



فوبيا التواصل الرقمي : تأصيل نظري لسلوك التجنب الإلكتروني وأساليب مواجهته في ضوء علم النفس المعاصر

د. سامي العماري محمد تليب

قسم التربية وعلم النفس

كلية الآداب والعلوم قصر الاخير - جامعة المرقب

الدرجة العلمية : أستاذ مساعد

satlib@elmergib.edu.ly

الملخص

هدفت هذه الورقة إلى تأصيل مفهوم فوبيا التواصل الرقمي بوصفه أحد المظاهر النفسية الناشئة المرتبطة بالتحول الرقمي المتسارع، وتفسير سلوك التجنب الإلكتروني في ضوء النظرية المعرفية السلوكية ونظرية التعلق. واعتمدت الورقة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الأدبيات العربية والأجنبية الحديثة المتعلقة بالصحة النفسية الرقمية والقلق الاجتماعي وأنماط التعلق. وأظهرت نتائج التحليل أن فوبيا التواصل الرقمي تمثل ظاهرة متعددة الأبعاد تتأثر بالتفاعل بين الأفكار السلبية المرتبطة بالتقييم الاجتماعي، وأنماط التعلق غير الآمنة، والضغوط الناتجة عن الحضور الرقمي المستمر. كما بينت أن هذه الظاهرة تتجلى في عدد من المظاهر السلوكية، أبرزها الخوف من الرد على الرسائل، وتجنب المكالمات الهاتفية، والقلق من الاجتماعات الافتراضية، والانسحاب من التفاعلات الرقمية، وأدت الورقة عن بناء نموذج نظري يوضح العلاقات بين العوامل المعرفية والانفعالية والعلائقية المؤدية إلى التجنب الإلكتروني، كما قدمت خطة علاجية إرشادية متكاملة تقوم على العلاج المعرفي السلوكي، والتعرض التدريجي للمواقف الرقمية، واليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي، وتنمية مهارات التواصل الرقمي الصحي. وتبرز أهمية الورقة في تقديم إطار نظري وتطبيقي يمكن الاستفادة منه في تصميم برامج إرشادية وقائية لتعزيز الصحة النفسية الرقمية والحد من الآثار النفسية والاجتماعية لفوبيا التواصل الرقمي.

Abstract:

This paper aimed to provide a theoretical foundation for the concept of Digital Communication Phobia as an emerging psychological phenomenon associated with rapid digital transformation and the increasing reliance on technology-mediated communication. The study sought to explain electronic avoidance behavior through the perspectives of Cognitive Behavioral Theory and Attachment Theory. A descriptive-analytical approach was adopted through a review of recent Arabic and international literature on digital mental health, social anxiety, and attachment patterns. The analysis revealed that digital communication phobia is a multidimensional phenomenon resulting from the interaction of negative beliefs related to social evaluation, insecure attachment styles, and the pressures of constant



digital connectivity. The phenomenon manifests in several behavioral forms, including fear of responding to messages, avoidance of phone calls, anxiety toward virtual meetings, and withdrawal from digital interactions. The paper developed a theoretical model explaining the cognitive, emotional, and relational factors underlying electronic avoidance behavior. It also proposed an integrated counseling and therapeutic framework based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT), gradual exposure to digital communication situations, mindfulness-based interventions, emotional regulation strategies, and healthy digital communication skills. The study highlights the importance of utilizing these findings in designing preventive and counseling programs that promote digital mental health and reduce the psychological and social consequences of digital communication phobia.

استلام الورقة: 2026-02-16 - قبول الورقة: 2026-02-24 - نشر الورقة: 2026-03-02

الكلمات المفتاحية: فوبيا التواصل الرقمي، التجنب الإلكتروني، القلق الرقمي، نظرية التعلق، العلاج المعرفي السلوكي، الصحة النفسية الرقمية.

Keywords: Digital Communication Phobia, Electronic Avoidance Behavior, Digital Anxiety, Attachment Theory, Cognitive Behavioral Therapy, Digital Mental Health.

المقدمة

أحدثت الثورة الرقمية تحولاً كبيراً في أنماط التواصل الإنساني، حيث أصبحت تطبيقات المراسلة ومنصات التواصل الاجتماعي والاجتماعات الافتراضية جزءاً أساسياً من الحياة اليومية ورغم ما وفرته هذه الوسائط من سهولة في التفاعل وتبادل المعلومات، فإنها أفرزت تحديات نفسية جديدة ارتبطت بطبيعة التواصل الإلكتروني ومتطلباته المتزايدة (العبد اللطيف، 2024، ص 112). وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن الاستخدام المكثف للوسائط الرقمية يرتبط بارتفاع مستويات القلق والتوتر والإرهاق الناتج عن الحضور الرقمي المستمر، مما أدى إلى ظهور سلوكيات مثل الخوف من الرد على الرسائل، وتجنب المكالمات الهاتفية، والقلق من الاجتماعات الافتراضية، والانسحاب من بعض أشكال التواصل الإلكتروني (حيدر، 2025، ص 87؛ إسكندراني، 2021، ص 214). كما دفع ذلك الباحثين إلى الاهتمام بمفاهيم حديثة مثل القلق الرقمي والإجهاد التكنولوجي والتليفوبيا، وهي مفاهيم تعكس التأثيرات النفسية المصاحبة للحياة الرقمية المعاصرة (Kim & Oh, 2023, p. 256). ومن منظور علم النفس المعاصر، لا ترتبط هذه الظواهر بالتكنولوجيا ذاتها بقدر ارتباطها بطريقة إدراك الأفراد للمواقف الرقمية وتفسيرهم لها. فالأفراد الذين يتوقعون النقد أو الرفض أو سوء الفهم أثناء التفاعل الإلكتروني يكونون أكثر عرضة للقلق والتجنب مقارنة بغيرهم (بيك، 2011، ص 45). ومن هنا توفر النظرية المعرفية السلوكية إطاراً مهماً لفهم فوبيا التواصل الرقمي من خلال تفسير دور الأفكار السلبية والتشوهات المعرفية في تشكيل الاستجابات الانفعالية والسلوكية (Clark & Beck, 2012, p. 71).



كما تقدم نظرية التعلق تفسيراً مكماً لهذه الظاهرة، إذ تشير إلى أن أنماط التعلق غير الآمنة والخبرات العلائقية المبكرة قد تؤثر في طبيعة التفاعل الرقمي وتزيد من احتمالات القلق أو التجنب، خاصة في ظل غياب الإشارات غير اللفظية والضغط المرتبطة بالتواصل المستمر (Tarafdar et al., 2019, p. 11).

وعلى الرغم من تزايد الاهتمام بالصحة النفسية الرقمية، فإن مفهوم فوبيا التواصل الرقمي ما يزال بحاجة إلى مزيد من التأصيل النظري، خاصة في الأدبيات العربية. ومن هنا تسعى هذه الورقة إلى تقديم إطار نظري متكامل لتفسير سلوك التجنب الإلكتروني في ضوء النظرية المعرفية السلوكية ونظرية التعلق، مع اقتراح نموذج تفسيري وخطة علاجية إرشادية تسهم في تعزيز الصحة النفسية والتكيف مع متطلبات البيئة الرقمية المعاصرة.

مشكلة الدراسة وتسؤولاتها وأهدافها وأهميتها ومنهجيتها

2.1 مشكلة الدراسة

أدى التوسع الكبير في استخدام التكنولوجيا الرقمية ووسائل التواصل الإلكتروني إلى ظهور أنماط جديدة من التفاعل الاجتماعي صاحبها مجموعة من التحديات النفسية المرتبطة بالبيئة الرقمية. ومن بين هذه التحديات برزت سلوكيات تتمثل في الخوف من الرد على الرسائل، وتجنب المكالمات الهاتفية، والقلق من الاجتماعات الافتراضية، وتأجيل التفاعل الإلكتروني، وهي سلوكيات تعكس ما يمكن وصفه بفوبيا التواصل الرقمي وسلوك التجنب الإلكتروني.

وعلى الرغم من تزايد الاهتمام بالدراسات المرتبطة بالصحة النفسية الرقمية، فإن معظم الأدبيات ركزت على موضوعات مثل إدمان الإنترنت أو الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، في حين لا يزال مفهوم فوبيا التواصل الرقمي يفتقر إلى تأصيل نظري واضح، خاصة في الأدبيات العربية. ومن هنا تتمثل مشكلة الدراسة في الحاجة إلى فهم هذه الظاهرة وتفسيرها في ضوء النظريات النفسية المعاصرة، والكشف عن العوامل النفسية المساهمة في ظهورها واستمرارها، وبيان الأساليب المناسبة للحد من آثارها النفسية والاجتماعية.

2.2 تسؤلات الدراسة

التساؤل الرئيس: كيف يمكن تفسير فوبيا التواصل الرقمي وسلوك التجنب الإلكتروني، وما السبل المناسبة لمواجهتهما؟

التسؤلات الفرعية:

1. ما مفهوم فوبيا التواصل الرقمي ومظاهرها؟

2. كيف تفسرها النظرية المعرفية السلوكية ونظرية التعلق؟

3. ما أبرز آثارها النفسية والاجتماعية؟

4. ما أكثر أساليب المواجهة فاعلية؟

2.3 أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1. تأصيل مفهوم فوبيا التواصل الرقمي.



2. تفسير سلوك التجنب الإلكتروني.

3. تحليل آثاره النفسية والاجتماعية.

4. استعراض أساليب المواجهة والعلاج.

5. تقديم إطار نظري وخطة إرشادية مقترحة.

2.4 أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة من تناولها لظاهرة نفسية رقمية حديثة ما تزال محدودة التداول في الأدبيات العربية، كما تسهم في تقديم إطار تفسيري لفوبيا التواصل الرقمي وسلوك التجنب الإلكتروني، وتوفر أساساً علمياً يمكن الاستفادة منه في تصميم برامج إرشادية وعلاجية تعزز التكيف والصحة النفسية في البيئة الرقمية.

2.5 منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة وتحليل الأدبيات العلمية العربية والأجنبية ذات الصلة بفوبيا التواصل الرقمي وسلوك التجنب الإلكتروني والصحة النفسية الرقمية. كما استندت إلى أسلوب التحليل النظري المقارن لاستخلاص التفسيرات النفسية المختلفة للظاهرة وبناء إطار نظري متكامل يوضح أسبابها ومظاهرها وأساليب مواجهتها.

ثالثاً: الإطار المفاهيمي لفوبيا التواصل الرقمي

3.1 مفهوم التواصل الرقمي

أدت الثورة الرقمية إلى إحداث تغيرات جوهرية في أساليب الاتصال الإنساني، حيث انتقل جزء كبير من التفاعلات الاجتماعية إلى البيئات الافتراضية عبر تطبيقات المراسلة الفورية ومنصات التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني والاجتماعات الافتراضية، ويقصد بالتواصل الرقمي عملية تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر باستخدام الوسائط الإلكترونية المتصلة بالشبكات الرقمية (حيدر، 2025، ص 88).

ويتميز هذا النوع من التواصل بالسرعة والمرونة وإمكانية تجاوز الحدود المكانية والزمانية، إلا أنه في الوقت نفسه قد يفرض ضغوطاً نفسية جديدة نتيجة توقعات الاستجابة السريعة والحضور الرقمي المستمر، كما أن غياب الإشارات غير اللفظية مثل تعبيرات الوجه ونبرة الصوت، يزيد من احتمالات سوء الفهم ومن ثم أصبح التواصل الرقمي مجالاً مهماً للدراسة في إطار علم النفس الرقمي والصحة النفسية المعاصرة (Turkle, 2015, p. 67).

3.2 مفهوم القلق الرقمي

يشير القلق الرقمي إلى حالة من التوتر أو الانشغال النفسي المرتبط باستخدام الوسائط الرقمية أو التفاعل من خلالها. وقد يظهر في صور متعددة، مثل الخوف من التأخر في الرد على الرسائل، أو القلق من تقييم الآخرين، أو الانشغال المستمر بالإشعارات والتنبيهات الإلكترونية (العبد اللطيف، 2024، ص 118).



وينظر إلى القلق الرقمي بوصفه امتداداً لأنماط القلق التقليدية داخل بيئة تواصل جديدة، حيث قد يشعر الفرد بالتوتر تجاه مواقف بسيطة مثل إرسال رسالة أو إجراء مكالمة أو المشاركة في اجتماع افتراضي، كما أن الاتصال الرقمي المستمر يزيد من احتمالات الإرهاق والانشغال الذهني، الأمر الذي يجعله مفهوماً متعدد الأبعاد يرتبط بالقلق الاجتماعي وتقدير الذات والحساسية للتقييم الاجتماعي وأنماط التعلق (9, p. Tarafdar et al., 2019).

3.3 مفهوم التجنب الإلكتروني

يقصد بالتجنب الإلكتروني مجموعة السلوكيات التي يلجأ إليها الفرد لتفادي المواقف الرقمية التي تثير لديه القلق أو الانزعاج النفسي، مثل تأجيل الرد على الرسائل، أو تجاهل المكالمات الهاتفية، أو تجنب الاجتماعات الافتراضية، أو الانسحاب من المجموعات الرقمية (259, p. Kim & Oh, 2023).

ومن منظور علم النفس السلوكي، يمثل هذا التجنب محاولة لتخفيف التوتر بصورة مؤقتة، إلا أنه يؤدي إلى تعزيز القلق على المدى البعيد. فكلما تجنب الفرد موقفاً رقمياً شعر براحة مؤقتة، الأمر الذي يدفعه إلى تكرار السلوك نفسه مستقبلاً، مما يؤدي إلى ترسيخ دائرة القلق والتجنب (بيك، 2011، ص 74). وتكمن خطورته في تأثيره المحتمل في العلاقات الاجتماعية والأداء الأكاديمي والمهني، فضلاً عن حرمان الفرد من فرص مواجهة مخاوفه وتصحيح أفكاره السلبية.

3.4 مفهوم فوبيا التواصل الرقمي

يستخدم مفهوم فوبيا التواصل الرقمي للإشارة إلى حالة من القلق أو الخوف المستمر المرتبط بمواقف التواصل الإلكتروني المختلفة، ويمكن تعريفها بأنها حالة من التوتر والانزعاج النفسي تجاه التفاعل الرقمي تدفع الفرد إلى تبني سلوكيات تجنبية تؤثر في مستوى تواصله الاجتماعي أو الأكاديمي أو المهني (12, p. Tarafdar et al., 2019). ولا تعني هذه الظاهرة رفض التكنولوجيا أو العزوف عن استخدامها، بل تتمثل في الخوف من بعض أشكال التفاعل الرقمي ذاتها، مثل الرد على الرسائل أو إجراء المكالمات أو المشاركة في الاجتماعات الافتراضية. ولذلك تعد فوبيا التواصل الرقمي مفهوماً مركباً يجمع بين الأبعاد المعرفية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية (12, p. Tarafdar et al., 2019).

3.5 التمييز بين فوبيا التواصل الرقمي والمفاهيم المتقاربة

تشابه فوبيا التواصل الرقمي مع بعض المفاهيم النفسية الأخرى، إلا أنها تختلف عنها في جوانب مهمة، فهي تختلف عن القلق الاجتماعي الذي يركز على التفاعل الواجهي المباشر بينما ترتبط فوبيا التواصل الرقمي بالمواقف التفاعلية التي تتم عبر الوسائط الإلكترونية، كما تختلف عن إدمان الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، فالشخص المدمن يسعى إلى زيادة استخدام المنصات الرقمية، في حين أن الفرد الذي يعاني فوبيا التواصل الرقمي يتجنب بعض أشكال التفاعل رغم استخدامه للتكنولوجيا (Tarafdar et al., 2019, p. 12).



كذلك تختلف عن الإرهاق الرقمي الذي يعبر عن حالة من الإنهاك الناتج عن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا، وعن التكنوسترس الذي يشير إلى الضغوط المرتبطة بالتعامل مع التكنولوجيا بصورة عامة، أما فوبيا التواصل الرقمي فتركز على الخوف والقلق المرتبطين بعملية التواصل ذاتها وما يصاحبها من توقعات وتقييمات اجتماعية (Tarafdar et al., 2019, p. 12).

يتضح أن فوبيا التواصل الرقمي تمثل مفهوماً حديثاً يجمع بين القلق الرقمي وسلوك التجنب وبعض مظاهر الصحة النفسية الرقمية. كما أن جوهر الظاهرة لا يكمن في التكنولوجيا نفسها، بل في الطريقة التي يدرك بها الفرد مواقف التواصل الإلكتروني ويفسرها ويتفاعل معها. ومن ثم فإن فهمها يتطلب الاستناد إلى أطر نظرية تفسر الجوانب المعرفية والانفعالية والعلائقية الكامنة وراءها، وهو ما سيتم تناوله في المبحث التالي.

رابعاً: التأصيل النظري لفوبيا التواصل الرقمي في ضوء النظرية المعرفية السلوكية

تعد النظرية المعرفية السلوكية (Cognitive Behavioral Theory) من أكثر النظريات النفسية استخداماً في تفسير اضطرابات القلق والسلوكيات التجنبية، وقد طور هذا الاتجاه آرون بيك الذي افترض أن المشكلات النفسية لا تنتج عن الأحداث والمواقف نفسها، بل عن الطريقة التي يدرك بها الأفراد تلك الأحداث ويفسرونها (بيك، 2011، ص 41). ومن هذا المنطلق يمكن توظيف النظرية المعرفية السلوكية لفهم فوبيا التواصل الرقمي بوصفها نتاجاً لمجموعة من الأفكار والتوقعات السلبية التي تتشكل لدى الفرد تجاه مواقف التواصل الإلكتروني.

4.1 الافتراضات الأساسية للنظرية المعرفية السلوكية

تنطلق النظرية المعرفية السلوكية من فرضية أساسية مفادها أن التفكير والانفعال والسلوك تمثل عناصر مترابطة يؤثر كل منها في الآخر، فالأفكار التي يحملها الفرد حول المواقف المختلفة تؤثر في مشاعره، وهذه المشاعر تنعكس بدورها على سلوكه واستجاباته اليومية (كلارك وبيك، 2012، ص 68).

وبناءً على ذلك، فإن الشخص الذي يفسر موقفاً معيناً على أنه مهدد أو محرج أو محفوف بالفشل سيكون أكثر عرضة للشعور بالقلق والتوتر، ومن ثم يميل إلى تجنب ذلك الموقف. أما إذا كان تفسيره أكثر واقعية وتوازناً، فإنه سيكون أكثر قدرة على التعامل معه بصورة طبيعية.

وتساعد هذه الفرضية في تفسير سبب اختلاف استجابات الأفراد للمواقف الرقمية المتشابهة؛ فبينما يرى بعض الأشخاص أن الرسائل الإلكترونية أو المكالمات الهاتفية جزء طبيعي من الحياة اليومية، ينظر إليها آخرون باعتبارها مواقف ضاغطة ومثيرة للقلق.

4.2 الأفكار التلقائية السلبية في التواصل الرقمي

تشير النظرية المعرفية السلوكية إلى أن القلق يرتبط بظهور ما يعرف بالأفكار التلقائية السلبية، وهي أفكار سريعة وعفوية تظهر عند مواجهة موقف معين وتؤثر في الاستجابة الانفعالية للفرد (بيك، 2011، ص 56).

وفي سياق التواصل الرقمي، قد تظهر هذه الأفكار في صور متعددة، مثل:

- "سأكتب شيئاً خاطئاً في الرسالة".



- "الأخرون سيحكمون عليّ بصورة سلبية".
- "إذا تأخر ردي فسوف يغضب الطرف الآخر".
- "المكالمة الهاتفية ستكون محرّجة".
- "قد أتعرض للنقد أثناء الاجتماع الافتراضي".

وتؤدي هذه الأفكار إلى رفع مستوى القلق والانشغال الذهني، مما يدفع الفرد إلى تأجيل الرد أو تجنب الموقف التواصل بالكاملاً. وتشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن الأفراد الذين يعانون مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي يميلون إلى تفسير المواقف الرقمية بطريقة أكثر سلبية مقارنة بغيرهم، ويظهرون حساسية أكبر تجاه احتمالات النقد أو الرفض الإلكتروني (Kim & Oh, 2023, p. 258).

4.3 التشوهات المعرفية المرتبطة بفوبيا التواصل الرقمي

يرتبط القلق الرقمي بعدد من التشوهات المعرفية، أبرزها التفكير الكارثي، وقراءة أفكار الآخرين، والتعميم المفرط، والتصفية السلبية، حيث يميل الفرد إلى تضخيم النتائج السلبية للمواقف الرقمية، وافترض أحكام الآخرين، وتعميم الخبرات السلبية، والتركيز على الأخطاء دون النجاحات. وتسهم هذه الأنماط المعرفية في زيادة القلق وتعزيز سلوك التجنب الإلكتروني (بيك، 2011، ص 78).

4.4 سلوك التجنب الإلكتروني من منظور معرفي سلوكي

يظهر التجنب الإلكتروني في سلوكيات مثل تأجيل الرد على الرسائل، وتجنب المكالمات والاجتماعات الافتراضية، والانسحاب من التفاعلات الرقمية. ورغم أنه يخفف القلق مؤقتاً، فإنه يعزز المخاوف والأفكار السلبية ويؤدي إلى استمرارها على المدى البعيد (كلارك وبيك، 2012، ص 92).

4.5 تفسير فوبيا التواصل الرقمي في ضوء النموذج المعرفي السلوكي

يفسر النموذج المعرفي السلوكي فوبيا التواصل الرقمي على أنها نتيجة لأفكار سلبية حول التقييم أو الرفض، تؤدي إلى القلق ثم إلى سلوكيات التجنب الإلكتروني. ومع تكرار التجنب يزداد القلق ويترسخ السلوك. لذا يركز العلاج على تعديل الأفكار غير الواقعية والتعرض التدريجي للمواقف الرقمية (بيك، 2011؛ كلارك وبيك، 2012).

خامساً: التأصيل النظري لفوبيا التواصل الرقمي في ضوء نظرية التعلق

تعد نظرية التعلق (Attachment Theory) من أهم النظريات النفسية المفسرة للعلاقات الإنسانية وأنماط التفاعل الاجتماعي والانفعالي. وقد أسسها جون بولبي الذي افترض أن الإنسان يمتلك حاجة فطرية إلى بناء علاقات آمنة مع الآخرين، وأن الخبرات المبكرة مع الوالدين أو مقدمي الرعاية تؤثر في تشكيل تصوراتهم عن ذاتهم والآخرين والعلاقات الاجتماعية لاحقاً (بولبي، 1988، ص 121). ومع تطور وسائل الاتصال الحديثة، أصبحت هذه النظرية إطاراً مهماً لفهم السلوك الإنساني في البيئات الرقمية، حيث انتقلت العلاقات الاجتماعية جزئياً إلى المنصات الإلكترونية وتطبيقات التواصل المختلفة (Mikulincer & Shaver, 2016, p. 94).



5.1 مفهوم التعلق وأهميته النفسية

يشير التعلق إلى الروابط الانفعالية التي تمنح الفرد الشعور بالأمان والدعم النفسي. ويرى بولي أن هذه الروابط تسهم في تشكيل النمو النفسي والاجتماعي للفرد، كما تؤثر في أسلوب تعامله مع الضغوط والعلاقات الإنسانية عبر مراحل الحياة المختلفة (بولي، 1988، ص 137).

وتفترض النظرية أن الأفراد يطورون ما يُعرف بـ "نماذج العمل الداخلية"، وهي تصورات ومعتقدات تتعلق بالذات والآخرين. فإذا كانت الخبرات المبكرة إيجابية نشأت أنماط تعلق آمنة، أما الخبرات غير المستقرة فقد تؤدي إلى أنماط تعلق غير آمنة تؤثر في العلاقات المستقبلية، بما في ذلك العلاقات الرقمية (Mikulincer & Shaver, 2016, p. 102).

5.2 أنماط التعلق وعلاقتها بالتواصل الرقمي

تصنف أنماط التعلق إلى ثلاثة أنماط رئيسية: التعلق الآمن، والتعلق القلق، والتعلق التجنبي. يتميز أصحاب التعلق الآمن بالثقة بالنفس والآخرين والقدرة على بناء علاقات مستقرة، ولذلك يتعاملون مع التواصل الرقمي بصورة متوازنة ولا يميلون إلى المبالغة في تفسير الرسائل أو القلق من تأخر الردود (Mikulincer & Shaver, 2016, p. 111). أما التعلق القلق فيرتبط بصورة وثيقة بفوبيا التواصل الرقمي، إذ يسعى أصحابه إلى الحصول المستمر على القبول والطمأنينة من الآخرين، ويبدون حساسية مرتفعة تجاه مؤشرات الرفض أو التجاهل، وفي البيئة الرقمية قد يظهر ذلك في صورة متابعة متكررة للإشعارات والرسائل والانشغال الزائد بسرعة استجابة الآخرين، حيث قد يُفسر تأخر الرد على أنه علامة على الرفض أو ضعف الاهتمام رغم غياب الأدلة الواقعية (D'Arienzo et al., 2019, p. 1102). في المقابل، يتسم التعلق التجنبي بالرغبة في الحفاظ على مسافة نفسية من الآخرين والاعتماد على الذات، وينعكس ذلك رقمياً في صورة تأخير الردود، أو تجنب المكالمات الهاتفية والاجتماعات الافتراضية، أو الانسحاب من بعض أشكال التواصل الإلكتروني نتيجة الشعور بالانزعاج من متطلبات التفاعل المستمر (Hart et al., 2015, p. 7).

5.3 أنماط التعلق وسلوك التجنب الإلكتروني

تشير الدراسات الحديثة إلى أن أنماط التعلق غير الآمنة تسهم في تفسير العديد من السلوكيات الرقمية المرتبطة بالقلق والتجنب. فالأفراد ذوو التعلق القلق يميلون إلى الانشغال المفرط بالتفاعلات الرقمية خوفاً من فقدان العلاقات أو التعرض للرفض، في حين يميل أصحاب التعلق التجنبي إلى تقليل التواصل وتجنب المواقف التي تتطلب انخراطاً اجتماعياً أو عاطفياً أكبر. وقد أظهرت دراسة D'Arienzo وآخرين (2019، ص 1104) وجود علاقة بين أنماط التعلق غير الآمنة وارتفاع المشكلات المرتبطة باستخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. كما أكدت أن هذه الأنماط تؤثر في طريقة إدراك الأفراد للعلاقات الرقمية واستجاباتهم لها، الأمر الذي يجعلها عاملاً مهماً في تفسير سلوك التجنب الإلكتروني.



5.4 تفسير فوبيا التواصل الرقمي في ضوء نظرية التعلق

ترى نظرية التعلق أن فوبيا التواصل الرقمي ترتبط بأنماط التعلق؛ فالتعلق القلق يرتبط بالخوف من الرفض، بينما يرتبط التعلق التجنبي بالانسحاب من التفاعلات الرقمية. وتؤكد النظرية أن الخبرات العلائقية السابقة تؤثر في طريقة التفاعل مع البيئة الرقمية، مما يجعلها مكماً مهماً للتفسير المعرفي السلوكي للظاهرة.

سادساً: أساليب مواجهة فوبيا التواصل الرقمي

تشير الدراسات النفسية الحديثة إلى أن مواجهة فوبيا التواصل الرقمي تتطلب تدخلاً متكاملًا يجمع بين الجوانب المعرفية والسلوكية والانفعالية والمؤسسية، نظراً لتعدد العوامل المساهمة في نشأة هذه الظاهرة واستمرارها.

6.1 الأساليب المعرفية

تقوم الأساليب المعرفية على تعديل الأفكار والتفسيرات غير الواقعية المرتبطة بمواقف التواصل الرقمي، مثل الخوف من الرفض أو المبالغة في تفسير تأخر الردود. ويُعد إعادة البناء المعرفي من أبرز هذه الأساليب، حيث يساعد الفرد على استبدال الأفكار السلبية بأخرى أكثر واقعية وتوازناً، مما يساهم في خفض القلق وتحسين الثقة أثناء التفاعل الرقمي (Beck, 2011, p14).

6.2 الأساليب السلوكية والمهارية

تعد الأساليب السلوكية من أكثر التدخلات فاعلية في الحد من التجنب الإلكتروني، ويأتي في مقدمتها التعرض التدريجي للمواقف الرقمية المثيرة للقلق، مثل الرد على الرسائل أو إجراء المكالمات الهاتفية بصورة متدرجة ومنظمة (Clark & Beck, 2012, p 43). كما تشمل هذه الأساليب تنمية مهارات إدارة الوقت الرقمي وتنظيم استخدام المنصات الإلكترونية، إضافة إلى تطبيق مفهوم "الديتوكس الرقمي" الذي يهدف إلى تخصيص فترات محددة للابتعاد عن الوسائط الرقمية للحد من الإرهاق (Syvertsen & Enli, 2020, p62).

6.3 الأساليب الانفعالية

تركز الأساليب الانفعالية على مساعدة الأفراد في إدارة مشاعر القلق والتوتر المصاحبة للتواصل الرقمي. ومن أبرزها تمارين الاسترخاء والتنفس العميق واليقظة الذهنية (Mindfulness)، التي تساعد على الحد من الانشغال المفرط بالتوقعات السلبية وتعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط الرقمية (Kabat-Zinn, 2013, p34).

6.4 الأساليب المؤسسية

تمتد مسؤولية مواجهة فوبيا التواصل الرقمي إلى المؤسسات التعليمية والمهنية من خلال نشر الوعي بالصحة النفسية الرقمية وتطوير مهارات التواصل الإلكتروني. كما يمكن تبني سياسات تقلل من ضغوط الاتصال المستمر، مثل تنظيم أوقات التواصل واحترام أوقات الراحة، إلى جانب توفير برامج إرشادية وتدريبية تعزز التكيف مع البيئات الرقمية (Eurofound, 2021, p214).



يتضح أن مواجهة فوبيا التواصل الرقمي تتطلب الجمع بين تعديل الأفكار غير التكيفية، وتنمية المهارات السلوكية، وتعزيز التنظيم الانفعالي، وتوفير بيئات تعليمية ومهنية داعمة للصحة النفسية الرقمية. وتؤكد الأدبيات أن التكامل بين هذه المستويات العلاجية والوقائية يعد أكثر فاعلية في الحد من سلوك التجنب الإلكتروني وتعزيز التفاعل الصحي مع البيئة الرقمية المعاصرة.

سابعاً: الآثار النفسية والاجتماعية لفوبيا التواصل الرقمي

تترتب على فوبيا التواصل الرقمي مجموعة من الآثار النفسية والاجتماعية التي قد تؤثر في جودة حياة الفرد وتوافقه الشخصي والاجتماعي. وتختلف حدة هذه الآثار تبعاً لدرجة القلق ومستوى التجنب الذي يمارسه الفرد في البيئة الرقمية.

7.1 الآثار النفسية

يعد القلق النفسي من أكثر الآثار ارتباطاً بفوبيا التواصل الرقمي، حيث يعيش الفرد حالة من التوتر والانشغال المستمر تجاه الرسائل والمكالمات والتفاعلات الإلكترونية المختلفة كما قد يؤدي استمرار التجنب الإلكتروني إلى انخفاض الثقة بالنفس وزيادة الحساسية تجاه التقييم الاجتماعي (بيك، 2011، ص 81).

7.2 الآثار الاجتماعية

تؤثر فوبيا التواصل الرقمي في طبيعة العلاقات الاجتماعية واستمراريتها، إذ قد يؤدي التأخر في الرد على الرسائل أو تجنب المكالمات والاجتماعات إلى ضعف التواصل مع الآخرين وتراجع جودة العلاقات الاجتماعية. كما أن الانسحاب المتكرر من التفاعلات الرقمية قد يحد من فرص بناء العلاقات الجديدة أو المحافظة على العلاقات القائمة، مما يزيد من احتمالات الشعور بالعزلة والوحدة النفسية (Turkle, 2015, p. 203).

7.3 الآثار الأكاديمية والمهنية

في ظل الاعتماد المتزايد على وسائل الاتصال الرقمية في الدراسة والعمل، قد يؤدي التجنب الإلكتروني إلى ضعف المشاركة في الأنشطة التعليمية والوظيفية، والتأخر في إنجاز بعض المهام، وصعوبة التنسيق والتواصل مع الزملاء أو المشرفين. ومن ثم فإن فوبيا التواصل الرقمي لا تؤثر في الجانب النفسي فقط، بل قد تمتد آثارها إلى الأداء الأكاديمي والمهني للفرد. يتبين أن فوبيا التواصل الرقمي قد ترتبط بعدد من النتائج النفسية والاجتماعية والأكاديمية السلبية، الأمر الذي يبرز أهمية التدخل المبكر وتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع هذه الظاهرة والحد من آثارها.

سابعاً: الدراسات السابقة والتعقيب عليها

تمثل الدراسات السابقة أحد المرتكزات الأساسية في بناء الإطار النظري لأي بحث علمي، إذ تساهم في توضيح اتجاهات البحث السابقة والكشف عن الجوانب التي حظيت بالاهتمام العلمي والجوانب التي ما تزال بحاجة إلى مزيد من الدراسة. ونظراً لحدوث مفهوم فوبيا التواصل الرقمي وعدم استقراره كمفهوم مستقل في الأدبيات النفسية، فقد تم الاستناد إلى الدراسات التي تناولت موضوعات قريبة منه، مثل الصحة النفسية الرقمية، والقلق المرتبط بالتواصل الإلكتروني، والتليفوبيا (الخوف من المكالمات الهاتفية)، وأنماط التعلق،



وسلوكيات التفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وقد جرى عرض الدراسات العربية أولاً ثم الدراسات الأجنبية، وصولاً إلى استخلاص أوجه الاتفاق والاختلاف وتحديد الفجوة البحثية التي تنطلق منها الورقة الحالية.

7.1 الدراسات العربية

7.1.1 دراسة حيدر (2025)

هدفت دراسة حيدر بعنوان "الصحة النفسية وعلاقتها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية" إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وشملت عينة مكونة من (101) طالبة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما أكدت الحاجة إلى برامج دعم نفسي وإرشادي للطلبة. وتفيد هذه الدراسة البحث الحالي في إبراز ارتباط البيئة الرقمية بالصحة النفسية، إلا أنها لم تتناول سلوك التجنب الإلكتروني أو القلق المرتبط بالتواصل الرقمي بصورة مباشرة.

7.1.2 دراسة العبد اللطيف (2024)

هدفت دراسة العبد اللطيف بعنوان "تأثير الفيديوهات القصيرة عبر المنصات الرقمية على الصحة النفسية للجمهور" إلى الكشف عن الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المكثف للمنصات الرقمية. اعتمدت الدراسة على المنهج المختلط وشملت أكثر من (200) مشارك. وأشارت النتائج إلى أن الاستخدام المتكرر للمنصات الرقمية قد يؤدي إلى زيادة الانشغال الرقمي والتأثير في الحالة النفسية والاجتماعية للمستخدمين. وتبرز أهمية الدراسة في توضيح التأثير النفسي للتفاعل الرقمي المستمر، لكنها لم تتناول بشكل مباشر مظاهر القلق أو التجنب المرتبطة بعمليات التواصل الإلكتروني.

7.2 الدراسات الأجنبية

7.2.1 دراسة Kim and Oh (2023)

هدفت دراسة Kim and Oh المعنونة بـ "Predicting Telephone Anxiety" إلى فحص العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الرقمية والقلق المرتبط بالمكالمات الهاتفية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الاعتماد على الرسائل النصية وارتفاع مستويات قلق المكالمات الهاتفية، كما بينت أن الأفراد الأكثر استخداماً للتواصل النصي كانوا أكثر ميلاً لتجنب الاتصال الصوتي المباشر، وتعد هذه الدراسة من أقرب الدراسات إلى موضوع البحث الحالي لأنها تناولت أحد أبرز مظاهر التجنب الإلكتروني بصورة مباشرة.

7.2.2 دراسة Bairwa وآخرين (2024)

هدفت دراسة Bairwa وآخرين بعنوان "The Phone Ring Phobia Syndrome or Telephobia" إلى قياس مدى انتشار التليفوبيا بين طلاب الطب، وشملت الدراسة (300) طالب جامعي، وأظهرت النتائج أن نحو (9%) من أفراد العينة يعانون مستويات متوسطة إلى مرتفعة من الخوف المرتبط بالمكالمات الهاتفية، وتؤكد هذه النتائج أن القلق المرتبط بالتواصل الصوتي أصبح ظاهرة يمكن قياسها داخل البيئات الأكاديمية والمهنية، وهو ما يدعم فكرة فوبيا التواصل الرقمي بوصفها مشكلة نفسية معاصرة.



7.3 التعقيب على الدراسات السابقة

أظهرت الدراسات السابقة أن البيئة الرقمية أصبحت عاملاً مؤثراً في الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي، حيث تناولت الدراسات العربية العلاقة بين استخدام الوسائط الرقمية والصحة النفسية، بينما ركزت الدراسات الأجنبية على موضوعات أكثر تخصصاً مثل القلق المرتبط بالمكالمات الهاتفية وأنماط التعلق. ومع ذلك، ما تزال الظاهرة تفتقر إلى إطار نظري متكامل يجمع بين العوامل المعرفية والانفعالية والعلائقية والضغط الرقمية.

7.4 أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات

اتفقت الدراسات على وجود آثار نفسية واجتماعية مرتبطة باستخدام التكنولوجيا الرقمية، وعلى تزايد أهمية القلق المرتبط بالتواصل الإلكتروني. واختلفت في تركيزها؛ إذ تناولت الدراسات العربية التأثيرات العامة للتواصل الرقمي على الصحة النفسية، بينما ركزت الدراسات الأجنبية على مظاهر محددة مثل التليفوبيا وأنماط التعلق والعوامل المفسرة لسلوك التجنب الإلكتروني.

7.5 الفجوة البحثية

تكشف مراجعة الدراسات السابقة عن وجود فجوة بحثية واضحة تتمثل في غياب إطار نظري متكامل يفسر فوبيا التواصل الرقمي بوصفها ظاهرة نفسية مستقلة نسبياً تجمع بين الخوف من الرسائل، وتجنب المكالمات الهاتفية، والقلق من الاجتماعات الافتراضية، والإرهاق الناتج عن الحضور الرقمي المستمر، كما يلاحظ ندرة الدراسات العربية التي تناولت هذه الظاهرة من منظور علم النفس والإرشاد النفسي، فضلاً عن محدودية الدراسات التي جمعت بين النظرية المعرفية والسلوكية ونظرية التعلق في تفسيرها. وانطلاقاً من هذه الفجوة، تسعى الورقة الحالية إلى تقديم تصور نظري متكامل يربط بين العوامل المعرفية والانفعالية وأنماط التعلق والضغط الرقمية، مع اقتراح نموذج تفسيري وخطة علاجية إرشادية تسهم في فهم الظاهرة ومواجهتها من منظور نفسي معاصر.

عاشراً: النموذج النظري المقترح لفوبيا التواصل الرقمي

يفترض النموذج المقترح أن فوبيا التواصل الرقمي تنتج عن تفاعل أربعة عوامل رئيسية هي: العوامل الشخصية، وأنماط التعلق غير الآمنة، والعمليات المعرفية السلبية، والضغط الرقمية. وتسهم هذه العوامل في ظهور مجموعة من النتائج النفسية والسلوكية، أبرزها التجنب الإلكتروني، والقلق الرقمي، والوحدة النفسية، والاحتراق الرقمي. وتكمن أهمية النموذج في جمعه بين العوامل المعرفية والانفعالية والعلائقية والبيئية ضمن إطار تفسيري واحد، بما يساعد على فهم فوبيا التواصل الرقمي وتوجيه البرامج الإرشادية والعلاجية الموجهة للحد من آثارها.

الحادي عشر: استراتيجيات وأساليب مواجهة فوبيا التواصل الرقمي وسلوك التجنب الإلكتروني

تتطلب مواجهة فوبيا التواصل الرقمي تدخلاً يجمع بين الأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية والمؤسسية للحد من القلق والتجنب المرتبطين بالتواصل الإلكتروني (بيك، 2011، ص 112؛ عبد الرحمن، 2021، ص 203)



11.1 الفنيات المعرفية السلوكية

تركز على تعديل الأفكار السلبية المرتبطة بالرفض أو سوء الفهم واستبدالها بتفسيرات أكثر واقعية، مما يساهم في خفض القلق والتجنب (بيك، 2011، ص 45).

11.2 التعرض التدريجي للمواقف الرقمية

يقوم على مواجهة المواقف الرقمية المثيرة للقلق بصورة متدرجة، بما يعزز الثقة ويحد من سلوك التجنب الإلكتروني (الشربيني، 2021، ص 314).

11.3 التدخلات القائمة على اليقظة العقلية

تساعد اليقظة العقلية على زيادة الوعي بالأفكار والانفعالات وخفض القلق وتحسين المرونة النفسية أثناء التفاعل الرقمي (Kabat-Zinn, 2013, p. 84).

11.4 استراتيجيات التنظيم الانفعالي الرقمي

تشمل إدارة المشاعر السلبية واستخدام الاسترخاء والتنفس العميق لتحسين التكيف مع الضغوط الرقمية (يوسف، 2024، ص 133).

11.5 الديتوكس الرقمي ووضع الحدود الصحية

يهدف إلى تنظيم استخدام التكنولوجيا وتقليل الإرهاق الرقمي من خلال ضبط الإشعارات وتخصيص أوقات للتواصل والراحة (القحطاني، 2023، ص 157).

11.6 التدخلات المؤسسية والوقائية

تتمثل في نشر الوعي بالصحة النفسية الرقمية وتطوير برامج إرشادية وتنظيم سياسات التواصل الإلكتروني بما يقلل الضغوط ويحسن التكيف النفسي (العتيبي، 2024، ص 71).

11.7 خطة علاجية إرشادية مقترحة

استناداً إلى الأدبيات السابقة، يمكن اقتراح خطة علاجية إرشادية، وفق الجدول التالي:



المرحلة	الهدف العلاجي	الهدف العلاجي	الأساليب والفنيات المستخدمة
المرحلة الأولى: التقييم والتشخيص	تحديد طبيعة المشكلة ومستوى القلق الرقمي وأنماط التجنب الإلكتروني	تحديد طبيعة المشكلة ومستوى القلق الرقمي وأنماط التجنب الإلكتروني	المقابلة الإرشادية، الملاحظة، سجلات المتابعة الذاتية، قياس شدة القلق والتجنب
المرحلة الثانية: التثقيف النفسي	زيادة وعي المسترشد بطبيعة فوبيا التواصل الرقمي وآليات نشأتها واستمرارها	زيادة وعي المسترشد بطبيعة فوبيا التواصل الرقمي وآليات نشأتها واستمرارها	التثقيف النفسي، المناقشة، عرض النماذج التفسيرية للقلق والتجنب
المرحلة الثالثة: تعديل الأفكار السلبية	خفض التشوهات المعرفية المرتبطة بالتواصل الرقمي	خفض التشوهات المعرفية المرتبطة بالتواصل الرقمي	إعادة البناء المعرفي، الحوار السقراطي، سجل الأفكار التلقائية، اختبار المعتقدات
المرحلة الرابعة: التعرض التدريجي للمواقف الرقمية	تقليل التجنب الإلكتروني وخفض الاستجابة القلقية	تقليل التجنب الإلكتروني وخفض الاستجابة القلقية	إعداد هرم للمواقف المقلقة، التعرض التدريجي، الواجبات المنزلية، المتابعة السلوكية
المرحلة الخامسة: التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية	تحسين إدارة القلق والانفعالات المرتبطة بالتواصل الرقمي	تحسين إدارة القلق والانفعالات المرتبطة بالتواصل الرقمي	تمارين التنفس، اليقظة العقلية، الاسترخاء، مراقبة الانفعالات
المرحلة السادسة: تنمية مهارات التواصل الرقمي الصحي	بناء أنماط تواصل أكثر كفاءة واتزاناً	بناء أنماط تواصل أكثر كفاءة واتزاناً	التدريب على الردود الفعالة، إدارة الرسائل، مهارات الاتصال الرقمي، وضع الحدود الصحية
المرحلة السابعة: الوقاية من الانتكاس	المحافظة على التحسن ومنع عودة سلوك التجنب	المحافظة على التحسن ومنع عودة سلوك التجنب	خطط المتابعة، مراجعة المواقف عالية الخطورة، استراتيجيات المواجهة المستقبلية

المصدر :إعداد الباحث بالاستناد إلى مبادئ العلاج المعرفي السلوكي (بيك، 2011، ص 223)، والإرشاد النفسي (كفافي، 2020، ص

301)، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (Gross, 2015, p. 21)، والتدخلات القائمة على اليقظة العقلية. (Kabat-Zinn, 2013, p. 84)

الثاني عشر: الاستنتاجات

في ضوء التحليل النظري للأدبيات النفسية والدراسات السابقة، يمكن استخلاص مجموعة من الاستنتاجات الرئيسة التي تسهم في فهم فوبيا التواصل الرقمي بوصفها إحدى الظواهر النفسية المرتبطة بالتحول الرقمي المعاصر.



أولاً، أظهرت الورقة أن التواصل الرقمي لم يعد مجرد وسيلة تقنية لتبادل المعلومات، بل أصبح بيئة اجتماعية ونفسية متكاملة تؤثر في طريقة تفكير الأفراد ومشاعرهم وسلوكياتهم. وقد أدى هذا التحول إلى ظهور أنماط جديدة من القلق والضغط النفسية المرتبطة بعمليات التواصل الإلكتروني.

ثانياً، تبين أن فوبيا التواصل الرقمي تمثل بناءً نفسياً متعدد الأبعاد يتداخل فيه القلق الاجتماعي مع الضغوط الرقمية والعمليات المعرفية وأنماط التعلق. ولذلك لا يمكن تفسير الظاهرة من خلال عامل واحد أو متغير منفرد.

ثالثاً، أوضح التحليل أن النظرية المعرفية السلوكية تقدم تفسيراً مهماً للظاهرة من خلال التركيز على الأفكار التلقائية السلبية والتشوهات المعرفية التي تجعل الفرد ينظر إلى مواقف التواصل الرقمي باعتبارها مواقف مهددة أو مثيرة للقلق.

رابعاً، كشفت نظرية التعلق أن أنماط العلاقات المبكرة تسهم في تشكيل طريقة تفاعل الأفراد مع البيئات الرقمية، حيث يظهر أصحاب التعلق القلق حساسية مرتفعة تجاه التفاعلات الرقمية، في حين يميل أصحاب التعلق التجني إلى الانسحاب وتقليل التواصل.

خامساً، اتضح أن سلوك التجنب الإلكتروني يمثل أحد المظاهر الأساسية لفوبيا التواصل الرقمي، ويظهر في صور متعددة مثل تأجيل الرد على الرسائل، وتجنب المكالمات الهاتفية، والانسحاب من المجموعات الرقمية، والخوف من الاجتماعات الافتراضية.

سادساً، بينت الدراسات السابقة أن الضغوط الرقمية الحديثة، مثل كثرة الإشعارات والحضور الرقمي المستمر وتوقعات الاستجابة الفورية، تمثل عوامل مهمة في زيادة مستويات القلق والانهك النفسي لدى بعض المستخدمين.

سابعاً، أظهرت الورقة أن استمرار سلوك التجنب الإلكتروني قد يؤدي إلى نتائج سلبية تشمل ارتفاع مستويات القلق، وضعف العلاقات الاجتماعية، والشعور بالوحدة النفسية، وتراجع جودة الحياة، وزيادة احتمالات الاحتراق الرقمي.

وأخيراً، توصلت الورقة إلى أن فوبيا التواصل الرقمي تعد من القضايا النفسية الناشئة التي تستحق مزيداً من البحث العلمي، خاصة في المجتمعات العربية التي ما زالت الدراسات المتعلقة بها محدودة نسبياً.

الثاني عشر: التوصيات

استناداً إلى النتائج والاستنتاجات السابقة، توصي الورقة بما يأتي:

1. تعزيز الوعي بمفهوم الصحة النفسية الرقمية داخل المؤسسات التعليمية والمجتمعية.
2. تصميم برامج إرشادية تستهدف تنمية مهارات التواصل الرقمي الصحي لدى الشباب.
3. تدريب الأفراد على استراتيجيات إدارة الضغوط الرقمية وتنظيم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
4. الاستفادة من مبادئ العلاج المعرفي السلوكي في معالجة الأفكار السلبية المرتبطة بالتواصل الإلكتروني.
5. تعزيز مهارات التواصل الواقعي والاجتماعي إلى جانب التواصل الرقمي لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.
6. تشجيع المؤسسات التعليمية والوظيفية على وضع سياسات تحد من ضغوط الاتصال الرقمي المستمر.
7. تطوير برامج وقائية للتعامل مع الإرهاق الرقمي والاحتراق النفسي الناتج عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا.



8. دعم البحوث العربية التي تتناول فوبيا التواصل الرقمي وسلوك التجنب الإلكتروني من زوايا نفسية وإرشادية مختلفة.

9. بناء مقاييس عربية مقننة لقياس فوبيا التواصل الرقمي لدى مختلف الفئات العمرية.

10. إجراء دراسات ميدانية لاختبار النموذج النظري المقترح والتحقق من مدى صلاحيته في البيئات العربية.

الخاتمة

أصبحت التكنولوجيا الرقمية جزءاً لا يتجزأ من الحياة الإنسانية المعاصرة، وأصبح التواصل الإلكتروني أحد أهم أشكال التفاعل الاجتماعي في القرن الحادي والعشرين. وعلى الرغم من الفوائد الكبيرة التي قدمتها هذه الوسائل في تسهيل الاتصال وتقريب المسافات، فإنها أفرزت في الوقت نفسه مجموعة من التحديات النفسية الجديدة التي تستدعي الدراسة والتحليل.

وقد سعت هذه الورقة إلى تقديم تأصيل نظري لمفهوم فوبيا التواصل الرقمي من خلال توضيح عدد من الأطر النفسية المعاصرة، وفي مقدمتها النظرية المعرفية السلوكية ونظرية التعلق. كما تناولت أبرز مظاهر سلوك التجنب الإلكتروني والآثار النفسية والاجتماعية المترتبة عليه، واستعرضت أهم الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة.

وأظهرت نتائج التحليل أن فوبيا التواصل الرقمي لا ترتبط بالتكنولوجيا في حد ذاتها، وإنما بالطريقة التي يدرك بها الفرد مواقف التواصل الإلكتروني ويفسرها ويتفاعل معها. كما تبين أن الأفكار السلبية وأنماط التعلق غير الآمنة والضغط الرقمية الحديثة تمثل عوامل أساسية في نشوء هذه الظاهرة واستمرارها.

وفي ضوء ذلك، يمكن القول إن فهم فوبيا التواصل الرقمي يمثل خطوة مهمة نحو تعزيز الصحة النفسية الرقمية وبناء بيئات تواصل أكثر توازناً وإنسانية، خاصة في ظل التوسع المستمر في استخدام التكنولوجيا الرقمية في مختلف مجالات الحياة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- العبد اللطيف، خالد إبراهيم عبد العزيز. 2024. تأثير الفيديوهات القصيرة عبر المنصات الرقمية على الصحة النفسية للجسم: دراسة ميدانية. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، 16(2)، 105-128.
- الشربيني، زكريا أحمد. 2021. الاضطرابات النفسية والسلوكية في المجتمع المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.
- العتيبي، ناصر بن سعد. 2024. الضغوط النفسية المرتبطة باستخدام التكنولوجيا الحديثة لدى طلبة الجامعات. المجلة العربية للدراسات النفسية والتربوية، 8(1)، 55-79.
- القحطاني، خالد بن علي. 2023. الصحة النفسية الرقمية وتحديات التواصل الإلكتروني. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 15(4)، 144-169.
- حيدر، ريم عطية. 2025. الصحة النفسية وعلاقتها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية. مجلة الجامعة الأسمرية للعلوم الإنسانية، 10(1)، 81-98.
- عبد الرحمن، محمد السيد. 2021. نظريات الشخصية والصحة النفسية. القاهرة: دار قباء.



- كفاي، علاء الدين. 2020. الإرشاد والعلاج النفسي الأسري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- يوسف، محمد عبد الظاهر. 2024. الآثار النفسية والاجتماعية للتواصل الرقمي لدى الشباب العربي. مجلة دراسات نفسية عربية، 19(2)، 121–146.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Bairwa, M., Sharma, M., Singh, P., & Kumar, A. 2024. The Phone Ring Phobia Syndrome or Telephobia among Medical Students. Journal of Family Medicine and Primary Care, 13(2), 455–462.
- Beck, J. S. 2011. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 2nd ed. New York, NY: Guilford Press.
- Bowlby, J. 1988. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York, NY: Basic Books.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. 2012. The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution. New York, NY: Guilford Press.
- Eurofound. 2021. Right to Disconnect: Exploring Company Practices. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Gross, J. J. 2015. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., & Collins, C. K. 2015. Attachment Theory as a Framework for Explaining Engagement with Social Networking Sites. Journal of Social and Personal Relationships, 32(4), 528–546.
- Kabat-Zinn, J. 2013. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Revised ed. New York, NY: Bantam Books.
- Kim, J., & Oh, H. 2023. Predicting Telephone Anxiety: Use of Digital Communication Technologies, Language and Cultural Barriers, and Phone Avoidance. Communication Studies, 74(3), 251–268.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. 2016. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. 2nd ed. New York, NY: Guilford Press.
- Syvertsen, T., & Enli, G. 2020. Digital Detox: The Politics of Disconnecting. Bingley, UK: Emerald Publishing.
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J. F. 2019. The Technostress Trifecta: Techno-Eustress, Techno-Distress and Design: Theoretical Directions and an Agenda for Research. Information Systems Journal, 29(1), 6–42.
- Turkle, S. 2015. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. New York, NY: Penguin Press.