنهم أصبحوا يمضون وقتنا أقل على الإنترنت.

إن استخدامنا للأجهزة الإلكترونية يجب ألا يطغى على احتياجاتنا الإنسانية الأساسية الأخرى. فنحن نحتاج للنوم ثمان أو تسع ساعات يوميا، كما نحتاج لتخصيص ساعتين أو ثلاث ساعات لممارسة الأنشطة البدنية، ونحتاج للخروج في الهواء الطلق والتعرض للضوء الطبيعي. فإذا كان استخدامنا للأجهزة الإلكترونية يجعلنا تهمل أنشطتنا الأساسية الأخرى، فهذا يعد إفراطا في استخدام التكنولوجيا. الاطباء يحذرون من تأثير الهواتف المحمولة على الدماغ والاعصاب وأجهزة الجسم

حذر أطباء من التعامل مع الهواتف المحمولة لفترات طويلة متواصلة، مؤكدين أن استخدامها بشكل مبالغ فيه له تأثيرات سلبية على الجسم بشكل عام والجهاز العصبي بشكل خاص. وأشاروا إلى ضرورة تخصيص أوقات لإراحة الأذن والعين والجسم بشكل عام من استخدام الجوال والأجهزة الإلكترونية، بمعنى تخصيص 10 إلى 15 دقيقة استراحة بعد كل ساعة عمل خاصة أن بعض الموظفين يضطرون عمله للبقاء لساعات طويلة على الكمبيوتر. ولفت عدد ممن الاستطلاعات تأثيره على الجهاز العصبي، و بات واضحاً التأثير على الجهاز العصبي وعلى الأطراف، وهو ما يؤثر سلباً على الأعصاب الطرفية. أوضح الأطباء أن توزيع الوقت بين الأجهزة الإلكترونية والرياضة والمذاكرة بالكتب المدرسية ضروري جداً لصحة الطفل. تقليل أوقات الاستخدام (٧).

اثبتت الدراسات والأبحاث الطبية المختلفة إلى نتائج مؤكدة حول وجود تأثير للأجهزة الإلكترونية على الجهاز العصبي في حين أكدت نتائج دراسات الخبراء ممن حاولوا التأكد من علاقة الهواتف المحمولة بأورام المخ أن الأورام لم تختلف في السابق عن الوقت الحالي، ما يعني أن الجوال قد لا يكون علاقة لها بهذا المرض. وأضاف: بعض الأعراض التي يشتكي منها الكثيرون لا تعدو كونها مخاوف لا علاقة لها بمرض عضوي، فهناك من يشتكي من رعشة في إحدى يديه التي اعتاد أن يمسك الهاتف المحمول بها، والأمر يرجع إلى وضع اليد؛ فالشخص يضغط على الأعصاب الموصلة للرقبة من خلال مسكه للمحمول لفترات طويلة، ما يتسبب في هذه الرعشة وربما بعض الخدر أو الآلام الخفيفة. بهذا ننصح دائماً الأشخاص الذين يرتبط عملهم بالهواتف طوال اليوم أن يقوموا باستخدام السماعات الموصلة بالهاتف، للتخفيف من الضغط على بعض الأعصاب، وهو إجراء فقط يحد من الآلام التي يعانيها هؤلاء جراء استخدام الهواتف لفترات طويلة تصل لساعات. أن بعض الشباب ممن اعتادوا قضاء ساعات على الهواتف المحمولة لأجل التواصل يعانون من آلام في الرقبة، فقضاء أوقات على نفس الوضع يؤثر على الجسم بشكل كبير ومن ثم على الأعصاب الموصلة لبعض الأعضاء (٨).

ونصح مجموعة من الأطباء والباحثين بأن يكون جهاز الكمبيوتر في نفس مستوى نظر المستخدم، وأن تكون جلسته صحيحة حتى لا يتأثر العمود الفقري بشكل سيئ. وأشار إلى أن تأثر العمود الفقري يعني أن الأعصاب الطرفية تتأثر بشكل كبير، ويمكن أن تصل المضاعفات إلى آلام الديسك على العصب الطرفي وبالتالي التأثير على الحالة النفسية للمستخدم، لذا على كل مستخدم أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف النقالة أن يأخذوا حذرهم في التعامل معها، وألا يقضوا ساعات على نفس الوضعية. وأكد الأطباء على ضرورة تقليل الأوقات التي يقضيها الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي، إضافة إلى الحركة والرياضة التي تساعد على التخلص من هذه المضاعفات، فالأجهزة الإلكترونية يجب أن تستخدم على حسب الضرورة لا لتضييع الأوقات بأن يظل الشاب على اتصال بجواله طوال اليوم كما يحدث في الكثير من الدول العربية. أن التعليم الإلكتروني أصبح من ضروريات التطور الذي يشهده العالم، ولكن التفاعل بين الطلاب والمدرسين يجب ألا ينقطع، ما يعني أن التعلم يجب أن يعتمد في أساسه على المعلم نفسه وألا يعتمد الطفل على الكمبيوتر اللوحي في كل ما يخص النواحي التعليمية، مبينين أن بعض حالات الإدمان للتعامل مع الإلكترونيات ظهرت وهي سابقة خطيرة يجب أن يلتفت أولياء الأمور ومديرو المدارس إليها قبل أن يصل أبنائنا لهذه المرحلة. وأشار إلى أن الكثير من الحالات التي تعاني من الآلام والمضاعفات الناتجة عن كثرة التعامل مع الإلكترونيات هي الأطفال، مؤكداً أن بعضهم يحضر الكمبيوتر المحمول معه في الحقيبة إلى المدرسة، الأمر الذي يؤثر على العمود الفقري ومن ثم على الأعصاب الطرفية، ومسؤولية ولي الأمر في أن يبقى يقيظاً لأبنائه حتى لا ينتشر إدمان الحواسيب بينهم (٩).

يقول هاريس ان تقريراً سرب من فيسبوك عام 2017، كشف أن الشركة تستطيع أن تعرف متى يشعر مستخدموها من المراهقين بعدم الأمان. ويمكن لأي شركة أن تستغل معلومات كتلك كي تُبقيك منشغلاً بها، فترسل إليك إشعارات في الأوقات التي تكون فيها أكثر مللاً أو هشاشة. يُعتقد كذلك أن إدمان استخدام الهاتف الذكي يرتبط بظاهرة نفسية جديدة نسبياً هي متلازمة الاهتزاز الوهمي (Phantom Vibration Syndrome)، التي تحدث عند اعتقادك أن هاتفك يرن أو يهتز في جيبك دون أن يحدث ذلك في الواقع. الذي يحدث أنك تتوهم ان احتكاك ملابسك بجلدك او تشنج احدي عضلاتك عبارة عن هزة أو رنة صادرة من الهاتف، وتشير إحدى الدراسات إلى أن تسعة من كل 10 أشخاص يعانون تلك المتلازمة. إذا كان استخدام الهاتف الذكي بشكل مفرط صورة من صور الإدمان، فمن الطبيعي أن نعتمد عليه في أداء كثير من المهام. هاتف ذكي أم ذاكرة بديلة؟

نستخدم في العادة هواتفنا الذكية للحصول على المعلومات، ربما بصورة أكبر من إجراء المكالمات. والاعتماد على الهاتف في استرجاع المعلومات من الأسباب التي تؤدي إلى ما يُعرف بفقدان الذاكرة الرقمية، أو تأثير غوغل.

عندما تعرف من أين تحصل على المعلومة، وتذكر أنها على بعد بضع نقرات على شاشة هاتفك، فإن احتمالية احتفاظك بتلك المعلومة في الذاكرة تضعف، وهذا ما يفعله «تأثير غوغل» في أدمغتنا: يدفعها إلى طرد معلومة مفادها أن «عين النعامة أكبر من دماغها» مثلاً، لأن الحصول عليها في أي وقت لن يكلفنا شيئاً. «لاري روزن، أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا الحكومية، يؤكد أن أدمغتنا تحتفظ بالمعلومات في صورة سلسلة من الخلايا العصبية، وكلما أجرينا مجهوداً ذهنياً لتذكر تلك المعلومة يمر المخ على سلسلة الخلايا العصبية التي تحملها، فتقوى الوصلات بين الخلايا العصبية، ما يعني أن محاولة تذكر معلومة قديمة تسهل الحصول على المعلومة نفسها في المستقبل. إذا استسلمنا لغوغل فإن هذه العملية لا تحدث، والمشكلة الأكبر أن غياب المعلومات عن العقل الواعي يُضعف

القدرة على الابتكار، لأن الإبداع ما هو إلا تركيبات جديدة لمعلومات تبدو في الظاهر غير مرتبطة. فإذا كانت هواتفنا لها هذا التأثير في الذاكرة، فكيف يكون تأثيرها في قدرتنا على التركيز (١٠)؟ أظهرت دراسة أجرتها جامعة تكساس أن مجرد وجود الهاتف في المتناول، حتى لو كان مغلقاً أو شاشته إلى الأسفل، كفيلاً بأن يشتت انتباهك، شملت الدراسة 800 شخص، طُلب منهم الجلوس أمام جهاز كمبيوتر وحل مجموعة اختبارات لقياس المتاح من القدرة الإدراكية للدماغ. وقبل البدء في الاختبار، طُلب من المشاركين أن يضعوا هواتفهم مقلوبة على المكتب، أو في جيوبهم أو حقائبهم، أو حتى في غرفة أخرى، على أن تكون صامتة في كل الأحوال.

تدفع الهواتف الذكية أصحابها إلى اجتناب الأحاديث المفتوحة والعفوية، التي تُتبادل فيها الأفكار وتتطلب حضوراً ذهنياً كاملاً. وجد الباحثون أن من تركوا هواتفهم في غرفة أخرى تفوقوا بصورة ملحوظة على من وضعوا أمامهم، وتفوقوا كذلك على من وضعوها في جيوبهم أو حقائبهم. فكلما كان الهاتف أكثر ظهوراً أمامك، زاد التشتت وضعفت القدرة الإدراكية للدماغ ومع أن عقلك الواعي لا يفكر في الهاتف، فإن عملية منع المخ من التفكير في الهاتف تستهلك جزءاً من مواردك الإدراكية.

طور رجل أعمال أمريكي تكنولوجيا تحد من استخدام الهاتف خلال القيادة، إذ تمنعك من إرسال الرسائل أو استخدام وسائل التواصل حتى تتوقف السيارة عن الحركة تماماً.

دون الخوض في جدل حول قدرة الدماغ على إنجاز مهام متعددة في نفس الوقت، فإن المؤكد أنك مع كل مرة تلتقط هاتفك الذكي للرد على رسالة خلال القيادة وتنجو يتصور عقلك ان هذا سيحدث دوماً . ويمكن فهم ذلك السلوك في ضوء نظرية التعزيز (Reinforcement Theory)، التي تشير إلى أن تكرر نجاتك يبعث رسالة إلى الدماغ مفادها أنك تستطيع أداء هاتين المهمتين معاً بنجاح.

الهاتف يسرق النوم من عينيك

زود أحد مصممي فيسبوك هاتفه برقابة أبوية، ليمنع نفسه من تحميل مزيد من التطبيقات تشع الهواتف الذكية ضوءاً أزرق يؤثر في الساعة البيولوجية لدينا، مما يقلل فترة النوم العميق، وهذا بدوره يرفع فرص الإصابة بعدد من الأمراض مثل السمنة والسكري.

أظهرت الدراسات أيضاً أن من يقرؤون على هواتفهم الذكية قبل النوم مباشرةً يجدون صعوبة في الدخول في النوم وتفرز أدمغتهم نسباً أقل من هرمون «الميلاتونين»، المسؤول عن تنظيم دورة النوم واليقظة، لهذا تنصح كلية الطب في جامعة هارفارد بالابتعاد عن استخدام الوسائل التكنولوجية كافة قبل النوم بثلاث ساعات كل التأثيرات التي استعرضناها وغيرها دفعت صانعي تلك التطبيقات أنفسهم إلى الحد من استخدامهم للهواتف الذكية، فجاستين روزنستاين، المبرمج الأمريكي الذي اشترك في تصميم فيسبوك، أكد أنه زود هاتفه بخاصية الرقابة الأبوية لكي يمنع نفسه من تحميل مزيد من التطبيقات. يعي روزنستاين تماماً فتنة الهواتف الذكية وتطبيقاته، فهو الذي صمم زر الإعجاب (Like)، وكذلك هو الذي يعتبره اليوم مصدر «متعة كاذبة» (11). وفي الختام فإن مفهوم ادمان الانترنت من المفاهيم النفسية حيث ان هناك حاجة الى البحث حول طبيعة النوعية للاستخدام المشكّل للانترنت او ما يسمى بإدمان الانترنت والمشكلات السلوكية المرتبطة بهذا للاستخدام والسمات الشخصية للأفراد الذين لديهم هذا النوع من السلوك الإدماني. ومن اهم المشكلات النفسية المرتبطة بإدمان الانترنت هي ان اغلب الناس يهملون اعمالهم واسرهم ومسؤولياتهم الاجتماعية والأكاديمية ويعانون من الانعزالية الاجتماعية ويواجهون مشكلات مالية وحياتياً يسجلون مشكلات جسدية نتيجة للاستخدام المفرط للانترنت.

من اضرار ادمان الانترنت اضرار صحية كاضطراب النوم والاضطرابات الغذائية وامراض العيون والخمول والسمنة ومنها امراض القلب والصداع المستمر، اما الاضرار النفسية بسبب ادمان الكمبيوتر والانترنت يسبب نوبات من الاكتئاب الحاد ويزيد عزلة الشخص. العلاج النفسي السلوكي لمشكلة ادمان الانترنت يتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للانترنت عمل العكس فإذا اعتاد المريض استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، إيجاد موانع خارجية نطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل. تحديد وقت الاستخدام يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان مثلاً يدخل على الإنترنت لمدة 60 ساعة أسبوعياً نطلب منه التقليل إلى 40 ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد. يمكن إعادة توزيع الوقت أن يفكر المريض في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت؛ ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن، والرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة. لعلاج المشاكل الاسرية تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الاسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض؛ ليقطع عن إدمانه (12). يستخدم الناس مواقع التواصل الاجتماعي للتنفيس عما بداخلهم، سواء حول

موضوعات سياسية أو غيرها، لكن الجانب السلبي في هذا الأمر هو أن تعليقاتنا تشبه في الغالب موجة لا تنتهي من التوتر والضغط

ففي عام 2015، سعى باحثون بمركز "بيو" للدراسات، ومقره واشنطن دي سي بالولايات المتحدة، إلى معرفة ما إذا كانت مواقع التواصل الاجتماعي تزيد من حدة التوتر لدى المستخدمين، وفي استطلاع أجراه المركز، وضم 1,800 شخص عبرت النساء عن أنهن يشعرن بتوتر وضغوط أكثر من الرجال، عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (١٢).

وتوصل الباحثون أيضا إلى أن موقع تويتر يعد مساهما قويا في هذا الشعور، لأنه يزيد من وعي المستخدمين بالتوتر الذي يتعرض له أشخاص آخرون غيرهم لكن تويتر يمكن أيضا أن يكون وسيلة للتكيف مع التوتر، وبالتالي المساعدة في التخفيف منه. فكلما استخدمت النساء الموقع أكثر، قل لديهن التوتر. لكن نفس الأثر لم يُسجل لدى الرجال، إذ قال الباحثون إن الرجال أقل ارتباطا بمواقع التواصل الاجتماعي مقارنة بالنساء. وإجمالا، انتهى الباحثون في هذا الاستطلاع إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي ترتبط بمستويات أقل من التوتر. الحالة المزاجية

في عام 2014، توصل باحثون في النمسا إلى أن المشاركين في إحدى دراساتهم تحدثوا عن تراجع في الحالة المزاجية عقب استخدام موقع فيسبوك لمدة 20 دقيقة، مقارنة بأشخاص تصفحوا فقط بعض مواقع الإنترنت في نفس الفترة الزمنية وتقول الدراسة إن الناس شعروا بهذه الحالة المزاجية المنخفضة لأنهم رأوا أنهم أهدروا وقتهم في استخدام فيسبوك لكن الشعور بمزاج جيد أو سيء يمكن أن ينتشر بين الناس على مواقع التواصل الاجتماعي.

الشعور بالقلق والاضطراب

درس عدد من الباحثين مشاعر القلق والاضطراب التي قد تثيرها مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تشمل الشعور بعدم، ومشكلات النوم، وعدم التركيز. الراحة وقد توصلت دراسة نشرت في دورية "الكمبيوتر والسلوك البشري"، إلى أن الأشخاص الذين يقولون إنهم يستخدمون سبعة أو أكثر من منصات التواصل الاجتماعي، يكونون أكثر عرضة لمستويات مرتفعة من القلق بنسبة تزيد على ثلاثة أضعاف، مقارنة بالأشخاص الذين يستخدمون منصة أو اثنتين من منصات التواصل الاجتماعي، أو الذين لا يستخدمونها مطلقا لكن مع ذلك، ليس من أدلة قاطعة حول ما إذا كانت مواقع التواصل

الاجتماعي قد تسبب القلق والاضطراب، أو حول كيفية حدوث ذلك، وقال باحثون بجامعة "بي بي يو" في رومانيا، والذين أجروا في عام 2016 مراجعة واسعة للعديد من الأبحاث التي تتناول العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي، والشعور بالقلق، إن النتائج في هذا الشأن كانت مختلطة. وخلصوا إلى أن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول طبيعة هذه العلاقة.

الشعور بالاكتئاب

توصلت بعض الدراسات إلى أن هناك صلة بين الاكتئاب وبين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، هناك أيضا أبحاث متزايدة حول إمكانية أن تكون هذه المواقع قوة إيجابية دافعة ومحفزة وقد توصلت دراسة شملت أكثر من 700 طالب إلى أن أعراض الاكتئاب، مثل الحالة المزاجية السيئة، والشعور بعدم قيمة الذات، واليأس، كانت مرتبطة بطبيعة ونوع التفاعل على الإنترنت، وتشمل الأسباب التي تقف وراء ذلك، كما يقولون، أساليب التخويف أو التنمر التي يتعرض لها البعض وتكوين رؤية مشوهة عن حياة الآخرين، والشعور بأن الوقت الذي يُقضى على مواقع التواصل الاجتماعي وقت مهدر.

وفي المقابل، يبحث علماء آخرون كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التشخيص المبكر للاكتئاب، وهو ما قد يساعد في العلاج المبكر أيضا (١٣).
النوم

اعتاد الناس أن يقضوا أوقات المساء في الظلام، لكن الآن أصبحت تحيط بنا الأضواء الصناعية طوال الليل والنهار. وقد توصل باحثون إلى أن ذلك يمكن أن يؤثر على إنتاج الجسد لهرمون الميلاتونين، والذي يساعد في الأساس على النوم.

ويقولون أيضا إن الضوء الأزرق الناتج عن شاشات الهواتف وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية، يمكن أن يكون أسوأ شيء لصحتنا. وبمعنى آخر، إذا كنت تخلد إلى الفراش ليلا وأنت تتصفح فيسبوك وتويتر، فاعلم أنك مقبل على نوم مضطرب. وتوصل الباحثون إلى وجود صلات بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم، وإلى أن الضوء الأزرق للشاشات يلعب دورا في ذلك. ويقول الباحثون إن الأمر يتوقف على عدد مرات استخدام تلك المواقع في اليوم الواحد، وعدد الساعات التي تقضى في تصفحها. لكنهم لم يوضحوا ما إذا كانت مواقع التواصل الاجتماعي تتسبب بشكل مباشر في اضطرابات النوم، أو ما إذا كان الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم يقضون وقتا أطول على مواقع التواصل الاجتماعي.

إدمان مواقع التواصل

بالرغم من الطرح الذي يقدمه بعض الباحثين، والذي يتلخص في أنه قد يكون من الصعب مقاومة كتابة التغريدات مقارنة بمقاومة السجائر والكحوليات، فإن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لم يسجل في أحدث دليل طبي تشخيصي لاضطرابات الصحة العقلية. حلل باحثان من جامعة نوتنغهام ترينت بالمملكة المتحدة 43 دراسة سابقة حول هذا الموضوع، وخلصوا إلى أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يعد مشكلة صحية عقلية "قد تتطلب علاجاً".

وتوصل الباحثان إلى أن الاستخدام المفرط له صلة بمشكلات في العلاقات مع الناس، وتراجع التحصيل الدراسي، وقلة الانخراط في مجموعات وأنشطة بعيدا عن الإنترنت.
العلاقات الاجتماعية

ربما تكون قد مررت بموقف كنت تتحدث فيه إلى أحد أصدقائك بينما أخرج هو هاتفه ليتصفح بعض الصور على موقع انستغرام، لتعرف جيدا مدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات بين الناس. فإن مجرد وجود الهاتف يمكن أن يؤثر على علاقاتنا بالآخرين، وخاصة عندما نكون نتحدث معهم في أمور ذات أهمية، وذلك وفقا لدراسة صغيرة نشرت مؤخرا كما أن العلاقات العاطفية ليست بعيدة عن ذلك أيضا، فقد أجرى باحثون كنديون دراسة في عام 2009 من خلال استطلاع آراء 300 شخص تتراوح أعمارهم بين 17 و24 عاما، حول الغيرة على موقع فيسبوك، ووجهت إليهم أسئلة من قبيل "هل من المحتمل أن تشعر بالغيرة إذا أضاف شريك حياتك شخصا جديدا لا تعرفه من الجنس الآخر إلى حسابه على فيسبوك؟" توصل الباحثون إلى أن المرأة تقضي وقتا أطول من الرجل على موقع فيسبوك (١٤).

العزلة والوحدة

وتوصلت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للطب الوقائي العام الماضي أن الأشخاص الذين يقضون وقتا أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي، يصبحون أكثر عرضة مرتين للشكوى من العزلة الاجتماعية، والتي يمكن أن تتضمن نقصا في الشعور بالانتماء الاجتماعي، وتراجعا في التواصل مع الآخرين، وفي الانخراط في علاقات اجتماعية أخرى.



ويمكن لقضاء مزيد من الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي، كما يقول الباحثون، أن يؤدي إلى أن يصبح التواصل عبر الأجهزة الإلكترونية بديلا للتواصل وجها لوجه مع الآخرين، ويمكن أيضا أن يجعل الناس يشعرون بأنهم أكثر عزلة.

الاستنتاجات

من الواضح أنه في العديد من المجالات، ليس هناك ما يكفي من معلومات للوصول إلى نتائج نهائية وحاسمة في هذا الشأن، لكن الأدلة تشير إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر على الناس بأشكال مختلفة، وفقا لظروفهم المسبقة، وسمات الشخصية لديهم.

وكما هو الحال مع بقية مغريات العصر الحديث، فإن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي غير مفضل، ولا يُنصح به. لكن في الوقت نفسه سيكون من الخطأ القول إن وسائل التواصل الاجتماعي سيئة بشكل عام، لأنه من الواضح أنها قد تحقق فوائد لا تُحصى في حياتنا.

المصادر الأجنبية

1-The Advantages and Disadvantages of The Internet Essay",
Retrieved 15-9-2018. Edited. 'www.ukessays.com,5-7-2018

2- "What are the disadvantages of the Internet?", www.computerhope.com,21-5-
Retrieved 15-9-2018. Edited. '2018

3- Amanda Rife, "You Should Be Aware Of These 10 Effects Of Social Media On
www.lifehack.org, Retrieved 15-9-2018. Edited. 'You"

4-Laura Shin (14-7-2011), "Using the Internet affects your memory, study says"
20-8-2018. Edited. www.zdnet.com, Retrieved
Retrieved 20-8-2018. Edited.

5-Stephanie Mlot (7-4-2013), "Infographic: The Internet Is Making Kids Stupid"
www.pcmag.com, Retrieved 20-8-2018. Edited.

6-"Internet Gaming Disorder in DSM-5", www.psychologytoday.com,18-7-2014
Retrieved 20-8-2018. Edited.

7-Elizabeth Mott, "Positive & Negative Impacts of the Internet"
www.techwalla.com, Retrieved 20-8-2018. Edited.

Jim Taylor (4-12-2012), "How Technology is Changing the Way Children -8
www.psychologytoday.com, Retrieved 22-5-2018. Edited. 'Think and Focus"

'Annie Murphy Paul (6-3-2012), "Your Wired Kid"-9
www.goodhousekeeping.com, Retrieved 22-5-2018. Edited.

**Cris Rowan (6-12-2017), "The Impact of Technology on the Developing -10
www.huffingtonpost.com, Retrieved 22-5-2018. Edited 'Child'"**

المصادر العربية

- ١- الباحث المقروض زين العابدين جامعة وهران ٢-د.مختار بوفره جامعة معسكر ادمان الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط
- ٢-نجوى عبدالسلام(١٩٩٨) م دراسة بعنوان : "أنماط ودوافع استخدام الشباب المصري لشبكة الإنترنت" استخدام
- ٣- صفا فوزي علي ٢٠٠٣ دراسة بعنوان: "علاقة الطفل المصري بوسائل الاتصال الإلكترونية
- ٤- عبدالمحسن العصيمي ٢٠٠٣ دراسة بعنوان : "الآثار الاجتماعية والاقتصادية لاستخدام الحاسب الآلي على أبناء الأسرة السعودية"
- ٥- سهى حمزاوي تأثير الانترنت على هوية الطالب الجامعي في ظل القيمة للمجتمع
Volume 7, Numéro 20, Pages 261-279
- ٦- عزة مصطفى الكحكي (2009) : الآثار الاجتماعية والنفسية للإنترنت على الشباب في دولة الإمارات دراسة ميدانية على طلبه جامعة الشارقة
- ٧- Rhee & Navaz 1994 دراسه بعنوان : " التفاعل الاجتماعي للأطفال في عمر الأربع سنوات أثناء لعبهم على الكمبيوتر."
- ٨- صدام موسى الكراسه اختصاصي نفسي الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلى سلبيات نفسية وذهنية- يوليو 2011, 25
- ٩- الآثار الضارة نفسياً وجسدياً لإدمان الإنترنت ..بقلم: محمد اسليم(مقال)
- ١٠- ادمان الانترنت وتأثيره على الصحة النفسية مقال للكاتبه دانيه ناجي كابلتي كتاب الايام
- ١١- منصات التواصل الاجتماعي تؤثر سلباً على العلاقات الرومانسية مجلة سينتفك أمريكيان للعلم بقلم ثامر الهلالي بتاريخ ٣١ يوليو ٢٠١٩
- ١٢- Hein et al (٢٠٠٧) استخدام الأطفال للوسائل التكنولوجية الحديثة والعوامل النفسية والاجتماعية - استهدفت الدراسة تفسير العلاقة بين استخدام الأطفال للوسائل التكنولوجية الحديثة والعوامل النفسية والاجتماعية، مع الأخذ في الاعتبار مفهوم الذات وإدراك الأطفال لقبولهم الاجتماعي من جانب زملائهم وإدراكهم لتفوقهم المدرسي وعلاقة هذا الاستخدام أيضاً بالرقابة الوالدية والمهارة الاجتماعية، طبقت الدراسة على عينة من (825 مفردة) من أطفال المدارس النرويجيين في المرحلة العمرية من 10 – 12 سنة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود ارتباط إيجابي دال بين معدل استخدام الإنترنت ومعدل الشعور بالقبول الاجتماعي .
-دراسة فان دن وآخرون: VanDen et al: 2008, ١٣- الاستخدام المكثف للإنترنت والشعور بالاكنتاب والوحدة النفسية لدى المراهقين" دراسة طولية
- ١٤- عبد الجواد سعيد محمد ربيع 2009 : التعرض للإنترنت وعلاقته ببعض الآثار النفسية، والاجتماعية لدى شباب الريف



GOIDI AMERICAN JOURNAL

Journal
Goidi American Journal
of Innovation Development and Investment
GOIDI INTERNATIONAL GROUP OF INSTITUTION

G O I D I

GLOBAL UNIVERSAL INNOVATIONS, INC.
DEVELOPMENT . INVESTMENT
USA DELAWARE FILE 7621499

Journal
Goidi American Journal
of Innovation Development and Investment
GOIDI INTERNATIONAL GROUP OF INSTITUTION

مجموعة مجلات جويدي الأمريكية

- مجلات دولية محكمة تصدر عن الهيئة العالمية الأمريكية للاختراع والتنمية والاستثمار
- وتختص في نشر الأبحاث في التخصصات العلمية والإنسانية والإدارية والاختراعات والمقالات
- تصدر ثلاث أعداد سنويا بمعدل اربع اشهر لكل مجله
- وتستقبل الأبحاث بصورة دائمة
- تستقبل إدارة المجلة كافة طلبات الراغبين الترشح لهيئات التحكيم والإدارة
- وتستقبل كافة طلبات الراغبين بالرعاية والتعاون وطلبات الاعداد الخاصة
- ترسل الأبحاث لتقييمها ونشرها في مجلاتنا الاربعه وحسب تخصص الباحث
- على الايميلات التالية :-



1 - مجلة حويدي الأمريكي للادارة والاقتصاد

eco.editor@goidi-usa.org

2 - مجلة جويدي الأمريكية للاختراعات والمقالات

editor@goidi-usa.org

3 - مجلة جويدي الأمريكية للأبحاث الانسانية

hj.editor@goidi-usa.org

4 - مجلة جويدي الأمريكية للأبحاث العلمية

sj.editor@goidi-usa.org

* تقديم طلب ترشيح عضوية محكمي مجلات على الايميل التالي

journal@goidi-usa.org

www.goidi-usa.org

goidi-usa.org/journal

للاستفسار واتساب 00962798812398



GOIDI AMERICAN JOURNAL


Journal
Goidi American Journal
of Innovation Development and Investment
GOIDI INTERNATIONAL GROUP OF INSTITUTION



**GLOBAL UNIVERSAL INNOVATIONS INC.
DEVELOPMENT. INVESTMENT**