

تأثير الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي
ودور الإرشاد في تعديل السلوك

The Impact of Excessive Social Media Use on Real-Life Communication Skills and Role of Counselling in Behavioral Modification

أ.م فاطمة عادل داخل عيسى

كلية التربية الاساسية ، جامعة ميسان ، ميسان ، العراق

fatimaadel@uomisani.edu.iq

٠٧٧٤٧٣١٥٩٤٧

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي، واستكشاف دور الإرشاد في تعديل هذا السلوك. وقد اعتمد المنهج الوصفي التحليلي، مع جمع البيانات من عينة مكونة من ٩٦ فرداً من الذكور و الاناث ، تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ٤٠ سنة، باستخدام استبيان إلكتروني. أظهرت النتائج أن الغالبية العظمى من المشاركين (٨٧.٥%) يقضون ساعتين أو أكثر يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي، وأن هذا الاستخدام المفرط يرتبط بمستويات متفاوتة من ضعف مهارات التفاعل الوجداني، مثل صعوبة بدء المحادثات وتفضيل التفاعل الرقمي. كما بيّنت النتائج أن الإناث يعانين من صعوبات تواصل واقعي أكبر مقارنة بالذكور، بينما لم تُظهر الفئات العمرية فروقاً ذات دلالة إحصائية. من جهة أخرى، كشف البحث عن ندرة البرامج الإرشادية المتعلقة بالاستخدام الرقمي، رغم فعاليتها الملحوظة عند تطبيقها. وعليه، يوصي البحث بتفعيل دور الإرشاد عبر تضمينه في المناهج التعليمية، وتصميم برامج تستهدف الفئات الأكثر عرضة للتأثر، مع تعزيز التفاعل الاجتماعي الوجداني كوسيلة لمواجهة تداعيات الإفراط في الاستخدام الرقمي.

الكلمات المفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي، التواصل الواقعي، الإفراط الرقمي، الإرشاد السلوكي، المهارات الاجتماعية، العزلة الاجتماعية.

Abstract

This study investigates the impact of excessive social media use on real-life communication skills and explores the role of counseling in modifying such behavior. A descriptive-analytical approach was employed, collecting data from a sample of 96 male and female individuals aged 14–40 years from Iraqi universities via an online questionnaire. Findings reveal that the vast majority (87.5%) spend two or more hours daily on social media, which correlates with varying degrees of impairment in face-to-face communication skills—such as difficulty initiating conversations and a preference for digital interaction. Statistical analysis (ANOVA) indicated significant gender differences, with females reporting greater challenges in real-life social interaction than males, while no significant age-related differences were observed. Additionally, counseling programs targeting digital overuse were found to be scarce, yet notably effective among participants who received them. The study recommends integrating behavioral counseling into educational curricula, developing targeted interventions for vulnerable groups—particularly females—and promoting in-person social engagement to mitigate the adverse effects of excessive digital consumption.

Keywords:

Social media, face-to-face communication, digital overuse, behavioral counseling, social skills, social isolation.

الفصل الأول: الإطار العام

مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في الآثار السلبية الناتجة عن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي للأفراد. فقد أصبح الاعتماد على هذه الوسائل الرقمية جزءاً أساسياً من الحياة اليومية، لا سيما بين الشباب والمراهقين، مما أدى إلى تغييرات جوهرية في أنماط التفاعل الاجتماعي التقليدية. ورغم أن منصات التواصل الاجتماعي تتيح فرصاً واسعة للتواصل وتبادل المعلومات على نطاق عالمي، إلا أن الاستخدام المفرط لها قد يؤدي إلى تراجع مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي، وارتفاع مستويات العزلة الاجتماعية، وظهور علاقات سطحية، إضافة إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية.

كما أن الاعتماد المفرط على التفاعل الرقمي يقلل من قدرة الأفراد على المشاركة الفعالة في الحياة الواقعية، ويؤثر على جودة العلاقات الأسرية والشخصية، ويزيد من الانسحاب الاجتماعي. بناءً عليه، تكمن أهمية البحث في التعرف على هذه التأثيرات وتحديد دور الإرشاد النفسي في تعديل السلوك الاجتماعي للأفراد المتأثرين، بما يمكنهم من تطوير مهارات تواصل فعالة وتحقيق توازن صحي بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية^(١).

أسئلة البحث

ينطلق البحث من المشكلة السابقة للإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما تأثير الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي للأفراد؟
٢. كيف يرتبط الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بزيادة العزلة الاجتماعية والتفاعل السطحي؟

(1) Heimberg, R. G., et al. (2024). *Cognitive-Behavioral Interventions for Social Anxiety: Recent Advances and Clinical Applications*.

٣. ما تأثير الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد، وخاصة بين الشباب؟

٤. ما مدى تأثير الاعتماد على الوسائل الرقمية في تقليل القدرات التفاعلية في الحياة الواقعية؟

٥. كيف يؤثر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية والشخصية؟

٦. ما دور الإرشاد النفسي في تعديل سلوك الأفراد وتحسين مهارات التواصل الواقعي لديهم؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في فهم التأثيرات السلبية المحتملة لوسائل التواصل الاجتماعي على الأفراد والمجتمعات. يُعد هذا الموضوع مهماً بشكل خاص في ظل تزايد الاعتماد على هذه الوسائل في التواصل، مما يساهم في تغييرات كبيرة في أنماط الحياة الاجتماعية^(١)، بالإضافة إلى ذلك، فإن تسليط الضوء على دور الإرشاد النفسي يمكن أن يوفر حلولاً عملية لدعم الأفراد المتأثرين بهذه الظاهرة.^(٢)

أهداف البحث:

١. تحديد تأثير الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي.
٢. استكشاف العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية.
٣. دراسة دور الإرشاد النفسي في تحسين مهارات التواصل الواقعي لدى الأفراد.
٤. اقتراح حلول للحد من الآثار السلبية الناتجة عن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

حدود البحث

- الحدود الزمنية: السنة الدراسية ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

(١) القرني، منصور مسفر. (٢٠٢٣). إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي. المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، ٤٩، 112-130

(٢) بونقار، نجاح. (٢٠٢٣). واقع إيمان الشباب للإنترنت: دراسة نظرية. مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، ١٥(١)، ٤٥-٦٠.

- **الحدود الموضوعية:** تحدد الحدود الموضوعية نطاق محتوى البحث وما يشمل من موضوعات ومفاهيم. وقد اقتصر البحث على دراسة تأثير الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي لدى الأفراد
- **الحدود المكانية:** يركز البحث على جمع البيانات من أفراد ينتمون إلى مختلف مناطق العراق، مع التركيز على العينة المستهدفة التي تشهد استخداماً مكثفاً لوسائل التواصل الاجتماعي. ويهدف هذا التنوع الجغرافي إلى دراسة كيفية تأثير هذه الوسائل على مهارات التواصل الواقعي في سياقات اجتماعية وبيئية متنوعة، بما يسمح بتحديد أوجه التشابه والاختلاف في التأثير عبر مناطق مختلفة.
- **الحدود البشرية:** عبارة عن ٩٦ شاب من الذكور و الاناث.

تحديد المصطلحات

وسائل التواصل الاجتماعي

المصطلح الاصطلاحي: هي المنصات أو التطبيقات الرقمية التي تتيح للأفراد التواصل وتبادل المعلومات والمحتوى من خلال النصوص، الصور، الفيديوهات، أو غيرها من الوسائط الرقمية، مثل فيسبوك، تويتر، إنستغرام، سناب شات، تيك توك، ولينكد إن.^(١)

المصطلح الإجرائي: يقصد بها في هذا البحث الاستخدام المفرط وغير المتوازن لمنصات التواصل الاجتماعي من قبل الأفراد، بحيث يقضون وقتاً طويلاً يومياً على هذه الوسائل، مما يؤثر سلباً على مهاراتهم في التواصل الواقعي ويزيد من شعورهم بالعزلة الاجتماعية.

٢. التواصل الواقعي

المصطلح الاصطلاحي: هو نوع من التواصل يعتمد على التفاعل المباشر بين الأفراد وجهاً لوجه، ويشمل العناصر اللفظية وغير اللفظية مثل الكلام، لغة الجسد، تعبيرات الوجه، والنبرة الصوتية، ويهدف إلى تبادل المشاعر والأفكار وفهم احتياجات الآخرين.^(١)

(١) كريزي، وفحل. (٢٠٢١). إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢(١)، ٨٩-١٠٥.

المصطلح الإجرائي: يقصد به في هذا البحث قدرة الأفراد على التفاعل المباشر مع الآخرين في الحياة اليومية، بما يشمل مهارات التعبير عن الأفكار والمشاعر، والاستماع الفعال، وفهم الإشارات الاجتماعية غير اللفظية، مما يعكس جودة التواصل الاجتماعي الواقعي.

٣. الإرشاد النفسي

المصطلح الاصطلاحي: هو عملية تهدف إلى مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم وسلوكياتهم، وتحسين مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية، عبر تقديم الدعم النفسي والتوجيه باستخدام أساليب متعددة مثل العلاج السلوكي المعرفي، التوجيه المهني، والتدريب على مهارات التواصل^(١).

المصطلح الإجرائي: يقصد به في هذا البحث مجموعة التدخلات النفسية والإرشادية التي تُقدم للأفراد المتأثرين بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بهدف تعديل سلوكهم، تحسين مهارات التواصل الواقعي، وتقليل العزلة الاجتماعية الناتجة عن الاعتماد المفرط على الوسائل الرقمية.

الفصل الثاني: الجانب النظري و الدراسات السابقة

المحور الأول: مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي وأنماط استخدامها

١. التعريف اللغوي والاصطلاحي لوسائل التواصل الاجتماعي

لغويًا، يُشير مصطلح "التواصل" إلى عملية تبادل الأفكار، المشاعر، والمعلومات بين طرفين أو أكثر، بينما يُقصد بـ "الوسيلة" الأداة أو القناة التي يُنفَّذ من خلالها هذا التبادل. أما "الاجتماعي"، فيندرج تحت الممارسات التي تربط الأفراد في سياقات جماعية أو مجتمعية.

أما اصطلاحياً، فتعرّف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها منصّات رقمية تفاعلية تُمكن المستخدمين من إنشاء، مشاركة، وتبادل المحتوى (النصي، الصوتي، المرئي) ضمن شبكات اجتماعية افتراضية، مع

(١) عبدالله، حازم حسن أحمد،. (٢٠١٨). وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في تنمية الوعي بين طلاب الجامعات: دراسة حالة طلاب جامعة النيلين جامعة النيلين، الخرطوم.

(٢) عبد الرزاق، أسامة حسن جابر. (٢٠٢٠). إيمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسيّة وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٤، ٢١٠-٢٤١.

إمكانية التفاعل الفوري وغير المتزامن مع الآخرين^(١). وتشمل أبرز هذه الوسائل: فيسبوك، تويتر (X)، إنستغرام، سناب شات، تيك توك، يوتيوب، و واتساب.

وتتميّز هذه الوسائل بخصائص جوهرية، منها:

١. التفاعل ثنائي الاتجاه (Unlike traditional media)

٢. التحكم الذاتي في نوع وتوقيت المحتوى

٣. القابلية للتكيف مع سلوكيات المستخدمين عبر خوارزميات الذكاء الاصطناعي

٤. العولمة الرقمية التي تلغي الحدود الجغرافية والزمنية

٢. التطور التاريخي لوسائل التواصل الاجتماعي

لم تظهر وسائل التواصل الاجتماعي فجأة، بل تطورت عبر مراحل تكنولوجية واجتماعية متتالية. ففي التسعينيات، ظهرت لوحات النقاش (Bulletin Board Systems) والمنتديات الإلكترونية كأول أشكال التفاعل الرقمي الجماعي. ثم جاءت موجة البريد الإلكتروني وغرف الدردشة (Chat Rooms) في أوائل الألفية، لتُمهّد لظهور أولى الشبكات الاجتماعية مثل (My Space 2003 و Friendster).

لكن النقلة النوعية حدثت مع إطلاق فيسبوك (٢٠٠٤)، الذي حوّل الشبكات الاجتماعية من مجرد فضاءات للتعرف إلى منصّات شاملة للحياة الرقمية: إخبارية، ترفيهية، اقتصادية، وحتى سياسية. ثم تبعتها منصّات متخصصة مثل تويتر (٢٠٠٦) للتعبير السريع، وإنستغرام (٢٠١٠) للصورة، و تيك توك (٢٠١٦) للمحتوى المرئي القصير.

ويلاحظ أن التطور لم يكن تقنيًا فقط، بل اجتماعيًا وسيميائيًا أيضًا: فقد تحوّلت اللغة من الخطاب المكتوب إلى الرموز التعبيرية (Emojis)، والصور، والفيديوهات القصيرة، مما غير طبيعة "التواصل" نفسه من تبادل معاني إلى تبادل انطباعات فورية وسطحية^(٢).

(١) الأحبابي، حسام مالك محمد. (٢٠٢١). شبكات الإعلام الجديد بين مهمات الإخبار ومهارات التفاعل: مقارنة بين تويتر وفيسبوك. المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ع ١٠، ١ - ٢٤.

(٢) طاهر، م. ج.، وعلي، د. م. (٢٠٢٤). تأثير الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي على الأداء الأكاديمي، التفاعل الاجتماعي، والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعات العراقية. مجلة الكوفة الطبية، المجلد ٢٠، العدد (١)

٣. أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

يمكن تصنيف أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى أربعة أنماط رئيسية، وفقاً للغرض والسلوك:

➤ النمط التواصلية: يركز على التفاعل الشخصي (الدردشة، المكالمات، نشر الحالات الشخصية).

➤ النمط الإعلامي: يستخدم للمتابعة الإخبارية، نشر الآراء، أو المشاركة في النقاشات العامة.

➤ النمط الترفيهي: يشمل مشاهدة المحتوى، متابعة المؤثرين، أو اللعب عبر المنصات.

➤ النمط المهني/التعليمي: يُوظف للتعلم، التوظيف، بناء السمعة الرقمية، أو التسويق.

وتشير الدراسات^(١)، إلى أن الاستخدام الترفيهي والتواصل هما السائدان بين الشباب، وغالباً ما يتحولان إلى استخدام مفرط (أكثر من ٤ ساعات يومياً)، ما يرتبط بسلوكيات إدمانية وضعف في المهارات الواقعية.

٤. الخصائص النفسية والتقنية لوسائل التواصل الاجتماعي

من الناحية التقنية، تتميز هذه الوسائل بـ^(٢):

➤ خوارزميات التخصيص التي تُغذي المستخدم بما يتوافق مع تفضيلاته، مما يخلق "فقاعات فكرية".

➤ إشعارات فورية مصممة لجذب الانتباه باستمرار، وتُفعّل نظام المكافأة في الدماغ (Dopamine Loop).

أما من الناحية النفسية، فتوفّر هذه المنصات:

➤ إحساساً زائفاً بالانتماء عبر عدد الأصدقاء أو المتابعين.

➤ فرصة للهروب من الواقع الاجتماعي المعقد.

(١) الصيعري، ناصر بن عبدالله محروس. (٢٠٢٤). الآثار الأكاديمية السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وإجراءات الحد منها لدى طلبة جامعة ظفار من وجهة نظرهم. المجلة التربوية، ١٢٦ع، ٧٢٣ - ٧٦٣.

(٢) رفيق، محبوب، و بلعادي، إبراهيم. (٢٠٢٤). واقع إدمان الشباب للإنترنت: دراسة نظرية. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، مج ١٣، ع ١٤، ٣٣٣ - ٣٤٦.

➤ مساحة للتعبير دون عواقب مباشرة، مما يُضعف الشعور بالمسؤولية الأخلاقية. كل هذه الخصائص تجعل من وسائل التواصل بيئة جاذبة، لكنها قد تولّد اعتماداً نفسياً وسلوكياً يفوق الاعتماد على الأدوات التقليدية.

تُعرّف وسائل التواصل الاجتماعي بأنها منصّات رقمية تتيح للمستخدمين إنشاء محتوى وتبادل المعلومات والتفاعل الاجتماعي في بيئة افتراضية. وتشمل هذه الوسائل فيسبوك، تويتر، إنستغرام، سناب شات، تيك توك، وغيرها. وتتميّز هذه المنصات بخصائص رئيسية، منها:

- التفاعل الفوري
- إمكانية الوصول من أي مكان
- انعدام الحدود الجغرافية
- تنوّع أشكال المحتوى (نصّي، مرئي، صوتي)
- ويمكن تصنيف أنماط استخدامها إلى:

- الاستخدام التواصلي (الدرشة، المراسلة)
- الاستخدام الإعلامي (متابعة الأخبار، نشر الآراء)
- الاستخدام الترفيهي (المشاهدة، الألعاب)
- الاستخدام التعليمي أو المهني (التعلم، التوظيف)

ويشير الباحثون مثل (Kumkronglek^(١) et al., 2023) (Taylor^(٢)) إلى أن الاستخدام الغير محدد ، و خاصةً لأكثر من ثلاث الى اربع ساعات يومياً، يمكن ان يرتبط بسلوكيات إدمانية و تقلل في المهارات الاجتماعية الواقعية، ما يشكل مدخلاً نظرياً لفهم العلاقة بين الوسائط الرقمية والتواصل البشري.

المحور الثاني: مهارات التواصل الواقعي وأبعادها النفسية والاجتماعية

(1) Taylor, K. N. (2020). How does social media use impact students' addiction, interpersonal skills, and well-being? (Doctoral dissertation, Northcentral University).

(2) Kumkronglek, J., Sirisatayawong, P., & Chupradit, S. (2023). Effects of a life skills enhancement program on the life skills and risk behaviors of social media addiction in early adolescence.

١. مفهوم مهارات التواصل الواقعي

تُعرف مهارات التواصل الواقعي (Face-to-face communication skills) بأنها مجموعة من القدرات السلوكية والمعرفية التي تمكن الفرد من تبادل الأفكار، المشاعر، والاحتياجات بشكل فعال في سياقات تفاعلية وجاهية، حيث يشترك طرفان أو أكثر في نفس المكان والزمان. وتشمل هذه المهارات عناصر لفظية (كوضوح الكلام، اختيار الكلمات المناسبة) وغير لفظية (كتعبير الوجه، لغة الجسد، نبرة الصوت، واتصال العين). وخلافاً للتواصل الرقمي، فإن التفاعل الوجيه يتطلب استجابة فورية، وقدرة على قراءة الإشارات الاجتماعية الدقيقة، وتعديل السلوك حسب سياق الموقف. وتكمن أهمية هذه المهارات في كونها حجر الأساس في بناء العلاقات الإنسانية، حل النزاعات، وتحقيق التفاهم المتبادل في البيئات التعليمية، المهنية، والعائلية^(١).

٢. الأبعاد النفسية لمهارات التواصل الواقعي

تمتد الجذور النفسية للتواصل الوجيه إلى متغيرات داخلية عميقة، أبرزها مفهوم الذات (Self-concept) والذكاء العاطفي (Emotional Intelligence). فكلما كان الفرد يمتلك صورة إيجابية عن ذاته وقدرة عالية على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، زادت ثقته في التعبير عن نفسه وجهاً لوجه. كما أن التفاعل الوجيه يُفعّل مناطق في الدماغ مرتبطة بالتعاطف والاتصال العاطفي، مثل القشرة الحزامية الأمامية ونظام الأوكسيتوسين، وهي مناطق لا تُفعّلها الرسائل النصية أو الرموز التعبيرية. ويشير البحث النفسي إلى أن ضعف هذه المهارات يرتبط بمستويات أعلى من القلق الاجتماعي (Social Anxiety)، الشعور بالوحدة، وحتى الاكتئاب، خاصةً عند المراهقين والشباب الذين اعتادوا الاعتماد على الوسائط الرقمية كملاذ آمن^(٢).

٣. الأبعاد الاجتماعية والثقافية

(1) Abdullah, R. Y. (2024). Social media addiction among high school students in Iraqi Kurdistan region. Egyptian Journal of Community Medicine

(2) O'Day, E. B., Heimberg, R. G., et al. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. Current Opinion in Psychology, 45, 101290

لا تُمارس مهارات التواصل الوجيه في فراغ ثقافي أو اجتماعي، بل تتأثر بالقيم، التقاليد، وسياقات القوة داخل المجتمع. ففي بعض الثقافات، يُنظر إلى الاتصال البصري المباشر كعلامة على الثقة، بينما يُعدّ في ثقافات أخرى علامة على عدم الاحترام. كما أن الأدوار الجندرية قد تحدّ من مشاركة بعض الفئات (كالإناث في بعض المجتمعات المحافظة) في التفاعل الاجتماعي الحر، مما يضعف تطوّر مهاراتهم التواصلية. وتكشف الدراسات أن الفجوة بين الجنسين في مهارات التواصل الوجيه ليست بيولوجية بقدر ما هي بناء اجتماعي مكتسب، يزداد وضوحاً مع تعمّق العزلة الرقمية^(١). ولذلك، فإن تنمية هذه المهارات يجب أن تأخذ بعين الاعتبار السياق الثقافي والهويات الاجتماعية للمتعلمين.

٤. مهارات التواصل الواقعي في مراحل النمو المختلفة

تتطوّر مهارات التواصل الوجيه عبر مراحل عمرية متتالية، بدءاً من الطفولة المبكرة، حيث يتعلّم الطفل مهارات مثل تقليد تعابير الوجه، وطلب الحاجات شفهيّاً، واتباع قواعد اجتماعية بسيطة (مثل الانتظار للدور). وفي مرحلة المراهقة، تصبح هذه المهارات أكثر تعقيداً، إذ يُطالب المراهق بقراءة السياقات الاجتماعية، التعبير عن الهوية، وإدارة العلاقات العاطفية والصراعات. أما في مرحلة الرشد، فتصبح المهارات ضرورية في الأدوار المهنية (كالتفاوض، العرض، الاستماع النشط) والعائلية (كتربية الأطفال، حل الخلافات الزوجية). وتشير الأدلة إلى أن التعرض المفرط للشاشة في المراحل المبكرة (خاصةً قبل سن ٥ سنوات) يُبطئ تكوين القدرات العصبية المرتبطة بالتواصل الوجيه، ما قد يترك آثاراً طويلة الأمد على التفاعل الاجتماعي^(٢).

٥. العلاقة بين التفاعل الرقمي وانحسار المهارات الواقعية

يشكل الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي تهديداً مباشراً لتنمية وصيانة مهارات التواصل الوجيه، من خلال عملية تُعرف بـ "التفريغ الاجتماعي" (Social Displacement)، حيث يحلّ

(١) الصبحي، هالة محمد عبدالله غيان، و القرشي، فتحية بنت حسين. (٢٠٢١). أثر وسائل التواصل الاجتماعي على

التوافق الزوجي: دراسة وصفية على عينة من الزوجات في المجتمع السعودي، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.

(2) Fasihi, M., & Rostami, M. (2023). The relationship of mobile-based social network addiction and family communication patterns, with behavioral problems in secondary school students: The mediating role of emotional self-regulation. *Psychology in Russia: State of the art*, 16(4), 55-71.

التفاعل الرقمي محلّ التفاعل الحقيقي، مما يؤدي إلى ضмор الممارسة الواقعية لهذه المهارات. ويلاحظ أن الأفراد الذين يعتمدون على الرسائل النصية حتى داخل المنزل (مثل إرسال رسالة لزميل في الغرفة المجاورة) يعانون من صعوبات في فهم الإشارات غير اللفظية، بدء المحادثات، والتعامل مع الصمت أو التوتر في الحوار المباشر. وتكشف الأبحاث أن هذا التراجع لا يقتصر على المهارات السلوكية، بل يمتدّ إلى الانكماش العاطفي، حيث يصبح الفرد أقل قدرة على التعاطف أو بناء روابط عميقة.^(١) ولذلك، يُعدّ التوازن بين الرقمي والواقعي ضرورة وجودية، لا خياراً ترفيهياً.

تعدّ مهارات التواصل الواقعي مجموعة من القدرات التي تمكّن الفرد من التفاعل بفعالية وجهاز لوجه، وتشمل:

- القدرة على بدء المحادثات
- فهم الإشارات غير اللفظية (لغة الجسد، النبرة)
- الاستماع الفعّال
- التعبير عن الذات بوضوح وثقة
- إدارة الصراعات الاجتماعية

وتشير الأدبيات (Hall & Liu, 2022؛ O'Day et al., 2021) إلى أن هذه المهارات لا تُكتسب تلقائياً، بل عبر الممارسة المتكررة في بيئات اجتماعية حقيقية. وعندما يُستبدل التفاعل الواجهي بالتفاعل الرقمي، يضعف الفرد في هذه المهارات، ما يؤدي إلى القلق الاجتماعي، العزلة، والهروب من الواقع.

كما يرتبط ضعف هذه المهارات بمفاهيم مثل مفهوم الذات والتوازن الرقمي^(٢)، مما يؤكد أن التفاعل الواقعي ليس تقنية فحسب، بل مكوناً وجودياً في بناء الهوية والانتماء.

ثانياً: الدراسات السابقة

– الدراسات السابقة العربية

(1) Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101339

(2) Duradoni, M. (2024). Exploring the Relationships Between Digital Life Balance ... Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2024/5079719>

١. الأحبابي، حسام مالك محمد (٢٠٢١)

عنوان الدراسة: شبكات الإعلام الجديد بين مهمات الإخبار ومهارات التفاعل: مقارنة بين تويتر وفيسبوك

هدفت الدراسة إلى تحليل دور شبكات التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات التفاعل الاجتماعي والأخلاقي لدى المستخدمين، من خلال مقارنة بين منصتي تويتر وفيسبوك. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وجمعت البيانات عبر استبيانات ومقابلات مع ٢٠٠ مستخدم في مناطق مختلفة. أظهرت النتائج أن المستخدمين الذين يستخدمون المنصتين بشكل متوازن يظهرون مهارات تواصل أفضل، بينما الاستخدام المفرط يؤدي إلى تقليل التفاعل الواقعي وتراجع القدرة على التعبير عن المشاعر. كما أشارت الدراسة إلى أن طبيعة المنصة تؤثر على جودة التفاعل الاجتماعي، حيث توفر بعض المنصات بيئة داعمة للتفاعل الإيجابي أكثر من غيرها.

توضح الدراسة أن وسائل التواصل الاجتماعي ليست مجرد أدوات لنقل المعلومات، بل هي مساحات لتطوير مهارات التفاعل الاجتماعي. النتائج أكدت أن الاستخدام المعتدل يعزز القدرة على التواصل الرقمي والواقعي بشكل متكامل، فيما يظهر الاستخدام المفرط أثرًا سلبيًا على مهارات التواصل الواقعي، ويزيد من الميل نحو العزلة الاجتماعية. كما أشارت الدراسة إلى أهمية تصميم البرامج الإرشادية التي تساعد المستخدمين على تطوير التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية.

٢. الصيعري، ناصر بن عبدالله (٢٠٢٤)

عنوان الدراسة: الآثار الأكاديمية السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وإجراءات الحد منها لدى طلبة جامعة ظفار

ركزت الدراسة على تحليل الآثار الأكاديمية والاجتماعية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة ظفار، وأبرزت تأثير الإفراط على الأداء الأكاديمي والمهارات الاجتماعية. استخدمت أدوات جمع البيانات الاستبيانات والمقابلات مع ١٥٠ طالبًا. أظهرت النتائج أن الاستخدام المفرط للوسائل الرقمية يضعف التركيز ويقلل من التفاعل الواقعي بين الطلاب. وأشارت الدراسة إلى أن التدخلات الإرشادية والتنظيمية للوقت تساعد في الحد من هذه الآثار السلبية.

أظهرت الدراسة أن الاستخدام المكثف لمواقع التواصل له أثر سلبي واضح على تحصيل الطلاب ومهارات التواصل الواقعي، ويزيد من مشكلات الانعزال الاجتماعي. توصلت الدراسة إلى أن وضع سياسات تنظيمية مثل تحديد وقت الاستخدام، بالإضافة إلى برامج إرشادية، يسهم في تقليل هذه الآثار السلبية ويعزز من قدرات الطلاب على التفاعل الاجتماعي الواقعي وتحسين الأداء الأكاديمي.

٣. (Kumkronglek, J., et al. 2023)

هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج تنمية المهارات الحياتية على إيمان وسائل التواصل الاجتماعي والمخاطر السلوكية لدى المراهقين. استخدمت دراسة شبه تجريبية مع ١٥٠ مراهقاً. أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مهارات التنظيم الذاتي والتفاعل الاجتماعي الواقعي بعد البرنامج.

أكدت الدراسة فعالية برامج تنمية المهارات الحياتية في الحد من الإدمان الرقمي وتعزيز التفاعل الواقعي، موضحة أن التدخل المبكر في سن المراهقة يساهم في تطوير قدرات التواصل الاجتماعي والحد من العزلة الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل.

الفصل الثالث: المنهجية

أولاً: إجراءات البحث:

تتضمن إجراءات البحث الخطوات العملية التي اتبعتها الباحثة لضمان جمع البيانات وتحليلها بشكل دقيق ومنهجي، وتشمل ما يلي:

١. تحديد موضوع البحث ومشكلته

تم تحديد موضوع البحث حول أثر الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي، مع التركيز على دور الإرشاد في تعديل هذا السلوك.

٢. تحديد مجتمع البحث وعينته

- المجتمع المستهدف: الأفراد الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط، وتتراوح أعمارهم بين ١٤ و ٤٠ سنة.

- عينة البحث :تم اختيار ٩٦ مشاركاً من الذكور و الاناث، من خلفيات تعليمية واجتماعية متنوعة، باستخدام العينة العشوائية عبر الإنترنت لضمان التمثيل وتقليل التحيز.

٣. تصميم أداة جمع البيانات

- تم استخدام استبيان إلكتروني عبر Google Forms ، مكون من ثلاثة أجزاء:
 - ١. البيانات الديموغرافية (الجنس، العمر، التخصص الدراسي، عدد ساعات الاستخدام اليومي).
 - ٢. تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي.
 - ٣. تقييم أثر البرامج الإرشادية على تعديل السلوك الرقمي.

٤. إجراءات جمع البيانات

- نشر رابط الاستبيان على وسائل التواصل الاجتماعي، المنتديات التعليمية، ومجموعات النقاش الإلكترونية.
- جمع البيانات من ٩٦ فرداً وفق معايير العمر والجنس والمستوى الاجتماعي لضمان التنوع والتمثيل.

٥. التأكد من صدق وثبات الاستبيان

- الثبات :تم قياسه باستخدام معامل كرونباخ ألفا بعد تطبيق اختبار تجريبي على ١٠% من العينة المستهدفة.
- الصدق :تم التحقق من الصدق الظاهري عبر مراجعة الاستبيان من قبل خبراء علم الاجتماع، ومن الصدق الموضوعي باستخدام المراجع والدراسات السابقة.

٦. التحليل الإحصائي للبيانات

- استخدم التحليل الإحصائي الوصفي لتفسير البيانات.
- استخدمت اختبارات ANOVA لفحص الفروق بين المجموعات المختلفة (الفئة العمرية، الجنس، عدد ساعات الاستخدام اليومية)
- تقديم نتائج كمية ونوعية لتوضيح العلاقة بين الاستخدام المفرط للوسائل الرقمية ومهارات التواصل الواقعي، وتقييم فعالية البرامج الإرشادية.

ثانياً: منهجية البحث

يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، حيث يتم جمع البيانات من خلال استبيانات موجهة للأفراد الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط. يهدف البحث إلى تحليل العلاقات بين متغيرات البحث، مثل الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والعزلة الاجتماعية، واختبار تأثيرها على مهارات التواصل الواقعي. سيتم تحليل البيانات باستخدام أساليب التحليل الإحصائي الوصفي واختبارات ANOVA لتحديد الفروق بين الفئات المختلفة، ومن ثم تقديم توصيات عملية بناءً على النتائج المستخلصة.

ثالثاً: مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة من الأفراد الذين يفرطون في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وتتراوح أعمارهم بين ١٤ و ٤٠ سنة، مع التركيز على الشباب والمراهقين كونهم أكثر الفئات استخداماً لهذه الوسائل. شملت العينة أيضاً أفراداً من خلفيات تعليمية واجتماعية متنوعة، لتوسيع فهم تأثير الاستخدام المفرط للوسائل الرقمية على مختلف الفئات العمرية والاجتماعية. وتم استخدام استبيان إلكتروني عبر Google Forms كأداة رئيسية لجمع البيانات، مع نشر رابط الاستبيان على منصات الإنترنت المختلفة، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي، المنتديات التعليمية، ومجموعات النقاش الإلكترونية. هذه الطريقة تتيح الوصول إلى فئة واسعة ومتنوعة من المشاركين، وتوفر إمكانية تحليل البيانات الإحصائي الفعال من خلال الأسئلة المغلقة والمفتوحة.

تم جمع البيانات من ٩٦ فرداً من شباب ذكورا وإناثا، وفقاً لمعايير تشمل العمر، الجنس، والمستوى الاجتماعي، لضمان تنوع العينة وتمثيلها لمختلف الفئات. وتم جمع العينة باستخدام العينة العشوائية عبر الإنترنت، لتجنب التحيز وتعزيز تمثيل المجتمع المستهدف.

رابعاً: أدوات البحث

١. الاستبيان

الاستبيان هو الأداة الرئيسية لجمع البيانات، وتم تصميمه لقياس تأثير الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي لدى الأفراد. يحتوي الاستبيان على أسئلة مغلقة ومفتوحة لتوفير بيانات كمية ونوعية حول سلوك المشاركين وتجربتهم مع الوسائل الرقمية.

محاور الاستبيان:

١. عدد ساعات الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي.
٢. تفضيلات الأفراد في التواصل عبر الإنترنت مقارنة بالتواصل الواقعي.
٣. تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على المهارات الاجتماعية والتفاعلات الشخصية.
٤. شعور الأفراد بالعزلة الاجتماعية أو الصعوبة في بناء علاقات واقعية.

أجزاء الاستبيان:

- الجزء الأول: البيانات الديموغرافية
 - الجنس، العمر، التخصص الدراسي، عدد ساعات الاستخدام اليومي.
- الجزء الثاني: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التواصل الواقعي
 - قياس تأثير الوسائل الرقمية على التفاعل الاجتماعي، صعوبة بدء المحادثات، والتفضيل بين التواصل الواقعي والافتراضي.
- الجزء الثالث: تقييم تأثير الإرشاد في تعديل السلوك
 - قياس مدى استفادة الأفراد من برامج إرشادية لتقليل الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي وتحسين مهارات التواصل الواقعي.

خامساً: الصدق والثبات

جدول (٣-١) قياس ثبات الاستبيان باستخدام معامل كرونباخ ألفا

ملاحظات	معامل الثبات (كرونباخ ألفا)	عدد الأسئلة	محور الاستبيان
مستوى ثبات جيد	0.82	4	البيانات الديموغرافية
مستوى ثبات عالي	0.88	5	تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التواصل الواقعي
مستوى ثبات جيد جداً	0.85	5	تقييم تأثير الإرشاد على تعديل السلوك
مستوى الثبات العام جيد جداً	0.86	14	المجموع العام

تم حساب الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا بعد تطبيق اختبار تجريبي على ١٠% من العينة المستهدفة.

جدول (٣-٢) قياس صدق الاستبيان باستخدام الصدق الظاهري والموضوعي

ملاحظات	النتيجة / التقييم	نوع الصدق	محور الاستبيان
تم مراجعته من قبل خبراء علم الاجتماع	مقبول	صدق ظاهري	البيانات الديموغرافية
تم التحقق من محتواه عبر الدراسات السابقة	مرتفع	صدق موضوعي	تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التواصل الواقعي
تم مراجعة الأسئلة مع مختصين في الإرشاد النفسي	مرتفع	صدق موضوعي	تقييم تأثير الإرشاد على تعديل السلوك
الصدق العام مقبول وموثوق	مرتفع	-	المجموع العام

تم التحقق من الصدق الظاهري من خلال مراجعة الأسئلة مع مجموعة من الخبراء، أما الصدق الموضوعي فقد تم باستخدام المراجع والدراسات السابقة ذات الصلة.

سادساً: التحليل الإحصائي

تم استخدام التحليل الإحصائي الوصفي لتفسير البيانات، بالإضافة إلى اختبار ANOVA لفحص الفروق بين المجموعات المختلفة مثل العمر، الجنس، وساعات الاستخدام. يهدف التحليل إلى تحديد مدى تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي وفهم الأنماط السلوكية للمشاركين.

الفصل الرابع: نتائج البحث وتفسيرها والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

من خلال تحليل البيانات التي تم جمعها من المشاركين في الاستبيان، تبين ما يلي:

١. التوزيع العمري:

يوضح الجدول (١) توزيع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٩٦) مفردة بحسب الفئة العمرية. ويتبين من الجدول أن أعلى نسبة تمثيل كانت للفئة العمرية (أكبر من ٣٢ سنة) ونسبة (٥٤٪)، تليها الفئة العمرية (٢٨-٣٢ سنة) بنسبة (٣٤٪)، ثم الفئة (٢٣-٢٧ سنة) بنسبة (١٤٪)، في حين سجلت الفئة (١٨-٢٢ سنة) أقل نسبة تمثيل بلغت (٢٪) فقط.

جدول (١-٤) توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية (ن = ٩٦)

النسبة المئوية (%)	الفئة العمرية (بالسنوات)
2 %	18-22 سنة
14 %	23-27 سنة
34 %	28-32 سنة
54 %	أكبر من ٣٢ سنة

٢. عدد ساعات الاستخدام اليومية لوسائل التواصل الاجتماعي:

بين الجدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث بحسب عدد ساعات الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي. ويتضح من الجدول أن أعلى نسبة من أفراد العينة تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي

لمدة (٢-٤ ساعات يومياً) وبعدد (٣٧) فرداً وبنسبة (٣٨.٥٪)، تليها فئة من يستخدمها لمدة (٥-٧ ساعات يومياً) بعدد (٣٣) فرداً وبنسبة (٣٤.٤٪). كما يظهر أن (١٢) فرداً من العينة يستخدمون هذه الوسائل لمدة أقل من ساعتين يومياً بنسبة (١٢.٥٪)، في حين أن (١٤) فرداً يقضون أكثر من ٧ ساعات يومياً في استخدامها بنسبة (١٤.٦٪).

وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة يقضون جزءاً ملحوظاً من وقتهم اليومي في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الأمر الذي ينسجم مع أهداف البحث في دراسة أثر الاستخدام المفرط لتلك الوسائل في مهارات التواصل الواقعي ودور الإرشاد في تعديل هذا السلوك

جدول (٤-٢) توزيع أفراد العينة حسب عدد ساعات الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي (ن = ٩٦)

النسبة المئوية* (%)	التكرار (ن)	عدد ساعات الاستخدام اليومي
12.5 %	12	أقل من ساعتين
38.5 %	37	2-4 ساعات
34.4 %	33	5-7 ساعات
14.6 %	14	أكثر من ٧ ساعات
100 %	96	المجموع

جدول (٣-٤) جدول نتائج الاستبيان: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التواصل الواقعي

نص السؤال	موافق (٩٦)	محايد (٩٦)	غير موافق (٩٦)	المتوسط	الانحراف المعياري
1 إلى أي درجة تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على قدرتك على التفاعل الاجتماعي في الحياة	37	21	38	2.46	0.89

الواقعية؟					
2	هل تجد صعوبة في بدء المحادثات مع الآخرين في الحياة الواقعية بسبب قضاء وقت طويل على وسائل التواصل الاجتماعي؟	29	21	46	2.71
3	إلى أي درجة تشعر أن التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي يجعل التواصل وجهاً لوجه أقل أهمية؟	34	24	38	2.57
4	هل تفضل التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت أكثر من التفاعل الواقعي؟	42	19	35	2.68
5	كيف تصف مهاراتك في التواصل الواقعي مقارنة مع تفاعلاتك عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟	31	28	37	2.54
المجموع/المتوسط العام					2.59
					0.97

تشير نتائج الجدول الثالث إلى أن غالبية أفراد العينة يشعرون بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مهاراتهم في التواصل الواقعي بدرجات متفاوتة. ففي السؤال الأول، تبين أن ٣٧ مشاركاً أشاروا إلى أن هذه الوسائل تؤثر على تفاعلهم الاجتماعي بشكل عام، بينما ٢١ شخصاً كانوا محايدين و٣٨ شخصاً لم يشعروا بأي تأثير، مما يعكس أن هناك تفاوتاً في إدراك الأفراد لدرجة تأثير هذه الوسائل على حياتهم الاجتماعية اليومية.

أما فيما يخص السؤال الثاني حول صعوبة بدء المحادثات في الحياة الواقعية، فقد أظهرت النتائج أن ٤٦ فرداً يواجهون صعوبة في التفاعل بسبب الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مقابل ٢٩ مشاركاً يجدون صعوبة أقل و ٢١ مشاركاً محايدين، ما يدل على أن جزءاً كبيراً من العينة قد تأثر فعلياً من الناحية العملية لمهارات التواصل الواقعي.

وبالنسبة للسؤال الثالث، الذي يقيس إدراك الأفراد لأهمية التواصل وجهاً لوجه مقارنة بالتواصل الرقمي، فإن ٣٨ مشاركاً شعروا أن التواصل وجهاً لوجه أصبح أقل أهمية، مقابل ٣٤ موافقين و ٢٤ محايدين، مما يشير إلى وجود توجه لدى عدد ملحوظ من الأفراد نحو التفاعل الرقمي على حساب التواصل الواقعي.

فيما يتعلق بالسؤال الرابع حول تفضيل التفاعل عبر الإنترنت، أظهرت النتائج أن ٤٢ مشاركاً يفضلون التواصل الرقمي دائماً، مقابل ١٩ مشاركاً أحياناً و ٣٥ شخصاً يفضلون التواصل الواقعي، ما يعكس ميلاً واضحاً نحو الاعتماد على الوسائل الرقمية في التفاعل الاجتماعي.

أخيراً، عند مقارنة مهارات التواصل الواقعي بالتفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أشار ٣٧ مشاركاً إلى ضعف مهاراتهم الواقعية، مقابل ٢٨ محايدين و ٣١ مشاركاً يشعرون بأن مهاراتهم الواقعية متساوية أو أفضل، مما يدل على أن الاستخدام المفرط لهذه الوسائل قد يحد من القدرة على التفاعل الواقعي لدى نسبة كبيرة من العينة.

جدول (٤-٣) نتائج الاستبيان: تقييم تأثير الإرشاد على تعديل السلوك

نص السؤال	موافق (٩٦)	محايد (٩٦)	غير موافق (٩٦)	المتوسط	الانحراف المعياري
1 هل تلقيت تدريباً أو برنامج إرشادي يهدف إلى تعديل سلوكك في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟	22	10	64	1.95	0.84
2 إلى أي درجة ساعدك	19	12	65	1.89	0.81

					البرنامج الإرشادي في تقليل وقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟	
0.83	1.92	64	11	21	3 إلى أي درجة شعرت بأن البرنامج الإرشادي ساعدك في تحسين مهاراتك في التواصل الواقعي؟	
0.86	2.01	58	15	23	4 هل وجدت أن النصائح والتوجيهات الإرشادية كانت مفيدة لتعديل سلوكك الرقمي وتحسين تفاعلك الاجتماعي؟	
0.8	1.9	64	12	20	5 ما هو أكثر جانب من جوانب البرنامج الإرشادي الذي وجدته مفيداً؟	
		المجموع/المتوسط العام				
		—				

يبين الجدول الرابع أن نسبة كبيرة من العينة لم تتلقَ أي برامج إرشادية، حيث أشار ٦٤ مشاركاً إلى عدم تلقيهم أي تدريب، مقابل ٢٢ تلقوا إرشاداً و ١٠ كانوا محايدين، ما يشير إلى قلة انتشار برامج التوجيه والإرشاد في هذا المجال.

فيما يتعلق بتأثير البرامج الإرشادية على تقليل وقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، فقد أظهرت النتائج أن المشاركين الذين تلقوا الإرشاد شعروا بفائدة متوسطة، حيث أشار ١٩ مشاركاً إلى استفادتهم، مقابل ٦٥ لم يشعروا بأي تأثير و ١٢ محايدين، ما يعكس أن البرامج الإرشادية كانت مفيدة جزئياً ولكنها لم تشمل الغالبية العظمى من العينة.

أما بخصوص تحسين مهارات التواصل الواقعي، فقد أشار ٢١ مشاركاً إلى تحسن ملحوظ، بينما ٦٤ لم يلاحظوا أي تأثير و ١١ كانوا محايدين، مما يدل على أن البرامج الإرشادية القليلة المتوفرة قد أسهمت بشكل محدود في تحسين التفاعل الاجتماعي الواقعي.

وبالنسبة لسؤال فاعلية النصائح والتوجيهات الإرشادية، أظهرت النتائج أن ٢٣ مشاركاً وجدوا التوجيهات مفيدة للغاية، مقابل ١٥ محايدين و ٥٨ لم يشاركوا في أي برنامج، مما يعكس محدودية الوصول إلى هذه البرامج وأثرها المحدود على العينة بشكل عام.

أما عن أكثر جوانب البرنامج الإرشادي فائدة، فقد أشار المشاركون إلى أن تقليل الوقت المخصص لوسائل التواصل الاجتماعي وتحسين مهارات التواصل الواقعي وتعزيز التفاعل الاجتماعي كانت أهم الجوانب التي شعروا بفائدتها، مما يؤكد أن الإرشاد يمكن أن يكون فعالاً عند توفره بشكل كافٍ.

جدول (٤-٤): اختبار ANOVA للفروق بين الفئات العمرية

المصدر	المجموع التربيعي	درجات الحرية	متوسط المربع	قيمة F	القيمة الاحتمالية (p)
بين المجموعات	2.45	3	0.82	0.56	0.67
داخل المجموعات	134.12	92	1.46		
المجموع	136.57	95			

تشير النتائج إلى أن القيمة الاحتمالية ($p = 0.67$) أكبر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥، مما يعني قبول الفرضية الصفرية. إذًا، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية المختلفة في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التفاعل الواقعي. جميع الفئات العمرية تقريبًا تواجه نفس التأثير.

جدول (٤-٥): اختبار ANOVA للفروق بين الجنسين

المصدر	المجموع التربيعي	درجات الحرية	متوسط المربع	قيمة F	القيمة الاحتمالية (p)
بين المجموعات	3.12	1	3.12	4.67	0.032
داخل المجموعات	61.48	94	0.65		
المجموع	64.6	95			

تشير القيمة الاحتمالية ($p = 0.032$) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في صعوبة بدء المحادثات الواقعية. توضح النتائج أن الإناث يواجهن صعوبة أكبر في التفاعل الاجتماعي الواقعي مقارنة بالذكور بسبب الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

جدول (٤-٦) اختبار ANOVA للفروق بين مجموعات عدد ساعات الاستخدام اليومية

المصدر	المجموع التربيعي	درجات الحرية	متوسط المربع	قيمة F	القيمة الاحتمالية (p)
بين المجموعات	15.62	3	5.21	5.87	0.006
داخل المجموعات	81.62	92	0.89		
المجموع	97.24	95			

تشير القيمة الاحتمالية ($p = 0.006$) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات عدد ساعات الاستخدام اليومية في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التفاعل الواقعي. الأشخاص الذين يقضون وقتاً أطول (أكثر من ٧ ساعات يومياً) يعانون من تأثير أكبر على مهارات التواصل الواقعي، بينما الذين يستخدمون الوسائل لفترات قصيرة تتأثر مهاراتهم بشكل أقل.

مناقشة النتائج:

المحور الأول: الخصائص الديموغرافية للعينة

١. التوزيع العمري

أظهرت نتائج الجدول (٤-١) أن أغلب المشاركين في العينة ينتمون إلى الفئة العمرية "أكبر من ٣٢ سنة"، حيث بلغت نسبتهم ٥٤٪، تليها فئة (٢٨-٣٢ سنة) بنسبة ٣٤٪، ثم فئة (٢٣-٢٧ سنة) بنسبة ١٤٪، في حين أن الفئة الأصغر (١٨-٢٢ سنة) لم تمثل سوى ٢٪ من العينة.

هذا التوزيع غير المتكافئ بين الفئات العمرية قد يُفسر بعدة عوامل. أولها: أن البحث رُبما وجّه إلى مجتمع يغلب عليه البالغون (كطلاب الدراسات العليا، أو موظفي مؤسسات تعليمية أو إرشادية)، مما قد يبرر سيطرة الفئات فوق ٢٨ سنة. ثانيًا، يُمكن أن يكون الانحياز في اختيار العينة (convenience sampling) سببًا رئيسيًا في هذا التوزيع غير المتوازن، خاصةً إذا كان جمع البيانات تم عبر قنوات مهنية أو أكاديمية لا تشمل فئة الشباب الجامعيين أو المراهقين.

ورغم أن هذا التوزيع يحد من إمكانية تعميم النتائج على الفئات العمرية الأصغر، إلا أنه يمنح عمقاً تحليليًا في فهم تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على البالغين، الذين غالبًا ما تكون لديهم التزامات اجتماعية ومهنية أكثر تعقيدًا، مما يجعل تأثير الاستخدام الرقمي على تفاعلهم الواقعي ذا أهمية خاصة. ومن الناحية المنهجية، فإن وجود نسبة ضئيلة من الفئة العمرية (١٨-٢٢ سنة) قد يؤثر على قدرة الباحث على اكتشاف فروق عمرية ذات دلالة إحصائية، وهو ما تؤكدته نتائج اختبار ANOVA (الجدول ٤-٤) التي سيتم مناقشتها لاحقاً.

٢. أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

بيّن الجدول (٤-٢) أن ٣٨.٥٪ من المشاركين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي من ساعتين إلى أربع ساعات يوميًا، وتليهم فئة تستخدمها من ٥ إلى ٧ ساعات يوميًا بنسبة ٣٤.٤٪. كما أن ١٤.٦٪ يقضون أكثر من ٧ ساعات يوميًا، بينما ١٢.٥٪ فقط يستخدمونها أقل من ساعتين.

هذه النتائج تُشير بوضوح إلى أن الغالبية العظمى من العينة (نحو ٨٧.٥٪) يمضون ساعتين أو أكثر يوميًا في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وهو ما يتجاوز الحدّ الموصى به من بعض الدراسات النفسية والسلوكية التي تربط الاستخدام المفرط (أكثر من ٣ ساعات يوميًا) بزيادة احتمالية ظهور مشكلات نفسية واجتماعية مثل القلق الاجتماعي، والعزلة، وضعف مهارات التواصل الوجيه^(١).

ما يثير الانتباه هنا أن نحو ٤٩٪ من العينة (الذين يستخدمون الوسائل ٥ ساعات فأكثر) يندرجون تحت مسمّى "الاستخدام المفرط"، وهو أمر بالغ الأهمية في سياق هذا البحث الذي يهدف إلى دراسة العلاقة بين هذا الاستخدام وانحسار التفاعل الواقعي. ويُفسّر هذا التوزيع أيضًا لماذا كانت استجابات المشاركين في الأسئلة المتعلقة بالتواصل الواقعي تميل إلى التعبير عن تأثيرات سلبية واضحة، كما سيتضح في المحور التالي.

المحور الثاني: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي

١. التأثير الإدراكي على التفاعل الاجتماعي

أشارت نتائج الجدول (٤-٣) إلى أن ٣٧ مشاركًا من أصل ٩٦ وافقوا على أن وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على قدرتهم على التفاعل الاجتماعي الواقعي (المتوسط = ٢.٤٦)، بينما عارض ٣٨ هذا الرأي، وكان ٢١ محايدين. على الرغم من أن هذه النتيجة تبدو متعادلة ظاهريًا، فإن المتوسط العام لمتغير "التأثير على التفاعل الواقعي" بلغ ٢.٥٩ (على مقياس من ١ إلى ٣، حيث ١ = غير موافق، ٢ = محايد، ٣ = موافق)، ما يشير إلى ميل إجمالي نحو الإقرار بالتأثير السلبي، رغم تباين الآراء.

(١) الشوابكة، باسل علي يوسف، و بلال خلف. (٢٠٢٢). أثر وسائل التواصل الاجتماعي في إدارة الأزمات: دراسة ميدانية على الجامعات الأردنية الخاصة، جامعة الاسراء الخاصة، عمان

ويمكن تفسير هذا التباين بعدة عوامل. أولها: اختلاف مستويات الوعي الذاتي بين المشاركين، إذ من المحتمل أن بعض الأفراد لا يربطون بين صعوباتهم الاجتماعية وبين عادات استخدامهم الرقمية، خاصةً إذا اعتادوا الاعتماد على التفاعل الرقمي منذ سن مبكرة. ثانيًا: قد يكون بعض المشاركين يرون أن وسائل التواصل الاجتماعي تعزز التواصل لا أن تنقصه، خصوصًا في المجتمعات التي تفتقر إلى فضاءات تفاعل اجتماعي آمنة.

٢. صعوبة بدء المحادثات الجاهية

فيما يتعلق بالسؤال الثاني، أفاد ٤٦ مشاركًا (نحو ٤٨٪) بأنهم يواجهون صعوبة في بدء المحادثات الجاهية بسبب الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مقارنةً بـ ٢٩ من أفادوا بعدم وجود صعوبة. هذه النتيجة ذات دلالة عملية كبيرة، إذ تشير إلى أن الاستخدام المفرط للتفاعل الرقمي قد يُضعف المهارات الاجتماعية الأساسية مثل بدء الكلام، قراءة الإشارات غير اللفظية، والتعامل مع الصمت أو التردد في الحوار.

هذه الظاهرة تُشير إلى ما يُعرف في الأدبيات النفسية بـ "الهروب الاجتماعي" (social avoidance)، حيث يُفضل الفرد التفاعل عبر شاشة لأنه يمنحه تحكمًا أكبر في الرسالة، ويقلل من التعرض للرفض أو النقد المباشر^(١). ومع الاستمرار في هذا النمط، قد يفقد الفرد القدرة على التفاعل في البيئات الواقعية التي تتطلب استجابات فورية وتفاعلات غير منظمة.

٣. تفضيل التفاعل الرقمي وتراجع قيمة اللقاء الجاهي

تُعزز نتائج السؤالين الثالث والرابع فكرة أن التفاعل الرقمي يبدأ في اكتساب أولوية نسبية لدى جزء كبير من العينة. فقد أفاد ٣٨ مشاركًا بأنهم يشعرون أن التفاعل الجاهي "أصبح أقل أهمية"، بينما فضل ٤٢ مشاركًا الترابط عبر الإنترنت على التواصل الواقعي.

هذا الاتجاه لا يعكس فقط تغييرًا في السلوك، بل أيضًا في القيم الاجتماعية. إذ يبدو أن وسائل التواصل الاجتماعي لم تعد مجرد أداة تواصل، بل أصبحت بديلًا وجوديًا للواقع الاجتماعي، حيث يُعاد تعريف

(١) عبد الرازق، أسامة حسن جابر. (٢٠٢٠). إيمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٤، ٢١٠-٢٤١.

"المعنى" و"القيمة" وفق معايير رقمية (عدد الإعجابات، عدد الأصدقاء، درجة التفاعل). ويتضح من هذه النتائج أن التفاعل الوجيه يُنظر إليه كخيار ثانوي أو أقل راحة، خصوصاً إذا كان الرقمي يوفر إحساساً زائفاً بالانتماء أو القبول.

٤. تقييم الذات لمهارات التواصل

في السؤال الخامس، أفاد ٣٧ مشاركاً بأن مهاراتهم في التواصل الواقعي أضعف من تفاعلاتهم الرقمية، بينما رأى ٣١ أن المهارات متساوية أو أفضل. هذه النتيجة مهمة لأنها تُظهر أن الإدراك الذاتي للكفاءة الاجتماعية قد بات يُقاس مقارنةً بالتفاعل الرقمي، وهو ما يعكس اختلالاً في المعيار المرجعي للمهارات التواصلية.

ومن الناحية التربوية، فإن ضعف الإدراك الذاتي لمهارات التواصل الوجيه قد يعيق الرغبة في التحسين أو التدريب، خصوصاً إذا شعر الفرد بأنه "ناجح" في تفاعله الرقمي، مما يرسّخ الاعتماد على الشكل غير المباشر للتواصل.

المحور الثالث: فعالية الإرشاد في تعديل السلوك الرقمي

١. انتشار البرامج الإرشادية

كشف الجدول (٤-٤) أن ٦٤ مشاركاً (أي ما يقارب ٦٧٪ من العينة) لم يتلقوا أي برنامج إرشادي يتعلق باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مقابل ٢٢ فقط تلقوا تدريباً أو توجيهاً. هذه النتيجة مثيرة للقلق، إذ تُشير إلى إهمال واضح في البيئات التعليمية والمجتمعية لمعالجة ظاهرة الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية كم مشكلة سلوكية واجتماعية.

وقد يُعزى هذا الفراغ إلى ضعف الوعي المجتمعي أو المؤسسي بخطورة هذه الظاهرة، أو إلى غياب مناهج إرشادية واضحة تستهدف التوازن الرقمي. وربما يعود السبب أيضاً إلى أن معظم البرامج الإرشادية تركز على الاستخدام الآمن (كالخصوصية، والتنمّر الإلكتروني) دون معالجة الجوانب السلوكية والنفسية العميقة كالإدمان الرقمي، والانعزال الاجتماعي، وضعف المهارات التواصلية.

٢. فاعلية البرامج الإرشادية

بالنسبة للمشاركين الذين تلقوا إرشادًا، أظهرت النتائج أن ١٩ مشاركًا شعروا بفائدة في تقليل وقت الاستخدام، و ٢١ لاحظوا تحسنًا في مهارات التواصل الواقعي، و ٢٣ وجدوا النصائح مفيدة. وعلى الرغم من أن هذه الأرقام تبدو متواضعة بالمعايير المطلقة، إلا أن نسبها ضمن الفئة التي تلقت الإرشاد (أي ٢٢ فردًا) تشير إلى أن البرامج كانت فعالة نسبيًا.

فمثلًا، من بين ٢٢ مشاركًا تلقوا إرشادًا، أفاد ١٩ (أي ٨٦٪ تقريبًا) بأن البرنامج ساعد في تقليل الوقت المخصص للاستخدام الرقمي. وهذا يُعد مؤشراً قوياً على أن الإرشاد السلوكي يمكن أن يكون أداة فعالة، شرط أن يُطبّق على فئة مستهدفة ووفق منهجية منظمة.

٣. جوانب الفاعلية في البرامج الإرشادية

أشار المشاركون إلى أن أكثر الجوانب فائدة في البرامج الإرشادية كانت:

١. تقليل الوقت المخصص لوسائل التواصل.
 ٢. تحسين مهارات التواصل الوجيه.
 ٣. تعزيز التفاعل الاجتماعي في الحياة الواقعية.
- وهذا يُعزز الفرضية المركزية للبحث، وهي أن الإرشاد يمكن أن يكون جسرًا لاستعادة التوازن بين الرقمي والواقعي، لا سيما إذا ركّز على جوانب عملية مثل إدارة الوقت، وتدريب المهارات الاجتماعية، وتشجيع المشاريع الجماعية الوجيهة.

التحليل الإحصائي للفروق بين المجموعات

١. الفروق بين الفئات العمرية (ANOVA - الجدول ٤-٤)

أظهر اختبار ANOVA أن القيمة الاحتمالية ($p = 0.67$) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التفاعل الواقعي.

هذه النتيجة مثيرة للاهتمام، لأنها تتناقض الفرضيات الشائعة التي تفترض أن الشباب أكثر تأثرًا بالوسائط الرقمية. وقد تُفسّر بوجود عوامل مشتركة عبر الفئات العمرية، مثل:

- ضغوط الحياة المهنية التي تجعل التفاعل الرقمي أكثر سهولة.

- تعمق التكنولوجيا في جميع مناحي الحياة، بغض النظر عن العمر.
- تشابه أنماط الاستخدام اليومي بين البالغين والشباب (كاستخدام الواتساب للعمل، ووسائل التواصل للبقاء على اتصال عائلي).

وقد يُعزى أيضاً إلى أن العينة تفتقر إلى تمثيل كافٍ للفئات العمرية الصغيرة، مما يضعف قدرة الاختبار على اكتشاف فروق حقيقية. ومع ذلك، فإن النتيجة الحالية تشير إلى أن ظاهرة التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي ليست حكرًا على فئة عمرية معينة، بل هي ظاهرة مجتمعية عابرة للأعمار.

٢. الفروق بين الجنسين (ANOVA - الجدول ٤-٥)

أظهرت النتائج أن القيمة الاحتمالية ($p = 0.032$) أقل من ٠,٠٠٥، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في صعوبة بدء المحادثات الواجهية، لصالح الإناث.

وهذا يتماشى مع العديد من الدراسات التي تشير إلى أن الإناث أكثر عرضة للقلق الاجتماعي (social anxiety) من الذكور، وغالبًا ما يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للتعبير العاطفي أو بناء العلاقات^(١). ومع ذلك، فإن الإفراط في التفاعل الرقمي قد يُضعف قدرتهن على التعامل مع المواقف الاجتماعية غير المهيكلة، خصوصًا في بيئات مختلطة أو رسمية.

ومن الناحية الاجتماعية، قد يعكس هذا الفرق ضغوطاً ثقافية تثبط من مشاركة الإناث في التفاعل الواجهي، مما يجعلهن يعتمدن أكثر على الفضاء الرقمي كملاذ آمن. وبالتالي، فإن برامج الإرشاد يجب أن تأخذ بعين الاعتبار الاختلافات الجندرية في تصميم أنشطتها، وتعزيز الثقة بالنفس لدى الإناث في سياقات التفاعل الواقعي.

٣. الفروق بين مجموعات ساعات الاستخدام (ANOVA - الجدول ٤-٦)

أظهر الاختبار أن القيمة الاحتمالية ($p = 0.006$) أقل من ٠,٠٠٥، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات ساعات الاستخدام اليومية في تأثيرها على مهارات التواصل الواقعي.

(1) Hussain, Z., and Griffiths, M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: a systematic review of recent large-scale studies. Front. Psychiatry 9:686. doi: 10.3389/fpsyt.2018.00686

وبتحليل النتائج، يتضح أن الذين يستخدمون وسائل التواصل لأكثر من ٧ ساعات يوميًا هم الأكثر تأثرًا سلبيًا، بينما تقل هذه التأثيرات بشكل ملحوظ لدى من يستخدمونها أقل من ساعتين. وهذا يعزز الفرضية القائلة بأن الاستخدام الكثيف هو العامل الحاسم وليس مجرد الاستخدام العادي.

ويمكن ربط هذه النتيجة بـ نظرية التفريغ الاجتماعي (Social Displacement Theory)، التي تفترض أن الوقت الذي يقضيه الفرد في الأنشطة الرقمية يُخَصَم من الوقت المخصص للتفاعل الواجهي، مما يؤدي إلى تدهور المهارات الاجتماعية مع مرور الوقت^(١). وبالتالي، فإن الحد من وقت الاستخدام قد يكون أحد أكثر التدخلات فعالية في حماية التفاعل الواقعي.

الاستنتاجات والتوصيات

في ضوء النتائج السابقة، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

١. الغالبية العظمى من العينة تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط (أكثر من ساعتين يوميًا)، مما يرتبط بضعف في مهارات التواصل الواجهي.

٢. الإدراك الذاتي لتأثير الوسائل الرقمية على التفاعل الاجتماعي يميل إلى السلبية، خصوصًا في القدرة على بدء المحادثات وتقييم المهارات التواصلية.

٣. البرامج الإرشادية نادرة جدًا، لكنها فعالة نسبيًا عند توفرها.

٤. لا توجد فروق عمرية ذات دلالة، لكن الإناث أكثر تأثرًا من الذكور في صعوبات التفاعل الواقعي.

٥. كلما زاد وقت الاستخدام اليومي، زاد تأثيره السلبي على التفاعل الواجهي.

بناءً على ذلك، يُوصى بما يلي:

- إدخال وحدات تدريبية إرشادية في المناهج الجامعية والتدريب المهني حول "الاستخدام المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي".
- تصميم برامج تداخلية تستهدف الإناث بشكل خاص، لتعزيز ثقتهم في التفاعل الواجهي.
- إطلاق حملات توعوية حول مخاطر الاستخدام المفرط وفوائد التفاعل الواقعي.

(١) عبد الحافظ سلامة (٢٠٠٧) علم النفس الاجتماعي، د ط، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن

- تشجيع الأنشطة الاجتماعية الوجيهة في المؤسسات التعليمية والمجتمعية.

الخاتمة

تمثل هذه المناقشة محاولة جادة لفهم العلاقة المعقدة بين وسائل التواصل الاجتماعي والتواصل الواقعي، في ضوء بيانات كمية موثوقة. ورغم أن العينة لم تكن ممثلة تمامًا للفئات العمرية الصغيرة، فإن النتائج تُقدّم رؤية قيّمة حول طبيعة التأثير الرقمي على السلوك الاجتماعي، وتكشف عن فراغ واضح في الجوانب الإرشادية. ويبقى التحدي الأكبر أمام الباحثين والمربين هو كيف نعيد تأهيل الفرد ليكون مواطنًا رقميًا واقعيًا في آنٍ واحد، دون أن يُضحي بأحد البعدين على حساب الآخر.

المراجع:

باللغة العربية:

١. القرني، منصور مسفر. (٢٠٢٣). إيمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي. المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، ٤٩، 112-130.
٢. بونقار، نجاح. (٢٠٢٣). واقع إيمان الشباب للإنترنت: دراسة نظرية. مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، ١٥(١)، ٤٥-٦٠.
٣. كريزي، وفحل. (٢٠٢١). إيمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باضطرابات النوم لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢(١)، ٨٩-١٠٥.
٤. عبدالله، حازم حسن أحمد. (٢٠١٨). وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في تنمية الوعي بين طلاب الجامعات: دراسة حالة طلاب جامعة النيلين جامعة النيلين، الخرطوم.
٥. عبد الرازق، أسامة حسن جابر. (٢٠٢٠). إيمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٤، ٢١٠-٢٤١.
٦. الأحبابي، حسام مالك محمد. (٢٠٢١). شبكات الإعلام الجديد بين مهمات الإخبار ومهارات التفاعل: مقارنة بين تويتر وفيسبوك. المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٠، ١ - ٢٤.
٧. طاهر، م. ج.، وعلي، د. م. (٢٠٢٤). تأثير الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي على الأداء الأكاديمي، التفاعل الاجتماعي، والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعات العراقية. مجلة الكوفة الطبية، المجلد ٢٠، العدد (١).
٨. الصيعري، ناصر بن عبدالله محروس. (٢٠٢٤). الآثار الأكاديمية السلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وإجراءات الحد منها لدى طلبة جامعة ظفار من وجهة نظرهم. المجلة التربوية، ١٢٦، ٧٢٣ - ٧٦٣.
٩. رفيق، محبوب، و بلعادي، إبراهيم. (٢٠٢٤). واقع إيمان الشباب للإنترنت: دراسة نظرية. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، مج ١٣، ع ١٤، ٣٣٣ - ٣٤٦.
١٠. الصبحي، هالة محمد عبدالله غيان، و القرشي، فتحية بنت حسين. (٢٠٢١). أثر وسائل التواصل الاجتماعي على التوافق الزوجي: دراسة وصفية على عينة من الزوجات في المجتمع السعودي، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
١١. الشوابكة، باسل علي يوسف، و بلال خلف. (٢٠٢٢). أثر وسائل التواصل الاجتماعي في إدارة الأزمات: دراسة ميدانية على الجامعات الأردنية الخاصة، جامعة الاسراء الخاصة، عمان.

١٢. عبد الرزاق، أسامة حسن جابر. (٢٠٢٠). إيمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٤، ٢١٠-٢٤١.
١٣. عبد الحافظ سلامة (٢٠٠٧) علم النفس الاجتماعي، د ط، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن

باللغة الانجليزية:

14. Kumkronglek, J., Sirisatayawong, P., & Chupradit, S. (2023). Effects of a life skills enhancement program on the life skills and risk behaviors of social media addiction in early adolescence. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 19, e174501792301110.
15. Taylor, K. N. (2020). *How does social media use impact students' addiction, interpersonal skills, and well-being?* (Doctoral dissertation, Northcentral University).
16. Fasihi, M., & Rostami, M. (2023). The relationship of mobile-based social network addiction and family communication patterns, with behavioral problems in secondary school students: The mediating role of emotional self-regulation. *Psychology in Russia: State of the art*, 16(4), 55-71.
17. Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101339
18. Duradoni, M. (2024). Exploring the Relationships Between Digital Life Balance ... Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2024/5079719>

19. Abdullah, R. Y. (2024). Social media addiction among high school students in Iraqi Kurdistan region. Egyptian Journal of Community Medicine.
20. O'Day, E. B., Heimberg, R. G., et al. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. Current Opinion in Psychology, 45, 101290
21. Heimberg, R. G., et al. (2024). *Cognitive-Behavioral Interventions for Social Anxiety: Recent Advances and Clinical Applications*.
22. Hussain, Z., and Griffiths, M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: a systematic review of recent large-scale studies. Front. Psychiatry 9:686. doi: 10.3389/fpsyt.2018.00686

الملاحق:

عزيزي/عزيزتي المشارك/ة،

تهدف هذه الاستبانة إلى دراسة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل الواقعي، وكذلك تقييم دور الإرشاد في تعديل السلوك الرقمي وتحسين التفاعل الاجتماعي. تُعد مشاركتكم في هذه الدراسة ذات أهمية كبيرة، حيث ستساعد على فهم كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الحياة اليومية والعلاقات الاجتماعية، وتقديم توصيات تساعد على تعزيز التواصل الفعلي وتقليل الاعتماد المفرط على الوسائل الرقمية.

يرجى الإجابة على الأسئلة بكل صدق وموضوعية، مع التأكد من تحديد الإجابات التي تعكس واقع تجربتكم الشخصية. جميع المعلومات التي تقدمها ستظل سرية وتستخدم لأغراض البحث فقط، ولن يتم الكشف عن أي بيانات شخصية.

نقدر وقتك ومساهمتك في إنجاح هذا البحث، ونشكر مقدماً على تعاونك.

تعليمات عامة:

١. الرجاء قراءة كل سؤال بعناية قبل الإجابة.
 ٢. يمكنك اختيار الإجابة التي تعكس تجربتك وموقفك الحقيقي.
 ٣. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، فكل إجابة تعكس رأيك الشخصي.
 ٤. الإجابة على جميع الأسئلة مطلوبة لضمان اكتمال البيانات.
- الجزء الأول: المعلومات العامة (البيانات الديموغرافية)

١. الجنس:

- ذكر
- أنثى

٢. العمر:

- 18-22 سنة
- 23-27 سنة
- 28-32 سنة
- أكبر من ٣٢ سنة

٣. التخصص الدراسي:

- علمي
- أدبي
- غير ذلك

٤. عدد ساعات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي اليومية:

- أقل من ساعتين
- 2-4 ساعات
- 5-7 ساعات
- أكثر من ٧ ساعات

الجزء الثاني: محاور الاستبيان

المحور الاول: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التواصل الواقعي

رقم السؤال	نص السؤال	موافق (٩٦)	محايد (٩٦)	غير موافق (٩٦)
1				
2				
3				
4				
5				
المجموع/المتوسط العام				

المحور الثاني: تقييم تأثير الإرشاد على تعديل السلوك

رقم السؤال	نص السؤال	موافق (٩٦)	محايد (٩٦)	غير موافق (٩٦)
1				
2				
3				
4				
5				
المجموع/المتوسط العام				