

من التفاعل الافتراضي إلى الاغتراب الأسري:

الحاجة إلى الإرشاد الأسري في ظل الإدمان الرقمي

From Virtual Interaction to Family Alienation: The Need for Family Counseling in Light of Digital Addiction

جميلة زيدان^{*1}

¹ جامعة الوادي (الجزائر)، الإيميل: zidane-djamila@univ-eloued.dz

تاريخ الاستقبال: 2026/03/28؛ تاريخ القبول: 2026/06/03؛ تاريخ النشر: 2026/06/10

ملخص: أفرزت التحولات الرقمية المعاصرة واقعاً اجتماعياً جديداً أصبحت فيه الرقمنة مكوّناتاً بنيوية من مكوّنات الحياة اليومية، حيث امتد تأثيرها ليشمل مختلف مجالات التفاعل الإنساني، وفي مقدمتها العلاقات الأسرية. ورغم ما توفره مواقع التواصل الاجتماعي من إمكانيات للتواصل والتقارب، فإن الاستخدام المفرط لها، خاصة عندما يتخذ طابعاً إدمانياً، قد أسهم في بروز جملة من الاضطرابات النفسية والاجتماعية داخل النسيج الأسري. ويُعد الاغتراب الأسري من أبرز هذه الاضطرابات، إذ يعيش أفراد الأسرة حالة من التباعد الوجداني وضعف التفاعل الواقعي، مقابل انخراط متزايد في أنماط تواصل افتراضية تفتقر إلى العمق العاطفي والإنساني.

وانطلاقاً من ذلك، تهدف هذه الورقة البحثية إلى تحليل ظاهرة الاغتراب الأسري في ظل الإدمان الرقمي، والكشف عن انعكاساتها على استقرار الأسرة ووظائفها الأساسية. كما تسعى إلى إبراز الحاجة المتزايدة إلى الإرشاد الأسري بوصفه إطاراً مهنيّاً وقائياً وعلاجياً قادراً على مرافقة الأسر في مواجهة تحديات الرقمنة. وتخلص الدراسة إلى أن تفعيل الإرشاد الأسري يُعد ضرورة علمية ومجتمعية للمساهمة في الحد من مظاهر الاغتراب الأسري ودعم الاستقرار النفسي والاجتماعي داخل الأسرة في ظل التحولات الرقمية المتسارعة.

الكلمات المفتاح: الإدمان الرقمي؛ الاغتراب الأسري؛ الإرشاد الأسري

Abstract: Contemporary digital transformations have reshaped social reality, making digitalization a structural component of everyday life and deeply influencing human interactions, particularly within families. While social media platforms enhance communication, their excessive and addictive use has contributed to various psychological and social disturbances within the family system. Among the most significant is family alienation, characterized by emotional distancing and reduced face-to-face interaction, alongside increased reliance on superficial virtual communication. This paper aims to analyze family alienation in the context of digital addiction and examine its impact on family stability and core functions. It also highlights the growing need for family counseling as a preventive and therapeutic framework to support families in addressing digital challenges. The study concludes that strengthening family counseling is essential to reducing alienation and promoting psychological and social stability within families.

Keywords: Digital Addiction ; Family Alienation ; Family Counseling.

I- مقدمة :

أصبحت الرقمنة إحدى السمات البارزة للمجتمعات المعاصرة، إذ لم تعد تقتصر على كونها أدوات تقنية مساعدة، بل تحولت إلى نسق شامل أعاد تشكيل أنماط العيش والتفاعل الإنساني، ولا سيما داخل الأسرة. وقد أسهم الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي في إعادة تعريف مفاهيم التواصل والقرب الاجتماعي، حيث أتاح للأفراد إمكانات غير مسبقة للتفاعل الافتراضي وتبادل الخبرات، غير أن هذا التحول لم يكن بمعزل عن تداعيات نفسية واجتماعية عميقة، خاصة عندما يتجاوز الاستخدام حدوده الوظيفية ليأخذ طابعاً مفرطاً أو إدمانياً.

وفي ظل هذا الواقع الرقمي المتسارع، برزت الأسرة باعتبارها من أكثر الأنساق الاجتماعية تأثراً بهذه التحولات، إذ أفضى الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية إلى تراجع التفاعل الوجداني، وضعف الروابط الوجدانية، وظهور أنماط جديدة من العزلة داخل الفضاء الأسري. ويُعد الاغتراب الأسري من أبرز مظاهر هذا التحول، حيث يعيش أفراد الأسرة حالة من الانفصال النفسي والتباعد العلائقي في الواقع، مقابل اندماج مكثف في علاقات افتراضية تفتقر في كثير من الأحيان إلى العمق الإنساني والدعم العاطفي الحقيقي.

وتزداد حدة هذه الإشكالية في ظل محدودية الوعي بمخاطر الإدمان الرقمي، وغياب استراتيجيات أسرية واضحة لتنظيم الاستخدام التكنولوجي، الأمر الذي يستدعي تدخلات علمية ومهنية قادرة على فهم هذه الظاهرة وتحليل أبعادها. وفي هذا السياق، يبرز الإرشاد الأسري بوصفه أحد أهم الميادين المتخصصة التي تعنى بمرافقة الأسر، من خلال تبني مقاربات وقائية وعلاجية تسهم في إعادة التوازن داخل النسق الأسري، وتعزيز مهارات التواصل الواقعي، والحد من مظاهر الاغتراب الناتجة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية.

وانطلاقاً مما سبق، تطرح هذه الورقة البحثية إشكالية محورية تتمثل في التساؤل حول كيف أسهم الإدمان الرقمي، ولا سيما عبر مواقع التواصل الاجتماعي، في بروز ظاهرة الاغتراب الأسري، وما مدى الحاجة إلى الإرشاد الأسري كمدخل علمي ومهني لمواجهة هذه الظاهرة وتعزيز الاستقرار الأسري في ظل التحولات الرقمية المعاصرة؟

1. أهداف الدراسة:

- تحليل التحولات الرقمية المعاصرة وانعكاساتها على أنماط التفاعل داخل الأسرة.
- توضيح مفهوم الإدمان الرقمي وخصائصه.
- الكشف عن أهم انعكاسات الإدمان الرقمي.
- الكشف عن مظاهر الاغتراب الأسري الناتجة عن الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية، وتحليل أبعاده النفسية والاجتماعية.
- تفسير العلاقة بين التفاعل الافتراضي والاغتراب الأسري في ضوء بعض المقاربات النظرية النفسية والأسرية.
- إبراز الحاجة إلى الإرشاد الأسري كمدخل وقائي وعلاجي لمواجهة آثار الإدمان الرقمي داخل الأسرة.
- تسليط الضوء على دور الإرشاد الأسري في تعزيز التواصل الواقعي وتحقيق التوازن الأسري في ظل التحولات الرقمية.
- المساهمة في إثراء الأدبيات النظرية المرتبطة بالإرشاد الأسري في العصر الرقمي.
-

2. أهمية الدراسة:

تتبع أهمية موضوع الدراسة من تناوله لإحدى القضايا المعاصرة التي أفرزتها التحولات الرقمية المتسارعة، والمتمثلة في الاغتراب الأسري الناتج عن الإدمان الرقمي، ولا سيما في ظل الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي داخل الأسرة. وتكمن أهمية الدراسة في بعدها النظري، حيث تسعى إلى تعميق الفهم العلمي لهذه الظاهرة من خلال تحليل أبعادها النفسية والاجتماعية، وربطها بسياق الرقمنة وتأثيرها في أنماط التفاعل الأسري. كما تبرز أهمية المقال في تسليط الضوء على الدور المحوري للإرشاد الأسري بوصفه إطاراً مهنيّاً قادراً على مرافقة الأسر في مواجهة تحديات العصر الرقمي، بما يساهم في تعزيز التوازن الأسري، ودعم الاستقرار النفسي والاجتماعي، وإثراء الأدبيات العلمية في مجال الإرشاد الأسري المعاصر، وفتح آفاق بحثية جديدة أمام الدراسات المستقبلية ذات الصلة.

3. الدراسات السابقة:

دراسة السيد (2021)، بعنوان "برنامج إرشادي في طريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من الاغتراب الأسري الناتج عن استخدام الإنترنت": استهدفت الدراسة الحالية استقصاء أبعاد ظاهرة الاغتراب الأسري في البيئة المنزلية المعاصرة، متجاوزةً في تحليلها العلاقة الزوجية لتمتد إلى الأبناء والمحيط الاجتماعي المتأثر بالعوامل الرقمية المستحدثة. وقد سعى الباحث من خلال هذا الطرح التجريبي إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى طريقة 'العمل مع الجماعات' كآلية تدخل مهني للحد من تداعيات الاغتراب الأسري الناجم عن استخدام الإنترنت؛ وينبثق عن هذا التوجه جملة من الأهداف الإجرائية المتمثلة في قياس أثر البرنامج في تخفيف حدة العزلة الاجتماعية، ومعالجة مظاهر عدم الرضا الأسري، فضلاً عن تعويض تآكل القيم الأسرية الأصيلة. ومن خلال معالجة العلاقة بين المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) والمتغير التابع (تخفيف الاغتراب الأسري)، خلُصت نتائج التحليل الكمي والكيفي إلى كفاءة التدخل المهني في تحقيق مستهدفات الدراسة، مما دفع بالتوصية بضرورة تبني هذا البرنامج الإرشادي وتفعيل استراتيجياته وأدواره المهنية لمواجهة التحديات التي تفرضها العزلة الرقمية على البناء الأسري.

دراسة جعفر مختاري (2022)، بعنوان: " الفاييسبوك وعلاقته بالاغتراب الأسري لدى الطلبة (دراسة ميدانية على عينة من طلبة ثانوية لعزب أحمد - ولاية غليزان-): سعت الدراسة الحالية إلى تقصي العلاقة الارتباطية بين استخدام منصة 'فيسبوك' كنموذج للوسائط الرقمية وبين مظاهر الاغتراب الأسري لدى عينة من طلبة ثانوية 'لعزب أحمد' بولاية غليزان. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي كإطار منهجي، حيث تم تطبيق مقياس الاغتراب الأسري على عينة قصدية قوامها (32) تلميذاً وتلميذة (13 ذكور، 19 إناث) من مختلف الشعب الدراسية. وقد كشفت المعالجة الإحصائية للبيانات عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الفيسبوك وارتفاع مستويات الاغتراب الأسري لدى الطلبة، مع بروز فروق جوهرية في درجة الاغتراب تُعزى لمتغير الجنس، في حين لم تُسفر النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير الشعبة الدراسية. وبناءً على ذلك، أوصت الدراسة بضرورة تفعيل الدور الإرشادي والتوعوي للأولياء والمربين لتقنين الحجم الساعي للاستخدام الرقمي، وحماية المراهقين من مخاطر السقوط في فخ الإدمان الإلكتروني وما يتبعه من اضطرابات علائقية، مع التأكيد على أهمية التكفل النفس-اجتماعي بالحالات التي تعاني من مؤشرات الاغتراب الأسري.

دراسة العجمي أميرة (2024)، بعنوان: "الاغتراب الأسري وتحديات عصر التكنولوجيا": تمحورت هذه الدراسة حول استقصاء ظاهرة الاغتراب الأسري وتحليلاتها بين (الأزواج والأبناء) في سياق الطفرة التكنولوجية المعاصرة، مرتكزةً على تحليل الآثار المترتبة على الاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي التي باتت تستقطب الاهتمام الجمعي للأفراد عبر تلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية وتحقيق إشباعاتهم من (التفاعل الحواري، والتدفق المعلوماتي). وقد جاءت هذه الدراسة لتؤكد ما ذهب إليه الأدبيات السابقة بشأن مسببات الاغتراب في 'عصر الرقمنة'، حيث كشفت النتائج عن مفارقة تتمثل في تنامي القدرات التقنية للمجتمع الأسري في مقابل تصاعد المخاطر

المجتمعية والتهديدات الهيكلية التي تواجهها الأسرة، مما يستدعي تدخلاً منهجياً لوضع آليات كفيلة بترشيد الاستهلاك الرقمي. وبناءً على ذلك، أوصت الدراسة بضرورة صياغة استراتيجيات توعوية تهدف إلى توجيه أفراد الأسرة نحو الاستغلال الأمثل للتقنية، وتحويلها من أداة للعزلة إلى وسيلة لتعزيز النفع العام والتماسك المجتمعي.

4. التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا للدراسات السابقة نجد أن جميعها تتفق في تأكيدها على خطورة التغلغل الرقمي وأثره المتنامي في تفكيك الروابط الأسرية التقليدية، حيث قدمت هذه الجهود العلمية رؤى متباينة بدأت بالرصد الإحصائي للعلاقة الارتباطية بين كثافة استخدام المنصات الرقمية والاغتراب لدى المراهقين كما في دراسة (مختاري)، وصولاً إلى التحليل الوصفي للتحديات الهيكلية والقيمية التي تواجه النسق الأسري في عصر الطفرة التكنولوجية، وهو ما وضحته دراسة (العجمي)، وانتهاءً بالمنحى العلاجي التجريبي الذي اختبر كفاءة البرامج الإرشادية الجماعية في ترميم التصدعات الأسرية حسب ما جاء في دراسة (السيد). وبالرغم من ثراء هذه الأدبيات، إلا أن الدراسة الحالية تتميز بسعيها نحو رصد "ديناميكية التحول" من مجرد التفاعل الافتراضي العابر إلى حالة "الإدمان الرقمي" الممنهج، مبرزة الفجوة القائمة بين التطور التقني والجمود العاطفي داخل الأسرة. وتبرز القيمة المضافة لهذه الدراسة في انتقالها من مجرد وصف الظاهرة إلى التأصيل العلمي لـ "فلسفة الحاجة الملحة للإرشاد الأسري"، ليس كخيار علاجي لاحق فحسب، بل كضرورة وقائية استراتيجية لإعادة بناء الهوية الاتصالية للأسرة في ظل تنامي مظاهر العزلة والاغتراب الرقمي، وهو ما يجعلها استكمالاً نوعياً لما بدأت به الدراسات السابقة عبر التركيز على آليات "التمكين الإرشادي" لمواجهة الإدمان السلوكي الرقمي.

II – أدبيات الدراسة :

1. تعريف الإدمان الرقمي: وردت العديد من التعريف الخاصة بالإدمان الرقمي، يمكن أن نذكر البعض منها فيما يلي:

يمكن تعريف الإدمان الرقمي بأنه نمط سلوكي يتمثل في الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت بمعدل يتجاوز (38) ساعة أسبوعياً في سياقات خارج نطاق الضرورة المهنية. ويتسم هذا السلوك بظاهرة "التحمل النفسي"، حيث يميل الفرد إلى زيادة فترات الاستخدام تدريجياً لتحقيق ذات مستوى الإشباع النفسي الذي كان يبلغه سابقاً في فترات زمنية أقل. كما يقترن هذا الاضطراب بظهور أعراض الانسحاب عند انقطاع الاتصال، والتي تتجلى في صورة اضطرابات نفسية وجسمانية، كالاضطراب النفسي الحركي، والقلق التوتري، والاستغراق الذهني القهري في العالم الافتراضي. ويصل الاعتماد على هذه الوسيلة إلى حد الاستلاب الذاتي، بحيث تهيمن الشبكة على الحيز الإدراكي للفرد وتتحول إلى محور ارتكاز حياته اليومية، مما يؤدي إلى فقدان السيطرة الإرادية والارتكان التام للوسيط الرقمي. (كلايعة، 2025، ص105-106)

كما يُصنف الإدمان الرقمي ضمن اضطرابات "ضبط الاندفاع" الناجمة عن الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتقنيات والوسائط الشبكية. فبالرغم من الصيرورة التاريخية التي جعلت من الرقمنة ضرورة بنيوية في المجتمعات المعاصرة، محدثةً تحولاً جذرياً في أنماط الحياة المهنية، الأكاديمية، والترفيهية، إلا أن هذا "الاجتياح الإلكتروني" أفرز فئة من المستخدمين تعاني من ارتكان كلي للمجال الافتراضي. وتتجلى ذروة هذا الاضطراب فيما يُعرف بظاهرة "النوموفوبيا" (Nomophobia)، أو الرهاب الناجم عن فقدان الاتصال بالهاتف المحمول، والذي يُعد مؤشراً حرجاً على حالة الإدمان. وينعكس هذا السلوك في صورة اعتلالات نفسية تؤثر سلباً على التوازن العقلي للفرد، وتخلق حاجزاً يحول دون التفاعل الاجتماعي الطبيعي. علاوة على ذلك، يؤدي هذا الارتداد نحو "الأنشطة الذكية" على حساب الأنشطة الاجتماعية الواقعية إلى بروز ظاهرة العزلة الافتراضية؛ حيث ينحسر التواصل البشري المباشر لفائدة التفاعل الرقمي، مما يفضي بالتبعية إلى تراجع

معدلات التحصيل الأكاديمي وتآكل المهارات الاجتماعية، ليجد الفرد نفسه في حالة من الانفصال عن الواقع المادي والافتراضي الأسري والاجتماعي. (لطرش وحسناوي، 2024، ص 153-154)

مما سبق يمكننا أن نخلص إلى أن الإدمان الرقمي اضطراب سلوكي معاصر يندرج ضمن فئة اضطرابات ضبط الاندفاع (Impulse Control Disorders)، ويتمثل في الاستخدام القهري والمفرط للوسائط التكنولوجية وشبكة الإنترنت بما يتجاوز العتبة الزمنية التكيفية، ويتميز هذا النمط السلوكي بظاهرة 'التحمل النفسي' التي تدفع الفرد لزيادة جرعات الاستهلاك الرقمي لتحقيق الإشباع، مع ظهور أعراض انسحابية حادة (نفسية وجسدية) عند انقطاع الاتصال، تتبدى في القلق والتوتر النفسي الحركي والرهاب من فقدان الوسيلة (Nomophobia). ويؤدي هذا الارتقان التقني إلى تآكل المهارات الاجتماعية، وتراجع الكفاءة الأكاديمية، وإحلال التفاعل الافتراضي محل الروابط الواقعية، مما يفضي في نهاية المطاف إلى حالة من العزلة والارتقان الوجودي للآلة.

2. **أنماط الإدمان الرقمي وتداعياتها السوسيوسيكولوجية:** تعد الأجهزة الرقمية في العصر الراهن مكوناً بنوياً في النسيج اليومي للأفراد؛ إلا أن تنامي الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي أفرز ظاهرة "الإدمان الرقمي"، بوصفها واحداً من أبرز التحديات التي تواجه الأفراد والمجتمعات المعاصرة. وتتجلى خطورة هذه الظاهرة في آثارها التراكمية على الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي، ويمكن حصر أبرز أنماطها فيما يلي:

- **إدمان ألعاب الفيديو (Video Game Addiction):** يتمثل في الاستغراق القهري للفرد في البيئات الافتراضية للألعاب، وهي ظاهرة تنتشر بكثافة في أوساط المراهقين والشباب. ويصاحب هذا النمط اضطرابات في النظم البيولوجية (كالأرق والسهر المفرط)، مما يؤدي إلى تراجع ملموس في الأداء الأكاديمي والمهني، وضمور مهارات التفاعل الاجتماعي الواقعي، فضلاً عن احتمالية بروز نزعات عدوانية ناتجة عن المحاكاة الرقمية.

- **إدمان الإنترنت (Internet Addiction):** يُعرف كاضطراب سلوكي اعتمادي يدفع الفرد للارتباط المستمر بالشبكة العنكبوتية لفترات زمنية ممتدة. ويتجاوز هذا السلوك حدود الاستخدام الوظيفي ليشمل التصفح العشوائي، والتسوق الإلكتروني، ومتابعة الوسائط المتعددة بشكل يؤدي إلى اختلال الأدوار الاجتماعية وتعطيل المهام الحياتية الأساسية.

- **إدمان الهواتف الذكية (Smartphone Addiction):** حالة من الارتباط المرضي بالجهاز المحمول، تظهر معالمها من خلال "أعراض التحمل" (الحاجة لزيادة ساعات الاستخدام) و"الأعراض الانسحابية" عند فقدان الجهاز. وغالباً ما يُستخدم الهاتف كآلية دفاعية للهروب من القلق والتوتر، ويصاحبه سلوك إنكار وتزييف للحقائق المتعلقة بحجم الاستخدام الفعلي رغم الإدراك المسبق لتبعاته السلبية.

- **إدمان منصات التواصل الاجتماعي (Social Media Addiction):** هو الاستخدام المفرط والمزمن للتطبيقات التفاعلية، والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرغبة في تعديل الحالة المزاجية. ويؤدي هذا النمط من الإدمان إلى تعميق الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية في الواقع الحقيقي، مع ظهور اضطرابات نفسية وسلوكية فور الانقطاع عن هذه المنصات، مما يعزز من حالة الاغتراب عن الذات والمجتمع. (محمود وعبد العزيز، 2025، ص 780-781)

3. **الانعكاسات السوسيو-نفسية للإدمان الرقمي على البناء الأسري:** يعد الإدمان الرقمي من الظواهر المستحدثة التي أفرزت جملة من المتغيرات السلبية المؤثرة في استقرار النسق الأسري وتماسكه المجتمعي. ويمكن حصر أبرز هذه الانعكاسات وفق ما يلي:

أولاً: غياب التفاعل الاجتماعي المباشر (العزلة البينية):

يؤدي الإفراط في ارتياد الفضاءات السيبرانية إلى تآكل "رأس المال الاجتماعي" داخل الأسرة؛ حيث تراجعت مستويات الحوار البيني والتفاعل الوجداني المباشر. هذا الإحلال للتواصل الرقمي محل التواصل الواقعي أدى إلى نشوء ما يعرف بـ "العزلة داخل الجماعة"، مما أضعف القدرة على الإفصاح عن الاحتياجات النفسية والوجدانية، وألقى بظلاله على جودة الروابط الأسرية ومتانتها.

ثانياً: اتساع الهوة الثقافية والتقنية بين الأجيال:

أفرز الاستخدام الكثيف للوسائط الرقمية تبايناً معرفياً حاداً بين الأجيال (الآباء والأبناء). فبينما يتمتع الأبناء بـ "الأمية الرقمية الصفرية" والقدرة العالية على التكيف التقني، يواجه الآباء تحديات في مواكبة هذا التسارع. هذا التفاوت خلق فجوة قيمية وإدراكية حالت دون تحقيق الفهم المتبادل، مما ضاعف من احتمالات الصدام الثقافي والنزاعات الناتجة عن اختلاف المرجعيات.

ثالثاً: اضطراب العلاقات الزوجية وهشاشة الروابط: تسهم الشبكات الرقمية في إحداث اختلالات وظيفية في العلاقة الزوجية عبر عدة مسارات:

- الاغتراب الزوجي: نتيجة الانشغال بالواقع الافتراضي عن الالتزامات والأدوار المتبادلة.
- تنامي الصراعات السلوكية: والمتمثلة في "الغيرة الرقمية" الناتجة عن تدخل المداخلات الافتراضية مع الخصوصية الزوجية.
- انتهاك خصوصية المجال الأسري: عبر التشاركية المفرطة للمعلومات والصور التي قد تثير أزمات ثقة بين الطرفين.
- رابعاً: الاختلالات السلوكية والفسولوجية: يتجاوز تأثير الإدمان الرقمي الجانب الاجتماعي ليصل إلى الاضطرابات السلوكية والمعرفية، ومنها:

- تدهور الوظائف المعرفية (كالتركيز والانتباه) لدى الناشئة.
- الاضطرابات المرتبطة بجودة النوم والتوتر المزمن.
- ظاهرة "الحضور الغائب"، وهي الوجود الفيزيقي للفرد داخل المنزل مع غياب ذهني ووجداني تام.

خامساً: الانهيار القيمي والتهديد الهوياتي:

يواجه النسق القيمي للأسرة تحديات جسيمة نتيجة التعرض المستمر لثقافات وافدة وأنماط سلوكية قد تتعارض مع الأطر الأخلاقية التقليدية. هذا التدفق المعلوماتي غير المفلتر يضع الآباء في حالة دفاع مستمر لحماية الهوية الثقافية للأبناء من النماذج السلوكية السلبية والأنماط الاستهلاكية التي يروج لها الفضاء الرقمي. (عبد العزيز، 2025، ص 310-311)

من خلال ما سبق يمكننا أيضاً أن نؤكد على أن "الاغتراب الأسري" (Family Alienation) هو الانعكاس الأكثر عمقاً وخطورة الناتج عن الإدمان الرقمي؛ إذ يمثل تصدعاً في الجوهر العاطفي والوظيفي للأسرة. فبينما كان المنزل قديماً يمثل "الحصن الاجتماعي" الذي يجتمع فيه الأفراد للحوار والمشاركة، تحول في ظل الطغيان الرقمي إلى مساحة جغرافية باردة تضم أفراداً "حاضرين جسدياً، وغائبين وجدانياً".

ويمكن تحليل هذه الظاهرة من خلال النقاط الجوهرية التالية:

- إحلال التفاعل الافتراضي محل التفاعل الواقعي:

لقد أصبح "التفاعل الافتراضي" هو الشاغل الأول والحرك الأساسي لسلوك أفراد الأسرة، حيث تُستبدل الكلمات والنظرات الدافئة برموز تعبيرية وصمت إلكتروني، مما يُفقد الأسرة قدرتها على التماسك الوجداني ويجعل أفرادها يشعرون بالغربة وهم تحت سقف واحد.

- نشوء "الجزر المنعزلة" داخل البيت الواحد:

يؤدي الإدمان الرقمي إلى تفتيت وحدة الأسرة وتحويلها إلى مجموعة من "الجزر المنعزلة". فكل فرد يغرق في عالمه الرقمي الخاص الذي يلبي اهتماماته الفردية، مما يؤدي إلى انعدام "الذاكرة الأسرية المشتركة". هذا الانفصال يجعل الفرد يشعر بأن انتماءه لمجتمعه الافتراضي (أصدقاء المنصات) أقوى من انتمائه لمجتمعه الواقعي (الوالدين والإخوة).

- تآكل الوظيفة التربوية والقيمية:

يعد الاغتراب الرقمي خطيراً لأنه يسلب الأسرة دورها في "التنشئة الاجتماعية". عندما يصبح التفاعل الافتراضي هو المرجعية، يقل تأثير الوالدين في توجيه الأبناء، وتلاشى القيم المشتركة لصالح قيم هجينة مستمدة من الفضاء السيبراني، مما يخلق نوعاً من "الاغتراب القيمي" الذي يجعل الأبناء يشعرون بأن لغة آبائهم وتفكيرهم ينتميان لعصر آخر لا يمت بصلة لواقعهم.

- التداعيات النفسية للاغتراب:

لا يتوقف الأمر عند الصمت، بل يمتد ليشمل شعوراً مزمناً بالوحدة النفسية. فالاغتراب الأسري الناتج عن الإدمان الرقمي يعزز مشاعر القلق والاكتئاب، لأن الفرد يفقد "نظام الدعم النفسي" المباشر الذي توفره الأسرة المستقرة، ويصبح رهينة لتقدير وهمي يستقيه من عدد الإعجابات أو التفاعلات الافتراضية.

وعليه نخلص أن الاغتراب الأسري ليس مجرد مشكلة تقنية، بل هو "أزمة كيان"؛ حيث تسببت أولوية التفاعل الرقمي في تفريغ العلاقات الأسرية من محتواها الإنساني، ليصبح الاغتراب هو السمة الطاغية التي تهدد أمن واستقرار المجتمع ككل.

4. تعريف الإغتراب الأسري: يمكن أن نشير إلى بعض تعاريف الاغتراب الأسري فيما يلي:

يُعرف الاغتراب الأسري بأنه حالة من العزلة الوجدانية والنفور العلائقي تجاه أحد الوالدين أو كلاهما، حيث يتخذ هذا الاغتراب مسارات سلوكية متعددة تتراوح بين النزاعات المستمرة والنزعات العدوانية. وتتجلى خطورة هذه الظاهرة في رفض الشاب المطلق لإقامة قنوات اتصال فاعلة أو بناء علاقة سوية مع المحيط الوالدي، استناداً إلى مسوغات تفتقر للموضوعية، أو مبررات مبالغ فيها، أو تصورات غير واقعية؛ مما يؤدي في نهاية المطاف إلى تقويض دعائم التماسك الأسري واتساع الفجوة الجيلية داخل النسق العائلي. (حامد، ص 99)

تُعرف الشافعي (2017) الاغتراب الأسري بوصفه حالة من الانفصال الوجداني والادراكي للفرد عن نسقه العائلي، حيث يتولد لديه شعور عميق بالعزلة والارتباك في فهم واقع الأسرة ومجريات أحداثها. ويقود هذا الاغتراب إلى حالة من اللامبالاة تجاه القضايا والمشكلات الأسرية، مما يدفع الفرد لتبني سلوكيات انسحابية ونزعات هروبية من المحيط الأسري، بحثاً عن فضاءات بديلة تعوض هذا الاغتراب السيكولوجي.

تعددت المقاربات النظرية في تعريف الاغتراب الأسري، حيث يشير محمد رشيد العويد إلى أن هذه الظاهرة تتمثل في حالة من "التشتت العلائقي" داخل النسق الأسري؛ إذ يسود التباعد بين أفراد الأسرة الواحدة نتيجة الانكفاء على الذات، أو الاستغراق المفرط في الالتزامات المهنية، أو الارتباط بالدوائر الصداقية، أو الانغماس في الوسائط التقنية (كالحاسوب والبرامج الرقمية). ويؤدي هذا التشرد إلى تغليب الاهتمامات الفردية والأنشطة الخارجية على حساب الاستقرار والترايط الأسري.

وفي سياق متصل، يُفسّر الاغتراب الأسري بكونه عجزاً وظيفياً في مهارات التواصل الاجتماعي لدى الفرد، مما يولد لديه نزعة نحو الفردانية المطلقة. وينتج هذا الشعور عن عدم القدرة على التكيف والاندماج السوي مع المحيطين به، الأمر الذي يفضي في نهاية المطاف إلى خلل في الهوية الجماعية، وضعف صلات الانتماء الجوهري للوحدة الأسرية. (العلالي وشنيوي، 2024، ص 544)

يمكن تعريف الاغتراب الأسري من منظور سوسيولوجي بأنه حالة من "الغياب الذهني والوجداني" للفرد عن سياقه العائلي، حيث يتسم هذا النوع من الاغتراب بضعف الإدراك المعرفي للواقع الاجتماعي للأسرة، والانفصال التام عن منظومة التفاعلات اليومية. ويتجسد هذا الاغتراب في تدني مستوى الوعي بالتحديات أو الأزمات التي تواجه النسق الأسري، مما يُولد استجابة سلوكية انسحابية تدفع الفرد نحو "الاغتراب المكاني والاجتماعي"؛ بحثاً عن بدائل خارج نطاق الأسرة للهروب من استحقاقات الانتماء والمشاركة الوجدانية الفاعلة.

(محمود، 2016، ص 176)

يمكن تعريف الاغتراب الأسري بأنه حالة من "الوجود الصوري" داخل النسق العائلي، حيث يعاني الفرد من اضطراب في التوافق النفسي والاجتماعي يُؤَلد لديه شعوراً متنامياً بالانفصال الوجداني والغربة عن المحيط الأسري. ويتجاوز هذا الاغتراب حدود العزلة المادية ليشمل نزعات تدمرية تقود الفرد إلى التنصل من المعايير القيمية والموجهات السلوكية للأسرة. وينجم عن هذا الانكفاء الانسحاب التدريجي من الأنشطة التفاعلية والأهداف المشتركة، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى تآكل الرابطة الانتمائية، وفقدان الشعور بالولاء والأمان السيكلوجي الذي يُفترض أن يوفره الكيان الأسري كجماعة مرجعية أولية. (حافظ، 2021، ص 1443)

من خلال ما تم عرضه من تعاريف للاغتراب الأسري يمكن أن نخلص إلى أنه (الاغتراب الأسري) حالة نفسية اجتماعية مركبة تعكس اختلالاً في طبيعة العلاقات داخل النسق الأسري، حيث تتسم هذه الحالة بظهور مشاعر النفور العلائقي، والعزلة الوجدانية، وتراجع مستويات التفاعل والتواصل بين أفراد الأسرة. ويتجلى الاغتراب الأسري في ضعف الروابط العاطفية، وغياب الإحساس بالانتماء، وانخفاض درجة الاهتمام المتبادل، فضلاً عن انتشار اللامبالاة تجاه شؤون الأسرة ككل أو تجاه أعضائها كأفراد، مما يؤدي إلى تفكك ضمني في بنية العلاقات الأسرية رغم استمرارها شكلياً. كما يعكس هذا الاغتراب حالة من الانفصال النفسي التي يعيشها الفرد داخل أسرته، حيث يشعر بالبعد وعدم الاندماج، وكأنه يعيش في إطار اجتماعي يفتقر إلى الدعم العاطفي والتفاعل الإنساني الحقيقي. وغالباً ما يرتبط هذا النمط من الاغتراب بجملة من العوامل المعاصرة، من بينها التحولات الرقمية وأنماط التفاعل الافتراضي، التي قد تسهم في إضعاف التواصل الواقعي وتعميق الفجوة الوجدانية بين أفراد الأسرة، مما ينعكس سلباً على تماسكها واستقرارها ووظائفها التربوية والاجتماعية.

5. **أبعاد ومظاهر الاغتراب:** تتشكل ظاهرة الاغتراب من مجموعة من الأبعاد المفاهيمية المتداخلة التي تعكس فجوة العلاقة بين الفرد ونسقه الاجتماعي، وتتمثل أبرز هذه الأبعاد فيما يلي:

- العجز أو فقدان السيطرة: يُشير هذا البعد إلى تدني إدراك الفرد لقدرته التأثيرية في مجريات حياته، وشعوره بافتقار "الفاعلية الذاتية" في توجيه الأحداث أو اتخاذ القرارات المصيرية. ويتجسد العجز في اعتقاد الفرد بأن سلوكياته الشخصية لا تفضي إلى النتائج المرجوة، مما يولد حالة من الاستسلام للظروف الخارجية والمؤثرات البيئية التي يراها أقوى من إرادته وتطلعاته.
- فقدان المعنى: يرتبط هذا البعد بالجانب الإدراكي والمعرفي؛ حيث يعاني الفرد من ضبابية في الرؤية واضطراب في منظومة المعتقدات، مما يجعله عاجزاً عن فهم الأحداث المحيطة به أو التنبؤ بنتائجها. ويحدث هذا الاغتراب عندما يفتقر الفرد للحد الأدنى من الوضوح اللازم للمشاركة في اتخاذ القرارات أو تكوين موقف فكري متماسك.

- اللامعيارية: هي حالة من التفسخ القيمي، حيث يتولد لدى الفرد توقع بأن السلوكيات المرفوضة اجتماعياً قد غدت وسائل مقبولة لتحقيق الغايات الشخصية. وفي هذا البعد، تضعف الضوابط المعيارية وتختل الموازين الأخلاقية، حيث يتم تبرير المصلحة الذاتية على حساب القواعد الجمعية، مما يؤدي إلى تداخل المفاهيم بين ما هو مشروع وما هو غير مشروع.
- العزلة الاجتماعية: تتمثل في انقطاع الروابط الوجدانية والتفاعلية بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وتنقسم إلى نوعين رئيسيين: عزلة قسرية ناتجة عن الإخفاق في بناء شبكة علاقات سوية، وعزلة اختيارية يتبناها الفرد نتيجة شعوره بالاغتراب القيمي والثقافي وعدم التجانس مع الأنساق السائدة في مجتمعه.
- اغتراب الذات: يُعد من أعمق أبعاد الاغتراب، حيث يشعر الفرد بالانفصال عن جوهره الذاتي، ويصاحبه إحساس بالوحدة الوجودية وفقدان القوة، مما يجعل الفرد غريباً عن طموحاته ومشاعره الحقيقية.
- اللاهوائية: يرتبط هذا البعد بغياب الغائية من الوجود؛ حيث يشعر الفرد بأن مسار حياته يفتقر إلى بوصلة واضحة أو غايات عليا، مما يؤدي إلى فقدان الدافعية للاستمرار في الأنشطة الحيوية أو التخطيط للمستقبل.
- التمرد: يمثل البعد الحركي أو التغييري في الاغتراب، حيث يرفض الفرد النظام القائم جملة وتفصيلاً، ويسعى لاستبدال المعايير والأنساق السائدة بمنظومة بديلة تستند إلى رؤية راديكالية أو ثورية تهدف إلى إعادة صياغة الواقع الاجتماعي. (العجمي، 2024، ص 5-6)

و تتبدى ظاهرة الاغتراب الأسري من خلال مؤشرات سلوكية وانفعالية ملموسة، يمكن تصنيفها وفق المحاور الرئيسة التالية:

- العزلة الاجتماعية (Social Isolation) وتنعكس حالة الانقطاع الوظيفي والوجداني للفرد عن محيطه القريب، وتتمثل في:
 - ضمور قنوات التواصل: القصور في تبادل المعلومات والمشاعر مع أفراد النسق الأسري.
 - الانسحاب التفاعلي: النكوص عن المشاركة في المواقف والأنشطة الأسرية الجماعية.
 - هشاشة الروابط البينية: ضعف المتانة في العلاقات الاجتماعية التي تشكل قوام التماسك الأسري.
 - العزلة المكانية: الميل للتقوقع الفيزيقي داخل المسكن والهروب من المواجهات المباشرة.
- عدم الرضا الأسري (Familial Dissatisfaction) وهو مؤشر سيكولوجي يعكس خللاً في الإشباع العاطفي والتقدير الذاتي، ويظهر من خلال:
 - فقدان الاستحقاق: سيطرة الشعور بعدم التقدير أو تجاهل الأدوار التي يؤديها الفرد.
 - العجز التكيفي: الإحساس بالفشل في مواجهة الضغوط أو الالتزامات الحياتية المشتركة.
 - الإخفاق الحواري: تعذر الوصول إلى نقاط تفاهم مشتركة، مما يؤدي إلى صراعات مزمنة.
 - السأم الوجودي: هيمنة مشاعر الملل والرتابة، وفقدان الشغف بالحياة الأسرية.
- تآكل المنظومة القيمية (Erosion of Family Values) ويعد هذا المحور الأخطر، حيث يمس القواعد الناظمة لسلوك الأفراد، ويتجلى في:
 - اللامعيارية السلوكية: افتقاد الموجهات الصحيحة للسلوك، وبروز حالة من الانفلات من الضوابط الأسرية.

- التنافر الوجداني: تحول المودة إلى مشاعر سلبية أو عدائية بين الأطراف الفاعلة (خاصة بين الزوجين).
- اضطراب الانضباط: تجاوز الحدود الأخلاقية والاجتماعية التي تحكم التفاعلات اليومية.
- تدهور التقدير المتبادل: غياب الاحترام كركيزة أساسية، مما يقوض المكانة الاعتبارية لكل فرد داخل الأسرة. (السيد، 2021، ص10)

بناءً على ما سبق ذكره وبعد تحليل المعطيات نخلص أن الاغتراب الأسري بوصفه ظاهرة نفسية اجتماعية يتجلى في مجموعة من المظاهر المتداخلة التي تمس البناء العلائقي والوجداني داخل النسق الأسري، بحيث تعكس حالة من التفكك المعنوي والانفصال النفسي بين أفرادها. ويمكن عرض أبرز هذه المظاهر على النحو الآتي:

العزلة الوجدانية والانفصال العاطفي: تُعد من أبرز مؤشرات الاغتراب الأسري، حيث يسود فتور المشاعر بين أفراد الأسرة، ويغيب التعبير عن المودة والدعم الانفعالي، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالوحدة النفسية رغم التواجد الفيزيقي داخل الأسرة.

ضعف التواصل الأسري: يتجلى ذلك في غياب الحوار الفعال، وانخفاض مستوى التفاعل اللفظي وغير اللفظي، واعتماد أنماط تواصل سطحية أو متوترة، وهو ما يحدّ من فرص التفاهم ويعمّق فجوة التباعد بين الأفراد.

الشعور بعدم الرضا الأسري: يعبر الأفراد عن حالة من السخط أو الإحباط تجاه الحياة الأسرية، نتيجة عدم إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية، كالحاجة إلى التقدير والانتماء والأمان.

انعدام أو ضعف الإحساس بالانتماء: يفقد الفرد شعوره بأنه جزء فاعل ومقبول داخل أسرته، ما يدفعه إلى البحث عن بدائل انتمائية خارج الإطار الأسري، قد تكون أحياناً غير سوية.

النفور والتباعد العلائقي: يتجسد في تجنب التفاعل مع أفراد الأسرة، والرغبة في الابتعاد عنهم نفسياً أو مكانياً، نتيجة تراكم الصراعات أو الخبرات السلبية.

انخفاض مستوى التماسك الأسري: يظهر ذلك في ضعف الروابط التي تجمع أفراد الأسرة، وغياب روح التعاون والتكافل، مما يجعل الأسرة أقل قدرة على مواجهة الضغوط والأزمات.

اضطراب الأدوار الأسرية: يتجلى في غموض أو تداخل الأدوار والمسؤوليات داخل الأسرة، أو عدم التزام الأفراد بها، الأمر الذي يؤدي إلى خلل في التوازن البنائي والوظيفي للأسرة.

الصراعات الأسرية المتكررة: تكثر النزاعات والخلافات بين أفراد الأسرة، سواء كانت صريحة أو ضمنية، مع غياب آليات فعالة لحلها، مما يعزز مناخ التوتر والاغتراب.

اللامبالاة والتبلد الانفعالي: يفقد الأفراد الاهتمام بشؤون الأسرة ومشكلاتها، ويظهر نوع من البرود أو الانسحاب الانفعالي تجاه الأحداث الأسرية.

البحث عن بدائل خارج الأسرة: يلجأ الفرد إلى تكوين علاقات أو انتماءات خارجية لتعويض النقص العاطفي والاجتماعي داخل الأسرة، مثل الارتباط المفرط بالأصدقاء أو الجماعات المرجعية الأخرى.

ضعف الاستقرار الأسري: يتجلى في غياب الشعور بالأمن والطمأنينة داخل الأسرة، نتيجة التوترات المستمرة أو التغيرات المفاجئة في العلاقات والأدوار.

انطلاقاً من خلال ما تم عرضه حول الإدمان الرقمي وانعكاساته، خاصة ما تعلق بالاغتراب الأسري الذي أصبح ظاهرة اكتسحت مختلف المجتمعات فقد وجب على الباحثين والمختصين الاجتهاد والبحث عن أنجع السبل والاستراتيجيات التي يمكن من خلالها مواجهة هذا الاغتراب واسترجاع الاستقرار والتوازن داخل الأسر، ليكون موضوع الإرشاد الأسري أحد أهم تلك السبل التي تعمل على مواجهة التفاعل الافتراضي القائم على حساب التواصل الأسري، وكذا المساعدة على تخطي الاغتراب الأسري الواقع بسبب الإدمان الرقمي.

6. ماهية الإرشاد الأسري: يمكن أن نذكر بعض تعاريف الإرشاد الأسري فيما يلي:

يُصنف الإرشاد الأسري بوصفه أحد المقاربات المنهجية في العلاج النفسي الجماعي، حيث يركز في منطلقاته النظرية على التعامل مع الأسرة كـ "وحدة تحليلية متكاملة" وليس كأفراد منفصلين. ويستهدف هذا النوع من التدخل المهني كشف الاختلالات الوظيفية والاضطرابات الناتجة عن ديناميات التفاعل بين أعضاء النسق الأسري. وتتمثل الغاية المحورية للإرشاد الأسري في معالجة هذه الإشكاليات من خلال استثمار القوى الكامنة في الجماعة الأسرية ذاتها، والسعي نحو إعادة صياغة أنماط التفاعل المرضية واستبدالها بنماذج اتصالية أكثر توازناً وصحة؛ بما يضمن استعادة التوازن للنسق الأسري وتعزيز قدرته على المواجهة الذاتية للمشكلات.

كما يُعرف الإرشاد الأسري كعملية مهنية منظمة تهدف إلى تقديم الدعم والمساندة الفنية لأعضاء النسق الأسري (والوالدين، الأبناء، والامتدادات القريبية)، سواء عبر جلسات فردية أو تفاعلات جماعية مشتركة. وترتكز هذه العملية على تعزيز الوعي المعرفي بمتطلبات الحياة الأسرية وأدوارها الوظيفية، بما يضمن تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بين الأعضاء. كما يسعى الإرشاد الأسري إلى تمكين الأسرة من امتلاك مهارات حل الصراعات ومواجهة المشكلات البينية، وصولاً إلى حالة من الاستقرار الديناميكي التي تحمي الكيان الأسري من التفكك وتدعم وحدته البنائية في مواجهة التحديات الخارجية. (حديدان، 2023، ص452)

ونستنتج أن الإرشاد الأسري هو أحد مجالات الإرشاد النفسي والاجتماعي، يتمثل في عملية مهنية منظمة وهادفة يقوم بها مختص مؤهل، يمتلك مجموعة من الكفاءات العلمية والمهارية التي تمكنه من أداء مهامه الإرشادية بكفاءة، وذلك في إطار علاقة تفاعلية تجمع بين أفراد الأسرة، التي تشمل الزوجين والأبناء، وقد تمتد في بعض الحالات إلى أفراد آخرين تربطهم علاقات قرابة أو تفاعل مباشر مع النسق الأسري. ويهدف الإرشاد الأسري إلى مساعدة الأسرة على فهم خصائصها وبنيتها الداخلية، والتعرف على إمكاناتها ومصادر قوتها، والكشف عن المشكلات والصعوبات التي تعترض توازنها ووظائفها، ثم العمل على توجيهها نحو تبني استراتيجيات فعّالة للتعامل مع تلك المشكلات وإيجاد الحلول المناسبة لها، بما يساهم في تحقيق التوافق الأسري، وتعزيز الاستقرار النفسي والعاطفي، وضمان مناخ من السكينة والتماسك داخل الأسرة.

7. الحاجة إلى الإرشاد الأسري في ظل الإدمان الرقمي لمواجهة الاغتراب داخل الأسر:

تؤكد الحاجة إلى الإرشاد الأسري في ظل تنامي ظاهرة الإدمان الرقمي بوصفها أحد أبرز إفرازات التحول التكنولوجي المعاصر، حيث لم يعد الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي مجرد سلوك ترفيهي عابر، بل تحول في كثير من الحالات إلى نمط تفاعلي مهيمن يعيد تشكيل العلاقات داخل النسق الأسري، خاصة بين الزوجين. ويترتب عن هذا الانغماس المفرط في العالم الافتراضي تراجع ملحوظ في جودة التفاعل الوجداني، وضعف في الروابط الوجدانية، وانخفاض في مستوى التواصل العاطفي، الأمر الذي يفرض تدبيراً إلى حالة من الاغتراب الأسري تتجلى في الشعور بالعزلة داخل الأسرة، وغياب الإشباع الانفعالي، وتنامي المسافات النفسية بين أفرادها. وفي ظل هذا الواقع، تبرز محدودية الآليات الذاتية للأسر في احتواء هذه التحولات، نظراً لغياب الوعي الكافي بمخاطر الإدمان الرقمي، وعدم امتلاك مهارات تنظيم الاستخدام التكنولوجي أو إعادة توجيه أنماط التفاعل الأسري. ومن هنا تكتسب خدمات الإرشاد الأسري أهمية متزايدة باعتبارها إطاراً مهنيّاً متخصصاً يهدف إلى تفكيك هذه الإشكالات المستجدة، من خلال تشخيص أنماط الاستخدام الرقمي داخل الأسرة، وتحليل انعكاساتها على العلاقات الزوجية، ثم العمل على إعادة بناء قنوات التواصل الفعّال، وتعزيز التفاعل الواقعي القائم

على التفاهم والدعم العاطفي. كما يسهم الإرشاد الأسري في تمكين الأزواج من اكتساب استراتيجيات تنظيمية وسلوكية لضبط استخدام الوسائط الرقمية، وتحقيق توازن وظيفي بين متطلبات الحياة الافتراضية والحياة الأسرية، بما يحدّ من مظاهر الاغتراب ويعزز التماسك الأسري. وعليه، فإنّ اللجوء إلى الإرشاد الأسري لم يعد خياراً ثانوياً، بل أصبح ضرورة علمية ومجتمعية تفرضها تحديات العصر الرقمي، لضمان استمرارية الأسرة كوحدة متماسكة قادرة على أداء وظائفها النفسية والتربوية والاجتماعية بكفاءة. و يمكن تلخيص أدوار الإرشاد الأسري فيما يلي:

- دور وقائي: نشر الوعي بالاستخدام الرشيد للتكنولوجيا.
- دور علاجي: معالجة آثار الإدمان الرقمي على العلاقة الزوجية.
- دور تنموي: تعزيز مهارات التواصل والتفاهم الأسري.
- دور توجيهي: مساعدة الأزواج على وضع ضوابط لاستخدام الوسائط الرقمية

مبررات الحاجة إلى الإرشاد الأسري: في ظل هذه التحولات، تبرز الحاجة إلى الإرشاد الأسري كضرورة علمية ومهنية للأسباب التالية:

- تعقّد المشكلات الأسرية في العصر الرقمي: لم تعد المشكلات الأسرية تقليدية، بل أصبحت مرتبطة بسلوكيات رقمية جديدة تتطلب فهماً متخصصاً وتدخلًا مهنيًا موجهًا.
- ضعف الوعي الأسري بمخاطر الإدمان الرقمي: كثير من الأزواج يفتقرون إلى الوعي بكيفية تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على العلاقات الأسرية، مما يستدعي تدخلاً توعوياً إرشادياً.
- الحاجة إلى إعادة بناء التواصل الأسري: يساعد الإرشاد الأسري على:
 - تنمية مهارات التواصل الفعال.
 - تعزيز التفاعل الواقعي.
 - إعادة التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الأسرية.
- الوقاية من تفاقم الاغتراب الأسري: الإرشاد الأسري لا يقتصر على العلاج، بل يسهم في:
 - الوقاية من تفكك الأسرة.
 - الحد من تطور المشكلات إلى أزمات عميقة.
- مرافقة الأسرة في التكيف مع التحولات الرقمية: يعمل الإرشاد الأسري على مساعدة الأسرة في:
 - التكيف الإيجابي مع التكنولوجيا.
 - تنظيم الاستخدام الرقمي داخل النسق الأسري.

III- الخلاصة :

في ضوء ما تم عرضه وتحليله، يتضح أن التحولات الرقمية التي يشهدها العالم المعاصر، رغم ما تحمله من إمكانات إيجابية في تسهيل التواصل وتوسيع آفاق التفاعل الإنساني، قد أفرزت في المقابل أنماطاً جديدة من الاختلال داخل النسق الأسري، لاسيما في ظل

الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي. فقد أسهم الإدمان الرقمي في إعادة تشكيل طبيعة العلاقات داخل الأسرة، مؤدياً إلى تراجع التواصل الواقعي، وضعف الروابط الوجدانية، وبروز مظاهر الاغتراب الأسري التي تهدد تماسك الأسرة واستقرارها النفسي والاجتماعي.

وانطلاقاً من ذلك، يبرز الإرشاد الأسري بوصفه مدخلاً علمياً ومهنياً ضرورياً لمواكبة هذه التحولات، من خلال تقديم مقاربات وقائية وعلاجية تساهم في توعية الأسر بمخاطر الاستخدام غير الرشيد للتكنولوجيا، وتعزيز مهارات التواصل الفعال، وإعادة التوازن بين التفاعل الافتراضي والحياة الأسرية الواقعية. كما يؤكد هذا المقال على أن مواجهة ظاهرة الاغتراب الأسري في العصر الرقمي لا يمكن أن تتم بمعزل عن تدخلات إرشادية ممنهجة، تستند إلى فهم عميق لطبيعة التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية.

وفي هذا الإطار، توصي الدراسة بضرورة تكثيف الجهود البحثية والنظرية في مجال الإرشاد الأسري الرقمي، وتطوير برامج إرشادية متخصصة تستجيب لخصوصيات الأسرة المعاصرة، بما يساهم في تعزيز التماسك الأسري، ودعم الاستقرار النفسي، وضمان بيئة أسرية متوازنة قادرة على التكيف الإيجابي مع تحديات العصر الرقمي.

- الإحالات والمراجع :

- حافظ، دعاء. (2021). استراتيجيات مواجهة صراع فجوة الأجيال كما تمارسها الأمهات بعصر الرقمنة وعلاقتها بالاغتراب الأسري للمراهقين. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، (37)، 1443

https://journals.ekb.eg/article_202371_0.html (زيارة 2026/03/14)

- حامد، شيماء. (د.ت). وسائل التواصل الاجتماعي وانعكاساتها على الاغتراب الأسري للشباب المصري. مجلة بحوث كلية الآداب، 99

https://journals.ekb.eg/article_275580.html (زيارة 2026/02/20)

- حديدان، خضرة. (2023). الإرشاد الأسري والخدمات التي يقدمها للأسرة وفق استراتيجيات الإرشاد العقلي والسلوكي والوجداني. مجلة العلوم الإنسانية، 34(1)، 452 <https://asjp.cerist.dz/en/article/216230> (زيارة 2026/03/15)

- السيد، عبير. (2021). برنامج إرشادي في طريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من الاغتراب الأسري الناتج عن استخدام الإنترنت. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، (6)، 10 https://journals.ekb.eg/article_250619.html (زيارة 2026/01/22)

- العجمي، أميرة. (2024). الاغتراب الأسري وتحديات عصر التكنولوجيا. مجلة العلوم الإسلامية، 7(1)، 5-6 <https://journals.ajsrp.com/index.php/jis/ar/article/view/7422> (زيارة 2026/02/05)

- العاللي، نجاة، وشيتوي، ربيع. (2024). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومشكلة الاغتراب الأسري: دراسة تحليلية. مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، 18(2)، 544 <https://asjp.cerist.dz/en/article/261887> (زيارة 2026/03/01)

- كلاعية، عصام. (2025). الإدمان الرقمي وتداعياته على الواقع القيمي. مجلة الفكر المتوسطي، 14(1)، 105-106 <https://asjp.cerist.dz/en/article/272069> (زيارة 2026/02/14)

- لطرش، فيروز، وحسناوي، رجاء. (2024). الإدمان الرقمي وانعكاساته على سيكولوجية الأسرة الجزائرية واستقرارها: من الهوس الرقمي إلى عالم الانحراف عن الواقع القيمي. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، 9(1)، 153-154 <https://asjp.cerist.dz/en/article/249112> (زيارة 2026/02/14)

- الليل، أفنان، وأكرم، هديل. (2022). الاغتراب الأسري الذي تحدثه وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهقين من وجهة نظر الوالدين بمكة: دراسة ميدانية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6(23).
<https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps/ar/article/view/5139> (زيارة 2026/02/15)
- محمود، جاد. (2016). استخدام طلاب المرحلة الإعدادية لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الأسري والمدرسي لديهم: دراسة ميدانية. دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، 19(73)، 176
<https://search.mandumah.com/Record/810482> (زيارة 2026/01/24)
- محمود، حاتم، وعبد العزيز، قصي. (2025). الإدمان الرقمي وانعكاساته على الأسرة: دراسة اجتماعية تحليلية. مجلة المدارات العلمية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 3(1)، 780-781
<https://almadarat.idrisi.edu.iq/index.php/madarat/article/view/180> (زيارة 2026/01/12)