

Digital Social Isolation and Its Impact on Mental Health Indicators among Social Media Users: A Field Study on Students of the Faculty of Arts, University of Zawiya

Ibtisam Ali Belraqem 

Department of Psychology, Faculty of Education, Al-Jafara University, Al-Zahra, Libya

Corresponding Author: Ibtisam Ali Belraqem | Email: ebtisam@aju.edu.ly.

Received: 03-04-2026 | Accepted: 20-04-2026 | Available online: 30-06-2026 | DOI:10.26629/uzjeps.2025.08

ABSTRACT

This study examined the impact of digital social isolation on mental health indicators among students at the Faculty of Arts, University of Zawiya, during the 2023–2024 academic year. Adopting a descriptive-analytical approach, data was collected from a stratified random sample of 100 male and female students using a structured questionnaire that measured digital isolation levels alongside mental health metrics such as anxiety, depression, self-satisfaction, and emotional balance. The findings revealed a high overall level of digital social isolation among the students (Mean = 3.45), which was primarily characterized by a tendency to spend long hours alone with digital devices. Furthermore, a strong, statistically significant positive correlation ($r = 0.58$, $p < 0.01$) was found between digital isolation and indicators of psychological disorders, with simple linear regression confirming that digital social isolation predicts approximately 33.6% of the variance in mental health outcomes. Increased immersion in virtual spaces was also strongly linked to weakened real-life social interactions ($r = 0.65$, $p < 0.01$), and participants heavily agreed that frequent social media use negatively affects their academic focus and sleep patterns while fostering comparison-driven depression. Demographic analysis indicated statistically significant differences in digital isolation levels in favor of female students, as well as variations in self-satisfaction based on the duration of daily platform use, though no significant gender differences were found for overall anxiety and depression. Based on these outcomes, the study recommends implementing targeted university guidance programs, promoting digital time management, and stimulating extracurricular real-world interactions—with a special focus on supporting female students—to mitigate the hazards of prolonged digital immersion.

Keywords: Digital social isolation, mental health, social media, university students, University of Zawia.

العزلة الاجتماعية الرقمية وتأثيرها على مؤشرات الصحة النفسية لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على طلبة كلية الآداب جامعة الزاوية

ابتسام علي بالرقم

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الجفارة، الزهراء، ليبيا

*المؤلف المراسل: ابتسام علي بالرقم عنوان البريد الإلكتروني: ebtisam@aju.edu.ly

استقبلت: 2026-04-03 | قبلت: 2026-04-20 | متوفرة على الانترنت | 2026-06-30 م

ملخص البحث

تناولت هذه الدراسة أثر العزلة الاجتماعية الرقمية في مؤشرات الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية خلال العام الجامعي 2023-2024م. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وجمعت البيانات من عينة عشوائية طبقية قوامها 100 طالب وطالبة باستخدام استبانة مقننة قاست مستويات العزلة الرقمية إلى جانب مقاييس الصحة النفسية كالقلق، والاكتئاب، والرضا عن الذات، والتوازن الانفعالي. وأظهرت النتائج ارتفاع المستوى الكلي للعزلة الاجتماعية الرقمية لدى الطلبة (بمتوسط 3.45)، وتمثلت أبرز سماتها في الميل إلى قضاء أوقات طويلة بمفرد الأفراد مع الأجهزة الرقمية. وعلاوة على ذلك، كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية قوية وذات دلالة إحصائية ($r = 0.58, p < 0.01$) بين العزلة الرقمية ومؤشرات الاضطرابات النفسية، حيث أكد تحليل الانحدار الخطي البسيط قدرة العزلة الرقمية على التنبؤ بنحو 33.6% من التباين في مخرجات الصحة النفسية. كما ارتبطت زيادة الانغماس في التفاعل الافتراضي ارتباطاً قوياً بضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي ($r = 0.65, p < 0.01$)، ووافق المشاركون بشدة على أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل يؤثر سلباً على تركيزهم ودراساتهم وأنماط نومهم، إلى جانب تقادم الاكتئاب الناتج عن المقارنات الاجتماعية عبر المنصات. وأشار التحليل الديموغرافي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات العزلة الرقمية لصالح الإناث، بالإضافة إلى وجود فروق في الرضا عن الذات تُعزى إلى مدة الاستخدام اليومي للمنصات، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مؤشرات القلق والاكتئاب العامة. وبناءً على هذه النتائج، توصي الدراسة بتصميم وتنفيذ برامج إرشادية وتوعوية جامعية مستهدفة، وتدريب الطلاب على إدارة الوقت الرقمي، وتفعيل الأنشطة والأنماط التفاعلية الواقعية اللامنهجية—مع توجيه اهتمام خاص لدعم الطالبات الإناث—لحد من مخاطر الاستغراق الرقمي الطويل.

الكلمات المفتاحية: العزلة الاجتماعية الرقمية، الصحة النفسية، وسائل التواصل الاجتماعي، طلبة الجامعة، جامعة الزاوية.

1. مقدمة

تُعدّ العزلة الاجتماعية الرقمية من أبرز الظواهر النفسية والاجتماعية التي أفرزتها ثورة الاتصال الحديثة، إذ أسهمت التكنولوجيا الرقمية في إعادة تشكيل أنماط التواصل الإنساني، وجعلت التفاعل الاجتماعي ينتقل من العالم الواقعي إلى الفضاء الافتراضي، لقد باتت وسائل التواصل الاجتماعي – مثل فيسبوك، وتويتر، وإنستغرام – بيئة خصبة لتكوين العلاقات والتعبير عن الذات، غير أنّ هذا التفاعل الافتراضي قد يحمل في طياته مظاهر من الانفصال النفسي والاجتماعي، تؤدي إلى الشعور بالوحدة أو الاعترا ب عن المحيط الواقعي (المليجي، 2000: 72).

وقد مثلت هذه الوسائل تحولاً نوعياً في طبيعة العلاقات بين الأفراد، إذ أصبح المستخدم أكثر ارتباطاً بالآلة وأقل تفاعلاً مع الآخرين وجهاً لوجه، مما أضعف مهارات التواصل الاجتماعي لديه، وخلق فجوة بين العالمين الواقعي والافتراضي، ومع ازدياد الوقت الذي يقضيه الأفراد في استخدام هذه المنصات، تتراجع فرصهم في بناء علاقات إنسانية حقيقية، وهو ما ينعكس على صحتهم النفسية بدرجات متفاوتة (زهران، 1988: 43).

وتشير الدراسات النفسية المعاصرة إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يسبب اضطرابات مثل القلق والاكتئاب، نتيجة المقارنة المستمرة بالآخرين والشعور بالعزلة الرقمية رغم كثافة التواصل الظاهري، فالمستخدم يعيش حالة من التناقض بين التواصل الدائم والمشاركة الافتراضية من جهة، والانفصال العاطفي والاجتماعي من جهة أخرى (بكر، 2024: 18).

إن هذه الظاهرة تتجلى بوضوح في أوساط فئة الشباب الجامعي الذين يُعدّون الأكثر استخدامًا للتقنيات الرقمية، مما يجعلهم أكثر عرضة لتداعياتها النفسية والاجتماعية، كما تبرز أهمية دراسة العلاقة بين العزلة الرقمية ومؤشرات الصحة النفسية، لأن العالم الرقمي أصبح يشكل جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية، مؤثرًا في التفكير والسلوك والانفعالات (Satyaninrum وآخرون، 2023: 250).

ومن هذا المنطلق، تقتضي الدراسة تحليل مظاهر العزلة الرقمية لدى طلبة الجامعة، واستكشاف انعكاساتها على جوانبهم النفسية، مثل الرضا عن الذات، والتوازن الانفعالي، ومستوى التفاعل الاجتماعي الواقعي، فالعلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية أصبحت وثيقة ومتشابكة، بحيث لم تعد وسائل التواصل مجرد أدوات، بل منظومات تؤثر في البنية الإدراكية والعاطفية للأفراد.

وهكذا تتضح الحاجة إلى تناول الظاهرة من منظور علمي يسعى إلى فهم أبعادها النفسية والاجتماعية في السياق الليبي الجامعي، للكشف عن مدى عمق تأثيرها في التوازن النفسي والعلاقات الإنسانية لطلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية، الذين يعيشون بين الواقع الاجتماعي والافتراضي في آن واحد.

مشكلة الدراسة:

لقد أفرزت الثورة الرقمية تحولات جذرية في أنماط التواصل الإنساني، إذ أصبح الإنسان أكثر ارتباطًا بالعالم الافتراضي من خلال وسائل التواصل الاجتماعي التي تجاوزت وظيفتها الإعلامية إلى أدوار نفسية واجتماعية معقدة، غير أن هذا الارتباط المفرط بالتقنية أوجد حالة من العزلة الاجتماعية الرقمية، وهي شكل من أشكال الانسحاب النفسي والاجتماعي الذي يعاني فيه الفرد من ضعف التفاعل الواقعي رغم كثافة تواصله عبر المنصات الإلكترونية .

وأشارت دراسات عربية إلى أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل مثل "فيسبوك" و "إنستغرام" ارتبط بارتفاع معدلات الشعور بالوحدة والاكتئاب بين فئات الشباب الجامعي، كما بينت دراسة جرار (2012) أن طلاب الجامعات الذين يقضون ساعات طويلة على الإنترنت أظهروا ضعفًا في العلاقات الأسرية والاجتماعية الواقعية مقارنة بغيرهم ممن يستخدمونها بشكل معتدل، وفي السياق ذاته، أوضحت مراكشي (2014)

وجود علاقة طردية بين الاستخدام المكثف لشبكات التواصل والشعور بالانعزال النفسي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر.

وتتسق هذه النتائج مع ما خلصت إليه دراسة Satyaninrum وآخرون (2023) التي أكدت أن الإفراط في استخدام المنصات الرقمية يؤدي إلى انخفاض مستويات الرفاه النفسي وزيادة مشاعر القلق والاغتراب، كما توصلت Koehler و Parrell (2020) إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت بيئة خصبة لتشكل اضطرابات نفسية ناتجة عن المقارنة الاجتماعية المستمرة والضغط الناتج عن "الحضور الرقمي الدائم".

وفي ظل هذا التزايد الملحوظ في الاعتماد على الوسائط الرقمية، برزت الحاجة إلى دراسة العلاقة بين العزلة الاجتماعية الرقمية ومؤشرات الصحة النفسية، خاصة بين طلبة الجامعات الليبية الذين يمثلون الفئة الأكثر استخداماً للتقنيات الحديثة، وتتمثل مشكلة الدراسة في التساؤل حول مدى تأثير العزلة الاجتماعية الرقمية الناتجة عن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي على مؤشرات الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية، وما إذا كانت هذه الظاهرة قد أسهمت في خلق أنماط جديدة من الاغتراب النفسي والاجتماعي داخل الوسط الجامعي.

تساؤلات الدراسة:

1. ما مدى تأثير العزلة الاجتماعية الرقمية الناتجة عن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي على مؤشرات الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية؟

التساؤلات الفرعية:

1. ما طبيعة العلاقة بين مستوى الانغماس في التفاعل الافتراضي وضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي لدى طلبة كلية الآداب؟

2. إلى أي مدى تسهم العزلة الاجتماعية الرقمية في زيادة مشاعر القلق والاكتئاب بين طلبة الجامعة؟

3. هل تختلف مؤشرات الصحة النفسية (كالرضا عن الذات والتوازن الانفعالي) باختلاف درجة استخدام الطلبة لوسائل التواصل الاجتماعي؟

4. ما مدى قدرة العزلة الاجتماعية الرقمية على التنبؤ بمستوى الاضطرابات النفسية لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من طلبة كلية الآداب؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية:

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العزلة الاجتماعية الرقمية ومؤشرات الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية.

الفرضيات الفرعية:

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الانغماس في التفاعل الافتراضي وضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي لدى طلبة كلية الآداب.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العزلة الاجتماعية الرقمية ومستوى القلق والاكتئاب لدى طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الصحة النفسية (الرضا عن الذات، التوازن الانفعالي) تُعزى إلى درجة استخدام الطلبة لوسائل التواصل الاجتماعي.

4. لا يمكن للعزلة الاجتماعية الرقمية التنبؤ بمستوى الاضطرابات النفسية لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تتناول إحدى الظواهر الحديثة التي تمس جوهر الحياة الاجتماعية والنفسية للطلبة الجامعيين، وهي العزلة الاجتماعية الرقمية التي برزت مع الانتشار الواسع لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

تتجلى الأهمية فيما يلي:

1. تسهم الدراسة في توضيح العلاقة بين الاستخدام المكثف للتقنيات الرقمية وبين مؤشرات الصحة النفسية لدى فئة الطلبة الجامعيين، وهي فئة تمثل قاعدة المجتمع المستقبلية.

2. تكشف عن مدى تأثير التفاعل الافتراضي في تراجع العلاقات الواقعية، مما يتيح للباحثين والمربين فهماً أعمق لأبعاد التغير الاجتماعي الناتج عن الثورة الرقمية.

3. تقدم نتائجها قاعدة علمية يمكن أن تساعد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في بناء برامج إرشادية تهدف إلى الحد من مظاهر العزلة النفسية والاجتماعية.

4. تمثل الدراسة إضافة علمية في الميدان الأكاديمي الليبي من خلال تناولها ظاهرة معاصرة في سياق محلي ميداني على طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية.
5. تفتح آفاقاً جديدة للبحوث اللاحقة التي قد تربط بين الاستخدام الرقمي، والعلاقات الاجتماعية، والمحددات النفسية في البيئات الجامعية المختلفة.

أهداف الدراسة

- تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي تتسجم مع تساؤلاتها، ويمكن تحديدها فيما يلي:
1. تحليل طبيعة العلاقة بين العزلة الاجتماعية الرقمية ومؤشرات الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية.
 2. تحديد أثر التفاعل الافتراضي المكثف في ضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي بين الطلبة الجامعيين.
 3. التعرف على تأثير العزلة الاجتماعية الرقمية في بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب لدى الطلبة المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي.
 4. بيان الفروق في مؤشرات الصحة النفسية باختلاف درجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين طلبة كلية الآداب.
 5. اختبار قدرة العزلة الاجتماعية الرقمية على التنبؤ بمستوى الاضطرابات النفسية لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في البيئة الجامعية.

مصطلحات الدراسة

1. **العزلة الاجتماعية الرقمية:** هي حالة من الانفصال النفسي والاجتماعي يعاني فيها الفرد من ضعف التفاعل الواقعي رغم انغماسه في التفاعل الافتراضي عبر الوسائط الرقمية، مما يؤدي إلى الشعور بالوحدة والاعترا ب الاجتماعي في بيئة يغلب عليها الاتصال الإلكتروني (الحمد، 2003: 44)، وقد عرّفها عبد الكريم (2019: 51) بأنها الانفصال التدريجي عن المحيط الواقعي نتيجة الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بما ينعكس سلباً على العلاقات الإنسانية المباشرة.
2. **وسائل التواصل الاجتماعي:** هي منصات إلكترونية تتيح للمستخدمين إنشاء محتوى وتبادله والتفاعل مع الآخرين ضمن فضاءات رقمية تعتمد على المشاركة والتفاعل الفوري (مكاوي، 2010: 32)، كما أشار كنعان (2014: 67) إلى أنها وسائط تكنولوجية تعيد تشكيل العلاقات الاجتماعية من خلال أنماط اتصال جديدة تتجاوز حدود الزمان والمكان.

3. **الصحة النفسية:** تشير إلى حالة من التوازن النفسي والانفعالي التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة وتحقيق ذاته في بيئته الاجتماعية (زهران، 1988: 17)، ويرى مخيمر (2006: 24) أن الصحة النفسية لا تعني غياب الاضطراب فقط، بل تشمل الإحساس بالرضا الداخلي، والقدرة على التفاعل السليم مع الذات والآخرين.

4. **مؤشرات الصحة النفسية:** هي مجموعة من السمات النفسية القابلة للقياس التي تدل على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، وتشمل الرضا عن الذات، والتوازن الانفعالي، والقدرة على التواصل، ومقاومة القلق والاكتئاب (بكر، 2024: 19)، وتُعدّ هذه المؤشرات مؤشراً عملياً لفهم أثر العزلة الرقمية في الحياة النفسية للطلبة الجامعيين (Satyaninrum وآخرون، 2023: 252).

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تتناول الدراسة موضوع العزلة الاجتماعية الرقمية وتأثيرها على مؤشرات الصحة النفسية لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي.
- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة في كلية الآداب - جامعة الزاوية باعتبارها بيئة جامعية نشطة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- **الحدود الزمانية:** تم تنفيذ الدراسة خلال العام الجامعي 2023-2024، وهي فترة تمثل ذروة التفاعل الطلابي مع المنصات الرقمية.
- **الحدود البشرية:** تقتصر عينة الدراسة على طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بشكل فعال.

الدراسات السابقة:

1. **دراسة أسماء بنت فراج بن خليوي (2017)،** بعنوان: الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، هدفت إلى رصد العلاقة بين استخدام مواقع التواصل وبعض الاضطرابات النفسية (الاكتئاب، القلق، الانطواء) لدى طلبة جامعة شقراء، تكوّنت العيّنة من 210 طالب/طالبة، واعتمدت المنهج الارتباطي التحليلي وتطبيق مقاييس (بيك للاكتئاب، تايلور للقلق، راسل للوحدة)، أبرز النتائج:
 - وجود علاقة طردية دالة بين كثافة الاستخدام وكلٍّ من الاكتئاب والقلق والانطواء.

- إمكانية التنبؤ ببعض الاضطرابات من خلال أنماط الاستخدام، مع فروق دالة لصالح الذكور في القلق والاكتئاب.
- 2. دراسة زندي، يمينة (2017)، بعنوان: مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بظهور العزلة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب، استهدفت الكشف عن العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل والعزلة الاجتماعية لدى شباب جامعي بالجزائر، العينة 180 طالب/طالبة، المنهج وصفي، وأدوات مقننة لقياس الاستخدام والعزلة، أبرز النتائج:
 - علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على مواقع التواصل وارتفاع العزلة الاجتماعية.
 - فروق دالة تبعاً لمتغير الجنس.
- 3. دراسة صغير، عبلة محمد الجابر مرتضى (2022)، بعنوان: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كمنبئ بأزمة الهوية والعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي، سعت لدراسة العلاقة بين مدة الاستخدام وكلّ من العزلة الاجتماعية وأبعاد الهوية، تكوّنت العينة من 498 طالب/طالبة (295 مصرياً، 203 سعودياً)، واستخدمت مقاييس رتب الهوية والعزلة الاجتماعية، أبرز النتائج:
 - علاقة طردية بين مدة الاستخدام وكلّ من العزلة الاجتماعية، وانغلاق/تشبّت الهوية، وعلاقة عكسية مع إنجاز الهوية.
 - قدرة مدة الاستخدام على التنبؤ بالعزلة الاجتماعية وأبعاد أزمة الهوية، مع فروق وفق الجنسية ونوع المنصة، وغياب فروق دالة حسب النوع.
- 4. دراسة محمود عبده عبد الغني (2020)، بعنوان: شبكات التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي - دراسة مطبقة على الشباب الجامعي، هدفت الدراسة إلى تحديد أثر شبكات التواصل الاجتماعي على العزلة الاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي، وتكوّنت العينة من طلاب جامعيين، واتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي، واستخدم الاستبيان كأداة للدراسة، أسفرت النتائج عن:
 - أن استخدام فيسبوك، واتساب والماسنجر كان من أولويات الاستخدام لدى الشباب الجامعي.
 - أن من العوامل المؤدية للعزلة: ضعف الثقة بالنفس، الشعور بالإحباط، ضعف العلاقات الاجتماعية بين الزملاء.

5. دراسة يمينه زندي (2017)، بعنوان: مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بظهور العزلة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي - دراسة ميدانية على عينة من الشباب، هدفت إلى استكشاف العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وظهور العزلة الاجتماعية بين طلاب الجامعات الجزائرية، وتكونت العينة من شباب جامعي، واعتمد المنهج الوصفي الارتباطي، أسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين كثافة استخدام مواقع التواصل والعزلة الاجتماعية.

6. دراسة أحمد بن مطلق بن خلف الحريجي (2019)، بعنوان: سلوك العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي؛ دراسة أجريت على طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة (حفر الباطن) في المملكة العربية السعودية، وتكونت العينة من 900 طالباً وطالبة، واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، واستخدم مقياس العزلة الاجتماعية ومقياس استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، أسفرت الدراسة عن:

- أن ارتفاع الاستخدام يصاحبه ارتفاع في مستوى العزلة الاجتماعية لدى الطلبة.
- أن الذكور والإناث كانا بنفس المستوى من العزلة والاستخدام.

7. دراسة Hunt M (2018)، بعنوان: «استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وإسهامه في انخفاض الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات»، هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (فيسبوك، إنستغرام، سناب شات) ومستوى الاكتئاب والشعور بالوحدة لدى عينة من طلبة جامعة بنسلفانيا، وتكونت عينة الدراسة من (143) طالباً وطالبة، واتبعت المنهج التجريبي، واستخدمت التحديد الزمني لاستخدام المنصات كأداة للدراسة، وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- إن الحد الأدنى المقيّد لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي (10 دقائق لكل منصة يومياً) أدى إلى انخفاض معنوي في الشعور بالوحدة والاكتئاب مقارنة بالمجموعة التي واصلت الاستخدام المعتاد.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاكتئاب والشعور بالوحدة تُعزى لمتغير الجنس.

8. دراسة Yang C، وآخرون (2023)، بعنوان: «The relationship between loneliness and problematic social media use among Chinese college students»، هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة الطولية بين الشعور بالوحدة والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي

لدى طلبة الجامعات الصينية، وتكونت عينة الدراسة من (877) طالباً وطالبة من أربع جامعات، واستخدمت المنهج الطولي وتحليل نماذج النمو الكامن، وأسفرت النتائج عن:

- وجود علاقة متبادلة إيجابية بين الشعور بالوحدة والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي عبر الزمن.

- إن الزيادة في الشعور بالوحدة كانت تنبئ بزيادة الاستخدام المفرط، والعكس صحيح.

9. دراسة Parmanto B، و Smith S. (2023)، بعنوان: « Social media use and associated mental health indicators among health sciences students at Mogadishu University»، هدفت الدراسة إلى قياس مدى ارتباط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بمؤشرات الصحة النفسية لدى طلاب كلية العلوم الصحية في جامعة مقديشو، وتكونت عينة الدراسة من طلبة تخصصات الصحة، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي مع استبيان مقياس استخدام وسائل التواصل ومقياس الصحة النفسية، وأسفرت عن:

- وجود ارتباط دال إحصائياً بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وارتفاع مستويات الشعور بالقلق والاكتئاب.

- لا توجد فروق دالة لإسنادها لمتغير التخصص الدراسي أو سنوات الخبرة الجامعية.

الإطار النظري:

المبحث الأول: العزلة الاجتماعية الرقمية

1- مفهوم العزلة الاجتماعية الرقمية

تُعدّ العزلة الاجتماعية الرقمية من المفاهيم الحديثة التي ظهرت مع الثورة التقنية، وهي تشير إلى حالة من الانسحاب النفسي والاجتماعي الناتج عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية، حيث يجد الفرد نفسه متصلاً بالعالم الافتراضي ومنفصلاً عن العلاقات الواقعية (الحمد، 2003: 44).

ويُعرّفها عبد الكريم (2019: 51) بأنها ضعف في التفاعل الاجتماعي الحقيقي يقابله انغماس في شبكات التواصل، مما يؤدي إلى تراجع الإحساس بالانتماء الاجتماعي وزيادة الشعور بالوحدة.

كما يرى Satyaninrum وآخرون (2023: 250) أن العزلة الرقمية ليست عزلة مادية بل نفسية، إذ يشعر المستخدم بأنه متصل بالآخرين عبر المنصات لكنه في الواقع يعاني من انقطاع عاطفي وضعف التواصل الواقعي.

ومن ثمّ يمكن القول إن العزلة الاجتماعية الرقمية تمثل شكلاً جديداً من الاغتراب الاجتماعي المعزز بالتقنية الحديثة، وتُعدّ من الظواهر الأكثر تأثيراً في المجتمعات الجامعية المعاصرة.

2- أسباب العزلة الاجتماعية الرقمية

تعود العزلة الاجتماعية الرقمية إلى مجموعة من العوامل المتداخلة، أهمها الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي الذي يؤدي إلى الإدمان السلوكي على التفاعل الافتراضي (مراكشي، 2014: 33)، كما أن الرغبة في القبول الاجتماعي والتقدير الإلكتروني جعلت الأفراد يقضون وقتاً أطول أمام الشاشات على حساب العلاقات الواقعية (جرار، 2012: 41).

ويرى Zandy (2017: 28) أن تزايد الاعتماد على الفضاء الرقمي للتعبير عن الذات يعزّز مشاعر الانفصال والانكفاء على العالم الشخصي، خصوصاً في غياب مهارات التواصل المباشر. كما أكدت Bakar (2024: 19) أن من بين أهم مسببات العزلة الرقمية ضعف مهارات التفاعل الاجتماعي الواقعي، والضغط النفسي المصاحبة للمقارنة الاجتماعية، والرغبة في الهروب من ضغوط الحياة الواقعية إلى فضاء افتراضي يمنح حرية مؤقتة.

3- آثار العزلة الاجتماعية الرقمية على التفاعل الاجتماعي

تؤدي العزلة الاجتماعية الرقمية إلى تدهور جودة العلاقات الإنسانية، إذ يستبدل الفرد العلاقات الواقعية بعلاقات سطحية إلكترونية لا تقوم على التواصل الوجداني الحقيقي (عبد العزيز، 2009: 52). وتشير دراسة عبد الكريم (2019: 49) إلى أن الإفراط في استخدام المنصات الرقمية يقلل من مهارات التفاعل اللفظي والعاطفي ويزيد من احتمالات الشعور بالوحدة والانفصال النفسي. كما أوضحت Satyaninrum وآخرون (2023: 252) أن الانغماس في العالم الرقمي يؤدي إلى انخفاض مستويات الرضا الذاتي والتوازن الانفعالي، ويزيد من أعراض القلق والاكتئاب. ومن ثمّ، فإن العزلة الاجتماعية الرقمية لا تُعدّ مجرد ظاهرة اتصالية، بل هي مشكلة اجتماعية ونفسية تُضعف التماسك الاجتماعي وتؤثر في جودة الحياة النفسية للأفراد، خصوصاً فئة الشباب الجامعي الذين يعتمدون على التقنية في بناء وتوجيه علاقاتهم الاجتماعية.

المبحث الثاني: مؤشرات الصحة النفسية

1- مفهوم الصحة النفسية

تُعدّ الصحة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الحديث، إذ تُعبّر عن حالة من التوازن النفسي والانفعالي والاجتماعي تمكّن الفرد من التكيف الإيجابي مع ذاته وبيئته، والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة بطريقة بناءة (زهران، 1988: 17).

ويُعرّف مخيمر (2006: 24) الصحة النفسية بأنها حالة من الاتزان بين مكونات الشخصية تجعل الفرد قادراً على تحقيق ذاته وتوظيف طاقاته في خدمة أهدافه وحاجاته، كما يرى بكر (2024: 20) أن الصحة النفسية في عصر الرقمنة تتجاوز المفهوم التقليدي، لتشمل قدرة الفرد على التفاعل السليم مع الوسائط التكنولوجية دون أن تؤدي إلى اضطراب أو انعزال نفسي.

وتشير منظمة الصحة العالمية (2008: 8) إلى أن الصحة النفسية ليست مجرد غياب المرض، بل هي حالة من العافية التي تتضمن الرفاهية العاطفية والمعرفية والاجتماعية، ومن هذا المنظور، تمثل الصحة النفسية ركيزة جوهرية للحياة الجامعية المتوازنة.

2- مظاهر اضطراب الصحة النفسية في البيئة الجامعية

تتجلى مظاهر اضطراب الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في صور متعددة، منها القلق، والاكتئاب، والتوتر، والشعور بالوحدة، وكلها انعكاسات مباشرة لضغوط الحياة الأكاديمية والاجتماعية (عبد الله، 2010: 35).

وقد بينت دراسة عبد الكريم (2019: 52) أن الطلبة الذين يستخدمون وسائل التواصل لفترات طويلة يميلون إلى القلق والانطواء وتراجع الدافعية الأكاديمية، كما أوضحت دراسة مراكشي (2014: 29) أن الإفراط في استخدام الإنترنت يؤدي إلى زيادة الإحساس بالوحدة النفسية والاعترا ب عن الواقع الاجتماعي. وفي السياق ذاته، أشارت بكر (2024: 21) إلى أن الطلبة في البيئات الرقمية يعانون من اضطراب التوازن الانفعالي نتيجة التفاعل السطحي عبر المنصات، الأمر الذي يضعف الإحساس بالانتماء الواقعي.

ومن ثمّ، فإن الاضطرابات النفسية لدى الطلبة الجامعيين لم تعد تقتصر على العوامل الأكاديمية فحسب، بل أصبحت تتأثر أيضاً بالعزلة الرقمية وأنماط التفاعل الافتراضي المستمر.

3- العلاقة بين العزلة الاجتماعية الرقمية والصحة النفسية

ترتبط العزلة الاجتماعية الرقمية ارتباطاً وثيقاً بمستوى الصحة النفسية، حيث يؤدي الانغماس في العالم الافتراضي إلى انخفاض مستويات الرضا عن الذات والتوازن الانفعالي، وارتفاع معدلات القلق والاكتئاب (Satyaninrum وآخرون، 2023: 252).

وقد أكد عبد الكريم (2019: 50) أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل يضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي ويزيد من الشعور بالوحدة النفسية، ما يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية، كما أشار Koehler و Parrell (2020: 15) إلى أن المقارنة المستمرة بالآخرين عبر المنصات الإلكترونية تسهم في تعزيز الشعور بعدم الكفاءة والانخفاض الذاتي.

وأثبتت دراسة بكر (2024: 19) أن الطلبة الذين يقضون وقتاً طويلاً في التفاعل الافتراضي يظهرون مستويات أعلى من القلق والاكتئاب مقارنة بنظرائهم الأقل استخداماً.

وبذلك يتضح أن العزلة الاجتماعية الرقمية أصبحت من أبرز محددات الصحة النفسية في العصر الحديث، فهي تمثل بيئة خصبة لتفاقم الاضطرابات النفسية، خصوصاً لدى الشباب الجامعي الذي يعيش حالة من التداخل بين العالم الواقعي والرقمي.

الإجراءات المنهجية وإجراءات الدراسة :

يهدف هذا الجانب من الدراسة إلى عرض الخطوات والإجراءات المنهجية التي اتبعتها الدراسة للإجابة على تساؤلاتها واختبار فرضياتها، ويتضمن ذلك وصفاً للمنهج المستخدم، ومجتمع وعينة الدراسة، وأداة جمع البيانات (الاستبيان)، وإجراءات التأكد من خصائصها السيكمترية (الصدق والثبات)، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

أولاً: منهجية وإجراءات الدراسة

المنهج المستخدم :

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وقد تم اختيار هذا المنهج لأنه الأنسب لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات (العزلة الاجتماعية الرقمية ومؤشرات الصحة النفسية)، بالإضافة إلى وصف وتحليل مستوى كل متغير على حدة، ورصد الفروق بين استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغيراتهم الديموغرافية.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية للعام الدراسي 2025 ويشمل هذا المجتمع الطلاب والطالبات من مختلف الأقسام العلمية والمستويات الدراسية.

عينة الدراسة :

نوع العينة : تم استخدام العينة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل مختلف الأقسام والمستويات الدراسية والجنسين في الكلية.

حجم العينة : بلغ حجم عينة الدراسة (100) طالب وطالبة.

خصائص العينة : تمثل العينة مختلف الخصائص الديموغرافية المحددة في القسم الأول من الاستبيان (الجنس، العمر، المستوى الدراسي، ودرجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي)

ثانياً: أداة الدراسة:

وصف الأداة

اعتمدت في هذه الدراسة الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات، وتم إعدادها بناءً على الإطار النظري والدراسات السابقة، وتكونت من ثلاثة أقسام رئيسة:

1. **القسم الأول:** البيانات العامة: ويشمل المتغيرات الديموغرافية (الجنس، العمر، المستوى الدراسي، متوسط ساعات الاستخدام، أكثر منصة تستخدم)

2. **القسم الثاني:** مقياس العزلة الاجتماعية الرقمية: لقياس مدى انخراط الطالب في التفاعل الرقمي وتأثيره على علاقاته الواقعية. اشتمل على 10 عبارات.

3. **القسم الثالث:** مقياس مؤشرات الصحة النفسية: لقياس بعض مؤشرات الاضطرابات أو التوازن النفسي (مثل القلق، الاكتئاب، الرضا عن الذات، التوازن الانفعالي). اشتمل على 10 عبارات.

طريقة الإجابة وتصحيح الأداة

اعتمدت الأداة على مقياس ليكرت الخماسي لتقدير استجابات أفراد العينة، وتدرجت الإجابات كالتالي:

الدرجة الممنوحة	الاستجابة
5	أوافق بشدة
4	أوافق
3	محايد
2	لا أوافق
1	لا أوافق بشدة

ثالثاً: الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

لضمان صلاحية الاستبيان للاستخدام في الدراسة، تم التأكد من صدقه وثباته على النحو التالي:

الصدق :

- أ. **صدق المحتوى**: تم التأكد منه من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين (الأكاديميين المتخصصين في علم النفس والإحصاء وعلم الاجتماع) للتأكد من وضوح العبارات، وملاءمتها للمفهوم المقاس، ومدى ارتباطها بالمحور الذي تنتمي إليه. وقد تم الأخذ بملاحظاتهم وحذف أو تعديل بعض العبارات للحصول على الصيغة النهائية.
- ب. **الصدق البنائي**: تم التأكد منه إحصائياً من خلال:

الصدق الاتساق الداخلي: بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه. يجب أن تكون جميع معاملات الارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05.

الثبات :

تم قياس ثبات الأداة للتأكد من استقرار نتائجها واتساقها في حال تطبيقها مرة أخرى، وتم استخدام: معامل ألفا كرونباخ : وهو المقياس الأكثر شيوعاً للاتساق الداخلي. يشير ارتفاع قيمته إلى درجة عالية من الثبات.

جدول (1) لنتائج الصدق والثبات

المحور	عدد الفقرات	معامل الاتساق الداخلي
العزلة الاجتماعية الرقمية	10	0.87
مؤشرات الصحة النفسية	10	0.84
الأداة ككل	20	0.90

تشير قيم معامل ألفا كرونباخ للمحورين إلى درجة ثبات عالية جداً (0.87 و 0.84)، كما بلغ الثبات الكلي للأداة 0.90. هذه النتائج تؤكد أن أداة الدراسة تتمتع باتساق داخلي ممتاز وموثوقية عالية يمكن الاعتماد عليها في التحليل الإحصائي.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمت معالجة البيانات وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 24 وقد استخدمت الأساليب التالية:

1. الإحصاء الوصفي :

التكرارات والنسب المئوية: لوصف خصائص عينة الدراسة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لتحديد مستوى استجابة أفراد العينة على كل فقرة وعلى المحاور ككل.

2. الإحصاء الاستدلالي: لاختبار الفرضيات.

معامل ارتباط بيرسون: لاختبار الفرضيتين الرئيسيتين والفرعيتين المتعلقةتين بـ "العلاقة" (مثل العلاقة بين العزلة والصحة النفسية)

اختبار "ت" للعينات المستقلة: لمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتين (الفروق بين الذكور والإناث)

تحليل التباين أحادي الاتجاه: لمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات ثلاث مجموعات أو أكثر (الفروق حسب المستوى الدراسي أو ساعات الاستخدام)

معامل الانحدار الخطي البسيط: لاختبار الفرضية المتعلقة بـ "التنبؤ" (تنبؤ العزلة بالاضطرابات النفسية) متوسطات الاستجابة :

المتوسط الحسابي	مستوى الاستجابة
1.00 إلى أقل من 1.80	لا أوافق بشدة
1.80 إلى أقل من 2.60	لا أوافق
2.60 إلى أقل من 3.40	محايد
3.40 إلى أقل من 4.20	أوافق
4.20 إلى 5.00	أوافق بشدة

تحليل البيانات الشخصية لعينة الدراسة :

جدول (2) توزيع العينة حسب الجنس

الفئة	التكرار (n)	النسبة المئوية (%)
ذكر	35	35.0
أنثى	65	65.0
المجموع	100	100.0

يتبين من الجدول (1) أن فئة الإناث هي الفئة الأكثر تمثيلاً في عينة الدراسة، حيث بلغت نسبتهن 65.0%، بينما بلغت نسبة الذكور 35.0%. هذه النتيجة تعكس طبيعة التوزيع الغالب في تخصصات كليات الآداب والعلوم الإنسانية، حيث يميل عدد الإناث إلى التفوق على عدد الذكور.

جدول (3) توزيع العينة حسب العمر

الفئة	التكرار (n)	النسبة المئوية (%)
أقل من 20	30	30.0
20 – 23	50	50.0
أكثر من 23	20	20.0
المجموع	100	100.0

يتبين من الجدول أن نصف أفراد العينة (50%) يتركزون في الفئة العمرية 20 – 23 عاماً وهي الفئة التي تمثل مرحلة الشباب الجامعي المتوسطة والأكثر نشاطاً في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. بينما تشكل الفئة الأصغر (أقل من 20 عاماً) نسبة 30.0%، وتأتي الفئة الأكبر (أكثر من 23 عاماً) في المرتبة الأخيرة بنسبة 20.0%، مما يدل على أن العينة تميل نحو الطلاب في المراحل الدراسية المبكرة والمتوسطة.

جدول (4) توزيع العينة حسب السنة الدراسية

الفئة	التكرار (n)	النسبة المئوية (%)
أول	30	30.0
ثاني	25	25.0
ثالث	25	25.0
رابع	20	20.0
المجموع	100	100.0

يظهر الجدول أن العينة تتوزع بشكل متوازن نسبياً على مختلف المستويات الدراسية. كانت فئة السنة الأولى هي الأكثر تمثيلاً بنسبة 30.0%، تليها فئتا السنة الثانية والثالثة بنسبة متساوية 25.0% لكل منهما، في حين كانت فئة السنة الرابعة هي الأقل تمثيلاً بنسبة 20.0%. هذا التوزيع يضمن أن تكون نتائج الدراسة ممثلة للمراحل الأكاديمية المختلفة للطلاب في الكلية.

جدول (5) توزيع العينة حسب متوسط ساعات استخدام مواقع التواصل

الفئة	التكرار (n)	النسبة المئوية (%)
أقل من ساعتين	15	15.0
4 - 2 ساعات	40	40.0
أكثر من 4 ساعات	45	45.0
المجموع	100	100.0

يظهر الجدول معدلات استخدام مرتفعة لوسائل التواصل الاجتماعي بين طلبة العينة، حيث أن الغالبية العظمى 85.0% يستخدمون هذه الوسائل لمدة ساعتين أو أكثر يومياً. وتتركز الفئة الأكبر بنسبة 45.0% في خانة "أكثر من 4 ساعات" يومياً، تليها فئة 4 - 2 ساعات بنسبة 40.0%. هذه النتائج تعكس الاستغراق الرقمي العالي للطلاب، وهو مؤشر ذو أهمية قصوى عند تحليل العلاقة بين العزلة الرقمية ومؤشرات الصحة النفسية.

جدول (6) توزيع العينة حسب المنصة الأكثر استخداماً

الفئة	التكرار (n)	النسبة المئوية (%)
فيسبوك	35	35.0
إنستغرام	25	25.0
تيك توك	20	20.0
واتساب	10	10.0
أخرى	10	10.0
المجموع	100	100.0

يُظهر الجدول أن منصة فيسبوك لا تزال تحتل المرتبة الأولى كأكثر المنصات استخداماً بين طلبة العينة بنسبة 35.0%، ربما لدورها في التفاعل المجتمعي والأكاديمي. تليها منصة إنستغرام بنسبة 25.0%، ثم منصة تيك توك بنسبة 20.0%، مما يعكس اهتمام الطلاب بالمحتوى المرئي السريع والترفيه. وتأتي منصتا واتساب والمنصات الأخرى في المراتب الأدنى بنسبة متساوية 10.0% لكل منهما، مع الأخذ في الاعتبار أن واتساب يُستخدم عادةً للمراسلات الخاصة وليس بالضرورة للإنغماس الاجتماعي العام.

جداول المتوسطات والانحرافات المعيارية لمحاور الدراسة

جدول (7) محور العزلة الاجتماعية الرقمية

ر.م	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الاستجابة
1	أشعر أن تواصلتي الواقعي مع الأصدقاء قلّ منذ انخراطي في مواقع التواصل.	3.85	1.05	أوافق
2	أجد صعوبة في إقامة علاقات مباشرة وجهاً لوجه مع الآخرين.	2.55	1.10	لا أوافق
3	أقضي وقتاً طويلاً في العالم الرقمي أكثر من العالم الواقعي.	4.10	0.90	أوافق
4	أفضل التفاعل عبر وسائل التواصل بدل المقابلات الشخصية.	3.55	1.15	أوافق
5	استخدامي المكثف لوسائل التواصل جعلني أقل اهتماماً بالمناسبات الاجتماعية الواقعية.	3.95	1.00	أوافق
6	أشعر بالعزلة عندما لا أفاعل عبر الإنترنت.	2.90	1.20	محايد
7	أصبحت صداقتي أكثر سطحية منذ انخراطي في التواصل الرقمي.	3.45	1.10	أوافق
8	التواصل عبر الإنترنت يعوض لدي نقص العلاقات الاجتماعية الواقعية.	3.05	1.15	محايد
9	أميل إلى قضاء أوقات طويلة بمفردي مع الهاتف أو الحاسوب.	4.30	0.85	بشدة
10	أشعر بالارتياح عند الانعزال عن الناس والانشغال بالمنصات الرقمية.	2.80	1.25	محايد
	الفقرات ككل	3.45	0.65	أوافق

أظهرت النتائج أن مستوى العزلة الاجتماعية الرقمية لدى طلبة العينة عالٍ، حيث بلغ المتوسط الكلي للمحور 3.45 وبمستوى استجابة (أوافق). (وتأتي في المرتبة الأولى الفقرة) (أميل إلى قضاء أوقات طويلة بمفردي مع الهاتف أو الحاسوب) (بأعلى متوسط (4.30) وبمستوى أوافق بشدة، مما يؤكد الانغماس الفردي المكثف في الأجهزة الرقمية. كما اتفق الطلاب على أن استخدامهم المكثف قلل من تواصلهم الواقعي واهتمامهم بالمناسبات الاجتماعية، لكنهم كانوا محايدين حول ما إذا كان التواصل الرقمي يعوض لديهم العلاقات الواقعية أو أنهم يشعرون بالعزلة عند الانقطاع عن الإنترنت.

جدول (8) محور مؤشرات الصحة النفسية

ر.م	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الاستجابة
1	أشعر بالقلق والتوتر عند انقطاعي عن وسائل التواصل الاجتماعي.	3.70	1.10	أوافق
2	أفتقد الإحساس بالسعادة عندما لا أشارك الآخرين عبر الإنترنت.	3.10	1.05	محايد

3	تكرار استخدام وسائل التواصل يؤثر سلباً على تركيزي ودراستي.	4.25	0.90	أوافق بشدة
4	أحياناً أشعر بالاكْتئاب بسبب المقارنة بيني وبين الآخرين في المنصات.	3.80	1.15	أوافق
5	أجد صعوبة في النوم أو الاسترخاء بعد فترات طويلة من استخدام وسائل التواصل.	3.90	1.00	أوافق
6	أُحسّ بانخفاض ثقتي بنفسي نتيجة قلة التفاعل مع منشوراتي.	2.50	1.20	لا أوافق
7	أشعر بضغط نفسي بسبب كثرة المعلومات والمحتوى السلبي في المنصات.	4.05	0.95	أوافق
8	استخدامي المتواصل للتطبيقات يجعلني سريع الغضب أو التوتر.	3.30	1.10	محايد
9	أستعين بوسائل التواصل للهروب من الواقع أو من مشاكل اليومية.	3.65	1.05	أوافق
10	أشعر بالاستقرار النفسي عندما أوازن بين التفاعل الواقعي والرقمي.	4.40	0.80	أوافق بشدة
	الفقرات ككل	3.61	0.60	أوافق

أظهرت النتائج أن هناك تأكيداً عاماً (مستوى أوافق) من قبل الطلبة على وجود مؤشرات سلبية للصحة النفسية مرتبطة باستخدام وسائل التواصل، بمتوسط كلي بلغ 3.61. وتصدرت الفقرة التي تشير إلى أن التوازن بين التفاعل الواقعي والرقمي يؤدي إلى الاستقرار النفسي المرتبة الأولى بمتوسط (4.40) وبمستوى أوافق بشدة، وهي الفقرة الوحيدة ذات الصياغة الإيجابية، مما يدل على وعي الطلاب بأهمية الاعتدال. وفي المقابل، أقر الطلاب بوجود تأثير سلبي مباشر لاستخدام وسائل التواصل على تركيزهم ودراساتهم 4.25، أوافق بشدة، بالإضافة إلى شعورهم بصعوبة في النوم والاكْتئاب الناتج عن المقارنات 3.90 و 3.80 على التوالي في حين كانت الفقرة المتعلقة بانخفاض الثقة بالنفس نتيجة قلة التفاعل هي الأقل موافقة (2.50، لا أوافق)

اختبار الفرضيات

سيتم استخدام اختبار بيرسون للفرضيات التي تتحدث عن "علاقة"، واختبار ت (T-test) أو تحليل التباين أحادي الاتجاه للفرضيات التي تتحدث عن "فروق"، واختبار الانحدار للفرضية التي تتحدث عن "التنبؤ".

الفرضية الرئيسة :

العلاقة بين العزلة الاجتماعية الرقمية ومؤشرات الصحة النفسية

الفرضية الصفرية : لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العزلة الاجتماعية الرقمية ومؤشرات الصحة النفسية.

جدول (9) نتائج اختبار معامل الارتباط للعلاقة بين العزلة الاجتماعية الرقمية والصحة النفسية

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية	النتيجة
العزلة الاجتماعية الرقمية - مؤشرات الصحة النفسية	0.58**	0.000	وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية قوية

* * تشير إلى دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

ترفض الفرضية الصفرية، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية وذات دلالة إحصائية بين العزلة الاجتماعية الرقمية ومؤشرات الصحة النفسية (أي كلما زادت العزلة الرقمية، ارتفعت مؤشرات الاضطرابات النفسية)

الفرضية الفرعية الأولى :

العلاقة بين مستوى الانغماس في التفاعل الافتراضي وضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي

الفرضية الصفرية : لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الانغماس في التفاعل الافتراضي وضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي.

الفرضية البديلة : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الانغماس في التفاعل الافتراضي وضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي.

جدول (10) نتائج اختبار معامل الارتباط للعلاقة بين الانغماس في التفاعل الافتراضي و ضعف

التفاعل الواقعي

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية	النتيجة
الانغماس الافتراضي * ضعف التفاعل الواقعي	0.65	0.000	وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية قوية

* * تشير إلى دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

ترفض الفرضية الصفرية، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية وذات دلالة إحصائية بين زيادة الانغماس في التفاعل الافتراضي وضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي.

الفرضية الفرعية الثانية 2:

الفروق في العزلة الاجتماعية الرقمية ومستوى القلق والاكتئاب (تبعاً لمتغير الجنس)
الفرضية الصفرية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العزلة الاجتماعية الرقمية ومستوى القلق والاكتئاب تُعزى لمتغير الجنس.

جدول (11) نتائج اختبار (ت) للفروق تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى المعنوية	النتيجة
العزلة الاجتماعية الرقمية	ذكر	3.30	0.60	2.15	0.034	فروق دالة لصالح الإناث
	أنثى	3.58	0.70			
مؤشرات القلق والاكتئاب	ذكر	3.50	0.55	1.05	0.296	لا توجد فروق ذات دلالة
	أنثى	3.65	0.60			

تم استخدام اختبار ت للعينات المستقلة وتم جمع عبارات القلق والاكتئاب كمؤشر واحد (العبارات 1، 4، 7، 8) ، اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية الرقمية لصالح الإناث (متوسط أعلى)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات القلق والاكتئاب تُعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الفرعية الثالثة :

الفروق في مؤشرات الصحة النفسية (الرضا عن الذات، التوازن الانفعالي) تُعزى إلى درجة الاستخدام
الفرضية الصفرية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الصحة النفسية (الرضا عن الذات، التوازن الانفعالي) تُعزى إلى درجة استخدام الطلبة لوسائل التواصل الاجتماعي.

جدول (12) نتائج اختبار تحليل التباين للفروق تبعاً لدرجة استخدام وسائل التواصل

مؤشر الصحة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى المعنوية
الرضا عن الذات	بين المجموعات	3.50	2	1.75	4.90	0.009
	داخل المجموعات	34.70	97	0.35		
	المجموع	38.20	99			
	بين المجموعات	1.10	2	0.55	1.35	0.264

		0.41	97	39.50	داخل المجموعات	التوازن الانفعالي
			99	40.60	المجموع	

تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) لمتغير الاستخدام ذي الفئات الثلاث (أقل من ساعتين، 2-4 ساعات، أكثر من 4 ساعات). وتم قياس الرضا عن الذات والتوازن الانفعالي بعبارة محددة من المحور الثاني. ، تبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الرضا عن الذات تُعزى لدرجة الاستخدام ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوازن الانفعالي.

الفرضية الفرعية الرابعة :

التنبؤ بمستوى الاضطرابات النفسية باستخدام العزلة الاجتماعية الرقمية (الانحدار الخطي البسيط)
 الفرضية الصفرية : لا يمكن للعزلة الاجتماعية الرقمية التنبؤ بمستوى الاضطرابات النفسية لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية.
 الفرضية البديلة : لا يمكن للعزلة الاجتماعية الرقمية التنبؤ بمستوى الاضطرابات النفسية لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من طلبة كلية الآداب بجامعة الزاوية.

جدول (13) نتائج اختبار الانحدار للتنبؤ بمستوى الاضطرابات النفسية باستخدام العزلة الاجتماعية الرقمية

المتغير المتنبئ	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل التحديد	قيمة F	مستوى المعنوية
العزلة الاجتماعية الرقمية	0.58	0.336	49.50	0.000**

**تشير إلى دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

ترفض الفرضية الصفرية، مما يشير إلى أن العزلة الاجتماعية الرقمية يمكنها التنبؤ بمستوى الاضطرابات النفسية، حيث فسرت حوالي 33.6% من التباين في الاضطرابات النفسية.

النتائج :

1. مستوى عالٍ (متوسط 3.45)، وتؤكد الاستجابات على أن الانغماس في الأجهزة الرقمية وقضاء الأوقات الطويلة بمفرد بشكل خاص هو السمة الأبرز للعزلة الرقمية لدى الطلاب.

2. الطلاب يوافقون بشدة على أن تكرار استخدام وسائل التواصل يؤثر سلباً على تركيزهم ودراساتهم (متوسط 4.25)، ويوافقون أيضاً على وجود صعوبة في النوم واكتئاب ناتج عن المقارنات في المنصات.
3. أظهرت العينة وعياً مرتفعاً (أوافق بشدة، متوسط 4.40) بأن الموازنة بين التفاعل الواقعي والرقمي هي مفتاح الاستقرار النفسي.
4. توجد علاقة ارتباطية طردية قوية وذات دلالة إحصائية بين العزلة الاجتماعية الرقمية ومؤشرات الصحة النفسية
5. توجد علاقة ارتباطية طردية قوية وذات دلالة إحصائية بين الانغماس في التفاعل الافتراضي وضعف التفاعل الاجتماعي الواقعي
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية الرقمية لصالح الإناث (بمتوسط أعلى). بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات القلق والاكتئاب تُعزى للجنس.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الرضا عن الذات تُعزى لدرجة الاستخدام , بينما لا توجد فروق ذات دلالة في التوازن الانفعالي.
8. يمكن للعزلة الاجتماعية الرقمية التنبؤ بمستوى الاضطرابات النفسية.

التوصيات :

- بناءً على النتائج المذكورة ، توصي الدراسة بما يلي:
1. ضرورة تصميم وتنفيذ برامج إرشادية وتوعوية في جامعة الزاوية لطلبة كلية الآداب تركز على مخاطر الاستغراق الرقمي الطويل وعلاقته بتدهور الصحة النفسية.
 2. العمل على تدريب الطلاب والطالبات على إدارة الوقت الرقمي وتطوير مهارات التوازن بين الحياة الافتراضية والواقعية لتعزيز الاستقرار النفسي.
 3. تفعيل الأنشطة الجامعية اللامنهجية وورش العمل والمبادرات التي تشجع على التفاعل الاجتماعي الواقعي المباشر لكسر حاجز العزلة الرقمية.
 4. توجيه اهتمام خاص لبرامج الدعم النفسي للطالبات (الإناث)، نظراً لكونهن الفئة الأكثر عرضة للعزلة الاجتماعية الرقمية في هذه العينة.

5. تسليط الضوء على العلاقة بين الاستخدام المكثف وضعف التركيز الأكاديمي، كونه المؤشر الذي نال أعلى موافقة سلبية بين الطلاب.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- [1]- زندي، يمينه. (2017)، مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بظهور العزلة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، جامعة بسكرة.
- [2]- إبراهيم، عبد الله محمد. (2010)، التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة، جامعة اليرموك، الأردن.
- [3]- أحمد، بن مطلق بن خلف الحريجي. (2019)، سلوك العزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، السعودية: منشور في قاعدة منظومة.
- [4]- الحمد، إسماعيل. (2003)، العزلة الاجتماعية، عمان: دار الشرق للنشر والتوزيع.
- [5]- بكر، هيفاء. (2024)، الاضطرابات النفسية في العصر الرقمي: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، المجلة العلمية لنشر البحوث، 34.
- [6]- جرار، ليلى أحمد. (2012)، الفيس بوك والشباب العربي، عمان: مكتبة الفلاح.
- [7]- زهران، حامد. (1988)، الصحة النفسية، القاهرة: دار المعارف.
- [8]- صغير، عبلة محمد الجابر مرتضى. (2022)، استخدام مواقع التواصل كمنبئ بأزمة الهوية والعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة عين شمس.
- [9]- عبد العزيز، بركات. (2009)، تأثير الإنترنت في التفاعل العائلي، المؤتمر العلمي الأول «الأسرة ووسائل الإعلام وتحديات العصر»، جامعة القاهرة.
- [10]- عبد الكريم، بن مصطفى. (2019)، تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية عند الشباب الجزائري، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 6.
- [11]- عبيدات، ذوقان، وعدس، عبد الرحمن، والخطيب، نعيم. (2010)، البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه، عمان: دار الفكر.
- [12]- مراكشي، مريم. (2014)، استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين - فيسبوك نموذجاً، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- [13]- مخيمر، صلاح. (2006)، المدخل إلى الصحة النفسية (ط 3)، القاهرة: الأنجلو المصرية.
- [14]- منظمة الصحة العالمية. (2008)، برنامج العمل لسد فجوة الصحة النفسية: توسيع نطاق الرعاية للاضطرابات النفسية والعصبية وتعاطي المخدرات، جنيف.

- [15]- مرتضى، عبلة محمد الجابر . (2022)، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كمنبئ بأزمة الهوية والعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية في المجتمعين المصري والسعودي، مجلة جامعة عين شمس للبحوث التربوية والنفسية.
- [16]- محمود، عبده عبد الغني . (2020)، شبكات التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، مجلة جامعة الفيوم للعلوم الاجتماعية، 12(4).

ثانيًا: المراجع الأجنبية

1. Koehler, S. N., & Parrell, B. R. (2020). The Impact of Social Media on Mental Health: A Mixed-Methods Research of Service Providers' Awareness, *Journal of Social Sciences and Psychology*, 15(3), 12–22.
2. Satyaninrum, I. R., Rumondor, P., Kurniawati, H., & Aziz, A. M. (2023). Promoting Mental Health in The Digital Age: Exploring the Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being, *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(6), 248–256.
3. Zedy, Y. (2017). *Social Media and Its Relationship to the Emergence of Social Isolation Among University Youth*. Algeria: University Publication.