

Psychological Loneliness Under Intensive Social Media Use: A Field Study on Students of the Faculty of Education, Bani Waleed University

Rahma Agila Ali *

Department of Kindergarten, Faculty of Education, Bani Waleed University, Bani Walid,
Libya

*Corresponding: rahmaagila87@gmail.com

الشعور بالوحدة النفسية في ظل الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على
طلبة كلية التربية جامعة بني وليد

رحمة عقيلة على *

قسم رياض الاطفال، كلية التربية، جامعة بني وليد، بني وليد، ليبيا

Received: 26-05-2026; Accepted: 15-06-2026; Published: 18-07-2026

Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between intensive social media use and psychological loneliness among students of the Faculty of Education in Bani Walid, Libya. It also sought to identify the level of intensive social media use, the level of psychological loneliness, and the differences in the study variables according to selected demographic characteristics. The study adopted the descriptive correlational approach, and a questionnaire was used as the primary instrument for data collection from a sample of students enrolled at the Faculty of Education in Bani Walid. Based on the hypothetical results presented for this study, the findings indicated that the level of intensive social media use was high, whereas the level of psychological loneliness was moderate with a tendency toward a high level. The results also revealed a statistically significant positive correlation between intensive social media use and psychological loneliness, indicating that increased social media use was associated with higher levels of psychological loneliness among university students. Furthermore, intensive social media use showed a moderate predictive effect on psychological loneliness, while other factors also contributed to explaining this phenomenon. The study concluded that promoting balanced social media use, strengthening university psychological counseling services, and encouraging students to participate in social, cultural, and extracurricular activities may contribute to improving psychological well-being, enhancing social integration, and reducing feelings of psychological loneliness among university students.

Keywords: Psychological Loneliness; Social Media; Intensive Social Media Use; University Students; Faculty of Education; Bani Walid; Libya.

المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية بمدينة بني وليد، والكشف عن مستوى كل من الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والوحدة النفسية، إضافة إلى التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة،

واستخدمت الاستبانة أداة رئيسة لجمع البيانات من عينة من طلبة كلية التربية ببني وليد. وأظهرت النتائج – وفق النموذج الافتراضي للدراسة – أن مستوى الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي جاء مرتفعاً، في حين جاء مستوى الشعور بالوحدة النفسية بدرجة متوسطة تميل إلى الارتفاع. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بزيادة الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة. كذلك بينت النتائج أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يسهم بدرجة متوسطة في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية، مع وجود عوامل أخرى تسهم في تفسير هذا المتغير. وخلصت الدراسة إلى أهمية تعزيز الاستخدام المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي، وتفعيل خدمات الإرشاد النفسي داخل الجامعات، وتشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية، بما يسهم في تعزيز الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي والحد من الشعور بالوحدة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الوحدة النفسية، وسائل التواصل الاجتماعي، الاستخدام المكثف، طلبة الجامعات، كلية التربية، بني وليد، ليبيا.

المقدمة

شهد العالم خلال العقدین الأخيرین تطوراً متسارعاً في تقنيات الاتصال والمعلومات، انعكس بصورة مباشرة على أنماط التواصل الاجتماعي، وأحدث تغيرات عميقة في العلاقات الإنسانية وأساليب التفاعل بين الأفراد. فقد أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، وأداة رئيسة للتواصل وتبادل المعلومات والأفكار، كما تجاوز دورها الجانب الترفيهي لتصبح فضاءً للتعليم، والعمل، والتسويق، وبناء العلاقات الاجتماعية، وصناعة الرأي العام. وأسهم الانتشار الواسع للهواتف الذكية وخدمات الإنترنت في زيادة الاعتماد على هذه الوسائل، خاصة بين فئة الشباب الجامعي، الذين يمثلون الشريحة الأكثر استخداماً للمنصات الرقمية.

وقد أوجد هذا التحول الرقمي بيئة اجتماعية جديدة تقوم على التفاعل الافتراضي، حيث أصبحت العلاقات الاجتماعية تُبنى وتُدار في كثير من الأحيان عبر المنصات الإلكترونية، مثل فيسبوك، وإنستغرام، وإكس، وسناب شات، وتيك توك، وغيرها. ورغم ما توفره هذه المنصات من فرص للتواصل السريع، وتبادل المعرفة، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، فإن عدداً من الدراسات يشير إلى أن الاستخدام المفرط لها قد يرتبط بظهور مجموعة من الآثار النفسية والاجتماعية، من بينها القلق، والاكتئاب، وضعف جودة العلاقات الواقعية، والشعور بالعزلة والوحدة النفسية.

وتُعد الوحدة النفسية من القضايا التي حظيت باهتمام متزايد في علم النفس وعلم الاجتماع، لما لها من آثار على الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي. ولا تقتصر الوحدة النفسية على غياب العلاقات الاجتماعية، بل قد يشعر بها الفرد حتى في ظل وجود عدد كبير من العلاقات، إذا افتقد الشعور بالتقارب العاطفي والدعم الاجتماعي والانتماء. ومن ثم، فإنها تمثل خبرة ذاتية ترتبط بإدراك الفرد لوجود فجوة بين العلاقات الاجتماعية التي يتطلع إليها والعلاقات التي يعيشها فعلياً.

ويلاحظ أن الشباب الجامعي يُعد من أكثر الفئات عرضة للشعور بالوحدة النفسية، نتيجة ما يواجهه من تحديات أكاديمية واجتماعية ونفسية، إلى جانب اعتماده المتزايد على وسائل التواصل الاجتماعي في بناء العلاقات والتفاعل مع الآخرين. وفي بعض الحالات، قد يؤدي الإفراط في استخدام هذه الوسائل إلى تقليل فرص التفاعل المباشر، وإضعاف الروابط الاجتماعية الواقعية، وزيادة المقارنات الاجتماعية، مما قد ينعكس سلباً على شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعلاقاته الاجتماعية.

وفي السياق الليبي، شهد المجتمع خلال السنوات الأخيرة توسعاً ملحوظاً في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مدفوعاً بزيادة انتشار الإنترنت والهواتف الذكية، فضلاً عن الظروف الاجتماعية والسياسية التي دفعت كثيراً من الأفراد إلى الاعتماد على المنصات الرقمية للتواصل وتبادل المعلومات. وقد انعكس ذلك بصورة واضحة على فئة طلبة الجامعات، الذين أصبحت هذه الوسائل جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية، سواء لأغراض تعليمية أو اجتماعية أو ترفيهية. وفي المقابل، برزت الحاجة إلى دراسة الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على هذا الاستخدام المكثف، ولا سيما ما يتعلق بالشعور بالوحدة النفسية.

وتكتسب هذه القضية أهمية خاصة بالنسبة لطلبة كليات التربية، إذ إنهم يمثلون معلمي المستقبل، وتؤثر صحتهم النفسية وتوازنهم الاجتماعي في جودة إعدادهم الأكاديمي والمهني، وفي قدرتهم على أداء أدوارهم التربوية لاحقاً. ومن هنا، فإن فهم العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية يمكن أن يساهم في تصميم برامج توعوية وإرشادية تستهدف تعزيز الاستخدام المتوازن للتقنيات الرقمية، ودعم الصحة النفسية لدى الطلبة.

وانطلاقاً من ذلك، تأتي هذه الدراسة للكشف عن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد في ظل الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، ومحاولة تفسير هذه الظاهرة في ضوء الأدبيات النظرية ذات الصلة، بما يساهم في إثراء المعرفة العلمية في هذا المجال، ويدعم الجهود الرامية إلى تعزيز الصحة النفسية والرفاه الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في المجتمع الليبي.

مشكلة الدراسة

أدى التطور المتسارع في تكنولوجيا المعلومات والاتصال إلى توسع غير مسبوق في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حتى أصبحت جزءاً أساسياً من الحياة اليومية، ولا سيما لدى فئة الشباب الجامعي. فقد أتاحت هذه الوسائل فرصاً واسعة للتواصل وتبادل المعرفة وبناء العلاقات، إلا أن الاستخدام المكثف لها أثار العديد من التساؤلات حول آثارها النفسية والاجتماعية، خاصة فيما يتعلق بطبيعة العلاقات الإنسانية، ومستوى التفاعل الاجتماعي الواقعي، والشعور بالوحدة النفسية.

وتُعد الوحدة النفسية من الظواهر التي ترتبط بإدراك الفرد لقصور علاقاته الاجتماعية في تلبية حاجاته إلى القبول والانتماء والدعم العاطفي، وهي لا تعني بالضرورة العزلة الجسدية، بل قد يشعر بها الفرد رغم كثرة تفاعلاته الاجتماعية إذا افتقد العلاقات العميقة والمساندة النفسية. وفي ظل الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي، أصبح من الضروري دراسة ما إذا كان التفاعل الافتراضي يساهم في الحد من الشعور بالوحدة النفسية أم أنه قد يؤدي، في بعض الحالات، إلى تعزيزه نتيجة تراجع التواصل المباشر، وكثرة المقارنات الاجتماعية، والاعتماد المفرط على العلاقات الرقمية.

وتبرز أهمية هذه القضية لدى طلبة الجامعات بصفة عامة، وطلبة كليات التربية بصفة خاصة، لما يواجهونه من متطلبات أكاديمية واجتماعية قد تؤثر في صحتهم النفسية وتوافقهم الاجتماعي. كما أن هذه الفئة تمثل معلمي المستقبل، الأمر الذي يجعل الاهتمام بصحتهم النفسية واستقرارهم الاجتماعي من القضايا ذات الأهمية التربوية والمجتمعية.

وفي البيئة الليبية، تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورة ملحوظة خلال السنوات الأخيرة، في ظل الانتشار الواسع للهواتف الذكية وخدمات الإنترنت، إلا أن الدراسات الميدانية التي تناولت العلاقة بين الاستخدام المكثف لهذه الوسائل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات الليبية ما تزال محدودة، ولا سيما في مدينة بني وليد. ومن ثم، تبرز الحاجة إلى إجراء دراسة ميدانية تساهم في الكشف عن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد، وبيان علاقته بالاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، بما يوفر بيانات علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير البرامج الإرشادية والتوعوية الداعمة للصحة النفسية في البيئة الجامعية.

وانطلاقاً من ذلك، تتمثل مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

- ما طبيعة العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس عدد من التساؤلات الفرعية، منها:

1. ما مستوى استخدام طلبة كلية التربية ببني وليد لوسائل التواصل الاجتماعي؟
2. ما مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية؟
4. هل تختلف مستويات الشعور بالوحدة النفسية تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية، مثل الجنس، والعمر، والتخصص، والمستوى الدراسي؟

5. إلى أي مدى يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية في ضوء مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الآتية:

■ الهدف العام

الكشف عن العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد، بما يساهم في فهم هذه الظاهرة واقتراح آليات للحد من آثارها النفسية والاجتماعية.

■ الأهداف الفرعية

1. التعرف على مستوى استخدام طلبة كلية التربية ببني وليد لوسائل التواصل الاجتماعي.
2. قياس مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد.
3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
4. التعرف على الفروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية والأكاديمية، مثل الجنس، والعمر، والتخصص، والمستوى الدراسي.
5. التعرف على الفروق في مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تبعاً للمتغيرات الديموغرافية والأكاديمية.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله، والمتمثل في العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات، في ظل التوسع الكبير في استخدام المنصات الرقمية وما يصاحبه من تغيرات في أنماط التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب. كما تستمد الدراسة أهميتها من خصوصية الفئة المستهدفة، وهم طلبة كلية التربية، الذين يمثلون معلمي المستقبل، ويؤثر مستوى صحتهم النفسية وتوافقهم الاجتماعي في أدائهم الأكاديمي والمهني مستقبلاً. ويمكن توضيح أهمية الدراسة من خلال الجانبين الآتيين:

أولاً: الأهمية العلمية

1. تتناول الدراسة موضوعاً يجمع بين علم الاجتماع، وعلم النفس، والتربية، وهو من الموضوعات التي حظيت باهتمام متزايد في ظل التحول الرقمي وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي.
2. تساهم في إثراء الأدبيات العلمية العربية والليبية المتعلقة بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات، ولا سيما في ضوء الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي.
3. تقدم إطاراً نظرياً يوضح مفاهيم الوحدة النفسية، والاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، والعلاقة بينهما، مع الاستفادة من النظريات المفسرة للظاهرة.
4. تمثل مرجعاً يمكن أن يستفيد منه الباحثون وطلبة الدراسات العليا في إجراء بحوث لاحقة تتناول الصحة النفسية للشباب الجامعي في البيئة الليبية.
5. تساهم في سد جانب من النقص في الدراسات الميدانية التي تناولت هذه القضية في الجامعات الليبية، وبخاصة في كلية التربية بمدينة بني وليد.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1. تساعد نتائج الدراسة إدارات الجامعات وكليات التربية على التعرف إلى مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة، والعوامل المرتبطة بالاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي.
2. تقدم مؤشرات يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية ونفسية تستهدف الحد من الشعور بالوحدة النفسية وتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.

3. تسهم في توجيه القائمين على الإرشاد الأكاديمي والنفسي إلى تبني مبادرات توعوية تشجع على الاستخدام المتوازن والمسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي.
4. توفر معلومات يمكن أن تساعد متخذي القرار في الجامعات على تطوير سياسات وأنشطة جامعية تعزز التفاعل الاجتماعي المباشر، وتدعم الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي للطلبة.
5. قد تسهم نتائج الدراسة في توعية الطلبة وأسرها بالآثار النفسية المحتملة للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، وتشجيعهم على تبني ممارسات رقمية أكثر توازنًا.
6. تدعم الجهود الرامية إلى تحسين البيئة الجامعية من خلال تعزيز الأنشطة الثقافية والاجتماعية والرياضية التي تزيد من فرص التواصل الواقعي بين الطلبة، وتسهم في الحد من الشعور بالوحدة النفسية. وبذلك، تكتسب الدراسة أهميتها من الجمع بين بعدها العلمي، الذي يسعى إلى تفسير العلاقة بين متغيرين مهمين في البيئة الجامعية، وبعدها التطبيقي، الذي يوفر نتائج وتوصيات يمكن الاستفادة منها في دعم الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات، وتطوير البرامج الوقائية والإرشادية بما يتلاءم مع خصوصية المجتمع الليبي.

مفاهيم الدراسة

تعتمد هذه الدراسة على مجموعة من المفاهيم الأساسية التي تشكل إطارها المفاهيمي، وفيما يلي عرض لهذه المفاهيم من خلال التعريفات النظرية والإجرائية

أولاً: الوحدة النفسية

التعريف النظري

تُعد الوحدة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس، وتشير إلى خبرة انفعالية مؤلمة تنشأ عندما يشعر الفرد بوجود فجوة بين العلاقات الاجتماعية التي يتطلع إليها وتلك التي يعيشها فعليًا. ولا ترتبط الوحدة النفسية بعدد العلاقات الاجتماعية بقدر ما ترتبط بجودتها وعمقها وقدرتها على إشباع حاجات الفرد إلى الانتماء والقبول والدعم العاطفي. وقد أشار أحمد محمد عبد الخالق إلى أن الوحدة النفسية تمثل شعورًا ذاتيًا بالعزلة وعدم الارتياح الاجتماعي، حتى وإن كان الفرد محاطًا بالآخرين، إذا افتقد العلاقات المشبعة والداعمة. (عبد الخالق، 2005)

كما تُفهم الوحدة النفسية بوصفها حالة من الانفصال الوجداني أو الاجتماعي يشعر فيها الفرد بأن علاقاته لا تحقق له الأمان النفسي أو التفاعل الحقيقي، وهو ما يجعلها خبرة ذاتية أكثر من كونها مجرد عزلة مادية. (عبد الخالق، 2005؛ عبد الستار إبراهيم، 2008)

التعريف الإجرائي

ويقصد بالوحدة النفسية في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الوحدة النفسية المستخدم، والتي تعكس مستوى شعوره بالعزلة، وضعف الانتماء، وقلة الدعم الاجتماعي، وعدم الرضا عن علاقاته الاجتماعية.

ثانياً: وسائل التواصل الاجتماعي

التعريف النظري

وسائل التواصل الاجتماعي هي تطبيقات ومنصات رقمية تعمل عبر شبكة الإنترنت، تتيح للمستخدمين إنشاء المحتوى وتبادلته والتفاعل معه من خلال النصوص والصور ومقاطع الفيديو والتعليقات والرسائل المباشرة. وتمثل هذه الوسائل بيئة اتصال تفاعلية تسمح بتكوين شبكات اجتماعية افتراضية تتجاوز الحدود الجغرافية والزمنية، وتتيح للأفراد فرصًا واسعة للتواصل وتبادل المعلومات وبناء العلاقات. (مكاوي والسيد، 2014؛ عبد الحميد، 2015)

ومن أبرز هذه المنصات: فيسبوك، وإنستغرام، وإكس، وسناب شات، وتيك توك، ويوتيوب، وواتساب، وتلغرام، وغيرها من التطبيقات التي أصبحت جزءًا من الحياة اليومية لدى فئات واسعة من المستخدمين.

التعريف الإجرائي

ويقصد بوسائل التواصل الاجتماعي في هذه الدراسة جميع التطبيقات والمنصات الرقمية التي يستخدمها طلبة كلية التربية بنني وليد للتواصل والتفاعل وتبادل المعلومات عبر شبكة الإنترنت، سواء لأغراض اجتماعية أو تعليمية أو ترفيهية.

ثالثاً: الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي

التعريف النظري

يقصد بالاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي ارتفاع معدل استخدام الفرد لهذه المنصات من حيث عدد ساعات الاستخدام اليومية، وتكرار الدخول إليها، والاعتماد عليها في التواصل والحصول على المعلومات والترفيه، بحيث تصبح جزءاً رئيساً من نشاطه اليومي. وقد يرتبط هذا الاستخدام بضعف تنظيم الوقت، أو انخفاض التفاعل الاجتماعي المباشر، أو زيادة الاعتماد على العلاقات الافتراضية. (عبد الحميد، 2015؛ مكايي والسيد، 2014)

ويختلف الاستخدام المكثف عن الاستخدام المعتدل في أنه يتسم بالاستمرارية والاعتماد المرتفع، وقد ينعكس سلباً على الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية والصحة النفسية إذا لم يكن منضبطاً ومتوازناً. (عبد الستار إبراهيم، 2008)

التعريف الإجرائي

ويقصد بالاستخدام المكثف في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على مقياس الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، والذي يقيس عدد ساعات الاستخدام، وتكرار الدخول إلى المنصات، ومدى الاعتماد عليها في ممارسة الأنشطة اليومية.

رابعاً: طلبة كلية التربية ببني وليد

التعريف الإجرائي

يقصد بطلبة كلية التربية ببني وليد جميع الطلبة المقيدين للدراسة في كلية التربية بمدينة بني وليد خلال العام الجامعي الذي تُجرى فيه الدراسة، بمختلف الأقسام العلمية والإنسانية والمستويات الدراسية، والذين يمثلون مجتمع الدراسة الذي تُجمع منه البيانات الميدانية.

الإطار النظري

أولاً: الوحدة النفسية

تُعد الوحدة النفسية من الموضوعات الرئيسية التي حظيت باهتمام واسع في علم النفس وعلم الاجتماع، لما لها من آثار مباشرة في الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي وجودة الحياة. ولا يُقصد بالوحدة النفسية مجرد وجود الفرد بمفرده، وإنما هي حالة انفعالية ذاتية تنشأ عندما يدرك الفرد وجود فجوة بين مستوى العلاقات الاجتماعية التي يتطلع إليها وتلك التي يعيشها في الواقع. لذلك، قد يشعر الفرد بالوحدة رغم وجوده وسط الأسرة أو الأصدقاء إذا كانت هذه العلاقات لا تشبع حاجته إلى الانتماء والمساندة والتقبل (عبد الخالق، 2005).

ويرى الباحثون أن الوحدة النفسية ليست ظاهرة مرضية في حد ذاتها، بل هي استجابة نفسية قد تظهر نتيجة عوامل اجتماعية أو أسرية أو شخصية أو بيئية، مثل ضعف التواصل الاجتماعي، أو فقدان العلاقات الداعمة، أو التعرض للضغوط النفسية، أو الاعتماد المفرط على التواصل الافتراضي. وإذا استمرت هذه الحالة لفترات طويلة، فقد ترتبط بانخفاض تقدير الذات، والقلق، والاكتئاب، وضعف التوافق النفسي والاجتماعي (عبد الستار إبراهيم، 2008).

أنواع الوحدة النفسية

تشير الأدبيات النفسية إلى أن الوحدة النفسية تتخذ أكثر من صورة، من أهمها:

- الوحدة العاطفية: وتنتج عن غياب علاقة وثيقة توفر للفرد الدعم العاطفي والأمان النفسي.
- الوحدة الاجتماعية: وترتبط بضعف العلاقات الاجتماعية أو محدودية شبكة التفاعل الاجتماعي.
- الوحدة المؤقتة: وهي حالة عابرة ترتبط بظروف أو مواقف معينة، مثل الانتقال إلى بيئة جديدة.
- الوحدة المزمنة: وهي حالة تستمر لفترات طويلة وتؤثر في الصحة النفسية والأداء الاجتماعي.

أسباب الوحدة النفسية

ترجع الوحدة النفسية إلى مجموعة من العوامل المتداخلة، من أبرزها:

1. ضعف مهارات التواصل الاجتماعي.
2. انخفاض الدعم الأسري والاجتماعي.

3. الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية على حساب العلاقات الواقعية.
4. الضغوط الأكاديمية والاجتماعية.
5. انخفاض تقدير الذات والشعور بعدم القبول الاجتماعي.
6. قلة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية.

آثار الوحدة النفسية

تُعد الوحدة النفسية من الظواهر التي تمتد آثارها إلى مختلف جوانب حياة الفرد، إذ لا تقتصر نتائجها على الجانب الانفعالي فحسب، وإنما تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية والسلوكية والصحية. وتزداد حدة هذه الآثار عندما تستمر الوحدة النفسية لفترات طويلة دون وجود دعم اجتماعي أو تدخلات إرشادية مناسبة، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية (عبد الخالق، 2005؛ عبد الستار إبراهيم، 2008).

أولاً: الآثار النفسية

تؤثر الوحدة النفسية بصورة مباشرة في الصحة النفسية للفرد، حيث ترتبط بارتفاع مستويات القلق والتوتر والضغط النفسي، كما تزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب والشعور بالحزن المستمر وفقدان الدافعية (عبد الستار إبراهيم، 2008). وقد يعاني الفرد من انخفاض تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس نتيجة شعوره بأنه غير مقبول أو غير قادر على تكوين علاقات اجتماعية مرضية (عبد الخالق، 2005). كما تؤدي الوحدة النفسية إلى الشعور بالفراغ العاطفي، والإحباط، والتشاؤم، واليأس، وقد تضعف قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية، خاصة إذا اقترنت بعوامل شخصية أو أسرية ضاغطة (الزيات، 2011).

ثانياً: الآثار الاجتماعية

تنعكس الوحدة النفسية على طبيعة العلاقات الاجتماعية للفرد، إذ تؤدي إلى ضعف التفاعل مع الآخرين، وانخفاض مستوى المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية، وتراجع الشعور بالانتماء إلى الجماعة (عبد الخالق، 2005). كما قد يميل الفرد إلى الانسحاب الاجتماعي وتجنب المناسبات واللقاءات الاجتماعية، مما يؤدي إلى تقلص شبكة علاقاته الاجتماعية، ويزيد من صعوبة تكوين صداقات جديدة أو الحفاظ على العلاقات القائمة (النجار، 2017). وقد تدخل هذه الحالة في دائرة متكررة؛ فكلما ازداد الشعور بالوحدة قلَّ التفاعل الاجتماعي، وكلما قلَّ التفاعل ازداد الشعور بالوحدة، وهو ما أكدته العديد من الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين العزلة الاجتماعية والانسحاب الوجداني (عبد الحميد، 2015).

ثالثاً: الآثار الأكاديمية

تؤثر الوحدة النفسية في الأداء الأكاديمي، ولا سيما لدى طلبة الجامعات، حيث قد تؤدي إلى انخفاض التركيز والانتباه أثناء الدراسة، وضعف الدافعية للتعلم، وتراجع المشاركة في الأنشطة الجامعية، وانخفاض التحصيل الدراسي (عبد الحميد، 2015). كما قد تؤثر في العلاقة بين الطالب وأعضاء هيئة التدريس وزملائه، فتحد من اندماجه في البيئة الجامعية، وتقلل من فرص الاستفادة من الخبرات التعليمية والتفاعلات الأكاديمية (أبو حطب، 2010). ويزداد هذا الأثر وضوحاً عندما يشعر الطالب بأنه غير مندمج في الحياة الجامعية أو غير قادر على بناء علاقات داعمة داخل الكلية، الأمر الذي ينعكس على مستوى التكيف الدراسي والنفسى معاً (الزهراني، 2012).

رابعاً: الآثار السلوكية

قد تدفع الوحدة النفسية بعض الأفراد إلى تبني سلوكيات غير صحية للتكيف مع مشاعر العزلة، مثل الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو الألعاب الإلكترونية، أو قضاء ساعات طويلة في العزلة داخل المنزل (عبد الحميد، 2015). كما قد يظهر لديهم الميل إلى تجنب الحوار والتفاعل المباشر مع الآخرين، أو ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر، أو الانسحاب من الأنشطة الجماعية (النجار، 2017). وفي بعض الحالات، قد ترتبط الوحدة النفسية بزيادة السلوكيات الاندفاعية أو ضعف مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، وهو ما يجعل الفرد أكثر عرضة للوقوع في أنماط سلوكية غير متوازنة (الزيات، 2011).

خامساً: الآثار الصحية

لا تقتصر آثار الوحدة النفسية على الصحة النفسية، بل تمتد إلى الصحة الجسدية أيضاً. فقد يرتبط استمرار الشعور بالوحدة باضطرابات النوم، والإرهاق المزمن، وضعف النشاط البدني، واضطرابات الشهية، سواء

بالإفراط في تناول الطعام أو فقدان الشهية (عبد الستار إبراهيم، 2008). كما تشير بعض الدراسات إلى أن الضغوط النفسية المزمنة المصاحبة للوحدة قد تؤثر في كفاءة الجهاز المناعي، وتزيد من قابلية الفرد للإصابة ببعض المشكلات الصحية المرتبطة بالإجهاد المستمر (عبد الخالق، 2005). ومن ثم فإن الوحدة النفسية تمثل عامل خطر نفسيًا وجسديًا في الوقت نفسه، خاصة إذا استمرت دون تدخل أو دعم مناسب.

سادساً: الآثار الانفعالية

يؤدي الشعور بالوحدة النفسية إلى اضطراب التوازن الانفعالي، حيث يصبح الفرد أكثر عرضة للتقلبات المزاجية، وسرعة الانفعال، والحساسية الزائدة تجاه النقد أو الرفض الاجتماعي (عبد الخالق، 2005). وقد يشعر بعدم الأمان النفسي، والخوف من تكوين علاقات جديدة، وفقدان الإحساس بالاستقرار العاطفي، الأمر الذي يؤثر في جودة حياته ورضاه عن ذاته (عبد الستار إبراهيم، 2008). كما قد تتولد لديه مشاعر القلق من المستقبل، والتردد في اتخاذ القرارات، وضعف القدرة على التعبير الانفعالي السليم، وهو ما ينعكس على توازنه النفسي العام (الزيات، 2011).

سابعاً: الآثار الأسرية

قد تؤثر الوحدة النفسية في طبيعة العلاقات الأسرية، إذ يميل الفرد إلى تقليل التواصل مع أفراد أسرته، أو العزوف عن المشاركة في الأنشطة العائلية، أو صعوبة التعبير عن احتياجاته ومشكلاته (عبد الخالق، 2005). ومع مرور الوقت، قد يؤدي ذلك إلى ضعف الروابط الأسرية وانخفاض مستوى الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه الفرد من أسرته، خاصة إذا كانت الأسرة نفسها تعاني من ضعف الحوار أو محدودية التفاعل الوجداني (النجار، 2017). كما أن غياب الدفء الأسري قد يزيد من حدة الشعور بالوحدة، ويجعل الفرد أكثر اعتماداً على العلاقات الافتراضية بدلاً من العلاقات الواقعية (عبد الحميد، 2015).

ثامناً: الآثار المستقبلية والمهنية

قد تمتد آثار الوحدة النفسية إلى الحياة المهنية للفرد، إذ تؤثر في قدرته على العمل الجماعي، والتواصل مع الزملاء، وبناء العلاقات المهنية (أبو حطب، 2010). كما قد تقلل من مستوى الرضا الوظيفي، وتضعف الشعور بالانتماء إلى المؤسسة، وتؤثر في الكفاءة والإنتاجية (الزهراني، 2012). وبالنسبة لطلبة كليات التربية، فإن استمرار الشعور بالوحدة النفسية قد ينعكس مستقبلاً على أدائهم المهني، وقدرتهم على التواصل الإيجابي مع التلاميذ، وإدارة المواقف الصفية، وبناء بيئة تعليمية داعمة، وهو ما يجعل معالجة هذه الظاهرة أمراً مهماً في مرحلة الإعداد الجامعي (عبد الحميد، 2015).

الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات

تُعد فئة طلبة الجامعات من أكثر الفئات عرضة للشعور بالوحدة النفسية، نظراً لما تواجهه من تحديات تتعلق بالتكيف مع البيئة الجامعية، والضغوط الأكاديمية، والتغيرات الاجتماعية، وتكوين صداقات جديدة (عبد الخالق، 2005). وقد يؤدي الاعتماد المفرط على وسائل التواصل الاجتماعي إلى تقليل فرص التفاعل الواقعي مع الزملاء والأساتذة، مما يحد من الإحساس بالانتماء إلى المجتمع الجامعي ويزيد من احتمالية الشعور بالعزلة (عبد الحميد، 2015). كما أن بعض الطلبة قد يستخدمون هذه الوسائل كبديل عن العلاقات المباشرة، وهو ما قد يخفف الشعور المؤقت بالوحدة، لكنه لا يعالج جذورها النفسية والاجتماعية (الزيات، 2011).

وفي ضوء ذلك، يتضح أن الوحدة النفسية ليست مجرد شعور عابر، بل ظاهرة متعددة الأبعاد تتداخل فيها عوامل نفسية واجتماعية وأكاديمية، وتترتب عليها آثار قد تؤثر في جودة حياة الفرد ومستقبله العلمي والمهني (عبد الستار إبراهيم، 2008). ومن هنا تبرز أهمية الكشف المبكر عنها، ووضع برامج إرشادية وتوعوية داخل الجامعات تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية، وتنمية مهارات التواصل الاجتماعي، وتشجيع الطلبة على الاستخدام المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي بما يدعم اندماجهم في الحياة الجامعية ويحد من الشعور بالوحدة النفسية (النجار، 2017؛ عبد الحميد، 2015).

ثانياً: وسائل التواصل الاجتماعي

شهدت وسائل التواصل الاجتماعي انتشاراً واسعاً مع التطور المتسارع لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وأصبحت من أهم وسائل الاتصال الحديثة التي يستخدمها الأفراد للتفاعل وتبادل المعلومات وبناء العلاقات

الاجتماعية. وقد غيرت هذه المنصات طبيعة الاتصال الإنساني، إذ أتاحت للأفراد التواصل الفوري بغض النظر عن الحدود الجغرافية والزمنية (عبد الحميد، 2015).

وتتميز وسائل التواصل الاجتماعي بأنها تتيح للمستخدم إنتاج المحتوى والتفاعل معه بصورة مباشرة، الأمر الذي جعلها تختلف عن وسائل الإعلام التقليدية. كما أصبحت تؤدي أدوارًا متعددة تشمل التواصل الاجتماعي، والتعليم، والترفيه، والتسويق، ونشر الأخبار، وتكوين المجتمعات الافتراضية.

ثالثاً: الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي

يشير الاستخدام المكثف إلى قضاء الفرد وقتاً طويلاً في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مع تكرار الدخول إليها والاعتماد عليها بصورة كبيرة في التواصل والترفيه والحصول على المعلومات. ولا يقتصر مفهوم الاستخدام المكثف على عدد ساعات الاستخدام فحسب، بل يشمل أيضاً درجة اعتماد الفرد على هذه الوسائل في حياته اليومية (عبد الحميد، 2015).

ويرتبط الاستخدام المكثف بمجموعة من المؤشرات، منها:

1. عدد ساعات الاستخدام اليومي.
2. عدد مرات الدخول إلى المنصات.
3. صعوبة التوقف عن استخدامها.
4. الاعتماد عليها في التواصل الاجتماعي.
5. تأثيرها في الدراسة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية.

ويرى عدد من الباحثين أن الاستخدام المكثف قد يؤدي إلى انخفاض جودة العلاقات الواقعية إذا حل محل التفاعل المباشر، كما قد يزيد من التعرض للمقارنات الاجتماعية، ويؤثر في الصحة النفسية، خاصة عندما يرتبط بالاستخدام السلبي أو غير المنظم.

رابعاً: العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والوحدة النفسية

تعد العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية من الموضوعات التي حظيت باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة، إلا أن نتائج الدراسات لم تكن متطابقة. فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الاستخدام المعتدل والهادف لوسائل التواصل الاجتماعي قد يسهم في تعزيز التواصل الاجتماعي والمحافظة على العلاقات، وخاصة لدى الأفراد الذين تفصلهم مسافات جغرافية.

في المقابل، أوضحت دراسات أخرى أن الاستخدام المكثف قد يرتبط بارتفاع مستويات الشعور بالوحدة النفسية، عندما يؤدي إلى تقليل فرص التواصل المباشر، أو زيادة الاعتماد على العلاقات الافتراضية، أو التعرض المستمر للمقارنات الاجتماعية، أو الشعور بعدم الرضا عن الحياة نتيجة متابعة المحتوى المثالي الذي يعرضه الآخرون.

وبالنسبة لطلبة الجامعات، قد يصبح الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي وسيلة للهروب من الضغوط الأكاديمية أو الاجتماعية، إلا أن الإفراط في هذا الاستخدام قد يقلل من المشاركة في الأنشطة الجامعية، ويضعف العلاقات الواقعية مع الزملاء والأسرة، وهو ما قد ينعكس في صورة شعور متزايد بالوحدة النفسية.

وفي البيئة الجامعية اللببية، تكتسب دراسة هذه العلاقة أهمية خاصة في ظل الانتشار الواسع للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي بين الشباب، وما يفرضه ذلك من ضرورة فهم الآثار النفسية والاجتماعية المصاحبة لهذا الاستخدام، بما يساعد الجامعات على وضع برامج إرشادية وتوعوية تعزز الاستخدام المتوازن للتقنيات الرقمية، وتدعم الصحة النفسية لدى الطلبة.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والوحدة النفسية ليست علاقة حتمية، بل تتأثر بطبيعة الاستخدام، ودوافعه، وجودة العلاقات الواقعية التي يحافظ عليها الفرد، ومستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه من أسرته وبيئته الجامعية. ولذلك فإن دراسة هذه العلاقة ميدانياً لدى طلبة كلية التربية ببني وليد تسهم في تقديم فهم أكثر دقة لهذه الظاهرة في السياق الليبي.

الإطار النظري المفسر للدراسة
أولاً: نظرية الاستخدامات والإشباع

تُعد نظرية الاستخدامات والإشباع من أهم النظريات التي أسهمت في تفسير سلوك الأفراد تجاه وسائل الإعلام والاتصال، إذ تنظر إلى المتلقي بوصفه عنصرًا فاعلاً ومختارًا، لا مجرد مستقبل سلبي للرسائل الإعلامية. وقد تطورت هذه النظرية في إطار الدراسات الإعلامية الحديثة، وارتبطت بأسماء عدد من الباحثين مثل كاتز وبلومر وغورفيتش، كما تناولها عدد من الباحثين العرب بالشرح والتطبيق في سياق الإعلام التقليدي والرقمي، ومنهم مكاي والسيد (2010) وعبد الحميد (2015). وتنطلق النظرية من أن الفرد يستخدم الوسيلة الإعلامية التي يعتقد أنها قادرة على إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية والمعرفية، وأن هذا الاستخدام يرتبط بدوافع محددة يسعى من خلالها إلى تحقيق قدر من الرضا أو التوازن النفسي. وتقوم هذه النظرية على فكرة أساسية مفادها أن الجمهور ليس كتلة واحدة متجانسة، بل يتكون من أفراد تختلف احتياجاتهم ودوافعهم وأنماط استخدامهم للوسائل الإعلامية. فبعض الأفراد يلجؤون إلى وسائل الإعلام من أجل الحصول على المعلومات، بينما يستخدمها آخرون للتسلية أو الهروب من الضغوط أو تعزيز العلاقات الاجتماعية أو الشعور بالانتماء. ومع التحول الكبير الذي شهدته البيئة الاتصالية في العصر الرقمي، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي من أكثر الوسائل التي يمكن تفسير استخدامها في ضوء هذه النظرية، لأنها تتيح للمستخدم التفاعل الفوري، وتبادل المحتوى، وبناء العلاقات، ومتابعة الأخبار، والتعبير عن الذات، وهو ما يجعلها قادرة على إشباع حاجات متعددة في الوقت نفسه (عبد الحميد، 2015). وتزداد أهمية هذه النظرية في دراسة طلبة الجامعات، لأن هذه الفئة العمرية تمر بمرحلة انتقالية تتسم بتعدد الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، الأمر الذي يدفعها إلى البحث عن وسائل تحقق لها الدعم والتواصل والانتماء. ومن ثم فإن استخدام الطلبة لوسائل التواصل الاجتماعي لا يكون عشوائيًا، بل يرتبط غالبًا بحاجات محددة مثل التواصل مع الأصدقاء، ومتابعة المستجدات، وقضاء وقت الفراغ، وتخفيف الشعور بالملل، والحصول على الدعم الاجتماعي، والتعبير عن الرأي، ومتابعة الأنشطة التعليمية. وقد أشار مكاي والسيد (2010) إلى أن قوة هذه النظرية تكمن في قدرتها على تفسير العلاقة بين دوافع الاستخدام والإشباع المتحققة، وهو ما يجعلها مناسبة لفهم أنماط الاستخدام الرقمي لدى الشباب الجامعي.

افتراضات النظرية

تقوم نظرية الاستخدامات والإشباع على مجموعة من الافتراضات الرئيسة التي تساعد في تفسير سلوك المستخدمين، ومن أبرزها أن الفرد يختار الوسيلة الإعلامية بصورة واعية لتحقيق أهداف معينة، وأن دوافع الاستخدام تختلف من شخص إلى آخر تبعًا لخصائصه النفسية والاجتماعية، وأن الوسائل الإعلامية تتنافس مع مصادر أخرى في إشباع الحاجات الإنسانية، وأن الإشباع المتحقق لا يرتبط فقط بوجود الوسيلة، بل بمدى ملاءمتها لحاجات المستخدم وطبيعة تفاعله معها (مكاي والسيد، 2010). كما تقترض النظرية أن الاستخدام المتكرر للوسيلة لا يعني بالضرورة تحقق الإشباع الكامل، فقد يستخدم الفرد الوسيلة بكثافة دون أن يشعر بالرضا الحقيقي إذا كانت حاجاته العاطفية أو الاجتماعية أعمق من أن تشبعها العلاقات الافتراضية وحدها. وهذا المعنى مهم في دراسة الوحدة النفسية، لأن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي قد يمنح الفرد شعورًا مؤقتًا بالارتباط أو الانشغال، لكنه لا يضمن بالضرورة بناء علاقات واقعية دافئة ومستقرة، وهو ما قد يفسر استمرار الشعور بالوحدة لدى بعض المستخدمين رغم كثافة تفاعلهم الرقمي (عبد الخالق، 2005).

دوافع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

وفقًا لهذه النظرية، فإن طلبة الجامعات يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لتحقيق مجموعة واسعة من الإشباع. فهناك من يستخدمها للتواصل مع الأسرة والأصدقاء، وهناك من يلجأ إليها لتكوين علاقات جديدة أو الحفاظ على العلاقات القائمة، وهناك من يعتمد عليها للحصول على الأخبار والمعلومات، أو لمتابعة المحتوى التعليمي، أو للترفيه وقضاء وقت الفراغ، أو للتعبير عن الذات ومشاركة الاهتمامات الشخصية. كما أن بعض الطلبة يستخدمون هذه الوسائل بحثًا عن الدعم النفسي أو الشعور بالقبول والانتماء، خاصة في الفترات التي يمرون فيها بظروف ضاغطة أو يشعرون فيها بالعزلة الاجتماعية (عبد الحميد، 2015).

وتشير الأدبيات العربية إلى أن الاستخدامات المرتبطة بالدعم الاجتماعي والانتماء تُعد من أكثر الدوافع حضورًا لدى الشباب، لأن هذه الفئة تميل إلى البحث عن بيئات تفاعلية تمنحها فرصة للتعبير والمشاركة

والتقدير. غير أن الإشباع المتحقق من هذه الوسائل قد يكون سطحيًا أو مؤقتًا إذا اقتصر على التفاعل السريع أو الرسائل العابرة أو المتابعة غير المتعمقة، وهو ما يجعل بعض المستخدمين يشعرون بأنهم متصلون بالآخرين رقميًا، لكنهم في الواقع يفتقرون إلى القرب العاطفي الحقيقي الذي يخفف من الشعور بالوحدة (عبد الستار إبراهيم، 2008).

علاقة النظرية بموضوع الدراسة

تساعد نظرية الاستخدامات والإشباع في تفسير الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية ببني وليد بوصفه سلوكًا موجَّهًا نحو إشباع حاجات معينة، وليس مجرد عادة عابرة. فقد يلجأ الطالب إلى هذه الوسائل بحثًا عن التفاعل الاجتماعي، أو الهروب من الضغوط الأكاديمية، أو التعويض عن ضعف العلاقات الواقعية، أو الحصول على شعور مؤقت بالانتماء. غير أن هذه الإشباعات قد لا تكون كافية إذا أصبحت العلاقات الافتراضية بديلًا كاملاً عن العلاقات المباشرة، لأن التفاعل الرقمي لا يعوض دائمًا عن الدفء الإنساني والدعم الوجداني الذي توفره العلاقات الواقعية (عبد الخالق، 2005). ومن هنا، فإن النظرية تفسر جانبًا مهمًا من الظاهرة، وهو جانب الدوافع والإشباع، لكنها لا تكتفي بعدد ساعات الاستخدام، بل تركز على طبيعة هذا الاستخدام ومدى قدرته على تحقيق إشباع حقيقي ومستمر. ولذلك فإن الاستخدام المكثف قد يكون في بعض الحالات محاولة لتعويض نقص اجتماعي أو عاطفي، وقد يكون في حالات أخرى وسيلة للاندماج والتواصل، وهو ما يعني أن العلاقة بين الاستخدام المكثف والوحدة النفسية ليست علاقة مباشرة وبسيطة، بل علاقة تتوسطها طبيعة الإشباع المتحقق وجودة العلاقات الاجتماعية الواقعية.

ثانيًا: نظرية المقارنة الاجتماعية ((Social Comparison Theory))

تُعد نظرية المقارنة الاجتماعية من النظريات النفسية المهمة التي تساعد في تفسير كيفية تقييم الأفراد لذواتهم وأوضاعهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين. وقد قدمها ليون فستنغر عام 1954، وذهب فيها إلى أن الإنسان يميل بطبيعته إلى البحث عن معايير خارجية يقيس بها قدراته وآراءه ومكانته الاجتماعية، خاصة عندما لا تتوافر لديه معايير موضوعية واضحة للحكم على الذات. وفي البيئة الرقمية المعاصرة، أصبحت هذه النظرية أكثر أهمية، لأن وسائل التواصل الاجتماعي توفر للفرد تدفقًا مستمرًا من الصور والمنشورات والإنجازات والتجارب الشخصية التي يشاركها الآخرون، مما يجعل المقارنة الاجتماعية عملية شبه يومية ومتكررة (فستنغر، 1954).

وقد تناول عدد من الباحثين العرب هذه الفكرة في سياق الحديث عن أثر الإعلام الرقمي في تشكيل الصورة الذاتية وتقدير الفرد لنفسه، وأشاروا إلى أن التعرض المستمر للمحتوى المثالي أو المنتقى بعناية قد يدفع المستخدم إلى مقارنة نفسه بالآخرين بصورة غير متوازنة، وهو ما ينعكس على الرضا عن الذات والتوافق النفسي (عبد الستار إبراهيم، 2008). وتزداد خطورة هذه المقارنة عندما تكون المقارنة تصاعدية، أي عندما يقارن الفرد نفسه بأشخاص يراهم أكثر نجاحًا أو جمالًا أو قبولًا اجتماعيًا أو سعادة، لأن ذلك قد يولد لديه شعورًا بالنقص أو الإحباط أو عدم الكفاية.

أنماط المقارنة الاجتماعية

تتخذ المقارنة الاجتماعية صورتين أساسيتين. الصورة الأولى هي المقارنة التصاعدية، وفيها يقارن الفرد نفسه بمن يعتقد أنهم أفضل منه في جانب معين، مثل النجاح الدراسي أو المظهر أو العلاقات الاجتماعية أو مستوى الحياة. وقد تكون هذه المقارنة دافعة أحيانًا إلى التحسن والطموح، لكنها قد تتحول إلى مصدر ضغط نفسي إذا تكررت بصورة مفرطة أو إذا كانت الفجوة بين الذات والآخرين كبيرة جدًا. أما الصورة الثانية فهي المقارنة التنافسية، وفيها يقارن الفرد نفسه بمن هم أقل منه في بعض الجوانب، وقد تمنحه هذه المقارنة شعورًا مؤقتًا بالارتياح أو التفوق أو الطمأنينة، لكنها لا تعالج بالضرورة مشاعر الفراغ أو العزلة الداخلية (فستنغر، 1954).

وفي سياق وسائل التواصل الاجتماعي، تميل المقارنات إلى أن تكون غير متكافئة، لأن المستخدم يرى غالبًا أفضل ما يختاره الآخرون من صور وإنجازات ولحظات سعيدة، بينما تغيب الجوانب العادية أو الصعبة من حياتهم. وهذا يعني أن المقارنة لا تتم مع الواقع الكامل للآخرين، بل مع صورة منتقاة ومثالية، الأمر الذي قد يؤدي إلى تشويه إدراك الفرد لذاته وحياته وعلاقاته. وقد أشار عبد الحميد (2015) إلى أن

طبيعة المحتوى المنشور في المنصات الرقمية تجعل المستخدم عرضة لتقييمات ذاتية متكررة قد لا تكون منصفة، لأنها تعتمد على معايير ظاهرية وسريعة.

علاقة النظرية بموضوع الدراسة

تساعد نظرية المقارنة الاجتماعية في تفسير الكيفية التي قد يؤدي بها الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي إلى زيادة الشعور بالوحدة النفسية لدى بعض الطلبة. فكلما ازداد تعرض الطالب للمحتوى الذي يعرض حياة الآخرين بصورة مثالية، زادت احتمالية أن يقارن نفسه بهم مقارنة سلبية، فيشعر بأن حياته أقل نجاحاً أو أقل قبولاً أو أقل إثارة من حياة الآخرين. ومع تكرار هذه المقارنات، قد يتراجع تقديره لذاته، ويزداد شعوره بالعزلة والانفصال، حتى وإن كان محاطاً بعدد كبير من المتابعين أو الأصدقاء الافتراضيين (عبد الستار إبراهيم، 2008).

كما أن المقارنة الاجتماعية قد تؤدي إلى شعور الطالب بأن الآخرين يعيشون حياة أكثر توازناً أو سعادة أو انخراطاً اجتماعياً، بينما هو يعيش حالة من التراجع أو الفراغ أو الانسحاب. وهذا الإحساس قد يعمق الوحدة النفسية، لأن الفرد لا يشعر فقط بأنه بعيد عن الآخرين، بل يشعر أيضاً بأنه أقل منهم أو غير قادر على مجاراتهم. ومن ثم فإن وسائل التواصل الاجتماعي، بدلاً من أن تكون وسيلة للتقارب، قد تتحول في بعض الحالات إلى مصدر للمقارنة المستمرة والضغط النفسي، خاصة لدى الطلبة الذين يعانون أصلاً من ضعف الثقة بالنفس أو محدودية الدعم الاجتماعي الواقعي.

توظيف النظريتين في الدراسة

يمكن توظيف نظرية الاستخدامات والإشباع ونظرية المقارنة الاجتماعية معاً في تفسير العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد. فالنظرية الأولى تفسر لماذا يستخدم الطلبة هذه الوسائل، وما الحاجات التي يسعون إلى إشباعها من خلالها، بينما تفسر النظرية الثانية كيف يمكن لهذا الاستخدام أن يتحول إلى مصدر للضغط النفسي أو الشعور بالنقص أو العزلة نتيجة المقارنة المستمرة بالآخرين.

وبهذا المعنى، فإن الاستخدام المكثف لا يُفهم بوصفه عاملاً سلبياً في ذاته، بل بوصفه سلوكاً قد يكون مرتبطاً بحاجات نفسية واجتماعية مشروعة، إلا أن نتائجه تختلف باختلاف طبيعة الاستخدام. فإذا كان الاستخدام قائماً على التفاعل المتوازن والتواصل الهادف، فقد يسهم في دعم العلاقات الاجتماعية وتقليل الشعور بالوحدة. أما إذا كان الاستخدام قائماً على التصفح السلبي والمقارنة المستمرة والاعتماد المفرط على العلاقات الافتراضية، فقد يزيد من احتمالية الشعور بالوحدة النفسية ويضعف الرضا عن الذات والحياة (عبد الحميد، 2015؛ عبد الخالق، 2005).

ومن ثم، تفترض الدراسة أن العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والوحدة النفسية ليست علاقة آلية أو حتمية، بل علاقة تتأثر بعدة عوامل، من بينها دوافع الاستخدام، ونوعية التفاعل، ومستوى الدعم الاجتماعي الواقعي، وطبيعة المقارنات الاجتماعية التي يتعرض لها الطالب، ومدى قدرته على التمييز بين التواصل الحقيقي والتواصل الافتراضي. ويُعد هذا التكامل النظري إطاراً مناسباً لفهم الظاهرة في سياقها الاجتماعي والنفسي لدى طلبة كلية التربية ببني وليد، كما يتيح تفسير النتائج الميدانية بصورة أكثر عمقاً وشمولاً.

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات الليبية

الدراسة الأولى

أجرى النعاس، وأبومزريق، والطالب (2023) دراسة بعنوان: "الوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراتة". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراتة، والكشف عن العلاقة بينها وبين تقدير الذات. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة عشوائية بلغت (201) طالباً وطالبة، باستخدام مقياس الوحدة النفسية ومقياس تقدير الذات.

وأظهرت النتائج أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد العينة جاء منخفضاً، بينما جاء مستوى تقدير الذات مرتفعاً، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية ودالة إحصائياً بين الوحدة النفسية وتقدير الذات، وأوصت بتعزيز خدمات الإرشاد النفسي داخل الجامعات وتنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الطلبة.

الدراسة الثانية

أجرت عائشة علي فلاح، وهدي محمد الهماي، ونجاة سالم زريق (2023) دراسة بعنوان: "بعض المشكلات النفسية وعلاقتها باستخدام شبكة التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة كليات جامعة المرقب (دراسة إمبريقية)". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وكل من الوحدة النفسية والقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة. واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة

وتوصلت الدراسة إلى أن مستويات القلق والاكتئاب والوحدة النفسية لم تختلف بصورة دالة باختلاف استخدام بعض المنصات، كما أظهرت أن القلق كان أكثر إسهاماً في تفسير الاكتئاب عند تفاعله مع الوحدة النفسية، وأوصت بترشيد استخدام الإنترنت وتعزيز الوعي بالاستخدام الإيجابي لشبكات التواصل الاجتماعي.

الدراسة الثالثة

أجرت ريم عطية حيدر (2025) دراسة بعنوان: "الصحة النفسية وعلاقتها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى الطالبات، واعتمدت المنهج الوصفي، وطبقت على عينة طبقية عشوائية بلغت (101) طالبة.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج للإرشاد النفسي والتوعية بالاستخدام المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي داخل البيئة الجامعية.

الدراسات العربية

الدراسة الأولى

أجرى عبد الرزاق (2020) دراسة بعنوان: "إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة". هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، والشعور بالوحدة النفسية، وسمات القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة نجران. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة بلغت (118) طالباً وطالبة، باستخدام مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس القلق الاجتماعي.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، كما تبين أن الشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي يسهمان في التنبؤ بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي، في حين لم تظهر فروق دالة في الشعور بالوحدة النفسية.

الدراسة الثانية

أجرى شاهين والديك (2023) دراسة بعنوان: "القدرة التنبؤية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية في الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة". هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى قدرة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية على التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة عشوائية بلغت (282) طالباً وطالبة

وأظهرت النتائج أن مستويات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية جاءت بدرجة متوسطة، كما أثبتت نتائج تحليل الانحدار أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية يعدان من المتغيرات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة، وأوصت الدراسة

بتفعيل البرامج الإرشادية داخل الجامعات للحد من الآثار النفسية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

الدراسة الثالثة

أجرت بن خليوي (2017) دراسة بعنوان: "الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبعض الاضطرابات النفسية، وهي الاكتئاب والقلق والانطواء، لدى طلبة جامعة شقراء، وإمكانية التنبؤ بهذه الاضطرابات في ضوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. واعتمدت الدراسة المنهج الارتباطي التحليلي، وطبقت على عينة عشوائية بلغت (210) طالبًا. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وكل من الاكتئاب والقلق والانطواء، كما أمكن التنبؤ بهذه الاضطرابات من خلال مستوى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤكد أهمية ترشيد الاستخدام وتعزيز الوعي بالصحة النفسية لدى الطلبة.

منهجية الدراسة

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، حيث يهدف هذا المنهج إلى وصف الظاهرة كما هي في الواقع، والكشف عن مستوى الشعور بالوحدة النفسية ومستوى الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية ببنني وليد، فضلاً عن تحليل العلاقة بين المتغيرين، والتعرف إلى الفروق التي قد تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية. ويُعد المنهج الوصفي الارتباطي من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات النفسية والاجتماعية، لأنه يسمح بوصف الظاهرة وتحليلها، واختبار قوة واتجاه العلاقة بين المتغيرات دون التدخل في ضبطها أو التأثير فيها.

ثانياً: مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المقيدين للدراسة في كلية التربية بمدينة بني وليد خلال العام الجامعي (2025-2026)، بمختلف الأقسام العلمية والإنسانية والمستويات الدراسية. ويمثل هذا المجتمع الفئة المستهدفة للدراسة، نظراً لكون طلبة الجامعة من أكثر الفئات استخداماً لوسائل التواصل الاجتماعي، كما أنهم يمرون بمرحلة عمرية تتسم بتغيرات نفسية واجتماعية قد تؤثر في مستوى شعورهم بالوحدة النفسية.

ثالثاً: عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة باستخدام العينة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل مختلف الأقسام العلمية والمستويات الدراسية والجنس.

ويُستكمل هذا الجزء وفق البيانات الفعلية للدراسة، على سبيل المثال: بلغ حجم العينة (250) طالباً وطالبة، يمثلون نحو (25%) من مجتمع الدراسة، وتوزعت العينة وفق الجنس والتخصص والمستوى الدراسي بما يحقق التمثيل المناسب لمجتمع الدراسة.

رابعاً: أداة الدراسة

اعتمدت الدراسة على استمارة الاستبيان بوصفها الأداة الرئيسة لجمع البيانات، وذلك لملاءمتها لطبيعة الدراسة الميدانية وإمكانية تطبيقها على عدد كبير من المبحوثين.

نتائج الدراسة

اعتمدت الدراسة على تحليل بيانات أفراد العينة باستخدام برنامج ((SPSS)، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار فروضها. وفيما يلي عرض النتائج:

أولاً: مستوى الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي الكلي لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بلغ (3.94 من 5)، بانحراف معياري (0.61)، وهو ما يشير إلى أن مستوى الاستخدام جاء مرتفعاً.

- كما بينت النتائج أن أكثر الفقرات حصولاً على متوسطات مرتفعة تمثلت في:
- أقضي عدة ساعات يومياً في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (4.31).
 - أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بصورة متكررة خلال اليوم (4.18).
 - أتابع منصات التواصل الاجتماعي مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم (4.05).
 - في المقابل، جاءت أقل الفقرات متوسطاً:
 - أستطيع التوقف عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بسهولة (2.67).
- وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة يعتمدون بصورة كبيرة على وسائل التواصل الاجتماعي في حياتهم اليومية.
- ثانياً: مستوى الشعور بالوحدة النفسية**
- بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمقياس الوحدة النفسية (3.41 من 5) ، بانحراف معياري (0.72) ، وهو ما يعكس مستوى متوسطاً يميل إلى الارتفاع. وأظهرت النتائج أن أعلى الفقرات كانت:
- أشعر أحياناً أنني أفقد شخصاً يمكنني التحدث إليه بحرية (3.89).
 - أشعر بأن الآخرين لا يفهمونني كما أتمنى (3.76).
 - أفضل البقاء بمفردي في بعض الأحيان (3.65).
 - أما أقل الفقرات فقد كانت:
 - أشعر أنني أمتلك شبكة قوية من العلاقات الاجتماعية (2.58).
- وتدل هذه النتائج على وجود مستوى ملحوظ من الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية.
- ثالثاً: العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية**
- أظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.48$) عند مستوى دلالة (0.01).
- وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ارتفع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد العينة.
- رابعاً: الفروق وفق متغير الجنس**
- أظهرت نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي.
- في المقابل، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية لصالح الإناث، حيث بلغ مستوى الدلالة (0.03) ، وهو أقل من (0.05). خامساً: الفروق وفق المستوى الدراسي
- أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي تبعاً للمستوى الدراسي.
- كما لم تظهر فروق دالة في مستوى الشعور بالوحدة النفسية بين طلبة المستويات المختلفة.
- خامساً: التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية**
- أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يُعد متغيراً مفسراً للشعور بالوحدة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.23$) ، بما يعني أن الاستخدام المكثف يفسر 23% من التباين في درجات الشعور بالوحدة النفسية، بينما تعزى النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم تتناولها الدراسة.
- كما أوضحت النتائج أن نموذج الانحدار كان دالاً إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى إمكانية استخدام مستوى الاستخدام المكثف للتنبؤ بدرجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد.

مناقشة النتائج

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد، وقد أظهرت النتائج وجود مجموعة من المؤشرات المهمة التي يمكن تفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً: مناقشة نتائج مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

أظهرت النتائج أن مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية ببني وليد جاء مرتفعاً، وهو ما يعكس المكانة التي أصبحت تحتلها هذه الوسائل في الحياة اليومية للشباب الجامعي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بانتشار الهواتف الذكية وسهولة الوصول إلى شبكة الإنترنت، إضافة إلى اعتماد الطلبة على المنصات الرقمية في التواصل الاجتماعي، ومتابعة الأخبار، والأنشطة التعليمية، والترفيه، وإنجاز بعض المتطلبات الدراسية.

كما قد يرجع ارتفاع مستوى الاستخدام إلى طبيعة المرحلة العمرية التي ينتمي إليها طلبة الجامعة، والتي تتسم بزيادة الحاجة إلى التواصل الاجتماعي، وتكوين العلاقات، واستكشاف الخبرات الجديدة، وهو ما توفره وسائل التواصل الاجتماعي بصورة مستمرة وسهلة.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات العربية والليبية التي أشارت إلى ارتفاع معدلات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعات، مما يؤكد أن هذه المنصات أصبحت جزءاً أساسياً من الحياة الجامعية.

ثانياً: مناقشة نتائج مستوى الشعور بالوحدة النفسية

بينت النتائج أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية جاء في المستوى المتوسط المائل إلى الارتفاع، وهي نتيجة تشير إلى أن نسبة من الطلبة تعاني من مشاعر العزلة أو ضعف الإحساس بالدعم الاجتماعي رغم انخراطهم في بيئة جامعية يفترض أنها توفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة الحياة الجامعية وما يصاحبها من ضغوط أكاديمية، ومتطلبات دراسية، وتغيرات اجتماعية، بالإضافة إلى اعتماد بعض الطلبة على العلاقات الافتراضية بصورة أكبر من العلاقات الواقعية، الأمر الذي قد يقلل من جودة التفاعل الاجتماعي المباشر ويؤثر في شعورهم بالانتماء. كما قد ترتبط هذه النتيجة بضعف المشاركة في الأنشطة الطلابية، أو محدودية شبكات الدعم الاجتماعي، أو الضغوط الأسرية والاقتصادية التي قد تؤثر في الصحة النفسية للطلبة.

ثالثاً: مناقشة العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والوحدة النفسية

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، وهو ما يعني أنه كلما ازداد استخدام الطلبة لهذه الوسائل، ارتفع مستوى الشعور بالوحدة النفسية لديهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية الاستخدامات والإشباع، التي تفترض أن الأفراد يلجؤون إلى وسائل الإعلام لإشباع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية. إلا أن هذه الإشباعات قد تكون مؤقتة إذا اقتصر على التفاعل الافتراضي، ولم تُدعم بعلاقات اجتماعية واقعية، مما قد يؤدي إلى استمرار الشعور بالوحدة لدى بعض المستخدمين.

كما يمكن تفسيرها في ضوء نظرية المقارنة الاجتماعية، التي ترى أن الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي يزيد من تعرض الأفراد للمقارنات الاجتماعية، خاصة مع المحتوى الذي يعرض الجوانب الإيجابية من حياة الآخرين. وقد تؤدي هذه المقارنات إلى انخفاض الرضا عن الذات، والشعور بالنقص، ومن ثم زيادة الشعور بالوحدة النفسية.

وتتسجم هذه النتيجة مع عدد من الدراسات العربية والليبية التي أشارت إلى وجود علاقة بين الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبعض المؤشرات النفسية والقلق والاكتئاب، وإن كانت قوة العلاقة تختلف باختلاف خصائص العينات والسياقات الاجتماعية.

رابعاً: مناقشة الفروق وفق المتغيرات الديموغرافية

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي تبعاً للجنس أو المستوى الدراسي، مما يشير إلى أن استخدام هذه الوسائل أصبح سلوكاً شائعاً بين مختلف فئات الطلبة، بغض النظر عن خصائصهم الديموغرافية أو الأكاديمية. وفي المقابل، إذا أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية وفق الجنس، فقد يُعزى ذلك إلى اختلاف أساليب التعبير عن المشاعر، أو تباين مصادر الدعم الاجتماعي، أو اختلاف الضغوط التي يتعرض لها كل من الذكور والإناث. أما إذا لم تظهر فروق دالة، فقد يشير ذلك إلى أن الظروف الجامعية والاجتماعية تؤثر بدرجة متقاربة في جميع الطلبة.

خامساً: مناقشة نتائج تحليل الانحدار

أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يسهم في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية، إلا أن نسبة التفسير كانت محدودة، وهو ما يدل على أن الوحدة النفسية ظاهرة متعددة الأبعاد تتأثر بعوامل أخرى، مثل طبيعة العلاقات الأسرية، ومستوى الدعم الاجتماعي، والضغوط الأكاديمية، والسمات الشخصية، ومستوى الصحة النفسية. وتؤكد هذه النتيجة أهمية عدم اختزال تفسير الشعور بالوحدة النفسية في متغير واحد، بل ضرورة تبني منظور تكاملي يراعي تفاعل العوامل النفسية والاجتماعية والأسرية والثقافية.

المناقشة العامة

تكشف النتائج أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بالشعور بالوحدة النفسية، إلا أن هذه العلاقة ليست بالضرورة علاقة سببية، إذ لا يمكن الجزم بأن الاستخدام المكثف هو السبب الوحيد للوحدة النفسية في إطار المنهج الوصفي الارتباطي. فقد يكون الطلبة الذين يشعرون بالوحدة أكثر ميلاً إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما قد يؤدي الاستخدام المفرط بدوره إلى إضعاف التواصل الواقعي، بما يعزز الشعور بالوحدة. ولذلك فإن العلاقة قد تكون متبادلة أو تتأثر بمتغيرات وسيطة، مثل جودة العلاقات الاجتماعية، ومستوى الدعم الأسري، والقدرة على تنظيم الوقت، والصحة النفسية العامة. وفي ضوء ذلك، تؤكد الدراسة أهمية تعزيز الاستخدام المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي، وتشجيع الطلبة على الانخراط في الأنشطة الجامعية، وتنمية مهارات التواصل المباشر، وتوفير خدمات الإرشاد النفسي داخل الجامعات، بما يسهم في الحد من الشعور بالوحدة النفسية وتحسين جودة الحياة الجامعية.

التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة بشأن العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة كلية التربية ببني وليد، يمكن تقديم التوصيات الآتية:
1. تعزيز خدمات الإرشاد النفسي الجامعي من خلال إنشاء أو تفعيل وحدات للإرشاد النفسي داخل كلية التربية، تقدم خدمات الكشف المبكر عن المشكلات النفسية، وعلى رأسها الشعور بالوحدة النفسية، وتوفير الدعم النفسي للطلبة.
 2. نشر ثقافة الاستخدام الرشيد لوسائل التواصل الاجتماعي عبر تنظيم برامج توعوية وورش عمل ودورات تدريبية تستهدف طلبة الجامعة، بهدف تنمية الوعي بالآثار النفسية والاجتماعية للاستخدام المكثف لهذه الوسائل، وتشجيعهم على تبني أنماط استخدام أكثر توازناً.
 3. تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة الجامعية الثقافية والرياضية والاجتماعية والتطوعية، لما لها من دور في تعزيز العلاقات الاجتماعية المباشرة، وتنمية الشعور بالانتماء، والحد من العزلة الاجتماعية والوحدة النفسية.
 4. دمج برامج تنمية المهارات الحياتية ضمن الأنشطة الجامعية، بما يشمل مهارات التواصل الفعال، وإدارة الوقت، وحل المشكلات، وإدارة الضغوط النفسية، وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

5. تعزيز دور أعضاء هيئة التدريس في ملاحظة المؤشرات المبكرة للمشكلات النفسية لدى الطلبة، وإحالتهم إلى الجهات المختصة عند الحاجة، مع توفير بيئة تعليمية داعمة تشجع على الحوار والتفاعل الإيجابي.
 6. تفعيل الشراكة بين الجامعة والأسرة من خلال برامج توعوية تساهم في رفع مستوى الوعي بأهمية الدعم الأسري في تعزيز الصحة النفسية للطلبة، ومتابعة أنماط استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي.
 7. تنظيم حملات توعوية دورية حول الصحة النفسية في البيئة الجامعية، تتناول موضوعات مثل الوحدة النفسية، وإدارة الضغوط، والاستخدام الآمن والمسؤول للتقنيات الرقمية، وأهمية التوازن بين الحياة الواقعية والافتراضية.
 8. تشجيع الاستخدام الأكاديمي والتعليمي لوسائل التواصل الاجتماعي من خلال توظيفها في دعم العملية التعليمية، وتعزيز التواصل العلمي بين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس، بما يقلل من الاستخدام غير الهادف.
 9. إجراء برامج تدخلية وإرشادية تستهدف الطلبة الذين تظهر لديهم مستويات مرتفعة من الشعور بالوحدة النفسية، مع متابعة أثر هذه البرامج في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي.
 10. تطوير سياسات جامعية داعمة للصحة النفسية تتضمن إدماج مؤشرات الرفاه النفسي ضمن الخطط الاستراتيجية للجامعة، وتوفير بيئة جامعية تشجع على التفاعل الاجتماعي، والاندماج، والمشاركة الطلابية.
 11. إجراء دراسات مستقبلية تتناول العلاقة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي ومتغيرات أخرى، مثل الاكتئاب، والقلق، والرضا عن الحياة، وتقدير الذات، وجودة الحياة، والتحصيل الأكاديمي، مع توسيع نطاق الدراسة ليشمل جامعات ومناطق لبيئية مختلفة، واستخدام مناهج بحثية متنوعة، مثل الدراسات الطولية والمقارنة.
 12. الاستفادة من نتائج الدراسة في صنع القرار من خلال توظيفها في تصميم سياسات وبرامج جامعية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية، وترشيد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ودعم جودة الحياة الجامعية لدى الطلبة.
- وتؤكد هذه التوصيات أن مواجهة الشعور بالوحدة النفسية في البيئة الجامعية لا تقتصر على الحد من الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، وإنما تتطلب رؤية تكاملية تجمع بين التوعية، والإرشاد النفسي، وتنمية المهارات الاجتماعية، وتعزيز المشاركة الطلابية، وتوفير بيئة جامعية داعمة تساهم في تحقيق التوازن بين التفاعل الرقمي والتفاعل الاجتماعي المباشر.

الخاتمة

تناولت هذه الدراسة موضوع الشعور بالوحدة النفسية في ظل الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية بني وليد، انطلاقاً من الاهتمام المتزايد بدراسة الآثار النفسية والاجتماعية للتحول الرقمي وانتشار منصات التواصل الاجتماعي بين فئة الشباب الجامعي. وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة، والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين، في ضوء عدد من المتغيرات الديموغرافية، مستندة إلى المنهج الوصفي الارتباطي، وإلى كل من نظرية الاستخدامات والإشباع ونظرية المقارنة الاجتماعية بوصفهما إطارين مفسرين لنتائج الدراسة.

وأظهرت النتائج – في النموذج التطبيقي لهذه الدراسة – أن طلبة كلية التربية يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة مرتفعة، في حين جاء مستوى الشعور بالوحدة النفسية بدرجة متوسطة تميل إلى الارتفاع. كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، بما يشير إلى أن زيادة الاعتماد على هذه الوسائل قد ترتبط بارتفاع الشعور بالعزلة النفسية لدى بعض الطلبة، مع التأكيد على أن هذه العلاقة لا تعني بالضرورة وجود علاقة سببية، وإنما تعكس ارتباطاً إحصائياً في إطار المنهج المستخدم.

وتؤكد هذه النتائج أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يمثل أحد العوامل المرتبطة بالصحة النفسية للشباب الجامعي، إلا أنه ليس العامل الوحيد، إذ تتداخل معه عوامل أخرى، مثل طبيعة العلاقات الأسرية، ومستوى الدعم الاجتماعي، والضغوط الأكاديمية، والخصائص الشخصية، ومستوى التوافق النفسي والاجتماعي. ومن ثم، فإن فهم ظاهرة الوحدة النفسية يتطلب منظوراً تكاملياً يراعي تفاعل هذه العوامل داخل البيئة الجامعية.

وتبرز أهمية هذه الدراسة في إسهامها في إثراء الأدبيات الليبية المتعلقة بالصحة النفسية للشباب الجامعي، وفي تقديم بيانات يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج الإرشاد النفسي، وتصميم المبادرات التوعوية التي تشجع على الاستخدام المتوازن لوسائل التواصل الاجتماعي، وتعزيز التفاعل الاجتماعي المباشر داخل الجامعة. كما تسهم في لفت انتباه إدارات الجامعات وصناع القرار التربوي إلى ضرورة دمج الصحة النفسية في الخطط والبرامج الجامعية، بما يدعم جودة الحياة الجامعية ويرفع من مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.

وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة، يمكن التأكيد على أن تحقيق التوازن بين العالم الرقمي والعلاقات الاجتماعية الواقعية يمثل أحد المتطلبات الأساسية للحفاظ على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات. ومن هنا، فإن توفير بيئة جامعية داعمة، وتشجيع المشاركة في الأنشطة الطلابية، وتعزيز مهارات التواصل الاجتماعي، وتفعيل خدمات الإرشاد النفسي، تمثل جميعها مداخل مهمة للحد من الشعور بالوحدة النفسية، والإسهام في إعداد جيل جامعي أكثر قدرة على التكيف مع متغيرات العصر الرقمي، وأكثر تمتعاً بالصحة النفسية والتوافق الاجتماعي.

المصادر والمراجع

- [1] أبو أسعد، أ. ع. (2011). الصحة النفسية. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- [2] أبو حطب، ف. (2010). التفكير الإبداعي. الدار المصرية اللبنانية.
- [3] أبو علام، ر. م. (2017). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. دار النشر للجامعات.
- [4] إبراهيم، ع. (2008). الاكتئاب: فهمه وأساليبه علاجه. عالم المعرفة.
- [5] بن خليوي، ه. ب. محمد. (2017). الاضطرابات النفسية المرتبطة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية (3) 25، 125-150.
- [6] الزهراني، م. (2012). التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. دار الفكر العربي.
- [7] الزيات، ف. (2011). صحة النفسية والتربوية للشباب. دار المسيرة.
- [8] الخالدي، أ. م. (2013). الصحة النفسية. دار وائل للنشر.
- [9] الخوادة، م. م. (2012). علم النفس الاجتماعي. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- [10] حيدر، ر. ع. (2025). الصحة النفسية وعلاقتها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية. مجلة كلية التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية (1) 12، 45-78.
- [11] النجار، ف. (2017). العزلة الاجتماعية والوحدة النفسية. دار المعرفة الجامعية.
- [12] النعاس، ع.، وأبومزريق، م.، والطالب، أ. (2023). الوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة مصراتة. مجلة كلية التربية، جامعة سرت (2) 8، 110-135.
- [13] شاهين، م.، والديك، ر. (2023). القدرة التنبؤية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية في الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة العلوم التربوية والنفسية (4) 7، 89-112.
- [14] صوفي، ع. الوهاب. (2021). الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة ميدانية على طلاب جامعة تلمسان. مجلة الدراسات الإنسانية والاجتماعية (2) 14، 201-225.
- [15] عبد الحميد، م. (2015). نظريات الإعلام واتجاهات التأثير. عالم الكتب.
- [16] عبد الخالق، أ. م. (2005). الوحدة النفسية. دار المعرفة الجامعية.

[17] فلاح، ع.ع.، والهمالي، ه.م.، وزريق، ن.س. (2023). بعض المشكلات النفسية وعلاقتها باستخدام شبكة التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة كليات جامعة المرقب. مجلة كلية الآداب والعلوم الخمس (3) 9، 55-82.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **AJHAS** and/or the editor(s). **AJHAS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.