IJOPER Vol 5, No 3, pp 512 -526 ISSN 2957-3890
المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية
International Journal of Psychological and Educational Research
https://doi.org/10.65028/ijoper.v5i3.245

العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري: دراسة وصفية تحليلية للأدبيات العلمية.

مصطفى امجد المساعده
اداره حمايه الاسره والاحداث - الأردن
baniyaseenmustafa8@gmail.com

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري من خلال مراجعة وصفية تحليلية للأدبيات العلمية العربية والأجنبية ذات الصلة. وتناولت الدراسة مصادر علمية بحثت استخدام التكنولوجيا الرقمية والتفاعل الأسري. أظهرت النتائج تباين الأدلة المتعلقة بهذه العلاقة؛ إذ ربطت بعض الدراسات الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي والمقاطعات التكنولوجية أثناء التفاعلات الأسرية بتراجع الحوار الأسري، وضعف التقارب العاطفي، وانخفاض الرضا عن العلاقات. في المقابل، لم تجد دراسات أخرى علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعلاقات الأسرية، فيما أشارت مراجعة منهجية إلى اختلاف النتائج تبعًا لأنماط استخدام التكنولوجيا وأبعاد الترابط الأسري. وتشير هذه النتائج إلى أن العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري ليست سلبية بالضرورة أو تبادلية بصورة مؤكدة. كما تبرز أهمية التمييز بين الإدمان الرقمي والاستخدام المفرط أو الإشكالي للتكنولوجيا والمقاطعات التكنولوجية أثناء التفاعل المباشر. وأوصت الدراسة بتعزيز الاستخدام المتوازن والمسؤول للتكنولوجيا، وتشجيع الحوار المباشر والأنشطة الأسرية المشتركة، وإجراء دراسات ميدانية إضافية في البيئات العربية لفحص هذه العلاقة ضمن سياقات اجتماعية وثقافية متنوعة.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الرقمي، التواصل الأسري، الأسرة، وسائل التواصل الاجتماعي، التكنولوجيا الرقمية، العلاقات الأسري.

The Relationship Between Digital Addiction and Family Communication: A Descriptive-Analytical Review of the Literature.

Mustafa Amjad Al-Musa'ada
Family Protection and Juvenile Department -Jordan
baniyaseenmustafa8@gmail.com

Abstract:
This study aimed to examine the relationship between digital addiction and family communication through a descriptive-analytical review of relevant Arabic and international literature. It reviewed selected publications addressing digital technology use and family interaction. The findings revealed mixed evidence regarding this relationship. Some studies associated intensive social media use and technology-related interruptions during family interactions with reduced family dialogue, diminished emotional closeness, and lower relationship satisfaction. In contrast, other studies found no statistically significant association between social media use and family relationships, while a systematic review indicated that findings varied according to technology-use patterns and dimensions of family connectedness. These findings suggest that the relationship between digital addiction and family communication is not necessarily negative or reciprocal. They also highlight the importance of distinguishing digital addiction from excessive or problematic technology use and from technological interruptions during face-to-face interactions. The study recommends promoting balanced and responsible technology use, encouraging direct family dialogue and shared activities, and conducting further empirical research in Arab contexts to investigate this relationship across diverse social and cultural settings.

Keywords: Digital Addiction, Family Communication, Family Relations, Social Media, Digital Technology, Family Interaction.

تاريخ قبوله للنشر (02-08-2026) تاريخ تسلم البحث (29-12-2025)

المقدمة

تُعدّ الأسرة النواة الأساسية للمجتمع، وهي المؤسسة الأولى المسؤولة عن التنشئة الاجتماعية وبناء العلاقات الإنسانية السليمة. ويُعدّ التواصل الأسري أحد أهم العوامل التي تسهم في تعزيز التماسك والاستقرار داخل الأسرة، حيث يقوم على الحوار والتفاعل الوجاهي والدعم العاطفي بين أفرادها .وتكتسب أهمية التواصل الأسري بُعدًا إضافيًا في ظل التطورات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر في تقنيات الاتصال والمعلومات، والتي أدت إلى تغير أنماط الحياة الاجتماعية والأسرية، وأصبحت معها الأجهزة الذكية والإنترنت ومنصات التواصل الاجتماعي جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية للأفراد، مما أسهم في إعادة تشكيل طبيعة العلاقات الاجتماعية والتواصل بين الناس داخل الأسرة وخارجها (Kuss & Griffiths, 2017).

وفي هذا السياق، أصبحت الأجهزة الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي من أبرز الوسائل التي يستخدمها الأفراد في تفاعلاتهم الاجتماعية، حتى غدت جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية. وتنبع أهمية هذه المواقع من دورها في تسهيل التواصل، وتبادل المعرفة، والتقريب بين الثقافات، إلى جانب ما تقدمه من فرص في مجالات التعليم والعمل والتسويق الرقمي. ورغم هذه الأهمية، فإن الاستخدام المفرط وغير المنضبط لمواقع التواصل الاجتماعي قد ينعكس سلبًا على الأفراد في جوانب عدة، لا سيما النفسية والاجتماعية والسلوكية؛ فمن أبرز الآثار السلبية التي تم رصدها التأثير في الصحة النفسية للمستخدمين، إذ إن الإفراط في استخدامها قد يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب أو القلق أو التوتر، نتيجة المقارنات المستمرة مع الآخرين أو الانغماس في عالم افتراضي بعيد عن الواقع. كما تؤثر هذه المواقع في طبيعة العلاقات الاجتماعية، حيث تُستخدم أحيانًا وسيلةً للإساءة إلى الآخرين أو لنشر الأكاذيب والشائعات، بالإضافة إلى انتشار المعلومات غير موثوقة المصدر. وعلى الصعيد الأسري، يمكن أن يؤدي الاستخدام الخاطئ أو المفرط إلى إضعاف الروابط الأسرية، بل قد يصل الأمر إلى شكل من أشكال التفكك الأسري، نتيجة انشغال الأفراد عن التفاعل الحقيقي داخل المنزل (بوقلوف، 2018).

وتتجلى إحدى صور تأثير التكنولوجيا الرقمية في البيئة الأسرية في التحديات التي تواجه التواصل المباشر بين أفراد الأسرة؛ إذ إن الاعتماد المتزايد على الوسائط الرقمية داخل هذه البيئة قد يؤدي إلى تراجع جودة التواصل الأسري المباشر وانخفاض التفاعل بين أفراد الأسرة، نتيجة انشغال كل فرد بعالمه الرقمي الخاص، الأمر الذي قد يفضي إلى ضعف الروابط الأسرية وارتفاع مستوى العزلة الاجتماعية داخل المنزل (Dixon et al., 2023). وفي السياق ذاته، أشارت العديد من الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية يرتبط بانخفاض جودة العلاقات الأسرية وزيادة الصراعات داخل الأسرة، كما أن ضعف التواصل الأسري قد يسهم في زيادة احتمالية الاستخدام الإشكالي للأجهزة الرقمية، مما يشير إلى احتمال وجود علاقة تبادلية بين المتغيرين (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

وفي ظل هذا الانتشار الواسع للتكنولوجيا الرقمية، ظهرت أنماط جديدة من الاستخدام المفرط وغير المنضبط، يُشار إليها بالإدمان الرقمي، الذي يتمثل في الاستخدام القهري للأجهزة والتطبيقات الرقمية بما يؤدي إلى ضعف السيطرة على وقت الاستخدام وتأثيره السلبي في الأداء الاجتماعي والنفسي للفرد (Andreassen, 2015). ويُعدّ استخدام شبكات الاتصال الرقمية لفترات طويلة من العوامل المرتبطة بالإدمان الرقمي، حيث قد يقضي الفرد وقتًا طويلًا على الأجهزة الرقمية دون وجود متطلبات مهنية أو تعليمية، مما قد يسبب له أضرارًا في علاقاته الاجتماعية أو الأسرية. علاوة على ذلك، قد يشعر بالتوتر والانزعاج والقلق، وخاصة عندما لا يتمكن من

الوصول إليها، الأمر الذي قد يؤثر سلبًا في حياته النفسية والاجتماعية والتعليمية والأسرية (BinKhliwi, 2017). وقد تترك هذه الآثار الأفراد في حالة من الاغتراب النفسي والانفصال عن واقعهم الاجتماعي (حامدي، 2015).

وعلى الرغم من أن استخدام وسائل التواصل الرقمي في العصر الحالي أصبح من الضروريات الأساسية، نظرًا لما تقدمه من فوائد كبيرة في إشباع بعض الحاجات والرغبات، فإن آثارها السلبية قد تشكل تهديدًا لأمن بعض المجتمعات واستقرارها .وقد أسهم انتشار هذه الوسائل وظهور بعض المشكلات المرتبطة بها في بروز ظاهرة الإدمان الرقمي، الأمر الذي دفع العديد من الباحثين إلى التحذير من مخاطرها ودراستها بوصفها مشكلة سلوكية قد تهدد الأمن والسلم الاجتماعي (Boufera & Elmagroud, 2019). وفي هذا الإطار، أظهرت دراسة الكوت ورفاقه (Allcott et al., 2022) التي تناولت مظاهر الإدمان الرقمي، أن نسبة كبيرة من الأفراد يعانون من علامات واضحة للإدمان الرقمي، حيث يقضي معظمهم أكثر من ثلاث ساعات يوميًا على الأجهزة الرقمية لأغراض غير متعلقة بالعمل أو الدراسة.

كما تناولت بعض الدراسات مظاهر الاستخدام الرقمي المكثف لدى فئات اجتماعية ومهنية محددة؛ ففي ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم الرقمي، أصبحت التكنولوجيا جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية، مما غيّر أنماط التفاعل الإنساني وطرق العمل والتعلّم والتواصل. وقد انعكس هذا التحول بشكل واضح على مختلف الفئات الاجتماعية، ومنها فئة المعلمين التي تُعدّ من أكبر شرائح المجتمع، إذ باتوا يستخدمون الوسائط الرقمية بشكل مكثف في أداء مهامهم التربوية والتعليمية. وبينما يسهم هذا الاستخدام في تحسين جودة التعليم، فإنه قد يؤدي في بعض الحالات إلى الإفراط في التفاعل مع الوسائط الرقمية، مما يفتح المجال أمام ظاهرة الإدمان الرقمي (القرني والغامدي، 2023).

ومن الجوانب الأخرى المرتبطة بهذه الظاهرة، ما يتعلق بالعوامل النفسية المصاحبة للاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية؛ إذ يُنظر إلى الإدمان الرقمي بوصفه مزيجًا من العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بقضاء وقت طويل أمام الأجهزة الرقمية .ووفقًا لما أورده تروي (Troy, 2000) فإن هذا السلوك يحفّز الدماغ على إفراز مادة كيميائية تُسمّى (الدوبامين)، وقد شبّهها المصدر بالأدرينالين، موضحًا أنها ترتبط بالشعور بالهدوء والاسترخاء وتحسّن الحالة المزاجية. وفي المقابل، قد يشعر الفرد بالغضب والاكتئاب عندما يبتعد عن استخدام الأجهزة الرقمية، وينتظر بفارغ الصبر اللحظة التي يجلس فيها مجددًا أمام هذه الأجهزة.

وبناءً على ما سبق، تبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري بصورة علمية ومنهجية، في ضوء ما قد يصاحب الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية من تحديات تمسّ التفاعل المباشر والروابط الأسرية، وما تشير إليه الدراسات من ارتباطات بين الاستخدام الإشكالي للتكنولوجيا وبعض جوانب العلاقات والتواصل داخل الأسرة. ومن ثم، تسعى الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري، بما يسهم في فهم طبيعة هذه العلاقة وانعكاساتها المحتملة على استقرار الأسرة والمجتمع.

يُعد الإدمان الرقمي من المفاهيم الحديثة في الدراسات النفسية والاجتماعية، ويُقصد به الاستخدام القهري والمفرط للأجهزة والتطبيقات الرقمية مثل الهواتف الذكية، الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، بما يؤدي إلى فقدان السيطرة على وقت الاستخدام واستمراريته رغم الآثار السلبية الناتجة عنه على حياة الفرد الاجتماعية والنفسية (Andreassen, 2015). ويرى الباحثون أن الإدمان الرقمي يُصنف ضمن الإدمانات السلوكية، حيث لا يعتمد

على مادة كيميائية بل على سلوك متكرر يُولد نوعًا من التعلق النفسي والاعتماد القهري، مما يجعل الفرد غير قادر على التوقف أو التقليل من الاستخدام بسهولة (Kuss & Griffiths, 2017).

ومن جانب آخر، يتسم الإدمان الرقمي بمجموعة من الخصائص السلوكية والنفسية، من أبرزها الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، وفقدان السيطرة على مدة الاستخدام، والشعور بالقلق أو التوتر عند الانقطاع عن الإنترنت أو الهاتف الذكي. كما يتميز بزيادة تدريجية في الوقت المخصص للاستخدام نتيجة ما يُعرف بظاهرة التحمل (Young, 2017). كما يظهر الإدمان الرقمي في صورة انشغال ذهني مستمر بالتطبيقات الرقمية حتى في أوقات عدم الاستخدام الفعلي، إضافة إلى تفضيل العالم الافتراضي على التفاعل الواقعي، مما يؤدي إلى ضعف العلاقات الاجتماعية المباشرة (Block, 2008).

وقد تتعدد أسباب الإدمان الرقمي بين عوامل نفسية واجتماعية وتقنية. فمن الناحية النفسية، قد يرتبط الاستخدام المفرط للإنترنت بالشعور بالوحدة أو القلق أو الاكتئاب، حيث يلجأ الفرد إلى العالم الرقمي كوسيلة للهروب من الضغوط النفسية (Caplan, 2010). أما من الناحية الاجتماعية، فإن ضعف الرقابة الأسرية وقلة التفاعل داخل الأسرة يسهمان في زيادة احتمالية الإدمان الرقمي، خاصة لدى المراهقين. كما أن غياب الأنشطة البديلة يعزز الاعتماد على الأجهزة الرقمية كوسيلة رئيسية للترفيه والتواصل (Livingstone & Blum-Ross, 2020). ومن الناحية التقنية، فإن تصميم التطبيقات الرقمية يعتمد على أساليب تعزيز سلوكي مثل الإشعارات الفورية والمكافآت الرقمية (الإعجابات والتعليقات)، مما يزيد من احتمالية التعلق والاستخدام القهري (Montag & Walla, 2016).

وقد فسرت العديد من النظريات السلوكية والاجتماعية الإدمان الرقمي. فوفقًا للنظرية السلوكية، فإن السلوك الإدماني يتعزز من خلال المكافآت المتكررة التي يحصل عليها الفرد أثناء استخدامه للتطبيقات الرقمية، مما يؤدي إلى ترسيخ هذا السلوك مع الوقت (Skinner, 1953). كما تفسر نظرية الاستخدامات والاشباعات الإدمان الرقمي من خلال سعي الأفراد إلى إشباع احتياجات نفسية واجتماعية مثل الترفيه، والانتماء، والتواصل الاجتماعي، مما يجعلهم يعتمدون بشكل متزايد على الوسائط الرقمية (Katz et al., 1973).

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الإدمان الرقمي باضطرابات النوم، إضافة إلى ضعف التركيز وتراجع الأداء الأكاديمي والمهني (Lin et al., 2016). وعلى المستوى الاجتماعي، يؤدي الإدمان الرقمي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي المباشر، وانخفاض جودة العلاقات الأسرية، وزيادة العزلة الاجتماعية، حيث يصبح التواصل الافتراضي بديلاً عن التواصل الواقعي (Twenge, 2019). يمتد تأثير الإدمان الرقمي إلى البيئة الأسرية بشكل مباشر، حيث يؤدي الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية داخل المنزل إلى تقليل فرص الحوار الأسري وتراجع التفاعل الوجاهي بين أفراد الأسرة. كما يُلاحظ ما يُعرف بـ"التداخل التكنولوجي" الذي يتمثل في مقاطعة الأجهزة الرقمية للتواصل الأسري اليومي (McDaniel & Coyne, 2016). وقد أشارت الدراسات إلى أن ارتفاع استخدام الأجهزة الرقمية داخل الأسرة يرتبط بانخفاض مستوى التماسك الأسري وزيادة المشكلات العائلية، مما يعزز العلاقة التبادلية بين الإدمان الرقمي وضعف التواصل الأسري (Przybylski & Weinstein, 2017).

التواصل الأسري

يُعد التواصل الأسري أحد أهم عناصر البناء الأسري السليم، ويُقصد به عملية تبادل المعلومات والمشاعر والأفكار بين أفراد الأسرة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، بما يسهم في تعزيز التفاهم والتقارب العاطفي والاجتماعي

بينهم. ويشمل التواصل الأسري الألفاظ، والإيماءات، وسلوكيات التفاعل اليومي داخل الأسرة، وهو عنصر أساسي في بناء العلاقات الإيجابية وتحقيق الاستقرار الأسري (Olson, 2011). كما يُنظر إلى التواصل الأسري بوصفه عملية ديناميكية مستمرة تتأثر بعوامل متعددة مثل طبيعة العلاقات بين الوالدين والأبناء، ومستوى الثقافة الأسرية، وأساليب التربية، إضافة إلى تأثير البيئة الاجتماعية والتكنولوجية المحيطة بالأسرة (Walsh, 2016).

تنبع أهمية التواصل الأسري من دوره المحوري في تعزيز التماسك الأسري وبناء علاقات صحية بين أفراد الأسرة، حيث يسهم في خلق بيئة قائمة على الثقة والدعم العاطفي والتفاهم المتبادل. كما يساعد التواصل الفعال على حل المشكلات الأسرية بشكل إيجابي وتقليل مستويات الصراع داخل الأسرة (Floyd & Morman, 2014). ويُعد التواصل الأسري عاملًا أساسيًا في الصحة النفسية للأبناء، إذ يسهم في تعزيز الشعور بالأمان والانتماء، وتنمية المهارات الاجتماعية، والحد من السلوكيات السلبية. كما أن ضعف التواصل داخل الأسرة قد يؤدي إلى ظهور مشكلات سلوكية ونفسية لدى الأبناء مثل العزلة والقلق وضعف التكيف الاجتماعي (Walsh, 2016).

وقد تتنوع أنماط التواصل داخل الأسرة إلى عدة أشكال، من أبرزها التواصل الإيجابي القائم على الحوار المفتوح والاستماع الفعّال، والتواصل السلبي الذي يتسم بالصمت أو الصراع أو غياب التفاهم بين أفراد الأسرة. ويُعد النمط الأول الأكثر تأثيرًا في بناء علاقات أسرية مستقرة ومتوازنة (Koerner & Fitzpatrick, 2002).

كما تلعب طبيعة التواصل غير اللفظي دورًا مهمًا في العلاقات الأسرية، حيث تسهم لغة الجسد ونبرة الصوت والتعبيرات الوجهية في نقل المشاعر وتعزيز الفهم بين أفراد الأسرة بشكل لا يقل أهمية عن التواصل اللفظي (Floyd & Morman, 2014). ومن جهة أخرى، يتأثر التواصل الأسري بعدة عوامل داخلية وخارجية، من أبرزها أسلوب التربية الذي يتبعه الوالدان، ومستوى الوعي التربوي، إضافة إلى الظروف الاقتصادية والاجتماعية للأسرة. كما أن الانشغال المهني لكلا الوالدين قد يقلل من الوقت المتاح للتواصل مع الأبناء (Walsh, 2016). وفي العصر الرقمي، أصبح الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية أحد أبرز العوامل المؤثرة سلبًا على التواصل الأسري، حيث يؤدي إلى تقليل فرص الحوار المباشر بين أفراد الأسرة، ويخلق حالة من "الانشغال المتزامن" لكل فرد داخل نفس المكان دون تفاعل حقيقي (Turkle, 2015).

لذا، يؤدي ضعف التواصل الأسري إلى مجموعة من الآثار السلبية على الفرد والأسرة، منها زيادة المشكلات السلوكية لدى الأبناء، وضعف التحصيل الدراسي، وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب. كما يساهم في تفكك الروابط الأسرية وازدياد الشعور بالعزلة بين أفراد الأسرة (Walsh, 2016). كما أن ضعف التواصل داخل الأسرة قد يؤدي إلى غياب الدعم العاطفي، مما يجعل الأفراد أكثر عرضة للبحث عن بدائل خارجية للتفاعل الاجتماعي، بما في ذلك الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية، وهو ما يعزز العلاقة التبادلية بين ضعف التواصل الأسري والإدمان الرقمي (Turkle, 2015).

وقد أدى التطور التكنولوجي إلى تغير جذري في طبيعة التواصل الأسري، حيث أصبحت الأجهزة الرقمية جزءًا من الحياة اليومية داخل المنزل. وعلى الرغم من أن هذه التقنيات قد تسهم أحيانًا في تسهيل التواصل بين أفراد الأسرة، إلا أن الاستخدام غير المنضبط لها قد يؤدي إلى ضعف التفاعل المباشر وانخفاض جودة العلاقات الأسرية (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

وقد قام العديد من الباحثين بإجراء دراسات متعددة حول متغيرات الدراسة الحالية، فقد أجرى ماكدانيال وكوين (McDaniel & Coyne, 2016) دراسة هدفت إلى فحص مدى شيوع التداخل التكنولوجي في العلاقات

الزوجية، وعلاقته بالرفاه الشخصي والعلاقي لدى النساء. وشملت الدراسة عينة من (143) امرأة متزوجة أو تعيش مع شريك في علاقة مشتركة، وأكملت المشاركات استبانة إلكترونية. وأظهرت النتائج أن الأجهزة التكنولوجية، مثل الهواتف الذكية والحواسيب والتلفاز، كانت تقاطع الأنشطة المشتركة والمحادثات وأوقات تناول الطعام بين الشريكين. كما ارتبط ارتفاع التداخل التكنولوجي بزيادة الخلافات حول استخدام التكنولوجيا، وانخفاض الرضا عن العلاقة والرضا عن الحياة، وارتفاع أعراض الاكتئاب.

وأجرت العنزي (2018) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقات بين أفراد الأسرة في المملكة العربية السعودية. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الكمي، واستخدمت الاستبانة لجمع البيانات من عينة بلغت (499) مشاركًا من الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم بين 20 و50 عامًا. وأظهرت النتائج عدم وجود تأثير ذي دلالة إحصائية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقات بين أفراد الأسرة، بما في ذلك العلاقات بين الزوجين والعلاقات بين الوالدين والأبناء، كما أشارت النتائج إلى استمرار قوة الروابط الأسرية التقليدية في المجتمع السعودي.

وأجرى طارق ورفاقه (Tariq et al., 2022) مراجعة منهجية للدراسات الكمية التي تناولت العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والترابط الأسري. وشملت المراجعة (14) دراسة منشورة بين يناير 2010 وأبريل 2020، تناولت تسع منها التواصل بين الوالدين والأبناء، في حين بحثت الدراسات الأخرى العلاقات الأسرية بصورة أوسع. وأظهرت نتائج المراجعة أن الأدلة المتعلقة بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي في الترابط الأسري متباينة؛ إذ يمكن لبعض أنماط الاستخدام أن تعزز الترابط بين أفراد الأسرة، في حين قد تؤثر أنماط أخرى سلبًا في التفاعلات الأسرية ذات المعنى. كما أشارت المراجعة إلى محدودية الاتفاق بين الدراسات بشأن كيفية قياس الترابط الأسري في سياق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وأجرت آل جميل (2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن أبرز التحديات التي تواجه مؤسسة الأسرة في القرن الحادي والعشرين في ظل الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي. واستخدمت الباحثة استبانة إلكترونية مكونة من (24) عبارة موزعة على ثلاثة محاور، وُزعت عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وبلغت العينة (238) فردًا من عدد من الدول العربية، منها سلطنة عُمان والمملكة العربية السعودية وسوريا ومصر ودول أخرى. وأظهرت النتائج أن تطبيق واتساب تصدر التطبيقات المستخدمة يوميًا بنسبة (76.8%)، وأن (44.5%) من أفراد العينة رأوا أن مواقع التواصل الاجتماعي تسهم في تحقيق العزلة بين أفراد الأسرة الواحدة. كما رأى (62.6%) أن بعض المواقع غير الملائمة أخلاقيًا قد تعرض الأبناء للابتزاز الإلكتروني أو النصب والاحتيال، وأشار (39.1%) من الآباء إلى أن هذه المواقع صعّبت عليهم مهمة غرس القيم والأخلاق الفاضلة لدى أبنائهم.

وأجرى صالحي وصبطي (2024) دراسة هدفت إلى التعرف على واقع العلاقات الأسرية في ظل تنامي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والآثار المترتبة على استخدامها في الأسرة الجزائرية. واعتمدت الدراسة منهج المسح بالعينة، واستخدمت الاستبانة لجمع البيانات من عينة قصدية بلغت (100) أسرة في مدينة سطيف بالجزائر. وأظهرت النتائج أن الأسر الجزائرية تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل والترفيه، إلا أن الاستخدام المتكرر والمكثف لهذه المواقع ارتبط بتضرر العلاقات الأسرية، وظهور مظاهر من الفتور والجفاء العاطفي وقلة الحوار بين أفراد الأسرة الواحدة.

التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من استعراض الدراسات السابقة أن نتائج البحوث المتعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعلاقات الأسرية ليست متطابقة، بل تختلف باختلاف أنماط الاستخدام والمتغيرات التي تتناولها الدراسات. فقد توصلت دراسة صالحي وصبطي (2024) إلى أن الاستخدام المتكرر والمكثف لمواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بتضرر العلاقات الأسرية وظهور الفتور العاطفي وقلة الحوار، كما أظهرت دراسة آل جميل (2023) أن نسبة من أفراد العينة ترى أن هذه المواقع تسهم في العزلة بين أفراد الأسرة. وفي السياق نفسه، توصلت دراسة ماكدانيال وكوين (McDaniel & Coyne, 2016) إلى ارتباط التداخل التكنولوجي بزيادة الخلافات حول استخدام التكنولوجيا وانخفاض الرضا عن العلاقة الزوجية والرضا عن الحياة.

وفي المقابل، أظهرت دراسة العنزي (2018) عدم وجود تأثير ذي دلالة إحصائية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقات الأسرية لدى العينة السعودية. كذلك توصلت المراجعة المنهجية التي أجراها طارق وزملاؤه (Tariq et al., 2022) إلى أن الأدلة متباينة؛ إذ قد يسهم بعض أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الترابط الأسري، بينما قد تحد أنماط أخرى من جودة التفاعل بين أفراد الأسرة.

وتشير هذه النتائج إلى أهمية التمييز بين مجرد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبين الاستخدام المفرط أو الإشكالي الذي قد يتداخل مع التفاعلات الأسرية المباشرة. كما تؤكد أهمية دراسة العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري، بدلًا من افتراض أن كل استخدام للتكنولوجيا يؤدي بالضرورة إلى ضعف العلاقات الأسرية. ومن هذا المنطلق، تستفيد الدراسة الحالية من النتائج المتباينة للدراسات السابقة في بحث طبيعة العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تُعدّ الأسرة البيئة الأولى التي يكتسب الفرد في إطارها مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي، ويُشكّل التواصل الأسري أحد العناصر الأساسية في تعزيز التفاهم والدعم العاطفي والتماسك بين أفرادها. ومع الانتشار الواسع للأجهزة الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي، أصبحت هذه الوسائل جزءًا من الحياة اليومية للأفراد، الأمر الذي أثار تساؤلات حول انعكاسات الاستخدام المفرط وغير المنضبط لها على طبيعة التواصل داخل الأسرة، ولا سيما عندما يتداخل استخدامها مع الحوار المباشر والتفاعل الوجاهي بين أفرادها.

وقد تناولت دراسات سابقة جوانب مختلفة من هذه المسألة؛ إذ توصلت دراسة صالحي وصبطي (2024) إلى أن الاستخدام المتكرر والمكثف لمواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بتضرر العلاقات الأسرية وظهور مظاهر من الفتور العاطفي وقلة الحوار بين أفراد الأسرة. كما أظهرت دراسة آل جميل (2023) أن مواقع التواصل الاجتماعي تسهم في حدوث العزلة بين أفراد الأسرة. وفي السياق ذاته، وتوصلت دراسة ماكدونال وكوني (McDaniel & Coyne, 2016) إلى أن مقاطعة الأجهزة التكنولوجية للتفاعلات اليومية بين الشريكين ارتبطت بزيادة الخلافات حول استخدام التكنولوجيا وانخفاض الرضا عن العلاقة. وتشير هذه النتائج إلى أهمية دراسة كيفية ارتباط الاستخدام الرقمي بأنماط التواصل والعلاقات داخل الأسرة.

ومع ذلك، لا تقدم الدراسات صورة موحدة عن طبيعة هذه العلاقة؛ فقد توصلت دراسة العنزي (2018) إلى عدم وجود تأثير ذي دلالة إحصائية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقات بين أفراد الأسرة. كما خلصت المراجعة المنهجية التي أجراها طارق ورفاقه (Tariq et al., 2022) إلى أن نتائج البحوث متباينة؛ إذ قد

تسهم بعض أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الترابط الأسري، بينما قد ترتبط أنماط أخرى بتراجع التفاعلات الأسرية ذات المعنى. ويشير هذا التباين إلى أن العلاقة بين الاستخدام الرقمي والتواصل الأسري ليست بالضرورة علاقة سلبية في جميع الحالات، وأن فهمها يتطلب مراعاة طبيعة الاستخدام ومدى تأثيره في التفاعل بين أفراد الأسرة.

ومن خلال الدراسات التي استعرضتها الدراسة الحالية، يُلاحظ أن جانبًا من الأدلة المتاحة يركز على الاستخدام العام لوسائل التواصل الاجتماعي أو التداخل التكنولوجي في العلاقات الأسرية، في حين تتناول الدراسة الحالية الإدمان الرقمي والتواصل الأسري بوصفهما المتغيرين الرئيسيين للتحليل. ومن هنا تبرز الحاجة إلى تحليل الأدبيات العلمية ذات الصلة، للكشف عن طبيعة العلاقة التي توضحها هذه الأدبيات بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري، وتحديد أوجه الاتفاق والاختلاف بين نتائج الدراسات، والآثار الأسرية المرتبطة بالاستخدام الرقمي المفرط أو الإشكالي، والتوصيات التي يمكن استخلاصها في ضوء تلك النتائج.

وعليه، تتمثل مشكلة الدراسة في تحليل طبيعة العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري في ضوء الأدبيات العلمية التي تناولت هذا الموضوع، مع مراعاة تباين النتائج واختلاف أنماط الاستخدام الرقمي والسياقات الأسرية التي تناولتها الدراسات.

وتجيب الدراسة عن الأسئلة التالية:

- ما مفهوم الإدمان الرقمي، وما أبرز خصائصه وأسبابه؟
- ما مفهوم التواصل الأسري، وما أهميته وأبرز العوامل المؤثرة فيه؟
- ما أبرز الآثار الأسرية المرتبطة بالإدمان الرقمي والاستخدام المفرط أو الإشكالي للتكنولوجيا الرقمية؟
- ما أوجه الاتفاق والاختلاف بين نتائج الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري؟
- ما أبرز التوصيات التي يمكن استخلاصها من الأدبيات العلمية لتعزيز التواصل الأسري والحد من الآثار السلبية للاستخدام الرقمي المفرط؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف إلى مفهوم الإدمان الرقمي وخصائصه، وتوضيح مفهوم التواصل الأسري وأهميته، كما وتهدف إلى تحليل الآثار الأسرية المرتبطة بالإدمان الرقمي، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري في ضوء الأدبيات العلمية المعاصرة، وصولًا إلى تقديم توصيات عملية لتعزيز التواصل الأسري والحد من الآثار السلبية للاستخدام الرقمي المفرط.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية :تنبع الأهمية النظرية للدراسة من تناولها العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري، بوصفها من الموضوعات المرتبطة بالتحولات التكنولوجية المعاصرة، بما يسهم في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة باستخدام التكنولوجيا الرقمية والعلاقات الأسرية، وتوضيح طبيعة العلاقة بين المتغيرين في ضوء نتائج الدراسات السابقة.

الأهمية التطبيقية :تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في إمكانية الاستفادة من نتائج تحليل الأدبيات العلمية في توعية الأسر بأهمية الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا الرقمية، وتقديم توصيات يمكن أن يستفيد منها المختصون في الإرشاد الأسري في تعزيز التواصل بين أفراد الأسرة والحد من الآثار السلبية المحتملة للاستخدام الرقمي المفرط.

منهجية تحليل الأدبيات

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لتحليل الأدبيات العلمية ذات الصلة بالإدمان الرقمي والتواصل الأسري. وجرى تحديد المصادر ذات الصلة من خلال الاطلاع على قواعد البيانات مثل [Scopus, Google Scholar, Sage]، باستخدام كلمات مفتاحية مرتبطة بالإدمان الرقمي والاستخدام الإشكالي للتكنولوجيا والتواصل والعلاقات الأسرية. وتم تحديد معايير الاشتمال والاستبعاد على أساس مدى ارتباط المصدر بموضوع الدراسة، ووضوح المعلومات المتعلقة بمنهجه ونتائجه، ومدى إمكانية الاستفادة منه في الإجابة عن أسئلة الدراسة. واستُخرجت المعلومات المتعلقة بنوع المصدر، وهدفه، ومنهجه، وعينته عند توافرها، وأبرز نتائجه المرتبطة بالعلاقة بين الاستخدام الرقمي والتواصل الأسري. ثم صُنفت النتائج وقورنت للكشف عن أوجه الاتفاق والاختلاف بينها.

جدول 1

أبرز نتائج الدراسات التي تم تحليلها

المصدر	نوع المصدر والعينة	أبرز النتائج ذات الصلة	حدود الاستفادة من المصدر
صالحي وصبطي (2024)	دراسة مسحية؛ 100 أسرة في مدينة سطيف بالجزائر	أظهرت النتائج تضرر العلاقات الأسرية وظهور الفتور العاطفي وقلة الحوار مع الاستخدام المتكرر والمكثف.	لا يكفي وصف النتائج لإثبات علاقة سببية.
آل جميل (2023)	دراسة باستبانة إلكترونية؛ 238 مشاركًا من دول عربية	رأى 44.5% من المشاركين أن مواقع التواصل الاجتماعي تسهم في العزلة بين أفراد الأسرة.	تعبر النسبة عن تصورات المشاركين، ولا تمثل قياسًا مباشرًا للإدمان الرقمي.
Tariq et al. (2022)	مراجعة منهجية لـ14 دراسة كمية	أظهرت المراجعة نتائج متباينة؛ إذ قد يعزز بعض أنماط الاستخدام الترابط الأسري، بينما قد تضعف أنماط أخرى التفاعلات الأسرية ذات المعنى.	مراجعة للدراسات السابقة وليست دراسة ميدانية مستقلة.
العنزي(2018)	دراسة وصفية كمية؛ 499 مشاركًا في السعودية	لم تجد الدراسة تأثيرًا ذا دلالة إحصائية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقات الأسرية.	تتناول الاستخدام العام لوسائل التواصل الاجتماعي، وليس الإدمان الرقمي تحديدًا.
McDaniel and Coyne (2016)	دراسة باستبانة إلكترونية؛ 143 امرأة متزوجة أو تعيش مع شريك	ارتبط التداخل التكنولوجي بزيادة الخلافات حول التكنولوجيا وانخفاض الرضا عن العلاقة والرضا عن الحياة.	تتناول العلاقة الزوجية والتداخل التكنولوجي، وليس العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري بجميع أبعادها.
Turkle (2015)	كتاب تحليلي يستند إلى بحوث ومقابلات متعددة	يناقش تأثير التكنولوجيا في المحادثة والتفاعل الإنساني.	يُستخدم في التفسير النظري، ولا يُعامل بوصفه دراسة ميدانية ذات عينة واحدة محددة.

النتائج

أظهر التحليل أن نتائج الدراسات المتعلقة باستخدام التكنولوجيا الرقمية والتواصل الأسري ليست متطابقة، ويمكن تلخيصها فيما يأتي:

ارتبط الاستخدام المتكرر والمكثف لوسائل التواصل الاجتماعي في بعض الدراسات بتراجع الحوار والتفاعل الأسري وظهور مظاهر من الفتور العاطفي؛ فقد توصلت دراسة صالحي وصبطي (2024) إلى نتائج في هذا الاتجاه لدى عينة من الأسر الجزائرية. أشارت بعض النتائج إلى وجود تحديات تمسّ العلاقات الأسرية نتيجة الانشغال بالتكنولوجيا؛ إذ ارتبط التداخل التكنولوجي في دراسة McDaniel and Coyne (2016) بزيادة الخلافات حول استخدام التكنولوجيا وانخفاض الرضا عن العلاقة الزوجية. كما أفاد 44.5% من المشاركين في دراسة آل جميل (2023) بأن مواقع التواصل الاجتماعي تسهم في العزلة بين أفراد الأسرة.

في المقابل، لم تجد دراسة العنزي (2018) تأثيرًا ذا دلالة إحصائية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقات الأسرية .كذلك توصلت مراجعة Tariq et al. (2022) إلى تباين الأدلة؛ إذ قد تعزز بعض أنماط الاستخدام الترابط الأسري، بينما قد ترتبط أنماط أخرى بتراجع التفاعلات الأسرية ذات المعنى. يتضح من هذه النتائج أن الآثار الأسرية المرتبطة بالتكنولوجيا تختلف باختلاف طبيعة الاستخدام والسياق الذي يحدث فيه .كما أن المصادر المعروضة لا تكفي وحدها لإثبات أن العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري علاقة سببية متبادلة، أو أن القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة تؤدي دورًا وسيطًا فيها.

مناقشة النتائج

تشير الدراسات السابقة التي استعرضتها الدراسة الحالية إلى أن العلاقة بين استخدام التكنولوجيا الرقمية والتواصل الأسري تتسم بالتباين والتعقيد، ولا يمكن تعميم أثر سلبي واحد على جميع أنماط الاستخدام. فقد أظهرت دراسة صالحي وصبطي (2024) أن الاستخدام المتكرر والمكثف لمواقع التواصل الاجتماعي ارتبط بتضرر العلاقات الأسرية وظهور مظاهر من الفتور العاطفي وقلة الحوار بين أفراد الأسرة. كما أظهرت دراسة آل جميل (2023) أن 44.5% من أفراد العينة رأوا أن مواقع التواصل الاجتماعي تسهم في حدوث العزلة بين أفراد الأسرة. وفي السياق ذاته، توصلت دراسة ماكدانيال وكوين (McDaniel & Coyne, 2016) إلى أن التداخل التكنولوجي في العلاقات الزوجية ارتبط بزيادة الخلافات حول استخدام التكنولوجيا وانخفاض الرضا عن العلاقة والرضا عن الحياة. وتشير هذه النتائج إلى أن انشغال الأفراد بالأجهزة الرقمية أثناء التفاعلات الأسرية قد يرتبط بتراجع بعض جوانب التواصل والتفاعل المباشر.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما قد يحدثه الانشغال المستمر بالأجهزة الرقمية من تشتت للانتباه الموجه نحو أفراد الأسرة، بما قد يقلل فرص الحوار المباشر والاستجابة لمشاعر الآخرين واحتياجاتهم. وقد ناقشت توركل (Turkle, 2015) التحديات التي تفرضها التكنولوجيا الرقمية على المحادثات والتفاعلات الإنسانية، في ظل انشغال الأفراد بأجهزتهم أثناء وجودهم مع الآخرين. ومن هذا المنطلق، يمكن فهم انشغال أفراد الأسرة بأجهزتهم الرقمية، رغم وجودهم في المكان نفسه، بوصفه نمطًا من التفاعل قد يحد من فرص التواصل الوجاهي .ومع ذلك، ينبغي التعامل مع هذا التفسير بوصفه قراءة للأدبيات، لا دليلًا مستقلًا على أن الاستخدام الرقمي يؤدي بالضرورة إلى تراجع التواصل الأسري في جميع الحالات.

وفي المقابل، لا تؤيد جميع الدراسات افتراض أن استخدام التكنولوجيا الرقمية يضعف العلاقات الأسرية بالضرورة. فقد توصلت دراسة العنزي (2018) إلى عدم وجود تأثير ذي دلالة إحصائية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العلاقات الأسرية لدى العينة التي شملتها الدراسة. كذلك أظهرت المراجعة المنهجية التي أجراها طارق وزملاؤه (Tariq et al., 2022)، وشملت 14 دراسة كمية، أن الأدلة المتعلقة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والترابط الأسري متباينة؛ إذ قد تسهم بعض أنماط الاستخدام في تعزيز الترابط بين أفراد الأسرة، بينما قد ترتبط أنماط أخرى بتراجع التفاعلات الأسرية ذات المعنى. ويشير هذا التباين إلى أهمية التمييز بين الاستخدام العام للتكنولوجيا الرقمية والاستخدام المفرط أو الإشكالي، وعدم افتراض أن جميع أشكال الاستخدام تؤدي إلى النتائج الأسرية نفسها.

ومن جانب آخر، يمكن النظر إلى طبيعة التواصل الأسري بوصفها أحد الجوانب التي تستحق الدراسة عند تفسير أنماط الاستخدام الرقمي .فقد يلجأ بعض الأفراد إلى التفاعل عبر الإنترنت لإشباع احتياجات اجتماعية أو لتنظيم حالتهم المزاجية، وهو ما يتصل ببعض جوانب نموذج الاستخدام الإشكالي للإنترنت الذي ناقشه كابلان (Caplan, 2010). وفي هذا الإطار، يمكن افتراض أن مستوى الدعم والتفاعل داخل الأسرة قد يرتبط بالطريقة التي يستخدم بها الفرد الوسائط الرقمية .غير أن المصادر المعروضة لا تكفي لإثبات أن ضعف التواصل الأسري يؤدي سببيًا إلى الإدمان الرقمي، أو أن العلاقة بين المتغيرين علاقة تبادلية مؤكدة؛ إذ يتطلب إثبات ذلك دراسات تناولت المتغيرين مباشرة واختبرت اتجاه العلاقة بينهما.

كما يمكن تفسير استمرار بعض أنماط الاستخدام الرقمي في ضوء نظرية التعزيز السلوكي؛ إذ يوضح سكنر (Skinner, 1953) كيف يمكن للمكافآت أن تسهم في تعزيز السلوك وتكراره. ويمكن الاستفادة من هذا المنظور النظري في تفسير احتمال استمرار بعض السلوكيات الرقمية عندما يقترن الاستخدام بمكافآت أو استجابات اجتماعية متكررة .لكن الاستناد إلى النظرية السلوكية وحده لا يثبت أن تصميم المنصات الرقمية هو العامل الحاسم في نشوء الإدمان، ولا يثبت أن المكافآت الرقمية أقوى من التفاعل الأسري؛ بل يتطلب إثبات هذه الادعاءات أدلة مباشرة من الدراسات التي تناولتها.

أما العوامل النفسية، مثل القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة، فقد تكون ذات صلة بفهم بعض أنماط الاستخدام الرقمي، إلا أن الدراسات المعروضة هنا لا تكفي للجزم بأنها تؤدي دور متغيرات وسيطة في العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري. ويتطلب اعتبارها عوامل وسيطة وجود دراسات اختبرت هذه العلاقة إحصائيًا وحددت المسارات التي تربط بين المتغيرات. ولذلك، فإن إدراجها في المناقشة ينبغي أن يظل في حدود التفسير النظري المحتمل ما لم تتوافر نتائج مباشرة تدعم هذا الدور.

وبناءً على ما سبق، تشير الأدبيات المعروضة إلى وجود ارتباطات بين بعض أنماط الاستخدام الرقمي ومظاهر من ضعف التفاعل الأسري، لكنها لا تثبت وحدها علاقة سببية مباشرة أو متبادلة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري .كما توضح النتائج أن أثر التكنولوجيا الرقمية قد يختلف باختلاف طبيعة الاستخدام والسياق الأسري والمتغيرات التي تقيسها الدراسات. ومن ثم، فإن فهم العلاقة بين المتغيرين يتطلب التمييز بين الإدمان الرقمي والاستخدام المفرط أو الإشكالي والتداخل التكنولوجي، ومراعاة اختلاف الأدلة المتاحة عند استخلاص النتائج والتوصيات. ويمكن الاستفادة من هذه النتائج في صياغة توصيات تراعي التوازن في استخدام التكنولوجيا،

وأهمية الحوار والتفاعل المباشر داخل الأسرة، دون افتراض أن جميع أشكال الاستخدام الرقمي تؤدي بالضرورة إلى ضعف التواصل.

التوصيات

في ضوء نتائج تحليل الأدبيات العلمية، توصي الدراسة بما يأتي:

- **تشجيع الأسر على تنظيم استخدام الأجهزة الرقمية داخل المنزل** من خلال الاتفاق على قواعد أسرية واضحة، تتضمن تخصيص أوقات للجلوس والحوار الأسري بعيدًا عن الأجهزة الرقمية، مع مراعاة احتياجات أفراد الأسرة ومتطلبات الدراسة والعمل.
- **تعزيز الحوار المباشر والإنصات المتبادل بين أفراد الأسرة**، من خلال تشجيع النقاش اليومي، وتبادل الآراء والمشاعر، والاهتمام بالتفاعل الوجاهي، بما يسهم في المحافظة على جودة التواصل الأسري في ظل الانتشار المتزايد للتكنولوجيا الرقمية.
- **تطوير برامج إرشادية وتوعوية في المدارس ومؤسسات الإرشاد الأسري** لتثقيف الأبناء والوالدين بشأن الاستخدام المفرط أو الإشكالي للأجهزة الرقمية، والتعريف بآثاره المحتملة في العلاقات الأسرية، مع تقديم إرشاد متخصص للحالات التي يظهر فيها تأثير واضح في الحياة اليومية أو العلاقات الأسرية.
- **توعية الوالدين بأساليب التعامل مع استخدام الأبناء للتكنولوجيا الرقمية**، من خلال تشجيع الحوار المفتوح، ووضع قواعد مناسبة للعمر، ومتابعة الاستخدام بصورة متوازنة، وتوجيه الأبناء إلى الاستخدام المسؤول، بدلًا من الاعتماد على المنع الصارم وحده.
- **تعزيز التنسيق بين المؤسسات التربوية والإرشادية والإعلامية** لنشر ثقافة الاستخدام المسؤول للتكنولوجيا الرقمية، وتزويد الأسر بإرشادات عملية تساعدها على تحقيق التوازن بين الاستفادة من التقنيات الحديثة والمحافظة على التواصل الأسري.
- **إجراء دراسات مستقبلية تتناول العلاقة بين الإدمان الرقمي والتواصل الأسري بصورة أكثر مباشرة**، باستخدام مناهج كمية أو مختلطة، مع التمييز بين الاستخدام العام والاستخدام المفرط أو الإشكالي والإدمان الرقمي، ودراسة المتغيرات المحتمل ارتباطها بهذه العلاقة، مثل الدعم الأسري والوحدة النفسية وجودة الحياة، واختبار دورها الوسيط أو المعدل عندما تسمح الأسس النظرية ونتائج الدراسات السابقة بذلك.

المراجع

آل جميل، يسرية علي أمان. (2023). تحديات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة على مؤسسة الأسرة في القرن الحادي والعشرين. *المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*،*7* (9)، 77-95.

حامدي، صبرينة (2015). *الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*. رسالة ماجستير (247603، شبكة المعلومات العربية التربوية) جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر. https://search.shamaa.org/fullrecord?ID=247603

صالحي، راضية، وصبطي، سمية. (2024). العلاقات الأسرية في ظل تنامي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة ميدانية على عينة من الأسر بمدينة سطيف. *مجلة الواحات للبحوث والدراسات*، *17*(1)، 218-234.

القرني، عبد الإله بن محمد بن صالح والغامدي محمد عبد الله مسفر(2023) الإحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى معلمي ومعلمات محافظة ينبع، *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*17،474،522.

References

Alanazi, N. F. (2018). A study of the influence of social media communication technologies on family relationships in the Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Humanities & Social Sciences, 2*(8). https://doi.org/10.26389/AJSRP.N260618

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175–184.

Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry, 165*(3), 306–307.

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1089–1097.

Fitzpatrick, M. A., & Koerner, A. F. (2002). Family communication patterns theory. *Communication Monographs, 69*(3), 247–270.

Floyd, K., & Morman, M. T. (Eds.). (2014). *Widening the family circle: New research on family communication* (2nd ed.). SAGE Publications. https://doi.org/10.4135/9781483387956

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly, 37*(4), 509–523.

Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Understanding family communication patterns and family functioning: The roles of conversation orientation and conformity orientation. *Communication Yearbook, 26*(1), 36–65. https://doi.org/10.1080/23808985.2002.11679010

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.

Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a digital future.* Oxford University Press.

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple and family relationships. *Psychology of Popular Media Culture, 5*(1), 85–98. https://doi.org/10.1037/ppm0000065

Merkaš, M., Bodrožić Selak, M., & Žulec Ivanković, A. (2024). Problematic smartphone use and communication in families with adolescents. *Adolescents 4*(1), 107–119. https://doi.org/10.3390/adolescents4010008

Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction. *Frontiers in Psychology*, 7, 1507.

Olson, D. H. (2011). *FACES IV and the circumplex model of marital and family systems.* Family Process.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis. *Psychological Science, 28*(2), 204–215.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior.* Macmillan.

Tadpatrikar, A., Sharma, M. K., & Viswanath, S. S. (2021). Influence of technology usage on family communication patterns and functioning: A systematic review. *Asian Journal of Psychiatry, 58,* 102595. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102595

Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512–528.

Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic Books.

Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.

Twenge, J. M. (2019). iGen. Atria Books.
Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
Young, K. S., & Brand, M. (2017). Merging theoretical models and therapy approaches in the context of Internet gaming disorder: A personal perspective. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1853. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01853