مجلة دراسات في علوم الانسان والمجتمع- جامعة جيجل ISSN: 2661-7331
المجلد: 08 العدد: 04 (2025). ص- ص: 33- 40 EISSN : 3769-2773

أعمال الملتقى الوطني: المدرسة و رهانات تعزيز مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى التلاميذ في ظل الأزمات،
المنعقد يوم 21 أكتوبر 2025 - جامعة جيجل –

المدرسة الحاضنة في مواجهة التوحد الرقمي: نحو تعزيز الاحتواء النفسي في ظل العزلة الرقمية

مديحة ياسف [1*] هبة ياسف [2]

[1] جامعة محمد الصديق بن يحى–جيجل-(الجزائر)madhiha.yacef@univ-jijel.dz

[2] جامعة محمد الصديق بن يحى –جيجل-(الجزائر)hiba.yacef@univ-jijel.dz

ملخص: في ظل التحولاتالتي فرضتها الثورة الرقمية، أصبح التلميذ يعيش نوعًا من العزلة، يُعرف بـ "التوحد الرقمي"، فهو اضطراب سلوكي غير مرضي يتمثل في الانغماس الزائد في العالم الرقمي على حساب التفاعل الإنساني الواقعي، هذه الظاهرة بدأت تُفرز آثارًا نفسية واجتماعية واضحة، أبرزها: ضعف التواصل، الانغلاق على الذات، تراجع الانتماء المدرسي...الخ ،

أمام هذا الوضع، لم تعد المدرسة مجرد مؤسسة تعليمية، بل غدت مطالبة بأن تكون "فضاءً حاضنًا"، يوفر الدعم النفسي، ويراعي التحولات السلوكية، ويساهم في الوقاية من الانعكاسات النفسية السلبية للعزلة الرقمية.

تهدف هذه المداخلة إلى مناقشة أدوار المدرسة في ظل هذه الأزمة الرقمية المعاصرة، مع التركيز على مفهوم "الاحتواء النفسي" بوصفه مدخلًا أساسًا لاستعادة التوازن النفسي والاجتماعي للتلميذ. كما تستعرض المداخلة أبرز الممارسات التربوية والاستراتيجيات النفسية التي يمكن أن توظفها المدرسة لتقليص آثار التوحد الرقمي، وتحقيق بيئة تعليمية دامجة وآمنة نفسيًا.

الكلمات المفتاحية: التوحد الرقمي- العزلة الرقمية- الاحتواء النفسي- المدرسة الحاضنة- الصحة النفسية المدرسية.

Abstract: In light of the transformations brought about by the digital revolution, students are experiencing a form of isolation known as "digital autism." This is a non-pathological behavioral disorder characterized by excessive immersion in the digital world at the expense of real-life human interaction. This phenomenon has begun to produce clear psychological and social effects, most notably: weakened communication, self-isolation, and a decline in school affiliation, among others.

Given this situation, the school is no longer merely an educational institution, but is now required to be a "nurturing space" that provides psychological support, addresses behavioral changes, and helps prevent the negative psychological repercussions of digital isolation.

This paper aims to discuss the roles of the school in light of this contemporary digital crisis, focusing on the concept of "psychological containment" as a fundamental approach to restoring the student's psychological and social balance. It also reviews the most prominent educational practices and psychological strategies that the school can employ to mitigate the effects of digital autism and achieve an inclusive and psychologically safe learning environment.

Keywords: Digital autism- Digital isolation- Psychological containment- Nurturing school- School mental health.

[*] المؤلف المرسل

1. مقدمة: يشهد العالم المعاصر تحولات جذرية بفعل الثورة الرقمية التي غيّرت أنماط التفكير، وطرق التعلّم، وأساليب التواصل الاجتماعي. هذه الثورة، على الرغم من إيجابياتها، أدّت إلى بروز ظاهرة "التوحد الرقمي"، حيث ينغمس الأفراد، خصوصاً فئة المتعلمين والمراهقين، في فضاءات افتراضية معزولة، ما يولّد آثاراً نفسية واجتماعية خطيرة. في هذا السياق، تبرز المدرسة كحاضنة تربوية ونفسية، مسؤولة عن مواجهة هذه الظاهرة عبر سياسات احتوائية تهدف إلى إعادة التوازن النفسي والاجتماعي للمتعلمين.

2. قراءة في مفاهيم الدراسة

1.2. **المدرسة الحاضنة**: المدرسة الحاضنة مفهوم تربوي حديث، يشير إلى المدرسة التي لا تقتصر وظيفتها على التعليم الأكاديمي، بل تتعداه إلى توفير بيئة نفسية–اجتماعية آمنة، تراعي الفروق الفردية وتقدّم الدعم النفسي والتربوي للمتعلمين (منصور، 2019). إنها مدرسة تتبنى دوراً احتوائياً، حيث تنظر إلى المتعلم باعتباره كياناً متكاملاً يحتاج إلى المعرفة، والدعم النفسي، والرعاية الاجتماعية على حد سواء.

2.2. **التوحد الرقمي**: يُقصد بالتوحد الرقمي حالة من الانغماس المفرط في الوسائط الرقمية، تؤدي إلى الانسحاب من التفاعلات الواقعية. وهو مفهوم استعاري يختلف عن اضطراب التوحد الطبي، لكنه يحمل دلالات سلوكية مشابهة مثل الانغلاق على الذات وضعف مهارات التواصل (Turkle, 2017). هذا المفهوم اكتسب أهميته نتيجة الانتشار الكبير للتكنولوجيا الرقمية، حيث أصبح المتعلمون عرضة لتبدل أنماط حياتهم وتراجع تفاعلاتهم الإنسانية.

3.2. **العزلة الرقمية**: العزلة الرقمية هي أحد مظاهر التوحد الرقمي، وتشير إلى الحالة التي يفضّل فيها الفرد التفاعل مع الأجهزة على حساب التواصل الإنساني المباشر. هذه العزلة قد تكون مؤقتة أو دائمة، لكنها في كل الأحوال تقلل من فرص بناء علاقات اجتماعية طبيعية. (الزيات، 2020)

4.2. **الاحتواء النفسي**: الاحتواء النفسي مفهوم يعبر عن قدرة المؤسسات التربوية والاجتماعية على استيعاب حاجات الأفراد الانفعالية والاجتماعية، وتقديم الدعم اللازم لتخفيف الضغوط والتوترات (العيسوي، 2018). في السياق المدرسي، يعني ذلك تمكين المتعلمين من التعبير عن مشاعرهم، وتوفير قنوات تواصل فعّالة بينهم وبين المربين، بما يخفف من حدة التوترات الناتجة عن العزلة الرقمية.

5.2. **العلاقة بين المفاهيم الأربعة:** تشير القراءة التحليلية لهذه المفاهيم إلى أن المدرسة الحاضنة تشكّل الأداة الأبرز لمواجهة التوحد الرقمي وآثاره، عبر تبني استراتيجيات احتوائية تقلّل من مظاهر العزلة الرقمية، وتعزّز الصحة النفسية للمتعلمين. بمعنى آخر، يمثل "الاحتواء النفسي" الممارسة العملية التي من خلالها تترجم المدرسة الحاضنة دورها في التصدي للتوحد الرقمي.

3. **مدخل إلى العزلة الرقمية: حين يختفي الواقع خلف الشاشة:**

لقد غيّر العصر الرقمي جذريًا أنماط التواصل الإنساني، فإذا كان الإنسان منذ القدم كائنًا اجتماعيًا يبحث عن الدفء في الجماعة، فقد أصبحت اليوم الشاشة وسيطًا بينه وبين الآخرين. وتحوّل الحضور الإنساني المباشر إلى حضور افتراضي، يختزل العلاقات في رموز وصور وأيقونات. إنّ العزلة الرقمية لا تعني بالضرورة الانقطاع عن الآخرين، بل تعني نوعًا من الانفصال النفسي عن الواقع الحي، حيث يغدو الفرد حاضرًا جسديًا وغائبًا وجدانيًا (Turkle, 2011).

وقد لمسنا في السنوات الأخيرة، خاصة بعد جائحة كوفيد-19، أن المجتمعات التربوية واجهت هذه الظاهرة بقوة، إذ أصبح التلميذ حاضرًا في القسم جسديًا، لكنه يظل منشغلًا بعالم افتراضي بديل، يعيش فيه أكثر من عيشه في المدرسة. (المرشود، 2018)

4. **التوحد الرقمي: ملامح الظاهرة وأبعادها النفسية:** يُقصد بمفهوم التوحد الرقمي تلك الحالة التي يعيشها الفرد حين يندمج كليًا في العالم الافتراضي على حساب العالم الواقعي، فيفقد تدريجيًا قدرته على بناء علاقات مباشرة، ويصبح تفاعله الأساسي عبر الوسائط التكنولوجية. ملامح التوحد الرقمي:

الانسحاب الاجتماعي.

فقدان مهارات التواصل الوجداني.

إدمان الأجهزة الرقمية.

اضطراب الهوية والانتماء.

ضعف التعاطف (Carr, 2010؛ WHO, 2021).

الأبعاد النفسية للتوحد الرقمي:

القلق والاكتئاب.

تراجع الدافعية المدرسية.

اضطرابات النوم والتركيز.

الإحساس بالفراغ الداخلي (الخالدي، 2020).

5. كيف تحوّل الفضاء الرقمي من أداة للتواصل إلى أداة للعزلة:

في بداياته، بشّر الإنترنت بآفاق جديدة للتواصل وتبادل المعرفة. غير أنّ الاستخدام غير المتوازن حوّله تدريجيًا إلى فضاء يعزز الانعزال بدل الاندماج. فالاعتماد على التفاعلات الافتراضية السريعة جعل الأفراد يستعيضون عن الحضور الإنساني الحقيقي بمحادثات نصية أو صور رمزية (Turkle, 2015).

العزلة الرقمية ليست مجرد غياب عن الآخرين، بل هي شكل جديد من الوحدة الصاخبة: الفرد محاط بآلاف "الأصدقاء" الافتراضيين، لكنه يفتقد دفء التفاعل الإنساني الواقعي (Castells, 2009).

6. انعكاسات التوحد الرقمي على الصحة النفسية للمتعلمين:

اضطراب الانتباه: بسبب التنقل السريع بين الشاشات.

ضعف الذاكرة العاملة: الاعتماد على الإنترنت يقلل من التخزين الداخلي للمعرفة (Carr, 2010).

ضعف التفاعل الصفي: حيث يميل المتعلم إلى الانطواء وعدم المشاركة.

تنامي السلوكيات العدوانية: نتيجة قلة الضبط الانفعالي.

تضاؤل الإحساس بالانتماء المدرسي. (الحموي، 2019).

7. المدرسة الحاضنة: أكثر من جدران بل فضاء للحياة المشتركة:

لم تعد المدرسة مجرد مؤسسة تعليمية، بل أصبحت مطالبة بأن تكون فضاءً جامعًا للحياة المشتركة. المدرسة الحاضنة هي التي تعطي للتلميذ شعورًا بالأمان والانتماء، وتخلق بيئة داعمة تتيح له التعبير عن ذاته والاندماج مع الآخرين (UNESCO, 2022)

8. المعلم بوصفه مرشدًا نفسيًا في زمن الرقمنة:

لم يعد دور المعلم محصورًا في نقل المعارف وتلقين المهارات، بل اتسعت وظيفته لتشمل أبعادًا نفسية وتربوية واجتماعية، خاصة في ظل تصاعد ظاهرة "التوحد الرقمي" وما تخلّفه من عزلة، واغتراب، واضطرابات في الهوية والعلاقات الإنسانية. لقد أصبح المعلم، في هذا السياق، خط الدفاع الأول في مواجهة آثار هذا الانفصال عن الواقع، إذ يُنتظر منه أن

يكون مرشدًا نفسيًا يُحسن الإصغاء للمتعلمين، ويمتلك حسًّا تربويًا يمكنه من فهم التغيرات السلوكية والانفعالية التي قد تمر بهم.

إن مهارات المعلم لم تعد تقتصر على التخطيط والتقويم، بل تشمل القدرة على خلق مناخ آمن داخل الفصل، يُشعر المتعلم بالقبول والانتماء. كما يُفترض به التدخل الوقائي حين تظهر مؤشرات العزلة أو الإدمان الرقمي، والتدخل العلاجي عندما تتفاقم الأعراض وتؤثر في التعلُّم والعلاقات داخل المؤسسة التربوية، فالمعلم الواعي هو من يُدرك أن خلف كل متعلم صامت، أو منسحب، أو مشتت، قصة إنسانية تحتاج إلى من يُنصت، لا من يُلقي مزيدًا من التعليمات.

وفي زمن بات فيه التفاعل الرقمي يُنافس التفاعل الإنساني، تتضاعف الحاجة إلى معلمين يتمتعون بذكاء عاطفي، وقدرة على مواكبة التغيرات النفسية والسلوكية الناجمة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، ليكونوا جسرًا يربط المتعلمين من جديد بذواتهم، وبالآخر، وبالواقع.

المعلم لم يعد مجرد ناقل للمعرفة، بل صار موجهًا نفسيًا واجتماعيًا. فمهارته في الإصغاء، وفهم حاجات المتعلمين، والقدرة على التدخل الوقائي والعلاجي، أصبحت عناصر أساسية لاحتواء آثار التوحد الرقمي. (عبد الغني، 2021)

9. زملاء القسم: العلاج بالجماعة بدل الانغماس في الفردانية:

الطفل أو المراهق الذي يواجه عزلة رقمية يحتاج إلى قوة الجماعة لإعادة دمجه. الزملاء يلعبون دورًا علاجيًا من خلال أنشطة جماعية، ألعاب تربوية، مشاريع مشتركة، وحوارات صفية. فالجماعة تعيد تشكيل شعور الانتماء وتُضعف الميل إلى الانطواء (Dewey, 1938).

10. أنشطة الحياة المدرسية كجسر من العالم الافتراضي إلى الواقعي:

المسرح المدرسي، الصحافة المدرسية، الأندية الثقافية... كلها أنشطة تسمح للتلميذ بأن يعيش تجارب واقعية تعوّضه عن اللجوء إلى العالم الافتراضي. هذه الأنشطة تحقق "التعلم بالخبرة"، وهو ما يعيد التوازن بين الرقمي والواقعي. (السرحان، 2017)

11. الفن والرياضة: لغات عالمية لمواجهة العزلة الرقمية:

الفن يتيح التعبير عن المشاعر بطرق بديلة.

الرياضة تبني روح الفريق والتواصل الجسدي والاجتماعي.

كلاهما يساعد في مقاومة أعراض التوحد الرقمي.

12. دور الإرشاد النفسي والتربوي داخل المدرسة:

إنّ تفعيل دور المرشد النفسي والتربوي ضرورة لمواكبة التغيرات التي فرضتها التكنولوجيا. فالإرشاد يقدم استراتيجيات مواجهة العزلة، ويدعم الأسرة والمعلمين، ويراقب المؤشرات النفسية لدى التلاميذ (الجابري، 2020)

13. الشراكة بين الأسرة والمدرسة: مواجهة مشتركة للتوحد الرقمي:

الأسرة هي الامتداد الطبيعي للمدرسة. التعاون بين الطرفين يضمن متابعة الطفل داخل البيت والمدرسة معًا. الحوار المستمر، الندوات المشتركة، والتوجيه الأسري، كلها أدوات فعالة في الحد من التوحد الرقمي (UNICEF, 2021).

14. التوازن الرقمي: من ثقافة الاستهلاك إلى ثقافة الاستخدام:

المدرسة الحاضنة لا تحارب التكنولوجيا، بل تدعو إلى الاستخدام الواعي. أي الانتقال من "الاستهلاك الرقمي" المفرط إلى "الاستخدام الرقمي" النافع، عبر تعليم مهارات إدارة الوقت، والوعي بمخاطر الإدمان، وتنمية التفكير النقدي. (الزهراني، 2019)

15. نماذج وتجارب عربية وعالمية في احتواء المتعلمين رقميًا:

فنلندا: دمجت برامج "التربية الرقمية الواعية" داخل المناهج.

الإمارات: أطلقت مبادرات "مدارس بلا عزلة رقمية".

اليابان: أدخلت حصصًا خاصة بـ"التوازن التكنولوجي".

هذه التجارب تبرهن أن المواجهة ممكنة متى توفرت الإرادة المؤسسية (UNESCO, 2022).

توصيات عملية لمربين ومدارس أكثر احتواءً:

تفعيل برامج التوازن الرقمي.

تعزيز الأنشطة الصفية والجماعية.

تدريب المعلمين على الدعم النفسي.

إشراك الأسرة في المتابعة اليومية.

تطوير التشريعات التربوية لمواجهة الإدمان الرقمي.

16. خاتمة:

التوحد الرقمي تحدٍّ معاصر لا يقل خطورة عن غيره من الأزمات النفسية، والمدرسة الحاضنة قادرة على احتواء المتعلم، وإعادة وصل ما انقطع بينه وبين ذاته، وبين العالم الواقعي الذي ينتمي إليه. فالتربية اليوم ليست مجرد نقل معرفة، بل هي بناء إنسان قادر على أن يعيش في توازن مع ذاته والآخرين، في زمن غزته الشاشات.

فمسؤولية مواجهة هذا التحدي لا تقع على عاتق المدرسة وحدها، بل تستدعي تضافر الجهود بين الأسرة، والمؤسسات التربوية، والمجتمع بأسره، لصناعة بيئة رقمية آمنة وواعية. فالمطلوب اليوم ليس فقط تقنين استخدام التكنولوجيا، بل ترشيدها وتوظيفها بما يخدم النمو النفسي والاجتماعي للناشئة. ومتى نجحنا في ترسيخ قيم الحوار، والانفتاح، والوجود الحقيقي في عالم بات يغري بالانسحاب، نكون قد بدأنا فعلاً في إعادة الإنسان إلى مركز اهتمامنا التربوي، ككائن يشعر، ويتفاعل، وينتمي.

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية :

الجابري، سامي. (2020). الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية. عمان: دار الفكر.

الحموي، خالد. (2019). التربية في عصر التكنولوجيا الرقمية. دمشق: دار المنارة.

الخالدي، محمد. (2020). أثر العزلة الرقمية على الصحة النفسية للمراهقين. مجلة العلوم النفسية والتربوية.

الزهراني، عبد الرحمن. (2019) التربية الرقمية: نحو وعي جديد بالتكنولوجيا، جدة: مكتبة العبيكان.

السرحان، ناصر. (2017). الحياة المدرسية بين الواقع والافتراض. الرياض: دار المشرق.

عبد الغني، أحمد. (2021). المعلم والدور النفسي في مواجهة العزلة الرقمية. مجلة الدراسات التربوية.

المرشود، يوسف. (2018). المجتمع الافتراضي والعزلة النفسية. المجلة العربية للعلوم الإنسانية.

المراجع باللغة الأجنبية :

Carr, N. (2010). The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. New York: W. W. Norton

Castells, M. (2009). Communication Power. Oxford: Oxford University Press

Dewey, J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan

Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books

Turkle, S. (2015). Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. New York: Penguin

UNESCO. (2022). Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education. Paris: UNESCO

UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, Protecting and Caring for Children’s Mental Health. New York: UNICEF

World Health Organization (WHO). (2021). Digital Health and Mental Well-being Report. Geneva: WHO