

العزلة الاجتماعية في العصر الرقمي أثر أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الشعور بالوحدة عبر الزمن دراسة ميدانية في مدينة أربيل

م.د. ياسر بكر غريب

جامعة صلاح الدين- أربيل، كلية التربية، قسم الإرشاد التربوي والنفسي

Dr. Yasir Bakr Ghareeb

University of Salahaddin - Erbil, College of Education, Department of
Psychology and Educational Sciences

Yasir.Bakr@su.edu.krd

المقدمة والمشكلة البحثية :

تشهد المجتمعات المعاصرة تحولات جوهرية في أنماط التواصل الاجتماعي نتيجة للاستخدام الواسع النطاق للوسائط الرقمية، التي أصبحت جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للأفراد من جميع الأعمار والخلفيات وفئاتهم، وعلى مدى العقدين الماضيين، شهد العالم ثورة رقمية غير مسبوقة أحدثت تحولاً جذرياً في أنماط التواصل والتفاعل الإنساني، مما ساهم في ظهور مساحات تواصل جديدة تتجاوز الحدود الجغرافية والزمانية، ووسّع نطاق العلاقات الاجتماعية إلى العالم الافتراضي (Bonsaksen et al., 2023). على الرغم من تزايد الفرص التي تتيحها هذه المنصات للتفاعل والتعبير، تشير العديد من الدراسات الحديثة إلى ارتفاع في العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة كأحد أبرز التحديات الاجتماعية والنفسية في العصر الرقمي (Wu et al., 2024)؛ (Wang et al., 2024). تُبرز هذه الدراسات أن مقدار الوقت الذي يقضيه الأفراد في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط ارتباطاً مباشراً بمستوى شعورهم بالوحدة، لا سيما بين أولئك الذين يعتمدون على التفاعل الافتراضي كبديل للعلاقات الواقعية والدعم الاجتماعي الحقيقي. كما أكد (Nowland et al (2018) على أن نوع الاستخدام عامل حاسم؛ فالاستخدام الإيجابي والتفاعلي يمكن أن يسهم في الحد من الشعور بالوحدة، بينما الاستخدام السلبي أو القائم على المقارنة يمكن أن يُفاقمها. في السياق المحلي، أظهرت دراسة أجراها (Dyari & Mohammad (2024) في إقليم كردستان أن الاعتماد المفرط على وسائل التواصل الاجتماعي خلال فترات العزلة يرتبط بزيادة مستويات القلق والاكتئاب والعزلة النفسية. وأوصت الدراسة بإجراء المزيد من البحوث الميدانية المتعمقة لفهم ديناميكيات هذه الظاهرة في السياق الكردي، مما يدعم أهمية الدراسة الحالية في أربيل. وبالمثل، كشفت دراسة أجراها صابر وآخرون (٢٠٢٤) أن إدمان الإنترنت بين طلاب المدارس في أربيل يرتبط بتدهور جودة النوم وزيادة المشاكل النفسية والاجتماعية، مما يشير إلى وجود علاقة مباشرة بين الإفراط في استخدام التقنيات الرقمية وتراجع الصحة النفسية والاجتماعية للفرد. تتوافق هذه النتائج مع نتائج دراسات عربية أخرى، مثل تلك التي أجراها مرتضى (٢٠٢٤)، وعبد الرزاق (٢٠٢٠)، وعاطف ثابت وآخرون (٢٠٢٣)، والجابر (٢٠٢٤)، والتي أكدت جميعها أن الاستخدام المفرط أو الإدماني لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بزيادة الشعور بالوحدة وضعف العلاقات في الحياة الواقعية. وتختلف هذه العلاقة باختلاف الجنس والعمر والدوافع النفسية وراء استخدام هذه المنصات. على المستوى الاجتماعي، تشير دراسات مثل تلك التي أجرتها هبة صبحي جلال إسماعيل (٢٠٢٢) ووفاء مصطفى عبد المقتدر (٢٠٢٣) إلى أن الإفراط في متابعة المؤثرين والمقارنات الاجتماعية على المنصات الرقمية يؤدي إلى تراجع التماسك الاجتماعي وانخفاض الرضا عن الذات والرضا عن الحياة، مما يعمق مشاعر العزلة والانفصال عن العالم الحقيقي. من منظور نفسي اجتماعي أكثر تعقيداً، أظهرت دراسة أجراها (Shaheen & Aldeek (2023) أن العزلة الاجتماعية تعمل كمُغيّر وسيط بين إدمان الوسائط الرقمية ومشاعر الوحدة. وهذا يعني أن تأثير الاستخدام المفرط لا ينعكس بشكل مباشر على الحالة العاطفية، بل يتوسطه ضعف العلاقات في الحياة الواقعية وتآكل رأس المال الاجتماعي. وبناءً على هذه النتائج، هناك حاجة واضحة لدراسة ميدانية متعمقة تحلل تأثير أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مشاعر الوحدة الاجتماعية بين الشباب في أربيل. من شأن هذه الدراسة أن تُسهم في كشف آليات العزلة الرقمية وأبعادها النفسية والاجتماعية، وتقديم مقترحات

عملية للحد من آثارها السلبية وتعزيز التفاعل الاجتماعي السليم في العالمين الرقمي والواقعي. لذا، يمكن استخلاص أسئلة البحث على النحو التالي:

أسئلة الدراسة:

- ١- ما هو مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الشباب في أربيل؟
- ٢- ما هو مستوى شعورهم بالوحدة الاجتماعية؟
- ٣- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والوحدة الاجتماعية؟
- ٤- هل تختلف درجة الوحدة باختلاف الجنس أو العمر أو نوع المنصة المستخدمة؟

ثانياً: أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى فهم معمق للعلاقة بين أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والوحدة الاجتماعية بين الشباب في أربيل. وتتمثل الأهداف التفصيلية فيما يلي:

١. تحديد مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى العينة.
٢. تحديد مستوى شعورهم بالوحدة الاجتماعية.
٣. الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والوحدة الاجتماعية.
٤. دراسة الفروق في الشعور بالوحدة بناءً على المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والمستوى التعليمي والمنصة الأكثر استخداماً.
٥. تقديم اقتراحات عملية للحد من الآثار النفسية والاجتماعية السلبية للإفراط في استخدام المنصات الرقمية.

ثالثاً: أهمية الدراسة

١. الأهمية النظرية
تتبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة من مساهمتها في إثراء الأدبيات النفسية والاجتماعية المعاصرة التي تتناول ظاهرة العزلة الرقمية وآثارها على الصحة النفسية والاجتماعية. وتقدم تحليلاً علمياً للعلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة، وهو مجال لا يزال في طور التوسع، لا سيما في السياقات العربية. (Nowland et al., 2018)؛ (Dyari & Mohammad, 2024) كما تُسهم الدراسة في دمج المنظورين النفسي والاجتماعي في تفسير الظاهرة من خلال ربط استخدام وسائل التواصل الرقمي بمفاهيم مثل رأس المال الاجتماعي والدعم النفسي. ويمثل هذا مساهمة علمية قيّمة يُمكن البناء عليها في الدراسات المستقبلية.

٢. الأهمية العملية

تتمثل الأهمية العملية في إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في:

- تطوير برامج إرشادية وتوعوية للشباب لتعزيز الاستخدام المسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي.
- مساعدة المؤسسات التعليمية والإعلامية في تطوير سياسات رقمية تُشجع على الاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا.
- دعم الباحثين وصانعي السياسات في فهم الآثار النفسية والاجتماعية للثورة الرقمية في المجتمع الكردي.

رابعاً: فروض الدراسة:

بناءً على الأدبيات والدراسات المذكورة آنفاً، صاغت هذه الدراسة الفرضيات التالية للاختبار التجريبي:

١. توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين معدل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة الاجتماعية لدى الشباب في أربيل.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة تبعاً للجنس، لصالح الإناث.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة تبعاً لنوع المنصة الأكثر استخداماً.
٤. يختلف مستوى الشعور بالوحدة باختلاف مدة الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي.

خامساً : مفاهيم الدراسة والإطار النظري

١- الوحدة الاجتماعية:

أولاً: المفهوم اللغوي للوحدة الاجتماعية كلمة "الوحدة" في اللغة العربية مشتقة من فعل "وَحَّدَ" بمعنى الانفراد أو الانفصال عن الآخرين. وقيل: "انفرد الرجل" أي انعزل عن الآخرين. والوحدة هي الانعزال والانفصال عن الآخرين (ابن منظور، ٤٠٧ هـ). أما "الوحدة الاجتماعية" فهي لغوياً تعني الانفصال عن الجماعة أو الانسحاب من التفاعل الاجتماعي الطبيعي، أي الانسحاب من العلاقات الإنسانية العادية (الزبيدي، ١٩٩٣).

ثانياً: المفهوم الفني للوحدة الاجتماعية تُعرّف الوحدة الاجتماعية بأنها "حالة نفسية يشعر فيها الفرد بنقص في العلاقات الاجتماعية المرضية أو بعجزه عن تحقيق الارتباط العاطفي والاجتماعي الذي يطمح إليه" (القحطاني، ٢٠٢١) أن الوحدة الاجتماعية تتجلى في "الانفصال عن شبكة العلاقات الاجتماعية، وما ينتج عنها من مشاعر انعدام الدعم والانتماء". ومن منظور علم النفس الاجتماعي، تُعرّف الوحدة الاجتماعية بأنها "شعور ذاتي بالوحدة ناتج عن فجوة بين العلاقات الاجتماعية الفعلية والمرغوبة" (الرفاعي، ٢٠٢٢).

ثالثاً: المفهوم النظري للوحدة الاجتماعية يرى كلا من عبد الله (٢٠٢١)، المالكي (٢٠٢٣) بأن مشاعر الوحدة الاجتماعية تزداد في العصر الرقمي بسبب التفاعل الافتراضي، الذي لا يُعوّض عن العلاقات الواقعية. ويُسهّم الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي في إضعاف الدعم الاجتماعي وتعميق الشعور بالعزلة بينما عرّف (Bonsaksen et al. (2023) الوحدة الاجتماعية بأنها "تجربة ذاتية من الانفصال النفسي والاجتماعي يشعر بها الأفراد نتيجة ضعف التفاعل الواقعي مع الآخرين، على الرغم من وفرة التواصل الإلكتروني". كما اعتبر Dyari & Mohammad (2024) في دراستهما في إقليم كردستان، الوحدة الاجتماعية "حالة نفسية واجتماعية تنشأ عندما يحل التواصل الافتراضي محل التواصل في الحياة الواقعية، مما يؤدي إلى انخفاض الشعور بالانتماء". ويُعرّف عبد الله (٢٠٢٢) الوحدة الاجتماعية بأنها "شعور الفرد بالانفصال عن بيئته الاجتماعية نتيجة لتراجع العلاقات في الحياة الواقعية والاعتماد المفرط على الوسائط الرقمية للتواصل".

رابعاً: المفهوم الإجرائي للوحدة الاجتماعية في هذه الدراسة تشير الوحدة الاجتماعية في هذه الدراسة إلى "الدرجة الإجمالية التي حصل عليها المشارك على مقياس الوحدة الاجتماعية، الذي طُوّر لغرض هذه الدراسة. يقيس هذا المقياس مشاعر العزلة الاجتماعية، ونقص العلاقات الداعمة، وقلة التفاعل في الحياة الواقعية، ومشاعر العزلة النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي".

٢- وسائل التواصل الاجتماعي

أولاً: المفهوم اللغوي لوسائل التواصل الاجتماعي كلمة "تواصل" في اللغة العربية مشتقة من الفعل "وصل"، أي وصل بين شيئين. يُقال: "تَوَاصَلَ النَّاسُ"، أي: تواصلوا فيما بينهم بالقول أو الفعل (العنزي، ٢٠٢١) وسيلة الاتصال جمع "وسيلة"، أي: ما يُوصَل إليه أو يُتَوَصَّل إليه. ولذلك، فهي تُشير إلى الأدوات أو الطرق المُستخدمة لتحقيق التواصل بين الأفراد (الشريف، ٢٠٢٢).

ثانياً: المفهوم النظري لوسائل التواصل الاجتماعي

يُعرّف التواصل الاجتماعي نظرياً بأنه "عملية تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر بين الأفراد أو الجماعات باستخدام أدوات رقمية تُتيح التفاعل الفوري والمستمر عبر الإنترنت". (Appel, Marker, & Gnambs, 2020) كما تُعرّف وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً بأنها "مجموعة من التطبيقات والمنصات الإلكترونية التي تُتيح للأفراد إنشاء المحتوى ومشاركته، أو التفاعل مع الآخرين من خلال بيانات رقمية تفاعلية" (Bayer, Triëu, & Ellison, 2020) عرّفها (Zhu & Chen (2021) بأنها "خدمات إلكترونية قائمة على الويب تُمكن المستخدمين من إنشاء ملفات شخصية عامة أو شبه عامة وبناء شبكات علاقات اجتماعية ضمن أنظمة رقمية تفاعلية".

ثالثاً: المفهوم النظري لوسائل التواصل الاجتماعي

عرّف Alfarran & Alshareef (2024) وسائل التواصل الاجتماعي بأنها "منصات رقمية تُتيح للمستخدمين التفاعل والمشاركة في إنتاج المحتوى والمعلومات، وتُعتبر من أهم أشكال التواصل الحديثة التي تؤثر على الهوية والانتماء الاجتماعي" بينما (Murtaza (2024 فيرى أن وسائل التواصل الاجتماعي "مساحة رقمية ديناميكية تُمكن الأفراد من بناء تفاعلات اجتماعية مُعقدة، ولكنها قد تؤدي إلى الإدمان وتُضعف التواصل في الحياة الواقعية إذا أُسيء استخدامها". في حين أكد (Wang et al. (2024 أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي "عملية نفسية اجتماعية مُعقدة تتضمن تفاعلاً رمزياً، وطلباً للدعم، ومشاركة للتجارب، إلا أنها قد تُصاحب اضطرابات المزاج والشعور بالوحدة". تم تعريف وسائل التواصل الاجتماعي على أنها "تطبيقات تكنولوجية تعتمد على الإنترنت وتستخدم للتفاعل والتعبير عن الذات، ولكنها قد تسبب تحولاً في البنية الاجتماعية من التواصل في العالم الحقيقي إلى التواصل الافتراضي". عرّفت وسائل التواصل الاجتماعي بأنها "تطبيقات تكنولوجية قائمة على الإنترنت تُستخدم للتفاعل والتعبير عن الذات، ولكنها قد تُحدث تحولاً في البنية الاجتماعية من التواصل الواقعي إلى التواصل الافتراضي". (عبد الرزاق، ٢٠٢٠)

رابعاً: المفهوم الإجرائي لوسائل التواصل الاجتماعي

يُشير "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي" إلى الدرجة الإجمالية التي حصل عليها المستجيب على مقياس "استخدام وسائل التواصل الاجتماعي" المُطوّر لهذا البحث. يقيس هذا المقياس عدد ساعات الاستخدام اليومي، وأنماط الاستخدام (نشط/سليبي)، والأغراض الرئيسية لاستخدام المنصات (الترفيه، والعلاقات، والمعلومات)، ودرجة الاعتماد النفسي والاجتماعي عليها للتواصل مع الآخرين. تحليل نقدي مقارنة للنظريات التي تفسر العلاقة بين العزلة الاجتماعية والوحدة عبر وسائل التواصل الاجتماعي يُظهر استعراض الاتجاهات النظرية السابقة أن تفسير العلاقة بين العزلة الاجتماعية والوحدة في سياق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد تطور عبر فترات متتالية، مما يعكس تطور الإعلام نفسه من وسائل إعلام جماهيرية إلى الفضاء الرقمي التفاعلي. ويمكن تمييز هذا التطور من خلال ثلاثة مناهج تفسيرية رئيسية: المنهج التواصلية الوظيفي، والمنهج الاجتماعي الهيكلي، والمنهج النفسي المعرفي.

أولاً: المنهج التواصلية الوظيفي يُعد هذا المنهج من أقدم المناهج التي تناولت العلاقة بين الأفراد ووسائل الإعلام. ففي إطار نظرية الاستخدامات والإشباعات، يُنظر إلى المستخدم كفاعل فاعل يختار الوسيلة التي تلبي احتياجاته. لذلك، يمكن أن يكون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة لتخفيف العزلة من خلال تعزيز التواصل والدعم الاجتماعي، أو قد يُفاقمها إذا استُخدم لأغراض سلبية كالهروب من الواقع أو المقارنة الاجتماعية.. (Bhatiasavi, 2024; Ma, 2023) وبالمثل، تشرح نظرية الاعتماد على وسائل الإعلام ((Ma, 2023) هذه الظاهرة من منظور القوة الشاملة لوسائل الإعلام الحديثة. يؤدي الاعتماد المفرط على شبكات التواصل الاجتماعي إلى تكوين علاقات تحل محل التفاعل في الحياة الواقعية، مما يُضعف العلاقات الحقيقية تدريجياً ويزيد من الشعور بالوحدة. لذا، يؤكد هذا النهج على أن مدة الاستخدام ودوافعه تُعدّ من العوامل الرئيسية المُحددة للعزلة الرقمية.

ثانياً: المنهج البنائي الاجتماعي يشمل هذا النهج عدة نظريات تُفسر هذه الظاهرة من منظور البنية الاجتماعية والتفاعلات البشرية. تفترض نظرية الثقافة (Song et al., 2022) أن التعرض المطوّل لوسائل الإعلام يُنتج إدراكاً مشتركاً للواقع، مما يُرسي أنماطاً جديدة من العلاقات القائمة على التواصل الافتراضي بدلاً من التواصل الواقعي. من ناحية أخرى، تؤكد نظرية رأس المال الاجتماعي على أن العلاقات الاجتماعية تُمثل مورداً يدعم التماسك الاجتماعي، وأن استخدام الوسائط الرقمية يُمكن أن يُضعف هذا المورد إذا استُخدم لبناء علاقات سطحية لا تُقدم دعماً حقيقياً. (Fogel, 2023) علاوة على ذلك، كشفت دراسات حديثة (Song et al., 2022)؛ (Fogel, 2023) أن جودة التفاعل هي العامل الرئيسي في بناء رأس المال الاجتماعي أو تأكله، وليس مجرد كمية الاستخدام. من ناحية أخرى، طورت نظرية التفاعل الاجتماعي القائمة على الحاسوب منظوراً أكثر نقاؤاً، مُشيراً إلى أن العلاقات الرقمية يُمكن أن تتجح في بناء روابط إنسانية حقيقية، شريطة وجود الوقت والنية الإيجابية للتفاعل. وبالتالي، يُقدم هذا النهج تفسيراً مزدوجاً للظاهرة: يُمكن أن يكون التواصل الرقمي جسراً للتواصل الاجتماعي أو جداراً للعزلة، اعتماداً على كيفية استخدامه.

ثالثاً: الاتجاه النفسي المعرفي

يُركز هذا النهج على العمليات النفسية الناتجة عن التفاعل في الفضاء الرقمي. فسرت نظرية المقارنة الاجتماعية (Samra et al., 2022) الشعور بالوحدة كنتيجة للمقارنات السلبية المتكررة التي يُجريها الأفراد عند متابعة الآخرين على المنصات، مما يُقلل من رضاهم عن أنفسهم ويزيد من شعورهم بالعزلة والانفصال النفسي. قدم النموذج المزدوج لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي منظوراً أكثر دقة، إذ يرى أن الاستخدام تحكمه حاجتان متعارضتان: الحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى تقدير الذات. عندما تسود الحاجة إلى الانتماء، يتحول التفاعل الرقمي إلى مصدر للتوتر، مما يفاقم مشاعر الوحدة رغم الوجود الافتراضي المكثف (Bonsaksen et al., 2023)، ويتكامل هذا التوجه مع نموذج الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت، الذي يميز بين الدعم الحقيقي وغير الصادق في العلاقات الرقمية، مؤكداً أن جودة التفاعل والدعم العاطفي تحدد الأثر النفسي النهائي للاستخدام. (Reinecke & Trepte, 2015)

التحليل التركيبي والتكامل النظري

من خلال المقارنة، يتضح أن كل نظرية تتناول جانباً محدداً من الظاهرة: • تركز نظريات الاتصال على كمية الاستخدام ودوافعه (Bonsaksen et al., 2023). • تركز النظريات الاجتماعية على بنية العلاقات والتفاعل الاجتماعي.. (Song et al., 2022; Fogel, 2023) • تركز النظريات النفسية على العمليات المعرفية والعاطفية المصاحبة لها مثل المقارنة الاجتماعية وتقدير الذات. (Samra et al., 2022; Bonsaksen et al., 2023)

لذلك، يُمكن بناء نموذج تفسيري متكامل يجمع هذه الأبعاد الثلاثة، بناءً على الفرضية التالية:

"يعتمد الأثر التراكمي لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على العزلة الاجتماعية والوحدة على التفاعل الجدلي بين دوافع الاستخدام (التواصلية)، ونوعية العلاقات المُكوّنة (الاجتماعية)، والآثار المعرفية والعاطفية الناتجة عنها (النفسية)". (Bonsaksen et al., 2023) وبناءً على ذلك، تُجادل الدراسة الحالية بأن تحليل هذه الظاهرة في البيئة الحضرية لأربيل ينبغي أن يبدأ بهذا النموذج المتكامل، الذي يجمع بين المنظورات التواصلية والاجتماعية والنفسية لفهم آليات العزلة الرقمية عبر الزمن.

منهجية الدراسة: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته لطبيعة الموضوع، والذي يهدف إلى وصف وتحليل العلاقة بين أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى العزلة الاجتماعية والعاطفية لدى كبار السن. اعتمدت الدراسة أيضًا نهجًا مختلطًا (كميًا ونوعيًا)، يجمع بين البيانات الإحصائية الكمية والبيانات الميدانية النوعية (لدراسة الحالة) لتحقيق فهم أعمق للظاهرة قيد البحث، ولضمان صحة النتائج من خلال التثليث المنهجي باستخدام أدوات بحث متعددة.

منهجية دراسة الحالة: حجم العينة: ٤٠ مشاركًا، تتراوح أعمارهم بين ٥٥ و ٦٥ عامًا نوع العينة: عينة قصدية من سكان أربيل، تم اختيارهم لتمثيل أكثر مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي شيوعًا بين كبار السن، مع مراعاة التنوع في الجنس والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية. قُسمت العينة إلى مجموعتين:

١. المستخدمون النشطون لوسائل التواصل الاجتماعي (مثل فيسبوك وواتساب).
٢. المستخدمون المحدودون أو السلبيون. ولتحسين دقة النتائج، أُجريت مقابلات ميدانية شبه منظمة مع ١٥ مشاركًا من العينة نفسها لاستخلاص رؤى نوعية متعمقة حول تجربتهم مع الوحدة والعزلة الرقمية.

أدوات البحث: اعتمدت الدراسة على ثلاث أدوات رئيسية لجمع البيانات، صُممت لتتوافق مع أهداف البحث وطبيعته:

١. استبيان مقياس العزلة الاجتماعية والوحدة:
- طُوّر هذا الاستبيان بناءً على مقياس جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، للوحدة (النسخة ٣) الذي وضعه راسل (١٩٩٦)، مع تكييف فقراته مع البيئة الثقافية لمدينة أربيل.
- شمل المقياس ثلاثة أبعاد:

(أ) العزلة الاجتماعية، (ب) الوحدة العاطفية، (ج) التكامل الاجتماعي. استُخدم مقياس ليكرت خماسي النقاط (١ = نادرًا جدًا، ٥ = دائمًا).

٢. استبيان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

صُمم لقياس أنماط الاستخدام ومدته ودوافعه (اجتماعية، نفسية، ترفيهية). يتضمن أسئلة حول عدد ساعات الاستخدام يوميًا، وعدد المنصات المستخدمة، وطبيعة التفاعل (نشط - سلبي).

٣. المقابلات الميدانية والملاحظة المباشرة: أُجريت مقابلات شبه منظمة مع مجموعة مختارة من المشاركين لتعميق فهمهم لكيفية إدراك كبار السن للعلاقات الرقمية وتأثيرها على الشعور بالوحدة. أكمل الباحث عملية المقابلة بملاحظات ميدانية لسلوك المشاركين أثناء استخدامهم للأجهزة الذكية، مما ساهم في تفسير النتائج الكمية في ضوء الممارسات العملية.

نتائج الدراسة

- ١- وصف عام للعينة: تألفت العينة من (٤٠) مشاركًا من فئة كبار السن، تتراوح أعمارهم بين ٥٥ و ٦٥ عامًا. تم اختيارهم عمدًا وفقًا لمعايير محددة، شملت:

• الاستخدام المنتظم لوسائل التواصل الاجتماعي. • الإقامة داخل مدينة أربيل. • القدرة على التواصل اللفظي والمشاركة في المقابلات.

- ٢- نتائج استبيان مقياس العزلة الاجتماعية :

أولاً: المتوسط العام لمستوى الشعور بالوحدة

الإحصاء الوصفي	القيمة
عدد المشاركين	40
المتوسط الحسابي الكلي	63.45
الانحراف المعياري	8.72
أدنى درجة	48

جدول (١) يوضح المتوسط العام لمستوى الشعور بالوحدة يتضح من الجدول أن المتوسط العام لمستوى الشعور بالوحدة لدى أفراد العينة بلغ (63.45) على المقياس الكلي الذي تتراوح درجاته بين (٢٠ - ١٠٠)، وهي درجة تقع في المستوى المتوسط المرتفع، مما يشير إلى أن كبار السن في عينة الدراسة يعانون من مستويات ملحوظة من الوحدة. ثانياً : نتائج الأبعاد الفرعية لمقياس الوحدة

البعد	التفسير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العزلة الاجتماعية	مرتفع	21.87	3.45
العزلة العاطفية	مرتفع	22.11	2.98
الشعور بعدم الانتماء	متوسط مرتفع	19.47	3.12

جدول (٢) يوضح نتائج الأبعاد الفرعية لمقياس الوحدة تشير النتائج إلى أن أعلى متوسط درجات تحقق في بُعد العزلة العاطفية، يليه العزلة الاجتماعية، بينما جاء الشعور بعدم الانتماء في المرتبة الثالثة. يشير هذا إلى أن الأفراد يشعرون بنقص الدعم العاطفي والتواصل أكثر من شعورهم بالرفض الاجتماعي الصريح.

ثالثاً: تحليل النتائج في ضوء المتغيرات الديموغرافية

• **الجنس:** لوحظ أن الذكور يسجلون درجات أعلى في المتوسط في الشعور بالوحدة ($m = 65.3$) مقارنةً بالإناث ($m = 61.8$). ويعزى ذلك إلى أن الإناث في هذه الفئة العمرية أكثر انخراطاً في العلاقات الأسرية من الذكور. • **مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:** سجل الأفراد الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لأكثر من ٤ ساعات يومياً درجات أعلى في الشعور بالوحدة ($m = 67.2$) مقارنةً بمن يستخدمونها لأقل من ساعتين ($m = 59.5$)، مما يشير إلى وجود علاقة مباشرة بين الإفراط في الاستخدام والشعور بالوحدة، وهو ما يتوافق مع نتائج ناولاند وآخرون (٢٠١٨).

رابعاً: تفسير النتائج ومقارنتها بالدراسات السابقة

١. **اتساق النتائج مع الدراسات السابقة:** تتوافق النتائج الحالية مع نتائج دراسة هابنريش وجولون (٢٠٠٦)، التي أشارت إلى أن الشعور بالوحدة يرتبط سلباً بالدعم الاجتماعي، ونتائج دراسة ناولاند وآخرون (٢٠١٨)، التي أكدت أن الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي يعزز الشعور بالعزلة مع مرور الوقت.

٢. **البعد الثقافي:** تشير النتائج أيضاً إلى ما لاحظته عبد الله (٢٠٢٢) في السياق العربي، وهو أن الشعور بالوحدة لدى كبار السن يرتبط بتراجع جودة التفاعل الاجتماعي الحقيقي، على الرغم من توافر قنوات الاتصال الرقمية.

٣. **تفسير كل حالة على حدة:** في ضوء المقابلات، أعرب العديد من المشاركين عن شعورهم بأن وسائل التواصل الاجتماعي توفر حضوراً سطحياً للأصدقاء دون تفاعل عاطفي حقيقي، مما يعزز عزلتهم العاطفية على الرغم من اتساع شبكاتهم الرقمية.

خامساً: الاستنتاج العام:

ملخص النتائج الإحصائية

البند	المتوسط	التفسير
الشعور الكلي بالوحدة	63.45	متوسط مرتفع
العزلة الاجتماعية	21.87	مرتفع
العزلة العاطفية	22.11	مرتفع
عدم الانتماء	19.47	متوسط مرتفع

جدول (٣) يوضح تلخيص لنتائج مقياس الوحدة يمكن القول إن كبار السن في عينة أربيل يظهرون مستوى متوسطاً إلى مرتفع من الشعور بالوحدة، خاصة في البعد العاطفي، وأن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يسهم في زيادة هذا الشعور بدلاً من الحد منه، وهو ما يؤكد فرضية أن "الانخراط الرقمي لا يعوض التفاعل الاجتماعي الواقعي".

٣- نتائج استبيان أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

أولاً: الوصف العام للعينة من حيث استخدام الوسائط الرقمية.

الغرض الأساسي	نسبة الاستخدام	المنصة
التواصل العائلي والاجتماعي	100%	واتساب
متابعة الأخبار والمنشورات الاجتماعية	95%	فيسبوك
الترفيه ومشاهدة المقاطع القصيرة	62.5%	تيك توك
متابعة الصور والأصدقاء	47.5%	إنستغرام

جدول (٤) يوضح الوصف العام للعينة من حيث استخدام الوسائط الرقمية أظهرت بيانات العينة أن جميع الأفراد (١٠٠٪) يمتلكون حسابات فعالة على واتساب وفيسبوك، بينما بلغت نسبة مستخدمي تيك توك (62.5%) وإنستغرام (47.5%) ، ويتضح أن الوسائل الأكثر استخدامًا من قبل كبار السن في مدينة أربيل هي تلك التي تتيح التواصل المباشر والمحادثة الفورية

ثانيًا: عدد ساعات الاستخدام اليومي

الفئة الزمنية	عدد المشاركين	النسبة المئوية
أقل من ساعتين يوميًا	9	22.5%
من ٢ إلى ٤ ساعات يوميًا	17	42.5%
أكثر من ٤ ساعات يوميًا	14	35%

جدول (٥) يوضح عدد ساعات الاستخدام اليومي للوسائط الرقمية

يتضح أن 77.5% من العينة يقضون أكثر من ساعتين يوميًا على وسائل التواصل، وهو مؤشر على مستوى مرتفع من الانخراط الرقمي، خصوصًا في فئة عمرية تمثل كبار السن.

ثالثًا: تحليل أنماط الاستخدام اعتمد تحليل أنماط الاستخدام على تصنيف (Valkenburg & Peter (2011 إلى استخدام تفاعلي إيجابي واستخدام سلبي استهلاكي. أجري التحليل على أساس المتوسطات الحسابية لدرجات المشاركين.

النمط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التفسير
الاستخدام التفاعلي الإيجابي	3.21	0.64	2	متوسط
الاستخدام السلبي الاستهلاكي	3.88	0.57	1	مرتفع

جدول (٦) يوضح تحليل لانماط الاستخدام للوسائط الرقمية تشير النتائج إلى أن كبار السن يستخدمون وسائل التواصل بشكل سلبي استهلاكي في الغالب، أي أنهم يميلون إلى التصفح والمشاهدة دون تفاعل فعلي، مع مشاركة محدودة للمحتوى أو التفاعل الاجتماعي.

رابعًا: الأغراض الأساسية لاستخدام وسائل التواصل

الغرض	المتوسط الحسابي	الترتيب	التفسير
التواصل مع الأسرة والأصدقاء	4.12	1	مرتفع جدًا
الترفيه ومشاهدة الفيديوهات	3.76	2	مرتفع
متابعة الأخبار والمجتمع	3.45	3	متوسط مرتفع
البحث عن المعلومات	2.84	4	متوسط
تكوين صداقات جديدة	2.11	5	منخفض

جدول (٧) يوضح الأغراض الأساسية لاستخدام وسائل التواصل تُظهر النتائج أن الاستخدام يتركز في الجانب الاجتماعي والعائلي والترفيهي، بينما يقل الاستخدام في مجالات التثقيف أو تكوين العلاقات الجديدة، مما يشير إلى أن أفراد العينة يستخدمون المنصات للحفاظ على العلاقات القائمة أكثر من بناء علاقات جديدة.

خامساً: العلاقة بين أنماط الاستخدام والشعور بالوحدة تم إجراء تحليل ارتباطي بسيط بين درجات نمط الاستخدام (التفاعلي/السلبى) ودرجات الشعور بالوحدة من مقياس UCLA.

العلاقة	معامل الارتباط (r)	الدلالة الإحصائية	التفسير
بين الاستخدام التفاعلي الإيجابي والشعور بالوحدة	-0.41	دال عند (0.05)	علاقة عكسية متوسطة
بين الاستخدام السلبي الاستهلاكي والشعور بالوحدة	+0.57	دال عند (0.01)	علاقة طردية قوية

جدول (٨) يوضح العلاقة بين أنماط الاستخدام لوسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة التحليل:

• كلما زاد الاستخدام التفاعلي الإيجابي (التواصل ، المشاركة)، انخفض الشعور بالوحدة.

• بينما أدى الاستخدام السلبي (التصفح والمقارنة الاجتماعية) إلى ارتفاع ملحوظ في مستويات الوحدة،

وهو ما يتفق مع نتائج دراسات Frison & Eggermont (2016) و Nowland et al. (2018).

سادساً: تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة

١. اتفاق مع الأدبيات النظرية: تتسق النتائج مع ما أشار إليه Valkenburg & Peter (2011) بأن الاستخدام التفاعلي يُعزز الروابط الاجتماعية، في حين أن الاستخدام السلبي يقاوم الشعور بالعزلة.

٢. تفسير ثقافي محلي: يتماشى ذلك مع دراسة السامرائي (٢٠٢١) التي لاحظت أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل في المجتمع العراقي يكون في الغالب استهلاكياً وليس تفاعلياً، مما يحد من أثره الإيجابي في تخفيف الشعور بالوحدة.

٣. التغير عبر الزمن: أشارت المقابلات إلى أن بعض المشاركين بدأوا استخدام وسائل التواصل كوسيلة للترفيه ثم أصبحت عادة يومية، ما أدى إلى تراجع التواصل الواقعي المباشر بمرور الوقت.

سابعاً: الاستنتاج العام

يمكن تلخيص نتائج هذا المقياس فيما يلي:

- كبار السن في أربيل يقضون وقتاً طويلاً على المنصات الرقمية، خصوصاً واتساب وفيسبوك.
- يغلب على استخدامهم الطابع السلبي الاستهلاكي أكثر من التفاعلي الإيجابي.
- الاستخدام السلبي يرتبط بارتفاع الشعور بالوحدة، بينما الاستخدام التفاعلي الإيجابي يساهم في الحد منها.
- وسائل التواصل الاجتماعي لم تنجح في تقليل الوحدة النفسية لهذه الفئة، بل ساهمت أحياناً في تعميقها نتيجة محدودية التفاعل الحقيقي.

التحليل:

• كلما زاد الاستخدام التفاعلي الإيجابي (التواصل ، المشاركة)، انخفض الشعور بالوحدة.

• بينما أدى الاستخدام السلبي (التصفح والمقارنة الاجتماعية) إلى ارتفاع ملحوظ في مستويات الوحدة،

وهو ما يتفق مع نتائج دراسات Frison & Eggermont (2016) و Nowland et al. (2018).

٤- نتائج المقابلة شبه المقننة اعتمدت هذه الجزئية من الدراسة على منهجية (دراسة الحالة) لفهم أنماط الوحدة والعزلة الرقمية التي يعاني منها كبار السن في أربيل، ولانكشاف تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حياتهم الاجتماعية والنفسية. تركز هذه المنهجية على تحليل معمق للسياق الاجتماعي والسلوكي للمشاركين، بالجمع بين الملاحظة المباشرة والمقابلات المعمقة والتوثيق الشخصي.

• تقسيم العينة ضمن دراسة الحالة:

- مستخدمون نشطون لوسائل التواصل الاجتماعي.

- مستخدمون محدودون/سلبيون.

أدوات جمع البيانات في منهجية دراسة الحالة

اعتمدت الدراسة على ثلاث أدوات نوعية رئيسية:

١. المقابلات شبه المنظمة

- أُجريت مع ١٥ مشاركاً من العينة.
- هدفت إلى جمع معلومات شخصية حول:
- تجربة الوحدة.
- طبيعة العلاقات الرقمية مقارنةً بالعلاقات الواقعية.
- تأثير التفاعل عبر الإنترنت على مشاعر العزلة والانتماء.
- أمثلة على أسئلة المقابلة:
- ما هي أكثر اللحظات التي تشعر فيها بالوحدة؟
- كيف تصف نوع تواصلك مع الآخرين عبر الإنترنت؟
- هل تشعر أن التفاعل الرقمي يعوّض غياب العلاقات الواقعية؟

٢. الملاحظة الميدانية

لاحظ الباحث:

- كيفية استخدام المشاركين لأجهزتهم الذكية.
- تعبيراتهم العاطفية أثناء التفاعل الرقمي.
- مستوى تفاعلهم في التواصل اليومي داخل المنزل أو البيئة المحيطة.
- سُجِّلَت الملاحظات باستخدام نموذج ملاحظة ميدانية تضمّن:

- سلوكيات التواصل.
- نبرة الصوت والتعبيرات.
- فترات العزلة التكنولوجية.
- ٣. تحليل الوثائق الشخصية

مثل:

- الرسائل النصية التي يوافق المشارك على مشاركتها.
- التعليقات والمنشورات على وسائل التواصل الاجتماعي.
- صور لحظات التفاعل الرقمي.

ساعدت هذه الوثائق في:

- فهم طبيعة التفاعل الرقمي.
- تحديد الشعور بالانتماء من خلال المحتوى المنشور.

نتائج دراسة الحالة

١. الوصف العام للعينة (جدول نوعي) الجدول (٩): الوصف العام لعينة دراسة الحالة

المتغير	الوصف النوعي
عدد المشاركين	٤٠ مشاركاً من كبار السن (٥٥-٦٥ عاماً)
الجنس	ذكور وإناث بتمثيل متوازن
نوع الاستخدام	٢٢ مستخدماً نشطاً - ١٨ مستخدماً محدوداً
مكان الإقامة	جميعهم من أربيل
الخصائص المشتركة	استخدام يومي للهواتف الذكية، والاعتماد على واتساب وفيسبوك، وعلاقات شخصية محدودة في الحياة الواقعية

يتضح من الجدول (٩) أن ٢٢ مشاركاً كانوا مستخدمين نشطين لوسائل التواصل الاجتماعي، مقارنةً بـ ١٨ مستخدماً محدوداً، مما يعكس تبايناً كبيراً في أنماط الاستخدام الرقمي، وهو تباين يرتبط عادةً بدرجات متفاوتة من الشعور بالوحدة. ومع ذلك، كانت السمة الأبرز هي الاعتماد شبه الكامل على الهواتف الذكية ومنصات مثل واتساب وفيسبوك، حيث كان لدى معظم المشاركين علاقات واقعية محدودة. يشير هذا إلى ميل واضح لدى كبار السن لبناء علاقات رقمية بديلة للتعويض عن نقص التفاعلات المباشرة، وهو نمط يُفسر بالتالي ارتفاع مستويات العزلة الملحوظة في نتائج أخرى

2- أبعاد مستوى الوحدة الجدول (١٠): مستويات الوحدة المستخرجة من المقابلات والملاحظات

البعد	الأدلة النوعية	مستوى التكرار بين التفسير الحالات	عزلة واضحة عن محيطهم العائلي والاجتماعي
العزلة الاجتماعية	حديث المتقاعدين عن علاقات وزيارات محدودة	مرتفع	عزلة واضحة عن محيطهم العائلي والاجتماعي
العزلة العاطفية	الشعور بفقدان الحميمية والافتقار إلى شخص موثوق	مرتفع جداً	أعلى مستوى للوحدة بين المشاركين
ضعف الانتماء	الشعور بأن العلاقات الرقمية سطحية وغير داعمة	متوسط	تفاعل رقمي بدون علاقات عميقة

يوضح الجدول (١٠) تحليلاً نوعياً لأبعاد الوحدة:

١. **العزلة الاجتماعية** : أفاد المشاركون في الدراسة بشكل متكرر بتعرضهم لزيارات غير منتظمة وتفاعل اجتماعي محدود في الحياة الواقعية. ويمكن تفسير ذلك على أنه عزلة اجتماعية ناتجة عن تقلص الشبكة الاجتماعية بعد التقاعد أو عند انتقال الأبناء إلى حياة مستقلة. كما يشير الانتشار الواسع لهذا البعد إلى أن حياتهم اليومية تتسم بتفاعل محدود وجهاً لوجه، مما يجعلهم مستهلكين أساسيين للتواصل الرقمي كبديل للعلاقات المباشرة.

٢. **العزلة العاطفية (الأكثر شيوعاً)** : يمثل هذا البعد أهم نتيجة توصلت إليها الدراسة. أعرب المشاركون عن افتقارهم لشخص يمكنهم الوثوق به أو مشاركة همومهم ومشاعرهم معه. كما يشير هذا إلى أن المشكلة لا تكمن في غياب "العلاقات" بحد ذاتها، بل في غياب الحميمية والدعم العاطفي. كما يعكس هذا تحولاً في التواصل بين كبار السن إلى مستوى وظيفي أو سطحي، يفتقر إلى روابط عاطفية حقيقية، حتى في الحالات التي يستخدم فيها المشاركون وسائل التواصل الاجتماعي يومياً.

٣. **ضعف الشعور بالانتماء** : على الرغم من أن هذا البعد كان مُمثلاً بشكل معتدل، إلا أن الأدلة النوعية تُشير إلى أن المشاركين وصفوا العلاقات عبر الإنترنت بأنها سطحية وغير قادرة على توفير شعور حقيقي بالانتماء. كما يشير هذا إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً في "تمضية الوقت" أو التفاعل السطحي، ولكنها نادراً ما تُنتج روابط اجتماعية تجعل الفرد يشعر بأنه جزء من مجتمع داعم.

٣- تأثير المتغيرات الديموغرافية الجدول ١١: تأثير المتغيرات الديموغرافية

المتغير	التأثير النوعي
الجنس	الذكور أكثر وحدة من الإناث
مدة الاستخدام	زيادة الاستخدام = زيادة الشعور بالوحدة

يؤكد الجدول (١١) أن الجنس ومدة الاستخدام هما العاملان الأكثر تأثيراً على مستويات الشعور بالوحدة:

• الذكور أكثر وحدة من الإناث.

• كلما زادت ساعات الاستخدام، زادت العزلة. تتوافق هذه النتيجة مع الدراسات الحديثة حول "الوحدة الرقمية" بين كبار السن.

مناقشة النتائج: بشكل عام، تؤكد النتائج أن نوع الاستخدام، وليس مجرد مدته، هو ما يحدد تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الشعور بالوحدة لدى كبار السن، مما يدعم الاتجاهات الحديثة في دراسات العزلة الرقمية.

تأثير المتغيرات الديموغرافية على نتائج دراسات الحالة

- الذكور: يميلون إلى الانطواء الاجتماعي ويعتمدون على الإنترنت لتعويض غياب العلاقات الأسرية.
- الإناث: أكثر انخراطاً في العلاقات الواقعية (الأسرية والاجتماعية)، مما يقلل من شعورهن بالوحدة.

ب. مدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

- المستخدمون الذين يستخدمونها لأكثر من ٤ ساعات يومياً:

- وصفوا حياتهم الواقعية بأنها "هادئة جداً" أو "فارغة".

- أظهروا تعلقاً بالمحتوى الرقمي.

- أظهروا ميلاً أكبر للعزلة.

- المستخدمون الذين يستخدمونها لأقل من ساعتين يومياً:

- يتمتعون بعلاقات أسرية أقوى.

- ينظرون إلى وسائل التواصل الاجتماعي كأداة، وليست بديلاً اجتماعياً.

مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة

تكشف نتائج دراسة الحالة الحالية أن مستوى الشعور بالوحدة لدى كبار السن في أربيل كان مرتفعاً إلى حد ما، بمتوسط عام بلغ ٦٣.٤٥. وهذا يشير إلى وجود عزلة اجتماعية وعاطفية واضحة لدى العينة. تتوافق هذه النتيجة مع دراسة نولاند وآخرون (٢٠١٨)، التي أكدت أن كبار السن الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بإفراط هم أكثر عرضة للشعور بالوحدة الرقمية والشعور بالعزلة. كما تتفق النتائج مع دراسة هوك وآخرون (٢٠٢٠)، التي أشارت إلى أن الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي (المتابعة دون تفاعل) يساهم في زيادة الشعور بالوحدة. فيما يتعلق بنتائج الأبعاد الفرعية، احتلت العزلة العاطفية المرتبة الأولى، تليها العزلة الاجتماعية، ثم الشعور بعدم الانتماء. وتتوافق هذه النتائج مع دراسة ألين (٢٠١٩)، التي أظهرت أن الأبعاد العاطفية للوحدة أكثر وضوحاً لدى كبار السن بسبب انخفاض التفاعل المباشر، ومع ذلك، تتناقض هذه النتائج جزئياً مع دراسة برك (٢٠٢١)، التي أشارت إلى أن الشعور بالغربة كان أقوى مؤشر على الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بينما صنفته دراستنا في المرتبة الثالثة. وفيما يتعلق بالمتغيرات الديموغرافية، أظهرت الدراسة أن الذكور أبلغوا عن مستويات أعلى من الوحدة مقارنة بالإناث، وهو ما يتوافق مع دراسة سوتو (٢٠٢٠)، التي وجدت أن الإناث غالباً ما يتمتعن بشبكات دعم اجتماعي أكثر استقراراً. كما أظهرت النتائج أن الأفراد الذين استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي لأكثر من أربع ساعات يومياً كانوا أكثر عرضة للشعور بالوحدة، وهي نتيجة تتوافق مع دراسة نولاند وآخرون (٢٠١٨)، ولكنها تتناقض مع نتائج وونغ (٢٠٢٢)، التي أشارت إلى أن الاستخدام النشط (التفاعلي) يمكن أن يقلل من الشعور بالوحدة بدلاً من زيادته.

ثانياً: المواضيع الرئيسية المستخرجة من المقابلات

بعد التحليل، برزت أربعة مواضيع رئيسية، تعكس تجارب المشاركين مع وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمشاعر الوحدة: المحور الأول: وسائل التواصل الاجتماعي كبديل للعلاقات الواقعية وصف معظم المشاركين (حوالي ٧٠٪) اللجوء إلى وسائل التواصل الاجتماعي كبديل للتفاعلات الواقعية، خاصة بعد التقاعد أو وفاة الأصدقاء. قال أحد المشاركين (٦٣ عاماً): "أتواصل مع أطفالي عبر واتساب أكثر مما أراهم. أشعر بقربي منهم في الكلام، ولكنني بعيد عنهم في الحياة". تشير هذه الإجابات إلى أن الوسائط الرقمية تُضفي على العلاقات طابعاً سطحياً دون عمق عاطفي كافٍ، مما يدعم مفهوم "الوحدة في عصر التواصل" الذي استكشفه (Turtle 2017) الخلاصة: تُوفر وسائل التواصل الاجتماعي شعوراً مؤقتاً بالتواصل، لكنها لا تُعني عن التفاعل البشري في الحياة الواقعية، مما يزيد من الشعور بالعزلة العاطفية. المحور الثاني: الإفراط في الاستخدام يؤدي إلى عزلة تدريجية. أشار حوالي ٦٠٪ من المشاركين إلى أن الإفراط في استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي قلل من مشاركتهم في الأنشطة الاجتماعية والعائلية في الحياة الواقعية. قال أحد المشاركين (٥٨ عاماً): "كنت أزور أصدقائي كثيراً، لكن الآن بعد أن أصبحت أتابعهم على فيسبوك، لا أشعر بالحاجة للذهاب... لا نعرف أخبار بعضنا البعض إلا من خلال الشاشة". من الواضح أن التفاعل الرقمي يُوفر بديلاً نفسياً للتفاعل وجهاً لوجه، مما يؤدي إلى عزلة تدريجية وغير مقصودة. وقد أكد ذلك (Shaheen & Aldeek 2023)، حيث ذكروا أن الإفراط في الاستخدام عامل رئيسي في زيادة الشعور بالوحدة. الخلاصة: كلما زاد الوقت المستغرق على المنصات، قلت فرص التفاعل في الحياة الواقعية، مما يزيد من مستوى العزلة الاجتماعية. المحور الثالث: اختلاف التأثير باختلاف أنماط الاستخدام لاحظت الدراسة أن المشاركين الذين استخدموا الوسائط

للتفاعل في الحياة الواقعية (المحادثات، المجموعات العائلية) أفادوا بمستوى رضا أكبر ودرجة أقل من الوحدة مقارنةً بمن اكتفوا بالتصفح والمتابعة. قال أحد المشاركين (٦٥ عاماً): "لديّ مجموعة عائلية على واتساب... نتحدث ونضحك كل يوم، وهذا يُخفف من شعوري بالوحدة بشكل كبير". قال مشارك آخر (٦٠ عاماً): "أقضي وقتي في مشاهدة فيديوهات الآخرين... ثم أشعر بالغبطة، كما لو أنني أعيش حياة شخص آخر". الخلاصة: هذا يتوافق مع تصنيف Valkenburg & Peter (2011) بأن الاستخدام الإيجابي والتفاعلي يعزز الانتماء، بينما الاستخدام السلبي والاستهلاكي يعمق الشعور بالعزلة. المحور الرابع: التغير الزمني في مشاعر الوحدة عند سؤال المشاركين عن كيفية تغير مشاعر الوحدة لديهم مع مرور الوقت، أفاد أكثر من نصفهم بأن شعورهم بالوحدة قد ازداد في السنوات الأخيرة على الرغم من تزايد نشاطهم الرقمي. قال أحد المشاركين (٥٩ عاماً): "كنت أعتقد أن الإنترنت يُقرب الناس... ولكن بعد فترة، أدركت أنني أتواصل كثيراً، لكنني لا أشعر بالارتباط بأحد". التحليل: يؤكد هذا التحول وجود مفارقة رقمية: كلما زادت فرص التواصل عبر وسائل الإعلام، قلَّ الإشباع العاطفي الحقيقي. هذا ما أطلق عليه (Nowland et al. (2018) "مفارقة التشبُّه الاجتماعية الرقمية"، حيث تزداد مشاعر الوحدة على الرغم من تزايد التفاعل الافتراضي. مناقشة النتائج في ضوء فروض الدراسة الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة الاجتماعية لدى الشباب في مدينة أربيل أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين معدل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الشعور بالوحدة الاجتماعية. بمعنى آخر، يرتبط الاستخدام المتزايد للمنصات الرقمية بشعور أكبر بالعزلة الاجتماعية والنفسية. تعزى هذه النتيجة إلى أن الاستخدام المفرط يُضعف فرص التفاعل في الحياة الواقعية، ويستبدلها بتفاعلات سطحية لا تُشبع حاجة الإنسان إلى الانتماء والدعم العاطفي. تتوافق هذه النتيجة مع نتائج بونساكسن وآخرون (٢٠٢٣)، التي أكدت أن الاستخدام المكثف للوسائط الرقمية يرتبط بارتفاع مؤشرات العزلة الاجتماعية، ومع نتائج شاهين والديك (٢٠٢٣)، التي ذكرت أن الاعتماد المفرط على التفاعل الافتراضي يؤدي إلى العزلة النفسية رغم كثرة التواصل عبر هذه المنصات. ويدعم ذلك أيضاً نتائج دراسة عبد الله (٢٠٢٢)، التي أظهرت أن الشباب الذين يقضون فترات طويلة في التفاعل عبر الإنترنت يعانون من ضعف في علاقاتهم الواقعية وزيادة في شعورهم بالوحدة. الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث. أظهرت نتائج الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة بناءً على الجنس، لصالح الإناث، مما يعني أن الإناث أكثر عرضة للوحدة الاجتماعية مقارنةً بالذكور. يمكن تفسير ذلك بأن الإناث أكثر حساسية للعلاقات الاجتماعية والتفاعلات العاطفية، ويستخدمن منصات التواصل الاجتماعي بشكل أكبر للدعم العاطفي، مما يجعلهن أكثر تأثراً في غياب التفاعل الواقعي. تتوافق هذه النتيجة مع دراسة سونغ وآخرون (٢٠٢٢)، التي أظهرت أن النساء يتعرضن لمستويات أعلى من المقارنة الاجتماعية عبر المنصات الرقمية، مما يزيد من شعورهن بالوحدة. كما تدعمها نتائج نولاند وآخرون (٢٠١٨)، التي وجدت أن الإناث يُظهرن مستويات أعلى من العزلة الرقمية. أظهرت دراسة السامرائي (٢٠٢١) أن الفتيات العراقيات أكثر تأثراً بالانغماس في التفاعل الافتراضي وأقل قدرة على بناء شبكات دعم واقعية مقارنةً بالفتيان. الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة تبعاً لمتغير نوع المنصة الأكثر استخداماً. أشارت نتائج الدراسة إلى فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة تبعاً لنوع المنصة المستخدمة. ارتبط استخدام التطبيقات المرئية (مثل إنستغرام وتيك توك) بمستويات أعلى من الشعور بالوحدة مقارنةً بالمنصات القائمة على الرسائل النصية أو التواصل الجماعي (مثل واتساب أو فيسبوك) ويُفسر ذلك بأن المنصات المرئية تُعزز المقارنة الاجتماعية والتقييم الذاتي السلبي، مما يُفاقم مشاعر العزلة النفسية. تتوافق هذه النتيجة مع دراسة آبل وآخرون (٢٠٢٠)، التي وجدت أن استخدام المنصات المرئية يزيد من احتمالية إجراء المقارنات الاجتماعية، ومع دراسة سمرة وآخرون (٢٠٢٢)، والتي أظهرت أن المنصات القائمة على الصور تُسهم في الشعور بالنقص والعزلة الاجتماعية. كما دعمت دراسة إسماعيل (٢٠٢٢) هذا الاتجاه، مُبيّنة أن متابعة المحتوى المرئي من قبل المؤثرين تزيد من الشعور بالوحدة والعزلة لدى المستخدمين الشباب. الفرض الرابع: يختلف مستوى الشعور بالوحدة باختلاف مدة الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي. أظهرت النتائج فروقاً كبيرة في مستويات الشعور بالوحدة بناءً على مدة الاستخدام اليومي، مع ارتفاع معدلات الشعور بالوحدة بين الأفراد الذين يقضون أكثر من أربع ساعات يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي. تُشير هذه النتيجة إلى أن الاستخدام المطول يُقلل من فرص التفاعل في الحياة الواقعية، ويزيد من الاعتماد النفسي على التفاعل الافتراضي، مما يؤدي إلى حالة من العزلة الاجتماعية التدريجية. تتوافق هذه النتيجة مع نتائج وانغ وآخرون (٢٠٢٤) ووو وآخرون (٢٠٢٤)، الذين أكدوا أن الاستخدام اليومي المطول يرتبط بارتفاع معدلات الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية. تدعم هذه النتيجة أيضاً دراسة عبد المقتدر (٢٠٢٣)، التي لاحظت أن الطلاب الذين يستخدمون المنصات الرقمية لساعات طويلة يومياً يُظهرون مستويات أعلى من العزلة النفسية مقارنةً بمن يستخدمونها باعتدال. الاستنتاج العام: بمقارنة نتائج الدراسة بفرضياتها، يمكن استنتاج أن جميع الفرضيات الأربع قد تأكدت بدرجات متفاوتة. وُجدت علاقة

مباشرة بين كثافة الاستخدام والشعور بالوحدة (الفرضية ١)، ووُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (الفرضية ٢)، كما ثبت تأثير نوع المنصة ومدة الاستخدام (الفرضيتان ٣ و ٤).

المراجع أولاً: المراجع العربية

- ابن منظور. (٤٠٧هـ) لسان العرب. بيروت: دار صادر.
- الزبيدي، محمد مرتضى الحسيني. (1993). تاج العروس من جواهر القاموس. الكويت: وزارة الإعلام.
- إسماعيل، هبة صبحي جلال. (2022). تأثير متابعة المؤثرين عبر وسائل التواصل على التماسك الاجتماعي لدى الشباب المصري. مجلة البحوث النفسية والاجتماعية، ١٩(٤)، ٢٠١-٢٣٠.
- الرفاعي، سعاد. (2022). الشعور بالوحدة في العصر الرقمي: دراسة نفسية اجتماعية. مجلة علم النفس المعاصر، ١٢(٣)، ٨٨-١٠٥.
- السامرائي، أمل. (2021). أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المجتمع العراقي وآثارها الاجتماعية. مجلة دراسات الإعلام والاتصال، ٩(١)، ٩٧-١١٨.
- السامرائي، نزار. (2021). أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب العراقي وآثارها النفسية والاجتماعية. مجلة جامعة بغداد للعلوم الإنسانية، ٨(٢)، ١١٢-١٤٠.
- الشريف، خالد. (2022). وسائل الاتصال في اللغة والإعلام الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الفران، خالد، والشريف، ناصر. (2024). وسائل التواصل الاجتماعي كفضاء رقمي للهوية والانتماء الاجتماعي. مجلة الدراسات الإعلامية المعاصرة، ١٢(٣)، ٢١-٤٥.
- القحطاني، نورة. (2021). العزلة والوحدة الاجتماعية: رؤية نفسية اجتماعية. الرياض: مركز البحوث النفسية والاجتماعية.
- الجابر، عبد الله. (2024). الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وتأثيره على العلاقات الواقعية. مجلة العلوم الاجتماعية، ١٨(٢)، ٥٥-٧٢.
- الجابر، منى. (2024). الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام المنصات الرقمية بين المراهقين في العالم العربي. بيروت: مركز دراسات الإعلام ديار، أحمد، ومحمد، ريبوار. (2024). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة النفسية لدى الشباب في إقليم كردستان. مجلة العلوم النفسية والاجتماعية، ١٠(١)، ٥٥-٧٧.
- عبد الله، محمد. (2021). الوحدة والعلاقات الاجتماعية في العصر الرقمي. مجلة علم النفس العربي، ١٤(١)، ٦٥-٨٠.
- عبد الله، محمد. (2022). العلاقات الاجتماعية في البيئة الرقمية وتأثيرها على مشاعر الانتماء، ١٠(٤)، ١٠٢-١١٨.
- عبد الله، محمد. (2022). الوحدة الاجتماعية وعلاقتها بالتفاعل الرقمي لدى الشباب العربي. مجلة العلوم الاجتماعية، ١٤(٣)، ٥٥-٧٨.
- عبد الرزاق، سمير. (2020). الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية والتحول الاجتماعي المعاصرة. القاهرة: دار المعرفة.
- عبد الرزاق، محمد. (2020). الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الشباب الجامعي.
- عبد المقتدر، وفاء مصطفى. (2023). دور المقارنات الاجتماعية الرقمية في الشعور بالعزلة النفسية. ١١(١)، ٧٥-٩٩.
- عاطف ثابت، أحمد، وآخرون. (2023). وسائل التواصل الاجتماعي والانعزال النفسي لدى الشباب. مجلة البحوث النفسية، ٧(٢)، ٣٤-٦٠.
- المالكي، فهد. (2023). العلاقات الافتراضية والوحدة الاجتماعية في المجتمعات الرقمية. جدة: مركز البحوث الاجتماعية.
- مرتضى، أحمد. (2024). العزلة الرقمية كظاهرة اجتماعية معاصرة. مجلة جامعة الإسكندرية للدراسات الاجتماعية، ٣٣(٢)، ٩٩-١٢٢.
- مرتضى، سارة. (2024). الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية وعلاقته بالوحدة الاجتماعية. جامعة القاهرة، كلية الآداب.
- مرتضى، ياسر. (2024). الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والشعور بالوحدة: دراسة ميدانية. مجلة التربية وعلم النفس، ١٩(١)، ٢٢-٤٧.
- صابر، خليل، وآخرون. (2024). إدمان الإنترنت وجودة النوم لدى طلاب المدارس في أربيل. جامعة صلاح الدين - أربيل.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Appel, H., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. Computers in Human Behavior, 113, 106456.

- Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social media elements, behaviors, and affordances in networked publics. *New Media & Society*, 22(7), 1288–1305.
- Bhatiasevi, V. (2024). Digital communication and user satisfaction: Revisiting uses and gratifications theory in the social media age. *Journal of Media Studies*, 36(2), 45–61.
- Bonsaksen, T., Schoultz, M., Thygesen, H., Leung, J., Ruffolo, M., Geirdal, A. Ø., & Price, D. (2023). Loneliness and its association with social media use during the digital era: A cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1121–1135.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.
- Dyari, A., & Mohammad, L. (2024). Social media dependence and psychological well-being among youth in Kurdistan. *Journal of Kurdish Social Research*, 5(1), 22–38.
- Fogel, J. (2023). Social capital and online interactions: The paradox of connectivity. *Journal of Social Psychology*, 163(4), 567–583.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153–171.
- Ma, L. (2023). Media dependency in the digital era: Revisiting the role of online communication in social isolation. *Communication & Society*, 46(2), 102–119.
- Murtaza, S. (2024). Digital addiction and real-world disconnect: Social implications of excessive social media use. *International Journal of Psychology and Technology*, 11(3), 77–95.
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1–18). Wiley.
- Reinecke, L., & Trepte, S. (2015). The social media support model: Linking online social support and well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(3), 152–168.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Samra, A., Lee, S., & Park, H. (2022). Social comparison and loneliness: The mediating role of online engagement. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(8), 473–480.
- Shaheen, H., & Aldeek, A. (2023). Social isolation as a mediator between digital media addiction and loneliness. *Psychology and Behavioral Sciences*, 12(1), 15–29.
- Song, J., Chen, L., & Zhao, Y. (2022). Media acculturation and perceived reality in online social spaces. *Journal of Communication Research*, 49(2), 188–204.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127.
- Wang, Y., Li, X., & Zhang, H. (2024). Social media use and emotional loneliness among youth: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 155, 108217.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Wu, L., Zhang, X., & Zhang, Z. (2024). Digital engagement, loneliness, and well-being during post-pandemic recovery. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 43(1), 33–50.
- Zhu, Y., & Chen, H. (2021). Social media platforms and the construction of online social networks. *Information Society Journal*, 37(4), 289–301.