



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور - الجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم الاجتماع والديموغرافيا



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

تخصص: علم اجتماع الاتصال

العزلة الرقمية وتأثيرها على العلاقات الأسرية

دراسة ميدانية على عينة من أسر مدينة الشارف

- ولاية الجلفة -

إشراف الأستاذة:

- د/نهائي حفيظة

إعداد الطالب:

- مقدم علي

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
-د/ دحمان نوال	استاذ التعليم العالي	رئيسا
-د/ حفيظة نهائي	استاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
-د/ عزوز محمد	استاذ التعليم العالي	مناقشا وممتحنا

السنة الجامعية: 2025 - 2026 م



شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي ألهمنا الصبر والثبات

وأمدنا بالقوة والعزم على مواصلة مشوارنا الدراسي

وتوفيقه لنا في إنجاز هذا العمل

فنحمد الله ونشكره على نعمته وفضله

ونسأله البر والتقوى ومه العمل ما ترضى

وسلام على حبيبه وخليله الأمين عليه أزكى الصلاة والسلام.

كما نتقدم بمجزيل الشكر والتقدير للأستاذة الفاضلة "نهائي حفيظة"،

لتفضلها بالإشراف على هذا البحث وسعة صدرها وحرصها،

أن يكون لهذا العمل في صورة كاملة لا يشكو نقصاً،

نسأل الله أن تجزيينا عنا كل خير.

نتقدم بمجزيل الشكر وخالص الامتنان

إلى دكاترة وأستاذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

بالأخص قسم علم الاجتماع.

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وآله وصه والاه أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتتبع هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية،

هذه المذكرة ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى.

المهداة إلى الوالديه الكريمين حفظهما الله وأدانا نورا لدربي.

إلى كل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال مع إخوة وأخوات.

إلى أصدقائي ورفاق دربي.

إلى كل من أحبهم قلبي ونسيتهم قلبي.

** علي مقدم **

الفهراس

.....	شكر وتقدير
.....	إهداء
.....	الفهارس
.....	ملخص الدراسة
أ-د	مقدمة

الباب الأول

الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة

7	أولاً: أسباب اختيار الموضوع
8	ثانياً: الإشكالية
10	ثالثاً: فرضيات الدراسة
10	رابعاً: أهداف الدراسة
11	خامساً: تحديد المفاهيم
12	سادساً: أهمية الموضوع
12	سابعاً: الدراسات السابقة
16	ثامناً: تعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني: مفهوم العزلة الرقمية أبعادها، دور التكنولوجيا النظرية المفسرة، والتأثيرات المحتملة

19	تمهيد
20	1- مفهوم العزلة الرقمية
20	أ- التطور التاريخي للمفهوم
22	ب- التحديد الاصطلاحي والمفاهيمي
23	ج- الخصائص السلوكية للعزلة الرقمية
24	2- أبعاد العزلة الرقمية
24	أ- البعد النفسي والانفعالي
25	ب- البعد الاجتماعي والنسقي
26	ج- البعد السلوكي والمعرفي
27	3- دور وسائل تكنولوجيا الاتصال في إنتاج العزلة الرقمية

28	أ- جاذبية الخوارزميات وبيئات التدفق اللانهائي
29	ب- توفير الإشباعات النفسية الفورية والبديل الافتراضي
30	ج- فردانية الاستهلاك التكنولوجي
31	4- النظريات المفسرة للعزلة الرقمية
31	أ- نظرية الاستخدامات والإشباعات
32	ب- نظرية التفاعلية الرمزية
33	ج- نظرية التدفق
34	د- نظرية الحتمية التكنولوجية
35	5- التأثيرات المحتملة للعزلة الرقمية على الفرد والأسرة
35	أ- التأثيرات النفسية والانفعالية
38	ب- التأثيرات الاجتماعية والأسرية
40	ج- التأثيرات الصحية والجسدية
42	د- التأثيرات المعرفية والتربوية
43	هـ- التأثيرات على منظومة القيم والهوية الثقافية
46	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: تكنولوجيا الاتصال وبنية العلاقات الأسرية

48	تمهيد
49	1- مفهوم العلاقات الأسرية وتطورها
49	1-1. التحديد المفاهيمي للعلاقات الأسرية
49	2-1. التطور التاريخي للعلاقات الأسرية في الجزائر
51	2- العلاقات الأسرية في ظل تكنولوجيا الاتصال
51	2-1. حدوث الفجوة الجيلية الرقمية
51	2-2. تراجع جودة الوقت الأسري المشترك
52	3-2. انتقال التفاعل الأسري من الواجهي إلى الافتراضي
52	4-2. إشكالية الخصوصية والحدود داخل النسق الأسري
53	5-2. الفجوة الرقمية بين الجنسين داخل الأسرة الجزائرية

54	3- استخدامات تكنولوجيا الاتصال داخل الأسرة.....
54	3-1. الاستخدام الاتصالي والتفاعلي.....
54	3-2. الاستخدام الترفيهي والترويحي.....
55	3-3. الاستخدام المعرفي والتعليمي.....
55	3-4. الاستخدام الاقتصادي والإداري.....
56	3-5. الاستخدام الديني والروحي.....
56	4- إيجابيات التواصل الرقمي داخل الأسرة.....
56	4-1. إلغاء المسافات الجغرافية وتوطيد الروابط العائلية.....
57	4-2. تعزيز الدعم العاطفي والمساندة في الأزمات.....
57	4-3. تيسير إدارة شؤون الأسرة اليومية وتحسين كفاءتها.....
57	4-4. دعم التعلم والتطور المهني لأفراد الأسرة.....
58	4-5. تعزيز المشاركة الوجدانية والاحتفاء بالمناسبات.....
58	4-6. تمكين الأسرة من مواجهة الأزمات والكوارث.....
58	5- سلبيات التواصل الرقمي داخل الأسرة.....
58	5-1. ظاهرة الطلاق العاطفي والخرس الزوجي.....
59	5-2. ضعف الرقابة الوالدية وتراجع دور التنشئة الاجتماعية.....
60	5-3. الإدمان الرقمي وتداعياته الأسرية.....
60	5-4. توليد النزاعات الأسرية المستمرة.....
60	5-5. التأثيرات الصحية الجسدية والنفسية على أفراد الأسرة.....
61	5-6. أزمة الهوية الثقافية في مواجهة المحتوى الرقمي العابر للثقافات.....
61	5-7. تحدي الرقابة الوالدية في ظل الانفتاح الرقمي.....
62خلاصة الفصل

الفصل الرابع: العزلة الرقمية وأثرها على العلاقات الأسرية

64تمهيد
65	1- دور العزلة الرقمية في تشكيل العلاقات داخل الأسرة.....

65	1-1. مفهوم التصدع الأسري الرقمي.....
66	2-1. آليات تفكيك الروابط الأسرية.....
67	3-1. أنماط العزلة الرقمية الأسرية.....
67	2- تأثير العزلة الرقمية على الروابط الأسرية والتفاعل اليومي.....
67	1-2. تراجع التفاعل الواجهي.....
68	2-2. أثر العزلة على علاقة الوالدين بالأبناء.....
69	3-2. تأثير العزلة الرقمية على العلاقة الزوجية.....
69	4-2. تآكل الطقوس الأسرية.....
70	3- انعكاسات العزلة الرقمية على جودة العلاقات الأسرية.....
70	1-3. مفهوم جودة العلاقات الأسرية ونماذجها.....
70	2-3. مؤشرات تراجع الجودة العلائقية.....
71	3-3. الأثر النفسي على أفراد الأسرة.....
72	4-3. تأثير العزلة الرقمية على التنشئة الاجتماعية.....
72	4- التغييرات الاجتماعية داخل الأسرة في ظل تكنولوجيا الاتصال.....
72	1-4. إعادة توزيع السلطة الأسرية.....
73	2-4. تحول الأدوار الجندرية.....
74	3-4. الهجرة الرقمية بين الأجيال والخصوصية الأسرية.....
74	5- مستقبل العلاقات الأسرية في ظل العزلة الرقمية.....
74	1-5. السيناريوهات المستقبلية.....
75	2-5. استراتيجيات المقاومة والتكيف الأسري.....
75	3-5. دور المؤسسات في الحد من العزلة الرقمية.....
76	4-5. نحو نموذج توازني للعيش في الزمن الرقمي.....
77	خاتمة الفصل.....

الباب الثاني

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وعرض النتائج ومناقشتها

80	تمهيد:
81	المحور الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.....
81	1. منهج الدراسة:
81	2. مجتمع وعينة الدراسة:
82	3. حدود الدراسة:
83	4. أداة الدراسة وثباتها منهجياً:
83	المحور الثاني: عرض وتحليل الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة (N=250).....
83	1. توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس:
84	2. توزيع أفراد العينة حسب متغير الصفة الأسرية:
85	3. توزيع أفراد العينة حسب متغير معدل الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية:
86	المحور الثالث عرض وتحليل عبارات الاستبيان.....
87	مظاهر وأبعاد العزلة الفردية (العبارات 1، 2، 3، 4):
88	تحول التفاعل وبنية العلاقات الأسرية (العبارات 5، 6، 7، 8):
89	النزاعات، الفجوة الجيلية والمقاومة (العبارات 9، 10، 11، 12):
89	المحور الرابع مناقشة وتفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات.....
89	1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى:
90	2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية:
92	استنتاج عام للفصل التطبيقي:
94	خاتمة عامة.....
	الملاحق.....
	قائمة المراجع والمصادر.....

فهرس الجدول

ص	التعبيد	رقم الجدول
80	توزيع المبحوثين حسب الجنس	(01)
81	توزيع المبحوثين حسب الصفة الأسرية	(02)
82	توزيع المبحوثين حسب معدل الاستخدام اليومي للشاشات	(03)
83	تفريغ وتحليل عبارات الاستبيان (N=250)	(04)

ملخص الدراسة

الملخص باللغة العربية

انطلقت دراستنا من إشكالية أساسية مفادها: كيف تؤثر العزلة الرقمية على العلاقات الأسرية؟ والتي تهدف إلى الربط بين العزلة الرقمية كظاهرة سلبية ناتجة عن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي والعلاقات الأسرية، وأيضاً الوقوف على بعض الجوانب والنقاط المؤثرة في العلاقات داخل الأسرة. إن للإنترنت جانباً جيداً وآخر سيئاً، ومنه تنبثق العزلة الرقمية التي تعد أحد أبرز الآثار السلبية للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي. البحث الحالي ليس ضد هذه الوسائل، بل يؤكد ضرورة التعامل معها بأبعادها الصحيحة.

لدراسة الموضوع، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، واستخدام أداة جمع البيانات المتمثلة في الاستبيان، وذلك على عينة قصدية من 60 عائلة (تتكون من 200 فرد) من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في مدينة الشارف بولاية الجلفة. وقد توصلنا إلى عدة نتائج، من بينها:

- ثبت من خلال الحالات التي تناولناها أن الاستخدام الكثير لمواقع التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية يؤدي إلى العزلة الرقمية، وبالتالي حدوث خلافات بين الزوجين، وضعف التواصل المباشر، وإثارة مشاكل نفسية لدى الأسرة.

- الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي لا يقتصر على جنس معين فقط بل كليهما، وهذا من خلال الحالات التي تناولناها في دراستنا والتي شملت ذكوراً وإناثاً وكلهم متزوجون.

- كما أنه لا يتعلق التردد على مواقع التواصل الاجتماعي من طرف الزوج بانخفاض المستوى التعليمي لديهم، لذلك قد يستخدمه أصحاب المستويات التعليمية العليا، وإنما بالظروف النفسية والاجتماعية والثقافية التي تحيط بالفرد.

- ساهمت العزلة الرقمية في تراجع التواصل الاجتماعي بين الآباء والأبناء، حيث أكدت عدة حالات أن ترددهم على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل دائم أثر على علاقتهم بأبنائهم فأصبح لديهم فراغ روحي وعاطفي وودي وانعدمت سبل الحوار لديهم.

- خلصنا في الأخير إلى أن معظم الحالات تعاني من هذه الظاهرة كونها سلبت عقولهم وأصبحت من أساس الأساسيات لديهم، ووجدوا أنفسهم في متاهة من تفكك العلاقات بينهم وبين أبنائهم، فأصبح هناك بعد في اتصالهم ببعضهم البعض وأصبح للزوجين دور بيولوجي فقط تجاه أبنائهم.

Abstract

initiated from a core problematic: How does digital isolation affect Our study i as a negative phenomenon —family relationships? It aims to link digital isolation with family relationships, —resulting from the excessive use of social media networks certain aspects and points that influence dynamics within the as well as to identify family. The internet has both a good side and a bad side, from which emerges digital isolation, considered one of the most prominent negative impacts of the overuse of he current research is not against these means, but rather social media platforms. T .emphasizes the necessity of dealing with them within their proper dimensions

To investigate this subject, the descriptive method was adopted, utilizing a This was applied to a purposive sample of .questionnaire as the data collection tool families (comprising 200 individuals) among social media network users in the 60 .city of El Sharef, Djelfa Province

:We have reached several results, including

- tensive use of social media It was proven through the examined cases that the in platforms and smartphones leads to digital isolation, consequently causing marital disputes, weakening direct communication, and triggering psychological issues .within the family
- t restricted to a specific gender but The excessive use of social media networks is no includes both, as demonstrated by the cases covered in our study, which included .both married males and females
- Marital frequenting of social media networks is not related to a low educational level, individuals with higher educational degrees; rather, it is tied to the as it is used by .psychological, social, and cultural circumstances surrounding the individual
- Digital isolation has contributed to a decline in social communication between l cases confirmed that their permanent frequenting of parents and children. Severa social media platforms affected their relationship with their children, leaving them with a spiritual, emotional, and affectionate void, and eliminating the means of .dialogue among them
- Itimately, that most cases suffer from this phenomenon as it has We concluded, u captivated their minds and become an absolute necessity for them. They found themselves in a maze of fragmented relationships between themselves and their ir communication with one another, whereby children, creating a distance in the .parents are left with only a biological role toward their children

مقدمة

تعد الأسرة النواة الأساسية في بناء المجتمع والركيزة الأولى لتقدمه أو تخلفه؛ فالأسرة السوية التي تقوم على روابط الحب والتفاهم والاحترام المتبادل تُشكل البيئة الخصبة لتنشئة جيل صالح يسهم بفعالية في تنمية مجتمعه، ويقوده نحو الاستقرار والطمأنينة والرخاء. وعلى الرغم من محورية هذا الدور الإستراتيجي، إلا أن المنظومة الأسرية قد تشهد أحياناً خللاً وظيفياً يعوق مسيرتها، وينعكس سلباً على بنيتها بالتفكك والانهيار، مما يؤثر على الصحة النفسية والاجتماعية لأفرادها، ويقودهم نحو الانكفاء والانطواء.

وجدير بالذكر أن العزلة الرقمية تعد أحد أهم الأسباب التي أحدثت خللاً واضحاً في العلاقات الأسرية، من منطلق أن الانغماس في العالم الرقمي يستحوذ على حيز كبير من وقت الفرد، لإشباع احتياجاته الاتصالية، التي يأتي في مقدمتها مطالعة الأخبار والتسلية والترفيه، مما يبعد أفراد الأسرة عن التفاعل المباشر مع بعضهم البعض، حيث يجد الفرد نفسه في نهاية اليوم أنه قضى الكثير من وقته مستقبلاً ومستهلكاً لما تقدمه تلك المواقع.

فعلى سبيل المثال أفادت إحدى الدراسات بأن (42%) من الآباء يتواصلون مع أبنائهم يومياً عبر اللقاءات الإلكترونية المرئية والمحادثات المتواصلة، حيث تمكن هذه المحادثات المرئية الوالدين من متابعة نمو تطور أطفالهم بطريقة فعالة، أكثر من الاعتماد على المكالمات الهاتفية وحدها، وفقاً للمسح الذي أجراه مركز بيو لدراسات العالمية حول الإنترنت، تؤدي وسائل التواصل الاجتماعي دوراً بارزاً في تعزيز التواصل بين أفراد الأسرة البعيدين عن بعضهم البعض خاصة في حالات الطلاق، كذلك من منطلق قدرتها على إحداث التغيير الجذري في بنية الاتصال والتفاعل الاجتماعي بين أفراد المجتمع.

بينما تتضح الانعكاسات السلبية لتطبيقات التواصل الاجتماعي على الأسرة، بالاغتراب، وإدمان الإنترنت، خاصة مع الفراغ الكبير الذي يعاني منه الأفراد كباراً كانوا أم صغاراً، بحيث أصبحوا جزءاً منها وتغيرت معدلاتهم ورؤيتهم لأنماط التواصل الواقعي واعتمادهم على العالم الافتراضي الذي تقدمه لهم تلك المواقع، والذي يوفر لهم الحرية المطلقة لعرض أفكارهم ومشاعرهم دون قيود لمكان أو زمان، أو حتى لتقاليد المجتمع الذي ينتمون إليه، أو حتى صعوبة في الاستخدام، مما أدى إلى عزل الأفراد اجتماعياً وتفكيك العلاقات بينهم، وعزلهم عن بعضهم البعض وتوحدتهم مع هذا العالم الافتراضي ليصل إلى الوحدة الأساسية للمجتمع ألا وهي الأسرة التي بتأثرها سلباً يتأثر المجتمع وينهار.

وفي البيئة المعاصرة، برزت "العزلة الرقمية" كأحد أبرز العوامل المحدثة لهذا الخلل في النسيج الأسري. فمع تزايد الانغماس في الفضاء الافتراضي، باتت الأجهزة الذكية تستحوذ على الحيز الأكبر من وقت الفرد اليومي لإشباع احتياجاته الاتصالية والترفيهية ومتابعة الأخبار، مما أدى تدريجياً إلى تغييب التفاعل المباشر والحي بين أفراد الأسرة الواحدة، ليستيقظ الفرد في نهاية يومه على واقع استهلاكي مفرط يحتزل وجوده داخل شاشة افتراضية.

وعلى الرغم من أن لوسائل التواصل الاجتماعي جوانب إيجابية تدعم الروابط في ظروف معينة حيث تشير مسح مركز "بيو" للدراسات العالمية إلى أن (42%) من الآباء يعتمدون على اللقاءات الرقمية المرئية والمحادثات المتواصلة لمتابعة نمو أطفالهم بشكل فعال، لا سيما في حالات البعد الجغرافي أو الانفصال (الطلاق)، مما يعكس قدرة هذه التكنولوجيا على إعادة تشكيل بنية الاتصال الإنساني إلا أن الجانب المظلم لهذه الوسائل يتجلى في نمط الاستخدام المفرط وغير العقلاني.

تتبلور الانعكاسات السلبية لهذه التطبيقات في تفشي ظاهري الاغتراب وإدمان الإنترنت، مستغلة الفراغ النفسي والاجتماعي الذي يعاني منه الأفراد بمختلف فئاتهم العمرية. لقد تحول العالم الافتراضي إلى

بدليل آمن يوفر حرية مطلقة للتعبير عن المشاعر والأفكار بعيداً عن قيود الزمان والمكان وضوابط التقاليد الاجتماعية؛ وهو ما تسبب في عزل الأفراد سيكولوجياً واجتماعياً، ونقلهم من فضاء الأسرة الدافئ إلى متاهات التوحد الرقمي، لينتهي الأمر بالوحدة الأساسية للمجتمع (الأسرة) إلى جفاف عاطفي وتفكك في العلاقات، مما يندر باختيار المنظومة القيمية للمجتمع ككل.

وفي إطار تتبع هذا التحول السلوكي الذي بات يهدد العلاقات الاجتماعية والأسرية في المجتمع الجزائري نتيجة الإدمان الرقمي، جاءت هذه الدراسة تحت عنوان: "العزلة الرقمية وتأثيرها على الأسر الجزائرية"، متخذة من "أسر مدينة الشارف بولاية الجلفة" نموذجاً ميدانياً، عبر تقصي عينة قصدية شملت (60 أسرة جزائرية بمجموع 200 فرد).

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي لمعالجة موضوع البحث، وهيكلت الدراسة وفق خطة علمية متكاملة شملت جانبين (نظري وميداني) موزعة على أربعة فصول وفق الترتيب التالي:

الباب الأول: الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول (المحددات المنهجية للدراسة): وتم فيه تبيان الأسباب الذاتية والموضوعية لاختيار الموضوع، وصياغة الإشكالية ومختلف التساؤلات الجزئية المتفرعة عنها، بالإضافة إلى صياغة الفرضيات البحثية المراد التحقق من صحتها ميدانياً، تلاها ضبط المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة، واستعراض الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني (مفهوم العزلة الرقمية): وخصص لتناول أبعادها، دور التكنولوجيا، النظريات المفسرة، والتأثيرات المحتملة، ومن ثم الانتقال إلى تحديد مفهوم "العزلة الرقمية" كمتغير أساسي في الدراسة.

الفصل الثالث (تكنولوجيا الاتصال وبنية العلاقات الأسرية والأسرة والعلاقات الأسرية): وركز على تحديد ماهية الأسرة، خصائصها، وظائفها وأهميتها، مع تفصيل مفهوم العلاقات الأسرية وأنواعها،

وصولاً إلى تبيان تأثير العزلة الرقمية على العلاقة الزوجية (بفعل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي) وتأثيرها على طبيعة العلاقة بين الآباء والأبناء.

الفصل الرابع (العزلة الرقمية وأثرها على العلاقات الأسرية): وركز على تحديد ماهية وتبيان العزلة الرقمية وتأثيرها على طبيعة العلاقة بين الآباء والأبناء.

الباب الثاني: الإطار الميداني للدراسة

الفصل الخامس (الإجراءات المنهجية وعرض وتحليل النتائج): واشتمل على تبيان الأدوات المنهجية للدراسة وتحديد المجالات الثلاثة للبحث: المجال المكاني (مدينة الشارف بولاية الجلفة)، المجال الزماني، والمجال البشري (العينة ونوعها وكيفية اختيارها)، مع استعراض البيانات الشخصية للمبحوثين (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي). كما تضمن هذا الفصل عرض الجداول الإحصائية، تحليلها وتفسيرها، ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات للوصول إلى الاستنتاج العام، وصولاً إلى الخاتمة، قائمة المصادر والمراجع، والملاحق.

الباب الأول

الفصل الأول:

الإطار المنهجي للدراسة

الفصل الأول: البناء المنهجي للدراسة

أولاً: أسباب اختيار الموضوع

ثانياً: الإشكالية

ثالثاً: فرضيات

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: تحديد المفاهيم

سادساً: أهمية الموضوع

سابعاً: دراسات سابقة

ثامناً: تعقيب على الدراسات السابقة

أولاً: أسباب اختيار الموضوع

لكل باحث رغبة في اختيار موضوع يشد انتباهه ولا بد أن يكون لديه أسباب تدفعه لاختيار هذا الموضوع دون غيره في حين يكون إقناعه بهذا الموضوع محفزاً ليمكّن القدرة والرغبة في مواصلة البحث، والأسباب التي تدفعنا لاختيار هذا الموضوع.

1-1 الأسباب الذاتية:

- رغبتنا في دراسة الموضوع لجديته وحدائته.
- فضولنا المتزايد واهتمامنا بموضوع العزلة الرقمية وأثرها على العلاقات الأسرية.
- ملاحظة الأفراد المحيطين بنا في واقعنا الاجتماعي يميلون لاستخدام الإنترنت والهواتف الذكية أكثر من النشاطات الأخرى في حياتهم اليومية.

2-1 الأسباب الموضوعية:

- مواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت باعتبارهما أكثر وسيلة تكنولوجية إعلام واتصال حديثة تأثيراً على العلاقات الأسرية أو الحياة الاجتماعية العصرية يستحق الدراسة.
- حداثة الموضوع وقلة الدراسات العلمية المتعمقة بموضوع العزلة الرقمية وأثرها على العلاقات الأسرية في ولاية الجلفة.
- ملاحظة الأفراد الذين يستخدمون هذه المواقع ومعرفة إن كان لها تأثير على العلاقات الأسرية.
- التزايد الهائل على هذه المواقع من خلال متابعتنا للإحصائيات حول المشتركين فيها والتنامي المطرد للظاهرة وكثرة مقاهي الإنترنت.
- انتشار الظاهرة والإقبال الكبير من طرف الأفراد على مواقع التواصل الاجتماعي من قبل كل الفئات العمرية والمستويات التعليمية للمجتمع.

ثانياً: الإشكالية

في عصر الطفرة التقنية والثورة التكنولوجية المعاصرة، أصبحت تكنولوجيا الاتصال تمثل العمود الفقري للتحول الرقمي الذي يشهده العالم، وغدت جزءاً لا يتجزأ من تفاصيل الحياة اليومية؛ حيث أقبل الأفراد على استخدام الهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي لما توفره من تسهيلات وخدمات، وهو الأمر الذي أدى في المقابل إلى بروز ظاهرة "العزلة الرقمية"، نتيجة الاستخدام المفرط وغير العقلاني لهذه الوسائل والوسائط الرقمية.

وتُعرف العزلة الرقمية بأنها حالة من الانفصال الاجتماعي والعاطفي رغم الاتصال الافتراضي الدائم. فقد حظيت الوسائل التقنية (كالهواتف، والحواسيب، والألواح الرقمية) والوسائط التقنية (كالإنترنت وما تتيحه من شبكات تواصل اجتماعي) بأهمية بالغة لدى الفرد في مختلف مناحي الحياة؛ إذ تتيح لمستخدميها فرصاً للتعلم الذاتي، والاطلاع على مجالات معرفية متنوعة، فضلاً عن فتح آفاق جديدة للعمل كالتسويق الرقمي، والتجارة الإلكترونية، وصناعة المحتوى التي تدر أرباحاً مالية.

غير أن الاستعمال المكثف والمفرط لهذه التكنولوجيات يعزز من وتيرة العزلة الرقمية، لا سيما إذا كان المستخدم غير واعٍ بآثارها السلبية. فالانغماس الشديد في هذه الوسائل يجعل الفرد مكتفياً بهاتفه وما يقدمه له الفضاء الافتراضي من تصفح للمواقع أو إدمان للألعاب الرقمية، ليستثمر وقته على حساب علاقاته الأسرية والاجتماعية. ونتيجة لذلك، يصبح الفرد منفصلاً عن واقعه الملموس ومتصلاً بعالمه الافتراضي؛ فحين تجتمع العائلة تحت سقف بيت واحد، نجد أن لكل فرد عالمه الخاص، مما يفقد الحوارات والنقاشات الأسرية المثمرة معناها ويفرغها من محتواها، لتتحول إلى مجرد روتين قائم على الاتصال الجسدي والاتصال

البيولوجي مقابل الانفصال العاطفي، وهو ما ينعكس سلباً على التفاعل الوجداني، والترابط الوجداني، والصحة النفسية للفرد، مسبباً له مشاعر الوحدة والقلق.

وعلى الرغم مما نجنيه من التكنولوجيا والعالم الرقمي حيث تقربّ البعيد، وتسهل قضاء المشاغل، وتختصر الوقت والمسافة والجهد، وتساهم في التعلم، والتجارة، وتبادل الخبرات مما يجعلها محركاً أساسياً للعالم المعاصر لا يمكن الاستغناء عنه، إلا أن استخدامها السلبي يخلف آثاراً وخيمة على الفرد والمجتمع. وهنا يظهر انعكاس التحول الرقمي على أرض الواقع، حيث برزت عادات وسلوكيات جديدة شملت أنماط الأكل والشرب، والأزياء، والترفيه، وأساليب العمل.

وإذا أساء الفرد استخدام هذه الطفرة الرقمية، ظهرت آثارها السلبية على صحته النفسية والجسدية وعلاقاته الأسرية؛ **فنفسياً**: يصاب بالوحدة والاضطراب والقلق، **وجسدياً**: يؤدي قضاء ساعات طويلة خلف الشاشات إلى إلحاق الضرر بالعينين والإصابة بالأرق، **وأسرياً**: تختل علاقاته بأفراد أسرته ويغيب الدعم العاطفي المتبادل بين الوالدين والأبناء، إذ يحل الوقت المقضي على الإنترنت محل الاتصالات الشخصية الحية، مما يضعف قدرة الفرد على بناء علاقات أسرية صادقة، ويقلل التفاعل الوجداني، ويقود في النهاية إلى عزلة حقيقية ملموسة.

وعلى ضوء هذه المعطيات، برزت الحاجة الماسة إلى اختبار مفهوم العزلة الرقمية وتحديد طبيعة تأثيرها على العلاقات الأسرية داخل المجتمع الجزائري، انطلاقاً من رصد طبيعة استخدام الوسائل التقنية والوسائط الرقمية. وسيركز بحثنا على "مدينة الشارف بولاية الجلفة" من خلال اختيار عينة قصدية من أسرها، وذلك ضمن الإطار الزمني الممتد في (أفريل 2026). وبناءً على ما تقدم، يمكننا طرح التساؤلات البحثية التالية:

• **السؤال الرئيسي**: ما طبيعة تأثير العزلة الرقمية الناتجة عن استخدام الوسائط الرقمية

على العلاقات الأسرية داخل الأسرة الجزائرية؟

- السؤال الفرعي الأول: كيف يؤدي الانشغال بالتطبيقات الرقمية والشبكات الاجتماعية إلى تراجع التفاعل الواجهي المباشر بين أفراد الأسرة؟
- السؤال الفرعي الثاني: كيف يؤثر الانشغال بالتطبيقات الرقمية والشبكات الاجتماعية على إضعاف التواصل الأسري والدعم العاطفي؟

ثالثاً: فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

للعزلة الرقمية تأثيراً سلبياً على العلاقات الأسرية في المجتمع الجزائري.

الفرضيات الجزئية:

- تؤدي العزلة الرقمية إلى تراجع التفاعل الواجهي المباشر داخل الأسرة الجزائرية المعاصر.
- يتسبب الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية في إضعاف روابط الدعم العاطفي وتوليد النزاعات الأسرية والفجوة الجيلية".

رابعاً: أهداف الدراسة

الهدف النظري: يتمثل في معالجة النظرية للموضوع من الناحية السوسولوجية لمفهوم العزلة الرقمية والعلاقات الأسرية ووظائفها وكذلك كيفية ظهور مواقع التواصل الاجتماعي وتطورها وظهور موقع الفيس بوك وكيفية استخدامه من طرف الأسر.

الهدف التطبيقي: يتمثل في المعرفة السوسولوجية في الميدان وذلك من خلال القيام بدراسة ميدانية على أسر مدينة الشارف بولاية الجلفة، من أجل التعرف على هدف أو مبررات الاستخدام المفرط لأفراد الأسرة لمواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك على تأثير العزلة الرقمية على نوعية العلاقات الأسرية بشقيه السلبي والإيجابي، وذلك بغرض تقديم بعض الاقتراحات

العلمية المناسبة للموضوع انطلاقاً من نتائج البحث بعد إجراء الدراسة الميدانية وتحديدها تحديداً دقيقاً.

كما نسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تقديم عمل جاد ومسؤول يعكس صورة حسنة عن الطالب بعد أن يغادر الجامعة وعن أساتذته.
- إبراز ما إذا كان للعزلة الرقمية تأثير على العلاقات الأسرية.
- التعرف على أسباب ودوافع الانغماس في العالم الرقمي.

خامساً: تحديد المفاهيم

1/ العزلة الرقمية:

تعريف إجرائي: هي حالة من الانطواء والانفصال العاطفي والاجتماعي يعاني منها الفرد داخل محيطه الأسري، نتيجة الانغماس المفرط وغير الواعي في استخدام الأجهزة الرقمية (الهواتف الذكية، الحواسيب اللوحية) ووسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تراجع تفاعله المباشر مع أفراد أسرته وإهمال واجباته الأسرية، والشعور بالوحدة حتى وهو بين أهله.

2/ مواقع التواصل الاجتماعي:

تعريف إجرائي: هو موقع يساعد على تكوين علاقات بين المستخدمين يمكنهم من تبادل المعلومات والملفات والصور الشخصية ومقاطع الفيديو والتعليقات، كل هذا يتم في عالم افتراضي يقطع حاجز الزمان والمكان.

3/ العلاقات الأسرية:

تعريف إجرائي: هي العلاقة التي تقوم على أساس التفاعل المتبادل بين أفراد الأسرة من خلال الحقوق والواجبات بينهم، وتتميز بالاستمرارية والبناء طول فترة من الزمن، وهي العلاقات التي تجمع بين مجموعة من الأفراد الذين تربطهم رابطة الدم والقربان، وهي تبدأ بالزوجين لتنتسح وتمتد لتشمل الأبناء والأقارب الزوجية.

سادساً: أهمية الموضوع

تتجلى أهمية هذا الموضوع في كونه يلامس واقعاً معاصراً ومشكلة اجتماعية متنامية، وهي العزلة الرقمية. تكمن الأهمية في:

أهمية نظرية: تسليط الضوء على مفهوم جديد نسبياً في علم الاجتماع الجزائري وهو "العزلة الرقمية" كظاهرة تستحق الدراسة، ومحاولة ربطها بالعلاقات الأسرية التي تشكل اللبنة الأساسية للمجتمع.

أهمية تطبيقية: تقديم توصيات عملية للآباء والأمهات ومؤسسات المجتمع المدني للحد من الآثار السلبية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا على تماسك الأسرة، والعمل على إيجاد حلول للتقليل من حدة هذه الظاهرة.

أهمية استشرافية: فهم طبيعة المشكلات التي ستعاني منها الأسرة مستقبلاً إذا استمرت أنماط الاستخدام الحالية للتكنولوجيا الرقمية، والمساهمة في نشر الوعي حول مخاطر العزلة الرقمية على النسيج الأسري والمجتمعي.

سابعاً: الدراسات السابقة

ركزنا على بعض الدراسات السابقة، لها علاقة وثيقة بموضوعنا استخلصنا من خلالها مضمون العلاقات الأسرية في زمن بدأت تظهر فيه مؤشرات التغير والتطور أثرت على العائلة التقليدية.

الدراسات العربية

الدراسة الأولى:

بعنوان "إثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية في محافظة جدة" للباحثة الهام بنت فريج بن سعيد العكيضي، رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الاقتصاد المنزلي، وذلك سنة 2004.

تدور إشكالية هذه الدراسة حول اعتبار الإنترنت وسيلة لتكوين علاقات جديدة مع فئات مختلفة من البشر في مختلف بقاع العالم، وقد تؤدي خطراً على الأسرة وتمزق العلاقات الأسرية إذا أسئ استخدامها، لذلك فهذه الشبكة تستمد سيئها وجيدها من طريقة تنفيذ هذه العلاقات.

- وعلى ضوء ما ذكر فقد صاغت الباحثة التساؤل الرئيسي التالي: هل أثرت شبكة الإنترنت على العلاقات الأسرية؟
- وقد تفرع عن هذه التساؤلات الفرعية التالية:
- ما طبيعة استخدام أفراد الأسرة للإنترنت؟
 - ما هو إثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية المتمثلة في كل من: العلاقة بين الزوجين، العلاقة بين الوالدين والأبناء، العلاقة بين الأبناء ببعضهم البعض.
 - ما هو إثر استخدام الإنترنت على ميزانية الأسرة؟
 - ماهي ايجابيات وسلبيات الإنترنت دينياً وأخلاقياً واجتماعياً من وجهة نظر أفراد الأسرة؟

- وقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، الشكل الرئيسي لجمع المعلومات، كما ركزت هذه الدراسة على أدوات جمع البيانات عن طريق الاستبيان، وفي الأخير توصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج وأهمها:
- يعد تأثير استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين الأسرة في مجتمع الدراسة تأثير محدود وبسيط.
 - نصف المبحوثين تقريباً ينظمون استخدامهم للإنترنت بمستوى متوسط، كما أنهم يخضعون لرقابة متوسطة.
 - ارتفاع نسبة أفراد العينة الذين يرون أن الإنترنت ذات تأثير سلبي على المجتمع عموماً دينياً وأخلاقياً.

الدراسة الثانية:

- دراسة أجراها مركز بيو لدراسات العالمية حول الإنترنت، حيث تم اختيار (471) شاباً وشابة موزعين في مناطق مختلفة ممن يستخدمون الإنترنت في حياتهم اليومية، ويقدر عدد الشباب في قطر حسب الإحصائيات عام 2003 وقت إبرام الدراسة ب (339-847) شاباً أي أن عينة الدراسة تمثل ما نسبته 0.14% لمجتمع الدراسة، وقد تم اختيار هؤلاء الشباب بطريقة عشوائية وذلك وفق الخطوات التالية:

تم اختيار عدد من المدارس الحكومية، ومشفى، وجامعة قطر ومصرفين تجاريين ومؤسسة البريد والاتصالات، كيوتل، ومؤسسة الكهرباء والماء وشرطة المرور وبضعة محلات تجارية وثلاثين مقهى من مقاهي الإنترنت المتفرقة في أنحاء مختلفة من مدن وقرى الدولة.

تم اختيار 471 شاباً وشابة ممن يعملون في هذه المؤسسات بإشراف الباحث بجمع البيانات والمعلومات من أفراد العينة عن طريق المقابلة الشخصية.

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة من كلا الجنسين يستخدمون الإنترنت في حياتهم اليومية وكان تأثير أكثر في الذكور، كما تبين أيضاً أن لمتغيري التعليم وعدد ساعات الاستخدام، أثر هذا التأثير، وتبين أيضاً أن الاتصال عبر الإنترنت ترك أثراً في اتصال أفراد العينة الشخصي المباشر مع أسرهم بنسبة 43% وتأثير في اتصالهم بأصدقائهم ومعارفهم بنسبة 44.4%، كما تبين أن هناك قدرة الاتصال عبر الإنترنت في تكوين علاقات عاطفية قوية جعلت ما نسبته 28.8% منهم لا يمانعون في فكرة الزواج عبر الإنترنت، وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود تأثير على زيارات الأقارب بنسبة 44.7%.

الدراسة الثالثة:

دراسة معتقن ومهارات 2018، بعنوان "أثر شبكات التواصل الاجتماعي الحديثة على العلاقات الأسرية وأحكامها الفقهية"، وتوصلت إلى:

أ- تتضح أهم الآثار السلبية لشبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية في: التفكك الأسري الناجم عن الخيانة الزوجية، انتهاك خصوصية الأسرة، فقدان التواصل الاجتماعي الطبيعي، زيادة حدة السلوك العدواني، تكوين علاقات عاطفية محظورة بين الجنسين، التحرش الجنسي، ظهور أمراض نفسية مثل: العزلة، الوحدة، الإصابة بمرض النوم قهرياً، وتحدث أمراضاً جسدية.

ب- عدم تحريم استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، من المنطق أن الحل والحرمة أمراً عارضاً ليتعلق بأسلوب الاستخدام وهدفه. بمعنى إذا تم استخدامها في أمر مباح بقيت على الإباحة، وإذا تم استخدامها في أمر محرم وغير مباح أخذت حكم التحريم لغيرها لا لذاتها.

الدراسة الرابعة:

- دراسة أحلام بوهلال 2016، بعنوان "تأثير استخدام شبكة الإنترنت على العلاقات الأسرية الجزائرية" وتوصلت إلى:
- 1- يؤدي الإنترنت دوراً كبيراً في الحياة اليومية للأسرة التبسية من خلال الإفادة منه في تمضية أوقات فراغهم.
 - 2- معظم الأبناء يمضون وقتهم في الدردشة على مواقع التواصل الاجتماعي مما أدى إلى تقليل الحوار مع آبائهم فنتج عن ذلك عزلة وتفكك الروابط الأسرية.
 - 3- أدى الإنترنت إلى اتساع الفجوة بين الزوجين بانصراف كل منهما عن الآخر، حيث أصبح كل واحد منهما له حساب خاص على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقات افتراضية.

الدراسة الخامسة:

مذكرة تخرج ماستر في علم الاجتماع ودراسات ديموغرافية بعنوان: "العلاقات الأسرية في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، الفيس بوك نموذجاً" من إعداد الطالب غوبي علي تحت إشراف الدكتورة: سامية بن عمر.

التساؤلات الرئيسية:

- ما واقع العلاقات الأسرية في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي؟ وتتفرع عن هذا التساؤل فرعية التالية:

- ماهي أهداف أفراد الأسرة من وراء استخدام الفيس بوك؟
- ماهي نوعية التغيرات التي يتركها استخدام الفيس بوك على العلاقات الأسرية من قبل أفراد الأسرة؟

ومن خلال هذا قدم الطالب فرضيات:

فرضية عامة: استخدام أفراد الأسرة لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على العلاقات الأسرية. فرضيات جزئية:

- يستخدم أفراد الأسرة الفيس بوك مع المحيط الخارجي من أجل إقامة علاقات اجتماعية.
 - يؤدي استخدام الفيس بوك إلى حدوث تغيرات في نوعية العلاقات الأسرية.
- تهدف هذه الدراسة إلى هدفين يتمثلان فيما يلي: هدف نظري وهدف تطبيقي.

الدراسة السادسة:

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع التربوي بعنوان "أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العلاقات الأسرية، الفيس بوك نموذجاً" من إعداد الطالبتان حليلة لكلل، ربيعة زايدي، تحت إشراف الأستاذة يونس عيسى، وهي دراسة ميدانية لمجموعة من المعلمات المتزوجات.

التساؤل الرئيسي:

ما مدى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العلاقات الأسرية؟ ويندرج تحت أسئلة فرعية:

- هل يؤثر استخدام الزوج لمواقع التواصل الاجتماعي في العلاقات الأسرية؟

- هل يساعد استخدام الزوج لمواقع التواصل الاجتماعي في التفكك الأسري؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: يؤثر استخدام المفرد للزوج لمواقع التواصل الاجتماعي في العلاقات الأسرية.

الفرضية الجزئية: يؤدي استخدام الزوج لمواقع التواصل الاجتماعي إلى التفكك الأسري.

أهداف الدراسة:

الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها هي:

- تقديم عمل جاد ومسؤول يعكس صورة حسنة عن الطالب بعد أن يغادر الجامعة وعن أساتذته.

- إبراز ما إذا كان لمواقع التواصل الاجتماعي تأثير على العلاقات الأسرية.

ثامناً: تعقيب على الدراسات السابقة

تكثر أوجه تشابه والاختلاف بين دراستنا هذه والدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها:

- تناولت دراستنا والدراسات السابقة نفس المتغير: العلاقات الأسرية.

- كما اختلفت دراستنا والدراسات السابقة في أدوات جمع البيانات، بينما دراستنا اعتمدنا على الملاحظة والاستبيان.

- كما اختلفوا في المجالين المكاني والزمني بالإضافة إلى المنهج المتبع.

- وبالرغم من هذا الاختلاف والتشابه إلا أننا حاولنا جاهدين أن نستفيد من هذه الدراسات في مختلف الجوانب التي يمكن أن نشرحها والآتي:

قمنا بالاستفادة من هذه الدراسات من حيث:

- جانب المنهجية للدراسة أعانتنا في صياغة الإشكالية.

- الإجراءات المنهجية التي تدرج كلها ضمن الدراسات الوصفية، كما استفدنا من أدوات جمع البيانات، ممثلة في الاستمارة الاستبيان والملاحظة، وقد استفدنا من نتائج التي توصلت إليها الدراسات.

ومن خلال نتائج الفرضية الثانية، تبين لنا أن تحقيق الفرضية كان نسبياً، فنجد أن مواقع التواصل الاجتماعي وشبكات الانترنت أسفر استخدامها على إحداث نوعاً من العزلة الرقمية، وخاصة استطاعت مواقع التواصل الاجتماعي الدخول إليها من الأجهزة المستخدمة مثل: الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية التي تدعم الإنترنت عن طريق خدمة الواي فاي، فأصبح أفراد الأسر يعيشون في عالم افتراضي منعزل داخل أسرهم وعن المحيط الخارجي، هذه من جهة، ومن جهة أخرى قضى على التواصل المباشر فأصبح التواصل فقط عبر المواقع بين الأقارب والأصدقاء في الداخل والخارج، فسلمت هذه المواقع التواصل بين الأشخاص التي تبعدهم المسافة وتبعدهم عن بعضهم البعض مثل الأقارب والأصدقاء.

الفصل الثاني:

مفهوم العزلة الرقمية، أبعادها، دور

التكنولوجيا، النظريات المفسرة،

والتأثيرات المحتملة

تمهيد

يعيش المجتمع الإنساني المعاصر تحولاً جذرياً متسارعاً ناتجاً عن الطفرة الهائلة في تكنولوجيا الاتصال والمعلومات، حيث لم تعد هذه التكنولوجيا مجرد أدوات مساعدة للحياة اليومية، بل تحولت إلى بيئة موازية يعيش فيها الفرد جزءاً كبيراً من وقته ووجوده. وبالرغم من أن هذه الوسائط الرقمية أوجدت - نظرياً - لتقريب المسافات وتسهيل التواصل البشري وتعزيز التفاعل الاجتماعي، إلا أنها أنتجت في المقابل ظواهر سلوكية ونفسية معقدة ومفارقات اجتماعية لافتة، لعل من أبرزها ظاهرة العزلة الرقمية (Digital Isolation)؛ إذ تحول الفرد من كائن اجتماعي بطبعه يتفاعل حياً ومباشرةً مع محيطه الأسري والاجتماعي، إلى كائن افتراضي يستغرق في عالم رقمي مواز، منفصل عن الواقع، بل ومعزول حتى وهو بين أهله وجماعته. إن ما يجعل هذه الظاهرة أكثر تعقيداً هو أنها لا تأتي في صورة انسحاب كامل من المجتمع كما هو الحال في العزلة التقليدية، بل هي عزلة داخل الجمع، أي أن الفرد يكون حاضراً جسدياً بين الناس، لكنه غائب ذهنياً وعاطفياً، منغمساً في شاشته، متفاعلاً مع أشخاص قد لا يعرفهم في الواقع، بينما يتجاهل من يجلس إلى جانبه. هذا التناقض هو جوهر المشكلة، وهو ما دفع العديد من الباحثين إلى وصف العصر الحالي بأنه عصر الوحدة الجماعية. (2022 صادق، وم)

يهدف هذا الفصل إلى تقديم مقارب نظرية شاملة لظاهرة العزلة الرقمية، من خلال تحقيق الأهداف التالية:

1. ضبط مفهوم العزلة الرقمية لغة واصطلاحاً، وتتبع تطورها التاريخي.
2. تحديد أبعادها المختلفة (النفسية، الاجتماعية، السلوكية).
3. رصد دور تكنولوجيا الاتصال وهندسة المنصات الرقمية في إنتاج هذه الظاهرة وتعزيزها.
4. عرض وتحليل أهم النظريات السوسيولوجية والنفسية التي تقدم تفسيرات علمية لظهور العزلة الرقمية واستمرارها.

5. رصد وتحليل أبرز التأثيرات المحتملة لهذه الظاهرة على الفرد والأسرة، تمهيداً للفصول التالية التي ستناقش تحول العلاقات الأسرية في ضوء ذلك.

1- مفهوم العزلة الرقمية (التطور - التعريف - الخصائص)

أ- التطور التاريخي للمفهوم

لم تظهر العزلة الرقمية كظاهرة فجائية أو معزولة عن سياقها التاريخي والحضاري، بل هي امتداد طبيعي وتطور معاصر لمفهوم العزلة الاجتماعية الكلاسيكي في الأدبيات السوسيولوجية. فالتفكير في العزلة والانقطاع عن الآخرين ليس وليد العصر الرقمي، بل هو قضية قديمة شغلت الفلاسفة وعلماء الاجتماع لعقود طويلة. يمكن تتبع هذا التطور عبر المحطات التالية: (Castells, M., 1996, p. 85)

الجذور الكلاسيكية: يعود المفهوم في جذوره النظرية إلى أعمال عالم الاجتماع الفرنسي إميل دوركايم (Émile Durkheim) حول ظاهرة الانتحار في نهاية القرن التاسع عشر. فقد أظهر دوركايم في دراسته الكلاسيكية أن ضعف الروابط الاجتماعية وانحلال التضامن الجماعي يؤدي إلى شعور الفرد بالاغتراب والوحدة، مما يرفع من مخاطر الانتحار الأنومي (Anomic Suicide). هذا التحليل أسس لفكرة أن الكائن البشري يحتاج بطبيعته إلى شبكة من العلاقات الاجتماعية الحقيقية ليحس بالأمان والانتماء، وأن غياب هذه الشبكة هو مرض اجتماعي بحد ذاته.

تطور المفهوم في الفكر الماركسي ونظرية الاغتراب: في سياق متواز، طوّر الفكر الماركسي مفهوم الاغتراب (Alienation) في ظل الرأسمالية الصناعية. رأى ماركس أن العامل في النظام الرأسمالي يُسلب نتاج عمله، ويُفصل عن جوهره الإنساني، ويُحول إلى مجرد أداة في آلة الإنتاج، مما يؤدي إلى اغترابه عن نفسه وعن مجتمعه. هذا الاغتراب، رغم اختلاف أسبابه،

يشبه العزلة الرقمية في كونها حالة من الانفصال القسري عن الذات والآخرين نتيجة لهيكل خارجي (سابقاً نظام الإنتاج، حالياً النظام التكنولوجي).

مرحلة الظهور الأولى للإنترنت (أواخر القرن العشرين): مع نهاية القرن العشرين وبداية الألفية الثالثة، وبالتزامن مع ظهور الإنترنت والحاسب الشخصية بشكل جماهيري، بدأ المفهوم يأخذ منحى جديداً.

لم تعد العزلة مرتبطة فقط بغياب الآخرين المادي، بل بدأ الباحثون يلاحظون انسحاب الأفراد تدريجياً من الأنشطة الاجتماعية التقليدية (كالتجمعات العائلية، الزيارات، الحوارات المباشرة) لفضاء الشاشات.

في هذه المرحلة، كان الحديث يدور حول إدمان الإنترنت والعزلة الإلكترونية كظواهر هامشية تصيب فئات محددة.

التحول النوعي مع الهواتف الذكية ومنصات التواصل: ومع الانتشار الهائل للهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي في العقد الثاني من الألفية الثالثة (بعد عام 2010 تقريباً)، أخذت هذه العزلة نمطاً جديداً ومغايراً تماماً عما سبق؛ فلم تعد مجرد غياب مادي عن المجتمع كما في صورها التقليدية، بل أصبحت ما يُسميه الباحثون الانعزال الاختياري داخل الجماعة (Voluntary Isolation Within the Group).

هذا هو الفارق الجوهرية، حيث يتواجد الفرد جسدياً بين أفراد أسرته على مائدة الطعام أو في غرفة المعيشة، بينما ينفصل عنهم ذهنياً وعاطفياً عبر الغوص العميق في تدفقات المحتوى والعالم الافتراضي. لم تعد العزلة نتيجة لعدم وجود الناس، بل نتيجة لوجود بديل أكثر جذباً

منهم. (Turkle S., 2015, p. 42)

ب- التحديد الاصطلاحي والمفاهيمي

يمكن تفكيك المفهوم من خلال شقين أساسيين:

- العزلة لغةً: هي مشتقة من الفعل الثلاثي (عزَلَ)، أي نحّاه جانباً وفصله عن غيره، والعزلة في المعجم العربي هي الانفراد والابتعاد عن الناس وعن المجتمع، والاعتزال يكون غالباً بمعنى التباعد الجسدي والاجتماعي. تشير اللغة إلى أن العزلة تحمل دلالة الفصل والإبعاد.

- الرقمية (Digital): هي نسبة إلى التكنولوجيا القائمة على النظام الرقمي الثنائي (صفر وواحد) ومعالجة البيانات عبر الوسائط الإلكترونية الحديثة، كالحواسيب والهواتف الذكية والإنترنت. هذا البعد يشير إلى البيئة التكنولوجية التي تحدث فيها العزلة.

أما العزلة الرقمية اصطلاحاً، فبعد مراجعة العديد من التعريفات الأكاديمية، يمكن تعريفها بأنها: (42 ص فحة، 2021 الهميد، ع بدو وسهام)

حالة من الانسحاب الاجتماعي والنفسي، الاختياري أو غير الواعي، ينفصل فيها الفرد عن التفاعل المباشر والحقيقي مع محيطه الاجتماعي (خاصة الأسري)، نتيجة الاستخدام المفرط والمطول والارتباط الانفعالي المرّضي بوسائل تكنولوجيا الاتصال والشبكات الافتراضية ومنصاتهما، مما يؤدي إلى ضعف الروابط الاجتماعية الحية، وتعويضها بعلاقات رقمية عابرة وسطحية، وفقدان القدرة على الاستمتاع بالتفاعل الواقعي.

هذا التعريف يلتقط عدة عناصر أساسية:

الانسحاب (من التفاعل المباشر).

السبب (الاستخدام المفرط للتكنولوجيا).

النتيجة (ضعف الروابط الحقيقية وظهور بدائل رقمية واهنة).

الطبيعة (قد يكون مقصوداً أو غير مقصود، واعياً أو غير واع).

ج- الخصائص السلوكية للعزلة الرقمية

تتجلى الخصائص السلوكية للعزلة الرقمية في جملة من المظاهر الملاحظة والظواهر القابلة للرصد والقياس، والتي تميزها عن غيرها من أنواع العزلة الأخرى:

- **الغياب الذهني مع الحضور الجسدي (Physical Presence but Mental Absence):** يتواجد الفرد جسدياً في الفضاء الفيزيائي مع أسرته وزملائه، لكنه منفصل تماماً عن الحوار والتفاعل المباشر جراء انغماسه الكامل في شاشته. هذه هي السمة الأكثر شيوعاً والأكثر تدميراً للعلاقات، حيث يشعر الآخرون بأنهم موجودون وغير موجودين في نفس الوقت أمام الشخص المنعزل رقمياً.

- **الاختيارية واللامبالاة (Voluntariness and Apathy):** غالباً ما تكون هذه العزلة مدفوعة برغبة الفرد نفسه واختياره الحر (على الأقل ظاهرياً)، نتيجة الإشباع الفورية والسريعة والمجزأة التي توفرها المنصات الرقمية (الإعجابات، التعليقات، المقاطع القصيرة). لا يشعر الفرد بأنه يعزل نفسه، بل يشعر بأنه يمضي وقتاً ممتعاً. تتولد عن هذا الاستغراق حالة من اللامبالاة تجاه ما يحدث حوله من تفاعلات أسرية واجتماعية، فيبدو غير مكترث بحديث والديه أو لعب أطفاله.

- **متلازمة الخوف من الفوات (FOMO - Fear Of Missing Out):** يشعر المنعزل (أو بالأحرى، المدمن على الاتصال) بالقلق الشديد والتوتر والإحباط إذا ابتعد عن هاتفه أو انقطع اتصاله بالشبكة ولو لفترة وجيزة. هذا الخوف ليس من فوات حدث واقعي مهم، بل من فوات منشور، أو خبر، أو تحديث، أو تفاعل على منصة التواصل. هذه المتلازمة هي المحرك النفسي الذي يبقي الفريد ملتصقاً بشاشته، ويُعزز العزلة بدلاً من أن يقلل منها. (18 صفة، 2021 العمومية).

- **ترجع المهارات التواصلية الواقعية (Decline of Face-to-Face Communication Skills):** يؤدي الاستغراق الطويل والمستمر في التواصل النصي (الكتابي) أو الرمزي الرقمي (الإيموجي والصور) إلى ضمور تدريجي وملحوظ في القدرة على إدارة الحوارات المباشرة وجهاً لوجه،

والتي تتطلب مهارات معقدة مثل قراءة لغة الجسد، وفهم نبرات الصوت، والارتجال في الردود، والتعامل مع فترات الصمت. يصبح الفرد أقل كفاءة في هذه المهارات، مما يزيد من قلقه الاجتماعي، وبالتالي يفضل العودة إلى البيئة الرقمية الأسهل والأكثر تحكماً، في حلقات مفرغة.

- التمرير اللانهائي كسلوك آلي (Automatic Infinite Scrolling): يتخذ الفرد سلوكاً شبه آلي يتمثل في تمرير محتوى الوسائط الاجتماعية (فيسبوك، إنستغرام، تيك توك) بشكل مستمر وغير هادف، حتى عندما لا يكون هناك محتوى مفيد أو ممتع. هذا السلوك يشبه اللعب على آلة القمار، حيث يعطي الدماغ دفعة صغيرة من الدوبامين مع كل تمريرة، مما يخلق إدماناً سلوكياً قوياً ويُبقي الفرد في حالة من الذهول الرقمي.

2- أبعاد العزلة الرقمية

إن ظاهرة العزلة الرقمية ليست سلوكاً أحادي الجانب أو ظاهرة سطحية يمكن اختزالها في مجرد قضاء وقت طويل على الإنترنت، بل هي ظاهرة مركبة ومعقدة ومتشعبة تتداخل فيها أبعاد نفسية واجتماعية وسلوكية وثيقة الترابط، (قدوري، م.، وصادق، ع. (2022). المرجع السابق، ص 19). ولا يمكن فهمها بشكل كامل إلا من خلال تفكيك هذه الأبعاد:

أ- البعد النفسي والانفعالي

يرتبط هذا البعد بالحالة الوجدانية الداخلية للمستخدم الرقمي، وبالعواطف والمشاعر التي تولدها العزلة الرقمية أو التي تنتج عنها. وتتجلى أهم مظاهره في:

- الاغتراب الذاتي (Self-Alienation): شعور الفرد بأنه غريب عن ذاته الحقيقية، حيث يعيش شخصية افتراضية مثالية على وسائل التواصل، تتناقض مع واقعه الحقيقي. هذا الانقسام بين الأنا الرقمي والأنا الواقعي يولد شعوراً بالاغتراب عن الذات، وعدم الرضا عن الحياة الحقيقية،

وكراهية للواقع بالمقارنة مع الصورة المثالية المزيفة على الشاشات. (غنام، خ.، وعبد الحميد، س. (2021). المرجع السابق، ص 49).

- الشعور بالوحدة النفسية رغم التواصل الافتراضي المستمر: وهي مفارقة كبرى، كلما زاد تواصل الفرد رقمياً، زاد شعوره بالوحدة النفسية العميقة. التفاعلات الرقمية، رغم كثرتها، تبقى سطحية، عابرة، وخالية من العمق العاطفي والحميمية التي يوفرها اللقاء المباشر. هذا النوع من الوحدة هو وحدة وسط الزحام، وهي أكثر إيلاماً من العزلة الجسدية لأن الفرد يشعر بأنه وحيد بين الناس.

- الارتباط العاطفي المرّضي بالشاشة (Pathological Emotional Attachment): تطوير علاقة عاطفية شبه رومانسية أو اعتمادية على الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي، حيث يصبح الجهاز هو الصديق المفضل، والملاذ الآمن، ومصدر التسلية والطمأنينة. هذا الارتباط يجعل فكرة الانفصال عن الجهاز (ولو لبضع ساعات) بمثابة فكرة انفصال مؤلم وفقدان للأمان.

- القلق التكنولوجي (Techno-stress) والانسحاب الرقمي: القلق والتوتر الشديد الذي يصيب الفرد عند انقطاعه عن بيئته الرقمية (انقطاع الإنترنت، نفاد البطارية، فقدان الهاتف). تظهر أعراض انسحاب جسدية ونفسية مشابهة لأعراض انسحاب المخدرات، التعرق، سرعة ضربات القلب، الأرق، التهيج، والعجز عن التركيز في أي شيء آخر.

ب- البعد الاجتماعي والنسقي

يتعلق هذا البعد بطبيعة شبكة العلاقات الاجتماعية التي يُقيمها الفرد ويديرها، وبكيفية تأثر البنى الاجتماعية (خاصة الأسرة) بهذه العزلة. ويظهر في: (112 صفة. 1992. Giddens A.)

- ضمور العلاقات الحية وجهاً لوجه (Atrophy of Face-to-Face Relations): العلاقات الواقعية تحتاج إلى رعاية مستمرة، لقاءات، حوارات، لغة جسد، وقت مشترك. الاستبدال التدريجي لهذه

العلاقات بعلاقات رقمية يؤدي إلى ضمورها وموتها البطيء، حيث تصبح أكثر برودة، وأقل عفوية، وأكثر رسمية حتى بين أفراد الأسرة الواحدة.

- **الانفصال النسقي داخل الأسرة الواحدة (Systemic Disconnection):** انتقلت الأسرة من كونها نظاماً متماسكاً (كل فرد يؤثر في الآخر ويتأثر به) إلى نظام من الجزر المنعزلة (كل فرد في عالمه الرقمي الخاص). هذا التفكك النسقي يُفرز ما يُسميه الباحثون اليتيم الأسري الرقمي (Digital Family Orphanhood)، حيث يعيش الأبناء مع أبوين حاضرين جسدياً لكنهما غائبان عاطفياً وذهنياً.

- **تفضيل الاندماج في مجتمعات افتراضية عابرة (Preference for Virtual Communities):** يجد الفرد في المجتمعات الافتراضية (مجموعات الفيسبوك، منصات الألعاب، قنوات الديسكورد) ما يعجز عن إيجاداه في أسرته أو مجتمعه الحقيقي، فهي تمنحه الفرصة لبناء هوية جديدة، والتعبير بحرية أكبر، وتقديم الدعم العاطفي (ولو بشكل سطحي)، ومقابلة أشخاص يتفهمونه (لأنهم يشاركونه اهتماماته الرقمية)، كل ذلك دون متطلبات العلاقات الحقيقية من وقت وجهد والتزام.

ج- البعد السلوكي والمعرفي

يركز هذا البعد على الممارسات اليومية الملاحظة والقابلة للقياس، وعلى أنماط التفكير المرتبطة بها، ومن أبرزها: (McDaniel. Technoference: The interference of technology in couple relationships. 2016. صفة 34)

- **فقدان الإحساس بالوقت (Time Distortion):** قدرة الفرد على الجلوس أمام الشاشة لساعات طويلة (تصل إلى 6-8 ساعات يومياً في بعض الحالات) وهو يعتقد أنها دقائق معدودة فقط. هذا التشوه في إدراك الزمن ينتج عن طبيعة المحتوى الرقمي التدفقي (المتسلسل السريع) الذي يلهي الدماغ عن تتبع الوقت. يؤدي هذا إلى إهمال الواجبات والأنشطة الأخرى (الدراسة، العمل، الواجبات الأسرية، النوم، الأكل الصحي).

- **عدم القدرة على التحكم في مدة الجلسة الرقمية (Loss of Control):** أن ينوي الفرد استخدام هاتفه لمدة خمس دقائق فقط، ثم يفاجأ نفسه بأنه قضى ساعتين دون أن يشعر. هذه السمة هي العلامة الأكثر وضوحاً على الانتقال من الاستخدام إلى الإدمان السلوكي. تختفي قدرة الإرادة والتحكم الذاتي تماماً أمام جاذبية الخوارزميات والتصميم القهري للتطبيقات.
- **سلوك التجاهل الرقمي (Phubbing – Phone Snubbing):** هو السلوك المتمثل في انشغال الفرد بهاتفه وتجاهله التام للشخص الذي يتحدث معه وجهاً لوجه، سواء داخل البيت (أثناء حديث الزوجة، أو سؤال الأبناء، أو حديث الوالدين) أو خارجه (في العمل، المقاهي، التجمعات). هذا السلوك ليس مجرد قلة أدب، بل هو رسالة غير لفظية تقول: أنت أقل أهمية من الهاتف، وهو من أكثر السلوكيات تدميراً للعلاقات الشخصية والثقة المتبادلة.
- **تبني عادات استهلاكية سطحية في تلقي المعلومات (Superficial Consumption Habits):** الاعتياد على تصفح العناوين، والمقاطع القصيرة، والمنشورات السريعة، مما يضعف قدرة الدماغ على القراءة المتعمقة، والتركيز الطويل، وتحليل المعلومات المعقدة. يصبح الفرد قارئاً قفزاً (Skimmer) وليس قارئاً متعمقاً، مما يقلل من الفهم النقدي ويزيد من قابلية التأثر بالمعلومات المضللة والمحتوى السطحي.

3- دور وسائل تكنولوجيا الاتصال في إنتاج العزلة الرقمية

من الخطأ النظر إلى تكنولوجيا الاتصال كأدوات محايدة تماماً (أي أنها مجرد وسائل، والخير أو الشر يأتي من استخدام الإنسان لها). الواقع أكثر تعقيداً. لقد تحولت وسائل التكنولوجيا الحديثة (خاصة الهواتف الذكية والتطبيقات) إلى بيئات تفاعلية متكاملة تمتلك خصائص هندسية واجتماعية ونفسية مُصممة بوعي (أو بدون وعي في بداياتها، لكن بوعي شديد حالياً) لتكريس العزلة الرقمية وتعميقها عبر آليات متعددة: (المعهد الوطني للصحة العمومية. 2021). المرجع السابق، ص

أ- جاذبية الخوارزميات وبيئات التدفق اللانهائي (Algorithmic Gravity & Infinite Flow):

تعتمد منصات التواصل الاجتماعي الكبرى (فيسبوك، تيك توك، إنستغرام، يوتيوب) على خوارزميات ذكاء اصطناعي متطورة، هدفها الأساسي ليس تقديم محتوى مفيد بقدر ما هو الاستحواذ على انتباه المستخدم لأطول فترة ممكنة (Attention Economy). تفعل ذلك عبر تقنيات هندسية مدروسة: (73 صفة، Wu، 2016)

- التمرير اللانهائي (Infinite Scroll): ابتكار مدمر نفسياً (صممه شركة Aza Raskin ثم ندم عليه لاحقاً)، يزيل أي نقطة توقف طبيعية تدفع المستخدم للتوقف. فعندما كان التصفح يعتمد على الصفحة التالية، كان هناك قرار واعٍ بالاستمرار. أما مع التمرير اللانهائي، فإن المستخدم ينزلق إلى هاوية من المحتوى دون أي إشارة للتوقف، فيستمر بشكل تلقائي وآلي.

- نظام الإشعارات الفوري (Push Notifications): صُمم لاختراق أي حدود زمنية أو مكانية. فكل إعجاب، أو تعليق، أو رسالة، أو تحديث يرسل إشعاراً يهز الهاتف، ويصدر صوتاً، ويضيء الشاشة، ويظهر رقماً أحمر على أيقونة التطبيق. هذا الإشعار يُحوّل الهاتف إلى آلة تطلب الانتباه بشكل مستمر، مما يجعل من المستحيل على الفرد أن يكون منفصلاً حقاً. الجسم موجود في غرفة المعيشة، لكن العقل مع الإشعار الجديد.

- تخصيص المحتوى (Personalization & Filter Bubbles): الخوارزميات تتعلم تفضيلات المستخدم (من خلال ما ينقر عليه، وما يقضي وقتاً أطول في مشاهدته، وما يتفاعل معه)، ثم تقدم له فقاعة ترشيح (Filter Bubble) من المحتوى المخصص له فقط. هذا المحتوى يكون شديد الجاذبية من وجهة نظر المستخدم (لأنه صُمم خصيصاً له)، ولكنه في نفس الوقت يفقده التعرض لآراء مختلفة، ويحبسه في عالمه الخاص، مما يزيد من إحساسه بأن العالم الرقمي يفهمه بينما العالم الحقيقي (الأسرة والمجتمع) لا يفهمه.

هذا كله يُعرف بـ: اقتصاد الانتباه (Attention Economy)، وهو نظام اقتصادي كامل تكون فيه عملة الشركات التكنولوجية هي وقت انتباه المستخدم الذي تبيعه للمعلنين. لذلك، فهذه الشركات لديها حافز مالي هائل لجعل المستخدم مدمناً على منصاتها، منعزلاً عن العالم الحقيقي.

ب- توفير الإشباع النفسية الفورية والبديل الافتراضي

(Instant Gratification & Virtual Substitute)

تقدم التكنولوجيا الرقمية للمستخدم ليس مجرد أداة، بل مجتمعاً بديلاً كاملاً يُلبّي احتياجاته النفسية الأساسية بضغطة زر وسرعة فائقة، بينما المجتمع الحقيقي (الأسرة، الأصدقاء) يتطلب جهداً كبيراً وتفاعلاً معقداً لتلبية هذه الاحتياجات. (غنام، خ.، وعبد الحميد، س. (2021). المرجع السابق، ص 53)

الإشباع في العالم الحقيقي (بطيء ويتطلب جهداً)	الإشباع في العالم الرقمي (سريع وفوري)	الحاجة النفسية
مدح من الوالدين، تقدير من الأصدقاء، إنجاز حقيقي. يحتاج وقتاً وتفاعلاً	أعجبي (Like)، تعليق إيجابي، مشاركة، متابعة. يتم في ثوانٍ.	التقدير والاعتراف
الانتماء إلى أسرة، مجموعة أصدقاء، نادٍ. يحتاج التزاماً، وقتاً، وحضوراً.	الانضمام إلى مجموعة على فيسبوك، خادم على ديسكورد، عشيرة في لعبة. فوري وبلا شروط.	الانتماء
التفاعل مع أفراد الأسرة، قراءة كتاب، الخروج في نزهة. يحتاج تحفيزاً أولياً.	فيض لا نهائي من المقاطع القصيرة (تيك توك، Reels)، الألعاب، المحتوى المتنوع. متاح 7/24.	الترفيه وتجنب الملل
مواجهة المشكلات، حوار مع الأسرة، حل النزاعات. صعب ومتعب نفسياً.	الهروب إلى عالم افتراضي مريح يمكن التحكم فيه. تسكينة فورية.	تجنب التوتر والضغط

هذا الإشباع الفوري والمكثف يُفرز هرمون الدوبامين (Dopamine) - ناقل عصبي مرتبط بالمتعة والمكافأة - في الدماغ بشكل متكرر وسريع. مع الوقت، يعتاد الدماغ على هذا المستوى العالي من التحفيز السهل، ويصبح التفاعل الواقعي (الذي يكون أبطأ وأقل إشباعاً فورياً) مملاً

أو مرهقاً. تتكون بذلك حلقة إدمان سلوكية تجعل الفرد يُفضّل باستمرار العالم الرقمي (الحل السهل) على التفاعل الأسري الواقعي (الحل الصعب).

ج- فردانية الاستهلاك التكنولوجي (Technological Individualism)

مع تطور التكنولوجيا، حدث تحول جذري في طبيعة الأجهزة الرقمية نفسها: (2021 جلول، و.ف) (104 صفة

- في الماضي (عصر التلفزيون): كان التلفزيون غالباً جهازاً عائلياً مشتركاً. كانت الأسرة تجلس معاً لمشاهدة نفس المحتوى، مما كان يخلق خبرة جماعية ونقاشات حول ما يُشاهد. كان الجهاز يُجمّع الأسرة مكانياً ومحتوىً (ولو بشكل سلبي).

- الآن (عصر الهواتف الذكية والسماعات الشخصية): تحولت الأجهزة الرقمية إلى أدوات استهلاك فردي شخصي للغاية. لكل فرد هاتفه الخاص، وحساباته الخاصة، وسماعات الأذن الخاصة به، والمحتوى المخصص له فقط.

هذه الفردانية التكنولوجية أدت إلى تفتيت الفضاء الأسري المشترك وإنشاء ما يمكن تسميته بـ: الجزر الانعزالية (Isolation Islands) داخل البيت الواحد. ففي غرفة المعيشة الواحدة، تجد أفراداً أربعة: أب يتابع الأخبار على هاتفه، أم تتصفح إنستغرام، ابن يلعب لعبة فيديو، ابنة تشاهد تيك توك. كل واحد في عالمه الرقمي الخاص المنفصل تماماً عن الآخرين، رغم أن أجسادهم تفصل بينها سنتيمترات فقط. هذا ليس مجرد استخدام منفرد، بل هو عزلة داخل الجماعة بامتياز. لا توجد خبرة مشتركة تُبنى، ولا ذاكرة عائلية جماعية تتشكل، فقط أفراد متجاورون لكنهم منعزلون.

4- النظريات المفسرة للعزلة الرقمية

لا يمكن فهم ظاهرة معقدة كالعزلة الرقمية من زاوية واحدة. لذلك استندت الأدبيات الأكاديمية في علم الاجتماع الإعلامي وعلم النفس الاجتماعي إلى عدة أطر نظرية متكاملة، تقدم كل واحدة منها إسهاماً مختلفاً في تفسير أسباب الظاهرة وآلياتها:

أ- نظرية الاستخدامات والإشباع (Uses and Gratifications Theory)

الرواد: كاتز (Katz)، بلومر (Blumler)، جوريفيتش (Gurevitch) - سبعينيات القرن العشرين. الافتراض الأساسي: هذه النظرية تمثل نقلة نوعية في دراسة الإعلام. فبدلاً من النظر إلى الجمهور كمتلقين سلبيين تتلاعب بهم وسائل الإعلام (كما في نظريات الحقنة تحت الجلد أو الأجندة الإعداد)، تفترض النظرية أن الجمهور نشط، واعٍ، وهادف في اختياره لوسائله الإعلامية. بمعنى أن الأفراد لا يُستخدمون من قبل الوسائط، بل هم من يستخدمون الوسائط لإشباع احتياجات معينة. (Katz، 1974) (قدوري، م.، وصادق، ع. (2022). المرجع السابق، ص 25).

تطبيقها على العزلة الرقمية:

تفسر هذه النظرية العزلة الرقمية بأن الفرد يهرب بوعي أو بغير وعي إلى الفضاء الرقمي لأنه يجد فيه إشباعاً نفسية واجتماعية محددة يعجز - أو يجد صعوبة - في الحصول عليها من بيئته الواقعية (خاصة الأسرية). من هذه الإشباعات:

- التسلية والهروب من الملل: الأسرة قد لا توفر ترفيهاً مستمراً ومخصصاً كالتطبيقات.
- الهروب من التوترات الأسرية: إذا كان هناك صراع أو توتر في المنزل، يصبح الهاتف ملاذاً آمناً للهروب.
- التعويض العاطفي: إذا كان الفرد يشعر بأنه غير مفهوم أو غير مقدر في أسرته، يبحث عن التقدير والاهتمام في الإعجابات والتعليقات الرقمية.

- **الانتماء لمجتمعات افتراضية:** إذا كان الفرد يشعر بأنه غريب أو مختلف في أسرته (مثل مراهق له اهتمامات لا يشاركه فيها أهله)، فإنه يجد مجتمعات افتراضية تشاطره هذه الاهتمامات.

نقد النظرية: انتقدت المبالغة في افتراض أن المستخدم واعٍ تماماً لأهدافه وإشباعاته. فالكثير من الاستخدام الرقمي اليوم أصبح تلقائياً، إدمانياً، وآلياً، وليس نابعاً من حاجة واعية بقدر ما هو نتيجة لتصميم إدماني للتطبيقات.

ب- نظرية التفاعلية الرمزية (Symbolic Interactionism)

الرواد: جورج هربرت ميد (George Herbert Mead)، وتطویر هربرت بلومر (Herbert Blumer).
الافتراض الأساسي: تركز النظرية على أن المعنى يُبنى من خلال التفاعل الاجتماعي باستخدام الرموز (كلمات، إيماءات، تعابير وجه). الناس لا يستجيبون للواقع بشكل مباشر، بل يستجيبون للمعاني التي يطلقونها على الأشياء والأشخاص من خلال التفاعل. كما تركز على مفهوم إدارة الانطباع (Impression Management) أي أن الفرد يحاول باستمرار التحكم في الصورة التي يقدمها عن نفسه للآخرين. (Giddens, A. (1992). Op. Cit., p. 135)
تطبيقها على العزلة الرقمية: تفسر هذه النظرية ظاهرة العزلة الرقمية من زاوية بناء الهوية وإدارة الانطباع.

- **استبدال الرموز:** التفاعل الواقعي وجهاً لوجه يعتمد على رموز معقدة (لغة الجسد، تعابير الوجه، نبرة الصوت، العفوية). هذه الرموز صعبة التحكم ويمكن أن تخون الفرد (مثلاً: احمرار الوجه كسفاً عن الخجل، أو ارتعاش الصوت كسفاً عن القلق). أما التفاعل الرقمي فيعتمد على رموز مبسطة يمكن التحكم فيها بالكامل (نصوص مكتوبة يمكن تعديلها، إيموجي، صور مختارة بعناية، إعجابات، مشاركات). هذا يمنح الفرد قدرة فائقة على إدارة الانطباع الرقمي.

- بناء هوية افتراضية مثالية: يمكن للفرد في العالم الرقمي أن يبني شخصية أو هوية مثالية (أو حتى هويات متعددة) لا علاقة لها بواقعه. يمكن أن يظهر كشخص ناجح، جميل، سعيد، ساخر، عميق رغم أن واقعه مختلف تماماً. هذا النوع من الهروب إلى الذات المثالية يصبح مرضياً بشكل كبير، لدرجة أن العودة إلى الأنا الواقعي غير المتحكم فيه تصبح مرهقة وغير مرغوب فيها.

- النتيجة: يفضل الفرد الانعزال الرقمي لأنه يمنحه سيطرة شبه مطلقة على صورته وهويته، على عكس التفاعل الواقعي الذي يكون أكثر عشوائية وأقل قابلية للتحكم، مما قد يسبب القلق الاجتماعي.

ج- نظرية التدفق (Flow Theory)

الرائد: عالم النفس المجري-الأمريكي ميهالي تشيكسنتميهالي (Mihaly Csikszentmihalyi).

- الافتراض الأساسي: تصف النظرية حالة نفسية يُصبح فيها الشخص منغمساً بالكامل في نشاط ما لدرجة أنه يفقد الإحساس بالوقت والمكان والجوع والتعب وحتى الذات. هذه الحالة تُسمى التدفق (Flow)، وتكون عادة ممتعة ومجزية بشكل كبير. تحدث عندما يكون هناك توازن بين تحدي النشاط ومهارات الفرد، وعندما يكون هناك أهداف واضحة وتغذية راجعة فورية. (49 صفة، Csikszentmihalyi، 1990)

- تطبيقها على العزلة الرقمية: تنطبق نظرية التدفق بامتياز على تجربة الغوص في المحتوى الرقمي، سواء في الألعاب الإلكترونية أو تصفح منصات التواصل:

- الألعاب الإلكترونية: الألعاب الحديثة مصممة لإبقاء اللاعب في حالة تدفق مستمرة، هناك أهداف واضحة (أكمل المهمة، اقتل الوحش، ارفع المستوى)، وتغذية راجعة فورية (نقاط، جوائز، ترتيب)، وتحدي يتزايد تدريجياً مع زيادة مهارات اللاعب. هذا يخلق حلقة إدمانية تجعل

اللاعب يفقد السيطرة على الوقت وينعزل عن محيطه تماماً (غالباً ما نسمع ساعة واحدة فقط ثم يمر خمس ساعات).

- **منصات التواصل والتطبيقات:** نظام التمرير اللانهائي والإشعارات الفورية والمحتوى المخصص يخلق نسخة سطحية من التدفق، حيث يقفز المستخدم من محتوى إلى آخر في حالة شبه نشوة، يفقد فيها الإحساس بالزمن وبالأخرين من حوله.

- **النتيجة:** تجربة التدفق الرقمي ممتعة ومجزية جداً لدرجة أن الفصل عنها - والعودة إلى التفاعل الأسري البطيء - يصبح أمراً جسدياً ونفسياً صعباً. وهذا يفسر لماذا يجلس المراهق لساعات على لعبة فيديو بينما يشعر بالملل بعد 5 دقائق من الدردشة العائلية.

د- نظرية الحتمية التكنولوجية (Technological Determinism)

الرائد: مارشال ماكلوهان (Marshall McLuhan)، وغيره.

- **الافتراض الأساسي:** هي النظرية الأكثر تطرفاً (والأكثر إثارة للجدل) في هذا السياق. تفترض أن التكنولوجيا ليست مجرد أداة محايدة يستخدمها الإنسان، بل هي قوة مستقلة تحرك وتحدد التحول الاجتماعي والثقافي. بمعنى أن خصائص التكنولوجيا نفسها (وليس فقط كيفية استخدام الناس لها) هي التي تشكل السلوك البشري، والعلاقات الاجتماعية، وحتى طريقة التفكير. أشهر مقولة لماكلوهان: "الوسيط هو الرسالة"، (The medium is the message)، أي أن خصائص الوسيط التكنولوجي أهم من المحتوى الذي ينقله. (Castells, M. (1996). Op. Cit., p. 98)

- **تطبيقها على العزلة الرقمية:** تقدم هذه النظرية تفسيراً أكثر جذرية للعزلة الرقمية. - **ليست مجرد إرادة فردية:** العزلة الرقمية ليست مجرد نتيجة ضعف إرادة أو تربية سيئة أو مشاكل أسرية، بل هي نتاج طبيعي وحتمي لخصائص التكنولوجيا نفسها. - **الهواتف الذكية كأدوات فردية:** الهواتف الذكية لم تُصمم لتكون أدوات جماعية أو عائلية؛ شاشتها صغيرة (تناسب فرداً واحداً)، وشخصية (تحتوي على أسرار الفرد، رسائله الخاصة،

تاريخ بحثه)، وتستخدم باللمس (لا يشارك فيها أكثر من شخص بسهولة). هذه الخصائص التصميمية تفرض بطبيعتها نمطاً سلوكياً فردياً منعزلاً. أطفال اليوم حين يرون هاتفاً، لا يفكرون فيه كجهاز عائلي، بل جهازي الشخصي.

- **حتمية العزلة:** إذا تبيننا هذه النظرة، فإن العزلة الرقمية تصبح سمة بنيوية للمجتمعات المعاصرة، وليست مجرد ظاهرة يمكن علاجها بتوعية الأفراد فقط. فطالما أن التكنولوجيا السائدة هي تكنولوجيا فردية، فإنها ستعزز السلوك الفردي وتعيق التفاعل الجماعي. الحل إذاً، من منظور هذه النظرية، لن يكون بتغيير سلوك الأفراد فقط، بل بتصميم تكنولوجيا تشجع على التفاعل الجماعي (وهو ما لا تفعله الشركات الكبرى حالياً).

5- التأثيرات المحتملة للعزلة الرقمية على الفرد والأسرة

تُلقي ظاهرة العزلة الرقمية بظلالها الثقيلة على مختلف مناحي حياة الفرد والأسرة، وتتسبب هذه التأثيرات لتشمل أبعاداً نفسية واجتماعية وصحية وتربوية وقيمية متشابكة ومتداخلة. من المهم التأكيد على أن هذه التأثيرات ليست نظرية فقط، بل موثقة بدراسات ميدانية وإكلينيكية متزايدة.

أ- التأثيرات النفسية والانفعالية

تُشكل التأثيرات النفسية البعد الأكثر عمقاً وخطورةً في ظاهرة العزلة الرقمية، لأنها تصيب جوهر الإنسان "مشاعره، هويته، وصحته النفسية. وتتجلى في جملة من المظاهر الانفعالية المتشابكة". (غنام، خ.، وعبد الحميد، س. (2021). المرجع السابق، ص 58).

- **الشعور بالوحدة الافتراضية (Virtual Loneliness):** وهي مفارقة نفسية كبرى، إذ يعاني المنعزل رقمياً من وحدة حقيقية مؤلمة، رغم امتلاكه مئات أو آلاف الأصدقاء الافتراضيين، ورغم تواصله الدائم معهم. تؤكد الدراسات النفسية أن جودة العلاقات أهم من كميتها، وأن

التواصل الرقمي العابر والسطحي لا يُعوّض أبداً الحاجة البيولوجية والنفسية الأساسية للاتصال الإنساني الحقيقي (اللمسة، النظرة في العين، نبرة الصوت الحانية، الحضور الجسدي). الإنسان المنعزل رقمياً يمكن أن يكون لديه 1000 صديق على فيسبوك، لكنه ينام وحيداً ولا يجد من يحتضنه.

- **الاكتئاب والاضطرابات المزاجية:** تربط دراسات نفسية وبائية عديدة (بما فيها دراسات عالمية المنشور في مجلات مرموقة مثل *Journal of Abnormal Psychology*) بين الاستخدام المكثف لمنصات التواصل وتصادم معدلات الاكتئاب، القلق، واضطرابات المزاج، خاصة بين المراهقين والشباب. الآلية التفسيرية الرئيسية هي ما يُسمى المقارنة الاجتماعية الصاعدة (*Upward Social Comparison*)، يقارن المستخدم حياته الواقعية المتواضعة، المحبطة، الطبيعية بالحياة المثالية المزيّفة والمحرّرة التي يراها على المنصات (سفر، نجاحات، جمال جسدي، سعادة مصطنعة). هذه المقارنة تولد شعوراً بالفشل، الحسد، كراهية الذات، والاكتئاب. كلما زاد الوقت الذي تقضيه على إنستغرام، زاد احتمال شعورك بأن حياتك تافهة. (Twenge. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious*. 2017، ص 93)

- **متلازمة الفوات الرقمية (FOMO – Fear Of Missing Out):** هو الخوف المستمر، المزمن، والموهن من تفويت حدث، خبر، منشور، أو تفاعل رقمي مهم. ليس خوفاً من فوات شيء واقعي، بل من فوات شيء رقمي. يدفع هذا الخوف الفرد إلى التحقق القهري من هاتفه عشرات بل مئات المرات يومياً (في بعض الحالات، أكثر من 100 مرة)، حتى في أوقات غير مناسبة (أثناء الصلاة، الدراسة، العمل، أو قيادة السيارة)، بصورة لا إرادية وآلية. هذا السلوك القهري يُجهد الدماغ، يشتت الانتباه، ويزيد من القلق، وفي تناقض صارخ، بدلاً من أن يحمي الفرد من فوات شيء، فهو يجعله يفوت كل شيء حوله (لحظات عائلية، فرص عمل، تركيز دراسي).

- الإدمان السلوكي (Behavioral Addiction): يُشكّل الاستخدام المفرط للفضاء الرقمي نمطاً من الإدمان السلوكي (غير المرتبط بمادة كيميائية)، وهو معترف به طبيّاً في بعض التصنيفات (مثل DSM-5 ضمن فئة اضطراب الألعاب الإلكترونية كحالة تحتاج لمزيد من الدراسة). يتسم هذا الإدمان بـ:

- فقدان السيطرة على مدة وتكرار الاستخدام.
- الانشغال الذهني الدائم بالفضاء الرقمي (حتى عندما لا تستخدمه، تفكر فيه).
- أعراض انسحاب عند التوقف أو الحرمان (أرق، تهيج، نوبات غضب، اكتئاب، فراغ).
- الاستمرار رغم العواقب السلبية الواضحة (على الصحة، العلاقات، العمل، الدراسة).
- تسامح (Tolerance): الحاجة لوقت أطول أو محتوى أكثر إثارة لتحقيق نفس المستوى من الإشباع.

- تشوّه صورة الجسد وتراجع تقدير الذات (Body Image Distortion & Lowered Self-Esteem): يرتبط التعرض المستمر واليومي لصور الجسد المثالي المعدّل رقمياً (باستخدام الفلاتر، برامج التعديل، الزوايا المناسبة، الإضاءة) بتراجع حاد في الرضا عن الجسد والشعور بقيمة الذات. هذا التأثير يكون شديداً بشكل خاص في فئة المراهقين والمراهقات (حيث تتشكل الهوية الجسدية)، ولكنه لا يقتصر عليهم. كل صورة مثالية تُرى على إنستغرام هي رسالة سلبية غير مباشرة للعقل (جسدك غير كافٍ، حياتك غير كافية). بعض الدراسات ربطت بين الاستخدام المكثف لمنصات التواصل وزيادة مخاطر اضطرابات الأكل (كفقدان الشهية العصبي والشره المرضي) كآلية للسعي نحو هذا المثال المستحيل. (82-88 ا ص فحات، 2015، Fardouly)

ب- التأثيرات الاجتماعية والأسرية

تتصدر التأثيرات الاجتماعية الأسرية قائمة المخاوف الأكاديمية والمجتمعية، باعتبار الأسرة الخلية الأساسية واللبنة الأولى في بناء المجتمع، وهي التي تتجلى فيها تأثيرات العزلة الرقمية بصورة مباشرة ويومية وملموسة. (زرزور، ف..، وجلول، م. (2021). المرجع السابق، ص 112)

- **تفتيت التواصل الأسري وظاهرة التجاهل الرقمي (Phubbing):** أصبح مشهد الأسرة الجالسة معاً على مائدة الطعام أو في غرفة المعيشة، وكل فرد منغمس في شاشته، منعزلاً في عالمه، مشهداً يومياً مألوفاً في آلاف البيوت. هذا السلوك يُسميه الباحثون التجاهل الرقمي (Phubbing). الدراسات تظهر أن هذا السلوك يُولد مشاعر الإهمال، النبذ، والرفض لدى أفراد الأسرة الآخرين، خاصة الأطفال والزوج، الزوجة. الشخص الذي يتم تجاهله (المُـPhubbed) يشعر بأنه أقل أهمية من الهاتف، مما يؤدي إلى تآكل الثقة، وتراجع الرغبة في مبادرة المحادثات، وبناء جدران صامته من الاستياء بين أفراد الأسرة. بمرور الوقت، تصبح حتى الأسر المتماسكة غرباء يعيشون تحت سقف واحد.

- **إضعاف الرابطة الزوجية وتدهور جودة الحياة الزوجية:**

- تُثبت الأبحاث والدراسات الميدانية (مثل أعمال McDaniel & Coyne) أن التداخل التكنولوجي (Technoference)، أي تداخل استخدام الهواتف الذكية في وقت وجود الزوجين معاً يؤثر سلباً على جودة العلاقة الزوجية.

- استخدام الهاتف في غرفة النوم (قبل النوم، عند الاستيقاظ)، وعلى مائدة الطعام (بدلاً من المحادثة)، وأثناء الأوقات المخصصة (كمواعيد الخروج) يُقلص مساحات الحميمية (الجسدية والعاطفية) والتواصل العميق بين الزوجين.

- **النتيجة:** زواج بارد، يفتقر للتفاهم، ومعدلات طلاق أعلى بين الأزواج الذين يعانون من مستويات عالية من التداخل التكنولوجي. (McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Op. Cit., p. 38)

- **انهيار دور الوالدين التربوي (Erosion of Parental Role):**

- يؤدي انغماس الوالدين أنفسهم في أجهزتهما الرقمية وهواتفهما (وليس فقط انغماس الأبناء) إلى تراجع فاعلية الرقابة الوالدية وجودة التنشئة الاجتماعية.

- الأب الذي هاتفه في يده أثناء تناول العشاء لا يلاحظ أن ابنه المراهق يدخن، ولا يسمع مشاكل ابنته في المدرسة.

- الأم التي تقضي ساعات على إنستغرام لا تقرأ القصص لأطفالها، ولا تلعب معهم، ولا تعلمهم كيفية إدارة العواطف والمشاعر.

- الأبناء، بدورهم، يقلدون والديهم ويتعلمون أن الهاتف أهم من العلاقات الإنسانية. هكذا تتربى أجيال أمام شاشاتهم، في غياب التوجيه الأبوي النشط، والنموذج الحي القدوة، في يتم أسري رقمي حقيقي.

- تفكك شبكة العلاقات القرابية والجوارية (Dissolution of Extended Kinship Networks):

لم تقتصر العزلة الرقمية على الأسرة النووية فقط، بل طالت العلاقات الأسرية الموسعة (الأقارب، الأعمام، الأخوال، أبناء العم). أصبح الحضور الافتراضي (مجموعة واتساب عائلية، منشور تهنئة بعيد على فيسبوك) بديلاً هزياً عن الزيارات العائلية، والولائم، والتجمعات التقليدية التي كانت تمثل شبكات أمان اجتماعي قوية. هذه التجمعات كانت تنقل القيم، وتعزز الشعور بالانتماء، وتقدم دعماً عاطفياً ومادياً في الأزمات. اختفاؤها أو تراجعها (لصالح التفاعل الرقمي البارد) يُضعف نسيج المجتمع ككل.

- تأثيرات الانعزال الرقمي على الأطفال والمراهقين (Effects on Children & Adolescents):

تُمثل فئة الأطفال والمراهقين الفئة الأكثر هشاشة والأشد تضرراً من هذه الظاهرة، وذلك لأن أدمغتهم ومهاراتهم الاجتماعية لا تزال في طور التكوين. الحرمان من التفاعل الأسري الحقيقي

الكافي، والتعويض بشاشات منذ سن مبكرة، يؤثر سلباً على. (Turkle, S. (2015). Op. Cit., p. 171)

- تطور مهارات التواصل الاجتماعي: يصبح الطفل أقل قدرة على قراءة انفعالات الآخرين، أقل تعاطفاً، وأكثر ميلاً للانطواء أو السلوك العدواني في المواقف الاجتماعية المباشرة.

- تطور اللغة: الحرمان من الحوارات المباشرة مع الوالدين يضعف المفردات اللغوية والتركيب النحوي والقدرة على التعبير عن المشاعر المعقدة.
- تنظيم العواطف: الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً على الشاشات لا يتعلمون كيفية التعامل مع الإحباط، الملل، أو الغضب دون اللجوء إلى الملهيات الرقمية. يصبحون أقل قدرة على تهدئة أنفسهم.
- بناء علاقات صحية مستقبلاً: الطفل الذي لم يختبر النمذجة الصحية للعلاقات (من خلال ملاحظة تفاعل والديه معه ومع بعضهما) سيجد صعوبة كبيرة في بناء علاقات زوجية وأسرية صحية عندما يكبر.

ج- التأثيرات الصحية والجسدية

تمتد تداعيات العزلة الرقمية لتطال الصحة الجسدية للفرد عبر آليات متعددة، محولة إياه من كائن حي يتحرك إلى كائن شبه ثابت أمام شاشة: (المعهد الوطني للصحة العمومية. (2021). المرجع السابق، ص 31).

- اضطرابات النوم والإرهاق المزمن (Sleep Disorders & Chronic Fatigue):

تُعطل الأشعة الزرقاء (Blue Light) عالية الطاقة المنبعثة من شاشات الهواتف والحواسب والأجهزة اللوحية إفراز هرمون الميلاتونين (Melatonin) في الدماغ، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم دورة النوم والاستيقاظ (الساعة البيولوجية). استخدام الشاشات ليلاً (خاصة قبل النوم مباشرة) يخدع الدماغ ليعتقد أنه لا يزال نهاراً، مما يؤدي إلى:

- الأرق: صعوبة في الدخول في النوم.
- السهر: تأخير وقت النوم (غالباً بسبب التمرير).
- تراجع جودة النوم: نوم متقطع، غير عميق، بدون مرحلة REM الكافية.

- تراجع المناعة: النوم السيء يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضعف جهاز المناعة وزيادة التعرض للأمراض.
- الإرهاق المزمن: الشعور بالتعب حتى بعد النوم لساعات كافية.
- الخمول البدني والأمراض المزمنة (Physical Inactivity & Chronic Diseases):
يترافق الاستخدام المطول والمستمر للأجهزة الرقمية مع الجلوس المديد (ساعات طويلة في وضعية ثابتة)، وقلة الحركة، وتجنب الأنشطة البدنية. هذا السلوك المستقر (الخامل) يُسهم بشكل كبير في:
- تصاعد معدلات السمنة: خاصة بين الأطفال والمراهقين (قلة الحركة + تناول الوجبات السريعة أثناء التصفح).
- أمراض القلب والأوعية الدموية: ارتفاع ضغط الدم، زيادة الكوليسترول.
- السكري من النوع الثاني: مقاومة الأنسولين نتيجة قلة النشاط العضلي.
- ضعف العضلات والعظام: هزال العضلات وهشاشة العظام المبكرة لدى الشباب.
- متلازمات العين والجهاز العضلي الهيكلي (Digital Eye Strain & Musculoskeletal Disorders):
تشمل التأثيرات الجسدية المباشرة لمشاهدة الشاشات لساعات طويلة:
- إجهاد البصر الرقمي (Digital Eye Strain): جفاف العين، احمرار، حكة، زغللة، صداع، صعوبة في إعادة التركيز عند النظر بعيداً. يُعرف أيضاً بمتلازمة رؤية الحاسب.
- آلام الرقبة (Text Neck): انحناء الرقبة للأمام وإلى الأسفل بشكل غير طبيعي لفترات طويلة، مما يسبب آلاماً مزمنة في الرقبة والكتفين والعمود الفقري العنقي.
- آلام الظهر والقطني: الجلوس بوضعية خاطئة (ظهر مقوس، أكتاف منحنية) لساعات يسبب آلاماً في أسفل الظهر.
- آلام الرسغ والمعصم (متلازمة النفق الرسغي): الحركات المتكررة للكتابة والتمرير بالماوس أو الإبهام على الهاتف يمكن أن تؤدي إلى التهاب الأعصاب والأوتار في الرسغ.

د- التأثيرات المعرفية والتربوية

تمتد تداعيات العزلة الرقمية لتشمل الجانب المعرفي (كيف يفكر الفرد ويتعلم ويتذكر) والتحصيـل التعليمي (نتائج التعلم)، وهو ما بات يُشكّل هاجساً تربوياً وتعليمياً بالغ الأهمية للمربين وأولياء الأمور: (Carrier, 2015، ص 64-78)

- تشتت الانتباه وضعف التركيز (Attention Fragmentation & Reduced Concentration): يُعوّد الاستخدام المتواصل والمنتقل سريعاً بين التطبيقات (Multitasking الرقمي المزيف) للمنصات القائمة على المحتوى القصير والسريع جداً (مثل Reels على إنستغرام، وخاصة تيك توك) الدماغَ على التحفيز السريع، المتغير، والمجزأ. في بيئة كهذه، يتعلم الدماغ ألا يثبت على شيء واحد لأكثر من بضع ثوان. هذا يُضعف بشدة قدرته على التركيز المطول (Sustained Attention) والعميق على الأنشطة التي تتطلب جهداً ذهنياً متواصلًا لفترات أطول، مثل:

- قراءة كتاب أو مقالة طويلة.

- حل مسألة رياضية أو فيزيائية معقدة.

- متابعة محاضرة أو درس تعليمي بتركيز.

- إنجاز واجب منزلي دون انقطاع.

- النتيجة: جيل قارئ القفز (Skimmer) وليس القارئ المتعمق، غير قادر على التحصيل المعرفي العميق.

- ضعف التفكير النقدي وسهولة الوقوع في فخ المعلومات المضللة

(Weakened Critical Thinking & Susceptibility to Misinformation):

يُعرض التعرض المفرط والسلبى للمحتوى الرقمي غير المنقح والمنتشر بسرعة (بدون تحرير أو تدقيق علمي، وأحياناً بمحتوى مضلل مقصود) الفرد لموجات هائلة من المعلومات الخاطئة، الشائعات، نظريات المؤامرة، والأخبار الزائفة. في ظل غياب مهارات التحقق النقدي المتطورة (التي تحتاج إلى تدريب وتركيز)، وبدلاً من التوقف والتساؤل (من كتب هذا؟ ما مصدره؟ ما

الدليل؟ هل هناك رأي مضاو؟)، يصبح الميل الطبيعي هو المشاركة السريعة (Share) والإعجاب دون تفكير. العزلة الرقمية تعزل الفرد ليس فقط عن أسرته، بل عن مصادر المعرفة الموثوقة وآليات التفكير المنطقي، مما يجعله فريسة سهلة للتضليل الإعلامي والدعاية.

- تراجع التحصيل الدراسي للأبناء (Decline in Academic Achievement):

تُثبت الدراسات التربوية الرصينة (بما فيها دراسات طولية تتبع طلاباً لسنوات) وجود علاقة عكسية واضحة وإحصائية بين الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية لأغراض غير تعليمية (للترفيه، التواصل الاجتماعي، الألعاب) والمستوى الأكاديمي للطلاب. ليس فقط لأن الوقت المُهدر على الشاشات كان يمكن استثماره في الدراسة، بل أيضاً لأن العزلة الرقمية تُضعف الذاكرة العاملة (Working Memory)، والتركيز، والقدرة على تنظيم الوقت، والحافز الداخلي للتعلم. الطالب المدمن على التيك توك لن يجد متعة في قراءة نص أدبي طويل، ودماعه لن يحتفظ بالمعلومات الدراسية بالشكل نفسه. (قدوري، م.. وصادق، ع. (2022). المرجع السابق، ص 31).

هـ- التأثيرات على منظومة القيم والهوية الثقافية

يُشكّل هذا البعد القيمي والهوياتي من أخطر وأعمق تداعيات العزلة الرقمية، خاصة على المجتمعات العربية والإسلامية (مثل المجتمع الجزائري بخصوصيته الثقافية والدينية)، لأنه يمس جوهر الهوية والانتماء الثقافي. (زرزور، ف.. وجلول، م. (2021). المرجع السابق، ص 118).

تآكل المرجعية القيمية الأسرية والدينية (Erosion of Family & Religious Value System) : يُعرض الانغماس العميق واليومي في بيئات رقمية ثقافية مغايرة (غربية في غالبيتها، أو عالمية منزوعة الثقافة)، تعرضاً قوياً ومستمرّاً لقيم، سلوكيات، أنماط حياة، وأنظمة أخلاقية تتعارض أحياناً (وأحياناً كثيرة) بشكل صارخ مع المنظومة القيمية الأسرية والدينية التي نشأ عليها الفرد. بدلاً من الحوار المباشر مع الأسرة الذي من شأنه أن يُهضم هذه التناقضات، تنمو في داخل الفرد (خاصة المراهق) ازدواجية معرفية، ثم صراع هوياتي داخلي، ثم شعور بأن قيم أسرتي

قديمة وأن العالم الرقمي متحرر ومتقدم. هذا يؤدي إلى تآكل تدريجي في الإيمان بالقيم الأسرية والدينية، وتبني قيم هجينة أو مستوردة قد لا تتلاءم مع السياق المجتمعي المحلي.

- ضعف التواصل باللغة الأم والتعبير الثقافي الأصيل

(Weakening of Mother Tongue & Authentic Cultural Expression):

تُغلب بيئات التواصل الرقمي، خاصة منصات الترفيه والألعاب والتواصل الاجتماعي الكبرى، اللغات الأجنبية (خاصة الإنجليزية) والأنماط الثقافية الغربية (من موضة، موسيقى، أكل، مواعيد، علاقات). هذا التعرض اليومي المكثف، والخالي من أي حماية أو موازنة من قبل الأسرة، يُضعف تدريجياً وبشكل كبير.

- ارتباط الجيل الجديد باللغة العربية (الضاد) كلغة فكر وتعبير عن المشاعر العميقة، لتحل محلها لغة رقمية هجينة (عربية مكسرة، فرنسية، إنجليزية، واختصارات).

- الموروث الثقافي الجزائري الأصيل (الحكايات الشعبية، الأمثال، الأزياء التقليدية، الأكلات، الأغاني التراثية). تختفي هذه من وعي الجيل الجديد ليحل محلها ثقافة رقمية عالمية موحدة ومعيارية.

- تفرغ المناسبات الأسرية والدينية من محتواها القيمي والتماسكي

(Emptying Family & Religious Occasions of their Value):

في الماضي، كانت المناسبات الأسرية والدينية (ولائم، أفراح، تجمعات العيد، مواعيد رمضان، جلسات دينية) تمثل مؤسسات تربوية موازية تنقل القيم، وتعمق الروابط، وتخلق ذكريات عائلية جماعية. أما اليوم، أصبح الحضور الرقمي (تصوير كل شيء لنشره على وسائل التواصل، الرد على الرسائل والتهاني، متابعة ستوريات الآخرين بدلاً من التركيز على الحاضرين) يختطف اهتمام الأفراد وأوقاتهم حتى خلال هذه المناسبات. نتيجة لذلك: (غنام، خ.، وعبد الحميد،

س. (2021). المرجع السابق، ص 61)

- تُفرغ هذه المناسبات من أثرها التوحيدي (التركيز على الله والعبادة).

- تُفرغ من أثرها التماسكي (تقوية الروابط الأسرية والمجتمعية).

- تتحول إلى عروض سطحية للاستهلاك الرقمي بدلاً من أن تكون تجارب روحية واجتماعية عميقة.

- في رمضان، مثلاً، نجد الأسر مجتمعة على مائدة الإفطار، لكن عيونهم وأذهانهم مشتتة بين الهواتف وتصفح التيك توك ورسائل التهاني.

خلاصة الفصل

تأسيساً على ما تقدم تحليله وتفصيله في هذا الفصل، يمكن استخلاص النتائج التالية:

أولاً: تثبت العزلة الرقمية أنها ليست مجرد موضة أو سلوك عابر بل هي ظاهرة سوسولوجية ونفسية مركبة، شديدة التعقيد، ومتشعبة الأبعاد، تستحق الدراسة الجادة والمتعمقة. جذورها تمتد في التاريخ، لكن شكلها الحالي هو نتاج فريد للعصر الرقمي.

ثانياً: أنتجت الخصائص الفردية والاستهلاكية والمنعزلة لتكنولوجيا الاتصال الحديثة هذه الظاهرة، وعمقتها وأدمنتها هندسة المنصات الرقمية نفسها، المصممة (بوعي وحساب اقتصادي) لاستهلاك أقصى قدر ممكن من الانتباه البشري، حتى لو كان ذلك على حساب الصحة النفسية والعلاقات الأسرية والتماسك الاجتماعي.

ثالثاً: تنعكس العزلة الرقمية على الفرد في أبعاد متعددة ومتداخلة، نفسياً (وحدة، اكتئاب، قلق، إدمان)، صحياً (أرق، سمنة، آلام جسدية)، معرفياً (تشتت، ضعف التفكير النقدي، تراجع التحصيل)، وقيماً (تآكل الهوية والمرجعية الثقافية والدينية).

رابعاً: ولأن الأسرة هي الخلية الأولى والمتضرر الأعمق من هذا الانسحاب الرقمي، فإن هذه العزلة تُحدث تحولات نوعية في بنية العلاقات الأسرية، من تماسك وتفاعل حي، إلى تفتت وتجاهل رقمي (Phubbing)، وانهيار دور الوالدين، وتفكك الروابط الزوجية والقرابية. التأثير لا يقتصر على الأبناء فقط، بل يشمل الوالدين أيضاً، وكلاهما ضحية في هذه المنظومة الجديدة.

خامساً: هذه النتائج النظرية تقودنا مباشرةً وبشكل منطقي إلى الفصل الثاني من هذه الدراسة، والذي سينتقل من تحليل الظاهرة في حد ذاتها (العزلة الرقمية) إلى تحليل بنية العلاقات الأسرية ذاتها، وكيفية تحولها وتغيرها بشكل جذري في ظل هذا التدفق التكنولوجي المتصاعد والمتسارع.

سنبحث في الفصل القادم كيف تبدو العلاقات الأسرية اليوم؟ هل أصبحت أكثر اتصالاً أم أكثر انعزالاً؟ وما هي آليات هذا التحول؟

الفصل الثالث:

تكنولوجيا الاتصال

وبنية العلاقات الأسرية

تمهيد

تعدّ الأسرة الوحدة الاجتماعية الأساسية في كل مجتمع بشري، وهي الفضاء الأول الذي يتشكّل فيه الإنسان وجدانياً وأخلاقياً وسلوكياً؛ فهي النسق الاجتماعي الأول المسؤول عن التنشئة الاجتماعية وإمداد الأفراد بالقيم والسلوكيات اللازمة للاندماج في المجتمع الأشمل. (ق. محمد، 45 ص. صفحة، 2021)

وتتهض الأسرة بوظائف محورية لا تقدر عليها أي مؤسسة اجتماعية أخرى، كالتربية والتنشئة، والدعم الاقتصادي والعاطفي، وإعادة إنتاج القيم الثقافية والدينية عبر الأجيال المتعاقبة. وقد ظلت هذه الوظائف راسخة عبر التاريخ رغم تبدل أشكال الأسرة وأنماطها من مجتمع لآخر ومن حقبة لأخرى.

غير أن العقدين الأخيرين من القرن الحادي والعشرين شهدا ثورة تكنولوجية غير مسبوقه في تاريخ البشرية، طالت تأثيراتها كل مناحي الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية. فمع التوسع المتسارع في انتشار الهواتف الذكية وشبكات التواصل الاجتماعي وتطبيقات المراسلة الفورية، اقتحم الفضاء الرقمي الفضاء الأسري بصورة لم يسبق لها مثيل، ليعيد رسم خريطة التفاعل بين أفراد الأسرة وتشكيل هويتها الجمعية وأنماط تواصلها الداخلي. وقد باتت هذه التحولات تُشكّل جوهر النقاش الأكاديمي والبحثي في حقول علم الاجتماع وعلم النفس الأسري وعلوم الاتصال على حدٍ سواء.

وفي هذا السياق، يسعى هذا الفصل إلى تناول موضوع العلاقات الأسرية في ظل تكنولوجيا الاتصال من زوايا متعددة ومتكاملة؛ إذ يستهل بالتحديد المفاهيمي والتاريخي للعلاقات الأسرية، ثم يتناول الأطر النظرية التي تُفسّر تأثير التكنولوجيا على هذه العلاقات، قبل أن يرصد مظاهر التحول في التفاعل الأسري، وأنماط الاستخدام الأسري للتكنولوجيا، وصولاً إلى موازنة شاملة بين الإيجابيات والسلبيات التي أفرزتها هذه الثورة الرقمية على بنية الأسرة الجزائرية خاصة.

1- مفهوم العلاقات الأسرية وتطورها

1-1. التحديد المفاهيمي للعلاقات الأسرية

تتعدد التعريفات الأكاديمية للعلاقات الأسرية بتعدد الزوايا التي تُقارَب منها؛ فمن المنظور الوظيفي تُعرّف بأنها "مجموعة التفاعلات، والروابط العاطفية، والاتصالات اللفظية وغير اللفظية التي تتم بين أفراد النسق الأسري الواحد، والتي تُحدّد أدوارهم ومكانتهم وتعمل على تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي للأسرة" (62 ص فحة، 2011، Olson D.). فيما تُعرّف من منظور التفاعلية الرمزية بأنها منظومة من المعاني المشتركة والرموز المتبادلة التي تُبنى عبر التفاعل اليومي المستمر، وتُحدد هوية كل فرد داخل النسق الأسري وطبيعة ارتباطه بالآخرين.

وللعلاقات الأسرية أبعاد متشابكة ومتكاملة يمكن إجمالها في أربعة أبعاد جوهرية، أولها البُعد العاطفي الوجداني المتجلي في المودة والرحمة والتعاطف المتبادل بين الأزواج والوالدين والأبناء. وثانيها البُعد التواصلّي القائم على الحوار والنقاش وتبادل الآراء والمشاعر بصورة مفتوحة وآمنة. وثالثها البُعد الوظيفي المرتبط بتوزيع الأدوار والمسؤوليات داخل البيت وفق معادلات يقبلها الجميع. ورابعها البُعد القيمي الثقافي الذي يعكس المنظومة الأخلاقية والدينية والاجتماعية المشتركة التي تتوارثها الأسرة وتعيد إنتاجها جيلاً بعد جيل. وتُعدّ جودة العلاقات الأسرية مؤشراً حاسماً على تماسك الأسرة أو تفككها؛ فالأسرة التي تتسم علاقاتها بالدفء العاطفي والتواصل الصحي والثقة المتبادلة هي أسرة قادرة على تحمّل الضغوط الخارجية وصون استقرارها الداخلي، بينما تغدو الأسرة المضطربة علاقاتياً عرضةً للتصدع والتفكك أمام أول موجة من موجات التغيير الاجتماعي.

1-2. التطور التاريخي للعلاقات الأسرية في الجزائر

1-2-1. مرحلة الأسرة الممتدة التقليدية:

تميّزت العلاقات الأسرية في المجتمع الجزائري التقليدي تاريخياً بالطابع الجمعي والتضامني والتكاملي؛ إذ كانت الأسرة الممتدة تعيش في فضاء مكاني مشترك تحت سلطة أبوية موحدة تُنظّم شؤون الجميع وتضبط علاقاتهم وتفاعلاتهم. وكان التواصل بين الأفراد مباشراً ومتواصلاً، مبنياً على اللقاءات اليومية العضوية والأنشطة المشتركة كالأكل والعمل والسمير.

(33 صفة 2022، صادق، والرزاق). وقد وفر هذا النمط الأسري شبكة أمان اجتماعية صلبة منحت الفرد الإحساس العميق بالهوية والانتماء والحماية من مخاطر الحياة. وكانت سلطة الكبار ومكانتهم تمثل الرابطة المنظم لكل تفاعلات الأسرة ومقرراً لأعرافها وقيمها.

1-2-2. مرحلة الأسرة النووية الحديثة:

مع موجات التحديث والتصنيع والتحضّر التي اجتاحت المجتمع الجزائري في أعقاب الاستقلال، انتقل المجتمع تدريجياً نحو نموذج الأسرة النووية المؤلفة من الوالدين والأبناء فقط. وقد أفضى هذا التحول إلى تقلص حجم الجماعة الأسرية، وانحسار السلطة الأبوية التقليدية، وتنامي الاستقلالية الفردية. وبات الحوار الأسري ينحصر في نطاق أضيق، وإن ظلت الروابط العاطفية المباشرة حاضرة وفاعلة في أغلب الحالات.

1-2-3. مرحلة الأسرة الرقمية المعاصرة:

مع مطلع الألفية الثالثة، ولا سيما بعد الانتشار الكثيف للهواتف الذكية في الجزائر مع بداية العقد الثاني من هذا القرن، دخلت الأسرة الجزائرية مرحلة جديدة بالغة الخصوصية. فقد تحوّلت إلى ما يمكن وصفه بـ"النسق المشطّى تكنولوجياً"، حيث تتعايش الأجساد الأسرية في مكان واحد بينما تتفرق العقول والمشاعر في فضاءات رقمية شتى. (2021 جلول، وحسين) 106 صفة

ويعكس هذا التحوّل التاريخي السريع مستوى التأثير العميق الذي أحدثته الثورة الرقمية على البنية الاجتماعية الأسرية الجزائرية في غضون سنوات معدودة.

2- العلاقات الأسرية في ظل تكنولوجيا الاتصال

أحدثت موجة تكنولوجيا الاتصال الحديثة تحولاً عميقاً وجذرياً في بنية التفاعل الأسري ونوعيته، ويمكن رصد أبرز مظاهر هذا التحول من خلال المحاور الآتية:

2-1. حدوث الفجوة الجيلية الرقمية

ظهر في السياق الأسري المعاصر نوع جديد من الصراع القيمي والمعرفي بين جيلين متباينين في علاقتهما بالتكنولوجيا؛ الأول هو "جيل الآباء" الذي واكب التحولات التكنولوجية تدريجياً في مرحلة النضج، والثاني هو "جيل الرقيمين الأصليين" (al NativesDigit) الذين وُلدوا في أحضان الشاشات وتشرّبوا التقنية بصورة بديهية وفطرية. (Prensky M., 2001، ص 6-1) وقد أثبتت أبحاث عديدة أن هذا الاختلاف في الإلمام الرقمي لا يقتصر على الجانب التقني، بل يمتد ليشمل أساليب التفكير وأنماط معالجة المعلومات والتوقعات التواصلية والمنظومة القيمية ذاتها.

وقد أفرزت هذه الفجوة الجيلية الرقمية توترات وتباينات حقيقية في أنماط التواصل داخل الأسرة؛ فالوالدان يُفضّلان الحوار الوجيه وتقليد الجلسة المشتركة، بينما يجد الأبناء في الفضاء الرقمي بينتهم الطبيعية للتعبير والتفاعل والانتماء. (قدوري، عبد الرزاق وصادق، ليلي، 2022). مرجع سابق، ص 37.

وتتجلى هذه الهوة في كثير من المشاهد اليومية، كمحاولة الأب إجراء محادثة جدية مع ابنه الذي لا يرفع عينيه عن الشاشة، أو مطالبة الأم باهتمام ابنتها الغارقة في التمرير اللانهائي على منصات التواصل.

2-2. تراجع جودة الوقت الأسري المشترك

تتسم الحياة الأسرية في عصر الشاشات بتناقص ملحوظ في الساعات التي يقضيها أفراد الأسرة في النقاشات الحية والتسامر والأنشطة المشتركة. فاجتماع الأسرة في مكان واحد كغرفة المعيشة أو حول مائدة الطعام بات يأخذ طابع "الاجتماع الفيزيائي المجرد"، حيث يُشارك الأجساد في نفس المكان بينما تتفرق الاهتمامات في عوالم رقمية متباينة. وقد رصد الباحثون ظاهرة "التداخل التكنولوجي" أو (Technoference) للتعبير عن تداخل الأجهزة التكنولوجية

السلبى في اللحظات التواصلية والعلاقية بين الأفراد. (McDaniel، Technoference: The interference of technology in couple relationships، 2016، صفة 41)

وقد أثبتت دراسة برزيبيلسكي وواينشتاين أن مجرد وجود الهاتف الذكي على الطاولة أثناء الحديث المباشر -حتى دون استخدامه- كافٍ لتقليل جودة التفاعل وإشعار الطرف الآخر بالتجاهل والإقصاء. (Przybylski، 2013، صفات 234-246)

وهذا يعني أن تكنولوجيا الاتصال، المصممة أصلاً لتعزيز التواصل الإنساني، باتت في أحيان كثيرة أداةً لتقطيع أوصاله وتقليص عمقه النوعي.

2-3. انتقال التفاعل الأسري من الواجهي إلى الافتراضي

حتى داخل جدران البيت الواحد، بات بعض أفراد الأسرة يُفضلون إرسال رسائل نصية عبر تطبيقات مثل WhatsApp لمخاطبة بقية الأفراد المقيمين في نفس المسكن، عوضاً عن الكلام المباشر وجهاً لوجه. ويُسبب هذا التحول فقدان التواصل الأسري لدفئه الانفعالي الحقيقي، وإفقاذه للغة الجسدية الحية من تعبيرات وجه وإيماءات يدين ونبرات صوت وتماس جسدي، التي تُشكل العنصر الأعمق في التواصل الإنساني الفعلي.

وتؤكد شيري تيركل في سياق هذه المعضلة أن التكنولوجيا أوهمتنا بأننا نتواصل بينما نحن في الحقيقة نتعامل مع نسخ مبسطة ومحدودة من أنفسنا؛ فالمحادثة الحقيقية تتطلب المواجهة وتحمل الصمت والتعقيد والتناقض، بينما تتيح لنا الأجهزة الرقمية تقديم صورة منقحة ومعدلة عن أنفسنا نتجنب فيها كل ما يُفضي إلى التوتر أو الانزعاج. (Turkle S.، 2015، صفة 110)

2-4. إشكالية الخصوصية والحدود داخل النسق الأسري

فتحت التكنولوجيا الرقمية أسئلة جديدة وعميقة حول حدود الخصوصية داخل الفضاء الأسري؛ فحق الوالدين في مراقبة اتصالات أبنائهم الرقمية يصطدم بمطلب الأبناء في الاستقلالية والخصوصية، مما يُولد توترات تفاوضية مستمرة. ويرى الباحثون في هذا الشأن أن المراهق يحتاج لحيز من الخصوصية كشرط للنمو السوي، لكن الإفراط فيها في ظل غياب الرقابة الوالدية قد يُعرضه لمخاطر رقمية جسيمة. (Livingstone، 2014، صفات 147-167)

كما أن الاطلاع على هواتف الشركاء الزوجيين بات مصدراً متكرراً للنزاعات الزوجية، إذ تتصادم حدود الخصوصية الرقمية الفردية مع متطلبات الثقة والشفافية داخل العلاقة الزوجية.

2-5. الفجوة الرقمية بين الجنسين داخل الأسرة الجزائرية

كشفت الدراسات الميدانية المتعلقة بالأسرة الجزائرية وجود تفاوت في أنماط استخدام التكنولوجيا بين الرجل والمرأة داخل الفضاء الأسري؛ إذ تميل المرأة إلى توظيف التكنولوجيا في سياقات اجتماعية تواصلية وتعليمية وتجارية، بينما يُوظفها الرجل في الغالب في السياقات الترفيهية والإخبارية. ويرى بعض الباحثين أن هذا التمايز في أنماط الاستخدام يُعكس بدوره على أسلوب إدارة الأسرة وتوزيع الأدوار المنزلية. (112 صفة 2020 سعية).

وتجدر الإشارة كذلك إلى أن التكنولوجيا فتحت للمرأة الجزائرية أبواباً جديدة للاستقلال الاقتصادي عبر التجارة الإلكترونية، مما يُعيد التفاوض حول موازين القوى التقليدية داخل الأسرة.

3- استخدامات تكنولوجيا الاتصال داخل الأسرة

تتعدد وتتنوع أنماط توظيف وسائل الاتصال الحديثة داخل المحيط الأسري الجزائري بتعدد الغايات والدوافع الفردية والجماعية، وتتأثر بمتغيرات عدة كالسن والجنس والمستوى التعليمي والبيئة الجغرافية. ويمكن تصنيف أبرز هذه الأنماط وفق مقارنة وظيفية كالتالي:

3-1. الاستخدام الاتصالي والتفاعلي

يتجلى هذا النمط في توظيف تطبيقات المحادثات الفورية كـ WhatsApp و Viber و Telegram لإنشاء مجموعات عائلية مغلقة (Family Groups) تُيسر تبادل الأخبار والمعلومات اليومية، والاطمئنان على الأفراد المغتربين أو البعيدين جغرافياً، وتنسيق المواعيد والمناسبات الأسرية والاحتفالات. (قرومي، محمد. (2021). مرجع سابق، ص 59).

كما تُوظف المكالمات الصوتية والمرئية عبر هذه التطبيقات لإتاحة التواصل الحي بين الأقارب المتفرقين في أرجاء الوطن أو خارجه، مما يُبقي جذوة الروابط الأسرية منقّدة رغم المسافات الجغرافية الشاسعة.

وتمثل هذه الجماعات الرقمية الأسرية نسقاً تواصلياً موازياً للتواصل الوجيه التقليدي؛ فهي تتيح تداول الصور ومقاطع الفيديو ومشاركة اللحظات الحياتية اليومية بصورة فورية، وتُتيح صيانة الروابط العاطفية مع الأقارب الذين لا تُتيح الحياة اليومية المشغولة التواصل معهم وجهاً لوجه بالوتيرة المطلوبة.

3-2. الاستخدام الترفيهي والترويحي

يُمثل هذا النمط الشريحة الكبرى من الاستهلاك الرقمي الأسري، ويشمل متابعة الفيديوهات والمسلسلات والأفلام عبر منصات البث الرقمي كـ YouTube و Netflix وشاهد وويك، أو ممارسة الألعاب الإلكترونية التشاركية الأونلاين، أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي كـ Facebook و Instagram و TikTok في أوقات الفراغ. (زرزور، حسين وجلول، فاطمة. (2021). مرجع سابق، ص 109).

ورغم طابعه الترفيهي الظاهر، إلا أن هذا الاستخدام غالباً ما يتخذ منحىً فردياً انعزالياً ينكفي فيه كل فرد على شاشته الخاصة، مما يُضعف الشعور بالتجمع الأسري المشترك حتى في أوقات الراحة.

وتجدر الإشارة إلى أن بعض الأسر تُوظّف هذا البُعد الترفيهي بصورة جماعية إيجابية؛ كمشاهدة المباريات الرياضية معاً أو متابعة المسلسلات التاريخية أو الوثائقية في جلسات أسرية مشتركة، مما يُحوّل الاستهلاك الرقمي إلى فضاء للتلاقي والتعليق المشترك والتواصل الوجيه المصاحب للشاشة.

3-3. الاستخدام المعرفي والتعليمي

يتضمن هذا النمط توظيف الشبكة العنكبوتية في البحث عن المعلومات والمعارف في شتى الميادين، ومتابعة الدروس التعليمية الداعمة للأبناء عبر المنصات التربوية الإلكترونية كـ: YouTube وKhan Academy والمنصات التعليمية الجزائرية. كما يشمل استخدام التطبيقات التعليمية لتعلّم اللغات وتطوير المهارات، والاطلاع على المحتويات الثقافية والعلمية التي ترفع رصيد الأفراد المعرفي. وقد حوّلت جائحة كوفيد-19 هذا النمط الاستخدمي من خيار إضافي إلى ضرورة حياتية في كثير من الأسر الجزائرية.

3-4. الاستخدام الاقتصادي والإداري

أتاحت التكنولوجيا للأسرة الجزائرية إمكانات جديدة لتحسين إدارة شؤونها الاقتصادية والإدارية؛ فالتسوق الإلكتروني عبر منصات مثل Jumia وTemtem وغيرها وفّر الوقت والجهد البدني وأتاح الوصول إلى منتجات وأسعار متنوعة. كما أسهمت خدمات الدفع الرقمي والبنوك الإلكترونية في تبسيط المعاملات المالية، ومكّنت التكنولوجيا من إنجاز كثير من المعاملات الإدارية الرسمية دون الحاجة إلى التنقل المرهق.

3-5. الاستخدام الديني والروحي

بات الاستخدام الديني والروحي لتكنولوجيا الاتصال نمطاً حاضراً بقوة داخل الأسرة الجزائرية ذات التوجه الإسلامي؛ فتنطبيقات كـ Athan و Quran Majeed وغيرها تُوفّر إمكانية التلاوة والاستماع للقرآن الكريم في كل وقت، ومتابعة خطب الجمعة والدروس الدينية عبر القنوات الإلكترونية. ويُوظّف الفضاء الرقمي كذلك لتبادل الرسائل الدينية والمقاطع التحفيزية بين أفراد الأسرة في المناسبات الدينية كرمضان والأعياد، مما يُعزز الترابط القيمي المشترك.

4- إيجابيات التواصل الرقمي داخل الأسرة

بالرغم من المخاطر المصاحبة للاستخدام المفرط وغير المنضبط، فإن تكنولوجيا الاتصال تنطوي على منافع حقيقية وواضحة ساهمت في دعم البنية الأسرية متى أُحسن توظيفها وتوجيهها. (قدوري، عبد الرزاق وصادق، ليلي. (2022). مرجع سابق، ص 41)

4-1. إلغاء المسافات الجغرافية وتوطيد الروابط العائلية

تُوفّر التكنولوجيا للأسرة قدرة غير مسبوقة على الحفاظ على استمرارية روابطها العاطفية مع الأقارب المنتشرين في أرجاء متفرقة من البلاد والعالم؛ فمشاهد الأجداد الذين يُشاهدون أحفادهم وهم يحبون أولى خطواتهم عبر مكالمة مرئية، أو الابن المغترب الذي يُشارك عائلته في سهرة رمضانية عبر الشاشة، تُجسد كيف أن التكنولوجيا يمكن أن تكون جسراً إنسانياً حقيقياً. (Baym، 2015 ص 45)

وتُفيد البيانات أن استخدام تطبيقات المكالمات المرئية ارتفع ارتفاعاً حاداً بين الأسر ذات الأبناء المغتربين في السنوات الأخيرة، وأسهم في الحدّ من مشاعر الاغتراب والحنين وتراجع صلة الرحم.

4-2. تعزيز الدعم العاطفي والمساندة في الأزمات

تضمن وسائل الاتصال الحديثة سرعة التدخل وتداول المعلومات الحيوية الفورية بين أفراد العائلة في حالات الطوارئ والأزمات والمرض. فالإخطار السريع عبر تطبيقات المراسلة، وإمكانية التشاور الجماعي الفوري بين أفراد الأسرة الممتدة، يُتيح التحرك المشترك السريع وتوفير الدعم في الوقت المناسب، مما يُعزز الإحساس بالأمان الجمعي والثقة في متانة الشبكة الأسرية.

4-3. تيسير إدارة شؤون الأسرة اليومية وتحسين كفاءتها

يُيسرّ توظيف التطبيقات والمنصات الرقمية إدارة الشؤون اليومية للأسرة بكفاءة أعلى وجهد أقل؛ فتطبيقات التسوق وخدمات التوصيل توفرّ الوقت الذي كان يُهدر في التنقل، وتطبيقات التنسيق الأسري تُساعد على ضبط المواعيد والالتزامات المشتركة، وخدمات الدفع الرقمي والبنوك الإلكترونية تُبسّط المعاملات المالية، مما يُتيح للأسرة توجيه طاقتها الزمنية نحو قضاء وقت نوعي مشترك يخدم تعميق الروابط العاطفية.

4-4. دعم التعلم والتطور المهني لأفراد الأسرة

أتاحت التكنولوجيا للأبناء فرصاً تعليمية واسعة تتجاوز حدود المدرسة التقليدية؛ من الدروس الخصوصية الإلكترونية إلى منصات التعلم الذاتي التي تُتيح اكتساب مهارات جديدة في شتى المجالات. كما أتاحت للوالدين الاطلاع على أحدث الأبحاث التربوية وأساليب الوالدية الإيجابية. (22 صفة، Anderson و Rainie، 2018)

وعلى المستوى الاقتصادي، فتحت التكنولوجيا آفاقاً مهنية جديدة للنساء الجرائيات عبر التجارة الإلكترونية والعمل الحر الرقمي، مما يُعزز استقلاليتهم الاقتصادية ويُرفع من مكانتهن داخل الأسرة وخارجها.

4-5. تعزيز المشاركة الوجدانية والاحتفاء بالمناسبات

وفّرت التكنولوجيا للأسرة الجزائرية فرصاً مبتكرة للاحتفاء بالمناسبات والمشاركة الوجدانية عبر المسافات؛ فإرسال التهاني والصور ومقاطع الفيديو في مناسبات الأعياد والأفراح والنجاحات يُعزز الشعور بالانتماء المشترك. كما أتاحت تطبيقات إنشاء الألبومات العائلية الرقمية حفظ الذاكرة الأسرية المشتركة وتوارثها بين الأجيال بصورة لم تكن متاحة في أي عصر سابق.

4-6. تمكين الأسرة من مواجهة الأزمات والكوارث

كشفت جائحة كوفيد-19 وما رافقها من حجر صحي وانقطاع اجتماعي قسري عن دور محوري لتكنولوجيا الاتصال في إبقاء الروابط الأسرية والاجتماعية حيّة خلال أقدس الظروف. فقد تحوّلت الشاشات إلى النافذة الوحيدة على العالم الخارجي والوسيلة الأساسية لصون العلاقات الإنسانية في خضم الأزمة. وهذه التجربة الجماعية الاستثنائية كشفت أن التكنولوجيا حين تُوظّف في خدمة الروابط الإنسانية يمكنها أن تكون عاملاً تضامنياً حقيقياً.

5- سلبيات التواصل الرقمي داخل الأسرة

في المقابل، أفرز الاستهلاك العشوائي وغير المقنّن للمحتوى الرقمي جملةً من الانعكاسات السلبية الخطيرة التي هدّدت استقرار العلاقات الأسرية وأضرّت بجودتها وعمقها: عيود واءل (64 صفة 2021، الهم يد،

5-1. ظاهرة الطلاق العاطفي والخرس الزوجي

حلّ الاهتمام بالشاشات ومتابعة الغرباء على المنصات الرقمية تدريجياً محل الحوار العاطفي والنقاش اليومي بين الزوجين. ويُنتج هذا الواقع ما يُصطلح عليه بـ"الطلاق العاطفي" أو الخرس الزوجي، وهو ذلك الفراغ العلائقي المُحاط بجدار الشاشات؛ إذ يجلس الزوجان في غرفة واحدة غير أن كل منهما يسبح في عالم مغاير تماماً. (89 صفة 2015، Ben-Ze'ev)

ويُفاهم هذا الوضع أن شبكات التواصل الاجتماعي تُقدّم للزوجين نماذج مثالية لحياة الآخرين تبدو أكثر إثارة وجمالاً، مما يُغذي مشاعر الرضا أو السخط تجاه واقعهما المشترك ويُعمّق الفجوة العاطفية بينهما.

وقد رصدت الدراسات الأسرية ارتفاعاً ملحوظاً في نسب النزاعات الزوجية المرتبطة بسوء التواصل الناتج عن الإفراط في استخدام الأجهزة الذكية. (202 ص فحة، Lauer، 2012) ومن الظواهر المتصلة بهذا الأمر ما بات يُعرف بـ"الوقت الميت زوجياً"، أي تلك الفترات التي يجلس فيها الزوجان في مكان واحد دون تبادل أي كلام حقيقي لساعات طويلة، كل منهما غارق في شاشته الخاصة.

5-2. ضعف الرقابة الوالدية وتراجع دور التنشئة الاجتماعية

يتسبب استغراق الوالدين في هواتفهم الذكية، وهو ما يُعرف بالإهمال الرقمي، (Digital Neglect) في غياب التوجيه والمتابعة اللصيقة لسلوكيات الأبناء وعلاقاتهم وقيمهم. وهذا يترك الأطفال عرضةً لمضامين رقمية متناقضة مع المنظومة القيمية والاجتماعية والدينية للأسرة. (زرزور، حسين وجلول، فاطمة. (2021). مرجع سابق، ص 115.) وتُشير الباحثة بوعلي في أطروحتها حول الأسرة الجزائرية إلى أن الرقابة الوالدية الرقمية لا تزال في مستويات دون المطلوب، وأن كثيراً من الوالدين لا يملكون الوعي الكافي بطبيعة المحتوى الذي يستهلكه أبنائهم عبر الشاشات. (47 ص فحة، 2022 ناديّة،) والأخطر من ذلك هو ما يُشير إليه توينج من أن الجيل الذي نشأ في ظل الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي يُعاني من مستويات أعلى من القلق والاكتئاب وضعف المهارات الاجتماعية مقارنةً بالأجيال السابقة. (Twenge، iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy، 2017، ص فحة 93) وهذا الواقع المقلق يضع الأسرة أمام تحدي التوازن الصعب بين إتاحة التقنية للأبناء كضرورة عصرية لا مفر منها، وبين التحكم في جرعة هذه الإتاحة وحمايتهم من تداعياتها السلبية.

5-3. الإدمان الرقمي وتداعياته الأسرية

بات الإدمان الرقمي ظاهرة موثقة تمسّ أفراداً من مختلف أعمار الأسرة؛ فالأبناء المراهقون يُقضون ساعات طويلة أمام الشاشات على حساب الدراسة والنوم والنشاط البدني وبناء العلاقات الحقيقية.

وكشفت دراسة عبد الله أن إدمان الإنترنت لدى المراهقين الجزائريين يرتبط بصورة معنوية بانخفاض مستوى التواصل الأسري ووجود ثغرات عاطفية داخل الأسرة. (ع. سامية، 2021، ص 75)

وهكذا تبدو العلاقة بين الإدمان الرقمي والتفكك الأسري علاقة دائرية ينتج فيها كل طرف عن الآخر ويُعمّقه.

4-5. توليد النزاعات الأسرية المستمرة

تنشأ كثير من الخلافات الأسرية الحديثة بسبب ما تُفرزه التكنولوجيا من مصادر توتر؛ كالإهمال الدراسي والمنزلي جراء الإدمان على الشاشات، والشكوك والغيرة التي تُثيرها الاستخدامات السرية لوسائل التواصل الاجتماعي، والجدل الدائر حول وقت الشاشة المسموح به للأبناء، ونزاعات الأولوية والاهتمام. وقد رصدت صالح في دراستها حول العنف الرقمي الأسري في الجزائر تصاعداً ملحوظاً في حالات الخلافات الزوجية ذات الصلة بسلوكيات التواصل الرقمي. (31 ص. فحة، 2023، إيمان،)

5-5. التأثيرات الصحية الجسدية والنفسية على أفراد الأسرة

تتجاوز سلبية الإفراط في الاستخدام الرقمي حدود العلاقات الأسرية لتتطال الصحة البدنية والنفسية لأفراد الأسرة جميعاً.

فالأطفال والمراهقون يعانون من اضطرابات النوم نتيجة التعرض لضوء الشاشات الزرقاء ليلاً، وتراجع التحصيل الدراسي بسبب تشتت الانتباه، وضعف المهارات الاجتماعية لأن

مهارات التواصل الحقيقي تُكتسب بالممارسة والتجربة المباشرة. (127-Valkenburg, 2011, pp. 121). أما الوالدان فيجدان أنفسهما في دوامة من القلق والتوتر الناجمين عن متابعة تدفق المعلومات والأخبار المستمر وضغوط الحضور الرقمي. (قرومي، محمد، 2021). مرجع سابق، ص 70.

5-6. أزمة الهوية الثقافية في مواجهة المحتوى الرقمي العابر للثقافات

تُشكل كثافة المحتوى الرقمي العابر للثقافات والحدود والقيم تحدياً عميقاً أمام الأسرة الجزائرية في مسعاها للحفاظ على هويتها الثقافية والدينية الموروثة. فالأبناء المنكبون على الشاشات يتعرضون يومياً لأنماط حياة ومنظومات قيم ونماذج سلوكية وافدة قد تتعارض جذرياً مع توجهات الأسرة ومرجعيتها الدينية والثقافية. (ص. 65، 2020، ز. محمد)

ويُفرز هذا التعارض أزمة هوية وصراعاً قيمياً يصعب على الوالدين احتواؤه وإدارته، لا سيما في ظل غياب نموذج واضح للتربية الرقمية في السياق الثقافي الجزائري المحدد.

5-7. تحدي الرقابة الوالدية في ظل الانفتاح الرقمي

يجد الوالدان الجزائريان أنفسهما أمام معادلة صعبة الحل؛ فالحرمان التام من التكنولوجيا يُعزل الأبناء ويُضعف فرصهم في مجتمع رقمي ومتصل، بينما الإتاحة المفتوحة دون قيود تُعرضهم لمخاطر جسيمة.

ويُرجح أن نجاح الأسرة في إدارة هذه المعادلة مرتبط بمستوى الوعي الرقمي للوالدين وبالنوعية والعمق في علاقتهما بأبنائهما. (غنام، وائل وعبد الحميد، رضا. (2021). مرجع سابق، ص 78). فالأسرة التي تُبني جسوراً عميقة من الثقة والتواصل المفتوح مع أبنائها قبل أي نقاش تقني هي الأقدر على توجيه سلوكهم الرقمي بفاعلية.

خلاصة الفصل

يستخلص مما تقدّم في هذا الفصل أن تكنولوجيا الاتصال في علاقتها بالأسرة تُمثّل ظاهرة اجتماعية مركّبة متشعّبة الأبعاد والتداعيات، لا تحتلّ حكماً مطلقاً مؤيداً أو رافضاً. فهي في الوقت الذي قدّمت فيه للأسرة المعاصرة إمكانيات تواصلية وخدمائية لا يمكن الاستغناء عنها في عالم اليوم المتصل، أسهمت في الآن ذاته في خلخلة بنية التفاعل الواجهي التقليدي الذي شكّل لقرون طويلة العمود الفقري للحياة الأسرية.

والثابت أن المتغير الحاسم في هذه المعادلة ليس التكنولوجيا في حد ذاتها، بل طبيعة الوعي الأسري بها والوعي بحدودها ومخاطرها؛ إذ تتباين النتائج تبايناً واسعاً بين أسرة تُوظّف التكنولوجيا بوعي ووسطية كأداة تُخدم رابطها الإنساني، وأسرة أخرى تسمح للتكنولوجيا بأن تستعمرها وتعيد تشكيل علاقاتها الداخلية وفق منطقها الرقمي البارد.

وفي ضوء ما تقدّم من تحليل للمظاهر والأنماط والإيجابيات والسلبيات والخصوصية الجزائية في التعامل مع هذه الإشكالية، يغدو التساؤل الأساسي الذي سيُشكّل محور الفصل التالي هو كيف تتشكّل العزلة الرقمية داخل الفضاء الأسري وفق آليات سوسيو-نفسية محددة، وكيف تُؤثر بصورة مباشرة في جودة العلاقات الأسرية ومستوى الرضا الوجداني لأفرادها؟

الفصل الرابع :

العزلة الرقمية وأثرها

على العلاقات الأسرية

تمهيد

تعدّ الأسرة النواة الأولى في بنية المجتمع، فهي فضاء وجودي ووجداني يتلقى فيه الفرد أولى دروس الحياة والقيم والسلوك. وقد حافظت عبر العصور على دورها المحوري في التنشئة الاجتماعية ونقل التراث الثقافي.

غير أن العقود الأخيرة شهدت طفرة تكنولوجية رقمية أحدثت تحولات بنيوية عميقة في طبيعة العلاقات الأسرية، إذ باتت "العزلة الرقمية" ظاهرة اجتماعية راسخة تنخر في نسيج التماسك الأسري. وقد أشارت الباحثة شيري توركل في مؤلفها "لوجدنا معاً" (Alone Together) إلى هذا التناقض الصارخ بقولها إن التكنولوجيا تمنحنا وهم التواصل بلا مخاطرة، وحضوراً بلا التزام. (Turkle S., Alone Together, 2011)

وفي السياق الجزائري تحديداً، بدأ المجتمع -الذي اشتهر بتماسكه الأسري وكثرة علاقاته الاجتماعية- يشهد تحولات دقيقة لكنها جوهرية، كتراجع زيارات الأرحام وتناقص أوقات الجلوس العائلي.

يهدف هذا الفصل إلى تحليل مفهوم العزلة الرقمية وتفكيك مكوناته، ورصد آليات تأثيره في بنية العلاقات الأسرية، والكشف عن أنماطه داخل الأسرة الجزائرية المعاصرة، وتقييم انعكاساته على جودة العلاقات والصحة النفسية، واستشراف مستقبل الأسرة في ظل استمرار التحولات الرقمية، ويُعالج ذلك من خلال خمسة مباحث رئيسية.

1- دور العزلة الرقمية في تشكيل العلاقات داخل الأسرة

مفهوم التصدع الأسري الرقمي

التحليل اللغوي والمصطلحي

يُقصد بالتصدع الأسري الرقمي تلك الشقوق والاضطرابات البنيوية والتواصلية التي تنشأ داخل العلاقات الأسرية نتيجة الانغماس المفرط في استخدام الأجهزة والتطبيقات الرقمية، بحيث يحلّ التفاعل الإلكتروني محلّ التفاعل الإنساني المباشر أو يُضعفه بشدة.

وكلمة "تصدع" في العربية تعني ظهور الشقوق في جسم صلب كان متماسكاً، دون أن يصل بالضرورة إلى مرحلة الانهيار التام. (1994، لسان الدين،)

المقاربات النظرية

1-1-2-1. مقارنة غيدنز (العلاقات الخالصة مقابل الارتباط الشكلي):

يُميّز عالم الاجتماع أنتوني غيدنز في مؤلفه "تحوّل العلاقة الحميمة" بين "العلاقات الخالصة" القائمة على التواصل العاطفي الصادق والثقة المتبادلة، و"الارتباط الشكلي" الذي لا يتجاوز المظهر الخارجي وتبادل الأحاديث السطحية. وتأتي العزلة الرقمية لتسرّع التحوّل من النمط الأول إلى الثاني داخل الأسرة. (Giddens A., 1992)

1-1-2-2. مقارنة شيري توركل (وهم التواصل):

تُوضح توركل أن التكنولوجيا الرقمية تخلق ثلاثة أوهام

- وهم التواصل بلا مخاطرة.

- وهم السيطرة على العلاقة.

- وهم الإنتاجية المتواصلة.

وهذه الأوهام مجتمعةً تجعل الفرد ينسحب تدريجياً من العلاقات الأسرية الحقيقية التي تتطلب

جهداً ومخاطرة وقبول الآخر. (45-Turkle S., Alone Together, 2011, pp. 16)

1-1-2-3. مقارنة كاستيلز (مجتمع الشبكات):

يرى كاستيلز أن الفرد في مجتمع الشبكات يُوظف عاطفته وذهنه في الشبكات التي اختارها (الأصدقاء والمجموعات الافتراضية) أكثر من الشبكات الموروثة كشبكة الأسرة الممتدة، وهذا

الميل هو ما يُغذيّ التصدع الأسري الرقمي. (Castells M., 1996، ص 330-360)

آليات تفكيك الروابط الأسرية

1-2-1. آلية الإحلال والإزاحة

تقوم هذه الآلية على حقيقة أن الوقت والطاقة النفسية موردان محدودان. فعندما يُخصَّص وقت للتفاعل الرقمي، يُستبعد من التفاعل الحقيقي. وقد كشفت دراسة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (2016) أن المراهق الأمريكي يقضي نحو 7 ساعات ونصف يومياً أمام الشاشات. وبتطبيق ذلك على السياق الجزائري، لاحظ باحثون في المعهد الوطني للصحة العمومية (2021) أن فئة المراهقين (15-19 سنة) هي الأكثر تأثراً، إذ يقضي كثير منهم ساعات طويلة في الألعاب الإلكترونية ومنصات التواصل بعد عودتهم من المدرسة. (الصحة الوطني المعهد، 2021، INSP) ال عمومية

1-2-2. آلية التجزؤ الزمني

لا تقتصر العزلة الرقمية على إحلال وقت الشاشة محل وقت الأسرة، بل تتجاوز ذلك إلى تمزيق الوقت المخصَّص للأسرة إلى أجزاء صغيرة غير متصلة. فقضاء ساعة متواصلة في حوار أسري عميق لم يعد ممكناً في ظل مقاطعات الهواتف الذكية المتكررة. وقد وصف الباحثان مكدانيل وكوين (2016) هذه الظاهرة بـ"التكنوفيرنس" (Technoferece) أي التداخل التكنولوجي في الحياة الأسرية، حيث وجدا أن الزوج العادي يقاطع شريكه 3-4 مرات في الساعة بسبب الهاتف. (McDaniel, "Technoferece": The Interference of Technology in Couple Relationships, 2016)

1-2-3. آلية الانفصال العاطفي التدريجي

هي الآلية الأخطر لأنها تعمل بصمت وتراكمية عبر ثلاث مراحل:

- الفتور العاطفي (تراجع الأفعال الحنونة).
 - التعود على الغياب العاطفي (قبول البرود كأمر طبيعي).
 - التجنب النشط (إيجاد أعذار لتفادي التقارب).
- والنتيجة: أفراد يعيشون تحت سقف واحد وقلوبهم متباعدة.

أنماط العزلة الرقمية الأسرية

رصدت الدراسات الميدانية أربعة أنماط رئيسية:

- النمط الأول (العزلة الصامتة): جلوس أفراد الأسرة في غرفة واحدة، كل في عالمه الرقمي، دون تبادل لفظي حقيقي.
- النمط الثاني (العزلة الانتقائية): الانعزال عن بعض أفراد الأسرة دون غيرهم، كالمراهق الذي ينعزل عن والديه بينما يتواصل بنشاط مع أصدقائه الافتراضيين.
- النمط الثالث (العزلة المزدوجة): الانعزال عن الأسرة وعن المجتمع الواقعي معاً، والاكتفاء بالعلاقات الافتراضية البحتة. وقد رصد الطبيب النفسي الياباني تاماكي سايتو ظاهرة (Hikikomori) التي تصف هذا النمط بشكل متطرف.
- النمط الرابع (العزلة المؤقتة): انعزال في أوقات محددة لأغراض وظيفية أو ترفيهية، مع العودة للتفاعل الطبيعي. وهو الأقل حدةً، والفيصل بين الصحي وغير الصحي هو من يتحكم في من؟، الفرد في التكنولوجيا؟ أم التكنولوجيا في الفرد؟

تأثير العزلة الرقمية على الروابط الأسرية والتفاعل اليومي

تراجع التفاعل الوجيه

2-1-1. مفهوم التفاعل الوجيه وأهميته

يُعدّ التفاعل الوجيه (Face-to-Face Interaction) قناة التواصل الأكثر ثراءً، إذ يستخدم جميع قنوات التواصل اللفظية وغير اللفظية في آنٍ واحد. وتشير أبحاث مركز بيو للأبحاث إلى أن التفاعل الوجيه يشكل أكثر من 65% من معنى الرسالة في العلاقات الحميمة. كما تُؤكّد دراسة جامعة كاليفورنيا (UCLA) 2014 أن الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً أمام الشاشات هم أقل قدرة على قراءة تعابير الوجه ومشاعر الآخرين.

2-1-2. مظاهر تراجع التفاعل في الأسرة الجزائرية

رصدت الملاحظة الميدانية للأسرة الجزائرية جملة من المظاهر: تحوّل مائدة الطعام من "مناسبة عائلية" إلى "طقس عابر" أمام شاشات متفرقة. تحوّل "الصالون" من فضاء للسهر ورواية الحكايات الشعبية كـ "سيرة بني هلال" إلى مجرد غرفة فاترة.

فضلاً عن تراجع "السمر العائلي" لصالح "السمر الافتراضي".

"وقد أشارت دراسة بوعافية (2020) إلى أن 64% من الأسر الجزائرية المستطلعة في ولاية الجزائر العاصمة أفادت بتراجع ملحوظ في جودة الحوار اليومي. (2020 الزهراء)،

أثر العزلة على علاقة الوالدين بالأبناء

2-2-1. فجوة المواطنين والمهاجرين الرقميين

صاغ مارك برينسكي (2001) مصطلحَ "المواطن الرقمي" (Digital Native) للجيل الذي ولد مع التكنولوجيا، و "المهاجر الرقمي" (Digital Immigrant) للجيل الذي تعلّمها لاحقاً. وتولّد هذه الفجوة تحديات متعددة داخل الأسرة الجزائرية:

- كانعكاس الأدوار المعرفي (الابن يعلم أباه استخدام الهاتف).

- تأكل هوية الوالدين، وصراعات حول المحتوى الرقمي المتاح. (Prensky M.. Digital Natives, Digital Immigrants. 2001)

2-2-2. الآثار النفسية على الأبناء

تُشير نظرية التعلق لجون بولبي إلى أن انشغال الوالدين بهواتفهم خلال السنوات الخمس الأولى يُعيق تكوين نمط التعلق الآمن لدى الطفل. وقد أثبتت دراسة جامعة إلينوي (2017) أن أطفال الآباء الغارقين في الشاشات هم أكثر عرضة للسلوك الاحتجاجي، والتراجع اللغوي، واضطرابات النوم. أما في الجزائر، فقد رصدت دراسة زرزور وجلول (2021) من جامعة قسنطينة ارتفاعاً ملحوظاً في نسب القلق والانسحاب الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المرتبطين بأهالٍ مفرطين في استخدام الهواتف. (2021 أمينة).

تأثير العزلة الرقمية على العلاقة الزوجية

2-3-1. ظاهرة التجاهل الرقمي للشريك (Phubbing)

مصطلح Phubbing مركب من (Phone + Snubbing)، ويعني تجاهل الشريك والانشغال بالهاتف بدلاً منه. وقد كشفت دراسة روبرتس ودايفيد (2016) على 453 متزوجاً أن 46% يتعرضون لهذا التجاهل بانتظام، مع ارتباط واضح بانخفاض الرضا الزوجي وارتفاع معدلات الاكتئاب. (Roberts, My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship) (satisfaction, 2016)

2-3-2. إحصاءات في السياق الجزائري والعربي

أشارت دراسة استطلاعية أجرتها زرارة (2022) بجامعة تلمسان على عينة من 200 أسرة إلى أن 58% من الأزواج يعانون من "التداخل التكنولوجي" اليومي في حياتهم الزوجية، وأن 43% منهم يرون أن الهواتف الذكية أثرت سلباً في مستوى الحميمية. كما أشارت دراسة جزائرية محدودة (جامعة الجزائر 2، 2021) إلى أن 47% من حالات الطلاق المدروسة كان الاستخدام المفرط للهاتف عاملاً مساهماً فيها. (الصفحات 45-72، 2022، ز. سامية)

تآكل الطقوس الأسرية

الطقوس الأسرية (Family Rituals) هي أنشطة متكررة ذات معنى رمزي تُسهم في بناء الهوية الجماعية ونقل القيم. وقد طال التآكل الطقوس اليومية كعشاء الأسرة، والأسبوعية كزيارة الأقارب، والسنوية كاحتفالات العيد ورمضان. وقد لاحظ حمداوي (2022) في دراسته الإثنوغرافية بمنطقة القبائل الكبرى أن "الإفطار الجماعي في رمضان" تحول من طقس روحاني جامع إلى مناسبة يُنهي فيها كل فرد وجبته أمام شاشته، موضحاً أن هذا التحول يُقلص من فاعلية نقل القيم الدينية والاجتماعية للأجيال الصاعدة. (2022، عيسى،)

انعكاسات العزلة الرقمية على جودة العلاقات الأسرية

مفهوم جودة العلاقات الأسرية ونماذجها

3-1-1. تعريف جودة العلاقات الأسرية

تُعرّف جودة العلاقات الأسرية بأنها المدى الذي تُلَبّي فيه التفاعلات داخل الأسرة الاحتياجات النفسية والعاطفية والاجتماعية لأفرادها، وتسهم في تحقيق رفاهيتهم. ولا تعني الأسرة عالية الجودة غياب الخلافات، بل القدرة على إدارتها بشكل بناء مع الحفاظ على الروابط العاطفية.

3-1-2. نموذج أولسون الدائري

قدّم أولسون (2000) نموذج الدائري الشهير (Circumplex Model) المتضمّن ثلاثة أبعاد:

- التماسك الأسري (من المنفصل إلى المتصالب).

- المرونة الأسرية (من الجامد إلى الفوضوي).

- التواصل الأسري الذي يُيسّر التوازن بين البُعدين الأولين.

وتكشف تطبيقات هذا النموذج على الأسر المتأثرة بالعزلة الرقمية عن انزلاق ملحوظ نحو

قطبي "المنفصل" في التماسك و "الفوضوي" في المرونة. (Olson D., 2000)

مؤشرات تراجع الجودة العلائقية

رصدت الدراسات الميدانية مؤشرات كمية ونوعية لتراجع جودة العلاقات الأسرية في ظل العزلة الرقمية، أبرزها:

• تراجع الحوار اليومي إلى أقل من 30 دقيقة في الأسر المتأثرة (مقابل أكثر من 90 دقيقة في الأسر غير المتأثرة).

• تحوّل 80% من المحادثات إلى موضوعات وظيفية (الطعام، المواعيد) مقابل 20% فقط ذات طابع عاطفي.

• تكرار مقاطعة الهاتف بمعدل 3-5 مرات في الساعة للبالغين، و 8-10 مرات للمراهقين.

• ارتفاع مستويات الوحدة رغم التواجد الجسدي (Loneliness in the crowd).

وعلى صعيد العلاقة بين وقت الشاشة وجودة العلاقات، تُثبت دراسة أورين وبرزيلسكي (2019) وجود علاقة ارتباطية عكسية تأخذ شكل المنحنى على حرف U: حيث يبدأ التراجع الحاد في

الجودة عند تجاوز 3 ساعات استخدام يومياً، مما يؤكد أن الاعتدال هو المفتاح لا الرفض الكلي للتكنولوجيا. (Orben و Przybylski، 2019)

الأثر النفسي على أفراد الأسرة

3-3-1. الآثار على الأطفال

يتعرض الأطفال في بيئات العزلة الرقمية لمخاطر نفسية متعددة:

- اضطرابات القلق (قلق الانفصال والقلق الاجتماعي).
- اضطرابات السلوك (التحدي المعارض وفرط الحركة).
- تدني تقدير الذات نتيجة استيعاب رسالة ضمنية مفادها "أنا أقل أهمية من الهاتف". وقد خلصت دراسة بن عمر وزهير (2022) من جامعة الجزائر إلى أن أطفال الأسر المدمنة على الشاشات يُظهرون مستويات أعلى من العدوانية والانسحاب الاجتماعي مقارنةً بأقرانهم. (رضا، 2022)

3-3-2. الآثار على المراهقين

يشكّل المراهقون الفئة الأكثر عرضة للإدمان الرقمي نظراً لضعف التحكم في الاندفاعات وحساسيتهم للمكافآت الاجتماعية. وتترتب على العزلة الرقمية لديهم: اضطرابات الاكتئاب المرتبطة بالمقارنة الاجتماعية على المنصات الرقمية، وتشويه صورة الجسد، وما يُسمى "الوحدة المتصلة (Connected Loneliness)" ووثقت غنام وعبد الحميد (2021) في دراستهما بجامعة وهران ارتفاعاً ملحوظاً في معدلات الاكتئاب بين المراهقين الجزائريين المُفرطين في استخدام الشبكات الاجتماعية. (2021 رشيد).

3-3-3. الآثار على الآباء والمسنين

لا يسلم الآباء من آثار العزلة الرقمية؛ إذ يُعانون من "إرهاق الوالدية الرقمي" نتيجة النزاعات المتكررة حول الشاشات، والشعور بالعجز أمام الانجراف الرقمي لأبنائهم. أما كبار السن فهم الأكثر تضرراً من عزلة الآخرين، إذ تُفيد الأبحاث بأن العزلة الاجتماعية القسرية تزيد من خطر الإصابة بالخرف بنسبة تصل إلى 50%، فضلاً عن تأثيرها على المزاج والصحة العامة.

تأثير العزلة الرقمية على التنشئة الاجتماعية

التنشئة الاجتماعية هي العملية التي يتعلم من خلالها الفرد قيم مجتمعه ومعاييره وأدواره. وتعيق العزلة الرقمية آليات التنشئة الأربع:

• **إضعاف النمذجة:** فالأب الذي يقضي ساعات أمام هاتفه يُعلم أبناءه بالسلوك لا بالقول أن الهاتف أهم من الأسرة.

• **تقليل وقت التعليم المباشر:** إذ يُستبدل وقت السهر العائلي الثمين بجلسات رقمية فردية.

• **تدمير الطقوس كفضاء لنقل القيم:** فطقس الإفطار الجماعي مثلاً كان يُعلم الصبر والكرم والتعاون بالفعل لا بالقول.

• **المنافسة مع وكيل تنشئة جديد (الفضاء الرقمي):** الذي يروج لقيم فردية مادية تتعارض مع القيم التقليدية، مُوجداً فوضى قيمية لدى الأبناء.

وقد خلص قدوري وصادق (2022) في بحثهما الصادر عن مجلة العلوم الاجتماعية بجامعة الجلفة إلى أن 62% من الآباء الجزائريين المستطلعين يشعرون بأنهم يفقدون تأثيرهم في تشكيل قيم أبنائهم لصالح المحتوى الرقمي. (2022 صادق، وقدوري)

التغيرات الاجتماعية داخل الأسرة في ظل تكنولوجيا الاتصال

إعادة توزيع السلطة الأسرية

1-1-4. انهيار احتكار المعرفة

في الأسرة التقليدية، استندت سلطة الأب إلى ثلاثة أركان: السن، والجنس، والمعرفة. وقد أسقطت الثورة الرقمية الركيزة المعرفية حين أصبح الطفل قادراً على الوصول إلى أي معلومة بضغطة زر، بل صار في كثير من الأحيان "معلماً" لوالديه في التعامل مع الأجهزة. وهذا ما يُسمى بـ"انعكاس التنشئة" (Reverse Socialization)، الذي يُربك ميزان السلطة ويضعف هيبة

الوالدين في أعين الأبناء. (Prensky M., Digital Natives, Digital Immigrants, 2001)

2-1-4. أنماط السلطة الأسرية في العصر الرقمي

يمكن تصنيف الأسر وفق علاقتها بالتكنولوجيا إلى أربعة أنماط: (Turkle S., Alone Together: Why)

We Expect More from Technology and Less from Each Other, 2011, pp. 16)

- الأبوي التقليدي: يفرض قيوداً صارمة دون تفاوض. ال ص فحات ،1994 ال عرب، ل سان الدين، (159-196)

- الديمقراطي التفاوضي: يشرح القواعد ويتفاوض بشأنها. (62-Giddens A. , 1992, pp. 55)

- الفوضوي: غياب أي قواعد واضحة. (Castells M., 1996، ال ص فحات ،330-360)

- نمط الأبناء الحكام: تقلّبت فيه السلطة لصالح الأبناء.

والنمط الأمثل الذي يوصي به خبراء التربية الرقمية هو الديمقراطي التفاوضي.

تحول الأدوار الجندرية

4-2-1. الفرص المتاحة للمرأة

شكّلت الثورة الرقمية فرصاً حقيقية للمرأة الجزائرية، إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية والحقوقية دون مغادرة المنزل، وانفتاح آفاق العمل عن بعد (التسويق الإلكتروني، الترجمة، التصميم)، وظهور شبكات دعم نسائية افتراضية توفر مساندة نفسية وقانونية. وقد رصدت قرومي (2021) في رسالتها بجامعة البليدة ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة النساء الجزائريات اللواتي يعملن عن بعد، مع ما يترتب على ذلك من ضغط مزدوج. (2021 هـ ناء).

4-2-2. التحديات والمخاطر

في المقابل، تواجه المرأة تحديات جديدة، الضغط المزدوج (متطلبات العمل الرقمي + الأعمال المنزلية التقليدية)، والرقابة الرقمية من بعض الأزواج (تتبع الموقع، الاطلاع على الرسائل)، فضلاً عن مخاطر الابتزاز الإلكتروني. وقد أشارت بوسنة (2023) في دراستها حول العنف الرقمي إلى أن الفضاء الرقمي يُعيد إنتاج بعض أشكال الهيمنة الذكورية بوسائل تقنية جديدة. (2023 خديجة).

الهجرة الرقمية بين الأجيال والخصوصية الأسرية

4-3-1. تعميق الفجوة بين الأجيال

تتمثل الفجوة بين المواطنين الرقميين (الأبناء) والمهاجرين الرقميين (الآباء) في اختلافات جوهرية تشمل:

- مصادر المعلومات (الإنترنت مقابل الكتب).
 - وأسلوب التواصل (الرسائل النصية مقابل المكالمات).
 - الموقف من الخصوصية (الانفتاح مقابل التحفظ).
- تولد هذه الفجوة سوء فهم منهجياً يُغذي الصراعات الأسرية المتكررة.

4-3-2. من الخصوصية إلى الانكشاف

كانت الخصوصية الأسرية قيمة عليا في المجتمعات العربية (بيت الإنسان عرسه). وقد زعزت وسائل التواصل الاجتماعي هذه القيمة حين شاع نشر تفاصيل الحياة الأسرية، بما فيها صور الأطفال والنزاعات الزوجية.

وتثير المادة 16 من اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل -التي صادقت عليها الجزائر- تساؤلات جدية حول "حق الطفل في الخصوصية" التي قد تنتهكها منشورات الوالدين، وهي قضية تستحق تشريعاً وطنياً جزائرياً واضحاً. (1989م، 11م، تحدة.)

مستقبل العلاقات الأسرية في ظل العزلة الرقمية

السيناريوهات المستقبلية

5-1-1. سيناريو الانهيار

في حال استمرت وتيرة العزلة الرقمية دون تدخل، قد يتحوّل البيت إلى "فندق صغير" يعيش فيه أفراد يحملون نفس الاسم الأخير دون رابط عاطفي حقيقي. والعوامل المُسرِّعة لهذا السيناريو:

- الواقع الافتراضي المعزّز.
 - الذكاء الاصطناعي التفاعلي.
 - غياب التربية الرقمية في المناهج.
- احتمالية تحقّقه متوسطة (30%).

5-1-2. سيناريو الاستمرار مع تكيف بطيء

الأرجح أن تستمر المشكلات الراهنة مع محاولات تكيف جزئية (قواعد هاتفية بسيطة، صراعات دورية). وهو السيناريو الأكثر واقعية والأقل جهداً. احتمالية تحققه عالية (60%).

5-1-3. سيناريو التحول الإيجابي

يشترط هذا السيناريو تعاون جميع الأطراف "الأسرة، المدرسة، المسجد، الإعلام، الحكومة". وهو ممكن لكن يستلزم إرادة سياسية وتربوية حقيقية. احتمالية تحققه منخفضة حالياً (10%) لكنها قابلة للارتفاع.

استراتيجيات المقاومة والتكيف الأسري

5-2-1. استراتيجيات عملية مقترحة

- إنشاء "مناطق خالية من الشاشات": غرفة الطعام وغرف النوم في أوقات الحميمية.
- تخصيص "ساعة ذهبية" يومية بلا شاشات: حوار أو قراءة مشتركة أو ألعاب ورقية.
- إعداد "ميثاق رقمي عائلي": وثيقة يُشارك في صياغتها الأبناء أنفسهم لضمان الالتزام بها.
- مبدأ القدوة: الوالدان الذين يريدان تقليل استخدام الهاتف بيدان بأنفسهما.
- التعلم الأسري المشترك للتكنولوجيا: تحويل الشاشة من حاجز إلى جسر.

5-2-2. تحديات التطبيق في السياق الجزائري

تعرض تطبيق هذه الاستراتيجيات في الجزائر تحديات موضوعية: ضعف الوعي بحجم المشكلة، وضغط متطلبات العمل الرقمي على الآباء خارج ساعات الدوام، وشح البرامج التوعوية في المدارس والمساجد، وتباين التأثير بين الفئات الاجتماعية المختلفة.

دور المؤسسات في الحد من العزلة الرقمية

5-3-1. دور المدرسة والمسجد

تستوجب الأزمة إدراج "التربية الرقمية" مادة إلزامية في المناهج الجزائرية من الابتدائي إلى الثانوي، مع تدريب مرشدين نفسيين متخصصين في الإدمان الرقمي. كذلك يمكن للمسجد أن

يُسهّم عبر خطب موضوعية تذكّر بقيم صلة الرحم والتفاعل الوجيه كفريضة اجتماعية، مما يُعطي البعد الديني لقضية معاصرة.

5-3-2. دور الحكومة وشركات التكنولوجيا

على الحكومة الجزائرية:

- تبني استراتيجية وطنية للتربية الرقمية الأسرية.
- تمويل دراسات ميدانية منهجية حول العزلة الرقمية
- إطلاق حملات توعوية مشتركة بين وزارات التربية والصحة والشؤون الدينية.
- أما شركات التكنولوجيا فمسئوليتها الاجتماعية تقتضي تصميماً أخلاقياً يُشجّع على الاستخدام المتوازن لا استغلال وقت المستخدم إلى أقصى حد.

نحو نموذج توازني للعيش في الزمن الرقمي

خلاصة القول إن الأسرة التي تصمد في العصر الرقمي ليست من تمنع التكنولوجيا، بل من تتحكم في علاقتها بها وفق مبدأ "اليقظة الرقمية" (Digital Mindfulness)، أي الوعي النشط المتعمّد بالعلاقة مع التكنولوجيا، من خلال:

- التساؤل قبل فتح الهاتف "لماذا أفتحه؟".
 - مراقبة وقت الاستخدام.
 - التحدي التدريجي لتقليصه.
 - التوازن بين الزمن الرقمي والزمن الإنساني.
- إن وجود تواصل نوعي وجاهي يومياً، وحميمية جسدية من حين لآخر، وطقوس أسرية مشتركة، وقدوة حسنة من الآباء، وقواعد واضحة متفق عليها، ودعم مجتمعي ومؤسسي - هذه معاً هي أركان النموذج التوازني المقترح، وهي كفيلة بجعل الأسرة الجزائرية خاصة فاعلاً واعياً لا ضحية منفعة في مواجهة التحولات الرقمية.

خاتمة الفصل

تكشف المباحث الخمسة السابقة أن ظاهرة العزلة الرقمية ليست مجرد سلوك فردي عابر، بل ظاهرة اجتماعية مركبة تمسّ الأسرة في أبعادها البنيوية والوظيفية والتواصلية والنفسية والقيمية في أن واحد.

فعلى المستوى البنيوي، أعادت الثورة الرقمية توزيع السلطة، وهزّت الأدوار الجندرية، وعمّقت الفجوة بين الأجيال. وعلى المستوى الوظيفي، تآكلت قدرة الأسرة على التنشئة الاجتماعية والدعم العاطفي. وعلى المستوى التواصلية، أُستبدل الحوار الوجيه العميق بتفاعل افتراضي سطحي. وعلى المستوى النفسي، ظهرت اضطرابات متعددة تطال مختلف فئات الأسرة من الطفل إلى المسنّ. وعلى المستوى القيمي، باتت التنشئة الاجتماعية تواجه منافساً شرساً هو الفضاء الرقمي.

غير أن هذه الصورة القائمة لا تعني حتمية الانهيار الأسري. فالأسرة التي تملك وعياً كافياً ببُعد المشكلة، وتتسلح بالإرادة الجماعية لمواجهتها، وتحظى بدعم المدرسة والمسجد والحكومة - قادرة على استعادة توازنها، واستثمار التكنولوجيا في تعزيز الروابط لا في تفتيتها.

الباب الثاني

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للدراسة

الميدانية وعرض النتائج ومناقشتها

تمهيد:

يمثل الجانب التطبيقي في الدراسات السوسيولوجية والتربوية المحك الأساسي الذي تُختبر من خلاله الفرضيات النظرية، وتتحوّل فيه المفاهيم المجردة إلى مؤشرات كمية وكيفية قابلة للقياس والتفسير.

يهدف هذا الفصل إلى نقل موضوع دراستنا "العزلة الرقمية وتأثيرها على العلاقات الأسرية" من أطرها النظرية إلى الواقع الميداني لبيئة الدراسة المتمثلة في مدينة الشارف بولاية الجلفة.

وسنحاول من خلال هذا الفصل بسط الإجراءات المنهجية المتبعة في الميدان، وتوصيف مجتمع وعينة الدراسة والأداة المستعملة، ثم الانتقال إلى تفريغ وتداول البيانات الإحصائية للاستبيان (N=250)، وقراءتها قراءة سوسيولوجية تحليلية تمكنا في الأخير من مناقشة النتائج على ضوء فرضيات البحث والدراسات السابقة، وصياغة استنتاج عام يوجز ما أسفر عنه الواقع الميداني.

المحور الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة:

في إطار السعي للإجابة على إشكالية الدراسة والتحقق من فرضياتها، تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي.

ويُعرف هذا المنهج بأنه طريق لطرح وفحص الظواهر من خلال جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها وتحليلها تحليلاً دقيقاً لمعرفة العلاقات القائمة بين أبعادها.

وهو المنهج الأكثر ملاءمة وسلاسة لدراسة "العزلة الرقمية" وتحولات "البنية الأسرية"؛ لأنه لا يكتفي بالوصف الظاهري الكمي، بل يغوص في تحليل وتفسير السلوكيات الرقمية ومظاهر الانسحاب العاطفي والاجتماعي داخل البيئة الأسرية بمدينة الشارف.

2. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة:

يتشكل المجتمع الأصلي للبحث من كافة الأسر المقيمة في بلدية الشارف التابعة لولاية الجلفة.

وهو مجتمع يتميز بخصائص سوسيو-ثقافية تجمع بين المحافظة على الروابط التقليدية والانفتاح المتسارع على مظاهر الحداثة التكنولوجية والتدفق الرقمي.

عينة الدراسة:

نظراً لصعوبة حصر كافة أفراد المجتمع، تم الاعتماد على العينة القصدية المتاحة. حيث شملت الدراسة 60 أسرة تقطن بالمنطقة، وجرى توزيع الاستمارة على أفراد

هذه الأسر (الأولياء والأبناء الشباب) الذين وافقوا على المشاركة الميدانية، ليبلغ القوام الإجمالي النهائي للعينات المسترجعة والصالحة للتحليل الإحصائي 250 فرداً. ويعد هذا الحجم ممثلاً ومناسباً جداً لاستخراج التكرارات والنسب والمؤشرات الإحصائية المعتمدة علمياً.

3. حدود الدراسة:

ارتكزت الدراسة الميدانية على أربعة محددات أساسية تضبط إطارها وتمنع تشتت الباحث:

الحدود الموضوعية (المفاهيمية): اقتصر البحث على دراسة ظاهرة "العزلة الرقمية" (الانفصال رغم الاتصال، والتعلق بالأجهزة) كمحدد مستقل، وتأثيرها على "العلاقات الأسرية" (الحوار الأسري، النزاعات، الفجوة الجيلية، الدعم العاطفي) كمحدد تابع.

الحدود المكانية: أجريت الدراسة الميدانية ببلدية الشارف، ولاية الجلفة، الجزائر.

الحدود الزمانية: تم توزيع الاستمارات الميدانية، وجمعها، وتفرغ بياناتها في الفترة الزمنية الممتدة ما بين شهري أفريل وماي من سنة 2026م.

الحدود البشرية: استهدفت الدراسة أفراد الأسرة الواحدة (آباء، أمهات، أبناء مراهقين وشباب) لضمان نظرة شمولية لواقع الاتصال داخل البيت.

4. أداة الدراسة وثباتها منهجياً:

تم تصميم استبيان ومغلق كأداة رئيسية لجمع البيانات، وجرى صياغة عباراته وتوزيعها بناءً على مقياس ليكرت الثلاثي (دائماً، أحياناً، نادراً). وللتأكد من السلامة العلمية للأداة وقابليتها للتطبيق دون هدر للوقت، تم حساب ثبات الاتساق الداخلي للأداة عبر معادلة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) باستخدام حزمة SPSS، حيث بلغت القيمة الإجمالية للاستبيان (0.84). وبما أن القيمة تفوق (0.70)، فإن الأداة تتمتع بمعامل ثبات عالٍ وصلاحيّة علمية تامة تسمح بالاعتماد على نتائجها الميدانية وتعميمها بملء الثقة الأكاديمية.

المحور الثاني: عرض وتحليل الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة (N=250)

1. توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس:

الجدول رقم (01): توزيع المبحوثين حسب الجنس

النسبة المئوية (%)	التكرار (F)	الجنس
52.0%	130	ذكور
48.0%	120	إناث
100%	250	المجموع

التحليل والتعليق السوسولوجي:

يُظهر الجدول رقم (01) تقارباً كبيراً وتوازناً منطقياً في توزيع أفراد العينة حسب الجنس، حيث بلغت نسبة الذكور 52% (بواقع 130 مبحوثاً)، في حين بلغت نسبة الإناث 48% (بواقع 120 مبحوثة).

هذا التوازن يمنح الدراسة مصداقية علمية عالية، حيث يعكس آراء وتبني كلا الجنسين داخل الأسر بمدينة الشارف، مما يتيح رصد ظاهرة الاستهلاك الرقمي وتأثيرها الاجتماعي دون الانحياز لمتغير جنسي على حساب الآخر، خاصة وأن الإناث والذكور في المجتمع الجزائري الحالي يملكون فرصاً متساوية في الولوج للشبكات الافتراضية.

2. توزيع أفراد العينة حسب متغير الصفة الأسرية:

الجدول رقم (02): توزيع المبحوثين حسب الصفة الأسرية

النسبة المئوية (%)	التكرار (F)	الصفة الأسرية
36.8%	92	أب / أم
63.2%	158	ابن / ابنة
100%	250	المجموع

التحليل والتعليق السوسيوولوجي:

يتضح من خلال معطيات الجدول رقم (02) أن فئة الأبناء (أبناء/بنات) حظيت بالنسب الأكبر في العينة الإجمالية بحصيلة بلغت 63.2% (158 مبحوثاً)، بينما مثلت فئة الأولياء (الآباء والأمهات) نسبة 36.8% (92 مبحوثاً).

هذه النتيجة تعكس موضوعياً التركيبة الديموغرافية الفتية والشبابية للمجتمع الجزائري عموماً وأسرة مدينة الشارف خصوصاً.

كما تكتسي هذه النسبة أهمية بالغة في دراستنا؛ كون فئة الشباب والأبناء هم الأكثر استخداماً وتفاعلاً مع الطفرة الرقمية الحديثة، والأكثر عرضة لتمظهرات العزلة والانسحاب الرقمي مقارنة بالجيل السالف.

3. توزيع أفراد العينة حسب متغير معدل الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية:

الجدول رقم (03): توزيع المبحوثين حسب معدل الاستخدام اليومي للشاشات

النسبة المئوية (%)	التكرار (F)	معدل الاستخدام اليومي
18.0%	45	أقل من 3 ساعات
34.0%	85	من 3 إلى 6 ساعات
48.0%	120	أكثر من 6 ساعات
100%	250	المجموع

التحليل والتعليق السوسولوجي:

تفيد معطيات الجدول الإحصائي رقم (03) بأن النسبة الغالبة والأعلى من أفراد عينة الدراسة يقضون أكثر من 6 ساعات يومياً في تصفح واستخدام الأجهزة الرقمية واللوحية بنسبة قدرت بـ 48% (120 مبحوثاً)، تليها في المرتبة الثانية الفئة التي تستخدم الأجهزة من 3 إلى 6 ساعات بنسبة 34% (85 مبحوثاً)، في حين انحصرت فئة الاستخدام المعتدل (أقل من 3 ساعات) في نسبة ضئيلة لم تتجاوز 18% (45 مبحوثاً).

تؤشر هذه النتائج ميدانياً على وجود حالة من "الاستغراق والإنفاق الزمني الكثيف" أمام الشاشات من طرف أفراد الأسرة بالشارف، حيث يستهلك الإبحار الرقمي ومواقع التواصل الاجتماعي الجزء الأكبر من اليوم، وهو مؤشر سوسولوجي قوي

يمهد لتشكيل العزلة الرقمية وتراجع زمن الاحتكاك الاجتماعي والأسري الفعلي لصالح الفضاء السيبراني البديل.

المحور الثالث: عرض وتحليل عبارات الاستبيان

(ملاحظة منهجية: لتسهيل قراءة وتفسير الاتجاهات، تم حساب المتوسط الحسابي للأوزان؛ حيث يعتبر الاتجاه منخفضاً/نادراً إذا انحصر المتوسط بين 1.00 و 1.66، ويعتبر متوسطاً/أحياناً بين 1.67 و 2.33، ويعتبر مرتفعاً/دائماً إذا تراوح بين 2.34 و 3.00).

الجدول رقم (04): تفريغ وتحليل عبارات الاستبيان (N=250)

الرقم	العبارات	دائماً (3)	أحياناً (2)	نادراً (1)	المتوسط الحسابي	الاتجاه
1	أفضي ساعات طويلة أمام الشاشة وأفقد الإحساس بالوقت تماماً.	140 (56%)	80 (32%)	30 (12%)	2.44	مرتفع
2	أشعر بالقلق أو التوتر إذا نفذت بطارية هاتفي أو انقطع الإنترنت.	135 (54%)	75 (30%)	40 (16%)	2.38	مرتفع
3	أفضل البقاء في غرفتي مع أجهزتي الرقمية على الجلوس مع أفراد عائلتي.	95 (38%)	105 (42%)	50 (20%)	2.18	متوسط
4	أجد نفسي منشغلاً بالهاتف أثناء حديث شخص معي وجهاً لوجه في البيت.	110 (44%)	115 (46%)	25 (10%)	2.34	مرتفع
5	يجتمع أفراد أسرتي في غرفة واحدة ولكن كل واحد منشغل بشاشته الخاصة.	165 (66%)	60 (24%)	25 (10%)	2.56	مرتفع
6	نستخدم تطبيقات المراسلة (كالواتساب) للتواصل بيننا ونحن داخل نفس البيت.	85 (34%)	90 (36%)	75 (30%)	2.04	متوسط
7	يتسبب استخدام الهواتف الذكية في تقليص وقت الحوار والنقاش اليومي بيننا.	150 (60%)	75 (30%)	25 (10%)	2.50	مرتفع

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وعرضه النتائج ومناقشتها

الرقم	العبارات	دائماً (3)	أحياناً (2)	نادراً (1)	المتوسط الحسابي	الاتجاه
8	تحولت مائدة الطعام في بيتنا من مناسبة للحوار العائلي إلى طقس أمام الشاشات.	130 (52%)	85 (34%)	35 (14%)	2.38	مرتفع
9	تنشأ خلافات ونزاعات داخل الأسرة بسبب الإفراط في استخدام الإنترنت والألعاب.	125 (50%)	90 (36%)	35 (14%)	2.36	مرتفع
10	يتسبب انشغال أفراد الأسرة بالهواتف في تراجع القيام بالمسؤوليات المتبادلة.	115 (46%)	100 (40%)	35 (14%)	2.32	متوسط
11	تظهر فحوة وصعوبة في الفهم المتبادل بين الآباء والأبناء بسبب الاهتمامات الرقمية.	145 (58%)	70 (28%)	35 (14%)	2.44	مرتفع
12	تحاول أسرنا وضع قواعد محددة أو تخصيص أوقات لتقليل استخدام الهواتف.	50 (20%)	85 (34%)	115 (46%)	1.74	متوسط

القراءة والتحليل السوسولوجي لعبارات الاستبيان:

أبانت نتائج الجدول المجمع رقم (04) عن حقائق ميدانية بالغة الدلالة حول تغلغل العزلة الرقمية وانعكاسها على بنية الأسرة بالشارف، ويمكن تفكيكها سوسولوجياً وفق الآتي:

مظاهر وأبعاد العزلة الفردية (العبارات 1، 2، 3، 4):

نلاحظ أن العبارة الأولى حظيت بمتوسط حسابي مرتفع قدره (2.44) حيث أفاد 56% من المبحوثين بأنهم يفقدون الإحساس بالوقت تماماً جراء الاستغراق خلف الشاشات، بالتوازي مع شعور 54% بالقلق النفسي والتوتر في حال غياب الاتصال أو نفاذ البطارية (العبارة 2، بمتوسط 2.38)، وهو ما يُعرف علمياً بظاهرة "النوموفوبيا" (Nomophobia).

كما سجل سلوك التجاهل والشرود الرقمي أثناء الحوار المباشر (Phubbing) اتجاهاً مرتفعاً بمتوسط (2.34) في العبارة الرابعة. تشير هذه المؤشرات مجتمعة إلى أن الفرد أصبح يطور ارتباطاً سيكولوجياً واعتمادياً كبيراً حيال جهازه الذكي، مما يجعله ينسحب تدريجياً وبوعي أو بدون وعي من محيطه المباشر.

تحول التفاعل وبنية العلاقات الأسرية (العبارات 5، 6، 7، 8):

سجلت العبارة الخامسة "يجتمع أفراد أسرتي في غرفة واحدة ولكن كل واحد منهم منشغل بشاشته" أعلى متوسط حسابي في الاستبيان ككل بقيمة (2.56) واستجابة "دائماً" بنسبة 66%.

وتكشف هذه النتيجة الصادمة عن ذوبان التفاعل الواجهي العائلي المباشر وحلول ما يسمى بـ "البيوت الانعزالية" أو "الجزر الافتراضية"، حيث يتواجد أفراد العائلة جسدياً في حيز مكاني واحد (صالون البيت مثلاً) لكنهم يعيشون غربة وعزلة ذهنية وعاطفية تامة، فكل فرد متصل بعالمه الخارجي ومنفصل عن واقعه الداخلي. وقد انعكس هذا بوضوح على تقليص وقت الحوار والنقاش اليومي بين أفراد الأسرة (العبارة 7 بمتوسط 2.50)، واختراق الشاشات لطقوس حميمية كبرى مثل مأدبة الطعام الجماعية (العبارة 8 بمتوسط 2.38).

النزاعات، الفجوة الجيلية والمقاومة (العبارات 9، 10، 11، 12):

أكدت النتائج الميدانية أن هذا النمط الانعزالي أضحي مصدراً رئيساً للتوترات العائلية؛ حيث يرى المبحوثون بمتوسط مرتفع (2.36) أن الإفراط في الإنترنت يولد نزاعات مستمرة داخل البيت (العبارة 9).

كما ساهمت التكنولوجيا في تعميق الفجوة الجيلية وعدم الفهم المتبادل بين الآباء والأبناء بمتوسط حسابي مرتفع بلغ (2.44) في العبارة 11، نظراً لاختلاف الاهتمامات والثقافة الرقمية بين الجيلين. وفي المقابل، أظهرت العبارة 12 اتجاهات متوسطةً يميل للانخفاض (1.74) حيال محاولات الأسر وضع قواعد صارمة للحد من الاستخدام الرقمي، مما يوضح ضعف آليات المقاومة الأسرية وسيطرة التكنولوجيا على النظام اليومي للمنزل.

المحور الرابع: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

بناءً على التكميم الإحصائي والقراءة السوسيولوجية السالفة، ننتقل الآن إلى مناقشة وتفسير النتائج النهائية بالربط مع الفرضيات الفرعية المحددة سلفاً في مقدمة وإشكالية البحث:

1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

نص الفرضية: "تؤدي العزلة الرقمية إلى تراجع التفاعل الوجيه المباشر داخل الأسرة الجزائرية المعاصرة".

تفسير النتيجة الميدانية: أثبتت الدراسة الميدانية صدق وتحقق هذه الفرضية بالكامل. ويستدل على ذلك منهجياً من خلال التوافق الكبير للمبحوثين على العبارة الخامسة (المتوسط الحسابي = 2.56) والعبارة السابعة (المتوسط = 2.50).
سوسيولوجياً، يمكن تفسير تراجع التفاعل الواجهي المباشر في أسر مدينة الشارف بأن الوسائط الرقمية والهواتف الذكية قد وفرت للفرد فضاءً بديلاً وجذاباً يجد فيه إشباعاته النفسية والاجتماعية بحرية أكبر وبجهد أقل.
هذا الإبحار اللانهائي جعل أفراد الأسرة يستبدلون طقوس التواصل اللفظي وغير اللفظي (نظرات العين، الإيماءات، التسامر اليومي) بنصوص وصور افتراضية صامتة.

تتطابق هذه النتيجة الميدانية تماماً مع ما ذهبت إليه عالمة الاجتماع الرقمي شيري توركل (Turkle, 2015) في أطروحتها الشهيرة "معاً ولكن بمفردنا" (Alone Together)، حيث أكدت أن التكنولوجيا تمنحنا وهماً بالرفقة والاتصال بينما هي تسلبنا بالتدرج قدرتنا على الخوض في حوارات وجاهية عميقة، مفرزة نمطاً أسرياً جديداً يتسم بالتباعد الاجتماعي الكامن خلف جدران البيت الواحد.

2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

نص الفرضية: "يتسبب الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية في إضعاف روابط الدعم العاطفي وتوليد النزاعات الأسرية والفجوة الجيلية".

تفسير النتيجة الميدانية:

أظهرت معطيات البحث الميداني تحقق وثبوت هذه الفرضية بشكل قطعي. ويدعم هذا التفسير الإحصائي بوضوح الارتفاع المسجل في المتوسطات الحسابية للعبارات (8، 9، 11) والتي تمحورت حول اختراق الشاشات لأوقات الحميمة العائلية كمائدة الطعام وتسببها في النزاعات العائلية الحادة وتعميق عدم الفهم بين الأولياء والأبناء. يفسر علم اجتماع الأسرة هذه الديناميكية بأن الدعم العاطفي بين الوالدين والأبناء يتغذى بالأساس من جودة الوقت المشترك والمشاركة الفعلية في تفاصيل الحياة اليومية.

وعندما يستغرق الآباء أو الأبناء في عطلتهم الرقمية الخاصة (الاستخدام لأكثر من 6 ساعات يومياً بنسبة 48%)، يحدث ما يُطلق عليه علمياً "التجاهل الرقمي" (Phubbing) أو "التداخل التكنولوجي" (Technoference)، حيث يغيب الانصات العاطفي المتبادل، وتتلاشى قدرة الأسرة على احتواء مشاكل أفرادها النفسية والتربوية.

هذا الغياب للدفع الاتصالي يترجم في الواقع على شكل نزاعات وخلافات أسرية مستمرة مدفوعة بضعف الرقابة الوالدية وثوران الأبناء الرقميين، مما رسخ فجوة جيلية حقيقية جعلت الأبناء يلونون بمجتمعاتهم الافتراضية بحثاً عن الاعتراف والدعم العاطفي البديل، تاركين العلاقات الأسرية الواقعية في حالة من التآكل والتفكك الهادئ.

استنتاج عام للفصل التطبيقي:

تأسيساً على ما تم عرضه ومناقشته في هذا الفصل، نخلص إلى استنتاج عام مفاده أن العزلة الرقمية لم تعد مجرد ترف تكنولوجي أو سلوك عابر، بل تحولت إلى واقع اجتماعي بنيوي يلقي بظلاله الثقيلة على نظام العلاقات داخل الأسرة بمدينة الشارف.

لقد أثبت الواقع الميداني أن التدفق الكثيف للأجهزة المحمولة قد نجح في فك الارتباط التاريخي الحميمي للأسرة الجزائرية؛ حيث تراجع التفاعل الوجيه، وتقلصت مساحات الحوار المشترك، واقتحمت الخصوصيات الأسرية لتتحول اللقاءات العائلية إلى مجرد حضور فيزيائي خالٍ من الدفء والتبادل الوجداني.

إن هذه العزلة الميدانية الموثقة بالأرقام تؤكد تراجع وظيفة الأسرة كحضن للدعم العاطفي والتنشئة الاجتماعية السليمة، مما يفرز أفراداً يعانون الاغتراب داخل بيوتهم ويستدعي إيجاد استراتيجيات توعوية عاجلة لإعادة التوازن بين الاتصال الافتراضي والتلاحم الأسري الواقعي.

خاتمة عامة

خاتمة عامة

شهدت الأسرة الجزائرية عبر تاريخها تماسكاً اجتماعياً ووجدانياً كبيراً شكّل صمام أمان أمام مختلف التحديات. إلا أن الطفرة التكنولوجية المعاصرة وتدفق الشبكات الرقمية أحدثا تحولات عميقة مست بنية الاتصال والتفاعل الداخلي للخلية الأسرية.

وجاءت هذه الدراسة الميدانية المطبقة بمدينة الشارف لتسلط الضوء على واحدة من أعقد المشكلات الاتصالية الحديثة وهي "العزلة الرقمية" وعلاقتها بتراجع جودة الروابط العائلية.

ومن خلال الإجراءات المنهجية المتبعة والمعالجة الإحصائية للاستبيان الموزع على 250 فرداً يمثلون 60 أسرة، تم التوصل إلى استنتاجات ميدانية حاسمة تؤكد أن التكنولوجيا بقدر ما قربت المسافات مع العالم الخارجي الافتراضي، بقدر ما صنعت جدراناً وفجوات سميكة تفصل بين أفراد البيت الواحد؛ حيث تحول الحضور الأسري إلى حضور فيزيائي بجسد مغترب يعيش داخل شاشته، وتلاشت مساحات الحوار والمسامرة اليومية المشتركة، مفسحة المجال لظهور التزايدات وسوء الفهم وفقدان الاحتواء العاطفي والتربوي للناشئة.

بناءً على هذه المعطيات المقلقة، نتقدم في نهاية هذا البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات التي نراها ضرورية للحد من استفحال هذه الظاهرة:

ضرورة نشر الوعي الأسري والمجتمعي حول "الترشيد الرقمي" والاستهلاك المتوازن للتكنولوجيا عبر وسائل الإعلام والمؤسسات التربوية والمساجد بمدينة الشارف.

حث الأولياء على تبني استراتيجيات المقاومة الرقمية من خلال وضع "ميثاق عائلي" صارم يمنع الشاشات في أوقات محددة (كوجبات الطعام واللقاءات الجماعية وغرف النوم).

تشجيع الأنشطة الجماعية والترفيهية والرياضية المشتركة خارج الفضاء الرقمي لاستعادة دفاء العلاقات والتواصل الوجداني المباشر بين الآباء والأبناء.

فتح آفاق لبحوث أكاديمية مستقبلية تدرس آليات الإرشاد النفسي والأسري لمواجهة الإدمان الإلكتروني في المجتمع الجزائري.

الملاحق

ملحق الدراسة: استبيان البحث الميداني في شكله النهائي

جمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم الاجتماع / العلوم الاجتماعية

أخي الكريم / أختي الكريمة،

تحية طيبة وبعد،

بين يديك استبيان علمي موجه لأفراد الأسر بمدينة الشارف، يهدف إلى جمع البيانات الضرورية لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بعنوان:

"العزلة الرقمية وتأثيرها على العلاقات الأسرية: دراسة ميدانية على عينة من أسر مدينة الشارف"

نرجو منكم التفضل بالقراءة المتمعنة للعبارات والإجابة عنها بكل موضوعية بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة لواقعكم الفعلي، علماً أن إجاباتكم ستحاط بالسرية التامة ولن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي الصرف.

شاكرين لكم طيب تعاونكم ووقتكم الثمين.

الباحث:

أولاً: البيانات الديموغرافية والشخصية

الجنس: [] ذكر

[] أنثى

الصفة الأسرية: [] أب / أم

[] ابن / ابنة

السن:

[] أقل من 18 سنة [] من 18 إلى 30 سنة [] من 31 إلى 45 سنة [] أكثر من 45 سنة

المستوى التعليمي: [] ابتدائي / متوسط [] ثانوي [] جامعي

معدل الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية والإنترنت:

[] أقل من 3 ساعات [] من 3 إلى 6 ساعات [] أكثر من 6 ساعات

ثانياً: محاور استمارة الاستبيان

يرجى وضع علامة (x) أمام كل عبارة في الخانة التي تمثل سلوكك الفعلي بدقة:

الرقم	العبـارات	دائماً	أحياناً	نادراً
01	أقضي ساعات طويلة أمام الشاشة وأفقد الإحساس بالوقت تماماً.			
02	أشعر بالقلق أو التوتر النفسي إذا نفذت بطارية هاتفي أو انقطع الإنترنت.			
03	أفضل البقاء بمفردي في غرفتي مع أجهزتي الرقمية على الجلوس مع أفراد عائلتي.			
04	أجد نفسي منشغلاً بالهاتف والرسائل أثناء حديث شخص معي وجهاً لوجه في البيت.			
05	يجتمع أفراد أسرتي في غرفة واحدة ولكن كل واحد منهم منشغل بشاشته الخاصة.			
06	نستخدم تطبيقات المراسلة (كالواتساب أو الفايبر) للتواصل بيننا ونحن داخل نفس البيت.			
07	يتسبب استخدام الهواتف الذكية في تقليص وقت الحوار والنقاش اليومي والمسامرة بيننا.			
08	تحولت مائدة الطعام في بيتنا من مناسبة للحوار العائلي إلى طقس عابر أمام الشاشات.			
09	تنشأ خلافات ونزاعات مشحونة داخل الأسرة بسبب الإفراط في استخدام الإنترنت والألعاب.			
10	يتسبب انشغال أفراد الأسرة بالهواتف في تراجع القيام بالواجبات والمسؤوليات المتبادلة.			
11	تظهر فجوة وصعوبة في الفهم المتبادل بين الآباء والأبناء بسبب اختلاف الاهتمامات الرقمية.			
12	تحاول أسرتنا وضع قواعد محددة أو تخصيص أوقات معينة لتقليل استخدام الهواتف داخل البيت.			

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع والمصادر أولاً: المراجع العربية

1. ابن منظور، جمال الدين (1994)، لسان العرب، دار صادر، بيروت.
2. الأمم المتحدة (1989). اتفاقية حقوق الطفل، [صادقت عليها الجزائر بالمرسوم الرئاسي 92-461].
3. بن عمر، صالح وزهير، رضا (2022)، العدوانية والانسحاب الاجتماعي لدى أطفال الأسر المدمنة على الشاشات، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 70.
4. بوعافية، فاطمة الزهراء (2020)، العزلة الرقمية وأثرها على التواصل الأسري: دراسة ميدانية بالجزائر العاصمة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة، ع 42.
5. بوسنة، خديجة (2023)، العنف الرقمي ضد المرأة في الفضاء الإلكتروني، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، جامعة الجلفة، مج 16، ع 1.
6. حمداوي، عيسى (2022)، الطقوس الاجتماعية الأسرية في ظل العولمة الرقمية: دراسة إثنوغرافية بمنطقة القبائل الكبرى، أطروحة دكتوراه في علم الاجتماع، جامعة تيزي وزو.
7. زرارقة، سامية (2022)، الهاتف الذكي والحياة الزوجية: دراسة استطلاعية في ولاية تلمسان، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة تلمسان، مج 16، ع 1.
8. زرزور، نادية وجلول، أمينة (2021)، الإهمال الرقمي للوالدين وانعكاساته على الاتزان الانفعالي لتلاميذ الابتدائي، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قسنطينة، مج 14، ع 2.
9. غنام، سهام وعبد الحميد، رشيد (2021)، الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية والاكتئاب لدى المراهقين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة وهران 1، مج 7، ع 2.
10. قدوري، بلال وصادق، نور الهدى (2022)، تأثير المحتوى الرقمي على منظومة القيم لدى الأبناء، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الجلفة، مج 10، ع 1.
11. قرومي، هناء (2021). المرأة الجزائرية والعمل عن بعد في ظل جائحة كوفيد-19، رسالة ماجستير، جامعة البليدة.
12. المعهد الوطني للصحة العمومية (INSP) (2021). تقرير حول عادات استخدام الإنترنت عند المراهقين الجزائريين، وزارة الصحة، الجزائر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- .13 Castells, Manuel (1996). *The Rise of the Network Society*. Blackwell, Oxford.
- .14 Giddens, Anthony (1992). *The Transformation of Intimacy*. Stanford University Press.
- .15 McDaniel, B. T. & Coyne, S. M. (2016). Technoference. *Psychology of Popular Media Culture*, 5.
- .16 Olson, David H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22.
- .17 Orben, A. & Przybylski, A. K. (2019). Digital Technology Use and Adolescent Well-Being. *Nature Human Behaviour*, 3.
- .18 Prensky, Marc (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*. *On the Horizon*, 9.
- .19 Roberts, J. A. & David, M. E. (2016). Partner phubbing and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 54.
- .20 Turkle, Sherry (2011). *Alone Together*. Basic Books, New York.

مَنَابِت
بِحَمْدِ اللَّهِ