جامعة زيان عاشور – الجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

أثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية

– دراسة ميدانية على عينة من الأزواج بمدينة الجلفة –

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

من إعداد:

- طحشي حليمة السعدية

تحت إشراف الأستاذ:

د. بلول أحمد

الموسم الدراسي:

2026/2025

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهـداء

إلى من كان لهم الفضل بعد الله سبحانه وتعالى في وصولي إلى هذه المرحلة،

إلى عائلتي الكريمة التي كانت سندي ودعمي في كل خطوة،

إلى من غمروني بحبهم ودعواتهم الصادقة، أهدي ثمرة جهدي.

إلى والديّ العزيزين، اللذين زرعا فيّ الأمل والطموح، وكانا دائماً مصدر قوتي وإصراري،

حفظهما الله وأطال في عمرهما.

إلى جدتي الغالية التي ربتني وكانت دائماً الداعم الأول لي،

غرست فيّ القيم والأخلاق، وكانت لي أماً ثانية ونبعاً للحنان والعطاء.

إلى أبنائي الأعزاء، نور حياتي وسر سعادتي،

كنتم دافعي للاستمرار رغم التعب، ومن أجلكم كان هذا السعي،

أرجو أن أكون قدوة حسنة لكم، وأن أزرع فيكم حب العلم والاجتهاد.

إلى زوجي الغالي، الذي كان سندي الحقيقي ورفيق دربي،

الذي صبر معي وتحمل ضغوطي وتعبي خلال مشواري الجامعي،

وكان دائماً يشجعني ويقف إلى جانبي في أصعب اللحظات،

فله مني كل الحب والامتنان والتقدير الذي لا توفيه الكلمات.

إلى أستاذي المشرف الدكتور بلول أحمد،

إلى كل من ساندني ولو بكلمة طيبة أو دعاء صادق،

أهديكم هذا العمل المتواضع، راجية من الله أن يكون ثمرة نافعة.

والحمد لله أولاً وآخراً.

شكـر وتقـدير

قال الله تعالى:

((وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ))

سورة إبراهيم الآية 07

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه الذي وفقني لإتمام هذا العمل.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذي المشرف الدكتور بلول أحمد على هذه المذكرة، على توجيهاته القيمة ونصائحه العلمية التي كان لها الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل.

كما أتوجه بالشكر إلى جميع أساتذة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية لما قدموه لنا من علم ومعرفة طوال سنوات الدراسة.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني وساهم في إنجاز هذه المذكرة، سواء بالنصح أو التوجيه أو الدعم.

وفي الأخير، نسأل الله التوفيق والسداد للجميع.

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال (Phubbing) على جودة الحياة الزوجية، باعتباره من الظواهر الاجتماعية الحديثة التي أفرزها الانتشار الواسع للهواتف الذكية وتزايد الاعتماد عليها في الحياة اليومية. ويُقصد بالتجاهل الاجتماعي عبر الهاتف انشغال أحد الزوجين باستخدام الهاتف أثناء التفاعل المباشر مع شريك حياته، الأمر الذي قد يؤدي إلى الشعور بالإهمال والتهميش وضعف التواصل العاطفي والاجتماعي بينهما.

انطلقت الدراسة من التساؤل الرئيس المتعلق بطبيعة العلاقة بين التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وجودة الحياة الزوجية، وسعت إلى الكشف عن مستوى انتشار هذه الظاهرة بين الأزواج ومدى انعكاسها على الرضا الزواجي والتواصل الأسري والاستقرار العاطفي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لوصف الظاهرة وتحليل أبعادها المختلفة، كما تم الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات من أفراد العينة.

وتوصلت الدراسة إلى أن الاستخدام المفرط للهاتف النقال أثناء التفاعل الزوجي يؤدي إلى انخفاض مستوى التواصل الفعّال بين الزوجين، ويزيد من مشاعر الاستبعاد والإحباط وعدم التقدير، مما ينعكس سلبًا على جودة الحياة الزوجية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة بين ارتفاع مستوى التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وتراجع مؤشرات الرضا والتوافق والاستقرار الزواجي. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز الوعي بأهمية التواصل الأسري المباشر، وترشيد استخدام الهواتف الذكية داخل الأسرة، وتشجيع الأزواج على تخصيص أوقات خالية من استخدام الأجهزة الإلكترونية بما يسهم في دعم العلاقات الزوجية وتحسين جودتها.

الكلمات المفتاحية: التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال، الفوبينغ (Phubbing)، جودة الحياة الزوجية، الرضا الزواجي.

ملخص الدراسة باللغة الاجنبية

Abstract

This study aimed to investigate the impact of perceived social neglect through mobile phone use (Phubbing) on the quality of marital life, as one of the contemporary social phenomena resulting from the widespread use of smartphones and the increasing dependence on them in daily life. Phubbing refers to a situation in which one spouse becomes preoccupied with a mobile phone during direct interaction with the other spouse, leading to feelings of neglect, exclusion, and reduced emotional and social communication.

The study was based on the main question concerning the nature of the relationship between perceived phubbing and the quality of marital life. It sought to identify the extent of this phenomenon among married couples and examine its effects on marital satisfaction, family communication, and emotional stability. The study adopted the descriptive-analytical method as the most appropriate approach for describing and analyzing the phenomenon and its various dimensions. A questionnaire was used as the primary tool for data collection.

The findings revealed that excessive mobile phone use during marital interactions contributes to a decline in effective communication between spouses and increases feelings of exclusion, frustration, and lack of appreciation, which negatively affects the quality of marital life. The results also indicated a significant relationship between higher levels of perceived phubbing and lower levels of marital satisfaction, adjustment, and stability. The study recommends raising awareness about the importance of direct family communication, promoting responsible smartphone use within the family, and encouraging couples to dedicate periods free from electronic devices in order to strengthen marital relationships and improve their quality.

Keywords: Perceived Social Neglect through Mobile Phones (Phubbing), Phubbing, Quality of Marital Life, Marital Satisfaction.

فهـرس المحتويات

الإهـداء i

شكـر وتقـدير ii

ملخص الدراسة باللغة العربية iii

ملخص الدراسة باللغة الاجنبية iv

فهـرس المحتويات v

قائمــة الجـداول viii

قائـــمة الأشكــال viii

مقدمـــة 1

الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها 5

1. تحديد الإشكالية وتساؤلاتها 5

2. فرضيات الدراسة 6

الفرضية العامة 6

الفرضيات الجزئية 6

3. أهداف الدراسة 7

4. أهمية الدراسة 7

أولًا: الأهمية النظرية 7

ثانيًا: الأهمية التطبيقية 7

5. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة 8

التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال 8

جودة الحياة الزوجية 8

6. الدراسات السابقة 8

التعقيب على الدراسات السابقة 10

الفصل الثاني: أثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية 12
1. التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال 13
1.1 مفهوم التجاهل بسبب الهاتف النقال (Phubbing) 13
2.1 خصائص التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال وأشكاله 15
3.1 أسباب التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال 18
2. الآثار النفسية والاجتماعية للتجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال 22
1.2 التأثير على الصحة النفسية 22
2.2 التأثير على التواصل الاجتماعي والإنساني 24
3.2: تأثير التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال على العلاقات القريبة وخاصة العلاقة الزوجية .. 26
خاتمة الفصل 28
الفصل الثالث: جودة الحياة الزوجية 30
1. مفهوم جودة الحياة الزوجية 30
1.1 تعريف جودة الحياة الزوجية 31
2.1 الفرق بين جودة الحياة الزوجية والرضا الزواجي 33
3.1 مؤشرات قياس جودة الحياة الزوجية 35
2. النظريات المفسرة لجودة الحياة الزوجية 39
1.2 نظرية التبادل الاجتماعي 40
2.2 نظرية التوافق الزواجي 41
3.2 نظرية الاتصال 43
3. العوامل المؤثرة في جودة الحياة الزوجية 46
1.3 العوامل النفسية المؤثرة في جودة الحياة الزوجية 46
2.3 العوامل الاجتماعية المؤثرة في جودة الحياة الزوجية 49
المطلب الثالث: العوامل التكنولوجية وتأثير الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية 51
خاتمة الفصل 55
الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية 58
1. منهج الدراسة 58

2. حدود الدراسة 59
1.2 الحدود المكانية 59
2.2 الحدود الزمانية 59
3.2 الحدود البشرية 59
4.2 الحدود الموضوعية 60
أولا : الإجراءات الأولية للدراسة الميدانية 60
1/ اعداد وتصميم الاستبيان : 60
2/ مجتمع وعينة الدراسة: 60
3/ الأساليب الإحصائية المستخدمة : 61
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة 67
ثانيا :نتائج الدراسة الوصفية 67
1/ تحليل نتائج الدراسة الوصفية لمحور جودة الحياة الزوجية : 67
ثالثا : اختبار الفرضيات ومناقشة النتائج 69
مناقشة الفرضيات 70
خاتمة الفصل 72
خاتمـــة 75
قائمـــة المراجع 78
الملاحـــق 83

قائمــة الجـداول

جدول1 : تحديد طول الفئات في مقياس ليكرت 61
جدول2 : معامل الفا كرونباخ 63
جدول 3: الاتساق الداخلي على درجة الارتباك بيرسون 63
جدول 4: توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس..... 64
جدول 5: توزيع افراد العينة حسب المتغير المؤهل العلمي..... 65
جدول 6: نتائج اختبار t لاختبار الفروق في متغير أداء الموظف حسب متغير الجنس 69
جدول 7: اختبار الفروق الفردية اختبارleneve 69
جدول 8: نتائج اختبار التباين الأحادي لاختبار فروق في المتغير حسب متغير الخبرة 69
جدول 9: اختبار الفروق الفردية اختبار levene 70

قائـــمة الأشكــال

رسم توضيحي 1: توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس 65
رسم توضيحي 2: توزيع افراد العينة حسب المتغير المؤهل العلمي..... 65

مقدمـــــة

مقدمـــة

شهد العالم خلال العقود الأخيرة تطورًا تكنولوجيًا متسارعًا شمل مختلف مجالات الحياة، وأصبح الهاتف النقال من أكثر الوسائل استخدامًا في الحياة اليومية، لما يوفره من خدمات متعددة في الاتصال والتواصل والحصول على المعلومات والترفيه. وقد ساهم هذا التطور في تقريب المسافات وتسهيل التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، إلا أنه في المقابل أحدث تغيرات واضحة في طبيعة العلاقات الإنسانية وأنماط التواصل داخل الأسرة والمجتمع.

ومع الانتشار الواسع للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، ظهرت العديد من السلوكات الاجتماعية الجديدة المرتبطة بالاستخدام المفرط لهذه الوسائل، ومن أبرزها ظاهرة "التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال" أو ما يُعرف بالفوبينغ (Phubbing)، والتي تتمثل في انشغال الفرد بهاتفه أثناء التفاعل المباشر مع الآخرين، مما يجعل الطرف المقابل يشعر بالتجاهل أو ضعف الاهتمام. وقد أصبحت هذه الظاهرة من المشكلات الاجتماعية المعاصرة التي أثارت اهتمام الباحثين في مجالات علم النفس وعلم الاجتماع والإرشاد الأسري، نظرًا لتأثيراتها النفسية والاجتماعية المتعددة.

وتُعدّ العلاقة الزوجية من أكثر العلاقات الإنسانية تأثرًا بهذه الظاهرة، لأنها تقوم أساسًا على التواصل العاطفي والتفاعل المباشر والاهتمام المتبادل بين الزوجين. فالإفراط في استخدام الهاتف النقال داخل الأسرة قد يؤدي إلى ضعف الحوار والتفاعل الإنساني، وتراجع مستوى الاهتمام بالشريك، الأمر الذي ينعكس سلبًا على جودة الحياة الزوجية، بما تتضمنه من رضا واستقرار وتفاهم ودعم نفسي متباد.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة الموسومة بعنوان: "أثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية"، بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين التجاهل الاجتماعي الناتج عن استخدام الهاتف النقال وبين مستوى جودة الحياة الزوجية، ومحاولة فهم التأثيرات النفسية والاجتماعية لهذه الظاهرة داخل الأسرة.

وتكمن أهمية الدراسة في كونها تتناول موضوعًا حديثًا يرتبط بالتغيرات التكنولوجية والاجتماعية المعاصرة، كما تساهم في تسليط الضوء على انعكاسات الاستخدام المفرط للهاتف النقال على

العلاقات الزوجية، إضافة إلى تقديم معطيات علمية يمكن الاستفادة منها في مجالات الإرشاد الأسري والتوعية النفسية والاجتماعية.

كما تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال لدى الأزواج.
- الكشف عن مستوى جودة الحياة الزوجية لدى عينة الدراسة.
- معرفة طبيعة العلاقة بين التجاهل الاجتماعي المدرك وجودة الحياة الزوجية.
- تحديد أثر بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية في العلاقة بين متغيرات الدراسة.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي حيث يبحث في الفروق والارتباطات، باعتباره الأنسب لدراسة الظواهر الاجتماعية والنفسية وتحليل العلاقات بين متغيراتها، كما تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات من أفراد عينة الدراسة.

وقد تم تقسيم الدراسة إلى أربعة فصول، حيث تناول الفصل الأول إشكالية الدراسة واعتباراتها و تناول الفصل الثاني الإطار النظري للتجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال، من خلال عرض مفهومه وأسبابه وأبعاده وآثاره النفسية والاجتماعية. أما الفصل الثالث فقد خُصص لدراسة مفهوم جودة الحياة الزوجية وأهم النظريات المفسرة لها والعوامل المؤثرة فيها. في حين تناول الفصل الرابع الجانب التطبيقي للدراسة، من خلال عرض الإجراءات المنهجية وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

الجانـــب النظـــري

الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها

الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها

1. تحديد الإشكالية وتساؤلاتها

شهدت المجتمعات الإنسانية خلال العقود الأخيرة تطورًا تكنولوجيًا غير مسبوق، رافقه انتشار واسع للهواتف الذكية وتطبيقات التواصل الاجتماعي التي أصبحت جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية للأفراد. وقد أسهمت هذه الوسائل في تسهيل عمليات الاتصال والتفاعل الاجتماعي، إلا أنها في المقابل أفرزت أنماطًا جديدة من السلوك الاجتماعي، كان من أبرزها ظاهرة التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال أو ما يعرف بالفوبينغ (Phubbing)، والتي تشير إلى قيام الفرد بتوجيه اهتمامه نحو هاتفه المحمول أثناء وجوده مع أشخاص آخرين، مما يجعلهم يشعرون بالتجاهل وعدم الاهتمام. **(Chotpitayasunondh & Douglas, 2016, p. 9)**

وقد أصبح هذا السلوك أكثر انتشارًا داخل الأسرة، خاصة بين الأزواج، حيث أدى الاستخدام المفرط للهاتف النقال إلى تراجع فرص التواصل المباشر والحوار الوجداني بين الزوجين، الأمر الذي انعكس على مستوى الرضا والتوافق والاستقرار الأسري. وتُعدّ جودة الحياة الزوجية من المؤشرات الأساسية التي تعكس نجاح العلاقة الزوجية، إذ ترتبط بدرجة الرضا والتفاهم والتواصل والدعم النفسي المتبادل بين الزوجين. **(غانم، 2017، ص 42)**

وتشير العديد من الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة بين التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال وبعض المؤشرات السلبية للحياة الزوجية، مثل ضعف التواصل العاطفي وزيادة النزاعات الزوجية والشعور بالإهمال والوحدة النفسية. ومع ذلك، ما تزال الدراسات العربية والجزائرية التي تناولت هذه العلاقة محدودة نسبيًا، وهو ما يبرز الحاجة إلى إجراء مزيد من البحوث للكشف عن طبيعة هذه العلاقة داخل المجتمع الجزائري. **(Roberts & David, 2016, p. 136)**

وانطلاقًا من ذلك، تتحدد إشكالية الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي الآتي:

ما أثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية:

1. ما مستوى التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال لدى أفراد عينة الدراسة؟
2. ما مستوى جودة الحياة الزوجية لدى أفراد عينة الدراسة؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وجودة الحياة الزوجية؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجاهل الاجتماعي المدرك تعزى لبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية تعزى لبعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية؟

2. فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وجودة الحياة الزوجية.

الفرضيات الجزئية

1. يوجد مستوى مرتفع من التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال لدى أفراد عينة الدراسة.
2. يوجد مستوى متوسط من جودة الحياة الزوجية لدى أفراد عينة الدراسة.
3. توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وجودة الحياة الزوجية.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجاهل الاجتماعي المدرك تعزى لبعض المتغيرات الديموغرافية.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية تعزى لبعض المتغيرات الديموغرافية.

3. أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على مستوى التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال لدى أفراد عينة الدراسة.
2. التعرف على مستوى جودة الحياة الزوجية لدى أفراد عينة الدراسة.
3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين التجاهل الاجتماعي المدرك وجودة الحياة الزوجية.
4. تحديد أثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية.
5. معرفة الفروق في متغيرات الدراسة وفق بعض الخصائص الديموغرافية.
6. إثراء الأدبيات العلمية العربية المتعلقة بظاهرة الفوبينغ والحياة الزوجية.

4. أهمية الدراسة

أولًا: الأهمية النظرية

تكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها تتناول موضوعًا حديثًا نسبيًا في البيئة العربية والجزائرية، كما تساهم في إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بظاهرة التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وتأثيراتها النفسية والاجتماعية. إضافة إلى ذلك، تساعد الدراسة في توسيع الفهم النظري لمفهوم جودة الحياة الزوجية والعوامل المؤثرة فيها، كما توفر إطارًا مرجعيًا يمكن الاستفادة منه في الدراسات المستقبلية.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

تبرز الأهمية التطبيقية للدراسة في إمكانية الاستفادة من نتائجها في إعداد برامج توعوية وإرشادية تهدف إلى الحد من الآثار السلبية للاستخدام المفرط للهاتف النقال داخل الأسرة. كما يمكن أن تفيد نتائج الدراسة المختصين في الإرشاد الأسري والنفسي في تصميم برامج علاجية موجهة للأزواج، إضافة إلى توجيه المؤسسات المهتمة بشؤون الأسرة نحو تبني استراتيجيات تعزز التواصل الأسري المباشر.

5. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المبحوث في مقياس التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال المستخدم في هذه الدراسة، والتي تعكس مدى شعوره بأن شريك حياته ينشغل بالهاتف النقال أثناء التفاعل المباشر معه، بما يسبب له الإحساس بالإهمال أو ضعف الاهتمام.

جودة الحياة الزوجية

هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المبحوث في مقياس جودة الحياة الزوجية المستخدم في الدراسة، والتي تعكس مستوى الرضا والتفاهم والتواصل والدعم النفسي والاستقرار الذي يعيشه داخل علاقته الزوجية.

6. الدراسات السابقة

1. Roberts & David (2016) : My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners :

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التجاهل الاجتماعي من قبل الشريك عبر الهاتف النقال والرضا عن العلاقة الزوجية، حيث يؤدي ارتفاع مستوى التجاهل الاجتماعي إلى انخفاض الرضا عن العلاقة العاطفية وارتفاع مستويات الصراع بين الشريكين، كما يؤثر سلبًا في الرضا العام عن الحياة.

2. Chotpitayasunondh & Douglas (2016) : How "Phubbing" Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone:

أظهرت الدراسة أن التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف الذكي أصبح سلوكًا شائعًا في العلاقات الاجتماعية المعاصرة، وأنه يرتبط بانخفاض جودة التفاعل الاجتماعي المباشر، كما يؤدي إلى الشعور بالإقصاء الاجتماعي وتراجع الرضا عن العلاقات الشخصية.

3. Wang et al (2017) : Partner Phubbing and Relationship Satisfaction: Self-Esteem and Marital Quality among Married Couples:

توصلت الدراسة إلى أن التجاهل الاجتماعي من قبل الشريك يؤثر سلبًا في جودة الحياة الزوجية والرضا الزواجي، كما تبين أن تقدير الذات يلعب دورًا وسيطًا في هذه العلاقة، حيث تزداد الآثار السلبية للتجاهل الاجتماعي لدى الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض.

دراسة بن زاهي فتيحة (2021) : إدمان الهاتف الذكي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من الأزواج الجزائريين:

أظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية بين إدمان الهاتف الذكي والتوافق الزواجي، حيث يؤدي الإفراط في استخدام الهاتف إلى انخفاض مستوى التفاهم والتواصل بين الزوجين، وزيادة المشكلات والخلافات الأسرية.

دراسة أبو زيد محمد (2020) : استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالرضا الزواجي لدى الأزواج:

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والرضا الزواجي، كما بينت أن الانشغال المستمر بالمنصات الرقمية يقلل من فرص التواصل المباشر ويؤثر في الاستقرار الأسري والعاطفي للزوجين.

دراسة الشمري وآخرون (2019) : جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالتواصل الأسري لدى الأزواج

كشفت الدراسة عن وجود علاقة إيجابية قوية بين التواصل الأسري وجودة الحياة الزوجية، حيث يسهم الحوار الفعال والتفاعل الإيجابي بين الزوجين في رفع مستوى الرضا الزواجي وتحقيق الاستقرار الأسري وتحسين جودة الحياة الزوجية.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية يتضح أن معظم الدراسات أكدت وجود تأثير واضح لاستخدام الهاتف النقال ووسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية، حيث أظهرت النتائج أن الفوبينغ أو التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف يرتبط بانخفاض الرضا الزواجي وضعف التواصل العاطفي وظهور الخلافات الأسرية. كما بينت الدراسات المتعلقة بجودة الحياة الزوجية أن التواصل الفعال والدعم النفسي والتفاهم بين الزوجين من أهم العوامل المساهمة في تحقيق الاستقرار الأسري.

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها تجمع بين متغيري التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وجودة الحياة الزوجية في البيئة الجزائرية، مع محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بينهما لدى عينة الدراسة، وهو ما يمنحها قيمة علمية وتطبيقية في مجال الدراسات الأسرية والنفسية.

الفصل الثاني: أثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية

الفصل الثاني: أثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية

تمهيد

شهدت المجتمعات المعاصرة خلال السنوات الأخيرة تطورًا تكنولوجيًا متسارعًا، خاصة في مجال وسائل الاتصال الحديثة، وعلى رأسها الهاتف النقال الذي أصبح جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية للأفراد. وقد ساهم هذا التطور في تسهيل عمليات التواصل والتفاعل الاجتماعي، إلا أنه في المقابل أفرز العديد من الظواهر الاجتماعية والنفسية الجديدة التي أثرت بشكل مباشر على طبيعة العلاقات الإنسانية، ومن أبرز هذه الظواهر ظاهرة التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال، والتي تشير إلى انشغال الفرد بهاتفه أثناء التفاعل المباشر مع الآخرين، الأمر الذي يولد شعورًا بالإهمال وعدم الاهتمام لدى الطرف المقابل.

وتعد العلاقات الزوجية من أكثر العلاقات تأثرًا بهذه الظاهرة، نظرًا لما تتطلبه الحياة الزوجية من تواصل مباشر وتفاعل وجداني مستمر بين الزوجين. فالاستخدام المفرط للهاتف النقال داخل الأسرة قد يؤدي إلى ضعف الحوار الأسري وتراجع جودة التواصل، مما ينعكس سلبًا على جودة الحياة الزوجية والاستقرار الأسري. ومن هذا المنطلق برز اهتمام الباحثين بدراسة هذه الظاهرة وتحليل أبعادها النفسية والاجتماعية، خاصة في ظل الانتشار الواسع للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي.

وعليه، يهدف هذا الفصل إلى تقديم إطار مفاهيمي شامل حول التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال، من خلال التطرق إلى ماهية التجاهل الاجتماعي المدرك، ثم عرض مفهوم التجاهل الناتج عن استخدام الهاتف النقال وأسبابه وأشكاله، بالإضافة إلى إبراز أهم الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة عنه، مع التركيز على تأثيره في العلاقات الزوجية باعتبارها من أكثر العلاقات الإنسانية حساسية للتغيرات التكنولوجية الحديثة.

1. التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال

أدى التطور التكنولوجي المتسارع في وسائل الاتصال الحديثة إلى إحداث تغيرات واضحة في طبيعة العلاقات الاجتماعية وأساليب التواصل بين الأفراد، حيث أصبح الهاتف النقال جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية، يستعمل في مختلف المجالات الاجتماعية والمهنية والترفيهية. ورغم ما وفرته هذه الوسائل من سهولة في الاتصال وتبادل المعلومات، إلا أنها ساهمت في ظهور العديد من السلوكات الاجتماعية السلبية التي أثرت على جودة التفاعل الإنساني المباشر.

ومن أبرز هذه الظواهر ظاهرة التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال، والتي تعرف في الأدبيات الحديثة بمصطلح "الفوبينغ" (Phubbing)، حيث يقوم الفرد بتجاهل الأشخاص الموجودين معه فعليًا مقابل الانشغال باستخدام الهاتف المحمول. وقد أصبحت هذه الظاهرة منتشرة بصورة ملحوظة داخل الأسرة والعلاقات الزوجية، الأمر الذي انعكس على مستوى التواصل العاطفي والاجتماعي بين الأفراد.

ويحظى هذا الموضوع باهتمام متزايد من قبل الباحثين في مجالات علم النفس والاجتماع والإعلام، بسبب الآثار النفسية والاجتماعية التي يخلفها هذا النوع من التجاهل، خاصة في العلاقات القريبة التي تقوم على التفاعل المباشر والاهتمام المتبادل. لذلك سيتم في هذا المبحث التطرق إلى مفهوم التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال، ثم عرض خصائصه وأشكاله، بالإضافة إلى بيان أهم أسبابه والعوامل المساهمة في انتشاره.

1.1 مفهوم التجاهل بسبب الهاتف النقال (Phubbing)

ظهر مفهوم التجاهل بسبب الهاتف النقال أو ما يعرف بمصطلح "الفوبينغ" (Phubbing) نتيجة الانتشار الواسع للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي في مختلف المجتمعات المعاصرة. ويُعد هذا المفهوم من المصطلحات الحديثة نسبيًا في الدراسات النفسية والاجتماعية، حيث يعبر عن سلوك اجتماعي يتمثل في تجاهل الشخص الموجود فعليًا أثناء التفاعل المباشر بسبب الانشغال باستخدام الهاتف المحمول. **(غانم، 2017، ص 112)**

وقد ظهر مصطلح "Phubbing" لأول مرة سنة 2012 في أستراليا، وهو مصطلح مركب من كلمتين باللغة الإنجليزية هما: "Phone" وتعني الهاتف، و "Snubbing" وتعني التجاهل أو الإهمال، ليشير بذلك إلى سلوك تجاهل الآخرين أثناء التواصل المباشر نتيجة التركيز على الهاتف النقال. **(عبد الخالق، 2015، ص 87)**

ويُعرف الفوبينغ بأنه انشغال الفرد بهاتفه المحمول أثناء وجوده مع أشخاص آخرين، بصورة تؤدي إلى إضعاف التفاعل الاجتماعي وتقليل الاهتمام بالطرف المقابل. وقد يتجسد هذا السلوك من خلال تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، أو الرد على الرسائل، أو متابعة الإشعارات، أو استعمال التطبيقات المختلفة أثناء الحديث مع الآخرين. **(محمد، 2016، ص 145)**

ويرى الباحثون أن هذا النوع من السلوك أصبح من أكثر المشكلات الاجتماعية انتشارًا في العصر الرقمي، خاصة مع تطور التطبيقات الإلكترونية وزيادة الاعتماد على الهواتف الذكية في الحياة اليومية. فالفرد أصبح يقضي وقتًا طويلًا في العالم الافتراضي على حساب التواصل الواقعي، مما أدى إلى ضعف جودة العلاقات الإنسانية وارتفاع مستويات العزلة الاجتماعية داخل الأسرة والمجتمع. **(Roberts & David, 2016, p. 134)**

كما يُنظر إلى الفوبينغ باعتباره شكلًا من أشكال التجاهل الاجتماعي المدرك، لأن الشخص الذي يتعرض لهذا السلوك يشعر بعدم الاهتمام والتقدير من قبل الطرف الآخر، حتى وإن لم يكن التجاهل مقصودًا بصورة مباشرة. فمجرد انشغال الشريك أو أحد أفراد الأسرة بالهاتف أثناء الحديث قد يولد شعورًا بالإهمال والرفض العاطفي. **(Baumeister & Leary, 1995, p. 497)**

وتبرز خطورة هذه الظاهرة بصورة أكبر داخل العلاقات الزوجية، حيث يحتاج الزوجان إلى التواصل المستمر والتفاعل الوجداني من أجل الحفاظ على الاستقرار الأسري. غير أن الاستخدام المفرط للهاتف النقال أثناء الجلسات العائلية أو أثناء الحوار بين الزوجين يؤدي إلى ضعف التواصل العاطفي وتراجع مستوى التفاهم والرضا الزواجي. **(غيث، 2014، ص 203)**

وقد أثبتت العديد من الدراسات الحديثة أن الفوبينغ يرتبط بظهور مشكلات نفسية واجتماعية متعددة، مثل الشعور بالوحدة، والقلق، والإحباط، وانخفاض الرضا عن العلاقات الاجتماعية، إضافة إلى زيادة النزاعات الزوجية وضعف جودة الحياة الأسرية. **(بدوي، 2013، ص 178)** كما أن تكرار هذا السلوك بصورة مستمرة قد يؤدي إلى تحول الهاتف النقال من وسيلة للتواصل إلى عامل يهدد استقرار العلاقات الإنسانية.

ومن جهة أخرى، يشير بعض الباحثين إلى أن الفوبينغ لا يرتبط فقط بالإفراط في استخدام الهاتف، بل يرتبط كذلك بطبيعة الشخصية والعادات الاجتماعية ومستوى الإدمان الرقمي لدى الفرد. فالأشخاص الذين يعانون من التعلق المفرط بالهواتف الذكية يكونون أكثر ميلًا إلى ممارسة هذا السلوك حتى دون إدراك تأثيره السلبي على الآخرين. **(Roberts & David, 2017, p. 210)**

ومن خلال ما سبق يتضح أن التجاهل بسبب الهاتف النقال يمثل إحدى الظواهر الاجتماعية الحديثة الناتجة عن التحولات الرقمية المعاصرة، وأن تأثيره لا يقتصر على مجرد ضعف التواصل، بل يمتد ليؤثر على الجوانب النفسية والعاطفية والاجتماعية داخل العلاقات الإنسانية، خاصة العلاقة الزوجية.

2.1 خصائص التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال وأشكاله

يتميز التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال بمجموعة من الخصائص التي جعلته من أكثر الظواهر الاجتماعية انتشارًا في العصر الرقمي، خاصة في ظل الاعتماد المتزايد على الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي. كما أن هذه الظاهرة لا تقتصر على شكل واحد، بل تظهر بعدة صور وأنماط تختلف حسب طبيعة العلاقة الاجتماعية والسياق الذي يحدث فيه التفاعل بين الأفراد.

أولًا: خصائص التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال

1- الارتباط بالتكنولوجيا الحديثة

من أهم خصائص التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال ارتباطه المباشر بالتطور التكنولوجي، حيث ظهر هذا السلوك نتيجة الانتشار الواسع للهواتف الذكية والتطبيقات الرقمية الحديثة. فالفرد

أصبح يعتمد على الهاتف بصورة شبه دائمة في التواصل والعمل والترفيه، مما جعل الهاتف يحتل مساحة كبيرة من حياته اليومية. **(إبراهيم، 2016، ص 91)**

وقد ساهمت تطبيقات التواصل الاجتماعي والإشعارات المستمرة في زيادة تعلق الأفراد بالهواتف المحمولة، الأمر الذي أدى إلى ضعف التفاعل الواقعي مع المحيط الاجتماعي، خاصة داخل الأسرة والعلاقات القريبة.

2- الحدوث أثناء التفاعل المباشر

يحدث هذا النوع من التجاهل غالبًا أثناء وجود تفاعل اجتماعي مباشر بين شخصين أو أكثر، حيث ينشغل أحد الأطراف باستعمال هاتفه بدل التركيز على الحديث أو التواصل مع الطرف المقابل. ولذلك يُعدّ الفوبينغ سلوكًا يضعف جودة التفاعل الإنساني لأنه يحدث في لحظة يفترض فيها وجود اهتمام متبادل وانتباه مباشر. **(Baumeister, 2011, p. 66)**

ويظهر ذلك من خلال تصفح الهاتف أثناء الحوار، أو الرد على الرسائل خلال الجلسات العائلية، أو متابعة مواقع التواصل الاجتماعي أثناء الحديث مع الآخرين.

3- التأثير النفسي غير المباشر

لا يعتمد التجاهل عبر الهاتف على الإقصاء الصريح أو الرفض المباشر، بل يتميز غالبًا بطبيعته غير المباشرة، حيث يشعر الطرف المتلقي بعدم الاهتمام أو التقليل من قيمته دون وجود تصريح واضح بذلك. وهذا ما يجعل آثاره النفسية أحيانًا أكثر عمقًا، لأن الشخص يشعر بالإهمال بصورة متكررة داخل المواقف اليومية العادية. **(David & Roberts, 2017, p. 158)**

كما يؤدي هذا السلوك إلى ظهور مشاعر سلبية مثل الحزن والانزعاج والغيرة والقلق العاطفي، خاصة عندما يصدر من شخص مقرب كالزوج أو الزوجة.

4- الطابع التكراري

من خصائص الفوبينغ كذلك أنه سلوك يتكرر بصورة يومية ومتواصلة، بسبب الاعتماد المستمر على الهاتف المحمول. فالفرد قد يمارس هذا السلوك بشكل تلقائي ودون وعي كامل بخطورته، مما يؤدي إلى تحوله إلى عادة اجتماعية تؤثر تدريجيًا على العلاقات الإنسانية. **(عبد المعطي، 2012، ص 134)**

وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن تكرار هذا السلوك داخل الحياة الزوجية يزيد من احتمالية حدوث الخلافات وضعف الرضا العاطفي بين الزوجين.

ثانيًا: أشكال التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال

1- التجاهل أثناء الحوار المباشر

يُعدّ هذا الشكل من أكثر صور الفوبينغ انتشارًا، حيث يقوم الشخص بالنظر إلى هاتفه أو استعماله أثناء الحديث مع الطرف الآخر، مما يؤدي إلى ضعف الانتباه وعدم التركيز في مضمون الحوار. **(ميد، 2010، ص 74)**

ويشعر الطرف المقابل في هذه الحالة بأن حديثه غير مهم أو غير جدير بالاهتمام، خاصة إذا تكرر هذا السلوك بصورة مستمرة.

2- التجاهل أثناء الجلسات العائلية

يظهر هذا الشكل عندما ينشغل أحد أفراد الأسرة بالهاتف النقال أثناء الجلسات العائلية أو أثناء قضاء الوقت المشترك، مما يقلل من فرص التواصل والتفاعل الأسري. ويؤدي ذلك إلى ضعف الروابط العائلية وتراجع الحوار داخل الأسرة. **(الجوهري، 2015، ص 126)**

وتبرز هذه المشكلة بصورة واضحة في العلاقات الزوجية، حيث يقضي بعض الأزواج وقتًا طويلًا على الهاتف بدل التفاعل العاطفي مع الشريك.

3- التجاهل العاطفي عبر الهاتف

ويتمثل في غياب الاهتمام الوجداني نتيجة الانشغال المستمر بالهاتف، حيث يشعر أحد الطرفين بأن الشريك أصبح أكثر ارتباطًا بالعالم الافتراضي من اهتمامه بالعلاقة الواقعية. ويؤدي هذا الشكل إلى ضعف الحميمية العاطفية والشعور بالوحدة داخل العلاقة الزوجية. **(Goffman, 1967, p. 89)**

4- التجاهل الجزئي والتجاهل الكلي

قد يكون التجاهل عبر الهاتف جزئيًا، بحيث يشارك الشخص في الحوار بشكل محدود مع استعمال الهاتف في الوقت نفسه، وقد يكون كليًا عندما ينقطع الفرد تمامًا عن التفاعل المباشر ويندمج بصورة كاملة مع الهاتف أو التطبيقات الإلكترونية. **(عبد الرحمن، 2017، ص 154)**

ويُعدّ التجاهل الكلي أكثر خطورة، لأنه يؤدي إلى انقطاع التواصل بصورة واضحة ويترك آثارًا نفسية واجتماعية أكبر على الطرف الآخر.

ومن خلال ما سبق يتبين أن التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال يتميز بخصائص ترتبط بطبيعة العصر الرقمي والتطور التكنولوجي، كما أنه يتخذ أشكالًا متعددة تؤثر بصورة مباشرة على جودة العلاقات الإنسانية، خاصة العلاقات الزوجية التي تعتمد على التواصل العاطفي والتفاعل المباشر بين الزوجين.

3.1 أسباب التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال

ترتبط ظاهرة التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال بعدة عوامل وأسباب نفسية واجتماعية وتكنولوجية ساهمت في انتشارها بصورة واسعة داخل مختلف المجتمعات. وقد أدى التطور الكبير في الهواتف الذكية وتطبيقات التواصل الاجتماعي إلى تغيير أنماط التفاعل الإنساني، حيث أصبح الأفراد أكثر ارتباطًا بالعالم الافتراضي مقارنة بالتواصل الواقعي المباشر. وتختلف أسباب هذه الظاهرة من شخص لآخر حسب طبيعة الشخصية والعادات الاجتماعية ومستوى استخدام التكنولوجيا.

أولًا: إدمان الهاتف النقال

يُعدّ إدمان الهاتف الذكي من أبرز الأسباب المؤدية إلى ظهور سلوك التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف، حيث يقضي بعض الأفراد ساعات طويلة في استعمال الهاتف بصورة مفرطة، سواء في تصفح التطبيقات أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي أو الألعاب الإلكترونية. **(Silver, 1994, p. 531)**

ويؤدي هذا التعلق المفرط بالهاتف إلى ضعف الانتباه أثناء التفاعل مع الآخرين، إذ يصبح الفرد منشغلًا بصورة دائمة بالإشعارات والرسائل والمحتويات الرقمية، مما يجعله أقل اهتمامًا بالتواصل الواقعي. كما أن الإفراط في استخدام الهاتف قد يتحول تدريجيًا إلى سلوك إدماني يؤثر على العلاقات الأسرية والاجتماعية. **(Baumeister & Leary, 1995, p. 498)**

وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية يكونون أكثر عرضة لممارسة الفوبينغ داخل العلاقات الزوجية والعائلية، بسبب صعوبة الابتعاد عن الهاتف حتى أثناء اللقاءات الاجتماعية.

ثانيًا: وسائل التواصل الاجتماعي

ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير في انتشار ظاهرة التجاهل الاجتماعي المدرك، حيث وفرت هذه الوسائل بيئة افتراضية تجذب انتباه الأفراد بصورة مستمرة من خلال الإشعارات والتفاعلات الرقمية المختلفة. **(Williams, 2007, p. 238)**

فالفرد أصبح يشعر بحاجة متواصلة إلى متابعة الرسائل والمنشورات والتعليقات، خوفًا من تفويت أي معلومة أو تفاعل اجتماعي إلكتروني، وهو ما يعرف في علم النفس بـ "الخوف من فوات الشيء" (Fear of Missing Out). ويؤدي هذا الشعور إلى التحقق المستمر من الهاتف حتى أثناء الحديث مع الآخرين. **(سليمان، 2018، ص 188)**

كما أن وسائل التواصل الاجتماعي خلقت نوعًا من الإدمان السلوكي المرتبط بالحصول على الإعجابات والتفاعلات الرقمية، الأمر الذي جعل بعض الأفراد يمنحون اهتمامًا أكبر للعلاقات الافتراضية مقارنة بالعلاقات الواقعية.

ثالثًا: ضعف مهارات التواصل المباشر

من بين الأسباب المهمة لانتشار التجاهل عبر الهاتف ضعف مهارات التواصل الاجتماعي المباشر لدى بعض الأفراد، حيث يفضل البعض التواصل الإلكتروني لأنه يمنحهم شعورًا أكبر بالراحة مقارنة بالحوار الواقعي وجها لوجه. **(Haigh, 2012, p. 3)**

وقد أدى الاعتماد المتزايد على الوسائط الرقمية إلى تراجع بعض المهارات الاجتماعية الأساسية مثل الإصغاء، وإدارة الحوار، والتعبير الانفعالي المباشر، مما جعل الهاتف وسيلة للهروب من التفاعل الواقعي أحيانًا.

ويظهر هذا الأمر بصورة واضحة لدى بعض الأزواج الذين يعتمدون بصورة كبيرة على التواصل الإلكتروني حتى داخل المنزل، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الحوار العاطفي والتفاهم الأسري.

رابعًا: الضغوط النفسية والاجتماعية

تلعب الضغوط النفسية والاجتماعية دورًا مهمًا في زيادة استخدام الهاتف النقال، حيث يلجأ بعض الأفراد إلى الهواتف الذكية باعتبارها وسيلة للهروب من التوتر أو القلق أو المشكلات اليومية. **(Roberts & David, 2016, p. 135)**

فالشخص الذي يعاني من الضغوط قد يفضل الانشغال بالعالم الافتراضي لتجنب المواجهة أو النقاشات الأسرية، مما يؤدي إلى تراجع مستوى التواصل الواقعي مع الآخرين. كما أن بعض الأفراد يستخدمون الهاتف كوسيلة للتخفيف من الشعور بالملل أو الوحدة.

خامسًا: التطور التكنولوجي وسهولة الوصول الرقمي

ساهم التطور الكبير في التكنولوجيا الحديثة في جعل الهواتف الذكية أكثر جذبًا للأفراد، حيث أصبحت تضم تطبيقات متعددة تلبي حاجات مختلفة في وقت واحد، مثل الترفيه والتواصل والعمل والتسوق والمتابعة الإخبارية. **(Turkle, 2011, p. 164)**

كما أن توفر الإنترنت بصورة دائمة وسهولة الوصول إلى التطبيقات الرقمية جعلا الهاتف حاضرًا في مختلف تفاصيل الحياة اليومية، الأمر الذي زاد من تعلق الأفراد به وأدى إلى تراجع التواصل المباشر داخل الأسرة والمجتمع.

سادسًا: ضعف الوعي بآثار الفوبينغ

يُعدّ ضعف الوعي بخطورة التجاهل عبر الهاتف من العوامل التي ساهمت في انتشاره، حيث يمارس كثير من الأفراد هذا السلوك بصورة تلقائية دون إدراك تأثيره النفسي والاجتماعي على الآخرين. **(David & Roberts, 2017, p. 156)**

فبعض الأشخاص لا يعتبرون استعمال الهاتف أثناء الحديث سلوكًا سلبيًا، رغم أن الطرف المقابل قد يشعر بالإهمال أو بعدم التقدير نتيجة هذا التصرف. لذلك تؤكد الدراسات الحديثة على أهمية التوعية بالاستخدام المتوازن للتكنولوجيا من أجل الحفاظ على جودة العلاقات الإنسانية.

ومن خلال ما سبق يتضح أن ظاهرة التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال ترتبط بعدة أسباب متداخلة نفسية واجتماعية وتكنولوجية، وأن استمرار هذه العوامل ساهم في انتشار الفوبينغ داخل العلاقات الأسرية والزوجية، مما جعل هذه الظاهرة من أبرز التحديات الاجتماعية المرتبطة بالعصر الرقمي.

خلاصة

يتبين من خلال هذا المبحث أن التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال أو ما يعرف بالفوبينغ يمثل إحدى الظواهر الحديثة الناتجة عن التطور التكنولوجي والانتشار الواسع للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي. وقد اتضح أن هذا السلوك يقوم على تجاهل الأفراد الموجودين فعليًا مقابل

الانشغال بالعالم الرقمي، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف التفاعل الإنساني وتراجع جودة التواصل الاجتماعي. كما تبين أن لهذه الظاهرة خصائص وأشكالًا متعددة، إضافة إلى ارتباطها بعدة أسباب أهمها إدمان الهاتف وضعف التواصل المباشر والتعلق بوسائل التواصل الاجتماعي. وعليه، فإن استمرار هذه الظاهرة داخل الأسرة والعلاقات الزوجية قد ينعكس بصورة سلبية على الاستقرار النفسي والعاطفي وجودة الحياة الأسرية.

2. الآثار النفسية والاجتماعية للتجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال

أصبحت ظاهرة التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال من القضايا التي تثير اهتمام الباحثين في مجالات علم النفس والاجتماع والإرشاد الأسري، نظرًا لما تخلفه من آثار متعددة على الأفراد والعلاقات الاجتماعية. فمع التوسع الكبير في استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، تراجع مستوى التفاعل الإنساني المباشر، وازدادت حالات الانشغال بالعالم الافتراضي على حساب العلاقات الواقعية، الأمر الذي أدى إلى ظهور مشكلات نفسية واجتماعية جديدة.

ولا يقتصر تأثير التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف على مجرد ضعف التواصل بين الأفراد، بل يمتد ليؤثر على الصحة النفسية والاستقرار العاطفي وطبيعة العلاقات الأسرية والزوجية. فالشعور بالإهمال أو عدم الاهتمام الناتج عن الانشغال بالهاتف قد يؤدي إلى الإحباط والقلق والوحدة النفسية، كما قد يساهم في زيادة الخلافات الزوجية وضعف الرضا عن العلاقة.

وانطلاقًا من ذلك، سيتم في هذا المبحث التطرق إلى أهم الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال، مع التركيز على تأثيره في الصحة النفسية والتواصل الإنساني والعلاقات الزوجية باعتبارها من أكثر العلاقات تأثرًا بهذه الظاهرة الحديثة.

1.2 التأثير على الصحة النفسية

تُعدّ الصحة النفسية من أكثر الجوانب تأثرًا بظاهرة التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال، حيث يؤدي هذا السلوك إلى مجموعة من الانعكاسات الانفعالية والنفسية التي قد تؤثر بصورة مباشرة على توازن الفرد واستقراره العاطفي. فالإنسان بطبيعته يحتاج إلى الاهتمام والتقدير والشعور بالقبول داخل

العلاقات الاجتماعية، وعندما يتعرض للتجاهل أو الإهمال يشعر بتهديد حاجاته النفسية الأساسية. **(Chotpitayasunondh & Douglas, 2016, p. 11)**

وقد أشارت العديد من الدراسات النفسية إلى أن التعرض المتكرر للتجاهل أثناء التفاعل الاجتماعي يؤدي إلى ظهور مشاعر الحزن والإحباط والانزعاج النفسي، خاصة عندما يصدر هذا السلوك من أشخاص مقربين كالزوج أو أحد أفراد الأسرة. **(Baron, 2008, p. 97)** فالفرد الذي يشعر بأن الطرف الآخر منشغل بهاتفه أكثر من اهتمامه بالحوار المباشر، قد يفسر ذلك على أنه نوع من التقليل من قيمته أو عدم الاهتمام بمشاعره.

كما يرتبط التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف بارتفاع مستويات القلق النفسي والتوتر الانفعالي، حيث يشعر الفرد بعدم الأمان العاطفي داخل العلاقة الاجتماعية أو الزوجية. ويظهر ذلك خاصة عندما يتكرر هذا السلوك بصورة مستمرة، مما يؤدي إلى تراكم المشاعر السلبية والشعور بعدم الرضا عن العلاقة. **(الطيب، 2020، ص 73)**

ومن الآثار النفسية المهمة كذلك الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية، فبرغم وجود التواصل الإلكتروني المستمر، إلا أن ضعف التفاعل الواقعي المباشر يجعل الفرد يشعر بفراغ عاطفي ونقص في الدعم النفسي. وقد أكدت بعض الدراسات أن العلاقات الرقمية لا تستطيع تعويض التواصل الإنساني الحقيقي القائم على الاهتمام والتفاعل الوجداني المباشر. **(Turkle, 2011, p. 172)**

كما قد يؤدي الفوبينغ إلى انخفاض مستوى تقدير الذات، خاصة عندما يشعر الشخص بأنه أقل أهمية من الهاتف المحمول أو وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطرف الآخر. وهذا الشعور قد يولد الإحباط وفقدان الثقة بالنفس، خصوصًا داخل العلاقات الزوجية التي تقوم أساسًا على الاهتمام المتبادل والتقدير العاطفي. **(Roberts & David, 2016, p. 137)**

وفي بعض الحالات، قد يساهم التعرض المستمر للتجاهل الاجتماعي في ظهور أعراض الاكتئاب النفسي، نتيجة الإحساس المتكرر بالإهمال وضعف الدعم العاطفي. وقد بينت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين يعانون من التجاهل المتكرر داخل العلاقات القريبة يكونون أكثر عرضة للاضطرابات المزاجية والتوتر النفسي. **(Williams, 2001, p. 54)**

ومن جهة أخرى، يؤثر الاستخدام المفرط للهاتف النقال على التركيز والانتباه والاستقرار الانفعالي، حيث يصبح الفرد دائم التشتت بسبب الإشعارات والمتابعة المستمرة للتطبيقات الرقمية، مما يزيد من حدة التوتر والضغط النفسي. **(Chotpitayasunondh & Douglas, 2018, p. 307)**

كما أن الإفراط في الاعتماد على التواصل الإلكتروني قد يؤدي إلى ضعف المهارات الاجتماعية والانفعالية، لأن الفرد يصبح أقل قدرة على التعبير المباشر عن مشاعره أو فهم مشاعر الآخرين، وهو ما ينعكس سلبًا على جودة التفاعل الإنساني.

ومن خلال ما سبق يتضح أن التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال لا يمثل مجرد سلوك عابر، بل يُعدّ عاملًا مؤثرًا على الصحة النفسية للفرد، لما يسببه من مشاعر سلبية واضطرابات انفعالية تؤثر على التوازن النفسي والعلاقات الاجتماعية، خاصة داخل الحياة الزوجية.

2.2 التأثير على التواصل الاجتماعي والإنساني

يُعدّ التواصل الاجتماعي من أهم الأسس التي تقوم عليها العلاقات الإنسانية، حيث يساهم في بناء التفاهم والتقارب العاطفي بين الأفراد، كما يساعد على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي داخل الأسرة والمجتمع. غير أن التطور التكنولوجي الحديث، وخاصة الانتشار الواسع للهواتف الذكية، أدى إلى تغيرات واضحة في طبيعة هذا التواصل، حيث أصبح كثير من الأفراد يفضلون التفاعل الرقمي على التواصل الواقعي المباشر، الأمر الذي ساهم في ظهور العديد من المشكلات الاجتماعية المرتبطة بضعف التفاعل الإنساني. **(David & Roberts, 2017, p. 160)**

ويؤثر التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال بصورة مباشرة على جودة التواصل بين الأفراد، لأن انشغال الشخص بهاتفه أثناء الحديث يؤدي إلى ضعف الانتباه والتركيز في الحوار، مما يجعل عملية التواصل غير فعالة. فالتواصل الإنساني لا يعتمد فقط على تبادل الكلمات، بل يحتاج أيضًا إلى الإصغاء والاهتمام والتفاعل الوجداني، وهي عناصر تتأثر سلبًا نتيجة الانشغال المستمر بالهاتف المحمول. **(عبد الحميد، 2019، ص 211)**

كما يؤدي الفوبينغ إلى تراجع مهارات التواصل المباشر، خاصة مع الاعتماد المتزايد على الرسائل النصية والتطبيقات الإلكترونية بدل الحوار الواقعي. وقد أصبحت بعض العلاقات الاجتماعية تعتمد بصورة كبيرة على التواصل الافتراضي، مما أدى إلى ضعف مهارات التعبير الانفعالي وفقدان القدرة على إدارة النقاشات والتفاعل الوجهي بين الأفراد. **(Baron, 2008, p. 102)**

ومن الآثار المهمة كذلك ضعف الروابط الاجتماعية داخل الأسرة، حيث يقل الحوار الأسري نتيجة انشغال كل فرد بهاتفه الخاص، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض فرص التفاعل العائلي وتراجع المشاركة الوجدانية بين أفراد الأسرة. وقد أكدت الدراسات الحديثة أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية داخل المنزل يضعف العلاقات الأسرية ويقلل من جودة الوقت المشترك بين الأفراد. **(عبد الرحمن، 2016، ص 98)**

ويؤدي التجاهل عبر الهاتف أيضًا إلى زيادة سوء الفهم أثناء التفاعل الاجتماعي، لأن غياب الانتباه الكامل أثناء الحوار قد يجعل الشخص غير قادر على فهم مشاعر الطرف الآخر أو الاستجابة المناسبة له، مما يخلق نوعًا من البرود العاطفي وضعف التفاهم داخل العلاقات الإنسانية. **(الطيب، 2020، ص 81)**

كما أن الانشغال المستمر بالهاتف أثناء اللقاءات الاجتماعية قد يترك انطباعًا سلبيًا لدى الآخرين، حيث يشعر الطرف المقابل بأنه غير مهم أو غير محل اهتمام، وهو ما يؤثر على جودة العلاقات الاجتماعية ويضعف الثقة المتبادلة بين الأفراد.

ومن جهة أخرى، ساهمت التكنولوجيا الحديثة في خلق نوع من "العزلة الاجتماعية المقنعة"، حيث يبدو الأفراد متصلين بصورة دائمة بالعالم الرقمي، لكنهم في الواقع يعانون من ضعف التفاعل الإنساني الحقيقي. فالاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي لا يعوض العلاقات الواقعية القائمة على التواصل الوجداني المباشر. **(Young, 1999, p. 352)**

كما أن الاعتماد الزائد على الهاتف النقال قد يؤدي إلى ضعف التماسك الاجتماعي داخل المجتمع، نتيجة انخفاض فرص اللقاءات الواقعية والتفاعل المباشر بين الأفراد، خاصة في البيئات الأسرية التي أصبحت تتأثر بصورة واضحة بالانشغال الرقمي.

وفي إطار العلاقات الزوجية، يؤدي ضعف التواصل الناتج عن الفوبينغ إلى تراجع الحوار العاطفي بين الزوجين، مما يساهم في زيادة الخلافات وسوء التفاهم والشعور بعدم الاهتمام. فالعلاقة الزوجية تحتاج إلى تفاعل مستمر قائم على المشاركة والانتباه المتبادل، وعندما يحل الهاتف محل هذا التواصل، تتراجع جودة العلاقة بصورة تدريجية. **(Turkle, 2011, p. 184)**

ومن خلال ما سبق يتضح أن التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال يؤثر بصورة سلبية على التواصل الاجتماعي والإنساني، لأنه يضعف التفاعل المباشر ويقلل من جودة العلاقات الإنسانية، الأمر الذي ينعكس على الأسرة والمجتمع والحياة الزوجية بشكل خاص.

3.2: تأثير التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال على العلاقات القريبة وخاصة العلاقة الزوجية

تُعدّ العلاقات القريبة، وعلى رأسها العلاقة الزوجية، من أكثر العلاقات الإنسانية تأثرًا بظاهرة التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال، وذلك لأنها تقوم أساسًا على التواصل العاطفي والتفاعل المباشر والاهتمام المتبادل بين الطرفين. فالعلاقة الزوجية الناجحة تحتاج إلى الحوار المستمر والمشاركة الوجدانية والشعور بالتقدير، غير أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول أصبح يشكل عائقًا أمام تحقيق هذه العناصر داخل الحياة الأسرية. **(Przybylski et al., 2013, p. 1842)**

وقد أدى انتشار الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي إلى تغير واضح في أنماط التفاعل بين الأزواج، حيث أصبح بعض الأزواج يقضون وقتًا طويلًا في استعمال الهاتف على حساب التواصل الواقعي مع الشريك. ويظهر ذلك من خلال تصفح مواقع التواصل أثناء الجلوس مع الزوج أو الزوجة، أو الرد على الرسائل والمكالمات أثناء الحوار الأسري، مما يولد شعورًا بالإهمال والتجاهل لدى الطرف الآخر. **(العيسوي، 2014، ص 203)**

ويؤثر الفوبينغ بصورة مباشرة على الرضا الزواجي، لأن الشعور بعدم الاهتمام أو ضعف التقدير يؤدي إلى تراجع الإحساس بالأمان العاطفي داخل العلاقة الزوجية. فالزوج أو الزوجة الذي يشعر بأن الهاتف يحتل مكانة أهم من العلاقة الإنسانية قد يعاني من الإحباط والغيرة والانزعاج النفسي، وهو ما ينعكس سلبًا على الاستقرار الأسري. **(Baron, 2008, p. 115)**

كما يؤدي التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف إلى ضعف الحوار الزوجي، حيث يقل التواصل المباشر وتضعف فرص تبادل المشاعر والأفكار بين الزوجين. ويُعتبر الحوار من أهم عوامل نجاح الحياة الزوجية، لأنه يساعد على حل المشكلات وتحقيق التفاهم والتقارب العاطفي، غير أن الانشغال المستمر بالهاتف يحدّ من فعالية هذا الحوار ويزيد من احتمالات سوء الفهم والخلافات الأسرية. **(Castells, 2010, p. 407)**

ومن الآثار المهمة كذلك انخفاض مستوى الحميمية العاطفية بين الزوجين، حيث يشعر أحد الطرفين بغياب الاهتمام الوجداني نتيجة انشغال الشريك بالعالم الرقمي. وقد أكدت الدراسات الحديثة أن الاستخدام المفرط للهاتف أثناء الوقت المشترك يؤدي إلى ضعف الترابط العاطفي وزيادة الشعور بالوحدة داخل العلاقة الزوجية. **(Chotpitayasunondh & Douglas, 2016, p. 15)**

كما قد يؤدي الفوبينغ إلى زيادة النزاعات الزوجية بصورة متكررة، خاصة عندما يتحول استعمال الهاتف إلى مصدر دائم للخلاف بين الزوجين. فبعض الأزواج ينظرون إلى الانشغال بالهاتف على أنه نوع من الإهمال أو عدم الاحترام، مما يخلق توترًا مستمرًا داخل الأسرة. **(Baumeister & Leary, 1995, p. 499)**

ولا يقتصر تأثير التجاهل عبر الهاتف على الجانب العاطفي فقط، بل يمتد ليؤثر على الاستقرار الأسري بشكل عام، لأن ضعف التواصل بين الزوجين ينعكس على طبيعة المناخ الأسري وعلى العلاقات بين أفراد الأسرة. كما أن استمرار هذا السلوك قد يؤدي تدريجيًا إلى البرود العاطفي وضعف التفاهم، وهو ما قد يهدد استقرار العلاقة الزوجية على المدى البعيد.

ومن جهة أخرى، تشير بعض الدراسات إلى أن تأثير الفوبينغ يختلف حسب طبيعة العلاقة ومستوى التفاهم بين الزوجين، فكلما كانت العلاقة قائمة على التواصل الجيد والثقة المتبادلة، كان تأثير الهاتف أقل حدة. أما في العلاقات التي تعاني أصلًا من ضعف التواصل، فإن التجاهل عبر الهاتف يزيد من تعقيد المشكلات الزوجية. **(Williams, 2001, p. 63)**

كما أن الأطفال يتأثرون بصورة غير مباشرة بهذه الظاهرة، لأن انشغال الوالدين بالهواتف الذكية يقلل من فرص التفاعل الأسري ويضعف الروابط العائلية، مما قد يؤثر على التوازن النفسي والاجتماعي داخل الأسرة.

ورغم هذه الآثار السلبية، تؤكد الدراسات الحديثة على إمكانية الحد من تأثير الفوبينغ من خلال تنظيم استخدام الهواتف الذكية داخل الأسرة، وتخصيص أوقات للحوار والتفاعل المباشر بين الزوجين، إضافة إلى تعزيز الوعي بأهمية التواصل الإنساني الواقعي في الحفاظ على الاستقرار العاطفي والأسري. **(David & Roberts, 2017, p. 161)**

خلاصة

يتضح من خلال هذا المبحث أن التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال يترك آثارًا نفسية واجتماعية متعددة تؤثر بصورة مباشرة على الفرد والعلاقات الإنسانية. فقد تبين أن هذه الظاهرة تؤثر سلبًا على الصحة النفسية من خلال زيادة مشاعر القلق والإحباط والوحدة النفسية، كما تؤدي إلى ضعف التواصل الاجتماعي وتراجع جودة التفاعل الإنساني المباشر. كذلك ظهر أن العلاقات الزوجية تُعدّ من أكثر العلاقات تأثرًا بالفوبينغ، لما يسببه من ضعف الحوار العاطفي وتراجع الرضا الزواجي وزيادة الخلافات الأسرية. وعليه، فإن الاستخدام غير المتوازن للهاتف النقال قد يحول هذه الوسيلة من أداة للتواصل إلى عامل يهدد استقرار العلاقات الإنسانية وجودة الحياة الأسرية.

خاتمة الفصل

تناول هذا الفصل الإطار المفاهيمي للتجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال، حيث تم التطرق في البداية إلى مفهوم التجاهل الاجتماعي المدرك والتمييز بين التجاهل الواقعي والتجاهل المدرك، إضافة إلى عرض أهم النظريات المفسرة لهذه الظاهرة. كما تم التطرق إلى مفهوم الفوبينغ باعتباره أحد أشكال التجاهل الاجتماعي الحديثة المرتبطة بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية، مع بيان خصائصه وأشكاله وأبرز أسبابه النفسية والاجتماعية والتكنولوجية. وفي الأخير تم عرض أهم الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن هذه الظاهرة، خاصة تأثيرها على الصحة النفسية والتواصل الإنساني والعلاقات الزوجية.

الفصل الثالث: جودة الحياة الزوجية

الفصل الثالث: جودة الحياة الزوجية

تمهيد

تُعدّ الأسرة النواة الأساسية للمجتمع، وتشكل العلاقة الزوجية محور الاستقرار النفسي والاجتماعي داخلها، لذلك حظيت جودة الحياة الزوجية باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجالات علم النفس وعلم الاجتماع والإرشاد الأسري، باعتبارها مؤشرًا مهمًا على مدى نجاح العلاقة بين الزوجين وقدرتها على تحقيق التوافق والاستقرار الأسري.

ومع التحولات الاجتماعية والتكنولوجية التي يشهدها العالم المعاصر، أصبحت العلاقات الزوجية تواجه العديد من التحديات التي تؤثر على مستوى التفاهم والتواصل بين الزوجين، خاصة في ظل الاستخدام المتزايد للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، الأمر الذي انعكس بصورة واضحة على طبيعة الحياة الأسرية وجودة العلاقات العاطفية داخل الأسرة.

وتشير جودة الحياة الزوجية إلى درجة شعور الزوجين بالرضا والسعادة والاستقرار داخل العلاقة الزوجية، من خلال وجود التفاهم والدعم النفسي والتواصل الجيد والاحترام المتبادل. كما ترتبط هذه الجودة بعدة عوامل نفسية واجتماعية واقتصادية وتكنولوجية قد تؤثر إيجابًا أو سلبًا على طبيعة العلاقة الزوجية.

وانطلاقًا من ذلك، سيتم في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم جودة الحياة الزوجية والتمييز بينها وبين الرضا الزواجي، إضافة إلى عرض أهم النظريات المفسرة لها، ثم بيان أبرز العوامل المؤثرة فيها، مع التركيز على دور التكنولوجيا الحديثة والهواتف الذكية في التأثير على العلاقات الزوجية.

1. مفهوم جودة الحياة الزوجية

تُعتبر جودة الحياة الزوجية من المفاهيم الحديثة نسبيًا في الدراسات النفسية والاجتماعية، وقد ارتبط ظهورها بالاهتمام المتزايد بدراسة العلاقات الأسرية والعوامل المؤثرة في استقرار الأسرة وسعادة الزوجين. فالحياة الزوجية لا تقوم فقط على الارتباط القانوني أو الاجتماعي بين الرجل والمرأة، بل

تعتمد كذلك على وجود التفاهم والانسجام العاطفي والتواصل الإيجابي الذي يحقق الشعور بالاستقرار والرضا النفسي للطرفين.

وقد تعددت تعريفات جودة الحياة الزوجية بتعدد الاتجاهات النظرية والدراسات العلمية، حيث ركز بعض الباحثين على الجانب العاطفي والانفعالي، في حين اهتم آخرون بعوامل التواصل والتوافق وحل المشكلات داخل الأسرة. كما أصبحت جودة الحياة الزوجية ترتبط في العصر الحديث بعدة متغيرات جديدة، من بينها تأثير التكنولوجيا الحديثة ووسائل الاتصال الرقمية على طبيعة العلاقة بين الزوجين.

وعليه، سيتم في هذا المبحث التطرق إلى مفهوم جودة الحياة الزوجية، ثم توضيح الفرق بينها وبين الرضا الزواجي، إضافة إلى عرض أهم المؤشرات المعتمدة في قياس جودة الحياة الزوجية.

1.1 تعريف جودة الحياة الزوجية

يُعدّ مفهوم جودة الحياة الزوجية من المفاهيم التي حظيت باهتمام واسع في الدراسات النفسية والاجتماعية، نظرًا لارتباطه المباشر بالاستقرار الأسري والصحة النفسية للزوجين. ويشير هذا المفهوم بصورة عامة إلى مستوى الرضا والتوافق والسعادة الذي يعيشه الزوجان داخل العلاقة الزوجية، ومدى قدرتهما على تحقيق التفاهم والتواصل والدعم المتبادل في مختلف جوانب الحياة الأسرية. **(Turkle, 2011, p. 191)**

وقد عرف الباحثون جودة الحياة الزوجية بأنها حالة من التوازن والانسجام النفسي والاجتماعي بين الزوجين، تقوم على وجود المودة والاحترام والتقدير المتبادل، إضافة إلى القدرة على مواجهة المشكلات الأسرية بطريقة إيجابية تحقق الاستقرار العاطفي داخل الأسرة. **(إبراهيم، 2015، ص 143)**

كما ينظر علماء النفس الأسري إلى جودة الحياة الزوجية باعتبارها مؤشرًا على نجاح العلاقة الزوجية، حيث ترتبط بدرجة إشباع الحاجات النفسية والعاطفية والاجتماعية لكل من الزوج والزوجة. فكلما شعر الطرفان بالتفاهم والقبول والدعم النفسي، ارتفع مستوى جودة الحياة الزوجية وازدادت فرص استمرار العلاقة بصورة مستقرة ومتوازنة. **(Chotpitayasunondh & Douglas, 2018, p. 310)**

وتتضمن جودة الحياة الزوجية عدة أبعاد أساسية، من أهمها:

- التواصل الجيد بين الزوجين.
- التفاهم العاطفي.
- الدعم النفسي المتبادل.
- القدرة على حل المشكلات.
- الشعور بالأمان والاستقرار.
- الرضا عن العلاقة الزوجية. **(Baron, 2008, p. 120)**

كما ترتبط جودة الحياة الزوجية بدرجة التوافق بين الزوجين في مختلف الجوانب الحياتية، سواء المتعلقة بالجوانب النفسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو الثقافية. فالعلاقة الزوجية الناجحة تحتاج إلى نوع من الانسجام في القيم والتوقعات وأساليب التعامل، حتى يتمكن الزوجان من بناء حياة أسرية مستقرة.

وقد أكدت العديد من الدراسات أن جودة الحياة الزوجية تؤثر بصورة مباشرة على الصحة النفسية للأزواج، حيث يؤدي الاستقرار الأسري والتواصل الإيجابي إلى خفض مستويات القلق والتوتر وتحقيق الشعور بالسعادة والطمأنينة. **(Castells, 2010, p. 412)** كما تنعكس جودة العلاقة الزوجية على الأبناء وعلى طبيعة المناخ الأسري داخل الأسرة.

وفي المقابل، يؤدي ضعف جودة الحياة الزوجية إلى ظهور العديد من المشكلات الأسرية، مثل كثرة النزاعات وضعف التواصل والبرود العاطفي والشعور بعدم الرضا، مما قد يؤثر على استقرار الأسرة واستمرار العلاقة الزوجية. **(Goffman, 1967, p. 96)**

ومع التطور التكنولوجي الحديث، أصبحت جودة الحياة الزوجية تتأثر بعدة عوامل جديدة، من بينها الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، حيث ساهمت هذه الوسائل في تغيير أنماط التفاعل الأسري والتواصل بين الزوجين. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الإفراط في استعمال الهاتف داخل الحياة الزوجية قد يؤدي إلى ضعف الحوار العاطفي وتراجع مستوى الرضا عن العلاقة. **(Turkle, 2011, p. 201)**

ومن خلال ما سبق يتضح أن جودة الحياة الزوجية تمثل مفهومًا شاملًا يرتبط بدرجة التوافق والاستقرار والتواصل بين الزوجين، وأن تحقيقها يتطلب توفر مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تساعد على بناء علاقة أسرية متوازنة ومستقرة.

2.1 الفرق بين جودة الحياة الزوجية والرضا الزواجي

يختلط مفهوم جودة الحياة الزوجية أحيانًا بمفهوم الرضا الزواجي، نظرًا لوجود علاقة وثيقة بينهما، حيث يرتبط كلاهما بطبيعة العلاقة بين الزوجين ومدى نجاحها واستقرارها. غير أن الدراسات النفسية والاجتماعية تؤكد وجود اختلافات جوهرية بين المفهومين، سواء من حيث المعنى أو الأبعاد أو طريقة القياس، إذ يُعدّ الرضا الزواجي أحد مكونات جودة الحياة الزوجية وليس مرادفًا كاملًا لها. **(عبد الحميد، 2019، ص 224)**

أولًا: مفهوم الرضا الزواجي

يشير الرضا الزواجي إلى شعور الزوج أو الزوجة بالارتياح والسعادة تجاه العلاقة الزوجية، ومدى اقتناعه بالحياة المشتركة مع الطرف الآخر. ويعتمد هذا الرضا على تقييم الفرد لعلاقته الزوجية مقارنة بتوقعاته واحتياجاته النفسية والعاطفية والاجتماعية. **(العيسوي، 2014، ص 217)**

فالزوج الذي يشعر بالتقدير والاهتمام والتفاهم داخل العلاقة يكون أكثر رضا عن حياته الزوجية، في حين يؤدي غياب هذه العناصر إلى انخفاض مستوى الرضا وظهور التوترات والخلافات الأسرية.

كما يُنظر إلى الرضا الزواجي باعتباره حالة انفعالية ذاتية تعكس درجة القبول والسعادة التي يشعر بها الفرد داخل العلاقة الزوجية، ولذلك يختلف من شخص لآخر حسب طبيعة الشخصية والتوقعات والخبرات الاجتماعية. **(Baron, 2008, p. 126)**

ثانيًا: مفهوم جودة الحياة الزوجية

أما جودة الحياة الزوجية فهي مفهوم أشمل وأوسع من الرضا الزواجي، لأنها لا تقتصر فقط على الشعور بالسعادة أو الارتياح، بل تشمل مختلف الجوانب التي تساهم في نجاح الحياة الزوجية واستقرارها. فهي تتضمن التواصل، والدعم النفسي، والتوافق، والاستقرار العاطفي، والقدرة على حل

المشكلات، والشعور بالأمان، إضافة إلى الرضا الزواجي نفسه. (**Roberts & David, 2016, p. 139)**

وبذلك فإن جودة الحياة الزوجية تمثل تقييمًا شاملًا لمختلف أبعاد العلاقة الزوجية، في حين أن الرضا الزواجي يركز بصورة أكبر على الجانب الانفعالي والشعور الشخصي تجاه العلاقة.

ثالثًا: أوجه الاختلاف بين المفهومين

1- من حيث الشمول

يُعدّ مفهوم جودة الحياة الزوجية أكثر شمولًا واتساعًا، لأنه يشمل مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والعاطفية المرتبطة بالحياة الزوجية، بينما يقتصر الرضا الزواجي على الشعور الذاتي بالسعادة أو القبول داخل العلاقة. **(عبد الرحمن، 2016، ص 121)**

2- من حيث طبيعة المفهوم

الرضا الزواجي مفهوم انفعالي يرتبط بالمشاعر والتقييم الشخصي للعلاقة، أما جودة الحياة الزوجية فهي مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن عناصر موضوعية وذاتية في الوقت نفسه.

3- من حيث الاستقرار

قد يشعر الزوجان أحيانًا بدرجة معينة من الرضا المؤقت رغم وجود مشكلات حقيقية داخل العلاقة، بينما تعكس جودة الحياة الزوجية مستوى الاستقرار العام للعلاقة على المدى الطويل. (**Turkle, 2011, p. 214)**

4- من حيث القياس

يقاس الرضا الزواجي غالبًا من خلال مشاعر السعادة والقبول والتقدير، أما جودة الحياة الزوجية فتقاس عبر عدة مؤشرات مثل:

- جودة التواصل.
- مستوى التفاهم.

- الدعم النفسي.
- الاستقرار الأسري.
- القدرة على حل النزاعات.
- الإشباع العاطفي والاجتماعي. **(Roberts & David, 2016, p. 140)**

رابعًا: العلاقة بين جودة الحياة الزوجية والرضا الزواجي

رغم الاختلاف بين المفهومين، إلا أن العلاقة بينهما قوية ومتبادلة، حيث يُعتبر الرضا الزواجي عنصرًا أساسيًا من عناصر جودة الحياة الزوجية. فكلما ارتفع مستوى الرضا بين الزوجين، تحسنت جودة العلاقة الزوجية بصورة عامة، والعكس صحيح.

كما أن جودة الحياة الزوجية تؤثر بدورها على مستوى الرضا، لأن وجود تواصل جيد ودعم نفسي وتفاهم عاطفي يزيد من شعور الزوجين بالسعادة والاستقرار داخل العلاقة.

وفي ظل التطورات التكنولوجية الحديثة، أصبح كل من الرضا الزواجي وجودة الحياة الزوجية يتأثران بعوامل جديدة، خاصة استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي. فالتجاهل الاجتماعي عبر الهاتف قد يؤدي إلى ضعف الحوار والتفاعل العاطفي، مما ينعكس سلبًا على الرضا الزواجي وجودة الحياة الأسرية معًا. **(غانم، 2017، ص 166)**

ومن خلال ما سبق يتضح أن الرضا الزواجي يمثل أحد الأبعاد الأساسية لجودة الحياة الزوجية، غير أن جودة الحياة الزوجية تبقى مفهومًا أكثر شمولًا واتساعًا، لأنها تتعلق بمختلف الجوانب التي تحدد استقرار العلاقة الزوجية ونجاحها.

3.1 مؤشرات قياس جودة الحياة الزوجية

تُعدّ جودة الحياة الزوجية من المفاهيم متعددة الأبعاد، لذلك فإن قياسها لا يعتمد على عنصر واحد فقط، بل يستند إلى مجموعة من المؤشرات النفسية والاجتماعية والعاطفية التي تساعد على تحديد مستوى التوافق والاستقرار داخل العلاقة الزوجية. وقد اهتم الباحثون بوضع مؤشرات علمية تساعد

على تقييم طبيعة العلاقة بين الزوجين ومدى تحقق الرضا والتفاهم والتوازن الأسري. **(David & Roberts, 2017, p. 163)**

وتختلف هذه المؤشرات باختلاف الاتجاهات النظرية والدراسات العلمية، غير أن معظم الباحثين يتفقون على مجموعة من العناصر الأساسية التي تعكس مستوى جودة الحياة الزوجية، ومن أهمها:

أولًا: التواصل بين الزوجين

يُعتبر التواصل من أهم المؤشرات الدالة على جودة الحياة الزوجية، لأن العلاقة الزوجية تقوم أساسًا على الحوار والتفاعل المستمر بين الزوجين. ويشمل التواصل القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار بصورة واضحة، إضافة إلى حسن الإصغاء والتفاهم أثناء النقاش. **(Chotpitayasunondh & Douglas, 2016, p. 18)**

فكلما كان التواصل قائمًا على الاحترام والاهتمام المتبادل، ارتفع مستوى التفاهم والاستقرار داخل الأسرة، في حين يؤدي ضعف التواصل إلى زيادة سوء الفهم والخلافات الزوجية.

كما أن التواصل الفعال يساعد الزوجين على مواجهة المشكلات الأسرية بطريقة إيجابية، ويعزز التقارب العاطفي بينهما.

ثانيًا: الرضا العاطفي والنفسي

يمثل الشعور بالرضا العاطفي أحد المؤشرات الأساسية لجودة الحياة الزوجية، حيث يرتبط بدرجة السعادة والارتياح التي يشعر بها الزوجان داخل العلاقة. ويتحقق هذا الرضا من خلال وجود الحب والتقدير والدعم النفسي والاهتمام المتبادل. **(Baron, 2008, p. 131)**

كما يساهم الاستقرار النفسي داخل الأسرة في تعزيز الشعور بالأمان والثقة بين الزوجين، مما ينعكس إيجابيًا على جودة العلاقة الزوجية.

ثالثًا: التفاهم والتوافق الزواجي

يُقصد بالتوافق الزواجي قدرة الزوجين على التكيف مع متطلبات الحياة المشتركة، وتحقيق نوع من الانسجام في القيم والأهداف وأساليب التفكير والتعامل. ويُعدّ التفاهم من المؤشرات المهمة التي تساعد على استقرار الحياة الزوجية وتقليل النزاعات الأسرية. **(إبراهيم، 2015، ص 151)**

فكلما كان الزوجان قادرين على تفهم احتياجات بعضهما البعض واحترام الاختلافات الفردية، ارتفعت جودة الحياة الزوجية بصورة ملحوظة.

رابعًا: القدرة على حل المشكلات الزوجية

لا تخلو أي علاقة زوجية من الخلافات أو المشكلات، غير أن جودة الحياة الزوجية تتأثر بالطريقة التي يتعامل بها الزوجان مع هذه المشكلات. فالقدرة على الحوار الهادئ والتفاوض والتعاون في إيجاد الحلول تُعدّ من أهم مؤشرات نجاح العلاقة الزوجية. **(غانم، 2017، ص 42)**

أما اللجوء إلى الصراعات المستمرة أو التجاهل أو ضعف الحوار، فإنه يؤدي إلى تراجع مستوى التفاهم والاستقرار داخل الأسرة.

خامسًا: الدعم النفسي والاجتماعي

يُعتبر الدعم النفسي المتبادل بين الزوجين من العوامل الأساسية التي تعزز جودة الحياة الزوجية، حيث يشعر كل طرف بالحماية والاهتمام والمساندة من الطرف الآخر، خاصة في أوقات الضغوط والمشكلات الحياتية. **(إبراهيم، 2015، ص 201)**

كما أن وجود بيئة أسرية قائمة على الاحترام والتشجيع يساعد على تحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي داخل العلاقة الزوجية.

سادسًا: الشعور بالأمان والاستقرار الأسري

يُعدّ الشعور بالأمان من المؤشرات المهمة التي تعكس جودة الحياة الزوجية، حيث يحتاج الزوجان إلى الإحساس بالثقة والاستقرار العاطفي داخل الأسرة. ويتحقق ذلك من خلال وجود الاحترام والوفاء والتقدير المتبادل، إضافة إلى غياب العنف والصراعات الحادة. **(Gottman, 1999, p. 27)**

كما يساهم الاستقرار الأسري في توفير مناخ نفسي واجتماعي إيجابي ينعكس على الزوجين والأبناء معًا.

سابعًا: قضاء الوقت المشترك

يشير العديد من الباحثين إلى أن قضاء وقت مشترك بين الزوجين يُعدّ من المؤشرات المهمة لجودة الحياة الزوجية، لأنه يعزز الحوار والتقارب العاطفي ويزيد من فرص التفاعل الإيجابي داخل الأسرة. **(عبد الخالق، 2015، ص 174)**

غير أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي أصبح يؤثر على هذا الجانب، حيث يقضي بعض الأزواج وقتًا طويلًا مع الهاتف بدل التفاعل المباشر مع الشريك، مما يؤدي إلى ضعف الروابط العاطفية داخل العلاقة الزوجية.

ثامنًا: تأثير التكنولوجيا على مؤشرات جودة الحياة الزوجية

أصبحت التكنولوجيا الحديثة من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة على جودة الحياة الزوجية، حيث يمكن أن تساهم في تسهيل التواصل بين الزوجين إذا استُعملت بصورة متوازنة، لكنها قد تتحول إلى مصدر للمشكلات عندما تؤدي إلى ضعف الحوار والتفاعل الواقعي. **(العيسوي، 2014، ص 153)**

وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الفوبينغ يؤثر سلبًا على مؤشرات جودة الحياة الزوجية، مثل الرضا العاطفي والتواصل والتفاهم والاستقرار الأسري، وهو ما يجعل العلاقة بين التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف وجودة الحياة الزوجية من المواضيع المهمة في الدراسات النفسية والاجتماعية المعاصرة.

ومن خلال ما سبق يتضح أن جودة الحياة الزوجية تعتمد على مجموعة مترابطة من المؤشرات النفسية والاجتماعية والعاطفية، وأن تحقيق التوازن بين هذه المؤشرات يُعدّ أساسًا لبناء علاقة زوجية مستقرة وناجحة.

خلاصة

يتبين من خلال هذا المبحث أن جودة الحياة الزوجية تمثل مفهومًا شاملًا يرتبط بدرجة التوافق والاستقرار والتواصل بين الزوجين، وأنها لا تقتصر فقط على الشعور بالرضا، بل تشمل مختلف الجوانب النفسية والعاطفية والاجتماعية داخل العلاقة الزوجية. كما تبين وجود فرق بين جودة الحياة الزوجية والرضا الزواجي، حيث يُعتبر الرضا أحد مكونات الجودة الزوجية وليس مرادفًا كاملًا لها. كذلك تم عرض أهم المؤشرات المعتمدة في قياس جودة الحياة الزوجية، مثل التواصل والتفاهم والدعم النفسي والاستقرار الأسري، مع إبراز تأثير التكنولوجيا الحديثة والهواتف الذكية على هذه المؤشرات.

2. النظريات المفسرة لجودة الحياة الزوجية

حظيت جودة الحياة الزوجية باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجالات علم النفس وعلم الاجتماع والإرشاد الأسري، نظرًا لأهميتها في تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي داخل الأسرة. وقد سعت العديد من النظريات إلى تفسير طبيعة العلاقة الزوجية والعوامل التي تؤثر على نجاحها أو فشلها، حيث ركزت بعض النظريات على مبدأ التبادل وتحقيق المنافع المتبادلة، في حين اهتمت نظريات أخرى بالتوافق النفسي والتواصل بين الزوجين.

وتساعد هذه النظريات على فهم طبيعة العلاقات الزوجية وكيفية بناء التفاهم والاستقرار داخل الأسرة، كما تفسر تأثير بعض المتغيرات الحديثة، مثل التكنولوجيا والهواتف الذكية، على جودة الحياة الزوجية. لذلك سيتم في هذا المبحث التطرق إلى أهم النظريات المفسرة لجودة الحياة الزوجية، والمتمثلة في نظرية التبادل الاجتماعي، ونظرية التوافق الزواجي، ونظرية الاتصال.

1.2 نظرية التبادل الاجتماعي

تُعدّ نظرية التبادل الاجتماعي من أبرز النظريات التي فسرت العلاقات الإنسانية بصفة عامة والعلاقات الزوجية بصفة خاصة، حيث تقوم على فكرة أساسية مفادها أن الأفراد يدخلون في العلاقات الاجتماعية بهدف تحقيق نوع من التوازن بين المكاسب والتكاليف. وقد ظهرت هذه النظرية في علم الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي لتفسير طبيعة التفاعل بين الأفراد وكيفية استمرار العلاقات أو انتهائها. **(Peterson & Bush, 2013, p. 311)**

ويرى أصحاب هذه النظرية أن العلاقة الزوجية تقوم على عملية تبادل مستمر بين الزوجين، سواء كان هذا التبادل ماديًا أو عاطفيًا أو نفسيًا أو اجتماعيًا. فكل طرف يسعى إلى الحصول على التقدير والاهتمام والدعم والحب مقابل ما يقدمه للطرف الآخر، وكلما شعر الزوجان بأن العلاقة تحقق لهما منافع وإشباعًا نفسيًا أكبر من التكاليف أو الضغوط، ارتفع مستوى الرضا وجودة الحياة الزوجية. **(Roberts & David, 2016, p. 141)**

كما تؤكد النظرية أن نجاح العلاقة الزوجية يعتمد على مبدأ العدالة والتوازن في التبادل، حيث يشعر كل طرف بأن ما يقدمه داخل العلاقة يقابله اهتمام وتقدير من الطرف الآخر. أما عندما يشعر أحد الزوجين بأنه يقدم أكثر مما يحصل عليه، فقد تظهر مشاعر الإحباط وعدم الرضا، مما يؤثر سلبًا على استقرار العلاقة الزوجية. **(غانم، 2017، ص 59)**

وفي إطار الحياة الزوجية، يشمل التبادل الاجتماعي عدة جوانب، منها:

- التبادل العاطفي مثل الحب والاهتمام.
- التبادل النفسي كالدعم والمساندة.
- التبادل الاجتماعي من خلال المشاركة والتفاعل.
- التبادل المادي المرتبط بتحمل المسؤوليات الأسرية. **(العيسوي، 2014، ص 161)**

وتشير النظرية إلى أن التواصل الجيد والتفاعل الإيجابي بين الزوجين يعززان الشعور بالعدالة داخل العلاقة، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى التفاهم والاستقرار الأسري. أما غياب الاهتمام أو ضعف التواصل فقد يولد شعورًا بعدم التوازن داخل العلاقة الزوجية.

وفي هذا السياق، يمكن تفسير تأثير التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال من خلال نظرية التبادل الاجتماعي، حيث يشعر أحد الزوجين أحيانًا بأن الطرف الآخر يمنح اهتمامًا أكبر للهاتف أو لوسائل التواصل الاجتماعي بدل الاهتمام بالعلاقة الزوجية. وهذا الأمر يؤدي إلى شعور الطرف المتضرر بفقدان التقدير والدعم العاطفي، مما ينعكس سلبًا على جودة الحياة الزوجية. **(Goddard & Marshall, 2010, p. 144)**

كما أن الانشغال المستمر بالهاتف أثناء التفاعل الزوجي يقلل من فرص التبادل العاطفي والحوار المباشر بين الزوجين، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الإشباع النفسي والعاطفي داخل العلاقة. وقد أكدت الدراسات الحديثة أن الفوبينغ يرتبط بانخفاض الرضا الزواجي نتيجة شعور أحد الطرفين بالإهمال أو التجاهل. **(Gottman, 1999, p. 41)**

ومن جهة أخرى، ترى النظرية أن استمرار العلاقة الزوجية يرتبط بقدرة الزوجين على تحقيق التوازن في مختلف جوانب الحياة المشتركة، لأن غياب هذا التوازن يؤدي إلى ظهور النزاعات والتوترات الأسرية. لذلك فإن جودة الحياة الزوجية تتحقق عندما يشعر كل طرف بأنه محل اهتمام وتقدير داخل العلاقة.

وتبرز أهمية هذه النظرية في تفسير العلاقات الزوجية المعاصرة، خاصة في ظل التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية الحديثة، حيث أصبحت وسائل الاتصال الرقمية تؤثر بصورة مباشرة على طبيعة التفاعل والتبادل العاطفي بين الأزواج.

ومن خلال ما سبق يتضح أن نظرية التبادل الاجتماعي تفسر جودة الحياة الزوجية انطلاقًا من مبدأ التوازن بين الأخذ والعطاء داخل العلاقة الزوجية، وأن نجاح الحياة الزوجية يرتبط بقدرة الزوجين على تحقيق الإشباع العاطفي والنفسي والاجتماعي المتبادل.

2.2 نظرية التوافق الزواجي

تُعدّ نظرية التوافق الزواجي من أهم النظريات التي اهتمت بتفسير استقرار العلاقة الزوجية وجودة الحياة داخل الأسرة، حيث تركز هذه النظرية على مدى قدرة الزوجين على التكيف والانسجام مع بعضهما البعض في مختلف جوانب الحياة المشتركة، سواء النفسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية

أو الثقافية. ويُنظر إلى التوافق الزواجي باعتباره عملية ديناميكية مستمرة تتطلب جهودًا متبادلة من الطرفين لتحقيق الاستقرار الأسري. **(عبد الخالق، 2015، ص 181)**

ويشير مفهوم التوافق الزواجي إلى حالة من الانسجام بين الزوجين في القيم والاتجاهات والأهداف وأساليب التعامل، بما يسمح بوجود حياة زوجية مستقرة يسودها التفاهم والاحترام المتبادل. فكلما زادت درجة التوافق بين الزوجين، ارتفعت جودة الحياة الزوجية، وازدادت فرص استمرار العلاقة بشكل إيجابي. **(Peterson & Bush, 2013, p. 328)**

أولًا: أبعاد التوافق الزواجي

يتضمن التوافق الزواجي عدة أبعاد أساسية، من أهمها:

1. التوافق العاطفي: ويقصد به وجود مشاعر الحب والمودة والقبول بين الزوجين، إضافة إلى القدرة على التعبير عن المشاعر بطريقة إيجابية.
2. التوافق الفكري: ويتمثل في تقارب وجهات النظر بين الزوجين حول القضايا الحياتية المختلفة، مما يسهم في تقليل الخلافات.
3. التوافق الاجتماعي: ويعني قدرة الزوجين على التكيف مع البيئة الاجتماعية والعائلية والمحيط الخارجي.
4. التوافق في حل المشكلات: وهو قدرة الزوجين على مواجهة الصعوبات والخلافات بطريقة عقلانية قائمة على الحوار والتفاهم. **(إبراهيم، 2015، ص 209)**

ثانيًا: أهمية التوافق الزواجي في جودة الحياة الزوجية

يُعتبر التوافق الزواجي من العوامل الأساسية التي تحدد مستوى جودة الحياة الزوجية، لأنه يعكس درجة الانسجام والتفاهم بين الزوجين. فكلما كان التوافق مرتفعًا، كانت العلاقة أكثر استقرارًا وأقل عرضة للنزاعات والخلافات.

كما أن التوافق الزواجي يساهم في تعزيز الشعور بالأمان النفسي والدعم العاطفي، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرضا الزواجي وتحقيق التوازن داخل الأسرة. وفي المقابل، يؤدي ضعف التوافق إلى

ظهور التوترات والمشكلات الأسرية التي تؤثر سلبًا على جودة الحياة الزوجية. (**David & Roberts, 2017, p. 164**)

ثالثًا: تفسير الفوبينغ في ضوء نظرية التوافق الزواجي

يمكن تفسير ظاهرة التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال (الفوبينغ) من خلال نظرية التوافق الزواجي، حيث إن الانشغال المفرط بالهاتف أثناء التفاعل بين الزوجين يؤدي إلى ضعف التوافق العاطفي والاجتماعي بينهما.

فعندما يشعر أحد الزوجين بأن الطرف الآخر يفضل الهاتف على الحوار والتفاعل المباشر، فإن ذلك يؤدي إلى خلل في التوازن العاطفي داخل العلاقة، ويضعف الإحساس بالانسجام والتقارب النفسي. ومع تكرار هذا السلوك، تتراجع درجة التوافق الزواجي تدريجيًا، مما ينعكس سلبًا على جودة الحياة الزوجية. (**Peterson & Bush, 2013, p. 336**)

كما أن ضعف التواصل الناتج عن الانشغال بالهاتف يقلل من فرص التفاهم وحل المشكلات بطريقة إيجابية، ويزيد من احتمالية حدوث سوء الفهم والخلافات بين الزوجين. وهذا ما يؤكد أن التوافق الزواجي يتأثر بشكل مباشر بنوعية التواصل داخل العلاقة الزوجية.

ومن خلال ما سبق يتضح أن نظرية التوافق الزواجي تقدم تفسيرًا مهمًا لجودة الحياة الزوجية، حيث تؤكد أن نجاح العلاقة يعتمد على مدى قدرة الزوجين على تحقيق الانسجام والتكيف المتبادل، وأن أي خلل في هذا التوافق، مثل التجاهل عبر الهاتف، يؤدي إلى تراجع جودة الحياة الزوجية.

3.2 نظرية الاتصال

تُعدّ نظرية الاتصال من النظريات الأساسية في تفسير العلاقات الإنسانية بصفة عامة، والعلاقات الزوجية بصفة خاصة، حيث تركز هذه النظرية على أهمية تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر بين الأفراد من أجل تحقيق التفاهم والانسجام والاستقرار داخل العلاقات الاجتماعية. فالاتصال الفعّال يُعتبر ركيزة أساسية في بناء علاقات زوجية ناجحة ومستقرة، في حين أن ضعف الاتصال أو تشوهه يؤدي إلى ظهور سوء الفهم والنزاعات داخل الأسرة. (**Gottman, 1999, p. 56**)

ويُقصد بالاتصال في السياق الزوجي عملية تبادل مستمر للرسائل اللفظية وغير اللفظية بين الزوجين، تشمل الحوار المباشر، ولغة الجسد، والتعبير العاطفي، والاستماع الفعّال. ويهدف هذا الاتصال إلى تحقيق التفاهم المشترك وبناء علاقة قائمة على الثقة والاحترام والتقدير المتبادل. **(إبراهيم، 2015، ص 214)**

أولًا: عناصر الاتصال الزوجي الفعّال

يتكون الاتصال الزوجي الفعّال من عدة عناصر أساسية، من أهمها:

1. الإرسال: وهو قدرة أحد الزوجين على التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح.
2. الاستقبال: ويقصد به حسن الاستماع من الطرف الآخر وفهم الرسالة بشكل صحيح.
3. التغذية الراجعة: وهي رد الفعل الذي يقدمه الطرف الآخر، والذي يساهم في توضيح الفهم أو تصحيحه.
4. السياق: وهو البيئة الاجتماعية والنفسية التي يتم فيها الاتصال بين الزوجين. **(غانم، 2017، ص 73)**

ثانيًا: أهمية الاتصال في جودة الحياة الزوجية

يُعدّ الاتصال الجيد بين الزوجين من أهم المؤشرات التي تعكس جودة الحياة الزوجية، لأنه يساعد على تعزيز التفاهم وتقليل الخلافات وبناء الثقة بين الطرفين. فكلما كان الاتصال واضحًا وفعّالًا، زادت فرص نجاح العلاقة الزوجية واستقرارها.

كما أن الاتصال الإيجابي يساهم في تعزيز الدعم العاطفي والنفسي بين الزوجين، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرضا الزواجي وتحقيق الاستقرار الأسري. في المقابل، يؤدي ضعف الاتصال إلى سوء الفهم وتراكم المشكلات داخل العلاقة الزوجية. **(العيسوي، 2014، ص 169)**

ثالثًا: تفسير الفوبينغ في ضوء نظرية الاتصال

يمكن تفسير ظاهرة التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال (الفوبينغ) من خلال نظرية الاتصال، حيث إن الانشغال بالهاتف أثناء الحوار بين الزوجين يؤدي إلى تعطيل عملية الاتصال الفعّال، ويضعف جودة تبادل الرسائل بين الطرفين.

فعندما ينشغل أحد الزوجين بالهاتف أثناء الحديث، فإن عنصر الاستقبال يصبح ضعيفًا، مما يؤدي إلى عدم فهم الرسالة بشكل صحيح، كما يضعف عنصر التغذية الراجعة، وبالتالي يحدث خلل في عملية الاتصال ككل. وهذا الخلل يؤدي إلى ضعف التفاهم وزيادة احتمالية سوء الفهم داخل العلاقة الزوجية. **(عبد الخالق، 2015، ص 188)**

كما أن الانشغال المستمر بالهاتف يقلل من جودة التواصل غير اللفظي، مثل النظر المباشر والتعبير الانفعالي، وهي عناصر مهمة في بناء علاقة زوجية صحية. ومع تكرار هذا السلوك، تتراجع جودة الاتصال بين الزوجين، مما ينعكس سلبًا على جودة الحياة الزوجية بشكل عام.

ومن خلال ما سبق يتضح أن نظرية الاتصال تقدم تفسيرًا مهمًا لجودة الحياة الزوجية، حيث تؤكد أن نجاح العلاقة الزوجية يعتمد بشكل أساسي على جودة التواصل بين الزوجين، وأن أي خلل في هذا الاتصال، مثل التجاهل عبر الهاتف، يؤدي إلى ضعف التفاهم وتراجع الاستقرار الأسري.

خلاصة

يتبين من خلال هذا المبحث أن جودة الحياة الزوجية يمكن تفسيرها من خلال عدة نظريات علمية، من أبرزها نظرية التبادل الاجتماعي التي تركز على مبدأ الأخذ والعطاء داخل العلاقة الزوجية، ونظرية التوافق الزواجي التي تؤكد أهمية الانسجام والتكيف بين الزوجين، ونظرية الاتصال التي تبرز دور التواصل الفعّال في تحقيق الاستقرار الأسري. وقد اتضح أن هذه النظريات مجتمعة تساعد على فهم طبيعة العلاقة الزوجية وتفسير العوامل المؤثرة فيها، خاصة في ظل التغيرات التكنولوجية الحديثة التي أثرت بشكل مباشر على أنماط التواصل داخل الأسرة.

3. العوامل المؤثرة في جودة الحياة الزوجية

تتأثر جودة الحياة الزوجية بمجموعة من العوامل المتداخلة التي تلعب دورًا مهمًا في تحقيق الاستقرار والتوافق داخل الأسرة. فالحياة الزوجية ليست علاقة ثابتة، بل هي عملية تفاعل مستمرة تتأثر بالجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتكنولوجية التي يعيشها الزوجان داخل المجتمع.

وقد أكدت الدراسات النفسية والاجتماعية أن نجاح العلاقة الزوجية لا يرتبط بعامل واحد فقط، وإنما يعتمد على توفر مجموعة من الظروف والعوامل التي تساعد على بناء التفاهم والدعم المتبادل وتحقيق الرضا والاستقرار الأسري. وفي المقابل، فإن غياب هذه العوامل أو ضعفها قد يؤدي إلى ظهور الخلافات والتوترات التي تنعكس سلبًا على جودة الحياة الزوجية.

ومع التطور التكنولوجي الحديث، أصبحت التكنولوجيا والهواتف الذكية من بين العوامل الجديدة التي تؤثر بصورة مباشرة على العلاقات الزوجية، سواء بشكل إيجابي أو سلبي، خاصة مع الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي وما صاحبها من تغيرات في أنماط التفاعل داخل الأسرة.

وعليه، سيتم في هذا المبحث التطرق إلى أهم العوامل المؤثرة في جودة الحياة الزوجية، والمتمثلة في العوامل النفسية والاجتماعية، إضافة إلى العوامل التكنولوجية المرتبطة باستخدام الهاتف النقال ووسائل التواصل الحديثة.

1.3 العوامل النفسية المؤثرة في جودة الحياة الزوجية

تُعتبر العوامل النفسية من أهم المحددات الأساسية لجودة الحياة الزوجية، لأنها ترتبط مباشرة بشخصية الزوجين وطبيعة التفاعل العاطفي والانفعالي بينهما. فكلما تمتع الزوجان باستقرار نفسي وقدرة على التعبير عن المشاعر والتعامل الإيجابي مع الضغوط، ارتفع مستوى التفاهم والاستقرار داخل العلاقة الزوجية. **(Goddard & Marshall, 2010, p. 152)**

أولًا: التوافق النفسي

يُعدّ التوافق النفسي من أهم العوامل التي تؤثر على جودة الحياة الزوجية، ويقصد به قدرة الزوجين على التكيف مع متطلبات الحياة المشتركة وتقبل الاختلافات الفردية بينهما. فالعلاقة الزوجية الناجحة تحتاج إلى قدر من المرونة النفسية والتفاهم العاطفي حتى يتمكن الطرفان من بناء علاقة مستقرة ومتوازنة. **(عبد الرحمن، 2016، ص 134)**

كما يساعد التوافق النفسي على تقليل النزاعات والخلافات الزوجية، ويعزز الشعور بالأمان والاستقرار داخل الأسرة.

ثانيًا: الاستقرار الانفعالي

يلعب الاستقرار الانفعالي دورًا مهمًا في نجاح الحياة الزوجية، حيث يكون الأفراد الأكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم أكثر قدرة على إدارة الخلافات بطريقة عقلانية وهادئة. أما التوتر الدائم والانفعال الزائد فقد يؤديان إلى زيادة المشكلات الأسرية وضعف التواصل بين الزوجين. **(Roberts & David, 2016, p. 143)**

كما أن الاستقرار الانفعالي يساعد على تعزيز الثقة والتفاهم المتبادل، ويزيد من فرص تحقيق الرضا الزواجي.

ثالثًا: الثقة المتبادلة

تُعتبر الثقة من الركائز الأساسية لأي علاقة زوجية ناجحة، لأنها تخلق شعورًا بالأمان والطمأنينة بين الزوجين. فعندما يشعر كل طرف بثقة الطرف الآخر واحترامه، تزداد قوة العلاقة ويصبح التواصل أكثر إيجابية. **(Homans, 1961, p. 13)**

وفي المقابل، يؤدي ضعف الثقة أو الشك المستمر إلى توتر العلاقة الزوجية وزيادة الخلافات الأسرية، مما ينعكس سلبًا على جودة الحياة الزوجية.

رابعًا: الدعم النفسي والعاطفي

يحتاج الزوجان إلى تبادل الدعم النفسي والعاطفي لمواجهة الضغوط الحياتية المختلفة، حيث يساهم هذا الدعم في تعزيز الشعور بالاستقرار والتقدير داخل العلاقة الزوجية. **(Blau, 1964, p. 88)**

كما أن الاهتمام بالمشاعر والتعبير عن الحب والتقدير يساعد على تقوية الروابط العاطفية بين الزوجين، ويزيد من مستوى الرضا والسعادة الأسرية.

خامسًا: القدرة على حل المشكلات

لا تخلو الحياة الزوجية من الخلافات والصعوبات، لكن جودة العلاقة تتحدد بالطريقة التي يتعامل بها الزوجان مع هذه المشكلات. فالقدرة على الحوار والتفاوض والتفاهم تساعد على تجاوز الأزمات بصورة إيجابية، في حين يؤدي العناد أو التجاهل إلى تعقيد المشكلات الأسرية. **(الجوهري، 2015، ص 173)**

سادسًا: تأثير الضغوط النفسية

تؤثر الضغوط النفسية، مثل القلق والتوتر والضغوط المهنية والاقتصادية، بصورة مباشرة على جودة الحياة الزوجية، لأنها قد تؤدي إلى ضعف التواصل والانفعال الزائد داخل الأسرة. **(عبد الرحمن، 2016، ص 147)**

وفي العصر الحديث، أصبحت الضغوط المرتبطة بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا والهواتف الذكية تؤثر كذلك على التوازن النفسي داخل العلاقة الزوجية، حيث يؤدي الانشغال الدائم بالهاتف إلى ضعف التفاعل العاطفي بين الزوجين.

ومن خلال ما سبق يتضح أن العوامل النفسية تلعب دورًا أساسيًا في تحديد مستوى جودة الحياة الزوجية، وأن الاستقرار النفسي والتفاهم والدعم العاطفي تُعدّ من أهم الأسس التي تساعد على بناء علاقة زوجية ناجحة ومستقرة.

2.3 العوامل الاجتماعية المؤثرة في جودة الحياة الزوجية

تُعدّ العوامل الاجتماعية من المحددات الأساسية التي تؤثر في جودة الحياة الزوجية، لأنها ترتبط بالسياق الاجتماعي والثقافي الذي تعيش فيه الأسرة، كما تؤثر في طبيعة التفاعل بين الزوجين وفي مستوى التوافق والاستقرار داخل العلاقة الزوجية. فالحياة الزوجية لا تتشكل فقط بناءً على الخصائص الفردية للزوجين، بل تتأثر أيضًا بالمحيط الاجتماعي والعائلي، وبالأنماط الثقافية السائدة داخل المجتمع. (David & Roberts, 2017, p. 165)

وتتداخل العوامل الاجتماعية مع العوامل النفسية لتشكل معًا الإطار العام الذي يحدد مستوى جودة العلاقة الزوجية، إذ يمكن لبعض الظروف الاجتماعية أن تدعم استقرار الأسرة وتعزز التفاهم بين الزوجين، في حين قد تؤدي ظروف أخرى إلى زيادة التوتر والصراع داخل الحياة الزوجية.

أولًا: التنشئة الاجتماعية والخلفية الثقافية

تلعب التنشئة الاجتماعية دورًا مهمًا في تشكيل تصورات الأفراد حول الزواج وأدوار الزوجين داخل الأسرة. فكل فرد يدخل الحياة الزوجية وهو يحمل مجموعة من القيم والمعتقدات والتوقعات التي اكتسبها من أسرته ومجتمعه، وهذه الخلفية تؤثر بشكل مباشر في طريقة تعامله مع شريك حياته. **(Roberts & David, 2016, p. 145)**

فعندما يكون الزوجان متقاربين في القيم والعادات والتصورات الثقافية، يكون التفاهم بينهما أسهل، وتكون فرص التوافق والاستقرار أكبر. أما الاختلافات الكبيرة في الخلفيات الثقافية أو الاجتماعية فقد تؤدي إلى سوء الفهم أو تضارب التوقعات داخل العلاقة الزوجية.

ثانيًا: الدعم الأسري والاجتماعي

يُعتبر الدعم الذي يتلقاه الزوجان من الأسرة الممتدة أو من المحيط الاجتماعي عاملًا مهمًا في تعزيز جودة الحياة الزوجية، خاصة في المراحل الأولى من الزواج أو عند مواجهة الأزمات والضغوط. فوجود شبكة دعم اجتماعي قوية يساعد الزوجين على تجاوز الصعوبات ويمنحهما شعورًا بالأمان والانتماء. **(غانم، 2017، ص 88)**

لكن في بعض الحالات، قد يتحول تدخل الأسرة أو المحيط الاجتماعي إلى مصدر للتوتر، خاصة عندما يتجاوز حدود الدعم إلى فرض الرأي أو التدخل في القرارات الزوجية، مما قد يؤثر سلبًا على استقلالية العلاقة بين الزوجين.

ثالثًا: الوضع الاقتصادي والاجتماعي

يرتبط الاستقرار الاقتصادي ارتباطًا وثيقًا بجودة الحياة الزوجية، إذ إن القدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية وتوفير مستوى معيشة مناسب يخفف من الضغوط اليومية ويُسهم في تقليل الخلافات بين الزوجين. **(Goddard & Marshall, 2010, p. 161)**

في المقابل، قد تؤدي الأزمات المالية أو ضعف الدخل إلى توترات نفسية وانفعالية تنعكس على العلاقة الزوجية، خصوصًا إذا غابت مهارات التعاون والتفاهم في إدارة الموارد المشتركة.

رابعًا: الأدوار الاجتماعية داخل الأسرة

من العوامل الاجتماعية المهمة أيضًا طبيعة توزيع الأدوار والمسؤوليات بين الزوجين، مثل تقاسم المهام المنزلية، ورعاية الأبناء، واتخاذ القرارات الأسرية. فكلما كان هناك وضوح وعدالة في توزيع الأدوار، زاد الشعور بالرضا والتوازن داخل العلاقة الزوجية. **(عبد الخالق، 2015، ص 192)**

أما غياب الاتفاق حول هذه الأدوار أو الشعور بعدم الإنصاف، فقد يؤدي إلى التوتر وتراكم المشاعر السلبية بين الزوجين.

خامسًا: تأثير المجتمع الرقمي والعلاقات الافتراضية

أصبحت العلاقات الاجتماعية اليوم تتأثر بشكل متزايد بالمجتمع الرقمي، حيث تلعب وسائل التواصل الاجتماعي دورًا مهمًا في تشكيل التفاعلات اليومية بين الأفراد. وقد يكون لهذا التأثير جانب إيجابي من خلال تسهيل التواصل، لكنه قد يحمل أيضًا آثارًا سلبية على الحياة الزوجية، خاصة عندما تؤدي العلاقات الافتراضية إلى تقليل الوقت المخصص للتفاعل الأسري المباشر. **(العيسوي، 2014، ص 175)**

كما أن المقارنة المستمرة بين الحياة الزوجية الواقعية وما يُعرض على وسائل التواصل الاجتماعي قد تولد مشاعر عدم الرضا أو التوقعات غير الواقعية، مما يؤثر على جودة العلاقة الزوجية.

سادسًا: المعايير الاجتماعية المتعلقة بالزواج

تؤثر المعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع على تصورات الأزواج حول ما يجب أن تكون عليه العلاقة الزوجية، مثل مفهوم النجاح الزوجي، أو دور كل من الرجل والمرأة داخل الأسرة. وقد تفرض بعض هذه المعايير ضغوطًا على الزوجين، خاصة إذا كانت لا تتماشى مع واقعهما أو تطلعاتهما الشخصية. **(Roberts & David, 2016, p. 146)**

ومن خلال ما سبق يتضح أن العوامل الاجتماعية تلعب دورًا محوريًا في تشكيل جودة الحياة الزوجية، وأن تحقيق الاستقرار الأسري يتطلب وعيًا بتأثير هذه العوامل، وقدرة على التكيف معها بطريقة تعزز التفاهم والدعم المتبادل بين الزوجين.

المطلب الثالث: العوامل التكنولوجية وتأثير الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية

شهد العالم خلال العقود الأخيرة تطورًا تكنولوجيًا هائلًا أدى إلى تغيرات واضحة في مختلف جوانب الحياة الاجتماعية والأسرية، وأصبح الهاتف النقال من أكثر الوسائل استخدامًا في الحياة اليومية، لما يوفره من إمكانيات متعددة في التواصل والترفيه والعمل والحصول على المعلومات. غير أن هذا التطور، رغم فوائده الكبيرة، أصبح يحمل في الوقت نفسه مجموعة من التأثيرات السلبية على العلاقات الإنسانية، وخاصة العلاقة الزوجية. **(Gottman, 1999, p. 63)**

وقد أصبحت التكنولوجيا الحديثة جزءًا أساسيًا من الحياة الأسرية، حيث يقضي كثير من الأزواج وقتًا طويلًا في استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، الأمر الذي انعكس بصورة مباشرة على طبيعة التواصل داخل الأسرة وعلى مستوى جودة الحياة الزوجية.

أولًا: التأثير الإيجابي للتكنولوجيا على الحياة الزوجية

لا يمكن إنكار أن التكنولوجيا الحديثة ساهمت في تسهيل التواصل بين الزوجين، خاصة في ظل ظروف العمل أو البعد الجغرافي، حيث وفرت وسائل الاتصال الحديثة إمكانية التواصل المستمر وتبادل الرسائل والمكالمات بسرعة وسهولة. **(Watzlawick, 1967, p. 22)**

كما ساعدت التطبيقات الرقمية على تعزيز بعض أشكال الدعم العاطفي بين الزوجين من خلال تبادل الاهتمام والمشاعر بصورة دائمة، إضافة إلى تسهيل تنظيم الحياة اليومية ومشاركة المسؤوليات الأسرية.

وقد ساهمت التكنولوجيا كذلك في توفير مصادر متنوعة للتثقيف الأسري والزواجي، حيث أصبح بإمكان الأزواج الاستفادة من البرامج والمحتويات المتعلقة بتطوير العلاقات الأسرية وأساليب التواصل وحل المشكلات.

ثانيًا: التأثير السلبي للهاتف النقال على التواصل الزوجي

رغم الجوانب الإيجابية، إلا أن الاستخدام المفرط للهاتف النقال أصبح من العوامل التي تؤثر سلبًا على جودة الحياة الزوجية، خاصة عندما يتحول الهاتف إلى مصدر دائم للانشغال داخل الأسرة. **(عبد الرحمن، 2016، ص 162)**

فكثير من الأزواج يقضون أوقاتًا طويلة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أو متابعة المحتويات الرقمية على حساب الحوار المباشر مع الشريك، مما يؤدي إلى ضعف التواصل العاطفي وتراجع التفاعل الإنساني داخل العلاقة الزوجية.

كما أن الانشغال بالهاتف أثناء الحديث أو أثناء قضاء الوقت المشترك يُشعر الطرف الآخر بالإهمال أو التجاهل، وهو ما يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا الزواجي وظهور التوترات والخلافات الأسرية.

ثالثًا: الفوبينغ وتأثيره على الحياة الزوجية

يُعتبر الفوبينغ من أبرز المشكلات المرتبطة باستخدام الهواتف الذكية داخل العلاقات الزوجية، ويقصد به تجاهل الشريك بسبب الانشغال بالهاتف المحمول أثناء التفاعل المباشر معه. **(غانم، 2017، ص 96)**

وقد أكدت الدراسات الحديثة أن الفوبينغ يؤدي إلى:

- ضعف التواصل بين الزوجين.
- انخفاض مستوى الرضا الزواجي.
- تراجع الشعور بالدعم العاطفي.
- زيادة النزاعات والخلافات الأسرية.
- الشعور بالوحدة والإهمال داخل العلاقة الزوجية. **(David & Roberts, 2017, p. 166)**

كما أن تكرار هذا السلوك يؤدي إلى ضعف الترابط العاطفي بين الزوجين، ويقلل من فرص الحوار والتفاعل الإيجابي داخل الأسرة.

رابعًا: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على التوقعات الزوجية

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر كذلك على تصورات الأزواج حول الحياة الزوجية، حيث تعرض هذه الوسائل صورًا مثالية أو مبالغًا فيها عن العلاقات الأسرية، مما قد يدفع بعض الأزواج إلى مقارنة حياتهم الواقعية بما يشاهدونه عبر الإنترنت. **(إبراهيم، 2015، ص 223)**

وقد تؤدي هذه المقارنات إلى الشعور بعدم الرضا أو الإحباط عندما لا تتوافق الحياة الواقعية مع تلك الصور المثالية، وهو ما ينعكس سلبًا على جودة الحياة الزوجية.

خامسًا: تأثير التكنولوجيا على الوقت الأسري

من العوامل المهمة كذلك تأثير الهواتف الذكية على الوقت المخصص للأسرة، حيث قلّ الوقت الذي يقضيه الأزواج في الحوار أو الأنشطة المشتركة بسبب الانشغال المستمر بالأجهزة الرقمية. **(غانم، 2017، ص 103)**

ويؤدي هذا الأمر إلى ضعف التفاعل الأسري وتراجع الروابط العاطفية داخل الأسرة، خاصة عندما يصبح الهاتف حاضرًا في مختلف الأوقات اليومية مثل أوقات الطعام أو الجلوس العائلي.

سادسًا: الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا

رغم التأثيرات السلبية المحتملة، تؤكد الدراسات أن التكنولوجيا ليست سببًا مباشرًا في ضعف الحياة الزوجية، وإنما يرتبط تأثيرها بطريقة الاستخدام. فالاستخدام المتوازن والمنظم للهاتف النقال يمكن أن يساهم في دعم العلاقة الزوجية بدل الإضرار بها. **(العيسوي، 2014، ص 183)**

لذلك ينصح المختصون بضرورة:

- تخصيص أوقات خالية من الهواتف داخل الأسرة.
- تعزيز الحوار المباشر بين الزوجين.
- تنظيم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- الاهتمام بالتفاعل الواقعي داخل الحياة الأسرية.

ومن خلال ما سبق يتضح أن التكنولوجيا الحديثة والهواتف الذكية أصبحت من العوامل المؤثرة بقوة في جودة الحياة الزوجية، وأن تأثيرها قد يكون إيجابيًا أو سلبيًا حسب طريقة الاستخدام ومستوى الوعي بأهمية الحفاظ على التواصل الإنساني داخل الأسرة.

خلاصة

يتبين من خلال هذا المبحث أن جودة الحياة الزوجية تتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية وتكنولوجية مترابطة، حيث يساهم التوافق النفسي والدعم العاطفي والثقة المتبادلة في تعزيز الاستقرار الأسري،

كما تؤثر الخلفية الاجتماعية والثقافية والوضع الاقتصادي وطبيعة العلاقات الاجتماعية في مستوى التفاهم بين الزوجين. كذلك اتضح أن التكنولوجيا الحديثة، وخاصة الهاتف النقال ووسائل التواصل الاجتماعي، أصبحت من أبرز العوامل المؤثرة في العلاقات الزوجية، إذ يمكن أن تسهم في تسهيل التواصل إذا استُعملت بصورة متوازنة، لكنها قد تتحول إلى مصدر للتوتر وضعف التواصل عند الإفراط في استخدامها، خاصة مع انتشار ظاهرة الفوبينغ.

خاتمة الفصل

تناول هذا الفصل مفهوم جودة الحياة الزوجية باعتبارها من المفاهيم الأساسية المرتبطة بالاستقرار الأسري والصحة النفسية للزوجين، حيث تم التطرق إلى تعريفها والتمييز بينها وبين الرضا الزواجي، إضافة إلى عرض أهم المؤشرات المعتمدة في قياسها. كما تم عرض أهم النظريات المفسرة لجودة الحياة الزوجية، مثل نظرية التبادل الاجتماعي، ونظرية التوافق الزواجي، ونظرية الاتصال، والتي ساهمت في تفسير طبيعة العلاقة بين الزوجين والعوامل المؤثرة فيها.

كما تم التطرق إلى أبرز العوامل المؤثرة في جودة الحياة الزوجية، سواء النفسية أو الاجتماعية أو التكنولوجية، مع التركيز على تأثير الهاتف النقال ووسائل التواصل الاجتماعي في الحياة الزوجية. وقد تبين أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، وما ينتج عنه من تجاهل اجتماعي مدرك، قد يؤدي إلى ضعف التواصل العاطفي وتراجع الرضا الزواجي والاستقرار الأسري، وهو ما يبرز أهمية دراسة العلاقة بين التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال وجودة الحياة الزوجية بصورة علمية وميدانية.

الجانـــــب التطبيقـــــي

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية

تمهيد

بعد التطرق في الفصلين السابقين إلى الإطار النظري لكل من التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وجودة الحياة الزوجية، يأتي هذا الفصل ليعالج الجانب التطبيقي للدراسة، والذي يُعدّ خطوة أساسية لاختبار الفرضيات النظرية وربطها بالواقع الميداني. فالدراسات العلمية لا تكتمل بالجانب النظري فقط، بل تحتاج إلى دراسة ميدانية تساعد على فهم الظاهرة بشكل واقعي من خلال جمع البيانات وتحليلها بطريقة علمية دقيقة.

ويهدف هذا الفصل إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وجودة الحياة الزوجية لدى عينة الدراسة، وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي يبحث في الفروق والارتباطات واستخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات. كما يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، من حيث تحديد مجتمع وعينة الدراسة، وبناء أداة القياس، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات واختبار الفرضيات.

كذلك سيتم عرض نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها وتفسيرها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة والإطار النظري، بهدف الوصول إلى استنتاجات علمية توضح أثر التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية، والكشف عن طبيعة هذا التأثير وانعكاساته النفسية والاجتماعية داخل الأسرة.

1. منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي حيث يبحث في الفروق والارتباطات.، باعتباره المنهج الأنسب لطبيعة الموضوع وأهدافه، حيث يهدف إلى وصف ظاهرة التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال كما هي موجودة في الواقع، والكشف عن مستوى انتشارها لدى أفراد عينة الدراسة، بالإضافة إلى تحديد مستوى جودة الحياة الزوجية لديهم، ثم دراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

ويُعد المنهج الوصفي الارتباطي من أكثر المناهج استخدامًا في الدراسات النفسية والاجتماعية التي تهدف إلى تحليل العلاقات بين المتغيرات دون التدخل فيها أو التحكم بها، إذ يسمح بجمع البيانات من أفراد العينة وتحليلها إحصائيًا للكشف عن طبيعة العلاقة بين التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وجودة الحياة الزوجية، ومدى تأثرهما ببعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس والمستوى التعليمي وغيرها من المتغيرات محل الدراسة.

كما اعتمدت الدراسة على أسلوب المسح بالعينة، حيث تم جمع البيانات باستخدام استبيان صمم خصيصًا لتحقيق أهداف الدراسة، وتمت معالجة البيانات المتحصل عليها باستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS)، وذلك بهدف اختبار فرضيات الدراسة والوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاستناد إليها في تفسير الظاهرة المدروسة.

2. حدود الدراسة

1.2 الحدود المكانية

أجريت الدراسة الميدانية على مستوى مستشفى السرطان أحمد بن شريف بولاية الجلفة، باعتباره المجال المكاني الذي تم فيه تطبيق أداة الدراسة وجمع البيانات من أفراد العينة.

2.2 الحدود الزمانية

أجريت الدراسة خلال الموسم الجامعي 2025–2026، حيث تم جمع البيانات الميدانية خلال الفترة الممتدة من شهر مارس 2026 إلى شهر ماي 2026، ثم تم تفريغ البيانات ومعالجتها وتحليلها إحصائيًا خلال الفترة اللاحقة.

3.2 الحدود البشرية

اقتصرت الدراسة على مجموعة من الأزواج والزوجات العاملين والمترددين على مستشفى السرطان أحمد بن شريف بالجلفة، والذين تم اختيارهم للمشاركة في الدراسة والإجابة عن الاستبيان المخصص لجمع البيانات.

4.2 الحدود الموضوعية

تتمثل الحدود الموضوعية للدراسة في تناول موضوع التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وعلاقته بجودة الحياة الزوجية، من خلال قياس مستوى التجاهل الاجتماعي المدرك لدى أفراد العينة، ومستوى جودة الحياة الزوجية لديهم، والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين، إضافة إلى دراسة الفروق المرتبطة ببعض المتغيرات الديموغرافية.

أولا : الإجراءات الأولية للدراسة الميدانية

1/ اعداد وتصميم الاستبيان :

تم بناء و تصميم الاستبيان بالاعتماد على المذكرات السابقة المتعلقة بالموضوع من جامعة الجلفة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وكذا مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع.

وبناء على طبيعة البيانلت المراد جمعها , المنهج المتبع في الدراسة والفرضيات المطروحة , تم تصميم الاستبانة وفق الخطوات التالية :

-تم تصميم الاستبانة وفق الأهداف التي تصبو اليها الدراسة الميدانية

-عرض الاستبانة في صيغتها الأولية على المشرف لابداء الملاحظات الأولية عليها

- تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في الميدان حيث تم في هذه المرحلة استهداف ثلاث فئات من المحكمين : أساتذة اكادميون متخصصون مهنيون متخصصون أساتذة ذو تخصص الإحصاء

2/ مجتمع وعينة الدراسة:

بعد اخذ المحكمين في عين الاعتبار والقيام بالتعديلان الضرورية حصلنا على الاستبانة في صورتها النهائية والتي تكونت من الأقسام التالية

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستبيان، وقد احتوى على مقدمة وفقرات تضم كافة الأسئلة (16 عبارة)، وشملت المقدمة رسالة موجهة لأفراد العيّنة، تضم الهدف من إجراء الاستبيان والموضوع

الّذي يعالجه، وكذا بعض التوجيهات والإرشادات الضرورية للإجابة، أما فقرات الاستبيان فقد تم تقسيمها إلى ثلاث محاور، وهي:

- ✓ **المحور الأول:** يحتوي على معلومات متعلقة بالبيانات الشخصية لعيّنة الدراسة (الجنس، العمر، الحالة، مدة الزواج ،عدد الأطفال ، المستوى العلمي)؛
- ✓ **المحور الثاني:** يحتوي على فقرات تتعلق بالتجاهل الاجتماعي عبر الهاتف ويتكون من 9 فقرات
- ✓ **المحور الثالث:** يحتوي على فقرات بجودة الحياة الزوجية وتتكون من 8 فقرات .

3/ الأساليب الإحصائية المستخدمة :

وبناء على طبيعة الدراسة الميدانية و الفرضيات المطروحة والمنهجبة المتبعة في الدراسة ولتحقيق اهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها فقد استخدم العديد من الأساليب والاختبارات الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss وفيما يلي مجموعة الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في التحليل

تم الترميز المتغيرات والبيانات وادخالها الى البرنامج الاحصائي ونظرا للعتماد مقياس ليكرت الخماسي تم حساب المدى (4=5-1) والذي تم تقسيمه على عدد الخيارات لتحديد طول الفئات كالتالي:

جدول1 : تحديد طول الفئات في مقياس ليكرت

الحد الأدنى	الحد الاعلى	درجة الموافقة
1.00	1.80	منخفضة جدا
1.81	2.60	منخفضة
2.61	3.40	متوسطة
3.41	4.20	مرتفعة
4.21	5.00	مرتفعة جدا

المصدر : من اعداد الطلاب

-تم حساب التكرارات والنسب المئوية للتعرف على خصائص الرئيسية لعينى الدراسة وتحديد استجابات افرادها تجد عبارات المحاور

-حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وذلك لاختبار الاتساق الداخلي لاداة القياس

-حساب معامل الثبات الفا كرونباخ لاختبار ثبات أداة القياس

- حساب المتوسط الحسابي وذلك لتحديد تغير الاستجابات الافراد الدراسة على عبارات متغيرات عن الدراسة واستخدامه في ترتيب اهمية العبارات وتحديد الموافقة المناسبة

-حساب المتوسط الحسابي المرجح لتحديد تغير الاستجابات الافراد المحاور المدروسة واستخدامه في ترتيب المحاور وتحديد درجة الموافقة المناسبة

- حساب الانحراف المعياري لتحديد مدى انجراف وتشتت استجابات افراد حول العبارات المتوسط الحسابي فكلما اقتربت قيمة من 0 دل ذالك على تمركز الاستجابات حول المتوسط الحسابي وكلما ايتعد عن الصفر دا ذالك على تشتت الاستجابات عن التوسط الحسابي كما تم استخدامه في ترتيب العبارات في حالة تساوي المتوسطات الحسابية

-تم استخدام اختبار t لعينتين مستقلتين لاختبارالفروق ذات الدلالة الإحصائية في اراء الافراد حول محاور الدراسة ةفقا للمتغيرات الاولبة والتي تتكون من خيارين فقط

- استخدام التحليل التبيان الأحادي لاختبار فروق ذات الدلالة الإحصائية في اراء الافراد حول محاور الدراسة وفقا للمتغيرات الأولية والتي تتكون من اكثر من خيارين

- تم استخدام اختبار شيفيه وتامهان وهي اختبارات البعدية كمكما لتحليل التباين الأحادي وذالك لاختبار شيفيه في حالة التجانس وتامهان في حالة عدم التجانس

- تم حساب معامل الارتباط لقياس قوة العلاقة بين المتغير التابع ل التجاهل الاجتماعي

4/صدق وثبات أداة القياس :

- خضعت الاستبانة قبل التوزيع الى التحكيم من طرف الاختبار – إعادة الاختبار ثم اختبار ثباتها بعد التوزيع باستخدام معامل الفا كروباخ
- صدق المحكمين : تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على مجموعة من النمحكمين لايداء الرائهم حول العبارات الاستبانة تقسيماتها شملها العام المقاييس المدرجة وغيرها بعد اخذ الملاحظات والتوجيهات التي كانت متعلقة بإعادة صياغت لعض الغبارات وحذف عبارات أخرى ودمج

واضافة عبارات أخرى حيث تم استخلاص الاستبانة في صورتها وصيغتها النهائية

ثبات ادة القياس : تم حساب معامل الفا كرونباخ كمؤشر لاختبار ثبات أداة القياس حيث استخلصنا النتائج الموظحة في الجدول التالي

جدول2 : معامل الفا كرونباخ

المحور	عدد العبارات	معامل ثبات الفا كر كرونباخ
محور 01	**9**	**0.84**
محور 02	**8**	**0.78**
الاجمالي	**17**	**0.81**

بلغ معامل ثبات الفا كرونباخ 0.84 للمحور الأول و 0.78 للمحور الثاني وهي اكبر من 0.7 وبالتالي فان أداة القياس على الدرجة مرتفعى من الثبات وهي قابلة للتحليل و الدراسة

الاتساق الداخلي على درجة الارتباك بيرسون واختبار دلالته الإحصائية كما يلي :

جدول 3: الاتساق الداخلي على درجة الارتباك بيرسون

التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف		جودة الحياة الزوجية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	0.63	01	0.70
02	0.73	02	0.74
03	0.68	03	0.69
04	0.66	04	0.70
05	0.61	05	0.70
06	0.75	06	0.72

07	0.70	07	0.79
08	0.71	08	0.73
09	0.74		

5 /تحليل خصائص العينة :

يعتمد تخليل خصائص العينة المدروسة على تحديد التكرارات والنسب المئوية للفئات المكونة لعينة الدراسة، وذلك اعتمادا على البيانات الشخصية المطلوب تعبئتها في الاستبانة والتي تتمثل في كل من الجنس الخبرة المؤهل العلمي ومدة الزواج و حالة عدد الأطفال وحالة المرافق

جدول 4: توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	23	%63.9
انثى	13	%36.1
المجموع	36	%100

من اعداد الطلاب مخرجات spss

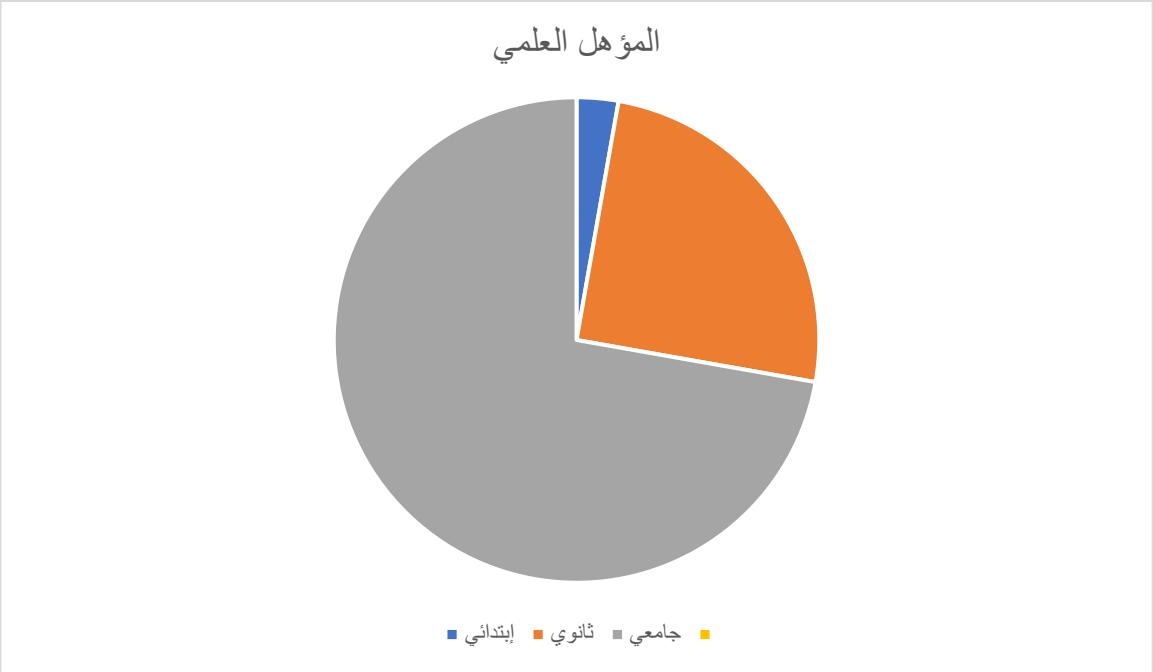
رسم توضيحي 1: توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس

توزع افراد عينة الجنس من خلال نتائج الجدول يلاحظ فئة السائدة في العينة الدراسة هي فئة الذكور 23 ذكر وبنسبة مئوية 63.9% في حين قدرت نسبة الاناث 36.1% 13 انثى

جدول 5: توزيع افراد العينة حسب المتغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة المئوية
ابتدائي	1	%2.8
ثانوي	9	%25
جامعي	26	%72.2
المجموع	36	%100

من اعداد الطلاب مخرجات spss



رسم توضيحي 2: توزيع افراد العينة حسب المتغير المؤهل العلمي

توزع افراد عينة من المؤهل العلمي : من خلال نتائج الجدول الاتي نجد ان الفئة السائدة هي فئة الجامعيين او ذو المؤهل العلمي بتكرار 26 أي 72.2 % تليها فئة الثانوي بتكرار 9 بنسبة مئوية تقدر ب 25% ثم اقل تكرار هي الابتدائي ب 1 أي 2.8%

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

ثانيا :نتائج الدراسة الوصفية

1/ تحليل نتائج الدراسة الوصفية لمحور جودة الحياة الزوجية :

يهدف هذا التحليل إلى دراسة استجابة أفراد العينة المدروسة حول عبارات محاور الدراسة اعتمادا على التكرارات والنسب المئوية مع تحديد درجة الموافقة اعتمادا على المتوسطات المحسابية والانجرافات المعيارية

العبارة	النسب والتكرارات المئوية	لا أوافق بشدة	لا اوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	الحسابي المتوسط	الانحراف المعياري	درجة التبني	الترتيب
يستخدم شريكي الهاتف أثناء حديثي معه	ت	9	6	9	9	3	2.75	1.31	متوسطة	3
	نسبة %	%25	%16.7	%25	%25	%8.3				
أشعر أن الهاتف يشتت انتباه شريكي عني	ت	4	6	5	13	8	3.41	1.31	مرتفعة	1
	نسبة %	11.1%	16.7%	13.9%	36.1%	22.2%				
يقل تواصلنا	ت	3	7	7	11	8	3.38	1.27	مرتفعة	2
	نسبة	8.3%	19.4%	19.4%	30.6%	22.2%				

بسبب استخدام الهاتف	%								
المتوسط الحسابي المرجح							3.18		متوسطة

الحد الأدنى	الحد الأعلى	درجة التبني
1.00	**1.80**	**منخفضة جدا**
1.81	**2.60**	**منخفضة**
2.61	**3.40**	**متوسطة**
3.41	**4.20**	**مرتفعة**
4.21	**5.00**	**مرتفعة جدا**

وقعت العبارة " أشعر أن الهاتف يشتت انتباه شريكي عني " في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي 3.41 وباجراف معياري 1.31 وبدرجة تبني مرتفعة حيث ان ما نسبته 58 % من افراد العينة يعانون من تشتت شريك حياتهم بسبب الهاتف

ووقعت عبارة " يقل تواصلنا بسبب استخدام الهاتف" في الرتبة الثانية بمتوسط حسابي3.38 وبانحراف معياري 1.27 وبدرجة تبني مرتفعة حيث ان ما نسبته 50 % من افراد العينة يقل تواصلهم بسبب الهاتف

- وبلغت قيمة المتوسط الحسابي المرجح لدرجات الموافقة على العبارات هذا المحور 3.18 مما يدل ان استجابة افراد العينة التجاهل الاجتماعي حول الهاتف كان بدرجة متوسطة

ثالثا : اختبار الفرضيات ومناقشة النتائج

جدول 6: نتائج اختبار t لاختبار الفروق في متغير أداء الموظف حسب متغير الجنس

المتغير	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأداء	ذكر	23	3.29	0.67
	انثى	13	3.26	0.30

من اعداد الطلاب مخرجات spss

استجابة فئة الذكور اكبر من استجابة الاناث يما يتعلق بمشاكلة التجاهل الاجتماعي 3.29 للذكور مقابل 3.26 للإناث كما ان التمركز لكلا الفئتين كان متقارب 0.67 للذكور 0.73 للإناث

جدول 7 : اختبار الفروق الفردية اختبار leneve

طبيعة التباين	اختبار levene		اختبار t	
	F	Sig	t	Sig
متجانس	2.82	0.102	0.185	0.885
غير متجانس				

من اعداد الطلاب مخرجات spss

اختبار levene يثبت تجانس التباين نظرا لان احتمال إحصائية f اكبر من 0.05 وبالتالي سوف يتم استخدام اختبار t في حالة التجانس

اختبار t غير دال احصائيا 0.185 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة افراد العينة حول الأداء الى تغيير الجنس

جدول 8: نتائج اختبار التباين الأحادي لاختبار فروق في المتغير حسب متغير الخبرة

المحور	المستوى التعليمي	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أداء الموظف	ابتدائي	1	3.588	0.14

	ثانوي	9	3.313	0.49
	جامعي	26	3.264	0.60

من اعداد الطلاب مخرجات spss

فئة المستوى الابتدائي هي الاكثر استجابة 3.58 تليها فئة الثانوي في الرتبة الثانية ب 3.31 وفئة الجامعي بنسبة 3.26 اما تمركز الإجابات فتتراوح بين 0.14 و 0.60 عدم وجوود فروق دلالية تعزى الى المستوى التعليمي نظرا لان احتمال إحصائية fقدر ب 0.55 وهو اعلى من 0.05

جدول 9: اختبار الفروق الفردية اختبار levene

طبيعة التباين	اختبار levene	
	F	Sig
متجانس	0.02	0.962
غير متجانس		

اختبار levene يثبت تجانس التباين نظؤا لان احتمال إحصائية fقدر ب 0.82 وهواصغر من 0.05

مناقشة الفرضيات

مناقشة الفرضية العامة

أثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وجودة الحياة الزوجية، حيث يؤدي ارتفاع مستوى التجاهل الاجتماعي إلى تراجع جودة الحياة الزوجية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Roberts & David (2016) ودراسة David & Roberts (2017) اللتين أكدتا أن الفَبْنغ يؤثر سلبًا على الرضا الزواجي والعلاقات العاطفية، كما تتفق مع دراسة Chotpitayasunondh & Douglas (2016) ودراسة Turkle (2011) اللتين أبرزتا الآثار السلبية للهواتف الذكية على جودة التفاعل الإنساني.

مناقشة الفرضية الأولى

بينت النتائج وجود مستوى مرتفع من التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال لدى أفراد العينة، مما يعكس انتشار هذه الظاهرة داخل العلاقات الزوجية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Chotpitayasunondh & Douglas (2016) ودراسة Alex Haigh (2012) اللتين أكدتا اتساع انتشار الفَبْنغ في الحياة اليومية، كما تتفق مع دراسة David & Roberts (2017) التي أشارت إلى تزايد الشعور بالتجاهل والإقصاء نتيجة الانشغال بالهواتف الذكية.

مناقشة الفرضية الثانية

أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من جودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة، وهو ما يشير إلى توفر درجة مقبولة من الرضا والاستقرار الأسري مع وجود بعض العوامل المؤثرة سلبًا على العلاقة الزوجية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد حسن غانم (2017) ودراسة Gottman (1999) اللتين أكدتا أن جودة الحياة الزوجية ترتبط بالتواصل والتفاهم بين الزوجين، كما تتفق مع دراسة Peterson & Bush (2013) التي أوضحت أن جودة الحياة الزوجية تتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية.

مناقشة الفرضية الثالثة

كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التجاهل الاجتماعي المدرك وجودة الحياة الزوجية، أي أنه كلما ارتفع مستوى التجاهل الاجتماعي انخفضت جودة الحياة الزوجية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Roberts & David (2016) التي أكدت أن الفَبْنغ يخفض مستوى الرضا عن العلاقة الزوجية، كما تتفق مع دراسة David & Roberts (2017) ودراسة Turkle (2011) اللتين أشارتا إلى أن الاستخدام المفرط للهاتف يؤدي إلى ضعف العلاقات الإنسانية والشعور بالإقصاء الاجتماعي.

مناقشة الفرضية الرابعة (الجنس)

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التجاهل الاجتماعي المدرك تعزى لمتغير الجنس، مما يدل على تشابه الذكور والإناث في إدراكهم لهذه الظاهرة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة

Roberts & David (2016) ودراسة David & Roberts (2017) اللتين بينتا أن آثار الفَبْنغ تشمل مختلف الأفراد بغض النظر عن الجنس، كما تتفق مع دراسة Chotpitayasunondh & Douglas (2016) التي اعتبرت الفَبْنغ ظاهرة عامة بين جميع الفئات.

مناقشة الفرضية الرابعة (المستوى التعليمي)

أثبتت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التجاهل الاجتماعي المدرك تعزى للمستوى التعليمي، مما يشير إلى أن الظاهرة تنتشر بين مختلف المستويات التعليمية بصورة متقاربة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Turkle (2011) ودراسة Baron (2008) ودراسة Castells (2010) التي أكدت أن تأثير التكنولوجيا الحديثة والهواتف الذكية أصبح يشمل جميع الفئات الاجتماعية والتعليمية.

مناقشة الفرضية الخامسة

أظهرت النتائج المتعلقة بجودة الحياة الزوجية حسب المتغيرات الديموغرافية (في حال عدم وجود فروق دالة إحصائيًا) أن جودة الحياة الزوجية لا تتأثر بالجنس أو المستوى التعليمي بقدر تأثرها بطبيعة العلاقة والتواصل بين الزوجين. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Gottman (1999) ودراسة Peterson & Bush (2013) اللتين أكدتا أن جودة الحياة الزوجية ترتبط أساسًا بالتفاعل الإيجابي والدعم المتبادل أكثر من ارتباطها بالخصائص الديموغرافية للأفراد. أما إذا كانت نتائجك أظهرت فروقًا دالة إحصائيًا في أحد المتغيرات الديموغرافية، فينبغي مناقشتها وفق النتائج الفعلية المحصل عليها.

خاتمة الفصل

من خلال هذا الفصل تم التوصل إلى مجموعة من النتائج الميدانية المتعلقة بأثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية، وذلك اعتمادًا على تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة. وقد أظهرت النتائج أن ظاهرة التجاهل

الاجتماعي عبر الهاتف أصبحت حاضرة بدرجة متوسطة إلى مرتفعة داخل العلاقات الزوجية، حيث يؤثر الانشغال المستمر بالهاتف النقال على مستوى التواصل والتفاعل العاطفي بين الزوجين.

كما بينت نتائج الدراسة أن الاستخدام المفرط للهاتف النقال يؤدي إلى ضعف التواصل الزوجي والشعور بالإهمال وتراجع الاهتمام المتبادل، وهو ما ينعكس سلبًا على بعض مؤشرات جودة الحياة الزوجية، مثل الاستقرار العاطفي والرضا الزواجي والتفاهم الأسري. كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لبعض المتغيرات الشخصية كالجنس أو المستوى التعليمي، مما يدل على أن تأثير هذه الظاهرة أصبح يشمل مختلف الفئات الاجتماعية.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال يُعدّ من المشكلات الاجتماعية الحديثة التي تؤثر بصورة واضحة على العلاقات الزوجية، الأمر الذي يستدعي تعزيز الوعي بأهمية الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا، وتشجيع الأزواج على الاهتمام بالتواصل الواقعي والحوار المباشر داخل الأسرة حفاظًا على جودة الحياة الزوجية واستقرارها.

خاتمـــــة

خاتمـــة

من خلال هذه الدراسة تم التطرق إلى موضوع أثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية، باعتباره من الموضوعات الحديثة التي فرضتها التحولات التكنولوجية والاجتماعية المعاصرة. وقد سعت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استخدام الهاتف النقال داخل الحياة الزوجية وبين مستوى التفاهم والاستقرار والرضا داخل الأسرة.

وقد أظهرت الدراسة النظرية أن ظاهرة التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف النقال تُعدّ من السلوكيات المرتبطة بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا الحديثة، وأنها تؤثر بصورة مباشرة على العلاقات الإنسانية من خلال إضعاف التواصل الواقعي والتفاعل العاطفي بين الأفراد. كما تبين أن جودة الحياة الزوجية ترتبط بعدة عوامل نفسية واجتماعية وتكنولوجية، وأن التواصل الجيد والدعم العاطفي والاهتمام المتبادل تُعدّ من أهم الأسس التي تقوم عليها العلاقة الزوجية الناجحة.

أما نتائج الدراسة الميدانية فقد أبرزت وجود علاقة بين التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال وبين انخفاض مستوى جودة الحياة الزوجية، حيث يؤدي الانشغال المستمر بالهاتف إلى ضعف التواصل بين الزوجين وتراجع الحوار العاطفي والشعور بالإهمال، وهو ما ينعكس سلبًا على الرضا الزواجي والاستقرار الأسري.

كما بينت الدراسة أن الاستخدام غير المتوازن للهاتف النقال قد يحول هذه الوسيلة من أداة للتواصل إلى عامل يؤثر على طبيعة العلاقات الأسرية، خاصة عندما يطغى التفاعل الرقمي على التواصل الواقعي داخل الحياة الزوجية. وهذا ما يؤكد أهمية تعزيز الوعي بالاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا داخل الأسرة، وتشجيع الأزواج على الاهتمام بالحوار المباشر وقضاء الوقت المشترك بعيدًا عن الانشغال الدائم بالهواتف الذكية.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها، يمكن اقتراح مجموعة من التوصيات، من أهمها:

- نشر الوعي بمخاطر الإفراط في استخدام الهاتف النقال داخل الحياة الزوجية.
- تنظيم حملات توعوية حول أهمية التواصل الأسري المباشر.

- تشجيع الأزواج على تخصيص أوقات خالية من استخدام الهواتف الذكية.
- تعزيز دور الإرشاد الأسري والنفسي في معالجة المشكلات المرتبطة بالتكنولوجيا الحديثة.
- إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير التكنولوجيا على العلاقات الأسرية في المجتمع الجزائري.

وفي الأخير، تبقى العلاقة الزوجية من أهم العلاقات الإنسانية التي تحتاج إلى الاهتمام والتوازن والتواصل الحقيقي، لأن استقرار الأسرة يُعدّ أساس استقرار المجتمع بأكمله.

قائمـــــة المراجع

قائمـــة المراجع

1. أحمد عبد الخالق، العلاقات الإنسانية والصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2015.
2. أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت، لبنان، 2013.
3. حسن مصطفى عبد المعطي، الاضطرابات النفسية والاجتماعية، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 2012.
4. عبد الرحمن العيسوي، علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2014.
5. عبد الرحمن سيد سليمان، علم النفس الاجتماعي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 2018.
6. عبد الستار إبراهيم، الصحة النفسية والعلاقات الإنسانية، عالم المعرفة، الكويت، 2015.
7. عبد الله محمد عبد الرحمن، علم الاجتماع الأسري، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2016.
8. علي عبد المعطي محمد، علم الاجتماع المعاصر، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2016.
9. جورج هربرت ميد، العقل والذات والمجتمع، ترجمة محمد شفيق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2010.
10. محمد الجوهري، علم الاجتماع ونظريات التفاعل الاجتماعي، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 2015.
11. محمد حسن غانم، التوافق الزواجي والعلاقات الأسرية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2017.
12. محمد عبد الحميد، الاتصال ووسائل الإعلام الحديثة، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 2019.
13. محمد عبد الظاهر الطيب، إدمان الهواتف الذكية وعلاقته بالعلاقات الاجتماعية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2020.

14. محمد عاطف غيث، علم الاجتماع والسلوك الإنساني، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2014.

15. نور الدين العيسوي، علم النفس الأسري، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2014.

1. Alex Haigh, Stop Phubbing, Campaign Australia, Melbourne, Australia, 2012.
2. Erving Goffman, Interaction Ritual: Essays on Face-to-Face Behavior, Anchor Books, New York, USA, 1967.
3. Gary W. Peterson & Kevin R. Bush, Handbook of Marriage and the Family, Springer, New York, USA, 2013.
4. George C. Homans, Social Behavior: Its Elementary Forms, Harcourt Brace, New York, USA, 1961.
5. H. Wallace Goddard & James P. Marshall, Family Relationships: A Guide to Healthy Family Living, Pearson Education, Boston, USA, 2010.
6. John M. Gottman, The Seven Principles for Making Marriage Work, Harmony Books, New York, USA, 1999.
7. Kimberly S. Young, Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment, Innovations in Clinical Practice, Vol. 17, Professional Resource Press, USA, 1999.
8. Kipling D. Williams, Ostracism: Effects of Being Ignored and Excluded, Psychology Press, New York, USA, 2001.
9. Manuel Castells, The Rise of the Network Society, Wiley-Blackwell, Oxford, United Kingdom, 2010.

10. Naomi S. Baron, Always On: Language in an Online and Mobile World, Oxford University Press, Oxford, United Kingdom, 2008.

11. Paul Watzlawick, Pragmatics of Human Communication, Norton, New York, USA, 1967.

12. Peter M. Blau, Exchange and Power in Social Life, Wiley, New York, USA, 1964.

13. Roy F. Baumeister, Social Exclusion and the Need to Belong, Psychology Press, New York, USA, 2011.

14. Sherry Turkle, Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other, Basic Books, New York, USA, 2011.

15. Andrew K. Przybylski et al., Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out, Computers in Human Behavior, Vol. 29, Elsevier, Netherlands, 2013.

16. Hilary Silver, Social Exclusion and Social Solidarity, International Labour Review, Vol. 133, No. 5–6, Geneva, Switzerland, 1994.

17. James A. Roberts & Meredith E. David, My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners, Computers in Human Behavior, Vol. 54, Elsevier, Netherlands, 2016.

18. James A. Roberts & Meredith E. David, Put Down Your Phone and Listen to Me: How Boss Phubbing Undermines the Psychological Conditions Necessary for Employee Engagement, Computers in Human Behavior, Vol. 75, Elsevier, Netherlands, 2017.

19. Kipling D. Williams, Ostracism: The Kiss of Social Death, Social and Personality Psychology Compass, Vol. 1, No. 1, Wiley, USA, 2007.

20. Meredith E. David & James A. Roberts, Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media, Journal of the Association for Consumer Research, Vol. 2, No. 2, University of Chicago Press, USA, 2017.

21. Roy F. Baumeister & Mark R. Leary, The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation, Psychological Bulletin, Vol. 117, No. 3, American Psychological Association, USA, 1995.

22. Varoth Chotpitayasunondh & Karen M. Douglas, How "Phubbing" Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone, Computers in Human Behavior, Vol. 63, Elsevier, Netherlands, 2016.

23. Varoth Chotpitayasunondh & Karen M. Douglas, The Effects of "Phubbing" on Social Interaction, Journal of Applied Social Psychology, Vol. 48, Wiley, USA, 2018.

الملاحـــــــق

الملاحــق

جـــامعة زيـــــان عـــــاشور – الجـــــلفة-

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

الملحق رقم 1: أدوات الدراسة

استبيان حول :

أثر التجاهل الاجتماعي المدرك عبر الهاتف النقال على جودة الحياة الزوجية

هذا الاستبيان موجه لأغراض البحث العلمي في إطار إعداد مذكرة ماستر في علم النفس العيادي.

إجاباتكم سرية وتستعمل فقط لأغراض الدراسة.

يرجى الإجابة بكل موضوعية.

2025/2026

البيانات العامة

- ☐ ذكر ☐ أنثى

1. العمر:

- ☐ أقل من 30 ☐ 30–40 ☐ 41–50 ☐ أكثر من 50

2. الحالة:

- ☐ مريض ☐ مرافق

3. مدة الزواج:

- ☐ أقل من 5 سنوات ☐ 5–10 ☐ 10–20 ☐ أكثر من 20

4. عدد الأطفال:

- ☐ لا يوجد ☐ 1–2 ☐ 3–4 ☐ أكثر من 4

5. المستوى التعليمي:

- ☐ ابتدائي ☐ متوسط ☐ ثانوي ☐ جامعي

التجاهل الاجتماعي عبر الهاتف

العبارة	معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة
يستخدم شريكي الهاتف أثناء حديثي معه					
أشعر أن الهاتف يشتت انتباه شريكي عني					
يقل تواصلنا بسبب استخدام الهاتف					
أشعر بالإهمال بسبب انشغال شريكي بالهاتف					
يتفقد شريكي هاتفه بشكل متكرر أثناء الحديث					
يقطع شريكي الحوار ليرد على الهاتف					
أشعر أنني أقل أهمية من الهاتف لدى شريكي					
يضعف التواصل العاطفي بيننا بسبب الهاتف					
يسبب الهاتف توترًا في علاقتنا					

القسم 3: جودة الحياة الزوجية

العبارة	معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة
اتواصل معه بشكل فعّال					
توجد مودة واحترام متبادل					
نحل مشاكلنا بطريقة هادئة					
أشعر بالأمان في حياتي الزوجية					
علاقتنا مستقرة					
يحرص شريكي على الاهتمام بي					
أشعر بالتقدير من شريكي					
نشارك بعضنا الاهتمامات					

الملحق رقم 02: مخرجات spss

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.777	17

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.862	9

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	8

Statistics

		س1	س2	س3	س4
N	Valid	36	36	36	36
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

س1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	معارض بشده	9	25.0	25.0	25.0
	معارض	6	16.7	16.7	41.7
	محايد	9	25.0	25.0	66.7
	موافق	9	25.0	25.0	91.7
	موافق بشده	3	8.3	8.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

س2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	معارض بشده	4	11.1	11.1	11.1
	معارض	6	16.7	16.7	27.8
	محايد	5	13.9	13.9	41.7
	موافق	13	36.1	36.1	77.8
	موافق بشده	8	22.2	22.2	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

س3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	معارض بشده	3	8.3	8.3	8.3
	معارض	7	19.4	19.4	27.8
	محايد	7	19.4	19.4	47.2
	موافق	11	30.6	30.6	77.8
	موافق بشده	8	22.2	22.2	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Statistics

		س1	س2	س3
N	Valid	36	36	36
	Missing	0	0	0
Mean		2.7500	3.4167	3.3889
Std. Deviation		1.31747	1.31747	1.27117

Frequency Table

س1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	معارض بشده	9	25.0	25.0	25.0
	معارض	6	16.7	16.7	41.7
	محايد	9	25.0	25.0	66.7
	موافق	9	25.0	25.0	91.7
	موافق بشده	3	8.3	8.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

المـــلاحق

س2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	معارض بشده	4	11.1	11.1	11.1
	معارض	6	16.7	16.7	27.8
	محايد	5	13.9	13.9	41.7
	موافق	13	36.1	36.1	77.8
	موافق بشده	8	22.2	22.2	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

س3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	معارض بشده	3	8.3	8.3	8.3
	معارض	7	19.4	19.4	27.8
	محايد	7	19.4	19.4	47.2
	موافق	11	30.6	30.6	77.8
	موافق بشده	8	22.2	22.2	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

t-test

Group Statistics

	النوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
mean	الذكر	23	3.2992	.67628	.14101
	الانثى	13	3.2624	.30905	.08571

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
mean	Equal variances assumed	2.825	.102	.185	34	.855	.03679	.19922	-.36808	.44166
	Equal variances not assumed			.223	33.001	.825	.03679	.16502	-.29895	.37253

المـــلاحق

Descriptives

mean

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
ابتدائي	1	3.5882	.	.	.	.	3.59	3.59
ثانوي	9	3.3137	.49303	.16434	2.9347	3.6927	2.53	4.06
جامعي	26	3.2647	.60545	.11874	3.0202	3.5093	1.47	4.06
Total	36	3.2859	.56617	.09436	3.0944	3.4775	1.47	4.06

Test of Homogeneity of Variances

mean

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.002[a]	1	33	.962

a. Groups with only one case are ignored in computing the test of homogeneity of variance for mean.

ANOVA

mean

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.110	2	.055	.163	.850
Within Groups	11.109	33	.337		
Total	11.219	35			

Oneway

Warnings

Post hoc tests are not performed for mean because at least one group has fewer than two cases.

Descriptives

mean

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
ابتدائي	1	3.5882	.	.	.	.	3.59	3.59
ثانوي	9	3.3137	.49303	.16434	2.9347	3.6927	2.53	4.06
جامعي	26	3.2647	.60545	.11874	3.0202	3.5093	1.47	4.06
Total	36	3.2859	.56617	.09436	3.0944	3.4775	1.47	4.06

Test of Homogeneity of Variances

mean

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.002[a]	1	33	.962

a. Groups with only one case are ignored in computing the test of homogeneity of variance for mean.