

الادمان الرقمي وانعكاساته على الاسرة - دراسة اجتماعية تحليلية

م. م. قصي عبدالعزيز عبدالعزيز²

qusay.abdulaziz@uomosul.edu.iq

أ. م. د. حاتم يونس محمود¹

hattem.y.m@uomosul.edu.iq

جامعة الموصل - كلية الآداب^{1، 2}

تاريخ الاستلام 2025/5/9 تاريخ القبول 2025/5/26 تاريخ النشر 2025/6/22

الملخص:

يعتبر الادمان الرقمي ظاهرة واسعة النطاق في عصر التكنولوجيا الحديثة، حيث اصبح الافراد يقضون وقتاً طويلاً امام الشاشات الالكترونية المختلفة، سواء أكانت هواتف ذكية او اجهزة حاسوب او التلفاز، اذ يُشير الادمان الرقمي الى الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والمحتوى الرقمي، مما يؤدي الى تأثيرات سلبية على حياة الافراد والاسرة. ويهدف البحث الى التعرف على انعكاس الادمان الرقمي على الاسرة وعلى العلاقات الاسرية وتنشئتهم الاجتماعية وعلى صحتهم النفسية.

ان انعكاسات الادمان الرقمي على الاسرة تكمن في تقليل التفاعل الاجتماعي ما بين افراد الاسرة، حيث يفضل الافراد التواصل عبر الشاشات بدلاً من اللقاءات المباشرة، فضلاً عن زيادة مستويات القلق والاكتئاب نتيجة ادمانهم الرقمي، كما ان الاطفال اصبحوا ضحية هذا النوع من الادمان من خلال قلة التفاعل الاجتماعي مع الاسرة نتيجة زيادة وقت اللعب على الهواتف الذكية والعباب الفيديو مما اثر على تنميتهم الاجتماعية والعاطفية. كما ان الانشغال بالأجهزة الرقمية يعمل على تراجع الاداء الاكاديمي للأطفال والمراهقين، حيث يتم استبدال الوقت المخصص للدراسة بالادمان الرقمي، في حين تتغير الادوار التقليدية داخل الاسرة بسبب الادمان الرقمي، حيث يغلب تأثير التكنولوجيا على القرارات اليومية. وقد توصلت الدراسة الى نتائج مهمة منها ان الادمان الرقمي يؤثر سلباً على العلاقات الاسرية نتيجة الاجهزة الرقمية والادمان عليها لساعات طويلة، مما احدث نوعاً من الانعزال الاجتماعي والانطوائية، فضلاً عن تأثير هذه الاجهزة الرقمية على الجانب الصحي للأسرة وخصوصاً حصول الام في المفاصل والرقبة وضعف البصر والامراض النفسية وقلة النوم والسهر لساعات طويلة من الليل والإجهاد والتعب وضعف التركيز.

الكلمات المفتاحية: الادمان الرقمي، الانعكاس، الاسرة.

Digital Addiction and Its Impacts on Family- A Socio analytical Study

Assist. prof. Dr. Hatem Younis Mahmood¹ Assist. Lecture. Qusay Abdel Aziz Abdel Aziz²

University of Mosul- College of Arts

Abstract:

Digital addiction is a widespread phenomenon in the era of modern technology, as individuals spend a long time in front of various electronic screens, whether smartphones, computers, or televisions. digital addiction refers to the excessive use of technology and digital content, which leads to negative effects on the lives of individuals and families. the research aims to identify the impact of digital addiction on the family, family relationships, their social upbringing, and their mental health.

the impact of digital addiction on the family lies in reducing social interaction between family members, as individuals prefer to communicate via screens instead of direct meetings, in addition to increasing levels of anxiety and depression as a result of their digital addiction. children have also become victims of this type of addiction through the lack of social interaction with the family as a result of the increased time spent playing on smartphones and video games, which has affected their social and emotional development. preoccupation with digital devices also leads to a decline in the academic performance of children and adolescents, as the time allocated for studying is replaced by digital addiction, while traditional roles within the family change due to digital addiction, as the influence of technology dominates daily decisions. the study reached important results, including that digital addiction negatively affects family relationships as a result of digital devices and addiction to them for long hours, which has caused a kind of social isolation and introversion, in addition to the impact of these digital devices on the health aspect of the family, especially the occurrence of joint and neck pain, poor eyesight, psychological illnesses, lack of sleep, staying up for long hours at night, stress, fatigue, and poor concentration.

Keywords: Digital Addiction, Reflection, Family.

المقدمة

في عصر التكنولوجيا الحديثة، أصبحت الأجهزة الرقمية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، ومع تزايد استخدام الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، برزت ظاهرة الادمان الرقمي كأحد التحديات الكبرى التي تواجه الاسر والمجتمعات. اذ يتجلى الادمان الرقمي في الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية، والالعاب الالكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي، مما يؤثر سلباً على الروابط الاسرية وتفاعلات الافراد ونشاطاتهم الفكرية والمعرفية.

تعتبر الاسرة النواة الاساسية للمجتمع، لذا فإن التأثيرات السلبية للإدمان الرقمي قد تؤدي الى مشكلات متعددة مثل تدهور العلاقات الاسرية، وتراجع التواصل الفعال بين الافراد، وزيادة التوتر النفسي، وينتج عن هذا الادمان تغييرات سلوكية وتصرفات قد تؤدي الى العزلة الاجتماعية، مما ينعكس على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين.

وسوف يركز بحثنا على دراسة الآثار السلبية للإدمان الرقمي على الاسرة، وتحليل كيفية تأثيره على الافراد والعلاقات الاسرية، كما سيتناول البحث السبل الممكنة للتقليل من هذه الآثار السلبية، وتعزيز الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا في الحياة الاسرية.

المبحث الأول: الاطار النظري للبحث

أولاً/ مشكلة البحث:

أصبح الادمان الرقمي ظاهرة شائعة في عصر التكنولوجيا الحديثة، حيث يقضي الافراد ساعات طويلة على الأجهزة الالكترونية مثل الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر والالعاب الفيديو، وتؤثر هذه الظاهرة بشكل كبير على العلاقات الاسرية، خصوصاً العلاقة ما بين الزوجين حيث أصبحت علاقات خالية من العواطف لقضاء الزوجين اوقات كبيرة على الموبايل (الأجهزة الذكية). ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي مما اثر على العلاقة الحميمة بينهما. الامر الذي ادى في بعض الاحيان الى الانفصال الاجتماعي وذلك نتيجة شعور الطرفين بالإهمال. وكذلك اثر على متابعة الابناء وتنشئتهم الاجتماعية وتوجيههم التوجيه الصحيح، مما ادى الى انتشار ظواهر سلوكية غير مرغوب بها من قبل الابناء من انحراف كالكذب والتحرش الجنسي والعنف والعمل الاجرامي وغيرها، وهذا ما اثر على المجتمع برمته وكذلك انعكس الادمان الرقمي على المستوى الدراسي للأبناء، مما ادى الى

انخفاض في مستواهم العلمي والدراسي، وكذلك اثر على المستوى الصحي لأفراد الاسرة وذلك لما لهذه الوسائل التكنولوجية من تأثير على صحة العيون، وكذلك الصحة النفسية لا سيما انه يؤثر على الابناء وتفاعلهم مع اصدقائهم (الاقربان) وبالتالي اصابة معظم الابناء بالتوحد والامراض النفسية والعصبية والانفعالية، وكل ذلك ادى الى اختيارنا وتحديدنا لهذه المشكلة الخطيرة على الاسرة والعلاقات الاسرية، لذا جاءت دراستنا لتتطرق من التساؤلات الاتية:

- 1- هل هناك انعكاسات للإدمان الرقمي على العلاقات بين الزوجين؟
- 2- كيف يؤثر الإدمان الرقمي على العلاقات بين افراد الاسرة؟
- 3- هل هناك انعكاس للإدمان الرقمي على التنشئة الاجتماعية؟
- 4- هل هناك انعكاس للإدمان الرقمي على انتشار بعض الظواهر الغير مرغوب بها من قبل الابناء؟
- 5- هل للإدمان الرقمي انعكاس على الصحة النفسية والعقلية لأفراد الاسرة؟

ثانياً/ اهداف البحث:

تكمن اهداف البحث في التعرف على:

- 1- انعكاس الادمان الرقمي على الاسرة.
- 2- انعكاس الادمان الرقمي على العلاقات الاسرية.
- 3- انعكاس الادمان الرقمي على التنشئة الاجتماعية.
- 4- انعكاس الادمان الرقمي على الصحة النفسية لأفراد الاسرة.

ثالثاً/ اهمية البحث:

تتبع اهمية البحث من اهمية الاسرة كونها الركيزة الاساسية للمجتمع، وكما قال العلماء والفلاسفة بأن صلاح المجتمع من صلاح الاسرة وفساده من فسادها. وبالتالي فإن اية ظاهرة تؤثر سلباً على الاسرة، سوف تنعكس على المجتمع. وبما ان ظاهرة الادمان الرقمي التي سادت في وقتنا الحاضر اثرت سلباً على الحياة الاسرية وانعكست على العلاقات الزوجية وازعجت، مما ادى الى ظهور الانفصال العاطفي وكذلك تزايد معدلات الطلاق، فضلاً عن ضعف التنشئة الاجتماعية من انحراف الابناء، الامر الذي يستدعي دراسة هذه الظاهرة والحد منها ووضع الحلول الكفيلة بالتقليل من انعكاساتها ومخاطرها على المجتمع بأكمله.

وتتزايد أهمية دراسة الإدمان الرقمي في الوقت الراهن نظراً لتأثيراته العميقة على الأفراد والأسر، وذلك لأن الانعكاسات النفسية مثل القلق والاكتئاب، تعكس التحديات التي يواجهها الأفراد في ظل الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية. كما أن السلوكيات المرتبطة بالإدمان، مثل تشتت الانتباه وتأجيل الواجبات المدرسية، تؤثر بشكل مباشر على التحصيل الدراسي للطلاب، مما ينعكس سلباً على مستقبلهم الأكاديمي.

فضلاً عن ذلك، فإن التأثيرات السلبية على التربية تتطلب من الآباء والمربين إعادة التفكير في استراتيجياتهم، لتعزيز التواصل الفعال وتطوير قيم أسرية قوية.

رابعاً/ مفاهيم البحث:

1- الإدمان الرقمي Digital Addiction

يعرف الإدمان الرقمي بأنه ضعف مقاومة المستخدم للأجهزة الالكترونية من حيث تركها أو محاولة الابتعاد عنها، حيث تستحوذ عليه بشكل قسري، أو هو الاستعمال المفرط للأجهزة الالكترونية، بحيث يصبح الشخص معتمداً عليها قسرياً، مما يؤدي الى ضعف الاداء الوظيفي اليومي المدرسي والمهني والاجتماعي.⁽¹⁾

وتعرف العلوم الطبية والنفسية مفهوم الإدمان الرقمي بكونه الزيادة والافراط في استعمال الاجهزة الالكترونية التي تؤثر في الاستجابة الكيميائية والسلوكية للدماغ، فالمشكلة ليست في هذه الاجهزة وانما في الوقت الذي يقضيه الطفل او المراهق في استعمالها، وفي تأثير ذلك على صحته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وفي مدى تعلقه بها وادمانه عليها.⁽²⁾

والإدمان الرقمي حالة من الاستخدام المرضي لأدوات التكنولوجيا مما يؤدي الى ظهور اضطراب في السلوك العام.⁽³⁾

ويمثل الإدمان الرقمي إقبال الفرد على الانترنت والشبكات الرقمية بشكل دائم بطريقة لا تتفق مع معايير السواء فيصبح الفرد مضطرباً وغير سوي، مما يؤثر سلباً على نموه النفسي والاجتماعي.⁽⁴⁾

ويمكن تعريف الادمان الرقمي اجرائياً على انه حالة من الاعتماد المفرط من قبل الفرد على الاجهزة الرقمية والمحتوى المتاح (كالهواتف الذكية، الانترنت، الألعاب الالكترونية، مما يؤدي الى اضطرابات ذات تأثيرات سلبية على حياة الفرد اليومية وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية).

2- الانعكاس Reflex

يُعرف الانعكاس لغوياً على انه يأتي بمعنى (ارتداد) و(إثر) و(إنقلاب)، وانعكس الشيء بمعنى (ظهر اثره عليه).⁽⁵⁾

ويعرف المعجم الوسيط مفهوم (الانعكاس) بأنه ارتد اخره على اوله.⁽⁶⁾ ونعرف الانعكاس اجرائياً بأنها (عملية تظهر فيها اثار او نتائج ظاهرة معينة على ظواهر اخرى كظاهرة الادمان الرقمي واثارها على الاسرة من الناحية النفسية والاجتماعية والتربوية).

3- الاسرة Family

تعرف الاسرة لغوياً: على انها الشد والعصب. واهل الرجل وعشيرته والجماعة يربطها امر مشترك وجمعها اسر.⁽⁷⁾

اما اصطلاحاً فتعني الوحدة الاجتماعية الاولى التي تهدف الى المحافظة على النوع الانساني وتقوم على المقنضيات التي يرتضيها العقل الجمعي والقواعد التي تقررها المجتمعات المختلفة.⁽⁸⁾ ويعرف (سيد رمضان) مفهوم الاسرة بأنها (تشير الى معيشة الرجل والمرأة معاً على اساس الدخول في علاقات جنسية يقرها المجتمع وما يترتب على ذلك من حقوق وواجبات كراعية الاطفال وتربيتهم).⁽⁹⁾

اما التعريف الاجرائي لمفهوم الاسرة فهي (الوحدة الاجتماعية الاولى التي يتكون منها المجتمع، وتشير الى معيشة رجل وامرأة معاً على اساس علاقة يقرها المجتمع وما يترتب على ذلك من حقوق وواجبات كراعية الاطفال وتربيتهم، وحيث تتأثر تلك العلاقات من خلال الادمان الرقمي الذي ينعكس سلباً على الاسرة).

المبحث الثاني: الادمان الرقمي وانواعه

اولاً/ نشأة الادمان الرقمي:

لقد اصبح الادمان الرقمي ظاهرة شائعة تؤثر على ملايين الافراد حول العالم، لانتشار الاستخدام المفرط للأجهزة الالكترونية والتطبيقات الرقمية، مما ادى الى تأثيرات سلبية على العلاقات الاسرية، وينعكس هذا الادمان في تراجع التواصل الفعلي بين الافراد، وزيادة الفجوات العاطفية، وضعف الروابط الاجتماعية داخل الاسرة، كما انها ادت الى تأثيرات نفسية للأطفال والمراهقين الذين يفتقرون الى التوجيه والمراقبة الصحية في استخدام التكنولوجيا مثل القلق والاكتئاب.

والادمان الرقمي ظاهرة حديثة ظهرت في اواخر القرن العشرين واواخر القرن الحادي والعشرين مع تزايد استخدام الانترنت والاجهزة الرقمية الذكية، وتعود بداياته تحديداً الى عام (1982) عندما ظهر مصطلح الانترنت من قبل شركة (اربانت) الامريكية التي تأسست عام (1969)، ويعد الكاتب الامريكي (جون بيرى بارلو) اول من استعمل الانترنت، ووضحت احصائيات رسمية الى ان عدد مستخدمي الانترنت عام (2017) قد تجاوز (2,7) مليار مستخدم وهو ما يقرب نصف البشرية.⁽¹⁰⁾ (الغفيلي، 2017، الصفحات 22-24)

وان اول ظهور حقيقي للإدمان الرقمي كان في عام (1995) عندما نشر الاديب الامريكي (اونيل) مقالة بعنوان (سحر وادمان الحياة على الانترنت) والتي نُشرت في صحيفة نيويورك تايمز، وبعد ذلك قدمت عالمة النفس الامريكية (كيمبرلي يونج) في السنة التالية نتائج دراستها الموسومة (ادمان الانترنت: ظهور اضطراب كلينيكي جديد).

وهكذا نرى ان الادمان الرقمي قد ظهر نتيجة لتقدم التكنولوجيا حيث اصبحت الاجهزة اكثر سهولة في الوصول، مما زاد من استخدامها، مع توفر المحتوى المتنوع والمثوق على الانترنت مثل الالعاب والفيديوهات والمحتوى التفاعلي الذي بدأ يجذب المستخدمين ويحفزهم على البقاء مع هذه الاجهزة الرقمية، كما ان وسائل التواصل الاجتماعي بدأت تخلق شعوراً بالانتماء مما ادى الى قضاء وقت طويل في التفاعل مع الآخرين عبر الانترنت، وايضاً ان شعور الافراد بالضغط لمواكبة الاحداث والتحديثات، مما يدفعهم الى استخدام الاجهزة الرقمية بشكل مفرط.

ثانياً/ انواع الادمان الرقمي:

لقد اصبحت الاجهزة الرقمية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، ومع تزايد استخدام الهواتف الذكية والكمبيوترات، ووسائل التواصل الاجتماعي، واصبحت ظاهرة الادمان الرقمي تشكل احد التحديات الكبرى التي تواجه الافراد والمجتمعات، نتيجة الاعتماد المفرط على التقنيات الرقمية، مما اثر سلباً على الصحة النفسية والاجتماعية. وهناك انواع للإدمان الرقمي هي:

1- **ادمان العاب الفيديو:** ويتمثل في قضاء الفرد لمعظم يومه امام الالعاب، وغالباً ما يكون اولئك المدمنون من المراهقين والشباب الذين يقضون احياناً ساعات طويلة متواصلة مع قلة النوم والسهر مع اللعب الالكتروني بدون توقف، ونجد من خلال هذا ان الطفل والمراهق يتراجعون دراسياً واجتماعياً حيث يفقدون لمهارات التواصل الطبيعي مكتفين بالاستغراق لساعات طويلة في لعبة الكترونية اضافة الى العنف بشتى انواعه.⁽¹¹⁾ مثل الادمان على لعبة (pubg) و(Fortnite) وسلسلة (call of duty و Grand theft auto 5).

2- **ادمان الانترنت:** ويتمثل في كونه سلوك اعتمادي على الانترنت، يدفع بالفرد الى التعامل المتواصل مع الشبكة لفترات طويلة يقضيها مع المواقع، سواء أكانت مواقع التواصل الاجتماعي او العاب الفيديو والتسوق الالكتروني ومشاهدة القنوات الفضائية بطريقة تلحق الإضرار به على مختلف الاصعدة.⁽¹²⁾

3- **ادمان الهاتف الذكي:** هو الاشتياق الملح لاستخدام الهاتف الذكي بشكل مفرط مع ظهور اعراض التحمل والانسحاب والاعتماد الزائد عليه والانشغال به والمحاولات الفاشلة في تقليل الاستخدام مع العلم بأثاره السلبية والصدى السلبي للشعور بأهميته للهروب من القلق والتوتر والكذب حول ساعات استخدامه.⁽¹³⁾ وهذا يعتبر اكثر انواع الادمان الرقمي منتشراً في الوقت الحاضر بسبب زيادة اعداد الافراد الذين يمتلكون الهواتف الذكية لرخص اسعارها وسهولة حملها وللميزات التي تتمتع بها خصوصاً الكاميرات التي تحويها والتطبيقات المختلفة والعاب الفيديو.

4- **المخدرات الرقمية:** وهي عبارة عن مقاطع نغمات يتم سماعها عبر سماعات بكل من الاذنين، حيث يتم بث ترددات معينة في الاذن اليمنى مثلاً وترددات اقل الى الاذن اليسرى، فيحاول

الدماغ جاهداً ان يوحد بين الترددتين للحصول على مستوى واحد للصوتين، مما يجعل الدماغ في حالة غير مستقرة على مستوى الاشارات الكهربائية العصبية التي يرسلها.⁽¹⁴⁾

5- ادمان وسائل التواصل الاجتماعي: ويتمثل في الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي والادمان عليها مثل الفيسبوك والتويتر والانستغرام والسناپ تشات، الذي يجمع بينهما تغير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والانعزالية والوحدة التي غالباً ما تظهر اعراضها عند توقف الفرد من استخدام هذه المواقع.⁽¹⁵⁾

6- ادمان التلفزيون: وهو مشاهدة التلفزيون بشكل مفرط ومتكرر لساعات طويلة خصوصاً لدى فئة الاطفال والمراهقين والشباب.

7- ادمان التسوق الإلكتروني: لقد ظهر نوع بارز من أنواع الإدمان الرقمي في وقتنا الحاضر ألا وهو إدمان التسوق الإلكتروني، حيث اصبح الأفراد مدمنين على التسوق عبر الإنترنت بشكل قهري، مما يؤدي إلى سلوكيات متناقضة تؤثر على حياتهم اليومية، مثل الرغبة الملحة في شراء أي شيء حتى لو لم يكن هناك داعٍ للشراء، وقضاء ساعات في تصفح مواقع التسوق، الامر الذي يؤدي الى انفاق مبالغ كبيرة من المال دون تفكير مسبق، فضلاً عن تدهور العلاقات الاجتماعية، اذ يفضل الافراد قضاء الوقت في التسوق عبر الانترنت بدلاً من التفاعل مع الاصدقاء والعائلة.⁽¹⁶⁾

ثالثاً/ اسباب الادمان الرقمي:

هناك اسباب تدعو الفرد الى اللجوء للإدمان الرقمي ويمكن تلخيصها فيما يلي:

1- الهروب من الواقع: فيلجأ بعض الافراد الى العالم الإلكتروني كوسيلة للهروب من الضغوط اليومية والمشاكل النفسية.

2- التحفيز الدائم: ان العاب الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي توفر حافزاً مستمراً من خلال المكافآت والإعجابات والتعليقات مما يشجع على الاستخدام المتكرر للأجهزة الرقمية، مثل ربح مادي واكتشاف الغاز للعبة معينة تجعل منها لعبة مثيرة للتشويق.

3- الفراغ العاطفي: ان اللجوء الى العالم الإلكتروني قد يمنح الفراغ العاطفي او للتعامل مع الشعور بالوحدة، حيث يمكن ان يكون هذا العالم البديل ملاذاً مؤقتاً لذلك.⁽¹⁷⁾

4- الاحتياجات النفسية: ان الإدمان الرقمي يمثل وسيلة للهروب من الضغوط النفسية والمشكلات اليومية، وفي بعض الأحيان فإن المحتوى الجذاب المعروض على الأجهزة الرقمية مثل الهاتف الذكي والكمبيوتر يؤدي الى الشعور بالتحفيز المستمر لاستخدامها بدلاً من التركيز على الأنشطة الأخرى، فضلاً عن ان الأجهزة الرقمية أصبحت وسيلة للتعبير عن المشاعر العاطفية.

المبحث الثالث: الاسرة اهميتها ووظائفها واشكالها

أولاً/ اهمية الاسرة:

تعتبر الاسرة النظام الانساني الاول، ومن وظائفها الاساسية استمرار النوع والمحافظة عليه، ومن ناحية اخرى تضرب النظم الاجتماعية الاخرى بجذورها في حياة الاسرة، فالنشاط الاقتصادي والضبط الاجتماعي والتربية والترويح والدين وغير ذلك من الانماط الخاصة للسلوك الاجتماعي كان اول ظهورها في اطار الاسرة.⁽¹⁸⁾

وتتدرج اهمية الاسرة في رأي الدكتورة (هدى الناشف) في النقاط الاتية:

- 1- ان الاسرة هي المكان الاول الذي يتم فيه باكورة الاتصال الاجتماعي خصوصاً مع الطفل الامر الذي ينعكس على نموه الاجتماعي.
- 2- ان القيم والتقاليد تمر بعملية تنمية من خلال الاباء، وذلك عن طريق التنشئة الاجتماعية.
- 3- ان الاسرة هي مصدر الامن بالنسبة للطفل وهي المكان الوحيد في مرحلة الطفولة المبكرة للتربية المقصودة بتعلم اللغة والمهارات والتعبير.
- 4- يكون التفاعل بين الاسرة والطفل مكثفاً واطول زمنياً من الجهات الاخرى المتفاعلة مع الطفل.
- 5- تعتبر الاسرة النموذج الامثل للجماعة الاولى التي تتميز فيها العلاقات الاجتماعية بالمواجهة بين اعضائها والترابط والتعاون على اساس من الود والمحبة.
- 6- تعد الاسرة الجماعة المرجعية التي يعتمد عليها الطفل عند تقييمه لسلوكه في مرحلته العمرية الاعتماد على النفس.⁽¹⁹⁾

ثانياً/ وظائف الاسرة:

يعتبر النظام الاسري واحداً من النظم الاجتماعية التي تتفاعل معه بصورة مكثفة في حياتنا اليومية.⁽²⁰⁾

فلقد كانت الاسرة قديماً تقوم بجميع الوظائف الاجتماعية في الحدود التي يسمح بها نطاقها، والقدر الذي يقتضيه حالتها الاقتصادية والدينية والخلقية والقضائية والتربوية الخ، فكانت هيئة اقتصادية وكانت هيئة تشريعية تضع الشرائع وترسم الحدود، وتمنح الحقوق وتفرض الواجبات. كما كانت هيئة سياسية تنفيذية تشرف على شؤون سياستها العامة، فضلاً عن ذلك كانت هيئة قضائية تقوم بالفصل فيما ينشأ بين الافراد من خصومات وتعمل على رج الحقوق لأهلها والقصاص وحراسة القانون وعقاب من يعتدي على حرمانه. وكانت الى جانب ذلك هيئة دينية خلقية وتربوية ثم تناقست وظائف الاسرة بظهور التكنولوجيا الحديثة والتصنيع والحضرية.⁽²¹⁾

فالوظيفة التربوية اخذتها المدرسة التي سحبت ابناء الاسرة فمن هم فوق سن الخامسة من عمرهم (وفي بعض الحالات اوكلت الاسرة الميسورة الحال مهمة تربية الابناء دون الخامسة الى دور الحضانة اما الوظيفة الاقتصادية فقد اخذتها الشركات والمعامل والمصانع الخاصة بإنتاج كل ما يحتاجه افراد الاسرة)، كما فقدت الوظيفة الترويحية التي كانت تمارس داخل المنزل، فقد اصبحت تمارس في مدن الالعاب والمقاهي وغيرها، وكذلك الرعاية الصحية التي فقدتها للمؤسسات الصحية.⁽²²⁾

وعلى الرغم من فقدان الاسرة لمعظم وظائفها الاجتماعية والتربوية الا انها لها وظائف مهمة ذكرتها الباحثة (سعيد حسني العزة) هي:

- 1- دور الاسرة في اشباع حاجات الفرد فهي توفر الحب والاحترام والامن والحماية النفسية والجسدية.
- 2- تحقق النظام الاجتماعي والاقتصادي والسياسي والديني.
- 3- تعتبر الاسرة وسيلة من وسائل الضبط الاجتماعي.
- 4- تنظم السلوك الجنسي والانجاب.
- 5- اعالة الاطفال وتربيتهم واكسابهم العادات والتقاليد والمعتقدات واتجاهاتهم ويكون شخصياتهم.

6- وظيفة المكانة، اذ ان افراد الاسرة يستمدون مكانتهم الاجتماعية المرموقة من مكانة اسرهم في المجتمع الذي يعيشون فيه.

7- الوظيفة الدينية وكذلك وظيفة الحماية والوظيفة الترفيهية وكذلك الوظيفة الاحصائية، اي توفير الاحصاء للسكان بكل المعلومات التي يتطلبها.⁽²³⁾

ثالثاً/ اشكال الاسرة:

تتخذ الاسرة اشكالا عديدة في المجتمعات الانسانية، اذ تتباين في تكوينها وفي اصلها ونسبها وفي مكان الاقامة، ومن ابرز اشكالها:

- 1- الاسرة النواة: وتتكون من الزوج والزوجة بدون ابناء او تتكون من جيلين الزوجين والابناء.⁽²⁴⁾
- 2- الاسرة الممتدة: وتتكون من الزوج والزوجة والابناء غير المتزوجين والابناء المتزوجين وزوجاتهم وابنائهم ويقيمون في سكن واحد ونظام اقتصادي مشترك.⁽²⁵⁾

المبحث الرابع: الادمان الرقمي وانعكاساته على الاسرة

ان انتشار الاجهزة الرقمية مع تطور التكنولوجيا حول العالم قد ساهم في إحداث تغييرات جذرية في البنية الاجتماعية والثقافية للأسرة التي تعتبر الخلية الاولى المكونة للمجتمع، فلقد اسهمت وسائل التواصل الاجتماعي، والعباب الفيديو والانترنت في جذب الافراد، مما ادى الى تراجع التواصل الفعلي والمباشر بين افراد الاسرة.

اولاً/ الادمان الرقمي والعلاقات الاسرية:

كما هو معروف ان الانسان كائن اجتماعي بطبعه ويتطلب تفاعله مع الآخرين واتصاله بهم ضرورياً لتلبية حاجاته، وكان الاتصال في المجتمعات يتم عبر الرموز والاشارات كأداة للتفاعل الاجتماعي ثم تحولت مع مرور الزمن الى لغة مكتوبة ثم الى التكنولوجيا الرقمية كما هو واقع الحال الان. ولكن الذي يحدث ان هذه التكنولوجيا الرقمية قد ساهمت في ظهور العزلة عن الآخرين خلال فترة الاستخدام، الامر الذي يؤدي الى اشاعة حالة من العزلة الاجتماعية وبالتالي نوع من التفكك الاجتماعي، وخاصة في ظل انتشار اساليب جديدة من القيم المستحدثة في المجتمع، وهذا ما اطلق عليه المتخصصون تسمية (انطوائية الكمبيوتر)، فمثل هذه الحالة توجد عندما يستمر الشخص في الجلوس امام الاجهزة الرقمية ساعات طويلة كل يوم، باستثناء الاشخاص الذين يستدعي عملهم

وجود الكمبيوتر، كما ان هذه الظاهرة تتواجد لدى الافراد الانعزاليين ذوي الشخصيات الانطوائية ليفرغوا فيها طاقاتهم وهمومهم، فضلاً عن الاجهاد والتوتر النفسي الذي ينتج من استخدام الاجهزة الرقمية لفترات طويلة.⁽²⁶⁾

فقضاء الاطفال فترات طويلة في اللعب على الاجهزة الرقمية المختلفة، يؤثر على انخفاض تفاعلهم مع افراد الاسرة وعزلتهم عنهم خصوصاً في المشاركة في النشاطات العائلية المشتركة مثل الخروج في نزهة ورحلة سياحية، فضلاً عن نشوء خلافات بين الزوجين او بين الاطفال والوالدين بسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية واهمال واجبات الاسرة والمنزلية والشعور بعدم المسؤولية، الذي قد يصل الى حدوث مشكلة الطلاق.

ومثال اخر على ضعف التفاعل الاجتماعي بين افراد الاسرة بسبب الادمان الرقمي، عائلة مكونة من الاب والام وطفلين، فعندما يكون كل فرد من العائلة مستخدماً للهواتف الذكية بشكل مكثف سواء للدراسة او لمشاهدة الفيديوها او الالعاب، ينعكس على تراجع التفاعل الاسري فبدلاً من تناول الطعام سوية والتحدث عن يومهم، يجلس كل فرد مع هاتفه مما يؤدي الى تقليل المحادثات والتواصل الفعلي، وهذا ما يؤدي الى ضعف الروابط العاطفية بين افراد العائلة.

من جهة اخرى، ان الادمان على الانترنت يقوم على طابع الفردية، اذ بدلاً من ان يقوم الفرد بالنشاط كالتسوق ومشاهدة البرامج الترفيهية مع اسرته اصبح يقوم به بمفرده على شبكة الانترنت مما يخشى معه من نشوء اجيال لا تجيد التعامل إلا مع الحاسوب الآلي، حيث اشارت دراسة اجرتها جامعة كاليفورنيا الامريكية الى ان (40%) من الشباب الذين شملهم الاستطلاع افادوا ان شبكة الانترنت اثرت فيهم من الناحية الاجتماعية وجعلتهم اكثر انفراداً.⁽²⁷⁾

ثانياً/ الادمان الرقمي والتنشئة الاجتماعية:

ان الاسرة باعتبارها احد الكيانات الاساسية المكونة للمجتمع، فهي البؤرة الاولى التي تمثل مدرسة للطفل في عملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي، اذ يأخذ منها الاسس والمبادئ التي تبنى عليها شخصيته ويتعلم كيفية القاء الضوء على ذاته وكيف يحل المشكلات التي تواجهه وطريقة التعامل مع الآخرين الذي يحيطون به، وايضاً الشعور بالمسؤولية وحرية اتخاذ القرار والتعبير عن الرأي، وما له من حقوق وواجبات ملقاة عليه.

ان التطور الحاصل في التكنولوجيا الرقمية كان له تداعياته على الحياة الاجتماعية للأسرة وخصوصاً فيما يخص عملية التنشئة الاجتماعية، فالأطفال والمراهقين من اكثر الفئات تعرضاً للمحتوى الرقمي الذي تعرضه الاجهزة الالكترونية مثل الهاتف الذكي والكمبيوتر والالعاب الفيديو، وتفاعل تلك الفئات مع محتويات هذه الاجهزة يسهم في إعادة صياغة شخصيته وتلقيه بعض المفاهيم والمعتقدات الجديدة وخصوصاً اذا كانت متناقضة مع قيم وتعاليم الدين الاسلامي الحنيف، وهذا ما يؤدي الى زعزعة العقيدة، وتشويه الثقافة السائدة في المجتمع الاسلامي، فضلاً عن تحريض بعض المواقع الاطفال والمراهقين على تعلم العنف ضد مجتمعه ووطنه وتراثه الثقافي والديني.⁽²⁸⁾

كما ان الادمان الرقمي يُحدثُ تغييرات في سلوكيات الافراد من خلال ما تعرضه هذه التقنيات الرقمية من محتويات سلبية او غير ملائمة مع ما تلقوه من الوالدين، فالشباب هم الفئة الاكثر تعاملًا مع كل ما هو جديد، وتقبلاً لمستجدات العصر ما يجعلهم اكثر عرضة وتأثراً بالآثار الاجتماعية والسلبية للأنترنت والاجهزة الرقمية، وهو ما يؤدي بهم الى العزلة وحدوث الاغتراب الاجتماعي، اي ان الادمان الرقمي يجعل الفرد في حالة انفصال نفسي عن العمل مدفوع بنقص الاستقلال ويشعر الفرد من خلاله بالبعد عن مجتمعه وانه غريب لا ينتمي اليه، ولا يحب الاختلاط مع الناس لما في نفسه من عوامل ضياع لذاته، ورغباته الحقيقية وانعدام الثقة بالنفس والهوية الشخصية الفردية، ويبدو العالم والاشياء كلها والاحداث غريب عنه ومتناقضة فيما يحلم به، وهو يختلف معها ويرفضها وتسوده مشاعر العزلة والوحدة والرفض.⁽²⁹⁾

ان تبني الاطفال لقيم غير صحيحة نتيجة تعرضهم لمحتوى غير مناسب على الانترنت، يؤثر على سلوكياتهم وتوقعاتهم في العلاقات الاجتماعية مع الابوين، وهكذا فإن الادمان الرقمي سيؤدي الى تآكل العلاقات الاسرية، وسوف ينعكس سلباً على التنشئة الاجتماعية للأطفال ويؤثر على قدرتهم في بناء علاقات صحيحة في المستقبل، وسيبعدهم عن تكوين شخصية سليمة في المجتمع وسيصبحون عبئاً على المجتمع.

ثالثاً/ الادمان الرقمي وانعكاساته على ثقافة وقيم الاسرة:

على الرغم من التكنولوجيا الرقمية الحديثة التي جعلت العالم عبارة عن قرية صغيرة إلا ان ذلك انعكس سلباً على حياة الاجتماعية والثقافية للأفراد في المجتمعات كافة، وتتجلى انعكاسات

الادمان الرقمي على التراث الثقافي للأسرة في العديد من الجوانب من خلال انتشار قيم وعادات جديدة على المجتمع غير مألوفة لدى الافراد وصولاً الى التشويه للمحتوى الثقافي بسبب ما تحويه الاجهزة الرقمية الحديثة مثل الهواتف الذكية والعب الفيديو. فقد عملت هذه الاجهزة على إضعاف بعض الادوار التي كانت تقوم بها الاسرة في عملية التنشئة الاجتماعية، وقيام مؤسسات جديدة للتنشئة تقوم بهذا الدور استطاعت جذب الاجيال الجديدة لها بما تحتويه من جاذبية وتشويق كالهواتف الذكية والانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي واليوتيوب، حيث تبث هذه الوسائل على مدار الساعة ملايين الصور والرموز وبما تحتويه من توجيهات سلوكية وقيم.⁽³⁰⁾

فالادمان الرقمي قد ساهم في ضعف القيم الاجتماعية التقليدية مثل التعاون والتضامن واصبح كل فرد يبقى لنفسه متمسكاً بهاتفه الذكي وكمبيوتره الخاص ويقضي ساعات طويلة في المشاهدة واللعب دون الاكتراث للآخرين، فأصبح الفرد عبر تجواله على الانترنت يتعرض لقيم ذات تأثير ضاغط، بهدف إعادة تشكيله تبعاً لها بما يُعرف في مصطلح علم النفس بتأثير الجماعة المرجعية، وهذا قد يؤدي الى محو اثار الجماعة الاولى عليه مما يفقده الترابط مع مجتمعه المحيط به، ويعرضه للعزلة والنفور، ومن ثم التوتر والقلق والانحراف.⁽³¹⁾ فالشاب الذي يقضي معظم وقته على منصات التواصل الاجتماعي او العاب الفيديو، يبدأ يشعر انه يفضل التفاعل الافتراضي الخيالي على حساب التفاعل الحقيقي، مما يؤدي الى تدهور علاقاته مع اصدقائه وعائلته، كما سيشعر بالقلق والاكتئاب نتيجة للمقارنات الاجتماعية السلبية التي يراها على هذه المنصات، مما يؤثر على تقديره لذاته ويجعله اكثر انطواءً.

ان الاوقات الطويلة التي يقضيها الفرد امام شاشات الاجهزة الرقمية من شأنها ان تستهلكه كلياً وتسحبه من الواقع الذي يعيش فيه الى واقع اخر يخيّل اليه انه اكثر انفتاحاً واتصالاً، ويتخذه بديلاً عن اهله وقيمه وثقافته، ويلجأ الفرد في هذه الحالة الى استخدام الاجهزة الرقمية كأسلوب للهروب من المشكلات وتخفيف سوء المزاج الذي يعانيه الشخص كالشعور (بالعجز، الذنب، القلق او الاكتئاب)، والبحث عن المتعة الشخصية التي تقدمها التقنية الرقمية الجاذبة.⁽³²⁾

فضلاً عن ذلك، فإن الادمان الرقمي قد روج بعض القيم السلبية في المجتمع من خلال ما تحويه الاجهزة الرقمية من ثقافة غريبة منحطة اخلاقياً وفاسدة ومليئة بالإنحراف والجريمة

والفساد الاخلاقي والعنف والمخدرات والارهاب، وهذا ما فتح للمجتمع امام ظواهر سلبية لم يشهدها سابقاً مثل التمر الالكتروني والتحرش الجنسي والاغتصاب، وهذا يأتي نتيجة ما تحويه الاجهزة الرقمية من مشاهد ومواقع تنتشر افكار هدامة ودعوات خبيثة، ونتيجة لما يسود مرحلة الشباب والمراهقين الخطيرة من فضول وعدم استقرار نفسي وفكري،⁽³³⁾ يصبحون ضحية هذه الاجهزة الرقمية ويتعلمون ثقافة مخالفة لما تربوا عليه من ابائهم ومتناقضة عما اخذوا منهم ومن مدارسهم وجامعتهم، فينتشر الفساد والجريمة والانحراف لدى هؤلاء الشباب، فمثلاً العاب الفيديو ومن ابرزها (GTA 5) تحوي على مشاهد تعبر عن كيفية سرقة السيارات والبنوك والمحال التجارية والمنازل، فضلاً الى تشكيل عصابات اجرامية تشتبك مع الشرطة والجيش وتنتشر القوضى والخراب في المدينة وتتاجر بالمخدرات، اضافة الى وجود مشاهد مغرية في اللعبة تحوي على الاباحية والفساد الاخلاقي، كل هذه الاشياء توحى للمدمن الرقمي ان هناك عالماً افتراضياً افضل من الذي يعيشه في الواقع ويحلم بهذه الحياة والعيش فيه بالرغم من مساوئه، فيصبح عالة على المجتمع وبدون فائدة له وفرداً مستهلكاً وليس منتجاً.

رابعاً/ الادمان الرقمي وانعكاساته على صحة الاسرة:

ان ظاهرة الادمان الرقمي لها تبعاتها على صحة الانسان لما تخلقه من مشكلات تؤثر على نفسيته وسلوكياته وتصرفاته، حيث اسرت الاجهزة الرقمية عقول الافراد وبدأت تسيطر على حياتهم، حيث كشفت دراسات طبية ان الوميض المتقطع بسبب المستويات العالية والمتباعدة من الاضاءة الموجودة في الالعاب الالكترونية، يتسبب في حدوث نوبات من الصرع لدى الاطفال، وان الاستخدام المتزايد لألعاب الفيديو وخصوصاً التي تعمل بعصا التحكم او ما تسمى بـ (Joystick) والتي غالباً ما تكون ذو وضع اهتزاز في اليدين عند اللعب، يزيد من احتمال اصابة الاطفال بمرض ارتعاش الاذرع والكف، كما اشار الاطباء الى ظهور مجموعة من الاصابات الخاصة بالجهاز العصبي والعضلي، نتيجة للحركة السريعة المتكررة اثناء ممارسة هذه الالعاب، وان كثرة حركة الاصابع على لوحة ذراع اللعبة والمفاتيح تسبب اضراراً لأصبع الإبهام ومفصل الرسغ نتيجة لثنيهما بصورة مستمرة.⁽³⁴⁾

فضلاً عن فإن الادمان الرقمي يؤثر على الجهاز البصري للإنسان، فمشاهدة شاشات الاجهزة الرقمية لفترات طويلة يضر بالعين، حيث ان الاشعة الكهرومغناطيسية المنبعثة من هذه الشاشات تؤدي الى حدوث احمرار العين وجفافها، وهذه الاعراض تعطي الشعور بالصداع والشعور بالإجهاد البدني والقلق والاكتئاب، وحذر فريق طبي من الجلوس لساعات طويلة في اليوم امام شاشات الالعاب الالكترونية قد يكون له علاقة بمرض خطير يصيب العين - الجلوكوما او الماء الازرق - وهذا قد يؤدي الى العمى التام.⁽³⁵⁾ وتوصلت ابحاث طبية الى ان الجلوس لساعات طويلة امام هذه الالعاب يسبب آلاماً مبرحة في اسفل الظهر، وتتعاظم مشاكل الجهاز العظمي والعضلي عند الاطفال بشكل كبير لأنهم يمرون بفترات نمو تحتاج الى تمارين رياضية وفترات راحة.⁽³⁶⁾

ويمكن تلخيص فيما يحدثه الادمان الرقمي على الاسرة من امراض صحية فيما يلي:

- 1- ان قضاء ساعات طويلة يقضيها افراد الاسرة امام شاشات الاجهزة الرقمية مثل الهواتف الذكية والكمبيوتر والالعاب الفيديو يضر بأبصارهم نتيجة الاشعاعات الضوئية المنبعثة من هذه الشاشات.
- 2- حصول التشنجات الذهني لدى افراد الاسرة نتيجة استعمال الاجهزة الرقمية وضعف البناء الجسمي بسبب تراخي العضلات البدنية، وعدم ممارسة الرياضة الهامة لتنشيط الجسم.⁽³⁷⁾
- 3- حصول آلام المفاصل والرقبة نتيجة استعمال الاجهزة الرقمية كالهواتف الذكية لساعات طويلة وعدم اعطاء راحة وفيرة للاسترخاء وتنشيط الدماغ والجسم.
- 4- ظهور الاكتئاب والاحباط بسبب الادمان على الاجهزة الرقمية، فنرى ان المدمن الرقمي يصاب بالعصبية والتوتر اذا توقف الانترنت او تعطل الهاتف الذكي او لعبة فيديو، فيجد نفسه متوتراً ومقلب المزاج وغير قادر على الاسترخاء حتى يتمكن من الدخول الى الانترنت.⁽³⁸⁾
- 5- ظهور امراض نفسية خصوصاً لدى الاطفال بسبب الادمان على الهواتف الذكية مثل مرض التوحد.

خامساً/ الادمان الرقمي وانعكاساته على اوقات الفراغ والتحصيل الدراسي والعمل:

ان اوقات العمل لها خصوصياتها لدى الفرد، حيث انه يعمل ويمدح في وظيفته وعمله المهني بغية جمع القوت والمال لأجل العيش الكريم، ولكن الادمان الرقمي يسهم في ضعف انتاجية

الفرد للعمل بسبب استعماله للأجهزة الرقمية مثل الهاتف الذكي والكمبيوتر واضاعة وقته في اللعب والدرشات مع الآخرين بدلاً من الالمام في العمل والواجبات المطلوبة منه، فيصبح فرداً مستهلكاً وليس منتجاً ويصبح كسولاً ومهملاً وغير مبالي بالعمل ويتهرب من المسؤولية.

اما بالنسبة للتحصيل الدراسي، فعلى الرغم من فائدة الاجهزة الرقمية كالكمبيوتر والهواتف الذكية في تلقي محاضرات ومواد علمية منهجية عبر منصات التعليم المختلفة والاستفادة ايضاً من المصادر الالكترونية والابحاث العلمية في الدراسة، إلا ان هذا لا يعني ان مثل هذه التقنيات لها سلبياتها على الافراد. فالأطفال والشباب ونتيجة المامهم باللعب عبر الهاتف الذكي والعباب الفيديو يصبح لديهم اعراض تؤثر على تحصيلهم الدراسي وتتمثل في:

1- تشتت الانتباه بسبب انشغال الطالب بالتطبيقات الموجودة في الاجهزة الرقمية والعباب الفيديو اكثر من الاهتمام بالمواد الدراسية.

2- ضعف الفهم والاستيعاب بسبب قلة التركيز والتفكير النقدي نتيجة اللهو واللعب على هذه الاجهزة الرقمية لساعات طويلة.

3- اهمال الواجبات الدراسية المطلوبة من قبل الطالب لكون الاخير مهتما باللعب واللهو على الاجهزة الرقمية مثل العباب الفيديو والهاتف الذكي مما يؤثر سلباً على مستواهم الدراسي.

اما بالنسبة لأوقات الفراغ، وكما هو معروف ان اوقات الفراغ تمثل اوقات راحة واستجمام للإنسان بعيداً عن العمل والدراسة، وتمثل فترة مناسبة لممارسة هوايات معينة ورياضات يحتاجها الانسان لاستعادة نشاطه البدني والفكري، مثل المطالعة والسياسة والتنزه ولعب كرة القدم والسلة والتنس، ولكن الذي نراه ان افراد الاسرة وخصوصاً الاطفال والشباب انهم يلجؤون الى قضاء وقت الفراغ في اللعب على الاجهزة الرقمية لساعات طويلة بدلاً من الانشطة البدنية والاجتماعية المهمة، والذي ينعكس سلباً في قلة الابداع والابتكار في مجالات المعرفية المختلفة، وزيادة الخمول والكسل ولا سيما الطلبة والشباب.

المبحث الخامس: النتائج والتوصيات

اولاً/ نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الى مجموعة من نتائج الاساسية منها ما يلي:

1- ان ظاهرة الادمان الرقمي قد احدثت تراجعاً في التفاعل الاجتماعي بين افراد الاسرة بسبب قضاء الوقت لكل فرد من الاسرة في الهاتف الذكي والكمبيوتر والالعاب الفيديو، مما ادى الى ضعف الروابط الاسرية.

2- زيادة معدلات القلق والاكتئاب لدى المدمن الرقمي، مما يؤثر على الجو النفسي العام للأسرة.

3- تردي المستوى الصحي والنفسي لأفراد الاسرة بسبب الاجهزة الرقمية، وظهور امراض نفسية عدة مثل التوحد والاكتئاب والقلق والتوتر، وامراض العيون والرقبة والمفاصل نتيجة الادمان الرقمي على العاب الفيديو والهواتف الذكية وخصوصاً لساعات طويلة.

4- ضعف المستوى التعليمي للأطفال بسبب الادمان على الهواتف الذكية والالعاب الفيديو لساعات طويلة دون المامهم بالواجبات المدرسية وحصول رسوب في الامتحانات.

5- تعلم قيم وثقافة مجتمعات غريبة من خلال الاجهزة الرقمية، كزيادة استعمال كلمات اجنبية مثل (Hashtag – Social Media – Email).

6- انتشار ثقافة الاستهلاك المظهري في المجتمع بسبب الاقبال الواسع على شراء الهواتف الذكية والالعاب الفيديو من قبل افراد الاسرة، يصبح التركيز على الظهور بمظهر عصري اكثر اهمية من القيم الاساسية مثل الادخار والاستثمار، مما ادى الى زيادة العبء المالي على رب الاسرة.

7- ضعف العلاقات الاجتماعية بين افراد الاسرة، بسبب انشغال كل فرد منهم بجهازه الرقمي الخاص مثل الهاتف الذكي او العاب الفيديو، وتدهور العلاقات الاجتماعية بينهم وانتشار العزلة الاجتماعية والانطوائية لديهم.

8- حدوث مشكلات اجتماعية بسبب ظاهرة الادمان الرقمي مثل الطلاق والتفكك الاجتماعي والجريمة والانحراف والتسرب الدراسي والبطالة.

9- عدم استثمار اوقات الفراغ في نشاطات مفيدة للفرد مثل الرياضة والسياحة والدخول في دورات تقوية، والتركيز فقط على اللعب على الهواتف الذكية والالعاب الفيديو والانترنت لساعات طويلة.

ثانياً/ التوصيات والمقترحات

- 1- زيادة الوعي حول الاستخدام الصحيح للأجهزة الرقمية الحديثة من خلال تنظيم ورش عمل او ندوات توعوية للأسر حول مخاطر الادمان الرقمي وكيفية ادارة الاستخدام الصحي للأجهزة.
- 2- وضع قواعد استخدام عبر تحديد اوقات معينة لاستخدام الاجهزة الرقمية مثل الكمبيوتر والهاتف الذكي.
- 3- تعزيز نشاطات مفيدة مثل الرياضة والمطالعة والسفر والسياحة والتي تعزز من الروابط الاسرية.
- 4- تطوير برامج تعليمية تستهدف الشباب والاسرة لتعزيز الاستخدام الايجابي للتكنولوجيا الرقمية وخصوصاً في ميدان العمل والدراسة.
- 5- اطلاق حملة توعوية تستهدف المجتمع المحلي لزيادة الوعي بمخاطر الادمان الرقمي وكيفية التعامل معه، باستخدام وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي.
- 6- التوسع في اجراء دراسات حول كيفية تأثير الاعلانات الرقمية على سلوكيات الاسرة، مما يساعد على فهم الضغوط المتعلقة بالاستجابة للاستهلاك المظهري.
- 7- ضرورة قيام الاسرة بتنظيم مواعيد النوم لتجنب الانجراف وراء اغراءات المنصات والاجهزة الرقمية لساعات متأخرة.
- 8- نشر وسائل التوعية للأسر حول مخاطر الادمان الرقمي على ابنائهم عن طريق مد جسور التعاون بين المرشدين التربويين في المدارس واسر الطلبة، وتقديم الارشادات التربوية للأسر وتدريبهم على كيفية فرض الرقابة الذاتية على ابنائهم، وتنمية ثقة الابناء بأنفسهم، وتوجيههم نحو المثابرة في الدراسة وتشجيع المواهب الابداعية والفكرية لديهم.
- 9- عقد المؤتمرات والندوات العلمية في الجامعات والمدارس وجهاز الشرطة المجتمعية حول مخاطر الادمان الرقمي على الشباب والاطفال، وكيفية توجيه افراد المجتمع حول الاستخدام الصحيح للأجهزة والتقنيات الرقمية الحديثة.

الهوامش

- (1) محمد قاسم عبد الله، الإدمان على الانترنت وعلاقته بالشخصيات المرضية لدى الأطفال والمراهقين - دراسة ميدانية في مدينة حلب -، مجلة الطفل العربية، العدد 64، الكويت، 2015، ص13.
- (2) عبد الصمد الزو، الإدمان الالكتروني وعلاقته بالصحة النفسية والتحصيل الدراسي للمراهقين، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد 26، المجلد 7، المركز الديمقراطي العربي، ألمانيا - برلين، 2024، ص133-134.
- (3) سهام مطشر معيجل وعلي عبد الحسن بريسي، الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث، العدد 24، المجلد 12، جامعة الحديدة، اليمن، 2016، ص7.
- (4) بشرى ارنوط، مقياس ادمان الانترنت، مجلة كلية التربية، العدد 55، الزقازيق، مصر، 2007، ص92.
- (5) ابن منظور، معجم لسان العرب، المجلد 2، دار صادر للنشر، بيروت، لبنان، 1990، ص345.
- (6) مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، دار الدعوات للنشر، إسطنبول، تركيا، 1989، ص618.
- (7) ابن منظور، معجم لسان العرب، المجلد 4، الجزء الأول، دار صادر للنشر، بيروت، لبنان، 1990، ص45.
- (8) د. احمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان للنشر، بيروت، لبنان، 1978، ص152.
- (9) سيد رمضان، اسهامات الخدمة الاجتماعية في المدينة العربية - دراسة ميدانية في علم الاجتماع الحضري والاسري -، دار النهضة العربية للنشر، بيروت، لبنان، 1999، ص33-35.
- (10) فهد الغفيلي، الاعلام الرقمي اشكاله ووظائفه وسبل تفعيله، دار الملك فهد للنشر، الرياض، السعودية، 2017، ص35.
- (11) بولحية هاجر وعيسو عقيلة، تأثير الإدمان الالكتروني على الصحة النفسية المدرسية للمراهق، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، العدد2، المجلد8، الجزائر، 2020، ص106.
- (12) حمادي صبرينة، الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر، 2015، ص80.
- (13) نجلاء محمد رسلان، بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بإدمان الهاتف الذكي، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، العدد2، الاكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية، القاهرة، مصر، 2016، ص19.
- (14) د. محمود حسن والي، المخدرات الرقمية جذورها ونشأتها واثارها المستقبلية، مقالة منشورة على الانترنت بتاريخ 16-3-2022، عنوان الموقع الالكتروني: www.alnahrin.iq
- (15) صباح عايش وعمر خلف رشيد الشجيري، اثر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطور الفكري لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة للعلوم الإنسانية، العدد2، المجلد4، العراق، 2018، ص2146.

(16) ادمان التسوق عبر الانترنت، مقالة منشورة من قبل منظمة ITAA لتحليل المعاملات في ولاية كولورادو الامريكية بتاريخ 2025/4/19، عنوان الموقع الالكتروني:

<https://internetaddictsanonymous.org/ar/> إدمان-الإنترنت-والتكنولوجيا/إدمان-المعلومات/إدمان-التسوق

(17) د. هبة الحبشي، الإدمان الالكتروني - أسبابه وكيفية علاجه -، مقالة منشورة على الانترنت عام 2024، عنوان الموقع الالكتروني: www.bedayaccpa.com

(18) محمود حسن، الاسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية للنشر، بيروت، لبنان، 1967، ص1.

(19) د. هدى محمود الناشف، الاسرة وتربية الطفل، ط2، دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن، 2011، ص57-58.

(20) فادية عمر الجولاني، الاسرة العربية النظرية والتطبيق، المكتبة المصرية للنشر، الإسكندرية، مصر، 1993، ص11.

(21) حسين عبد الحميد احمد رشوان، الاسرة والمجتمع - دراسة في علم الاجتماع الاسرة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2012، ص45.

(22) د. معن خليل عمر، علم الاجتماع الاسرة، دار الشروق للنشر، عمان، الأردن، 2000، ص17-18.

(23) سعيد حسني العزة، الارشاد الاسري نظرياته واساليبه العلاجية، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان، الأردن، 2000، ص31-32.

(24) اجلال إسماعيل حلمي، الاسرة العربية بين النظرية والتطبيق، ط1، مكتبة الانجلو المصرية للنشر، مصر، 1997، ص33.

(25) بسام محمد أبو عليان، الحياة الاسرية، ط1، مكتبة الطالب للنشر، مصر، 2013، ص57.

(26) د. محمد فرج أبو تبينة، اثر وسائل الاتصال الاجتماعي على العلاقات الاسرية كما يدركها الأبناء، مجلة أبحاث بكلية الاداب جامعة السرت، العدد2، المجلد15، أيلول 2023، ص97.

(27) د. ليلى شحرور ود. بدر المشعان، الإدمان الرقمي (تأثيره السيكولوجي والاجتماعي على الناس)، دار ضفاف للنشر، بيروت، لبنان، 2019، ص81.

(28) د. أنور بن محمد الرواس وآخرون، اثر وسائل الاعلام الجديدة على التنشئة الاجتماعية، بحث منشور على الانترنت، بتاريخ 2015/12/11، عنوان الموقع الالكتروني:

<http://www.researchgate.net/puplication/286452714>

(29) د. ليلى شحرور ود. بدر المشعان، مصدر سابق، ص83.

(30) ماجد الزيود، الشباب والقيم في عالم متغير، دار الشروق للنشر، عمان، الأردن، 2006، ص84.

(31) د. ليلى شحرور ود. بدر المشعان، مصدر سابق، ص81.

(32) المصدر نفسه، ص83-84.

(33) المصدر نفسه، ص84.

(34) فاطمة همال، الألعاب الالكترونية عبر الوسائط الإعلامية الجديدة وتأثيرها في الطفل الجزائري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية - جامعة الحاج لخضر -، باتنة، الجزائر، 2012، ص145.

(35) المصدر نفسه، ص145.

(36) المصدر نفسه، ص146.

(37) باسم علي حوامد وآخرون، وسائل الاعلام والطفولة، دار جرير للنشر، الأردن، 2006، ص193-194.

(38) د. عبد الغني احمد علي الحاردي، العلاقات الاسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، المركز الديمقراطي العربي، برلين، ألمانيا، 2021، ص91.

المصادر

1- ابن منظور، لسان العرب، المجلد 4، ج1، دار صادر للنشر، بيروت، 1990.

2- ابن منظور، معجم لسان العرب، المجلد 2، دار صادر للنشر، بيروت، لبنان، 1990.

3- اجلال اسماعيل حلمي، الاسرة العربية بين النظرية والتطبيق، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 1997.

4- د. احمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان للنشر، بيروت، 1978.

5- ادمان التسوق عبر الانترنت، مقالة منشورة من قبل منظمة ITAA لتحليل المعاملات في ولاية كولورادو الامريكية بتاريخ 2025/4/19، عنوان الموقع الالكتروني:

<https://internetaddictsanonymous.org/ar/-إدمان-والتكنولوجيا/إدمان->

[المعلومات/إدمان-التسوق](#)

6- د. انور بن محمد الرواس وآخرون، اثر وسائل الاعلام الجديدة على التنشئة الاجتماعية، بحث منشور على الانترنت بتاريخ 2015/12/11، عنوان الموقع الالكتروني:

<http://www.researchgate.net/puplication/286452714>

7- باسم علي حوامد وآخرون، وسائل الاعلام والطفولة، دار جرير للنشر، الاردن، 2006.

8- بسام محمد ابو عليان، الحياة الاسرية، ط1، مكتبة الطالب للنشر، مصر، ص2013.

9- بشرى ارنوط، مقياس ادمان الانترنت، مجلة كلية التربية، العدد 55، الزقازيق، مصر، 2007.

- 10- بولحية هاجر وعيسو عقيلة، تأثير الادمان الالكتروني على الصحة النفسية المدرسية للمراهق، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، العدد 2، المجلد 8، الجزائر، 2020.
- 11- حسين عبد الحميد احمد رشوان، الاسرة والمجتمع - دراسة في علم الاجتماع الاسرة، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، مصر، 2012.
- 12- حمادي صبرينة، الادمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية - جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر، 2015.
- 13- سعيد حسني العزة، الارشاد الاسري نظرياته واساليبه العلاجية، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان، الاردن، 2000.
- 14- سلطان عائض مفرح العصيمي، ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض، السعودية، 2010.
- 15- سهام مطشر معيجل وعلي عبد الحسن بريسيم، الادمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة ابحاث، العدد 24، المجلد 12، جامعة الحديدة، اليمن، 2016.
- 16- سيد رمضان، اسهامات الخدمة الاجتماعية ف المدينة العربية، دراسة ميدانية في علم الاجتماع الحضري والاسري، دار النهضة العربية للنشر، بيروت، 1999.
- 17- صباح عايش وعمر خلف رشيد الشجيري، اثر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطور الفكري لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية، العدد 2، المجلد 4، العراق، 2018.
- 18- عبد الصمد الزو، الادمان الالكتروني وعلاقته بالصحة النفسية والتحصيل الدراسي للمراهقين، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد 26، المجلد 7، المركز الديمقراطي العربي، المانيا - برلين، 2024 .

- 19-د. عبد الغني احمد علي الحاوردي، العلاقات الاسرية في ظل الادمان على وسائل التواصل الاجتماعي، المركز الديمقراطي العربي، برلين، المانيا، 2021.
- 20-فادية عمر الجولاني، الاسرة العربية النظرية والتطبيق، المكتبة المصرية للنشر، الاسكندرية، مصر، 1993.
- 21-فاطمة همال، الالعب الالكترونية عبر الوسائط الاعلامية الجديدة وتأثيرها في الطفل الجزائري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الاسلامية - جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر، 2012.
- 22-فهد الغفيلي، الاعلام الرقمي اشكاله ووظائفه وسبل تفعيله، دار الملك فهد للنشر، الرياض، السعودية، 2017.
- 23-د. ليلي شحرور ود. بدر المشعان، الادمان الرقمي (تأثيره السيكولوجي والاجتماعي على الناس)، دار ضفاف للنشر، بيروت، 2019.
- 24-ماجد الزيود، الشباب والقيم في عالم متغير، دار الشروق للنشر، عمان، الاردن، 2006.
- 25-مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، دار الدعوات للنشر، اسطنبول، 1989.
- 26-د. محمد فرج ابو تبينة، اثر وسائل الاتصال الاجتماعي على العلاقات الاسرية كما يدركها الابناء، مجلة ابحاث بكلية الآداب جامعة سرت، العدد2، المجلد15، الجزائر، ايلول 2023.
- 27-محمد قاسم عبد الله، الادمان على الانترنت وعلاقته بالشخصيات المرضية لدى الاطفال والمراهقين - دراسة ميدانية في حلب -، مجلة الطفل العربية، العدد 64، الكويت، 2015.
- 28-محمود حسن، الاسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1967.
- 29-د. محمود حسن والي، المخدرات الرقمية جذورها ونشأتها واثارها المستقبلية، مقالة منشورة على الانترنت بتاريخ 16-3-2022، عنوان الموقع الالكتروني: www.alnahrin.iq
- 30-د. معن خليل عمر، علم الاجتماع الاسرة، دار الشروق للنشر، عمان، الاردن، 2000.
- 31-نجلاء محمد رسلان، بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بإدمان الهاتف الذكي، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، العدد 2، الاكاديمية العربية للعلوم الانسانية والتطبيقية، مصر، 2016.
- 32-د. هدى محمود الناشف، الاسرة وتربية الطفل، ط2، دار المسيرة للنشر، عمان، الاردن، 2011.
- 33-د. هبة الحبشي، الادمان الالكتروني - اسبابه وكيفية علاجه -، مقالة منشورة على الانترنت عام 2024، عنوان الموقع الالكتروني: www.bedayaccpa.com