Al-Farouk journal of sciences
Volume (2), Issue (1) (March, 2026)
ISSN: 3135-2359

مجلة الفاروق للعلوم
المجلد (2) العدد 1 مارس 2026
ردمد: 3135-2359

أثر الإفراط في استخدام منصات التواصل الاجتماعي على العزلة الرقمية: دراسة سوسيولوجية ميدانية على طالبات كلية التربية العجيلات جامعة الزاوية"

حنان الهادي بشير فرعون

قسم علم الاجتماع – كلية التربية العجيلات – جامعة الزاوية

h.firoun@zu.edu.ly

Hanan Al-Hadi Basheer Firoun – Faculty Member – Department of Sociology – College of Education, Al-Ajilat – University of Zawiya

تاريخ الاستلام: 2026/01/07 تاريخ المراجعة 16 / 2 / 2026 تاريخ القبول: 2026/03/09- تاريخ النشر: 03/16/ 2026

الملخص:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين الإفراط في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي بالعزلة الاجتماعية الرقمية ، ومن خلال هذا الهدف العام سيتم التعرف على الأهداف الفرعية الآتية:

1-تحديد أنماط استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي

2- تسليط الضوء على تأثير العزلة الاجتماعية الرقمية والعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي الواقعي.

3- الكشف عن أسباب الاستخدام المفرط لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

وتندرج هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التحليلية ، وتكونت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية العجيلات / جامعة الزاوية ، وتم اختيارهم بطريق عشوائية بلغت (134) طالبة للعام الجامعي 2024- 2025م ، وأسفرت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها : – أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يساهم في تراجع التفاعل المباشر، ويعزز الاعتماد على البيئة الرقمية، مما يؤدي إلى علاقات أقل عمقًا وأقل تأثيرًا، ويزيد من شعور الوحدة ويقلل من المشاركة الاجتماعية الفاعلة، ويُعزز ذلك فكرة أن الاعتمادية على الوسائل الرقمية قد تؤدي إلى أضرار على المستوى النفسي والاجتماعي، وتغير نمط العلاقات التقليدية.

- أن ضعف التفاعل المباشر وازدياد الاعتماد على التفاعل الافتراضي يُؤدي إلى علاقات اجتماعية ضعيفة، ويؤكد أن بيئة التفاعل الرقمية تُضعف قدرة الأفراد على بناء معانٍ اجتماعية عميقة ومتبادلة، مما يؤثر على نوعية العلاقات الاجتماعية وجودتها.

الكلمات المفتاحية: العزلة الاجتماعية الرقمية ، تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي ، الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي .

Abstract

This study aims to explore the relationship between excessive use of social media applications and digital social isolation. Through this general objective, the following sub-objectives will be identified:

1. To determine the patterns of social media application use.
2. To highlight the impact of digital social isolation on social relationships and real social interaction.
3. To reveal the reasons behind excessive use of social media applications.

This study falls under the category of descriptive-analytical studies. The sample consisted of female students from the College of Education in Az Zawiyah / University of Zawiya, selected randomly, totaling 134 students for the academic year 2024-2025. The study yielded several findings, most notably:

- Excessive use of social media contributes to a decline in direct interaction, enhances reliance on the digital environment, which leads to shallower and less impactful relationships, increases feelings of loneliness, reduces active social participation, and reinforces the idea that dependence on digital media may cause psychological and social harm, altering traditional relationship patterns.
- Weak direct interaction and increased reliance on virtual interaction lead to weaker social relationships. The study confirms that the digital interaction environment diminishes individuals' ability to build deep and mutual social meanings, which affects the quality and nature of social relationships.

Keywords: digital social isolation, social media applications, excessive social media use.

المقدمة

شهد العالم خلال العقدين الأخيرين تحولات رقمية متسارعة أسهمت في إعادة تشكيل أنماط التواصل الإنساني وبناء العلاقات الاجتماعية، حيث أصبحت تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي فضاءً يوميًا يمارس فيه الأفراد مختلف أنشطتهم التفاعلية. وتُعد فئة طلبة الجامعات من أكثر الفئات انخراطًا في هذا الفضاء الرقمي، بحكم طبيعة المرحلة العمرية، والانفتاح الثقافي، وسهولة الوصول إلى التقنيات الحديثة.

ورغم ما تتيحه هذه التطبيقات من فرص للتواصل السريع، وتبادل المعرفة، وتعزيز شبكات العلاقات، إلا أن الاستخدام المفرط لها أفرز أنماطًا جديدة من التفاعل قد تتسم بالسطحية أو الانفصال عن الواقع الاجتماعي المباشر. وفي هذا السياق برز مفهوم **العزلة الاجتماعية الرقمية** بوصفه ظاهرة اجتماعية معاصرة تعكس التناقض بين كثافة الحضور الافتراضي وضعف الاندماج الواقعي.

إن التحول من التفاعل الوجاهي إلى التفاعل الوسيط بالشاشة لا يمثل مجرد تغير في أداة الاتصال، بل يعكس تحوّلًا في بنية العلاقات الاجتماعية ذاتها، وفي طرائق تكوين المعاني والهوية والانتماء. فكلما ازداد الاعتماد على الوسائط الرقمية، تراجعت فرص التفاعل المباشر الذي يُعد حجر الأساس في بناء الروابط الاجتماعية العميقة.

ومن هذا المنطلق، تسعى هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الإفراط في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي ومؤشرات العزلة الاجتماعية الرقمية لدى طالبات الجامعة، من خلال مقاربة سوسيولوجية تفسيرية تكشف أبعاد الظاهرة وانعكاساتها على نوعية العلاقات الاجتماعية والتفاعل الواقعي.

أولا – مشكلة الدراسة:

تتمحور مشكلة الدراسة في تعدد تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي، والتي أصبحت مهمة في حياة الأفراد، لما توفره من فرص التواصل و الاتصالات وتبادل المعلومات، ووسيلة لإبعاد الفرد عن محيطه، وذلك لاستخدامه المفرط لتطبيقاته، فهو يقضي أوقات وساعات طويلة خلال اليوم في استخدامها، وهذا قد يجعلهم يعيشون العالم والتفاعلات الرقمية الافتراضية، مما قد يؤثر بالسلب على تفاعلهم الاجتماعية الواقعية ، وهذا قد يسبب عزلة الأفراد عن محيطهم الاجتماعي.

ثانيا– تساؤلات الدراسة:

تنطلق الدراسة من واقد هذا التساؤل الرئيسي:

1– هل توجد علاقة ببين الإفراط في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية الرقمية عند طالبات كلية التربية العجيلات؟

التساؤلات الفرعية:

1- ما هي أنماط استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي؟

2- ما مدى تأثير العزلة الاجتماعية الرقمية والعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي الواقعي؟

3- ماهي أسباب الاستخدام المفرط لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي؟

ثالثا- أهداف الدراسة:

تنطلق الدراسة من الهدف العام الاتي :

1- التعرف على العلاقة بين الإفراط في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي بالعزلة الاجتماعية الرقمية.

الأهداف الفرعية :

1-تحديد أنماط استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

2- تسليط الضوء على تأثير العزلة الاجتماعية الرقمية والعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي الواقعي.

3- الكشف عن أسباب الاستخدام المفرط لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

رابعا- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبين هما:

1- الأهمية العلمية:

أ- تهتم بدراسة العزلة الاجتماعية الرقمية، وذلك للانتشار الواسع والسريع لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

ب- القاء الضوء على الأسباب أو العوامل التي جعلت الطالبات يستخدمون تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط.

ج- أهمية التعرف على العلاقات الاجتماعي والتفاعل الواقعي ومدى تأثيره بالاستخدام المفرط لهذه التطبيقات.

2- الأهمية العملية:

أ- تتيح نتائج هذه الدراسة تقديم مقترحات وبرامج حول هذا الموضوع.

ب- إثراء البحث العلمي والمكتبات السوسيولوجية، والتعرف على العزلة الاجتماعية الرقمية.

خامسا- تحديد مصطلحات الدراسة:

1- العزلة الاجتماعية:

تعرفها الموسوعة البريطانية بأنها الفقر إلى المشاركة مع الآخرين والاحساس بالرفض في العلاقات الاجتماعية، وذلك يظهر بين أعضاء بعض الجماعات كالأقليات والجماعات التي تميز عنصريا وفقا لعوامل معينة كالدين والسلالات والطبقات الاجتماعية [1]

2- العزلة الاجتماعية الرقمية:

يشير إلى حالة من الانفصال أو الانسحاب الاجتماعي، يعاني منها الأفراد نتيجة الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية، وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي، وتتمثل هذه العزلة في تراجع العلاقات الواقعية وضعف الروابط الأسرية والاجتماعية، مقابل زيادة الاعتماد على التفاعل على الافتراضي [2].

التعريف الإجرائي للعزلة الاجتماعية الرقمية:

هو اندماج الأفراد في التفاعل مع الأخرين خلال استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط يوميا والابتعاد عن التفاعلات والعلاقات الاجتماعية والواقعية.

3- الإفراط في استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي:

يشير إلى الاستخدام الزائد وغير المتوازن لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي، مثل: الفيسبوك، انستغرام، تيك توك، سناب شات، وغيرها من التطبيقات الأخرى، بدرجة تؤثر على الجوانب النفسية والسلوكية والاجتماعية للمستخدم، وتتمثل علاقات

الإفراط في الاستخدام في قضاء ساعات طويلة أمام الشاشة، وفقدان الشعور بالوقت، إهمال العلاقات الأسرية والمدرسية، وتأثر الأداء الأكاديمي والمهني (3).

التعريف الإجرائي للإفراط في استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي:

هو الحالة المرضية غير متوازنة في الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي بتصفح دايم وساعات طويلة يوميا، والعد عن التفاعل المباشر مع الأفراد الآخرين.

4- تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي:

هو التأثير بالأخرين والتأثير عليهم أو بمعنى أوضح هي التبادل الثقافي والمعرفي والمعلومات بين أفراد المجتمع الواحد، وبين مجتمع ومجتمع آخر وتبادل الخبرات والمهارات المختلفة، واكتساب الآداب والثقافات والعادات الاجتماعية المختلفة (4)

التعريف الإجرائي لمفهوم تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي:

هي مجموعة من المواقع الإلكترونية التي تعتمد على الشبكة الدولية العنكبوتية ومن بين هذه التطبيقات، الفيسبوك، اليوتيوب، التوتير، وغيرها من المواقع الأخرى.

5- طالبات الجامعة:

هن الفتيات المسجلات في مرحلة التعليم الجامعي، وتبدأ بعد انتهاء مرحلة التعليم المتوسط، ومتوسط أعمارهن بين 18- 22 سنة.

سادسا – النظرية الاجتماعية المفسرة لظاهرة للعزلة الاجتماعية الرقمية:

- **النظرية التفاعلية الرمزية:**

أن النظرية التفاعلية الرمزية من بين النظريات الاجتماعية التي تفسر السلوك الإنساني من خلال المعاني التي يُبديها الأفراد أثناء تفاعلاتهم اليومية مع البيئة والمجتمع، وهنا يمكن القول إن هوية الأفراد تتشكل بشكل أساسي من خلال تفاعلهم مع الرموز الاجتماعية، حيث الأفراد يعبرون عن أنفسهم ويعرفون وجودهم عبر تبادل الرموز والمعاني في سياقات اجتماعية مختلفة، وقد أشار العالم جورج هربرت ميد إلى أن السلوك الاجتماعي يُفهم ويُفسر من خلال الرموز والمعاني التي يُعبر عنها الأفراد أثناء تفاعلاتهم الاجتماعية، وأن هذه العمليات تشكل أساس تكوين الهوية (ميد، 1934) (5).

وفي ظل التطور التكنولوجي، وما يفرضه من استخدام متزايد لوسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقاتها، يمكن أن تتغير أنماط التفاعل الاجتماعي بشكل جوهري، حيث نلاحظ أن الاعتماد المفرط على التفاعلات الرقمية يقلل من فرص التفاعل المباشر والواقعي بين الأفراد، ويزيد من الاعتماد على التفاعلات الافتراضية، هذه الظاهرة قد تؤدي إلى أنماط من العزلة والانفصال التدريجي عن المحيط الاجتماعي الحقيقي، مما يُهدد استقرار الروابط الاجتماعية ويقلل من قدرة الأفراد على بناء علاقات قائمة على التفاعل المباشر والرموز الاجتماعية الحقيقية.

سابعا- الدراسات السابقة:

سيتم في هذا الجزء من الدراسة عرض بعض الدراسات التي تتعلق بموضوع الدراسة:

1-الدراسات الليبية

1.1دراسة (ليبيا – 2022)

دراسة بعنوان" :**استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة طرابلس.**(2022) "
هدفت الدراسة إلى قياس العلاقة بين كثافة استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي ومستوى الشعور بالوحدة لدى عينة من طلبة الجامعة. اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت استبيانًا على عينة تجاوزت (300) طالب وطالبة.(6)

أهم النتائج:

1. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عدد ساعات الاستخدام اليومي والشعور بالوحدة.

2. ارتفاع مؤشرات الانسحاب الاجتماعي لدى المستخدمين المكثفين.
3. انخفاض مستوى المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الواقعية.

1.2دراسة (ليبيا – 2023)

دراسة بعنوان" :**الإدمان الرقمي وتأثيره على العلاقات الأسرية لدى الشباب الليبي**.(2023) "

ركزت الدراسة على فئة الشباب الجامعي، واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت النتائج إلى:

1. أن الاستخدام المفرط لتطبيقات مثل فيسبوك وتيك توك يرتبط بضعف الحوار الأسري.
2. وجود تراجع في التواصل الوجاهي داخل الأسرة.(7)
3. ارتفاع الشعور بالعزلة رغم التفاعل الرقمي الكثيف.

2–الدراسات العربية الحديثة

2.1دراسة (مصر – 2021)

دراسة بعنوان" :**كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب الجامعات المصرية** " (2021).

توصلت الدراسة إلى:

1. أن الاستخدام الذي يتجاوز 5 ساعات يوميًا يرتبط بضعف مهارات التواصل المباشر.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة لصالح المستخدمين المكثفين.
3. ارتفاع الميل إلى التفاعل الافتراضي على حساب الواقعي.(8)

2.2دراسة (السعودية – 2022)

دراسة بعنوان" :**الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاندماج الاجتماعي لدى طلبة الجامعات** " (2022).

أظهرت النتائج:

1. علاقة عكسية بين الاستخدام المفرط ومستوى الاندماج الاجتماعي.
2. انخفاض جودة العلاقات الواقعية لدى الطلبة الأكثر استخدامًا.
3. أن الاستخدام بدافع الهروب النفسي يرتبط بارتفاع الشعور بالعزلة.(9)

2.3دراسة (الأردن – 2023)

دراسة بعنوان" :**وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها في العلاقات الاجتماعية للشباب الجامعي**.(2023) "

توصلت إلى:

1. أن الاستخدام الترفيهي الطويل يقلل من المشاركة المجتمعية.
2. ارتفاع الشعور بالوحدة لدى من يعتمدون على التفاعل الرقمي كبديل للعلاقات الواقعية.(10)

3–الدراسات الأجنبية الحديثة

3.1دراسة) Sherry Turkle تحليل حديث لتأثير التكنولوجيا الاجتماعية(

أكدت أعمالها الحديثة أن الاعتماد المكثف على التفاعل الرقمي يؤدي إلى:

1. تراجع مهارات التعاطف الوجاهي.
2. ضعف الروابط العميقة.
3. الشعور بـ"الوحدة وسط الحشود الرقمية."(11)

3.2دراسة (2019–2022) Jean M. Twenge

أشارت أبحاثها حول الجيل الرقمي إلى:

1. ارتباط الاستخدام المكثف لوسائل التواصل بارتفاع مؤشرات الاكتئاب والشعور بالوحدة.
2. انخفاض التفاعل الاجتماعي الواقعي لدى المستخدمين لأكثر من 4–5 ساعات يوميًا.(12)

3.3دراسة (American Psychological Associationتقرير 2023

أوضح التقرير أن:

1. الاستخدام المفرط لمنصات التواصل يرتبط بضعف الاندماج الاجتماعي.
2. الشباب الأكثر تفاعلاً رقمياً أقل مشاركة في الأنشطة المجتمعية الواقعية.
3. العلاقات الرقمية لا تعوض دائمًا عن الروابط الاجتماعية المباشرة.(13)

التعقيب على الدراسات الحديثة

يتضح من عرض الدراسات الليبية والعربية والأجنبية الحديثة ما يلي:

1. وجود اتفاق عام على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وارتفاع مؤشرات العزلة الاجتماعية أو الشعور بالوحدة.
2. التأكيد على تراجع التفاعل الوجاهي لدى المستخدمين المكثفين.
3. بروز مفهوم "الاندماج الرقمي مقابل الانفصال الواقعي."
4. تركيز الدراسات الحديثة على فئة الشباب الجامعي باعتبارهم الأكثر تأثرًا بالتحولات الرقمية.

وتتميز الدراسة الحالية بأنها:

1. تركز على البيئة الجامعية الليبية.
2. تتناول الظاهرة من منظور سوسيولوجي تفاعلي.
3. تربط بين أنماط الاستخدام وبنية العلاقات الاجتماعية الواقعية.

ثامنا– منهجية الدراسة:

1– منهج الدراسة:

يمكن تصنيف الدراسة منهجياً على أنها وصفية تحليلية، ومن خلالها يمكن التعرف على علاقة الإفراط في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي بالعزلة الرقمية الاجتماعية للطالبات الجامعيات المسجلات بكلية التربية(العجيلات).

2– مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات المسجلات بكلية التربية العجيلات التابعة لجامعة الزاوية لعام الدراسي 2024–2025م البالغ عددهم (2146 طالبة).

3– عينة الدراسة:

أ–نوع العينة وحجمها:

ثم سحب عينة عشوائية من مجتمع الدراسة، ولحساب حجم العينة اعتمدت الباحثة على إحدى المعادلات الإحصائية المستخدمة في حساب العينات، وهي معادلة (ستيفن تامبوسون)

وبتطبيق هذه المعادلة ثم تحديد حجم العينة ليكون (134 مفردة).

ب– طريقة سحب العينة:

تم سحب مفردات العينة بالطريقة العشوائية المنتظمة، وذلك على النحو الآتي:

أ. حساب طول الفترة وذلك وفقا للمعادلة الآتية:

حجم الجمهور الكلي ÷ حجم العينة (2146÷134= 16)

ب. تم سحب المفردة الأولى من الرقم 1 إلى الرقم 16.

ج. وقع الاختيار العشوائي على الطالب رقم 8.

د. بإضافة طول الفترة (16) تم سحب المفردة الثانية (رقم 24 في القائمة).

ه. استمرت الباحث في إضافة طول الفترة حتى انتهت من سحب كافة مفردات العينة البالغ عددها 134 مفردة.

ج- خصائص عينة الدراسة:

- **توزيع عينة الدراسة:**

فيما يأتي سيتم عرض لأهم نتائج خصائص عينة الدراسة كما كشفت عنها نتائج الدراسة الميدانية:

1- توزيع عينة الدراسة حسب المجتمع الكلي:

جدول (1) يبن خصائص توزيع مجتمع الدراسة

الفقرات	التكرارات	النسبة المئوية
طالبات	**2146**	**%100**
المجموع	**2146**	**%100**

يوضح الجدول السابق أن افراد عينة الدراسة هن طالبات كلية التربية العجيلات.

2- توزيع عينة الدراسة حسب التخصص الأكاديمي:

جدول (2) يبين توزيع عينة الدراسة حسب التخصص الأكاديمي

الفقرات	التكرارات	النسبة المئوية
علوم اجتماعية إنسانية	1705	%79
علوم تطبيقية	441	%21
المجموع	2146	%100

يبين بيانات الجدول (2) أن نسبة (79%) من مجموع أفراد العينة يدرسون في تخصصات العلوم الاجتماعية والإنسانية في حين طالبات تخصصات العلوم التطبيقية بنسبة (21%).

4- حدود الدراسة:

أ- الحدود النظرية: تستند الدراسة على نظرية التفاعلية الرمزية التي تدرس الرموز والمعاني وكيف تبني العلاقات الاجتماعية، وتأثر الأفراد بهذه الرموز والمعاني من خلال ضعف الروابط الاجتماعية وضعف التفاعلات الاجتماعية المباشرة.

ب- الحدود المنهجية:

تستخدم هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، عن طريق أسلوب المعاينة، حيث يتيح لنا هذا الأسلوب اختيار بعض المفردات مجتمع البحث بطريقة تعكس خصائص المجتمع الأصلي.

5- أداة الدراسة:

بعد الانتهاء من الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضع الدراسة، والنتائج التي توصلت إليها، ثم بناء استمارة استبيان والتي تتكون من ثلاثة أجزاء:

- **الجزء الأول:** يختص بالمتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة، مثل التخصص الدراسي.
- **الجزء الثاني:** يختص بالمتغيرات المتعلقة بأنماط استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.
- **الجزء الثالث:** يختص بدراسة العلاقات الاجتماعية والتفاعل الواقعي.
- **الجزء الرابع:** يتمثل في قياس العزلة الاجتماعية.

6- صدق أداة الدراسة وثباتها:

للتأكد من صدق الأداة، تم عرضها على عدد من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزاوية، ممن لهم إطلاع واهتمام بموضوع هذه الدراسة، حتى تمت صياغتها بالشكل النهائي بعد تعديل بعض اجزائها وفق ما أشارت إليه ملاحظات الخبراء، أما من حيث ثبات الاستمارة، فقد تم القيام باختبارها عن طريق استخدام معامل ألفاكرونباخ (cronbach's alpha) للاتساق الداخلي، حيث أظهر ثبات المقياس الكلي لجميع فقرات الاستبيان.

7- أساليب المعالجة الإحصائية:

قد اعتمدت الدراسة على الاختبارات الإحصائية التي تمكنها من تحقيق أهداف الدراسة، ومن بين هذه الاختبارات الإحصائية:

أ- المتوسط الحسابي لقياس الوزن النسبي للفقرات.

ب- الجداول التكرارية البسيطة.

تاسعا- تحليل النتائج ومناقشتها:

2- المتغيرات المتعلقة بأنماط استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

2-1- عدد السنوات التي يقضيها افراد عينة الدراسة في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي

جدول (3) يبين توزيع افراد العينة حسب عدد السنوات التي يقضيها افرادها في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي

الفقرات	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من سنة	20	%15
أقل من سنة إلي ثلاث سنوات	20	%15
أكثر من ثلاث سنوات	74	%70
المجموع	134	%100

تشير بيانات الجدول (3) أن نسبة (70%) أشاروا أنهم يستخدمون تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي اكثر من ثلاث سنوات، يليها نسبت (30%) من يستخدمون هذه التطبيقات أقل من سنة إلى ثلاث سنوات، و من يستخدمونها أقل من سنة يستخدمون تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من نصف حجم العينة، بأكثر من ثلاث سنوات.

2-2- عدد الساعات التي يقضيها افراد عينة الدراسة في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

جدول (4) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد الساعات التي يقضيها افرادها في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي

الفقرات	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من ثلاث ساعات	20	%15
من ثلاث ساعات إلي ست ساعات	84	%63
مست ساعات فاكثر	30	%22
المجموع	134	%100

تشير بيانات الجدول (4) أن نسبة (63%) من اجمالي أفراد عينة الدراسة أشاروا أنهم يقضون وقتمن ثلاث ساعات إلى ست ساعات يوميا في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي، يليها نسبة (22%) من أفراد العينة للفقرتين (يقضون وقت من ست ساعات فأكثر)، وفي المرتبة الأخيرة الذين يقضون وقت في استخدام هذه التطبيقات أقل من ثلاث ساعات يوميا بنسبة (15%).

وهذا يدل على إفراط أفراد العينة في استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

2-3- عدد الحسابات التي يستخدمها افراد عينة الدراسة عند تصفحهم لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

جدول (5) يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب عدد الحسابات التي يستخدمها عند تصفحهم لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

الفقرات	التكرارات	النسبة المئوية
حساب واحد	20	%15
حسابين فاكثر	114	%85
المجموع	134	%100

يتبين من بيانات الجدول (5) أن افراد عينة الدراسة الذين أشاروا انهم لديهم حسابين فأكثر جاءت بنسبة عالية (85%)، وان نسبة (15%) هم من لديهم حساب واحد".

2-4- التطبيقات التي يستخدمها أفراد عينة الدراسة بشكل رئيسي.

جدول (6) يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب التطبيقات التي يستخدمها بشكل رئيسي.

الفقرات	التكرارات	النسبة المئوية
فيسبوك	25	%19
انستغرام	20	%15
توتير	25	%19
تيك توك	42	%31
غيرها	22	%16
المجموع	134	%100

تشير بيانات الجدول (6) أن نسبة (31%) من أفراد العينة من يستخدمون تطبيق التيك توك ، يليها نسبة (19%) ممن يستخدمون تطبيقات { الفيسبوك، توتير }، تم أفراد العينة الذين يستخدمون {انستغرام} بنسبة (15%) أما في المرتبة الأخيرة جاء بأقل نسبة التطبيقات الأخرى غير المذكورة (16%) .

نلاحظ من هذا العرض أن توزيع النسب المئوية جاء متقارب جدا ، وهذا يدل على استخدام أفراد العينة كل تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي .

3- تأثير العزلة الاجتماعية الرقمية والعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي الواقعي.

3-1- عدد الأصدقاء المقربين في التواصل معهم بشكل مباشر وجها لوجه.

جدول (7) يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب عدد الأصدقاء التفاعل معهم بشكل مباشر

الفقرات	التكرارات	النسبة المئوية
لا أحد	75	%56
واحد أو اثنين	35	%26
ثلاثة أو أكثر	24	%18
المجموع	134	%100

توضح بيانات الجدول (7) أن أفراد عينة الدراسة لا يوجد لهم تفاعل اجتماعي مباشر في المرتبة الاولي وذلك بنسبة (56%) ، يليها ممن لديهم صديق احد أو اثنين حيث بلغت نسبتهم (26%)، انا في المرتبة الأخيرة ممن لهم ثلاثة فأكثر وجاءت بنسبة (18%).

وهذا يشير أن التفاعل الاجتماعي الواقعي مع الأصدقاء قليل حيث أكثر من نص أفراد العينة لا يوجد لديهم تفاعل مباشر.

3-2- قضاء الوقت في التفاعل عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي بدلا من التفاعل الاجتماعي المباشر .

جدول (8) يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب قضاء الوقت في التفاعل عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي بدلا من التفاعل الاجتماعي المباشر

الفقرات	التكرارات	النسبة المئوية
دائما	90	%67
أحيانا	24	%18
نادرا	20	%15
المجموع	134	%100

بيانات الجدول (8) تبين أن أفراد العينة يقضون وقت في التفاعل الافتراضي بشكل دائم حيث بلغت نسبتهم (67%)، يليها مما يتفاعلون بأحيانا عبر تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي بنسبة (185)، والذين نادرا ما يتفاعلون عبر هذه الوسائل بلغت نسبتهم (15%).

وهذا يشير أن أفراد عينة الدراسة هم أكثر تواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي مع أصدقائهم، مما يعني أنه يعيشون في العالم الافتراضي وبعيدين عن العالم الواقعي.

3-3تحديد العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة.

جدول (9) يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب تحديد علاقته الاجتماعية المباشرة مع الأصدقاء والعائلة

الفقرات	التكرارات	النسبة المئوية
قوية	30	%22
متوسطة	50	%37
ضعيفة أو منقطعة	54	%41
المجموع	134	%100

توضح بيانات الجدول (9) أن أعلى نسبة جاءت في تحديد العلاقة الأصدقاء والعائلة بأن العلاقة ضعيفة حيث بلغت (41%) ، تليها نسبة العلاقة المتوسطة التي جاءت (37%) ، أما العلاقة الاجتماعية القوية بلغت نسبتها (22%) .
وهذا يعني أن العلاقة الاجتماعية المباشرة مع الأصدقاء والعائلة تغلب عليها العلاقة الضعيفة ، ويرجع السبب في استخدامهم المفرط في تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي .

4-أسباب الاستخدام المفرط لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

جدول (11) يبين توزيع افراد عينة الدراسة حسب قياس العزلة الاجتماعية

الفقرات	نعم /التكرارات	النسبة المئوية	لا/ التكرارات	النسبة المئوية
التفاعل مع الأهل والأصدقاء يضعف مع زيادة استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي	93	%69.4	41	%6؟30
لدي علاقات اجتماعية قوية تساعدني بأني لست غريب عنهم	45	%33.6	89	66.4
أشعر بالوحدة رغم وجودي في مجموعات على التواصل الاجتماعي	82	%61.2	52	%38.8
أفضل التحدث عبر التطبيقات أكثر من التفاعل المباشر	91	%67.9	43	32.1
قلت مشاركتي الاجتماعية منذ أن بدت استخدم وسائل التواصل الاجتماعي	86	%64.2	84	%35.8

يتبين من بيانات الجدول (11) أن نسبة عالية من أفراد العينة يشعرون بأن تفاعلهم مع الأهل والأصدقاء قد تراجع مع زيادة استخدامهم لتطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي، حيث بلغت نسبة الموافقة على هذه العبارة (69.4%) وهي نسبة لافتة تشير إلى وجود تحوّل في نمط العلاقات الاجتماعية نحو الاعتماد على التفاعل الرقمي بدلاً من المباشر .

كما أظهرت النتائج أن ما نسبة (61.2%) من المبحوثين أقرّوا بشعورهم بالوحدة رغم انخراطهم في مجموعات تفاعلية عبر التطبيقات، مما يعكس المفارقة بين الكثرة الرقمية للعلاقات وضعفها من حيث العمق والتأثير.

و أيضاً اتضح أن (67.9%) من أفراد العينة فضّلوا التفاعل من خلال التطبيقات على التفاعل المباشر الواقعي ، وهو مؤشر يدل على تراجع التواصل الاجتماعي المباشر، وربما على تزايد الاعتماد النفسي والسلوكي على الوسائل الرقمية كوسيلة أساسية للتفاعل.

كما أشار (64.2%) إلى انخفاض مشاركاتهم الاجتماعية والمجتمعية منذ بداية استخدامهم المكثف لهذه التطبيقات، ما يدل على أن هذا النمط السلوكي قد يؤثر سلباً على مستوى اندماجهم في المحيط الاجتماعي الواقعي.

أما الفقرة التي عبّرت عن وجود علاقات اجتماعية قوية لدى المبحوثين، فقد جاءت النسبة الموافقة لها منخفضة (33.6%)، ما يعزز الاستنتاج بأن الاستخدام المفرط لتطبيقات التواصل قد يكون مصاحباً بضعف في شبكات الدعم الاجتماعي الواقعية.

بصورة عامة، تكشف هذه النتائج عن وجود علاقة بين الإفراط في استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي وارتفاع مؤشرات العزلة الاجتماعية، وهو ما يدعو إلى المزيد من الدراسة حول هذه العلاقة وتأثيراتها على الصحة النفسية والاجتماعية للمراهقين والشباب.

خاتمة الدراسة :

قراءة النتائج في ضوء التوجه النظري:

1- المتغيرات المتعلقة أنماط استخدام تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي

- خلصت نتائج الدراسة الميدانية أن نسبة (70%) من المشاركين يستخدمون تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي منذ أكثر من ثلاث سنوات، مما يعكس رسوخ هذه التطبيقات في الحياة اليومية، وتحولها إلى أداة رئيسية في التفاعل الاجتماعي والتعبير عن الذات.

كما ان نسبة (63%) من أفراد العينة أشاروا أنهم يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من ست ساعات يوميا، وهو ما يوضح الاستخدام المفرط أو ما يسم بالاستهلاك الزائد للمحتوى الرقمي، وهذا الاستخدام الطويل يشير إلى الاشباع النفسي والاجتماعي.

أما من حيث طبيعة التطبيقات المستخدمة كانت النتائج متوزعة وقريبة لبعضها البعض، وهذا ما يشير أن أفراد العينة مندمجين مع منصات التعبير الذاتي المرئي، وهو ما يعزز الهوية الرقمية لديهم.

2- تأثير العزلة الاجتماعية الرقمية والعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي الواقعي

- توصلت نتائج الدراسة إلى أن أغلب أفراد العينة يعانون من ضعف في التفاعل الاجتماعي المباشر، حيث إن 56% منهم لا يملكون تفاعلاً مباشراً مع أقرانهم في المرتبة الأولى، يليهم 26% لديهم واحد أو اثنين من الأصدقاء، وأخيراً 18% لديهم ثلاث أو أكثر، وهذا يدل على أن التفاعل الواقعي، الذي يُعد محوراً أساسياً في بناء المعاني الاجتماعية **وفقاً لنظرية التفاعل الرمزي،** محدود بشكل كبير بين أعضاء العينة، مما يؤدي إلى ضعف التواصل المباشر وغياب التفسيرات الرمزية التي تنشأ من التفاعل المباشر الواقعي .
- وضحت النتائج اعتماداً أفراد العينة على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يقضي 67% من الأفراد وقتاً دائماً في التفاعل الافتراضي، وتُعزز نسب التفاعل أحياناً ونادراً عبر هذه الوسائل، الصورة المتمثلة في أن الأفراد يعيشون في عالم افتراضي أكثر من الواقع، وأن التفاعلات الرمزية مع العالم الافتراضي أصبحت تُغطي بشكل كبير المعاني الاجتماعية والتواصل الحقيقي، هذا التحول يعكس أن الأفراد يعيشون بشكل متزايد في بيئة رقمية تسيطر على أنماط تواصلهم، مما يقلل من فرص بناء علاقات حقيقية ومتينة.
- أما فيما يخص نوعية العلاقات مع الأصدقاء والعائلة، فبيّنت النتائج أن 41% من العلاقات تعتبر ضعيفة، و37% متوسطة، بينما العلاقات القوية تمثل فقط 22%، وهذا يدل على أن ضعف التفاعل المباشر وافتقاد العلاقات العميقة يُلعبان دوراً رئيسياً في ضعف العلاقات الاجتماعية، حيث أن الاعتماد المفرط على وسائل التواصل الافتراضية يحد من بناء روابط ذات جودة عالية، وفقاً لمبادئ التفاعل الرمزي، الذي يتطلب تفاعلاً حياً وموثوقاً لبناء معاني مشتركة وتقوية الروابط الاجتماعية.

وهنا نستطيع القول أن ضعف التفاعل المباشر وازدياد الاعتماد على التفاعل الافتراضي يُؤدي إلى علاقات اجتماعية ضعيفة، ويؤكد أن بيئة التفاعل الرقمية تُضعف قدرة الأفراد على بناء معانٍ اجتماعية عميقة ومتبادلة، مما يؤثر على نوعية العلاقات الاجتماعية وجودتها.

3-أسباب الاستخدام المفرط لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.

تشير نتائج الدراسة إلى أن الاستخدام المفرط لتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي قد أدى إلى تغيرات ملحوظة في نمط العلاقات الاجتماعية وسلوك الأفراد، حيث أظهرت البيانات أن **69.4%من أفراد العينة يشعرون بأن تفاعلهم مع الأهل والأصدقاء قد تراجع مع زيادة استخدامهم لهذه التطبيقات**، وهذا يُعبّر عن تحول ملحوظ نحو الاعتماد على التفاعل الرقمي بدلاً من التفاعل المباشر، مما يعكس تلاشي التواصل ا لواقعي وضعف الروابط الاجتماعية التقليدية.

كما أكدت النتائج أن **61.2%من المبحوثين أقروا بشعورهم بالوحدة رغم انخراطهم في مجموعات ونشاطات عبر التطبيقات** .تُبرز هذه المفارقة مدى أن الكثرة الرقمية من العلاقات لا تعني بالضرورة عمقها أو تأثيرها على حياة الأفراد النفسية والاجتماعية، إذ أن العلاقات الافتراضية تختلف جوهرياً عن العلاقات الواقعية من حيث الأهمية والوظيفة الاجتماعية.
بالإضافة إلى ذلك، أبدى **67.9%من أفراد العينة تفضيلهم للتفاعل عبر التطبيقات على التفاعل المباشر والواقعي**، وهو مؤشر واضح على تراجع التواصل الاجتماعي المباشر، وتزايد الاعتماد النفسي والسلوكي على الوسائط الرقمية كوسيلة أساسية للتواصل. هذا يعتمد بشكل مفرط على البيئة الرقمية، مما يقلل من فرص بناء علاقات عميقة وقوية.
وأخيراً، أشار **64.2%من المبحوثين إلى انخفاض مشاركاتهم الاجتماعية والمجتمعية منذ بداية استخدامهم المكثف لهذه التطبيقات**، وهو دليل على أن هذا السلوك قد يسبب تآكلاً تدريجياً في المشاركة الفعالة ضمن المجتمع، ويؤثر سلباً على مستوى الاندماج والتفاعل الجماعي.

الخلاصة:

توضح النتائج أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يساهم في تراجع التفاعل المباشر، ويعزز الاعتماد على البيئة الرقمية، مما يؤدي إلى علاقات أقل عمقًا وأقل تأثيرًا، ويزيد من شعور الوحدة ويقلل من المشاركة الاجتماعية الفاعلة، ويُعزز ذلك فكرة أن الاعتمادية على الوسائل الرقمية قد تؤدي إلى أضرار على المستوى النفسي والاجتماعي، وتغير نمط العلاقات التقليدية.

وهذا ما أكدته الدراسات السابقة التي تم عرضها في هذه الدراسة حيث اشارات دراسة كلا من قرقوري إيمان، طوبال فطيمة، Mecheel ، HalleyM .Pontes ، أن الاستخدام المفرط في وسائل التواصل الاجتماعي تؤدي للعزلة الاجتماعية.

التوصيات:

1- تعزيز الوعي بأهمية التوازن بين التفاعل الواقعي والافتراضي:

ينبغي تعزيز برامج التوعية التي تسلط الضوء على مخاطر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتُبرز أهمية التفاعل المباشر الواقعي في بناء العلاقات الاجتماعية المتينة والصحية، بهدف تقليل الشعور بالعزلة الرقمية وتحقيق التوازن بين العالمين الحقيقي والافتراضي.

2- تشجيع الأفراد على تحديد حدود واضحة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

وذلك بتبني سياسات شخصية ومجتمعية لضبط أوقات الاستخدام اليومي، بهدف الحد من الاعتماد المفرط على الوسائل الرقمية، والتشجيع على تخصيص فترات زمنية للتفاعل المادي المباشر مع الأهل والأصدقاء، لتعزيز الروابط الاجتماعية وتقليل الشعور بالانعزال.

3- **إحداث تغييرات في المؤسسات التعليمية والمجتمعية لتعزيز التفاعل الواقعي:**

يفترض أن تتبنى المؤسسات التربوية برامج وأنشطة تُشجع على التفاعل المباشر بين الأفراد، وتُقلل من الاعتماد على الوسائل الرقمية في العمليات التربوية والتواصلية، وذلك بهدف تعزيز العلاقات الاجتماعية الفعالة وتقليل احتمالية الشعور بالوحدة والعزلة.

4- توفير برامج دعم نفسي واجتماعي لمواجهة آثار العزلة الرقمية:

ينبغي تقديم خدمات دعم نفسي وإرشادي للأفراد الذين يعانون من الشعور بالوحدة أو الاعتماد المفرط على وسائل التواصل الاجتماعي، من خلال برامج تعدّدية تراعي الجوانب النفسية والاجتماعية، بهدف تعزيز التكيف النفسي وتحسين جودة العلاقات الإنسانية.

الهوامش:

1. عبد الله، م. ع .(2020) .*وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الشباب العربي* .القاهرة: دار الفكر العربي.
2. النجار، س. ع .(2021) .*العزلة الاجتماعية لدى المراهقين: دراسة نظرية وتطبيقية* .عمان: دار الفكر الحديثة.
3. Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other* (Updated edition). MIT Press.
4. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
5. Al-Menayes, J. (2015). Social media addiction and psychological well-being among university students in Kuwait. *International Journal of Psychological Studies*, 7(2), 65–72. https://doi.org/10.5539/ijps.v7n2p65
6. Hamoud, K. (2022). Internet addiction and social isolation among university students: A comparative study between Arab countries. *Journal of Social Studies and Humanities*, 14(1), 77–95.
7. أحمد، ر. م .(2019) .*الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية* .بيروت: دار العلم للملايين.
8. Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking site addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*, 1(1), 1–16.
9. Ismail, R., & Elbanna, M. (2020). The impact of social media on adolescents' social skills and loneliness. *Journal of Youth Studies*, 23(5), 603–620. https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1652311
10. صالح، ن. ك & .,زكي، إ .(2021) .*مقياس العزلة الاجتماعية: تحديث الدراسة والتطبيق* .القاهرة: دار المعرفة الحديثة.
11. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 15583–15608. https://doi.org/10.3390/ijerph1203015583

ا