

تقنيات الاتصال الحديثة كمدخل لتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي:

دراسة تحليلية في ضوء الاتجاهات النفسية المعاصرة

ناجية امحمد رمضان الثوير *

— قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية الزاوية، جامعة الزاوية. ليبيا

أوركيډ: 0009-0007-3132-3004

تاريخ الارسال 2026/5/11 تاريخ القبول 2026/7/23م

Modern Communication Technologies as an Approach to Enhancing Psychological and Social Adjustment: An Analytical Study in Light of Contemporary Psychological Trends

Najia Mohammed Ramadan Al-Thuwair

Abstract

This study aimed to examine Modern Communication Technologies as an Approach to Enhancing Psychological and Social Adjustment: An Analytical Study in Light of Contemporary Psychological Trends. The study sought to identify the conceptual framework of modern communication technologies and psychological and social adjustment in light of contemporary psychological literature. It also aimed to clarify the contribution of modern communication technologies to enhancing individuals' psychological adjustment, explore their impact on promoting social adjustment and developing positive human relationships, and analyze the most prominent contemporary psychological trends that explain the relationship between modern communication technologies and psychological and social adjustment. The study adopted the descriptive approach due to its suitability for achieving the objectives of the research. The study yielded the following findings:

-Modern communication technologies and psychological and social adjustment are interrelated concepts that play an important role in understanding the nature of human interaction and adaptation to the requirements of the contemporary digital environment.

-Modern communication technologies contribute to enhancing psychological adjustment by supporting social communication, developing self-confidence, and providing diverse sources of psychological and cognitive support.

-Modern communication technologies contribute to promoting social adjustment and developing positive human relationships through expanding communication networks and strengthening social and family ties.

-Contemporary psychological trends, particularly the cognitive approach, social learning theory, the humanistic approach, and positive psychology, provide integrated explanations for the relationship between modern communication technologies and psychological and social adjustment.

Keywords:

Modern Communication Technologies; An Approach to Enhancing Psychological and Social Adjustment; Analytical Study; Contemporary Psychological Trends.

المخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تقنيات الاتصال الحديثة كمدخل لتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي: دراسة تحليلية في ضوء الاتجاهات النفسية المعاصرة وذلك من خلال التعرف على الإطار المفاهيمي لتقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي في ضوء الأدبيات النفسية المعاصرة وكذلك بيان إسهام تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التوافق النفسي لدى الأفراد ثم الكشف عن أثر تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التوافق الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية الإيجابية وأخيرا تحليل أبرز الاتجاهات النفسية المعاصرة المفسرة للعلاقة بين تقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي. واتبعت المنهج الوصفي لملائمته أغراض الدراسة.

وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- أن تقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي مفاهيم مترابطة تؤدي دوراً مهماً في فهم طبيعة التفاعل الإنساني والتكيف مع متطلبات البيئة الرقمية المعاصرة.

- أن تقنيات الاتصال الحديثة تسهم في تعزيز التوافق النفسي من خلال دعم التواصل الاجتماعي وتنمية الثقة بالنفس وتوفير مصادر متنوعة للدعم النفسي والمعرفي.

- أن تقنيات الاتصال الحديثة تسهم في تعزيز التوافق الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية الإيجابية من خلال توسيع شبكات التواصل وتقوية الروابط الاجتماعية والأسرية.

- أن الاتجاهات النفسية المعاصرة ولا سيما الاتجاه المعرفي ونظرية التعلم الاجتماعي والاتجاه الإنساني وعلم النفس الإيجابي تقدم تفسيرات متكاملة للعلاقة بين تقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: تقنيات الاتصال الحديثة- كمدخل لتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي- دراسة تحليلية- في ضوء الاتجاهات النفسية المعاصرة.

المقدمة:

يشهد العالم المعاصر ثورة رقمية متسارعة أحدثت تحولات جوهرية في مختلف جوانب الحياة الإنسانية وكان من أبرز مظاهرها التطور الكبير في تقنيات الاتصال الحديثة التي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للأفراد والمجتمعات فقد أسهم الانتشار الواسع للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية ومنصات الاتصال الرقمية المختلفة في إحداث نقلة نوعية في أساليب التواصل والتفاعل الإنساني حيث تجاوزت هذه التقنيات حدود الزمان والمكان وأتاحت للأفراد فرصاً غير مسبوقة للتواصل وتبادل المعلومات والخبرات والمعارف ولم يعد دور هذه التقنيات مقتصرًا على نقل المعلومات فحسب، بل امتد ليشمل التأثير في الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية للأفراد، الأمر الذي جعلها محوراً مهماً للعديد من الدراسات النفسية المعاصرة.

ويُعد التوافق النفسي والاجتماعي من المفاهيم الأساسية التي حظيت باهتمام كبير في علم النفس، نظرًا لارتباطه المباشر بصحة الفرد النفسية وقدرته على التكيف مع ذاته ومع البيئة الاجتماعية المحيطة به ويشير التوافق النفسي إلى قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين حاجاته ودوافعه ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها، بما يحقق له الشعور بالرضا والاستقرار النفسي أما التوافق الاجتماعي فيعبر عن قدرة الفرد على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين والتفاعل معهم بصورة تحقق له القبول الاجتماعي والتكيف مع المعايير والقيم السائدة في المجتمع ومن ثم فإن تحقيق مستويات مرتفعة من التوافق النفسي والاجتماعي يعد مؤشراً مهماً على الصحة النفسية السليمة وجودة الحياة وفي ظل التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية المتسارعة، أصبحت تقنيات الاتصال الحديثة إحدى الأدوات المؤثرة في تشكيل أنماط العلاقات الإنسانية والتفاعلات الاجتماعية فقد أتاحت هذه التقنيات للأفراد فرصاً واسعة للتعبير عن

آرائهم ومشاعرهم وتوسيع شبكاتهم الاجتماعية والمشاركة في المجتمعات الافتراضية التي تتجاوز الحدود الجغرافية والثقافية حيث وفرت مصادر متعددة للدعم النفسي والاجتماعي من خلال التواصل المستمر مع الأسرة والأصدقاء والزملاء، الأمر الذي يمكن أن يساهم في تعزيز الشعور بالانتماء والتقدير الاجتماعي وتقليل مشاعر العزلة والوحدة النفسية.

وقد أشارت العديد من الاتجاهات النفسية المعاصرة إلى أهمية البيئة الرقمية في التأثير على شخصية الفرد وصحته النفسية فوفقاً للاتجاه المعرفي، تساهم تقنيات الاتصال الحديثة في إتاحة فرص التعلم واكتساب الخبرات وتطوير المهارات المعرفية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة المشكلات والتحديات الحياتية بفاعلية أكبر وتؤكد النظرية الاجتماعية المعرفية لباندورا أن التفاعل مع الآخرين عبر الوسائط الرقمية يوفر نماذج سلوكية متعددة يمكن للفرد ملاحظتها واكتسابها من خلال التعلم بالملاحظة، مما يساهم في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي والتكيف مع المواقف المختلفة وتؤكد الاتجاهات الإنسانية في علم النفس، خاصة أفكار كارل روجرز وأبراهام ماسلو، أن الإنسان يسعى بصورة دائمة إلى تحقيق ذاته وإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وفي هذا السياق يمكن لتقنيات الاتصال الحديثة أن توفر بيئات تفاعلية تساعد الأفراد على التعبير عن ذواتهم، وتبادل خبراتهم والحصول على التقدير والدعم الاجتماعي وهو ما ينعكس إيجاباً على مستوى توافقه النفسي والاجتماعي وأن المشاركة في المجتمعات الرقمية قد تمنح الأفراد فرصاً لتعزيز الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الشخصية خاصة عندما تكون هذه المشاركة إيجابية وهادفة.

وفي إطار علم النفس الإيجابي ينظر إلى تقنيات الاتصال الحديثة بوصفها وسيلة يمكن توظيفها لتعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة من خلال تسهيل التواصل الإنساني ودعم العلاقات الاجتماعية وتوفير مصادر متنوعة للمساندة النفسية والاجتماعية فقد أظهرت العديد من الدراسات أن الاستخدام المعتدل والهادف لهذه التقنيات يمكن أن يساهم في زيادة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وتنمية الإحساس بالانتماء الاجتماعي وتحسين القدرة على إدارة الضغوط النفسية والتكيف مع متطلبات الحياة اليومية ورغم ما توفره تقنيات الاتصال الحديثة من فرص وإمكانات إيجابية، فإن تأثيرها على التوافق النفسي والاجتماعي لا يخلو من بعض التحديات والإشكاليات فالاستخدام المفرط لهذه التقنيات قد يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية مثل العزلة الاجتماعية والإدمان الرقمي وضعف التفاعل الواقعي وزيادة مستويات القلق والتوتر لذلك أصبح من الضروري دراسة هذه التقنيات من منظور

متوازن يركز على كيفية توظيفها بصورة إيجابية لتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي مع تجنب الآثار السلبية الناتجة عن سوء استخدامها وأن التحولات التي فرضها العصر الرقمي أسهمت في إعادة تشكيل مفهوم العلاقات الاجتماعية، حيث أصبحت العلاقات الافتراضية جزءاً من البناء الاجتماعي الحديث وأدى ذلك إلى ظهور أنماط جديدة من التفاعل الإنساني تعتمد على التواصل الإلكتروني أكثر من التواصل المباشر، الأمر الذي دفع الباحثين في علم النفس إلى دراسة انعكاسات هذه التغيرات على الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي للأفراد، خاصة فئة الشباب التي تعد الأكثر استخداماً لهذه التقنيات وقد بينت العديد من الدراسات أن توظيف وسائل الاتصال الحديثة بصورة واعية يمكن أن يسهم في بناء علاقات اجتماعية داعمة وتنمية الشعور بالأمن النفسي وتعزيز مهارات التواصل الفعال وحل المشكلات والتكيف مع المتغيرات الاجتماعية.

وتتبع أهمية دراسة تقنيات الاتصال الحديثة كمدخل لتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي من تزايد حضورها في الحياة اليومية للأفراد، ومن تأثيرها المتنامي في تشكيل السلوك الإنساني والعلاقات الاجتماعية فهذه التقنيات لم تعد مجرد وسائل للتواصل، بل أصبحت بيانات اجتماعية ونفسية متكاملة تؤثر في الأفكار والمشاعر والاتجاهات وأنماط السلوك ومن ثم فإن فهم طبيعة العلاقة بين استخدام هذه التقنيات ومستوى التوافق النفسي والاجتماعي يعد ضرورة علمية تسهم في توجيه الأفراد نحو الاستخدام الإيجابي والرشيد للتكنولوجيا بما يعزز صحتهم النفسية وقدرتهم على التفاعل الاجتماعي السليم.

أولاً- مشكلة الدراسة:

شهد العالم خلال العقود الأخيرة تطوراً متسارعاً في تقنيات الاتصال الحديثة، حيث أصبحت الوسائل الرقمية المختلفة مثل الإنترنت والهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي وتطبيقات المحادثة الفورية جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للأفراد بمختلف فئاتهم العمرية والاجتماعية وقد أدى هذا التطور إلى إحداث تغيرات جوهرية في أنماط التواصل الإنساني والعلاقات الاجتماعية، إذ لم تعد عملية التواصل مقتصرة على التفاعل المباشر وجهاً لوجه، بل أصبحت تعتمد بصورة متزايدة على الوسائط الإلكترونية التي أتاحت فرصاً واسعة للتفاعل وتبادل المعلومات والخبرات والآراء. ونتيجة لذلك برزت تساؤلات عديدة حول طبيعة التأثيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تتركها هذه التقنيات على الأفراد، سواء من حيث تعزيز جوانب التوافق النفسي والاجتماعي أو من حيث ما قد تسببه من تحديات ومشكلات

تؤثر في عملية التكيف النفسي والاجتماعي ويُعد التوافق النفسي والاجتماعي من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية السليمة والتكيف الإيجابي مع البيئة المحيطة، حيث يعكس قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين حاجاته النفسية ومتطلبات المجتمع الذي يعيش فيه و يرتبط التوافق النفسي والاجتماعي بدرجة رضا الفرد عن ذاته وعلاقاته الاجتماعية وقدرته على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية المختلفة وقد أولت الاتجاهات النفسية المعاصرة اهتمامًا كبيرًا بدراسة العوامل المؤثرة في التوافق النفسي والاجتماعي، نظرًا لأهميته في تحقيق الاستقرار النفسي وتعزيز جودة الحياة.

وفي ظل الانتشار الواسع لتقنيات الاتصال الحديثة، أصبح من الصعب فصل الحياة النفسية والاجتماعية للأفراد عن البيئة الرقمية التي يعيشون فيها فقد أصبحت هذه التقنيات وسيلة أساسية للتواصل والتفاعل الاجتماعي ومصدرًا للمعلومات والمعرفة ومنصة للتعبير عن الذات وتكوين العلاقات الاجتماعية و يرى العديد من الباحثين أن تقنيات الاتصال الحديثة يمكن أن تسهم في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي من خلال توفير الدعم الاجتماعي وتوسيع دائرة العلاقات الإنسانية وتقوية الشعور بالانتماء للمجتمع وتنمية مهارات التواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين إلا أن الأدبيات النفسية المعاصرة تشير في الوقت ذاته إلى وجود تباين واضح في نتائج الدراسات المتعلقة بتأثير تقنيات الاتصال الحديثة على التوافق النفسي والاجتماعي فبينما أكدت بعض الدراسات أن الاستخدام الإيجابي لهذه التقنيات يسهم في تحسين الصحة النفسية وزيادة مستوى الرضا عن الحياة وتعزيز العلاقات الاجتماعية، أشارت دراسات أخرى إلى أن الإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وضعف العلاقات الواقعية وارتفاع مستويات القلق والتوتر والاكتئاب، إضافة إلى تراجع بعض مهارات التفاعل الاجتماعي المباشر ويعكس هذا التباين تعقيد العلاقة بين التكنولوجيا الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي ويؤكد الحاجة إلى مزيد من الدراسات التحليلية التي تسعى إلى فهم هذه العلاقة بصورة أكثر عمقًا وشمولية و أن التحولات الاجتماعية والثقافية التي رافقت الثورة الرقمية أدت إلى ظهور أنماط جديدة من العلاقات الاجتماعية تختلف عن الأشكال التقليدية للتفاعل الإنساني فقد أصبحت العلاقات الافتراضية تشكل جزءًا مهمًا من الحياة الاجتماعية للأفراد، خاصة لدى فئة الشباب الذين يُعدون الأكثر استخدامًا لتقنيات الاتصال الحديثة وقد ترتب على ذلك تغير في طبيعة بناء العلاقات الاجتماعية والمحافظة عليها، الأمر الذي أثار اهتمام علماء النفس بدراسة مدى قدرة هذه العلاقات الرقمية على إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد ومدى مساهمتها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي

مقارنة بالعلاقات الواقعية المباشرة فإن التطورات المتسارعة في مجال الاتصال الرقمي جعلت من الضروري إعادة النظر في العديد من المفاهيم النفسية المرتبطة بالتفاعل الاجتماعي والتكيف النفسي فالتواصل الإلكتروني لا يقتصر على تبادل الرسائل والمعلومات فحسب، بل أصبح فضاءً نفسيًا واجتماعيًا تتشكل فيه الاتجاهات والقيم والهوية الشخصية والاجتماعية ولذلك فإن فهم الكيفية التي يمكن من خلالها توظيف هذه التقنيات لتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي يمثل قضية علمية مهمة تستدعي الدراسة والتحليل في ضوء المستجدات النفسية المعاصرة.

وتتضح مشكلة الدراسة كذلك من خلال ملاحظة التزايد المستمر في اعتماد الأفراد على تقنيات الاتصال الحديثة في مختلف جوانب حياتهم اليومية مقابل تزايد المخاوف المتعلقة بآثارها النفسية والاجتماعية فهناك من يرى أن هذه التقنيات أصبحت أداة فعالة لتعزيز التواصل الإنساني وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي، في حين يرى آخرون أنها قد تؤدي إلى إضعاف الروابط الاجتماعية التقليدية وتقليل فرص التفاعل الواقعي ويشير هذا الجدل العلمي إلى وجود حاجة ملحة لفهم طبيعة العلاقة بين تقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي والكشف عن الآليات التي تجعل هذه التقنيات عاملاً إيجابياً أو سلبياً في حياة الأفراد.

ثانياً-تساؤلات الدراسة:

- 1-ما الإطار المفاهيمي لتقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي في ضوء الأدبيات النفسية المعاصرة؟
 - 2-كيف تسهم تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التوافق النفسي لدى الأفراد؟
 - 3-ما أثر تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التوافق الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية الإيجابية؟
 - 4-ما أبرز الاتجاهات النفسية المعاصرة المفسرة للعلاقة بين تقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي؟
- ثالثاً-أهداف الدراسة:**

- 1-التعرف على الإطار المفاهيمي لتقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي في ضوء الأدبيات النفسية المعاصرة .
- 2-بيان إسهام تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التوافق النفسي لدى الأفراد .
- 3-الكشف عن أثر تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التوافق الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية الإيجابية .
- 4-تحليل أبرز الاتجاهات النفسية المعاصرة المفسرة للعلاقة بين تقنيات الاتصال

الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي.

رابعاً- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

-الأهمية النظرية:

- 1- إثراء الأدبيات النفسية المعاصرة المتعلقة بتقنيات الاتصال الحديثة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي .
- 2- تسليط الضوء على مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي وأبعاده المختلفة في ظل التحولات الرقمية المتسارعة .
- 3- تقديم إطار نظري يوضح طبيعة العلاقة بين استخدام تقنيات الاتصال الحديثة ومستويات التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد .
- 4- تحليل وتفسير هذه العلاقة في ضوء أبرز الاتجاهات والنظريات النفسية المعاصرة .
- 5- الإسهام في توضيح الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على استخدام تقنيات الاتصال الحديثة من منظور علم النفس .
- 6- توفير مرجع علمي يمكن الاستفادة منه في الدراسات المستقبلية ذات الصلة بعلم النفس الرقمي والصحة النفسية .

-الأهمية التطبيقية:

- 1- تقديم مؤشرات علمية تساعد المختصين النفسيين على توظيف تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي .
- 2- دعم جهود المؤسسات التربوية والتعليمية في الاستفادة من التقنيات الحديثة لتنمية مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي الإيجابي .
- 3- المساهمة في توعية الأفراد بالاستخدام الإيجابي والمتوازن لتقنيات الاتصال الحديثة بما ينعكس على صحتهم النفسية والاجتماعية .
- 4- الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج إرشادية ونفسية تهدف إلى تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي عبر الوسائط الرقمية .
- 5- مساعدة الأسر على فهم دور تقنيات الاتصال الحديثة في تشكيل العلاقات الاجتماعية والنمو النفسي للأبناء .
- 6- تقديم توصيات يمكن أن تسهم في الحد من الآثار السلبية للاستخدام المفرط لتقنيات الاتصال الحديثة وتعزيز جوانبها الإيجابية .
- 7- دعم صناع القرار والجهات المعنية بالصحة النفسية في وضع استراتيجيات تعزز الاستخدام الآمن والفعال لتقنيات الاتصال الحديثة في المجتمع.

خامسا- مفاهيم الدراسة:

أفرزت الثورة الرقمية المعاصرة تطورات متسارعة في مجال تقنيات الاتصال الحديثة، مما جعلها من أبرز العوامل المؤثرة في تشكيل أنماط التفاعل الإنساني والعلاقات الاجتماعية وقد انعكس هذا التطور على الجوانب النفسية والاجتماعية للأفراد حيث أصبحت هذه التقنيات أداة مهمة في تعزيز التواصل وتبادل الخبرات والدعم النفسي والاجتماعي مع تحليل طبيعة العلاقة بينها في ضوء الاتجاهات النفسية المعاصرة، بما يسهم في فهم دور البيئة الرقمية في تعزيز قدرة الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي وتحقيق التوازن في علاقاته مع ذاته ومجتمعه.

1- تقنيات الاتصال الحديثة: هي مجموعة الوسائل والتطبيقات الرقمية التي تعتمد على التكنولوجيا الحديثة في نقل المعلومات وتبادلها بين الأفراد والجماعات بصورة سريعة وفعالة وتشمل الإنترنت والهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني ومنصات الاتصال المرئي وتمتاز هذه التقنيات بالتفاعلية وسهولة الوصول وسرعة تداول المعلومات مما جعلها من أهم أدوات التواصل في العصر الحديث⁽¹⁾.

2- التوافق النفسي: يشير التوافق النفسي إلى قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين حاجاته النفسية ودوافعه الداخلية ومتطلبات البيئة المحيطة به ويظهر من خلال شعور الفرد بالرضا عن ذاته، والثقة بالنفس والاستقرار الانفعالي والقدرة على مواجهة الضغوط والمشكلات الحياتية بفاعلية ويعد التوافق النفسي أحد المؤشرات الأساسية للصحة النفسية السليمة⁽²⁾.

3- التوافق الاجتماعي: هو قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية متوازنة تقوم على التعاون والاحترام المتبادل ويتجلى في قدرة الفرد على الالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية السائدة والمشاركة الفعالة في الأنشطة الاجتماعية وتحقيق درجة من القبول والتكيف داخل الجماعة والمجتمع الذي يعيش فيه⁽³⁾.

4- الاتجاهات النفسية المعاصرة: يقصد بها مجموعة النظريات والمداخل الحديثة في علم النفس التي تسعى إلى تفسير السلوك الإنساني في ضوء المتغيرات والتحديات المعاصرة وتشمل الاتجاه المعرفي والنظرية الاجتماعية المعرفية وعلم النفس الإيجابي والاتجاه الإنساني وغيرها من التوجهات التي تركز على فهم التفاعل بين الفرد وبيئته الرقمية والاجتماعية وتفسير أثر التكنولوجيا الحديثة في الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي⁽⁴⁾.

ولتحقيق الأهداف السالفة الذكر قسمت الورقة البحثية للمحاور الرئيسية الآتية:
أولاً- الإطار المفاهيمي لتقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي في ضوء الأدبيات النفسية المعاصرة:

يشهد العالم المعاصر تطوراً متسارعاً في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصال، الأمر الذي أدى إلى إحداث تغيرات عميقة في مختلف جوانب الحياة الإنسانية وقد أصبحت تقنيات الاتصال الحديثة جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للأفراد حيث أسهمت في تغيير أنماط التواصل والتفاعل الاجتماعي وأوجدت بيئات رقمية جديدة أتاحت فرصاً واسعة للتبادل المعرفي والتواصل الإنساني ولم يعد تأثير هذه التقنيات مقتصرًا على الجوانب التقنية أو المعلوماتية فحسب، بل امتد ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والثقافية، الأمر الذي جعلها محور اهتمام العديد من الدراسات النفسية المعاصرة التي سعت إلى فهم طبيعة تأثيرها في سلوك الأفراد وصحتهم النفسية وعلاقاتهم الاجتماعية ويقصد بتقنيات الاتصال الحديثة مجموعة الوسائل والأدوات الرقمية التي تعتمد على التكنولوجيا المتطورة في نقل المعلومات وتبادلها بين الأفراد والجماعات بصورة فورية وتفاعلية وتشمل الإنترنت والهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات المحادثة الإلكترونية ومنصات الاتصال المرئي وغيرها من الوسائط الرقمية الحديثة وقد تميزت هذه التقنيات بخصائص متعددة من أهمها السرعة والتفاعلية والقدرة على تجاوز الحدود المكانية والزمانية وإتاحة فرص المشاركة والتواصل مع أعداد كبيرة من الأفراد في مختلف أنحاء العالم وقد أدى ذلك إلى إعادة تشكيل طبيعة العلاقات الاجتماعية وأنماط التفاعل الإنساني بصورة لم يسبق لها مثيل وفي ظل هذا التحول الرقمي، برزت أهمية دراسة التوافق النفسي بوصفه أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس والذي يشير إلى قدرة الفرد على تحقيق حالة من التوازن والانسجام بين حاجاته الداخلية ومتطلبات البيئة المحيطة به، بما يحقق له الشعور بالرضا والاستقرار النفسي ويعكس التوافق النفسي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية والتكيف معها بصورة إيجابية و يظهر من خلال الثقة بالنفس والشعور بالأمن النفسي والقدرة على ضبط الانفعالات والتعامل الفعال مع المواقف المختلفة ويعد التوافق النفسي من المؤشرات المهمة للصحة النفسية السليمة، حيث يسهم في تحقيق الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ويدعم قدرة الفرد على أداء أدواره الاجتماعية بكفاءة⁽⁵⁾.

و يرتبط التوافق النفسي ارتباطاً وثيقاً بالتوافق الاجتماعي الذي يمثل قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية ومتوازنة مع الآخرين والتفاعل معهم بصورة تحقق له

القبول والاندماج الاجتماعي ويتجلى التوافق الاجتماعي في قدرة الفرد على الالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية والتعاون مع الآخرين والمشاركة الفعالة في الأنشطة الاجتماعية وإقامة علاقات قائمة على الاحترام المتبادل والتفاهم والتعاون ويُنظر إلى التوافق الاجتماعي بوصفه أحد المكونات الرئيسية للصحة النفسية، لأن الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي لا يستطيع تحقيق التوازن النفسي بمعزل عن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وتؤكد الأدبيات النفسية المعاصرة أن العلاقة بين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي علاقة تكاملية ومتبادلة التأثير، فكلما ارتفع مستوى التوافق النفسي لدى الفرد ازدادت قدرته على التفاعل الاجتماعي الإيجابي والعكس صحيح فالعلاقات الاجتماعية السليمة توفر للفرد الدعم النفسي والشعور بالانتماء والأمن الاجتماعي وهي عوامل تسهم بدورها في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق الاستقرار الانفعالي ومن ثم فإن دراسة التوافق النفسي والاجتماعي تتطلب النظر إليهما باعتبارهما بعدين مترابطين يؤثر كل منهما في الآخر بصورة مستمرة وقد ساهمت تقنيات الاتصال الحديثة في إيجاد بيئات جديدة للتفاعل الاجتماعي والتواصل الإنساني، الأمر الذي انعكس بصورة مباشرة على مستويات التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد فمن جهة أتاحت هذه التقنيات فرصاً واسعة للتواصل مع الآخرين وتبادل الخبرات والحصول على الدعم النفسي والاجتماعي وأسهمت في تقوية الروابط الاجتماعية والمحافظة على العلاقات الإنسانية رغم التباعد الجغرافي ومن جهة أخرى، وفرت للفرد فرصاً للتعبير عن الذات والمشاركة في المجتمعات الرقمية التي تعزز الشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي⁽⁶⁾.

وتشير العديد من الدراسات النفسية الحديثة إلى أن الاستخدام الإيجابي والمتوازن لتقنيات الاتصال الحديثة يمكن أن يسهم في تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية وتنمية مهارات التواصل الاجتماعي وزيادة فرص الحصول على المساندة الاجتماعية، وهو ما ينعكس إيجاباً على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وأن هذه التقنيات أصبحت وسيلة مهمة للتعليم والتثقيف وتبادل الخبرات، الأمر الذي يساعد الأفراد على تطوير قدراتهم الشخصية والاجتماعية وتحسين قدرتهم على التكيف مع المتغيرات المعاصرة حيث تؤكد الأدبيات النفسية أن تأثير تقنيات الاتصال الحديثة لا يكون إيجابياً بصورة مطلقة، بل يتوقف على طبيعة الاستخدام ومدى وعي الفرد بكيفية توظيفها فالاستخدام المفرط أو غير المنظم لهذه التقنيات قد يؤدي إلى بعض الآثار السلبية مثل العزلة الاجتماعية وضعف العلاقات الواقعية والإدمان الرقمي وزيادة مستويات القلق والتوتر، مما قد يؤثر سلباً في التوافق النفسي والاجتماعي

لذلك أصبح الاهتمام منصبًا على كيفية توظيف هذه التقنيات بما يحقق أقصى استفادة ممكنة منها في دعم الصحة النفسية وتعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي وتفسير الاتجاهات النفسية المعاصرة هذه العلاقة من خلال مجموعة من المنظورات النظرية. فالمدرسة المعرفية ترى أن التقنيات الحديثة تؤثر في أنماط التفكير والإدراك وتشكيل الاتجاهات النفسية، في حين تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي أن الأفراد يكتسبون العديد من السلوكيات والمهارات الاجتماعية من خلال التفاعل مع النماذج المتاحة عبر الوسائط الرقمية أما الاتجاه الإنساني فيركز على قدرة هذه التقنيات على توفير فرص للتعبير عن الذات وتحقيق النمو الشخصي، بينما يشير علم النفس الإيجابي إلى إمكانية توظيفها في تعزيز الرفاه النفسي وتنمية الشعور بالسعادة والاندماج الاجتماعي⁽⁷⁾.

مما سبق أصبح من الضروري النظر إلى تقنيات الاتصال الحديثة باعتبارها جزءًا من البيئة النفسية والاجتماعية المعاصرة التي تؤثر بصورة مباشرة في حياة الأفراد فهي لم تعد مجرد أدوات لنقل المعلومات بل أصبحت فضاءات للتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات وتشكيل الاتجاهات والقيم ومن ثم فإن فهم العلاقة بين هذه التقنيات والتوافق النفسي والاجتماعي يعد أمرًا بالغ الأهمية لفهم طبيعة السلوك الإنساني في العصر الرقمي والكشف عن السبل الكفيلة بتوظيف التكنولوجيا الحديثة في دعم الصحة النفسية وتعزيز قدرة الأفراد على التكيف والاندماج في مجتمعاتهم بصورة إيجابية وفعالة.

ثانيا- إسهام تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التوافق النفسي لدى الأفراد:

تُعد تقنيات الاتصال الحديثة من أبرز مظاهر التطور التكنولوجي في العصر الراهن، وقد أصبحت تؤدي دورًا مهمًا في تشكيل الخبرات النفسية للأفراد والتأثير في مستويات توافقهم النفسي ويشير التوافق النفسي إلى قدرة الفرد على تحقيق حالة من الاتزان الداخلي والانسجام بين حاجاته الشخصية ومتطلبات البيئة المحيطة، بما ينعكس على شعوره بالرضا عن الذات والاستقرار الانفعالي والصحة النفسية ومع الانتشار الواسع للوسائط الرقمية، برزت تقنيات الاتصال الحديثة كأحد المداخل المهمة التي يمكن أن تسهم في تعزيز هذا النوع من التوافق من خلال ما توفره من فرص للتواصل والتفاعل وتبادل الخبرات والمعلومات وتكمن أهمية تقنيات الاتصال الحديثة في قدرتها على توفير بيئة تواصلية مرنة تسمح للأفراد بالتعبير عن آرائهم ومشاعرهم بحرية، الأمر الذي يساعدهم على التنفيس الانفعالي والتخلص من الضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها في حياتهم اليومية فالتعبير عن المشاعر والأفكار يعد من العوامل المهمة في تحقيق التوازن النفسي، إذ يسهم في تخفيف التوتر

والقلق ويعزز الشعور بالراحة النفسية و أن المشاركة في المجتمعات الرقمية المختلفة تمنح الأفراد فرصة للتفاعل مع أشخاص يشتركون معهم في الاهتمامات والاتجاهات نفسها وهو ما يعزز الشعور بالتقبل والانتماء الاجتماعي ويقلل من مشاعر العزلة والوحدة النفسية وتسهم تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التوافق النفسي من خلال توفير مصادر متنوعة للدعم النفسي والاجتماعي فالأفراد أصبحوا قادرين على التواصل المستمر مع الأسرة والأصدقاء والزملاء مهما كانت المسافات الجغرافية التي تفصل بينهم، مما يساعد على المحافظة على العلاقات الإنسانية وتدعيم الروابط العاطفية والاجتماعية ويُعد الدعم الاجتماعي من أهم العوامل المرتبطة بالصحة النفسية حيث يزود الفرد بمشاعر الأمان والتقدير والمساندة في مواجهة المشكلات والضغوط الحياتية المختلفة(8).

ومن الجوانب المهمة التي تعزز من خلالها تقنيات الاتصال الحديثة التوافق النفسي قدرتها على توفير فرص واسعة للتعلم واكتساب المعرفة وتنمية المهارات الشخصية فالمنصات الرقمية المختلفة أصبحت تتيح للأفراد الوصول إلى مصادر تعليمية وتدريبية متنوعة تسهم في تطوير قدراتهم وتحسين كفاءتهم الذاتية ويؤدي الشعور بالكفاءة والقدرة على الإنجاز إلى تعزيز تقدير الذات والثقة بالنفس وهما من أهم مؤشرات التوافق النفسي السليم و أن اكتساب مهارات جديدة يساعد الأفراد على التكيف مع التغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر ويزيد من قدرتهم على مواجهة التحديات المختلفة وتشير الاتجاهات النفسية المعاصرة، وخاصة نظرية التعلم الاجتماعي إلى أن الأفراد يكتسبون العديد من أنماط السلوك الإيجابي من خلال الملاحظة والتفاعل مع الآخرين وتتيح تقنيات الاتصال الحديثة فرصاً واسعة للتعرض لنماذج سلوكية متنوعة يمكن الاستفادة منها في تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية فالتفاعل مع المحتويات الإيجابية والنماذج الناجحة يسهم في تنمية الدافعية للإنجاز وتعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة حيث تؤكد الاتجاهات الإنسانية في علم النفس أن الإنسان يسعى بصورة مستمرة إلى تحقيق ذاته وتنمية إمكاناته وقدراته وقد وفرت تقنيات الاتصال الحديثة بيئات رقمية تساعد الأفراد على إبراز مواهبهم والتعبير عن قدراتهم ومشاركة إنجازاتهم مع الآخرين، الأمر الذي يعزز شعورهم بقيمتهم الذاتية ويزيد من مستوى الرضا النفسي لديهم فكلما شعر الفرد بأنه قادر على التعبير عن ذاته والحصول على التقدير والاعتراف الاجتماعي، ارتفعت مستويات توافقه النفسي وشعوره بالسعادة والرضا عن الحياة وتُعد تقنيات الاتصال الحديثة وسيلة يمكن توظيفها لتعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة

من خلال نشر المحتوى الإيجابي وتبادل الخبرات المهمة وتوفير مساحات للدعم النفسي والتشجيع المتبادل وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الاستخدام الواعي والمتوازن لهذه التقنيات يسهم في زيادة الشعور بالتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة، وهي جميعها مؤشرات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوافق النفسي (9).

مما سبق وعلى الرغم من هذه الإسهامات الإيجابية فإن تحقيق التوافق النفسي من خلال تقنيات الاتصال الحديثة يظل مرتبطاً بمدى وعي الفرد بكيفية استخدامها فالاستخدام المعتدل والهادف لهذه التقنيات يمكن أن يسهم في تعزيز الصحة النفسية وتنمية القدرات الشخصية في حين أن الاستخدام المفرط أو غير المنظم قد يؤدي إلى نتائج عكسية تؤثر سلباً في التوازن النفسي ولذلك فإن القيمة الحقيقية لهذه التقنيات تكمن في توظيفها بصورة إيجابية تمكن الأفراد من الاستفادة من إمكانياتها في تعزيز التوافق النفسي وتحقيق قدر أكبر من الاستقرار والرضا النفسي في ظل متطلبات العصر الرقمي المعاصر.

ثالثاً- أثر تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التوافق الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية الإيجابية:

يُعد التوافق الاجتماعي أحد الأبعاد الأساسية للصحة النفسية والتكيف الإنساني، إذ يعبر عن قدرة الفرد على إقامة علاقات متوازنة مع الآخرين والتفاعل معهم بصورة إيجابية تحقق له القبول والاندماج داخل المجتمع. ويظهر التوافق الاجتماعي في قدرة الفرد على التعاون والتواصل واحترام القيم والمعايير الاجتماعية السائدة، فضلاً عن مشاركته الفاعلة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة ومع التطور المتسارع الذي شهدته تقنيات الاتصال الحديثة خلال العقود الأخيرة برزت تحولات جوهرية في طبيعة العلاقات الاجتماعية وأنماط التفاعل الإنساني، الأمر الذي جعل هذه التقنيات من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة في تشكيل التوافق الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية الإيجابية وقد أسهمت تقنيات الاتصال الحديثة في توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية للأفراد بصورة لم تكن ممكنة في السابق حيث أتاحت لهم التواصل مع الآخرين في مختلف أنحاء العالم دون قيود زمانية أو مكانية وأصبح الفرد قادراً على تكوين شبكات اجتماعية واسعة تضم أفراداً ينتمون إلى بيئات ثقافية واجتماعية متنوعة، مما أسهم في تعزيز فرص التفاعل الاجتماعي وتبادل الخبرات والأفكار وقد ساعد هذا الانفتاح على تنمية مهارات التواصل والتفاهم بين الأفراد وأوجد فرصاً جديدة لبناء علاقات قائمة على الاهتمامات المشتركة والأهداف

المتقاربة، وهو ما يعزز بدوره من قدرة الفرد على التكيف مع محيطه الاجتماعي وتحقيق مستويات أعلى من التوافق الاجتماعي⁽¹⁰⁾.

ساهمت تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التواصل الأسري والمحافظة على الروابط العائلية، خاصة في ظل ظروف العمل والدراسة والهجرة التي قد تؤدي إلى تباعد أفراد الأسرة جغرافياً. فقد أصبحت تطبيقات الاتصال المرئي والمحادثات الفورية وسيلة فعالة للتواصل المستمر بين أفراد الأسرة، مما يساعد على تبادل المشاعر والاهتمامات اليومية وتعزيز مشاعر القرب والانتماء الأسري وتؤكد الأدبيات النفسية والاجتماعية أن قوة العلاقات الأسرية تعد من أهم العوامل الداعمة للتوافق الاجتماعي لما توفره من شعور بالأمن والاستقرار والدعم العاطفي الذي يحتاجه الفرد في مختلف مراحل حياته ومن الجوانب المهمة التي أسهمت فيها تقنيات الاتصال الحديثة دعم العلاقات الإنسانية الإيجابية من خلال تسهيل عملية التواصل بين الأصدقاء والزملاء والأقارب فقد وفرت هذه التقنيات وسائل متعددة للتفاعل المستمر وتبادل الرسائل والصور والمعلومات، الأمر الذي ساعد على المحافظة على العلاقات الاجتماعية وتنميتها رغم البعد المكاني أو ضيق الوقت و أتاحت فرصاً أكبر للمشاركة في المناسبات الاجتماعية والتعبير عن الاهتمام بالآخرين وهو ما يعزز مشاعر المودة والتقدير المتبادل ويقوي الروابط الاجتماعية بين الأفراد وفي سياق آخر، ساعدت تقنيات الاتصال الحديثة على تنمية مهارات التواصل الاجتماعي التي تعد من الركائز الأساسية للتوافق الاجتماعي فالتفاعل المستمر عبر المنصات الرقمية يتطلب من الأفراد اكتساب مهارات متعددة مثل الحوار والإقناع والتعبير عن الرأي واحترام وجهات النظر المختلفة وإدارة الخلافات بصورة حضارية وتؤدي هذه المهارات دوراً مهماً في تحسين قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية ناجحة والتكيف مع مختلف المواقف الاجتماعية و أن الانخراط في المجتمعات الرقمية والمننديات الإلكترونية يتيح فرصاً للتفاعل مع أشخاص من خلفيات متنوعة، مما يعزز قيم التسامح والتفاهم وقبول الآخر⁽¹¹⁾.

وتشير الاتجاهات النفسية المعاصرة إلى أن الشعور بالانتماء الاجتماعي يعد من الحاجات الأساسية للإنسان وأن إشباع هذه الحاجة يسهم بصورة كبيرة في تعزيز التوافق الاجتماعي وفي هذا الإطار وفرت تقنيات الاتصال الحديثة مساحات افتراضية تتيح للأفراد الانضمام إلى جماعات ومجتمعات رقمية تتوافق مع اهتماماتهم وقيمهم واتجاهاتهم ويساعد هذا الانتماء الرقمي على تعزيز شعور الفرد بأنه جزء من جماعة تشاركه الاهتمامات والأهداف نفسها، مما يخفف من مشاعر العزلة الاجتماعية ويعزز

ثقلته في قدرته على التفاعل مع الآخرين حيث لعبت تقنيات الاتصال الحديثة دوراً مهماً في تعزيز ثقافة المشاركة المجتمعية والعمل الجماعي فقد أصبحت المنصات الرقمية وسيلة فعالة لتنظيم المبادرات التطوعية والأنشطة المجتمعية والحملات الإنسانية، الأمر الذي أتاح للأفراد فرصاً أوسع للمشاركة في خدمة المجتمع والتعاون مع الآخرين لتحقيق أهداف مشتركة ويسهم هذا النوع من التفاعل في تنمية المسؤولية الاجتماعية وتعزيز الشعور بالمواطنة والانتماء للمجتمع، وهي عوامل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوافق الاجتماعي الإيجابي⁽¹²⁾.

ومن منظور نظرية التعلم الاجتماعي، فإن تقنيات الاتصال الحديثة تتيح للأفراد فرصاً واسعة لاكتساب السلوكيات والمهارات الاجتماعية من خلال ملاحظة الآخرين والتفاعل معهم فالمحتوى الرقمي الذي يعرض نماذج إيجابية للتعاون والتسامح والاحترام المتبادل يمكن أن يسهم في تعزيز هذه القيم لدى الأفراد، و يساعد على تنمية أنماط سلوكية تدعم العلاقات الإنسانية الإيجابية ويؤكد علماء النفس أن عملية التعلم بالملاحظة تعد من الآليات المهمة التي تسهم في تنمية المهارات الاجتماعية وتطوير القدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين ومن ناحية أخرى ساعدت تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز التفاهم بين الثقافات المختلفة من خلال إتاحة فرص التواصل المباشر بين الأفراد من مختلف المجتمعات والخلفيات الثقافية وقد أسهم ذلك في توسيع آفاق المعرفة الإنسانية وتعزيز قيم الحوار والتسامح والتعايش المشترك ويؤدي هذا الانفتاح الثقافي دوراً مهماً في الحد من الصور النمطية والأحكام المسبقة، مما ينعكس إيجاباً على العلاقات الإنسانية ويسهم في بناء بيئة اجتماعية أكثر انسجاماً وتوافقاً وأتاحت هذه التقنيات فرصاً للأفراد الذين يعانون من بعض الصعوبات الاجتماعية أو الجسدية للمشاركة في الحياة الاجتماعية بصورة أكثر فاعلية فالأشخاص الذين يجدون صعوبة في التواصل المباشر قد يتمكنون من التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بسهولة أكبر من خلال الوسائط الرقمية، الأمر الذي يساعدهم على بناء علاقات اجتماعية جديدة وتعزيز شعورهم بالاندماج والقبول الاجتماعي وهذا بدوره يسهم في تحسين مستوى توافقه الاجتماعي ويزيد من فرص مشاركتهم في الأنشطة الاجتماعية المختلفة ورغم هذه الآثار الإيجابية، فإن الأدبيات النفسية تؤكد أن تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال تقنيات الاتصال الحديثة يتطلب استخداماً واعياً ومتوازناً لهذه الوسائل فالقيمة الحقيقية لهذه التقنيات لا تكمن في مجرد استخدامها، بل في الكيفية التي يتم من خلالها توظيفها لبناء علاقات قائمة على الاحترام والتعاون والتواصل الفعال وعندما تُستخدم بصورة إيجابية فإنها تصبح أداة

مهمة لتعزيز الروابط الاجتماعية وتنمية العلاقات الإنسانية الإيجابية وتسهم في تحقيق مستويات مرتفعة من التوافق الاجتماعي بما يدعم استقرار الفرد واندماجه في مجتمعه⁽¹³⁾.

يمكن القول إن تقنيات الاتصال الحديثة أصبحت عنصرًا فاعلاً في تشكيل الحياة الاجتماعية المعاصرة وأسهمت بصورة واضحة في تعزيز التوافق الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية الإيجابية من خلال توسيع فرص التواصل وتقوية الروابط الأسرية والاجتماعية وتنمية مهارات التفاعل الاجتماعي وتعزيز قيم التعاون والانتماء والتسامح وقد جعلتها هذه الإسهامات أحد أهم المداخل الحديثة التي يمكن توظيفها لدعم التماسك الاجتماعي وتحقيق التكيف والاندماج الإيجابي للأفراد في المجتمعات المعاصرة.

رابعاً- أبرز الاتجاهات النفسية المعاصرة المفسرة للعلاقة بين تقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي:

أصبحت تقنيات الاتصال الحديثة من أبرز المتغيرات المؤثرة في حياة الإنسان المعاصر حيث لم تعد مجرد وسائل لنقل المعلومات وتبادل الرسائل، بل تحولت إلى بيئات تفاعلية تؤثر في طريقة التفكير والسلوك وأنماط العلاقات الاجتماعية وقد أثار هذا التحول اهتمام علماء النفس الذين سعوا إلى تفسير العلاقة بين استخدام هذه التقنيات ومستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد من خلال مجموعة من الاتجاهات والنظريات النفسية التي تناولت أثر البيئة الرقمية في بناء الشخصية وتشكيل العلاقات الإنسانية وتختلف هذه الاتجاهات في تفسيرها لطبيعة التأثير إلا أنها تتفق على أن تقنيات الاتصال الحديثة أصبحت جزءاً من البيئة النفسية والاجتماعية للفرد وأن طريقة استخدامها تحدد مدى تأثيرها الإيجابي أو السلبي في توافقه النفسي والاجتماعي وينظر الاتجاه المعرفي في علم النفس إلى الإنسان باعتباره كائناً نشطاً يقوم بتفسير المعلومات ومعالجة الخبرات التي يتعرض لها وأن الأفكار والمعتقدات والتصورات التي يحملها الفرد تؤثر بصورة مباشرة في مشاعره وسلوكياته وفي ضوء هذا الاتجاه، فإن تقنيات الاتصال الحديثة تمثل مصدراً مهماً للمعلومات والخبرات التي يمكن أن تسهم في إعادة تشكيل البناء المعرفي للفرد فالتفاعل مع المحتوى الرقمي المتنوع، والمشاركة في النقاشات الإلكترونية والوصول إلى مصادر المعرفة المختلفة، يمكن أن يساعد الفرد على تطوير طريقة تفكيره وتنمية قدرته على التحليل واتخاذ القرار وحل المشكلات و أن اكتساب المعرفة والمهارات الجديدة من

خلال هذه التقنيات يعزز شعور الفرد بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس وهما من العوامل الأساسية المرتبطة بالتوافق النفسي (14).

ومن منظور الاتجاه المعرفي أيضًا فإن تأثير تقنيات الاتصال الحديثة لا يرتبط باستخدامها فقط، وإنما بالطريقة التي يدرك بها الفرد هذا الاستخدام ويفسره فالأفراد الذين ينظرون إلى هذه التقنيات باعتبارها وسائل للتعلم والتواصل والدعم الاجتماعي قد يستفيدون منها في تعزيز استقرارهم النفسي والاجتماعي، بينما قد يؤدي الاستخدام القائم على المقارنة الاجتماعية السلبية أو البحث المستمر عن القبول الافتراضي إلى مشاعر القلق وعدم الرضا عن الذات ومن ثم يؤكد هذا الاتجاه أهمية الأفكار والتفسيرات الشخصية في تحديد طبيعة العلاقة بين التكنولوجيا والتوافق النفسي والاجتماعي أما نظرية التعلم الاجتماعي التي قدمها ألبرت باندورا فتعد من الاتجاهات المهمة في تفسير تأثير تقنيات الاتصال الحديثة على السلوك الإنساني حيث ترى أن الفرد يتعلم السلوكيات من خلال الملاحظة والتقليد والتفاعل مع النماذج المحيطة به وفي العصر الرقمي أصبحت المنصات الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي مصادر غنية بالنماذج السلوكية التي يتعرض لها الأفراد بصورة مستمرة ومن خلال هذا التعرض يمكن للفرد اكتساب أنماط إيجابية من السلوك مثل مهارات الحوار والتعاون والتواصل الفعال ويمكنه تعلم أساليب جديدة للتفاعل الاجتماعي تساعده على بناء علاقات أكثر إيجابية وتؤكد نظرية التعلم الاجتماعي أن تقنيات الاتصال الحديثة توفر فرصًا واسعة للتعلم الاجتماعي حيث يستطيع الفرد ملاحظة تجارب الآخرين والاستفادة منها، حيث يمكنه المشاركة في جماعات رقمية تتيح له اكتساب الخبرات الاجتماعية والثقافية المختلفة ويؤدي هذا النوع من التفاعل إلى تعزيز الشعور بالانتماء وتنمية المهارات الاجتماعية، مما ينعكس على مستوى التوافق الاجتماعي إلا أن النظرية تشير في الوقت نفسه إلى أن التعرض لنماذج سلوكية سلبية عبر الوسائط الرقمية قد يؤدي إلى اكتساب بعض الأنماط غير المرغوبة وهو ما يوضح أهمية الوعي بمضمون الاستخدام الرقمي (15).

ويركز الاتجاه الإنساني في علم النفس، خاصة لدى كارل روجرز وأبراهام ماسلو، على أهمية تحقيق الذات وإشباع الحاجات النفسية الأساسية للإنسان مثل الحاجة إلى التقدير والانتماء والشعور بالقيمة الشخصية ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى تقنيات الاتصال الحديثة باعتبارها وسائل تساعد الفرد على التعبير عن ذاته والتواصل مع الآخرين وإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية فالمشاركة في المجتمعات الرقمية قد تمنح الفرد فرصة لعرض أفكاره ومواهبه والحصول على التقدير والدعم

من الآخرين مما يعزز احترام الذات والشعور بالقبول الاجتماعي ويرى الاتجاه الإنساني أن الإنسان يمتلك قدرة على النمو والتطور وتحقيق إمكاناته إذا توفرت له البيئة المناسبة وقد أصبحت البيئة الرقمية أحد المجالات التي يمكن أن توفر فرصاً للنمو الشخصي والاجتماعي من خلال التعلم المستمر والتواصل مع الآخرين وتبادل الخبرات وعندما يستخدم الفرد تقنيات الاتصال الحديثة بطريقة تحقق له الإشباع النفسي والتفاعل الإيجابي، فإنها تصبح عاملاً مساعداً في تحقيق التوازن النفسي وتعزيز التوافق الاجتماعي ويقدم علم النفس الإيجابي رؤية حديثة لدراسة العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية حيث يركز على جوانب القوة والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان بدلاً من التركيز على الاضطرابات والمشكلات فقط ووفقاً لهذا الاتجاه يمكن أن تسهم تقنيات الاتصال الحديثة في تعزيز الرفاه النفسي من خلال توفير مصادر الدعم الاجتماعي ونشر الخبرات الإيجابية وتسهيل الوصول إلى المعرفة والموارد التي تساعد الفرد على تحسين جودة حياته و يمكن لهذه التقنيات أن تعزز مشاعر السعادة والانتماء والتقدير الاجتماعي عندما تستخدم بطريقة متوازنة وهادفة⁽¹⁶⁾.

ويشير علم النفس الإيجابي إلى أن العلاقات الاجتماعية الدائمة تعد من أهم مصادر السعادة والصحة النفسية، وأن تقنيات الاتصال الحديثة يمكن أن تلعب دوراً مهماً في بناء هذه العلاقات والمحافظة عليها فالتواصل المستمر مع الأسرة والأصدقاء والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية الرقمية والحصول على الدعم في أوقات الأزمات، كلها عوامل تساعد الفرد على مواجهة الضغوط وتحقيق قدر أكبر من التوافق النفسي والاجتماعي أما الاتجاه السلوكي فيفسر العلاقة بين تقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي من خلال مفهوم التعزيز ويرى أن السلوكيات الإنسانية تتشكل وتتغير وفقاً للنتائج التي تترتب عليها حيث يميل الفرد إلى تكرار السلوكيات التي تحقق له الإشباع أو القبول الاجتماعي وفي البيئة الرقمية، قد تعمل التعليقات والاعجابات والتفاعلات الاجتماعية الإلكترونية كأنماط من التعزيز التي تؤثر في سلوك الفرد واتجاهاته فإذا ارتبط استخدام التكنولوجيا بسلوكيات إيجابية مثل التواصل الفعال والتعاون وتبادل المعرفة، فإن ذلك يؤدي إلى تعزيز هذه السلوكيات وتنميتها وتسهم النظرية الاجتماعية المعرفية في تقديم تفسير شامل للعلاقة بين تقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي حيث تؤكد أن سلوك الإنسان ينتج عن التفاعل المتبادل بين العوامل الشخصية والبيئية والسلوكية فالفرد لا يتأثر بالتكنولوجيا بصورة مباشرة، بل يتفاعل معها وفقاً لخبراته وشخصيته وأهدافه وظروفه الاجتماعية ولذلك فإن الشخص الذي يمتلك مهارات تنظيم الذات والوعي

بأساليب الاستخدام الصحي للتكنولوجيا يكون أكثر قدرة على الاستفادة منها في تعزيز توافقه النفسي والاجتماعي ومن جانب آخر يركز الاتجاه الثقافي الاجتماعي على أهمية البيئة الاجتماعية والثقافية في تشكيل السلوك الإنساني ويرى أن تقنيات الاتصال الحديثة أصبحت جزءاً من الثقافة المعاصرة التي تؤثر في قيم الأفراد واتجاهاتهم وأساليب حياتهم فقد أسهمت هذه التقنيات في ظهور أنماط جديدة من العلاقات الاجتماعية والتفاعل الثقافي وأتاحت للأفراد فرصاً للتواصل مع ثقافات مختلفة وتوسيع خبراتهم الاجتماعية ويساعد هذا الانفتاح الثقافي على تنمية القدرة على تقبل الآخر والتكيف مع التحولات الاجتماعية، مما يدعم التوافق الاجتماعي⁽¹⁷⁾.

يتضح مما سبق أن الاتجاهات النفسية المعاصرة تقدم تفسيرات متعددة للعلاقة بين تقنيات الاتصال الحديثة والتوافق النفسي والاجتماعي فالإتجاه المعرفي يركز على دور الأفكار والإدراك ونظرية التعلم الاجتماعي تهتم بدور الملاحظة واكتساب السلوك، والاتجاه الإنساني يبرز أهمية تحقيق الذات وإشباع الحاجات النفسية بينما يركز علم النفس الإيجابي على تعزيز الرفاه النفسي والعلاقات الداعمة وتؤكد هذه الاتجاهات جميعها أن تقنيات الاتصال الحديثة يمكن أن تكون عاملاً إيجابياً في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي إذا تم استخدامها بصورة واعية ومتوازنة وأن تأثيرها الحقيقي يتحدد من خلال طبيعة العلاقة التي يقيمها الفرد معها وطريقة توظيفها في حياته اليومية.

ملخص النتائج:

- 1- أشارت نتائج الدراسة إلى أن تقنيات الاتصال الحديثة تمثل منظومة من الوسائل الرقمية التي أسهمت في تغيير أنماط التواصل والتفاعل الإنساني وأصبحت جزءاً أساسياً من البيئة النفسية والاجتماعية للفرد و أن التوافق النفسي والاجتماعي يعد من المفاهيم المركزية في علم النفس حيث يعبر عن قدرة الفرد على تحقيق التوازن مع ذاته ومع الآخرين وأظهرت الأدبيات النفسية المعاصرة وجود علاقة متبادلة بين استخدام هذه التقنيات ومستوى توافق الفرد النفسي والاجتماعي و أن طبيعة تأثيرها ترتبط بأسلوب الاستخدام ومدى وعي الفرد بتوظيفها بصورة إيجابية.
- 2- أظهرت نتائج الدراسة إلى أن تقنيات الاتصال الحديثة تسهم في تعزيز التوافق النفسي من خلال توفير فرص التعبير عن الذات والتواصل مع الآخرين والحصول على الدعم النفسي والاجتماعي وتساعد على تنمية الشعور بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس من خلال التعلم واكتساب المهارات الجديدة وأوضحت الاتجاهات النفسية المعاصرة أن الاستخدام الإيجابي لهذه التقنيات يمكن أن يقلل من مشاعر العزلة

والضغوط النفسية و أن الاستخدام المتوازن لها يدعم الاستقرار الانفعالي والشعور بالرضا عن الذات والحياة.

3- بينت نتائج الدراسة أن تقنيات الاتصال الحديثة أسهمت في توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية وتعزيز فرص التواصل بين الأفراد والجماعات حيث ساعدت في تقوية الروابط الأسرية والاجتماعية من خلال استمرار التفاعل رغم اختلاف المكان والزمان وبينت الأدبيات أن هذه التقنيات تسهم في تنمية مهارات الحوار والتفاعل الاجتماعي وقبول الآخر و أكدت أن استخدامها بصورة إيجابية يعزز الشعور بالانتماء والمشاركة الاجتماعية ويدعم بناء علاقات إنسانية أكثر استقراراً.

4- أكدت نتائج الدراسة إلى أن الاتجاه المعرفي يفسر العلاقة من خلال دور التكنولوجيا في تشكيل الأفكار والإدراك وأنماط السلوك بينما تركز نظرية التعلم الاجتماعي على دور الملاحظة واكتساب السلوكيات عبر البيئات الرقمية و أوضح الاتجاه الإنساني أهمية هذه التقنيات في تحقيق الذات وإشباع حاجات الانتماء والتقدير وأكد علم النفس الإيجابي إمكانية توظيفها لتعزيز الرفاه النفسي والعلاقات الاجتماعية الداعمة وبينت الاتجاهات النفسية المعاصرة مجتمعة أن أثر تقنيات الاتصال الحديثة يعتمد على طبيعة الاستخدام ومدى توجيهه نحو تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

التوصيات:

- 1- ضرورة نشر الوعي النفسي والاجتماعي بأهمية الاستخدام الإيجابي والمتوازن لتقنيات الاتصال الحديثة، بما يضمن الاستفادة من جوانبها الإيجابية في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي والحد من آثارها السلبية .
- 2- العمل على إدماج مهارات الاستخدام الصحي والأمن لتقنيات الاتصال الحديثة ضمن البرامج التعليمية والتربوية بهدف تنمية الوعي الرقمي لدى الأفراد وتعزيز قدرتهم على التعامل الواعي مع البيئة الرقمية .
- 3- تشجيع المؤسسات التربوية والاجتماعية والنفسية على توظيف تقنيات الاتصال الحديثة في تقديم برامج إرشادية وداعمة تسهم في تعزيز الصحة النفسية وتنمية مهارات التواصل والعلاقات الإنسانية الإيجابية .
- 4- تعزيز دور الأسرة في توجيه الأبناء نحو الاستخدام المسؤول لتقنيات الاتصال الحديثة من خلال المتابعة الواعية والحوار المستمر حول إيجابيات وسلبيات الاستخدام الرقمي .

- 5- ضرورة تطوير برامج تدريبية تهدف إلى تنمية مهارات التواصل الإلكتروني الفعال بما يساعد الأفراد على بناء علاقات اجتماعية إيجابية وتحقيق قدر أكبر من التوافق الاجتماعي .
- 6- تشجيع المختصين في علم النفس على إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير تقنيات الاتصال الحديثة في المتغيرات النفسية والاجتماعية المختلفة خاصة في ظل التطورات الرقمية المتسارعة .
- 7- العمل على تعزيز المحتوى الرقمي الإيجابي الذي يدعم القيم النفسية والاجتماعية مثل التعاون والتسامح والانتماء والتواصل البناء بين أفراد المجتمع .
- 8- ضرورة تحقيق التوازن بين التفاعل الرقمي والتفاعل الواقعي المباشر بما يضمن الاستفادة من مزايا تقنيات الاتصال الحديثة دون التأثير السلبي في العلاقات الإنسانية والصحة النفسية للأفراد.

بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة.

الهوامش:

- 1- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، ط8، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2021م، ص 198 .
- 2- عماد عبد الرحيم الزغول، علم النفس الاجتماعي، ط4، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2020م، ص 265 .
- 3- عدنان يوسف العتوم، علم النفس المعرفي: النظرية والتطبيق، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2022م، ص 167 .
- 4- جمال محمد الخطيب، الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، ط2، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، 2021م، ص 149 .
- 5- محمد عبد الحميد، نظريات الإعلام واتجاهات التأثير، ط3، عالم الكتب، القاهرة، 2020م، ص 214 .
- 6- أحمد زكي بدوي، علم الاجتماع والاتصال المعاصر، ط2، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2019م، ص 122 .
- 7- محمد محمود الحيلة، تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، ط9، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2021م، ص 274 .

- 8- حسن مصطفى عبد المعطي، الصحة النفسية في العصر الرقمي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2022م، ص 128 .
- 9- محمد قاسم القريوتي، السلوك الإنساني في المنظمات والمجتمع، ط4، دار وائل للنشر، عمان، 2020م، ص 156 .
- 10- فؤاد البهي السيد، علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2019م، ص 238 .
- 11- محمد محروس الشناوي، التوافق النفسي والصحة النفسية، ط2، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2021م، ص 143 .
- 12- إبراهيم الفقي، التواصل الإنساني ومهارات التأثير، ط5، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان، 2020م، ص 104 .
- 13- محمد عبد الرحمن سالم، وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراتها النفسية والاجتماعية، ط1، دار التعليم الجامعي، الإسكندرية، 2023م، ص 191 .
- 14- سعيد بن علي القحطاني، الإعلام الرقمي والتفاعل الاجتماعي، ط1، مكتبة الرشد، الرياض، 2022م، ص 176 .
- 15- مفتاح محمد السنوسي، تكنولوجيا الاتصال والتحول الاجتماعي في المجتمع الليبي، ط1، دار الرواد للنشر، طرابلس، 2022م، ص 167 .
- 16- عبد السلام محمد الدوكالي، الشباب الليبي ووسائل التواصل الاجتماعي: الأبعاد النفسية والاجتماعية، ط1، منشورات جامعة الزاوية، الزاوية، 2023م، ص 158 .
- 17- علي عمر الفيتوري، الاتصال الرقمي وقضايا التوافق الاجتماعي لدى الشباب، ط1، منشورات جامعة طرابلس، طرابلس، 2024م، ص 184 .