

إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة الأسرية: مراجعة نظرية

Parental Addiction to social media and Family Quality of Life: A Theoretical Review

منصور أحمد^{1*}؛ عمار ميلود²¹ جامعة عبد الحميد بن باديس / مخبر تحليل المعطيات الكمية والكيفية للسلوكيات النفسية والاجتماعية،

ahmed.mansour.etu@univ-mosta.dz ، orcid.org/0000-0001-8508-866X

² جامعة عبد الحميد بن باديس / مخبر تحليل المعطيات الكمية والكيفية للسلوكيات النفسية والاجتماعية،

miloud.ammar@univ-mosta.dz ، orcid.org/0000-0002-0004-2927

* المؤلف المرسل: منصور أحمد، الإيميل: ahmed.mansour.etu@univ-mosta.dz

تاريخ النشر: 2025/12/31

تاريخ القبول: 2025/12/31

تاريخ الاستلام: 2025/07/28

المخلص:

تستكشف هذه الورقة البحثية التأثير السلبي لإدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي على جودة الحياة الأسرية، بما في ذلك تقليل الوقت النوعي مع الأطفال، وانخفاض التوافر الجسدي والعاطفي، وزيادة النزاعات الأسرية، بالإضافة إلى إضرار رفاهية الطفل وأدائه الأكاديمي. ولعلاج هذه المشكلة، تؤكد الورقة البحثية على أهمية إنشاء ممارسات الرفاهية الرقمية داخل الأسرة، وتحسين التواصل، ووضع حدود لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وعلى المستوى المجتمعي، تعد زيادة الوعي العام والتعليم، بالإضافة إلى دعم سياسات وتنظيمات لمعالجة الإدمان، عوامل حاسمة لتخفيف من الآثار السلبية وتعزيز الرفاه الشامل. وتشدد الورقة البحثية على تبني نهج متعدد الأبعاد يشمل تدخلات فردية، أسرية، ومجتمعية. على المستوى الفردي، يجب تشجيع الآباء على تطوير مهارات الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي، وطلب المساعدة المهنية عند الضرورة. وعلى مستوى الأسرة، توصي الورقة البحثية الباحثين والممارسين بالعمل على تطوير استراتيجيات فعالة لدعم العائلات وتعزيز علاقات صحية ومرضية.

الكلمات المفتاحية: الحياة الأسرية، ادمان مواقع التواصل الاجتماعي، الوالدين، الأسرة.

Abstract:

This paper examines the negative effects of parental social media addiction on family quality of life, including less quality time with children, reduced physical and emotional availability, and increased family conflicts, as well as harm to the child's well-being and academic performance. It highlights the need for digital wellbeing practices in families, improved communication, and limits on social media use. At the community level, raising awareness and supporting policies to address addiction are essential to lessen its impact and enhance wellbeing. The paper advocates a multifaceted approach with interventions at individual, family, and community levels. Individually, parents should develop self-awareness and seek

إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي وجودة الحياة الأسرية: مراجعة نظرية
professional help if needed. At the family level, researchers and practitioners should create strategies to support healthier, more satisfying relationships
. **Keywords:** family life, social media addiction, parents, family.

1- المقدمة

يُثير الانتشار المتزايد لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مخاوف بشأن تأثيره المحتمل على ديناميكيات الأسرة ورفاهيتها (Radesky et al., 2016)، على وجه الخصوص، ظهر إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي كقضية مهمة، حيث تشير الدراسات إلى أنه يمكن أن يكون له آثار ضارة على نوعية الحياة الأسرية (McDaniel & Coyne, 2016)، وتم ربط الاعتماد المتزايد على وسائل التواصل الاجتماعي بين الآباء بمجموعة من النتائج السلبية للعائلات (Rosen et al., 2013). أظهرت الدراسات أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي من قبل الآباء يمكن أن يؤدي إلى انخفاض المشاركة والاستجابة في التفاعلات بين الوالدين والطفل (Radesky et al., 2014)، بالإضافة إلى تقليل الوقت الجيد الذي يقضونه معاً كعائلة (Kirkorian et al., 2009)، وهذا بدوره يمكن أن يكون له تأثير ضار على النمو العاطفي والاجتماعي للأطفال، حيث قد يشعرون بالإهمال أو الانفصال عن والديهم (Kildare & Middlemiss, 2017).

علاوة على ذلك، ارتبط إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي بزيادة النزاعات والتوترات العائلية (McDaniel & Coyne, 2016)، ويمكن أن تساهم الخلافات حول الاستخدام المناسب لوسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك الاستياء والإحباط تجاه الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي للشريك، في انهيار التواصل الأسري وجودة العلاقة بشكل عام (Coyne et al., 2020).

بالإضافة إلى ذلك، تم توثيق الآثار السلبية لإدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي على رفاهية الطفل جيداً. وجدت الدراسات أن أطفال الآباء المدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي هم أكثر عرضة لتجربة مشاكل عاطفية وسلوكية، مثل القلق والاكتئاب واضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط (ADHD) (Radesky & Christakis, 2016).

بالإضافة إلى ذلك، تم ربط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للوالدين بضعف الأداء الأكاديمي وتعطيل الارتباط والترابط بين الآباء والأطفال (Beland & Murphy, 2016; Radesky et al., 2015)، لذا تهدف هذه الورقة البحثية إلى استكشاف الطرق التي يمكن أن يؤثر بها إدمان

والوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي سلباً على نوعية الحياة الأسرية، بما في ذلك تقليل الوقت الجيد مع الأطفال، وزيادة النزاعات الأسرية، ورفاهية الطفل.

2- الإشكالية

شهدت العقود الأخيرة تحولاً جذرياً في أنماط التواصل الإنساني نتيجة الانتشار الواسع لمنصات التواصل الاجتماعي، مما أعاد تشكيل طبيعة التفاعلات الاجتماعية والعلاقات الأسرية (Rosen et al., 2013)، وعلى الرغم من الفوائد التواصلية التي توفرها هذه المنصات، إلا أن الاعتماد المتزايد عليها أفرز ظاهرة مقلقة تتمثل في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة بين الفئات الأبوية التي تمثل حجر الزاوية في البناء الأسري (McDaniel & Coyne, 2016).

تشير دراسات حديثة إلى أن نسبة كبيرة من الآباء يشعرون بالإدمان على أجهزتهم الرقمية (Kuss & Griffiths, 2017; Rosen et al., 2013)، أي أن استخدام الآباء لوسائل الشاشة مرتفع جداً، ويُخصص جزء كبير من وقتهم لوسائل التواصل، والأكثر إثارة للقلق أن الظاهرة تمتد عبر مختلف الثقافات والفئات العمرية والهياكل الأسرية (Dhir et al., 2018; Kuss & Griffiths, 2017)، وقد كشفت الأدبيات الحديثة عن تبعات سلبية متعددة؛ فعلى صعيد العلاقة بين الوالدين والطفل، يرتبط الاستخدام المفرط بانخفاض المشاركة الوالدية والاستجابة العاطفية (Radesky et al., 2014)، وتراجع جودة الوقت المشترك (Kirkorian et al., 2009)، مما يولد لدى الأطفال مشاعر الإهمال وينعكس سلباً على نموهم (Coyne et al., 2020).

أما على مستوى العلاقات الزوجية، فقد وُثق ارتباط الإدمان بتصاعد النزاعات والتوترات التي تُسهم في تآكل جودة التواصل الأسري (McDaniel & Coyne, 2016)، كما امتدت التأثيرات لتشمل ارتفاع معدلات المشاكل العاطفية والسلوكية، وتدني الأداء الأكاديمي، واضطرابات تتعلق لدى أطفال الآباء المدمنين (Beland & Murphy, 2016; Radesky & Christakis, 2016).

ورغم تزايد الاهتمام البحثي بهذه الظاهرة، إلا أن الأدبيات لا تزال تفتقر إلى مراجعة شاملة ومنهجية تجمع بين: تحليل متكامل للتأثيرات السلبية متعددة الأبعاد لإدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي على مختلف جوانب الحياة الأسرية، وتقييم نقدي للتدخلات العلاجية والوقائية المقترحة في الأدبيات، وأيضاً تقديم إطار تكاملي يربط بين الفهم النظري للمشكلة والحلول العملية المبينة على الأدلة. ومن هنا، تبرز الحاجة الملحة لمراجعة أدبية نقدية تسد هذه الفجوة البحثية

وتوفر أساساً معرفياً متيناً للباحثين والممارسين المهتمين بحماية الأسرة من تداعيات هذه الظاهرة المتنامية.

وعليه تسعى هذه الدراسة للإجابة عن السؤال : ما التأثيرات السلبية لإدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي على الديناميكيات الأسرية ورفاهية الأطفال، وما أبرز التدخلات المبنية على الأدلة للتخفيف من هذه العواقب؟

3- منهجية الدراسة

تعتمد هذه الدراسة على منهج المراجعة الأدبية النقدية للبحوث المنشورة حول إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيراته الأسرية. إذ تم البحث في قواعد البيانات الأكاديمية الرئيسية، وشملت معايير الاختيار الدراسات المحكمة التي تناولت تأثيرات الاستخدام المفرط على العلاقات الأسرية ورفاهية الأطفال، إضافة إلى التدخلات العلاجية والوقائية المقترحة. وتم تحليل الأدبيات وتصنيفها موضوعياً وفقاً لمحاور الدراسة، مع التركيز على استخلاص الأدلة التجريبية وتقييم جودة التدخلات.

4- ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

1-4 خصائص الوالدين المدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي

أصبح إدمان وسائل التواصل الاجتماعي مصدر قلق حقيقي للباحثين والمختصين في الصحة النفسية، خاصة أنه يؤثر على الأفراد بمن فيهم الآباء والأمهات. ويمكن التعرف على هذا الإدمان من خلال ستة معايير أساسية وضعها جريفثس (Griffiths)، وهي: الانشغال الدائم بهذه الوسائل، استخدامها لتحسين المزاج، الحاجة المتزايدة لها، الشعور بالضيق عند التوقف عنها، تأثيرها السلبي على الحياة اليومية، والعودة إليها بعد محاولات التوقف (Griffiths, 2005)، ورغم قوة هذا النموذج النظري، إلا أن تطبيقه على الآباء في المجتمعات العربية لا يزال محدوداً، مما يفتح الباب لدراسات جديدة تراعي خصوصية الأسرة العربية ثقافياً واجتماعياً.

1-1-1 البروز

من الخصائص الأساسية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي البروز، والذي يشير إلى انشغال وهيمنة استخدامها في حياة الفرد، فقد يجد الآباء المدمنون أن أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم تتمحور باستمرار حول أنشطتهم الرقمية، غالباً على حساب المسؤوليات والعلاقات الأسرية (Kuss

. (Griffiths, 2017), وأظهرت دراسة الغامدي والزهراني (2018) إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل ملحوظ على الأنماط السلوكية والانتباه اليومي للمستخدمين، مما ينعكس على أولوياتهم الأسرية. وتجدر الإشارة إلى أن البروز قد يتخذ أشكالاً مختلفة في السياقات العربية نظراً للترابط الأسري والقيم الجماعية التي قد تؤثر على كيفية إدراك الأفراد لأولوياتهم وتوزيع انتباههم بين الواجبات الأسرية والأنشطة الرقمية.

2-1-4 الحالة المزاجية

يُعد تعديل المزاج من الخصائص الجوهرية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، إذ يلجأ الأفراد إليها للتخفيف من المشاعر السلبية أو الشعور بالمتعة (Andreassen et al., 2016)، وبالنسبة للآباء، يظهر ذلك في اعتمادهم عليها كطريقة للتكيف والهروب من ضغوط الحياة الأسرية (Dogan & Göker, 2020)، فقد أكدت دراسة عبد الرحمن (2017) هذا التوجه، حيث وجدت علاقة دالة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية، مما يشير إلى استخدامها كآلية للتكيف مع الضغوط النفسية، والملفت للنظر أن تعديل المزاج لدى الأمهات العربيات ارتبط بالعزلة الاجتماعية وضعف التواصل مع الأسرة الممتدة، وليس بضغوط الأمومة فحسب كما ورد في الدراسات الغربية (Andreassen et al., 2016). وهذا الاختلاف يؤكد على الدور المحوري للسياق الثقافي في تفسير دوافع الإدمان، وهو جانب لم تتناوله الدراسات الغربية بعمق نظراً لتركيزها على الضغوط الفردية دون مراعاة التحولات في البنى الاجتماعية الممتدة. كما تجدر الإشارة إلى أن الدراسات العربية ركزت غالباً على الأمهات دون الآباء، مما يكشف عن فجوة جندرية في البحث تستدعي المعالجة، خاصة مع تنامي دور الآباء في التنشئة بالمجتمعات العربية المعاصرة.

3-1-4 التسامح

يُعد التسامح من السمات المميزة للإدمان، إذ يحتاج الفرد تدريجياً إلى وقت أطول أو استخدام أكثر لوسائل التواصل للوصول إلى التأثير المزاجي المرغوب (Błachnio & Przepiorka, 2016)، وينعكس ذلك على الآباء المدمنين الذين يجدون أنفسهم بحاجة متزايدة لقضاء وقت أطول على أجهزتهم بحثاً عن التفاعل أو التحقق من الذات، غالباً على حساب مسؤولياتهم الأسرية (Dhir et al., 2018). وتشير الأبحاث إلى أن المستخدمين المدمنين يحتاجون تدريجياً لوقت أطول لتحقيق نفس مستوى الإشباع (Błachnio & Przepiorka, 2016)، وهو ما لاحظته دراسة الشهري (2019) في السياق السعودي حيث وجد تزايداً ملحوظاً في ساعات الاستخدام عبر الزمن.

4-1-4 الانسحاب

ترتبط أعراض الانسحاب كالتهييج والقلق والاكتئاب ارتباطاً وثيقاً بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي عند الحرمان منها (Kuss & Griffiths, 2017)، وبالنسبة للوالدين، قد تُفاقم هذه الأعراض التوترات الأسرية، إذ يؤدي الحرمان إلى اضطراب في التنظيم العاطفي وصعوبة في الحفاظ على تفاعلات إيجابية (McDaniel & Coyne, 2016)، ففي دراسة النيايدي (2017)، التي أجراها في الإمارات وُجدت علاقة دالة بين إدمان الإنترنت ومستويات القلق والاكتئاب، مما يشير إلى احتمالية ظهور أعراض انسحابية عند التوقف عن الاستخدام. وهذا يدعو للتساؤل حول ما إذا كان ذلك يعكس ارتفاعاً فعلياً في معدلات الإدمان، أم هناك اختلافات ثقافية في التعبير عن الضيق النفسي.

4-1-5 الصراع

يتسم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بالصراع الداخلي والعلائقي، والميل للانتكاس والعودة المتكررة للاستخدام المفرط رغم محاولات التقليل (Griffiths, 2005)، ولدى الوالدين، تُسهم هذه المشكلات في تراجع الرفاه الأسري وتتداخل مع قدرتهم على أداء مسؤولياتهم والحفاظ على ديناميكيات صحية (Rosen et al., 2013)، إذ أظهرت دراسة خليل (2019) في مصر أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بشكل دال بزيادة الصراعات والتوترات داخل الأسرة، مما يؤثر سلباً على الاستقرار الأسري. وتجدر الإشارة أن موضوع الصراع يظهر بكل من الدراسات الغربية والعربية، إلا أن طبيعته في السياق العربي ارتبطت أكثر بإهمال الواجبات الأسرية التقليدية، بينما تركز الدراسات الغربية على جودة الوقت المشترك.

4-2 خصائص أثر إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي

4-2-1 الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي

يُعد الاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي من الخصائص الأساسية للإدمان (Kuss & Griffiths, 2017). فالآباء المدمنون قد يقضون وقتاً طويلاً في التصفح والتفاعل على حساب مسؤولياتهم الأسرية (Rosen et al., 2013)، مما ينعكس سلباً على صحتهم وقد يُفضي لإهمال احتياجات أطفالهم (Andreassen et al., 2016; Radesky et al., 2014)، فقد أشار تقرير هيئة الاتصالات وتقنية المعلومات (2022) إلى ارتفاع معدلات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل ملحوظ. وأكدت دراسة العصيمي والدوسري (2020) أن الاستخدام المفرط يرتبط بتراجع

جودة العلاقات الاجتماعية المباشرة، وتُشير المقارنة بشكل عام إلى أن معدلات الاستخدام العربية قد تفوق نظيرتها الغربية.

ويرى أن تفسير هذا التباين يستوجب الحذر لعدة اعتبارات: اختلاف منهجيات القياس بين وقت الشاشة الكلي ووقت التواصل الاجتماعي تحديداً، وتأثير توقيت الدراسات، واحتمالية تحيز الرغبة الاجتماعية في التقارير الذاتية، وللوصول إلى نتائج موضوعية وتطوير منهجيات أكثر دقة يمكن أن يتم اعتماد القياس الموضوعي عبر تطبيقات التتبع.

2-2-4 الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي

من السمات الرئيسية للإدمان الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي، حيث تتمحور أفكار الفرد ومشاعره وسلوكياته حول أنشطته الرقمية (Kuss & Griffiths, 2017)، ففي دراسة دوغان وجوكر (Dogan & Göker, 2020) التي أجريت في تركيا أن لآباء يتفدون هواتفهم بمعدل (30 مرة/ساعة). ويظهر هذا لدى الآباء كحاجة مستمرة لفحص الأجهزة والاستجابة للإشعارات حتى أثناء الوقت العائلي، مما يجعلهم غير متاحين عاطفياً ويُفضي إلى تدهور التفاعل (Kildare & Middlemiss, 2017). ولا بد للإشارة أن هذا الانشغال في تفاقم النزاعات الأسرية (McDaniel & Coyne, 2016)، إذ وجد العنزي (2016)، في الدراسة التي أجراها في الكويت أن استخدام الأجهزة الذكية يؤثر سلباً على جودة التفاعل الأسري. كما أكدت دراسة البلوي والزهراني (2019) وجود علاقة عكسية بين انشغال الوالدين بالهواتف ومستوى التواصل الفعال مع الأبناء. وبمجمّل الحال لا بد للإشارة أن مفهوم "الانشغال" قد يحمل دلالات مختلفة عبر الثقافات، ويختلف من أسرة لأخرى وفق أولوية الأسرة وطبيعة الانشغال.

2-2-4 أعراض الانسحاب عند عدم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

من الخصائص الرئيسية للإدمان ظهور أعراض انسحابية حين يتعذر الوصول إلى منصات التواصل الاجتماعي (Kuss & Griffiths, 2017)، فلدى الآباء المدمنين، قد يُفضي الحرمان إلى استجابات عاطفية كالتهيج والقلق، وفسولوجية كالصداع والأرق، بشكل يُشابه إدمان المواد نتيجة تكيف أنظمة المكافأة الدماغية. (Dhir et al., 2018; Turel & Serenko, 2012) وقد وثّقت دراسة عبد الرحمن (2017) في مصر وجود علاقة دالة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي واضطرابات النوم، مما يشير إلى تأثيرات فسيولوجية ونفسية عند التوقف عن الاستخدام. ولا بد للإشارة أن هذه الأعراض تُفاقم النزاعات الأسرية وتُعزز السلوك الإدماني عبر التعزيز السلبي، إذ ترى العديد من

الدراسات أن الكثير من الآباء المدمنين يعودون خلف الشاشة للتخفيف من من الانزعاج والقلق وهذا بدوره يخلق حاجزاً أمام الحضور الأسري ويُسهّم في تدهور الرفاه على المدى الطويل (McDaniel & Coyne, 2016; Błachnio & Przepiorka, 2016).

3-4 العوامل التي تساهم في إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي

1-3-4 العوامل النفسية

يُعزى الانتشار المتزايد لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الآباء إلى عوامل نفسية عدة، أبرزها الحاجة للتحقق الاجتماعي وتخفيف الملل (Błachnio & Przepiorka, 2016; Andreassen et al., 2017). et al., 2017) فآباء يجدون في هذه المنصات شعوراً بالانتماء ووسيلة للحصول على تأكيد في مواجهة متطلبات الأبوة (Dogan & Göker, 2020)، مما قد يقود لاستخدام قهري للحفاظ على صورة إيجابية (Andreassen et al., 2016)، حيث أن الخوف من الفوات (FOMO) كان المتنبئ الأقوى بالاستخدام الإدماني (Dhir et al., 2018)، وفي السياقات العربية، تشير الملاحظات الميدانية إلى أن الأمهات قد يواجهن ضغوطاً ثقافية متزايدة تتعلق بمعايير الأمومة المثالية، مما يدفعهن للبحث عن التأكيد الاجتماعي عبر منصات التواصل الاجتماعي (Andreassen et al., 2016; Dogan & Göker, 2020)، إضافة لذلك هناك عامل الملل الذي يدفع الآباء للبحث عن ملجأ في وسائل التواصل التي توفر إحساساً بالإثارة جذاباً لمن يعانون من رتابة رعاية الأطفال، مما يحولها إلى آلية تكيف قد تتطور لسلوك إدماني (Dhir et al., 2018; Kuss & Griffiths, 2011).

2-3-4 العوامل التكنولوجية

يلعب تصميم منصات التواصل الاجتماعي دوراً محورياً في تطور الإدمان واستمراره، فهي مُصممة بميزات إدمانية مقصودة كالتمرير اللانهائي وإشعارات الدفع وجداول المكافآت المتغيرة، حيث توفر عناصر "الإعجابات" والتعليقات تعزيزات مستمرة مستفيدة من أنظمة المكافأة الدماغية (Griffiths & Kuss, 2017; Alter, 2017; Kuss & Griffiths, 2017; Turel & Serenko, 2012). مما يخلق أنماطاً سلوكية قهرية لدى المستخدمين بمن فيهم الآباء. ووثقت دراسة التير (Alter, 2017) إلى أن بعض ميزات وسائل التواصل ك"القصص" قد تستغل عامل الندرة الزمنية لتعزيز الاستخدام القهري. إذ وجد أيضاً أن سهولة الوصول تُفاقم المشكلة، وتجعل الآباء ضحية الانغماس الرقمي أثناء الوقت العائلي، ويوفر التدفق المستمر للمحتوى هروباً متاحاً من متطلبات الحياة الأسرية (Radesky et al., 2014; Dhir et al., 2018; Błachnio & Przepiorka, 2016).

3-3-4 العوامل الاجتماعية والثقافية

تلعب العوامل الاجتماعية والثقافية دوراً محورياً في تطور إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة مع الانشغال المستمر والاتصال الدائم كتوقع مجتمعي منتشر (Kuss & Griffiths, 2017; Dhir et al., 2018; Radesky et al., 2016; Kildare & Middlemiss, 2017) ، وتشير الملاحظات في السياقات العربية إلى تباين في دوافع الاستخدام المفرط عبر الدول، حيث قد ترتبط في بعض المجتمعات بضغط إظهار صورة الأسرة المثالية، وفي أخرى بالعزلة الاجتماعية والبحث عن شبكات دعم بديلة ((Dhir et al., 2018; Kuss & Griffiths, 2017) ، ويلاحظ في الأدبيات الغربية. أن هذا الانشغال يخلق ضغطاً على الآباء للمشاركة المستمرة حتى على حساب مسؤولياتهم الأسرية (McDaniel & Coyne, 2016) ، كما يعزز الخوف من الفوات والمقارنة الاجتماعية الاستخدام القهري (Dhir et al., 2018) ، بينما يساهم التركيز المجتمعي على الضرورة الرقمية في تطبيع الإدمان. (Radesky & Christakis, 2016; Rosen et al., 2013)

4-4 تأثير إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي على الحياة الأسرية

1-4-4-1 تقليل الوقت الجيد مع الأطفال

1-1-4-4-1 انخفاض التوافر الجسدي والعاطفي

يؤثر إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير على نوعية الوقت المُنقضى مع أطفالهم، إذ يُقلل من توافرهم العاطفي رغم حضورهم الجسدي، حيث تستحوذ أجهزتهم على انتباههم باستمرار، مما يُشعر الأطفال بالإهمال والانفصال (Radesky et al., 2014; Kildare & Middlemiss, 2017; Radesky & Christakis, 2016) إذ وَجد البلوي والزهراني (2019)، أن استخدام الهواتف الذكية المفرط من قبل الآباء يرتبط سلباً بجودة التواصل مع الأبناء، حيث يشعر الأطفال بانخفاض في التوافر العاطفي لوالديهم، كما يؤثر الاستخدام المفرط سلباً على جودة التفاعلات وحساسية الوالدين لاحتياجات أطفالهم. إذ تشير الأبحاث إلى أن الآباء ذوي الاستخدام المرتفع يكونون أقل استجابة لإشارات أطفالهم العاطفية (Radesky et al., 2014).

2-1-4-4-2 انقطاع التفاعلات بين الوالدين والطفل

يُسبب إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي انقطاعات متكررة في التفاعلات مع أطفالهم، حيث يحولون انتباههم للتحقق من هواتفهم أو الاستجابة للإشعارات، مما يُعطل تدفق التواصل وجودة التجارب المشتركة (Kirkorian et al., 2009; Radesky et al., 2015; Radesky & Middlemiss, 2017).

(Christakis, 2016)، إذ أشارت دراسة العنزي (2016) في الكويت إلى أن استخدام الأجهزة الذكية يتسبب في انقطاعات متكررة للتفاعلات الأسرية، مما قد يؤثر سلباً على نمو الأطفال اللغوي والاجتماعي. وثقت دراسة كيركريان وآخرون (Kirkorian et al., 2009)، أن ديناميكية التفاعل السلبي الناتج عن استخدام الأجهزة الذكية بسبب مشكلات سلوكية ولغوية للأطفال. إذ يشعرون إذ يشعرون بالإهمال نتيجة انقسام اهتمام والديهم، كما تُعيق الأجهزة التواصل غير اللفظي واللمس الجسدي الضروريين للترابط (Kildare & Middlemiss, 2017; Radesky et al., 2015).

3-1-4-4 إهمال احتياجات الأطفال

يؤدي إدمان وسائل التواصل الاجتماعي إلى إهمال احتياجات الأطفال الجسدية والعاطفية والتنموية، حيث يصبح الآباء المدمنون أقل استجابة لإشارات أطفالهم ومشاركة في الأنشطة التي تُحفز النمو. (Radesky et al., 2014; Radesky & Christakis, 2016)، ولهذا الإهمال عواقب بعيدة المدى تشمل التأخر في النمو والمشاكل السلوكية ومشاكل التعلق (Radesky et al., 2015)، وأكدت دراسة الشريفين والزيود (2018) في الأردن أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يرتبط بتراجع جودة العلاقات الاجتماعية، بما في ذلك العلاقة بين الوالدين والأطفال، مما قد ينعكس سلباً على تلبية احتياجات الأطفال التنموية. كما قد يشعر الأطفال بالاستياء والهجر، مما يُفوّض العلاقة الأسرية والرفاه العام (Kildare & Middlemiss, 2017).

2-4-4 زيادة النزاعات الأسرية

1-2-4-4 الخلافات حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

يُسهم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الآباء في تزايد النزاعات الأسرية حول الاستخدام المناسب ودمج التكنولوجيا بشكل متوازن (McDaniel & Coyne, 2016; Radesky et al., 2016)، ويُعد إدمان مواقع التواصل من المصادر الرئيسية للنزاعات الأسرية، حيث يرتبط بتزايد الخلافات الزوجية حول أنماط الاستخدام وتأثيرها على الوقت العائلي (خليل، 2019)، وتُفرض هذه الخلافات إلى توترات ومواقف دفاعية من الآباء المدمنين تُفاقم الصراع وتُضعف العلاقات الأسرية (McDaniel & Coyne, 2016; Coyne et al., 2020). أي إذ قد يُطور الأزواج ذوو النزاعات التكنولوجية أنماط تواصل دفاعية عند مناقشة استخدامهم للهواتف، مما أدى إلى تصعيد الصراع بدلاً من حله.

2-2-4-4 الاستياء والتوتر بين الشركاء

يُسهّم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في تنامي الاستياء والتوتر بين الشركاء، إذ يُنظر للاستخدام المفرط كإهمال للعلاقة، مما يولّد مشاعر الأذى ويُضعف جودة الشراكة، وتشير الأبحاث إلى وجود علاقة سلبية قوية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والرضا الزوجي (McDaniel & Coyne, 2016; Coyne et al., 2020)، حيث يخلق الاستخدام المفرط حلقة مفرغة من الاستياء المتبادل وتدهور جودة العلاقة، كما يُعيق الانشغال الرقمي المستمر التواصل الفعال والأنشطة المشتركة والحميمية العاطفية، مما يخلق حلقة مفرغة حيث يدفع تدهور العلاقة إلى مزيد من اللجوء لوسائل التواصل، مُفاقمًا الصراع (McDaniel & Coyne, 2016; Coyne et al., 2020). ويمكن ويمكن للرضا الزوجي أن ينخفض بزيادة الاستخدام لاحقاً ، مما يدعم فرضية الحلقة المفرغة.

1-2-4-4 انهيار في التواصل الأسري

يُسهّم إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في انهيار التواصل الأسري، حيث يُعطّل الانشغال الرقمي التدفق الطبيعي للتفاعلات المباشرة ومشاركة المشاعر، ويجعل الآباء أقل انتباهاً للإشارات اللفظية وغير اللفظية، مما يؤدي إلى سوء الفهم والانفصال (Kildare & Middlemiss, 2017) ، ويؤدي هذا إلى تآكل جودة العلاقات الأسرية وشعور الأفراد بالتجاهل وعدم الدعم (Coyne et al., 2020)، وتشير الملاحظات الميدانية في السياقات العربية إلى أن الانشغال الرقمي المستمر للوالدين يساهم في تراجع جودة الحوارات الأسرية، حيث عبّر عدد من المراهقين عن شعورهم بالعزلة العاطفية رغم التواجد الجسدي للوالدين (Kildare & Middlemiss, 2017; Coyne et al., 2020). إذ يمكن الانشغال الرقمي أن يقوض الحوار الأسري ، ويكون سبب بزيادة الصمت الأسري، فتصبح الأسرة كمجموعة من الأفراد المنعزلين يشاركون نفس المساحة الفيزيائية فقط، وهذا بدوره يؤثر على سلوك الأطفال في الأسرة بحيث يلاحظ تقليد الأطفال لسلوك الانشغال بالهواتف، مما يشير إلى انتقال ثقافة الانفصال عبر الأجيال.

3-4-4 الآثار السلبية على رفاه الطفل

1-3-4-4 المشاكل العاطفية والسلوكية

يترتب على إدمان الوالدين لوسائل التواصل الاجتماعي آثار سلبية كبيرة على رفاهية أطفالهم، حيث يُصبحون أكثر عرضة للمشاكل العاطفية والسلوكية كالقلق والاكتئاب واضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط (Radesky & Christakis, 2016; Barkmann et al., 2017)، ويُسهم الإلهاء والإهمال المستمر في شعور الأطفال بعدم الأمان والوحدة واضطراب التنظيم العاطفي، مما قد يدفعهم لتطوير استراتيجيات مواجهة غير تكيفية كالعدوانية أو الانسحاب (Radesky et al., 2016; Radesky & Christakis, 2015)، إن إدمان الوالدين لمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي لظهور مشكلات عاطفية وسلوكية لدى الأبناء ويكونوا عدوانية في المدرسة (خليل، 2019).

4-4-3-2 ضعف الأداء الأكاديمي

يؤثر إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي سلباً على الأداء الأكاديمي لأطفالهم، حيث يُسهم انخفاض الوقت والاهتمام المكرّسين للاحتياجات التعليمية واضطرابات الروتين اليومي في تراجع النتائج الأكاديمية (Beland & Murphy, 2016; Radesky et al., 2015)، إذ وُجدت دراسة الشمراني والقحطاني (2018)، علاقة سلبية دالة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى الطلاب، مما يشير إلى أن النمذجة الوالدية للاستخدام المفرط قد تنتقل للأبناء وتؤثر على أدائهم الأكاديمي. هذا وتشير الأبحاث إلى أن النمذجة الوالدية للاستخدام المفرط قد تنتقل للأبناء وتؤثر على عاداتهم الرقمية (Beland & Murphy, 2016)، وقد يمكن أن تكون النمذجة الوالدية آلية مهمة في انتقال مشكلة السلوكيات الرقمية عبر الأجيال وأن تكون سبب يعيق النجاح الأكاديمي للأبناء. إذ تؤكد (Beland & Murphy, 2016) أن الاستخدام المفرط الوالدي على العادات الرقمية للأطفال، يزيد إلهائهم ويقلل تركيزهم الأكاديمي.

4-4-3-3 تعطل التعلق والترابط

يُعطل إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي العملية الحرجة للتعلق والترابط مع أطفالهم، إذ يُقوّض انخفاض التوافر العاطفي والانقطاعات المتكررة تطوير التعلق الآمن والاتصال العاطفي الضروري للنمو الصحي (Radesky et al., 2015; Kildare & Middlemiss, 2017)، وأشارت دراسة أبو جادو والناطور (2015) إلى أن الاستخدام المفرط للإنترنت من قبل الوالدين يرتبط بتراجع جودة العلاقات الأسرية، مما قد يؤثر على أنماط التعلق بين الآباء والأبناء وتطور العلاقات الاجتماعية للأطفال لاحقاً. وهذا يرتبط مع ما أشار له بولي (Bowlby, 1969) أن تكيف الطفل مع عدم استجابة الوالدين بتقليل الاعتماد عليهم. ولهذا عواقب بعيدة المدى تشمل صعوبات في التنظيم العاطفي والمهارات الاجتماعية، كما قد يستوعب الأطفال رسالة بأن

احتياجاتهم ليست أولوية، مما يولد مشاعر الهجر وتراجع قيمة الذات (Radesky et al., 2015; Kildare & Middlemiss, 2017)، إذ أكدت دراسة أبو جادو والناطور (2015) أن الأطفال ذوي التعلق غير الآمن بسبب انشغال الوالدين بالتكنولوجيا كانوا أكثر عرضة لصعوبات في العلاقات مع الأقران.

5- التدخلات لخفض إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي

1-5 التدخلات على المستوى الفردي

1-1-5 تطوير استراتيجيات الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي

تتمثل إحدى الخطوات الرئيسية للتخفيف من آثار إدمان الوالدين في تطوير استراتيجيات الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي (Fardouly & Vartanian, 2016; Kuss & Griffiths, 2017)، فالآباء بحاجة لإدراك مدى استخدامهم المفرط وفهم العوامل النفسية المساهمة في إدمانهم، مما يُساعدهم في فهم محفزاتهم وتطوير استراتيجيات فعالة (Andreassen et al., 2017; Fardouly & Vartanian, 2016)، وتشير الأبحاث إلى فعالية التدخلات القائمة على تطوير الوعي الذاتي وتقنيات اليقظة الذهنية في خفض الاستخدام الإدماني لوسائل التواصل الاجتماعي (Fardouly & Vartanian, 2016; Kuss & Griffiths, 2017)، وقد أكد الحربي (2018) أهمية التدخلات النفسية في معالجة إدمان الإنترنت وتحسين التوافق الأسري. وتتضمن هذه الاستراتيجيات وضع حدود واضحة، وممارسات التخلص من السموم الرقمية، وتطوير مهارات اليقظة الذهنية (Kuss & Griffiths, 2017; Fardouly & Vartanian, 2016)، التي تخفض مستويات القلق والضيق العاطفي (Kuss & Griffiths, 2017).

2-1-5 طلب المساعدة المهنية للإدمان

إن طلب المساعدة ليس علامة ضعف، بل خطوة مسؤولة لمعالجة قضية معقدة (Andreassen, 2015)، ففي بعض الحالات، يكون إدمان الوالدين شديداً بما يستدعي التدخل المهني، فالآباء غير القادرين على إدارة إدمانهم ذاتياً قد يستفيدون من مساعدة متخصصي الصحة النفسية الذين يُقدمون تقييماً شاملاً وخطط علاج شخصية تشمل العلاج السلوكي المعرفي أو مجموعات الدعم أو العلاج الدوائي عند الحاجة (Kuss & Griffiths, 2017; Andreassen, 2015)، ويؤكد السعيد (2020) فعالية العلاج السلوكي المعرفي في معالجة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين الصحة النفسية. فمن خلال معالجة العوامل النفسية الأساسية، يستطيع الآباء استعادة

السيطرة وتحسين جودة الحياة الأسرية (Kuss & Griffiths, 2017). ولا بد للإشارة برغم فاعلية العلاجات المختلفة إلا أن الوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب المساعدة المهنية لا تزال تمثل عائقاً في المجتمعات العربية وتُشكل هذه الوصمة والمعتقدات حول الاكتفاء الذاتي حواجز كبيرة تستدعي حملات توعية لتطبيع المساعدة المهنية.

2-5 التدخلات على مستوى الأسرة

2-5-1 إنشاء ممارسات الرفاهية الرقمية على مستوى الأسرة

تتطلب معالجة آثار إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي نهجاً أسرياً شاملاً يُعزز التوازن بين الأنشطة الرقمية والواقعية وينمي ديناميكيات أسرية إيجابية (Coyne et al., 2020; Radesky & Christakis, 2016) ومن الاستراتيجيات الرئيسية تنفيذ التخلص من السموم الرقمية، حيث تتفق الأسرة على الامتناع مؤقتاً عن الأجهزة والانخراط في أنشطة بديلة كالزهورات والوجبات المشتركة (Radesky et al., 2016)، وأشارت دراسة المطيري (2019) في الكويت إلى أهمية وضع قواعد أسرية متفق عليها لتنظيم استخدام الأجهزة الذكية، مع التأكيد على ضرورة المشاركة التعاونية لجميع أفراد الأسرة في صياغة هذه القواعد لضمان الالتزام بها. ويُساعد ذلك في إعادة ضبط علاقة الأسرة بالتكنولوجيا وتعزيز الحضور (Radesky & Christakis, 2016)، كما يمكن وضع قواعد واضحة لتحديد أوقات الاستخدام وتعيين مناطق خالية من الأجهزة، وبإشراك الجميع يتعزز الشعور بالمسؤولية المشتركة (Coyne et al., 2020; Radesky et al., 2016).

2-5-2 تحسين التواصل ووضع حدود حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

يُعد التواصل الفعال ووضع حدود واضحة حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أمراً بالغ الأهمية للتخفيف من آثار إدمان الوالدين على الحياة الأسرية (McDaniel & Coyne, 2016) فالآباء بحاجة لإجراء مناقشات مفتوحة مع أطفالهم حول أهمية التوازن بين الأنشطة الرقمية والواقعية، مما يُعزز فهم الأطفال لمنطق القواعد ويُرسخ التعاون الأسري (Coyne et al., 2020; Kildare & Middlemiss, 2017)، ويؤكد أبو جادو والناطور (2015) أهمية التواصل الفعال داخل الأسرة لمواجهة التأثيرات السلبية للاستخدام المفرط للإنترنت، مع التأكيد على ضرورة وضع حدود واضحة ومتفق عليها بين الشركاء حول أوقات وأماكن الاستخدام.

كما يجب على الآباء التعاون مع شركائهم لوضع حدود واضحة، خاصة أثناء الوقت العائلي، كالاتفاق على فترات خالية من الهاتف وتخصيص وقت للانتباه الكامل (McDaniel & Coyne, 2016).

(Coyne et al., 2020; 2016). إن وضع عقود للاستخدام الرقمي يمكن أن يتضمن بين الأزواج التزامات حول أوقات الانتباه وحدود الاستخدام وهذا بدوره يؤدي إلى انخفاض النزاعات الأسرية.

3-5 التدخلات على المستوى المجتمعي

3-5-1 تعزيز الوعي العام والتثقيف

إضافة للتدخلات الفردية والأسرية، تتطلب معالجة آثار إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي نهجاً مجتمعياً يُعزز الوعي العام بانتشار المشكلة وعواقبها، وأهمية التوازن بين الأنشطة الرقمية والواقعية (Coyne et al., 2020; Radesky et al., 2016)، ويمكن تحقيق ذلك عبر حملات الصحة العامة والبرامج التعليمية والمبادرات الإعلامية الموجهة للآباء والمجتمع (Coyne et al., 2020)، وتبرز أهمية حملات التوعية العامة في رفع الوعي بمخاطر الإدمان الرقمي، حيث أطلقت بعض الدول العربية مبادرات للرعاية الرقمية تستهدف الأسر والمجتمع (Coyne et al., 2020; Radesky et al., 2016)، فيمكن أن تضمنت الحملات: إعلانات تلفزيونية ورقمية، وورش عمل مجتمعية، ومواد تعليمية مدرسية، ومنصة إلكترونية للموارد ومن خلال زيادة الفهم العام، قد يشعر الآباء المعانون بعزلة أقل ويكونون أكثر تحفيزاً لطلب الدعم، كما يساعد الوعي في إزالة الوصمة وتشجيع حوار بناء حول دور التكنولوجيا في الحياة الأسرية.

3-5-2 الدعوة إلى سياسات ولوائح لمعالجة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

إلى جانب التوعية والتعليم، تبرز الحاجة لتطوير سياسات ولوائح تعالج إدمان وسائل التواصل الاجتماعي في سياق الأبوة ورعاية الأسرة (Radesky & Christakis, 2016)، بما يشمل إرشادات لتصميم المنصات تُعزز الرفاهية الرقمية وتحدّ من العناصر الإدمانية (Alter, 2017) وتتباين الجهود التنظيمية عبر الدول العربية في معالجة ظاهرة الإدمان الرقمي، حيث تبرز الحاجة لتطوير أطر سياسية شاملة تراعي الخصوصيات الثقافية وتوفر خدمات الدعم للأسر المتأثرة (Radesky & Christakis, 2016; Alter, 2017)، فيمكن أن تعمل هذه الدول على وضع استراتيجيات وطنية للرفاهية الرقمية تتضمن إرشادات للاستخدام الآمن، وبرامج توعية مدرسية، وخدمات استشارية مجانية، كما لا بد من تطوير إطار عربي موحد يراعي الخصوصيات الثقافية. ويرى أنه يمكن لواضعي السياسات ضمان وصول الآباء للموارد وخدمات الدعم (Radesky & Christakis, 2016)، مع تطوير مناهج تعليمية وبرامج تدريبية لأخصائيي الرعاية الصحية والمعلمين لتمكينهم من تحديد الأسر المتأثرة ودعمها وإحالتها (Coyne et al., 2020).

6- الخاتمة والاستنتاج

برز الانتشار المتزايد لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الآباء كقضية محورية ذات تداعيات عميقة على نوعية الحياة الأسرية ورفاهية الأطفال (Radesky et al., 2016)، وقد استكشفت هذه المراجعة الأدبية النقدية المسارات المتعددة التي يؤثر من خلالها هذا الإدمان سلباً على الديناميكيات الأسرية، ساعيةً للإجابة عن التساؤل البحثي المتعلق بطبيعة هذه التأثيرات والتدخلات الممكنة للتخفيف منها.

وقد كشفت المراجعة عن نتيجة جوهرية تتمثل في أن إدمان الوالدين يُفضي إلى ظاهرة "الحضور الجسدي المصحوب بالغياب العاطفي"، وهي تحول نوعي في طبيعة التهديدات التي تواجه الأسرة المعاصرة، إذ لم يعد الخطر في غياب الوالدين الفعلي، بل في حضورهم المجزأ الذي قد يكون أشد وطأة على نفسية الطفل. وينعكس ذلك في انخفاض التوافر العاطفي وتكرار الانقطاعات في التفاعلات الوالدية-الطفلية بشكل يُعطل التواصل الطبيعي (Radesky et al., 2014; Kildare & Middlemiss, 2017)، وهذا النمط يتعارض مع متطلبات نظرية التعلق التي تؤكد ضرورة الاستجابة الوالدية المتسقة لتطوير التعلق الآمن، مما يطرح تساؤلاً حول مآلات جيل ينشأ في ظل آباء حاضرين جسدياً وغائبين وجدانياً، ويُخلف أثراً تمتد عبر مراحل النمو وتُعيد تشكيل أنماط التعلق المستقبلية (Radesky et al., 2015).

وتتجاوز التأثيرات السلبية العلاقة الوالدية-الطفلية لتطال منظومة العلاقات الأسرية برمتها، إذ كشفت الأدبيات عن علاقة وثيقة بين إدمان الوالدين وتصاعد النزاعات العائلية (McDaniel & Coyne, 2016; Coyne et al., 2020)، وما يُميز هذه النزاعات طبيعتها التراكمية، فهي ليست صدمات حادة، بل تآكل بطيء لنسيج العلاقات الأسرية. وتتضمن الخلافات حول استخدام التكنولوجيا، والاستياء بين الشركاء نتيجة الإهمال العاطفي، والانهيار التدريجي في التواصل الأسري. وتُفوّض هذه الديناميكيات أسس الثقة والحميمية التي تُشكّل ركائز الأداء الأسري الصحي، مما يستدعي إعادة النظر في مفهوم "الوقت العائلي" في ظل ثقافة الاتصال الدائم. وبتطبيق نموذج جريفثس السداسي (Griffiths, 2005)، على السياق الأسري، يتضح أن خصائص الإدمان كالبروز والتسامح والانسحاب لا تؤثر على الفرد المدمن فحسب، بل تُحدث موجات تمتد لجميع أفراد الأسرة. فالانشغال الذهني بوسائل التواصل يُترجم لانخفاض الاستجابة العاطفية، وأعراض الانسحاب

تُفاهم التوترات وتُعيق التنظيم العاطفي للوالدين. واللافت أن هذا النموذج، رغم تطويره في سياقات غربية، يُظهر قابلية للتطبيق في السياقات العربية مع مراعاة الخصوصيات الثقافية.

وشكّلت الآثار السلبية على رفاهية الطفل محوراً رئيسياً، حيث أظهرت الدراسات أن أطفال الآباء المدمنين أكثر عرضة للمشكلات العاطفية والسلوكية كالقلق والاكتئاب، إضافة لضعف الأداء الأكاديمي واضطراب التعلق (Radesky & Christakis, 2016; Beland & Murphy, 2016)، وتتسق هذه النتائج مع نظرية التعلم الاجتماعي التي تُشير لاستيعاب الأطفال نموذجاً سلوكياً مختلفاً. وتكمن الخطورة في أن الطفل المُهمل رقمياً اليوم قد يصبح الوالد المُدمن غداً، مما يُنذر بانتقال عابر للأجيال ما لم تُكسر هذه الحلقة بتدخلات واعية.

وأضافت الدراسات العربية بُعداً مهماً، كاشفةً عن معدلات استخدام مرتفعة وتأثيرات سلبية موثقة (الشمرواني والقحطاني، 2018؛ خليل، 2019؛ البلوي والزهراني، 2019). وترتبط دوافع الإدمان بعوامل كالعزلة عن الأسرة الممتدة، وضغوط صورة الأسرة المثالية، والتحولت في البنى الاجتماعية. وهذا يؤكد أن الظاهرة، رغم عالميتها، تتخذ أشكالاً متميزة عبر السياقات الثقافية، مما يُحتمّ تكييف الحلول مع الواقع المحلي.

وتؤكد النتائج الأهمية الحاسمة لتطوير تدخلات شاملة، وقد أظهرت الأدبيات فعالية التدخلات المتعددة المستويات كمارسات الرفاهية الرقمية الأسرية ووضع حدود متفق عليها (Radesky et al., 2016; Coyne et al., 2020)، والأهم أن التدخلات الناجحة تبني نهجاً تشاركياً يُشرك جميع الأفراد في صياغة القواعد، مع تحسين التواصل وتعزيز التوازن بين الأنشطة الرقمية والواقعية (Kildare & Middlemiss, 2017; McDaniel & Coyne, 2016).

وعلى المستوى الفردي، أثبتت التدخلات القائمة على الوعي الذاتي واليقظة الذهنية والعلاج السلوكي المعرفي فعاليتها (Kuss & Griffiths, 2017; Fardouly & Vartanian, 2016)، غير أن الاعتماد الحصري عليها يعني تحميل الأسر مسؤولية مواجهة منظومة تكنولوجية ضخمة صُممت لاستثمار نقاط الضعف البشرية. لذا تبرز ضرورة التدخل المجتمعي والسياساتي، بما يشمل تطوير لوائح للتصميم الأخلاقي للمنصات.

وفي الختام، تُشير المراجعة إلى أن إدمان الوالدين ليس مشكلة فردية، بل ظاهرة معقدة تتقاطع فيها العوامل النفسية والتكنولوجية والاجتماعية-الثقافية لتنتج تهديداً بنوياً للأسرة المعاصرة. وتمكين الأسر بالمعرفة والأدوات يُمكن أن يُحسن نوعية الحياة الأسرية، حيث يستعيد

الآباء السيطرة الواعية ويُعيدون ترتيب أولوياتهم لصالح أطفالهم وهذا يحدث تأثيراً إيجابياً متسلسلاً يُعزز الروابط ويُحسن مخرجات النمو ويُرسّخ مرونة الأسرة. وتبقى الحاجة لمزيد من البحث خاصة في السياق العربي. إن الأسرة، بوصفها الحاضنة الأولى للنمو الإنساني، تستحق أن تظل فضاءً محمياً من التسلل الرقمي الذي يهدد بتحويل أفرادها إلى جزر منعزلة تتقاسم السقف ذاته دون أن تتقاسم الحياة.

7- التوصيات

تفتح النتائج والرؤى المقدمة في هذه المراجعة الأدبية النقدية حول تأثير إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي على نوعية الحياة الأسرية عدة مسارات للبحث والتطبيق المستقبلي في هذا المجال.

1. تطوير أدوات قياس موحدة ومُكيّفة ثقافياً لتقييم إدمان الوالدين على وسائل التواصل الاجتماعي، تجمع بين القياس الموضوعي عبر تطبيقات التتبع والتقييم النوعي، بدلاً من الاعتماد على التقارير الذاتية والمقاييس المستوردة التي قد لا تعكس واقع المجتمعات العربية.
2. إجراء دراسات طولية تتبّع التأثيرات طويلة المدى لإدمان الوالدين على نمو الأطفال ورفاهية الأسرة، للكشف عن المسارات التطورية والتأثيرات التراكمية وتحديد العوامل الوقائية، بدلاً من الاكتصار على التصميمات المقطعية السائدة حالياً.
3. استكشاف الآليات السببية المحددة لتأثير إدمان الوالدين على الحياة الأسرية من خلال دراسات نوعية وكمية تفحص عوامل الاعتدال والتوسط، لتطوير نماذج تفسيرية تتجاوز رصد الارتباطات إلى فهم العمليات الفعلية.
4. تقييم فعالية واستدامة استراتيجيات التدخل على المستويات الفردية والأسرية والمجتمعية، كتقنيات التنظيم الذاتي واليقظة الذهنية وممارسات الرفاهية الرقمية، مع اختبار قابلية تطبيقها في السياق العربي.
5. توسيع البحث لدراسة العوامل المجتمعية كالتصميم الإدماني للمنصات وتأثير وسائل الإعلام والتوقعات المجتمعية، لتوفير أساس لتدخلات سياساتية تتجاوز تحميل الأسر وحدها مسؤولية مواجهة قوى بنيوية ضخمة.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- أبو جادو، صالح محمد علي، والناطور، ميادة محمد. (2015). العلاقة بين استخدام الإنترنت والعلاقات الأسرية لدى طلبة الجامعة الأردنية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 11(4)، 439-453.
- البلوي، سعيد عوض، والزهراني، عبد الله محمد. (2019). أثر استخدام الهواتف الذكية على التواصل الأسري: دراسة ميدانية على عينة من الأسر السعودية. *مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 2(3)، 127-156.
- الحري، خالد بن محمد. (2018). *فاعلية برنامج إرشادي لعلاج إدمان الإنترنت وأثره في تحسين التوافق النفسي والأسري* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- خليل، محمد عبد الرحمن. (2019). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالصراعات الأسرية: دراسة ميدانية. *مجلة كلية الآداب جامعة القاهرة*، 2(79)، 215-248.
- السعيد، هالة أحمد. (2020). فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في علاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين الصحة النفسية. *مجلة الإرشاد النفسي*، 61(1)، 267-301.
- الشريفين، علي، والزيود، نادر. (2018). الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على العلاقات الاجتماعية: دراسة على طلبة الجامعات الأردنية. *المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية*، 11(1)، 73-94.
- الشمراي، سعيد علي، والقحطاني، محمد عبد الله. (2018). العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة عسير. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 2(12)، 89-112.
- الشهري، فاطمة أحمد. (2019). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى الأمهات وأثره على العلاقات الأسرية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 6(20)، 334-361.
- عبد الرحمن، محمد السيد. (2017). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، 18(1)، 127-168.
- العصيمي، سارة عبد العزيز، والدوسري، نورة محمد. (2020). الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي وأثره على العلاقات الاجتماعية: دراسة استطلاعية. *مجلة جامعة الملك سعود للعلوم الإنسانية*، 2(32)، 201-224.
- العنزي، فهد محمد. (2016). تأثير استخدام الأجهزة الذكية على التفاعل الأسري: دراسة ميدانية على الأسر الكويتية. *مجلة العلوم الاجتماعية*، 3(44)، 85-116.

- الغامدي، سامي حسن، والزهراني، ماجد أحمد. (2018). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الأنماط السلوكية والانتباه اليومي. *المجلة العربية للدراسات الاجتماعية*، 15(2)، 104-78.
- المطيري، عبد الله سعد. (2019). وضع قواعد أسرية لتنظيم استخدام الأجهزة الذكية: دراسة على الأسر الكويتية. *مجلة كلية التربية جامعة الكويت*، 33(131)، 178-145.
- النيادي، أحمد محمد. (2017). العلاقة بين إدمان الإنترنت ومستويات القلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعات الإماراتية. *المجلة الدولية للبحوث التربوية*، 41(2)، 242-213.
- هيئة الاتصالات وتقنية المعلومات. (2022). *تقرير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المملكة العربية السعودية*. الهيئة العامة للاتصالات وتقنية المعلومات.

المراجع الأجنبية:

- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Barkmann, C., Siem, A. K., Wessolowski, N., & Schulte-Markwort, M. (2017). Clinging to the mobile phone: Cell phone use and sleep in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10), 1241.
- Beland, L. P., & Murphy, R. (2016). Ill communication: Technology, distraction & student performance. *Labour Economics*, 41, 61-76.
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction: An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, 59, 230-236.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Coyne, S. M., Stockdale, L. A., & Summers, K. (2020). Problematic cell phone use, depression, anxiety, and self-regulation : Evidence from a three year longitudinal study from adolescence to emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, 96, 78-84.

- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.
- Dogan, H., & Göker, G. (2020). The effect of social media use on family communication and family cohesion. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(2), 63-71.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction : A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75, 579-593.
- Kirkorian, H. L., Pempek, T. A., Murphy, L. A., Schmidt, M. E., & Anderson, D. R. (2009). The impact of background television on parent-child interaction. *Child Development*, 80(5), 1350-1359.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98.
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased screen time: Implications for early childhood development and behavior. *Pediatric Clinics of North America*, 63(5), 827-839.
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), e843-e849.
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3.
- Radesky, J., Eisenberg, S., Kistin, C. J., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016). Overstimulated consumers or next-generation learners? Parent tensions about child mobile technology use. *The Annals of Family Medicine*, 14(6), 503-508.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating "iDisorders"? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254.

Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites.

European Journal of Information Systems, 21(5), 512-528.