

## إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيراتها على الأدوار الأمومية في الأسرة

### Addiction to Social Media and Its Impact on Maternal Roles in the Family

لقليب نور الهدى\*

مخبر تطوير نظم الجودة في مؤسسات التعليم العالي والثانوي، جامعة باتنة-1/الجزائر

حواس خضرة\*\*

مخبر تطوير نظم الجودة في مؤسسات التعليم العالي والثانوي، جامعة باتنة-1/الجزائر

تاريخ الإرسال: 2024/11/26 تاريخ القبول: 2025/04/17 تاريخ النشر: 2025/07/28

**ملخص:** تؤثر شبكات التواصل الاجتماعي تأثيرا كبيرا على الأدوار الأمومية داخل النسق الأسري، وذلك باعتبارها فضاءات افتراضية صادرت أجمل اللحظات التي يجب أن تشاركها الأم مع أبنائها، حيث أنها تأسست انطلاقا من الخصائص النفسية والشخصية للأفراد في سياقاتها الذاتية والثقافية والاجتماعية، كما أنها صممت لمخاطبة اهتماماتهم وميولهم وحاجاتهم، هذه الأخيرة التي يتحدد على مستواها علاقة الأفراد بهذه الشبكات.

هذا وتعمل شبكات التواصل الاجتماعي على تقديم العديد من الخدمات والتسهيلات، التي يمكن للأُم الحصول عليها صوتا وصورة بكل سهولة، مما يؤثر على الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية لها، كما يخلق حالة من الانقياد للأحمسوس في الاعتماد عليها بصورة مستمرة، قد تصل في الكثير من الوضعيات إلى الإدمان، مما يؤدي إلى خلق حالة من الخلل في التوازن النفسي للأُم بما يؤثر سلبيا على أدوارها المنوطة بها، سواء فيما تعلق بالاعتناء الجسدية للأبناء،

\* المؤلف المرسل: لقلب نور الهدى

\*\* البريد الإلكتروني للمؤلف الثاني:

أو التكفل والمرافقة النفسية لهم، أو فيما يخص العلاقة (أم- طفل)، كما أن تأثيراتها لا تتوقف عند نقطة الحرمان، حيث أن هذه الأدوار هي أدوار تربوية تجهيزية لمراحل غائية، وأي خلل على مستواها يؤثر على البناء النفسي والاجتماعي والأكاديمي للطفل وعلى مراحل حياته المتقدمة.

وستعمل هذه المداخلة على توضيح أهم الأدوار الأمومية ومدى تأثيرها بإدمان الأم لمواقع التواصل الاجتماعي.

**الكلمات المفتاحية:** شبكات التواصل الاجتماعي، الأدوار الأمومية.

**Abstract:** Social media networks have a significant impact on maternal roles within the family structure, as they represent virtual spaces that have taken away the most beautiful moments that mothers should share with their children. These networks were established based on the psychological and personal characteristics of individuals in their subjective, cultural, and social contexts. They are designed to address their interests, tendencies, and needs, which in turn determine individuals' relationships with these networks.

Social media networks provide many services and conveniences that mothers can easily access both audibly and visually. This affects their cognitive, emotional, and behavioral aspects, creating a subtle dependency that can lead to addiction in many situations. This addiction disrupts the mother's psychological balance, negatively affecting her assigned roles, including physical care for her children, psychological support and accompaniment, and the (mother-child) relationship. The impacts go beyond deprivation; these roles are educational and preparatory for future stages, and any imbalance affects the child's psychological, social, and academic development and their advanced life stages.

This presentation will clarify the key maternal roles and how they are influenced by mothers' addiction to social media.

**Key words:** Social Media Networks, Maternal Roles.

## مقدمة إشكالية:

يشهد العالم اليوم موجة رقمية وانتشارا واسعا للوسائط التكنولوجية التي أثرت بشكل أو بآخر على مختلف الجوانب والسياقات التي توطر حياة الإنسان، وهو ما أدى إلى اقتطاع شبكات التواصل الاجتماعي من فعاليات الأفراد اليومية فترات متفاوتة الأهمية، وذلك تأسيسا على أنها شبكات تتيح تواسلا اجتماعيا سهلا ومتوفرا، كما أنها تساهم في استقاء المعلومات ونشرها، وتبادل الآراء والأفكار، والتواصل مع العالم الخارجي.

وعلى الرغم من الاستخدامات الايجابية لشبكات التواصل الاجتماعي من تذليل العديد من الصعوبات، وتوفير للجهد والوقت في التعامل مع عديد الوضعيات المطروحة، إلا أن لها انعكاسات سلبية، حيث يرى الكثير من المختصين أن وسائل التواصل الاجتماعي تشكل مصدرا للخطر الحقيقي على العلاقات الاجتماعية، كما تؤدي إلى العزلة، وتفكك نسيج الحياة الاجتماعية، وفي ذات السياق أكدت دراسة زهو(2017) إلى أهم الآثار السلبية لبعض وسائل التواصل الاجتماعي والتي تمثلت في: عدم الالتزام بالقوانين السائدة في المجتمع، وضعف الهوية، وإهمال الواجبات الاجتماعية(الهاشمي، و آخرون، 2020، ص15).

كما تساهم شبكات التواصل الاجتماعي في خلق العديد من الممارسات السلبية من أبرزها ظاهرة تستدعي الانتباه وهي إدمان بعض الأفراد على هذه الشبكات، حيث أصبح موضوعا حيويًا مطروحا للنقاش والدراسات الامبريقية بين الباحثين والمختصين، بهدف دراستها من حيث أسبابها وتأثيراتها على مختلف الجوانب (النفسية، الاجتماعية، الأخلاقية، الاقتصادية، الثقافية).... كذا على مستوى المؤسسات الاجتماعية والعلاقات، بما في ذلك أفراد الأسرة فيما بينها، باعتبارها

نسقا اجتماعيا متفاعلا ضمنيا يعكس صورة مصغرة للفضاء الاجتماعي الذي يحتضنها، حيث أكدت دراسة جعفر ومسلم(2013)، على التأثير السلبي لاستخدام الأنترنت على التواصل الأسري( التفكك الأسري)، وقضاء وقت أطول في تصفح الأنترنت من الوقت المخصص للأسرة، انخفاض في مستوى المشاركة الجماعية إدارة الأمور العائلية، انخفاض نسبة اعتبار الإنترنت وسيلة لتقوية التفاعل الاجتماعي الأسري، بل واعتبارها وسيلة للتباعد والانعزال الاجتماعي (بركات، 2016، ص55)، كما بينت دراسة نومار(2012)، التأثير السلبي لاستخدام موقع الفاييس بوك على التفاعل الاجتماعي للمستخدم مع عائلته وأصدقائه ومعارفه(نومار، 2012)، كما أشارت دراسة حسين(2016) إلى الانعكاسات التي أوجدها استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على حياة المجتمعات العربية، حيث اتضح ميل الأفراد إلى العزلة وضعف العلاقات الاجتماعية والأسرية نتيجة تفضيلهم المجتمع الافتراضي عن المجتمع الواقعي(الهاشمي، و آخرون، 2020، ص17)

ومن بين أفراد الأسرة تأثرا بشبكات التواصل الاجتماعي بشكل ملحوظ، نجد الأم التي تجد في هذه الفضاءات الافتراضية ملاذًا لتخفيف ضغوط الحياة اليومية، ومكانًا للتفاعل الاجتماعي، حيث أن تزايد الأعباء اليومية والمسؤوليات الأسرية التي فرضتها العديد من المقتضيات الراهنة، والتي تحملها الأم على عاتقها، ينعكس على اندفاعها وهروبها إلى هذه الفضاءات كآلية وميكانيزم للتخلص من الضغط اليومي، أو للتواصل مع الآخرين، إلا أن هذا الاستخدام المفرط قد يحمل في طياته تأثيرات سلبية على الحياة الشخصية والعائلية، وعلى الأدوار الأمومية المنوطة بها.

هذا وتعد الأدوار الأمومية مكونا رئيسيا في بناء الأسرة، استنادا إلى أن هذه الأدوار تتأسس على التفاعل المستمر والمباشر مع الأبناء لتلبية احتياجاتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية، ولكن في ظل انتشار استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، أصبحت الأم تقضي فترات زمنية طويلة على هذه المنصات، مما قد يؤثر سلباً على نوعية الوقت والتفاعل الذي تقضيه الأم مع أبنائها، كما أن الاستخدام المفرط لهذه الشبكات يؤدي في الكثير من الأحيان إلى تغيرات في الجوانب: المعرفية، والانفعالية، والسلوكية للأمهات، مما ينعكس بدوره على أدائهن في الأدوار الأمومية)، حيث يؤدي وجود عائق للاتصال بمواقع التواصل الاجتماعي إلى خلق حالة من التوتر والقلق قد تصل إلى الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عنها(خضير، 2014، ص412)، وقد أشارت دراسة كويني وآخرين ( Coyne, 2017 Radesky, Collier, Gentile,.. et al) إلى دور عملية استخدام الآباء لوسائل التواصل الاجتماعي وعدد ساعات الاستخدام في تشكيل علاقة أطفالهم بهذه الوسائط. (الهاشمي، وآخرون، 2020، ص18)

ويعتبر إدمان الأم على شبكات التواصل الاجتماعي مشكلة معقدة ذات أبعاد متداخلة ومتفاعلة تتضمن عدة عوامل نفسية واجتماعية، كما أن هذا الإدمان يطرح العديد من التساؤلات حول التأثيرات النفسية والاجتماعية لهذا الإدمان، كيف يؤثر هذا الإدمان على دور الأم في الأسرة وعلى علاقتها بأطفالها؟ وهل يمكن أن يؤدي هذا الاستخدام المفرط إلى تدهور العلاقات الأسرية وزيادة التوتر داخل المنزل؟ من ناحية أخرى، وما هي العوامل التي تدفع الأمهات إلى قضاء ساعات طويلة على هذه المنصات؟ هل هو بحث عن الدعم الاجتماعي أم محاولة للهروب من ضغوط الحياة؟ وكيف يمكن مواجهة هذه الظاهرة والحد من آثارها السلبية؟ هذه الأسئلة

تشكل جوهر الإشكالية التي نهدف إلى تناولها ودراستها لفهم أبعاد هذا السلوك وآثاره المحتملة على الأسرة والمجتمع.

وقد تأسست الدراسة الحالية على محاولة فهم عميق لهذه الإشكالية، من خلال تحليل الأسباب والآثار وتقديم الحلول الممكنة التي تساعد الأمهات على تحقيق توازن صحي بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والقيام بواجباتهن الأسرية والاجتماعية انطلاقاً من التساؤل التالي:

كيف تتأثر الأدوار الأمومية بإدمان الأم لمواقع التواصل الاجتماعي؟

### 1. أهداف الدراسة: وتتمثل هذه الأهداف في:

- فهم العوامل المؤدية إلى الإدمان، انطلاقاً من تقصي الأسباب التي تدفع الأمهات لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل مفرط، بما في ذلك البحث عن الدعم الاجتماعي، الهروب من الضغوط اليومية.
- التعرف على الأنماط السلوكية التي تميز الأمهات المدمنات على شبكات التواصل الاجتماعي، وكيفية تأثير هذه الأنماط على حياتهن اليومية.
- دراسة تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية من خلال تقييم كيفية تأثير إدمان الأمهات على شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات مع الأطفال، الشريك، وأفراد الأسرة الآخرين.

### 3. أهمية الدراسة: تستمد الدراسة الحالية أهميتها انطلاقاً من:

- الحاجة لفهم التغيرات التي تحدثها مواقع التواصل الاجتماعي على الأدوار الأمومية، وكيف يمكن أن يؤثر هذا التغير على البنية الأسرية والنفسية للأطفال.
- إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي تعاني منها الأمهات.

- تقديم استراتيجيات للأمهات لتحسين جودة التفاعل مع أطفالهن، مع فهم الآثار السلبية للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي.
- المساهمة في فهم التأثيرات المتعددة لمواقع التواصل الاجتماعي على الأدوار الأمومية، وتقديم حلول عملية لدعم الأمهات في تحقيق توازن أفضل بين حياتهن الرقمية والأسرية.

#### 4. الإطار النظري للدراسة:

##### أولاً: مواقع التواصل الاجتماعي:

##### 1-تعريف مواقع التواصل الاجتماعي:

يعرفها حجازي(2014)، على أنها كل ما يضم كافة تقنيات الاتصال والمعلومات الرقمية التي جعلت من الممكن إنتاج ونشر واستهلاك وتبادل المعلومات التي نريدها وبالشكل الذي نريده، من خلال الأجهزة الإلكترونية (الوسائط) المتصلة أو غير متصلة بشبكة بالإنترنت. (تيفراني،2022، ص 291).

ويعرفها آخرون بأنها شبكات اجتماعية متمثلة في صفحات الويب Web التي يمكن أن تسهل التفاعل النشط بين الأعضاء المشتركين في هذه الشبكة الموجودة على الانترنت، وتهدف إلى توفير مختلف وسائل الاهتمام التي من شأنها أن تساعد على التفاعل بين الأعضاء بعضهم ببعض، ويمكن أن تشمل هذه المميزات، المراسلة الفورية، الفيديو، الدردشة، تبادل الملفات، مجموعات النقاش، البريد الإلكتروني، المدونات....، فهي منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشاركة فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي

إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها (كوندة، وعيسات، 2023، ص76)

**2- خصائص وسائل التواصل الاجتماعي:** الإنسان لا يستطيع أن يلبي جميع رغباته واحتياجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية دون التواصل مع الأفراد الآخرين، فهو كائن اجتماعي بطبعه، وقد أضفت وسائل التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين سمات وخصائص أخرى ميزتها عن التواصل المباشر وجها لوجه، ويمكن طرح مجموعة من الخصائص التي تتسم بها وسائل التواصل الاجتماعي وهي كالآتي:

**التفاعلية:** حيث يتبادل القائم بالاتصال والمتلقي الأدوار، وتكون ممارسة الاتصال ثنائية الاتجاه وتبادلية وليس في اتجاه أحادي، بل يكون هناك حوار بين الطرفين. (بن ابراهيم، 2015، ص67)

**الترابط:** وذلك تأسيساً على أنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربطك بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي أيضاً، مثل خبر ما على مدونة يعجبك فترسله إلى معارفك وهكذا، مما يسهل ويسرع من عملية انتقال المعلومة (غسان، 2013، ص27)

**اللاتزامنية:** وهي إمكانية التفاعل مع العملية الاتصالية في الوقت المناسب للفرد، سواء كان مستقبلاً أم مرسلًا.

**الحركة والمرونة:** يمكن نقل الوسائل الجديدة بحيث تصاحب المتلقي والمرسل، مثل الحاسوب المتنقل والهاتف المحمول، مما يتيح الاستفادة من الشبكات اللاسلكية.

**مزج الوسائط:** في وسائل التواصل الاجتماعي يتم استخدام كل وسائل الاتصال مثل النصوص، والصوت، والصورة الثابتة، والصورة المتحركة، والرسوم البيانية ثنائية وثلاثية الأبعاد...إلخ.

**التخزين والحفظ:** حيث يسهل على المتلقي تخزين وحفظ الرسائل الاتصالية واسترجاعها، كجزء من قدرات وخصائص الوسيلة ذاتها. (الهاشمي، 2020، ص52).

### 3- إيجابيات وسلبيات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: نلخصها وفق الجدول الآتي:

| إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي                                | سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي                                  |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| تلبية حاجة إنسانية واجتماعية طبيعية وفطرية للتواصل.             | ازدياد نزعة التسلية وهدر الأوقات وعدم استثمار الأعمار والطاقات. |
| تكوين صداقات والبحث عن الأصدقاء.                                | الاضطراب النفسي والعاطفي.                                       |
| ازدياد فرص الإبداع والابتكار والتطور التقني والفني والعلمي.     | الاختلاط الإلكتروني بين الجنسين.                                |
| سرعة إيصال المعلومات ونشرها وتحول كل فرد إلى إعلامي.            | ازدياد فرص ومعدلات الطلاق.                                      |
| المساعدة في البحث عن فرص العمل والوظائف.                        | الانفصال عن الواقع وضعف الإحساس الشعوري.                        |
| شبكات التواصل الاجتماعي قد تزيد من إنتاجية العمل.               | تدني المسؤولية والمصداقية الإعلامية.                            |
| إتاحة الفرصة في البحث لاستخدام شبكات التواصل في التبليغ الديني. | إضعاف اليقين العقائدي والإيماني.                                |
| رفع المكانة الاجتماعية لبعض الفئات العمرية المهمشة والأقليات.   | تعطل الدور الاجتماعي للفرد في العالم الحقيقي الواقعي.           |
|                                                                 | زيادة حدة التنافر الاجتماعي.                                    |
|                                                                 | بناء علاقات افتراضية تؤسس لقيادات وكوادر افتراضية.              |
|                                                                 | إفشاء الأسرار وكشف المستور.                                     |

(كتانة، 2015، ص39-42)

#### 4-أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

-فايسبوك: facebook أنشئ هذا الموقع عام (2004) على يد" مارك زوكيربرغ، وسمي بهذا الاسم على غرار ما كان يسمى" بكتب الوجوه، وهو موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجانا، بهدف الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم، كما يمكن إضافة أصدقاء وإرسال الرسائل، وتحديث ملفاتهم الشخصية وتعريف الأصدقاء بأنفسهم، بلغ عدد المستخدمين لفايسبوك عام (2012) في الجزائر نسبة %11.63 من عدد السكان الكلي، وتحتل الجزائر بهذا المرتبة الرابعة عربيا. (ملال، وبن عمور، 2018، ص161).

- يوتيوب: YouTube وهو موقع مشاركة الفيديو الأشهر على الإطلاق، والمملوكة للعلاقة جوجل، تأسس في 14فيفري(2005)، وهو موقع أو منصة للإعلام على الانترنت عن طريق قنوات الأخبار والأفلام (بركات، 2016، ص176).

-الواتس آب: WhatsApp هو تطبيق ترسل فوري ومتعدد المنصات للهواتف الذكية، ويمكن بالإضافة إلى الرسائل في WhatsApp الأساسية للمستخدمين، إرسال الصور، الرسائل الصوتية، الفيديو والوسائط، وتأسس العام (2009)، من قبل الأمريكي بريان أكتون، والأوكراني جان كوم، وهو متاح لكل أجهزة المحمول الشخصية (بورني، وبخوش، 2020، ص302).

5-دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي: توجد العديد من الدوافع التي تكمن وراء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان عليها، منها:

المشاكل الأسرية: تشكل الأسرة الفضاء الحاضن لأفرادها كما تعمل على توفير الحماية والاستقرار والتنشئة السليمة لهم، وفي وضعية وجود المشاكل داخل هذا

النسق يسعى الأفراد إلى إيجاد بديل يوفر لهم ذلك الشعور بالأهمية الذاتية واشباع للحاجات، مما يدفعهم إلى هذه الفضاءات الافتراضية وإلى أصدقاء افتراضيين.

**الفراغ:** عدم امتلاك مهارات إدارة واستغلال الوقت، يخلق فترات فراغ بصورة كبيرة، مما يدفعهم إلى اللجوء إلى التواصل مع الآخرين في هذه الفضاءات الافتراضية التي تتسم بالتعدد في التطبيقات، كما يساهم في إيجاد بيئة لتضييع الوقت والتواصل الصوتي والصوري، وغيرها من المغريات التي تتضمنها هذه الوسائط.

**التسوق أو البحث عن وظائف:** لقد جعلت مواقع التواصل الاجتماعي من العالم سوقا صغيرا، يتيح إمكانية طلب وشراء الفرد لمتطلباته بكل سهولة ويسر، فلقد أصبحت هذه الوسائط أداة تسويقية فعالة كونها منخفضة التكاليف، بالإضافة إلى سهولة الانضمام إليها والاشتراك بها.

**توسيع المعارف وتبادل الآراء:** توفر مواقع التواصل الاجتماعي أرضية غنية بالمعلومات حول أي موضوع يبحث فيه الفرد بصورة متاحة في كل وقت، وبذلك تشكل وسيلة متطورة وجديدة لتبادل المعارف والمعلومات (كتانة، 2015، ص37).

### ثانيا: الأدوار الأمومية:

يقول نابليون بونابرت: {إن ما توصلت إليه اليوم هو من عند أمي}



(زعيمي، 2006، ص71)

من خصائص المرأة وتكوينها الجسدي والروحي، استعدادها لتحمل المسؤولية في تربية أبنائها ورعايتهم، فالأم هي أهم منشأ للراحة والمحبة وأقوى مصدر لسعادتها وتوازنها في البناء الأسري، وتعتبر الأمومة من الأهداف السامية التي وضعت على عاتق المرأة فهي بلا منازع مظهر من مظاهر اللطف والصفاء والعناية والمحبة للطفل، حيث أن هذا الأخير ومن خلال سنواته السبع الأولى من عمره يكتسب تصرفاته وعاداته انطلاقاً من تصرفات وعادات والدته، كما أن هذه العادات والممارسات التي اكتسبها ستؤثر على شخصيته حتى المراحل اللاحقة من عمره.

## 1- ماهية الأمومة:

1-1: الأم: الأم هي الإنسانة التي تقوم بحمل ابنها بين أحشائها قرابة تسعة أشهر، ثم تقوم بتربيته والعناية به، دون انتظار مقابل مادي أو معنوي، وهي بذلك تتصف بالصفات السامية والمقدسة.

1-2: الأمومة: وضعية ترى أن الصفات السامية للجمال ترتبط بالرعاية القصوى للأبناء، وهي بذلك تضحى بكل الأشياء وتتنازل عن رغباتها الخاصة للوصول إلى سعادة أبنائها، كما أنها تتسم بالتضحية بملذات الحياة والراحة، وتعتبر أهم أهداف الأمومة هي تربية الأبناء، وصناعة الإنسان، تربية الأجيال، ووضع الأسس الأخلاقية، صنع مجتمع صالح، كما أن أي خلل على مستوى هذه الوظائف سيؤدي إلى ضياع الجيل وفساد المجتمع (القائمي، 2005، ص23).

## 2- علاقة الأم بأبنائها:

تعتبر مرحلة الانتقال إلى الأمومة حدث هام بالنسبة للزوجة، وهذا ما يحتاج منها تغيرات وتعديلات هامة في سلوكها، لأن وجود الأطفال قد يؤدي إلى تحديد حرية

حركة الأم، وتزداد مسؤوليتها كلما انتقل الأبناء من مرحلة نمو إلى أخرى، فتنمو بذلك لديها حالة القلق والتوتر والانشغال الدائم بمواقف وسلوكيات الابن أو البنت. ويرى "بولبي J. Bowlby" أن "نوعية العلاقة بين الابن وأمه هي التي تمكننا من التنبؤ بمدى تكيف الفرد مع محيطه، وأن تجربة الحنان من الأم من خلال العلاقات الأولية تسمح للابن أن يفتح على عالمه وعلاقاته الخارجية، فمنذ اللحظات الأولى عندما يكون الطفل في حضن أمه يمارس أول تجربة للعلاقة الأحادية التي تعتبر تمهيدا لكل أنواع التنشئة الاجتماعية التي يتلقاها في مختلف مراحل حياته، وتأسيسا على الطبيعة الإنسانية للأم يجعلها تتضمن المقدرة على القيام بدور الإنجاب والرعاية وخلق وتنمية المشاعر العاطفية، وكلها أفعال طبيعية تنفرد بها دون غيرها، وتختلف طريقة ممارسة هذا الدور من مجتمع لآخر ومن أسرة لأخرى، ويرجع ذلك إلى تأثير العوامل التي تتمثل في التنشئة المرجعية للأم وللظروف المحيطة بالأسرة، وحجم الأسرة والتعليم والعمل خارج المنزل ... إلخ

كما تعد علاقة الأم بأبنائها من أهم العلاقات الأسرية الأولية، ذلك أنها الأساس الأول لتشكيل شخصية الابن، ويتوقف على طبيعة الأم وشخصيتها النمو السليم للأطفال، على اعتبار أنهم أكثر احتكاكا بالأم وذلك بحكم الفطرة، وتأسيسا على أن الأم هي الشخص الذي يقضي معه معظم الوقت.

### 3- دور الأم في العناية بأبنائها:

**3-1 التربية الجسدية:** تلعب الأم دورا محوريا في العناية الجسدية للطفل، ويقصد بها إعداد الجسم كله إعدادا سليما فبالإضافة إلى الاهتمام بالعضلات والحواس يجب الانتباه على ما يمتلكه الطفل من طاقة حيوية التي تتضمن دوافعه الفطرية وانفعالاته وجوانبه الوجدانية، كما تتضمن هذه التربية عدة جوانب منها:

- التغذية : توفير الغذاء الصحي والمتوازن للطفل، مما يساهم في نموه البدني وتطوره، وتبدأ هذه المرحلة منذ الرضاعة الطبيعية.
- النظافة الشخصية : تعليم الطفل أهمية النظافة الشخصية، مثل غسل اليدين وتنظيف الأسنان، يساعد في الوقاية من الأمراض والحفاظ على صحة جيدة.
- العناية بالصحة : متابعة التطعيمات الدورية، زيارات الأطباء، والاهتمام بعلاج الأمراض عند ظهورها مما يضمن بقاء الطفل في حالة صحية جيدة.
- الملابس المناسبة : اختيار الملابس التي تناسب الطقس وتحافظ على راحة الطفل ودفعه يعد من الأمور الأساسية في العناية الجسدية.
- توفير وترشيد الطاقة الحيوية اللازمة لتحقيق أهداف الحياة التي تتضمن كيان الفرد كله، مع الحرص على ممارسة الأبناء للرياضة المناسبة لهم.

### 3-2 التربية العقلية : تتمثل أدوار الأم في هذا الجانب في:

- احترام ما يتمتع به الطفل من طاقات وامكانيات، وترشيدها إلى ممارسات إيجابية.
- الحرص على تقديم تربية عقلية سليمة من خلال حفظ القرآن، المطالعة بهدف اكتساب المعارف والمعلومات التي يحتاجها.
- ترشيد الطفل لاختيار الرفقاء والأصدقاء المناسبين.

### 3-3 التربية الروحية : إن الانسان لا يبلغ رقيه وحقيقة انسانيته إلا بصحوة

- روحية وتركيز طاقتها، وذلك من خلال حرص الأم على:
- البدء بتأصيل الإيمان بالله الواحد، وتأصيل معرفة الدين الإسلامي، تثبيت محبة الرسول الكريم (ص).

- ممارسة الشعائر الدينية باستمرار أمام أبنائها، وعدم إهمالها.
- الاحتشام في اللباس، وعدم التلفظ بما هو غير مناسب.

-إن ممارسة هذه الشعائر الدينية من طرف الأم، هذه الأخيرة التي يتأسس اللبنة الأولى لشخصية الطفل على تقليد لسلوكياتها، من شأنها ترويضه وتشجيعه على ممارستها لتصبح أسلوباً في حياته، بحيث يؤديها بقناعة وإخلاص، مما يحميه من الوقوع تحت تأثير الآفات والظواهر التي باتت تهدد المجتمعات كالثقافة الجنسية، المخدرات، الإلحاد.. الخ (حسين، 1983، ص 65-71).

**3-4 التربية النفسية:** من خلال إظهار الحب والاهتمام، يعزز الشعور بالأمان والراحة النفسية لدى الطفل، ويمكن تحقيق ذلك بالاعتماد على، العناق، الكلمات الطيبة، والاستماع لمشاكله واهتماماته.

توجيه الطفل ودعمه في مواجهة التحديات اليومية، وتقديم المشورة عند الحاجة، مما يساعد في بناء ثقته بنفسه وتعزيز قدراته النفسية والاجتماعية. اعتماد التحفيز ما يساهم في تشجيع الطفل على التعلم والاستكشاف وتقدير إنجازاته، وهو ما يعزز من شعوره بالكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف. توفير بيئة آمنة ومستقرة، وذلك بإيجاد بيئة منزلية مستقرة وآمنة، حيث يشعر الطفل بالأمان والحماية، بما يساهم بشكل كبير في نموه النفسي الصحي.

**4-إدمان الأم لمواقع التواصل الاجتماعي وأثره على أدوارها الأمومية :** يعد إدمان الأمهات على شبكات التواصل الاجتماعي موضوعاً ذا أهمية كبيرة لعدة أسباب، تتعلق بالآثار النفسية والاجتماعية التي تترتب عليها هذه الوضعية، كذا تأثيراتها على الحياة الأسرية والمجتمعية، ومن الجوانب التي تتأثر بهذا الإدمان :  
**4-1 الجانب الجسدي للطفل:** إدمان الأم على مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على العناية الجسدية للأبناء نذكر منها:

تقليل الوقت المخصص للعناية بالأبناء: يؤدي الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي إلى تقليل الوقت الذي تقضيه الأم مع أبنائها، مما يقلص الوقت المخصص للعناية الجسدية مثل تحضير الطعام الصحي، متابعة النظافة الشخصية، والاهتمام بالأنشطة الجسدية مثل اللعب والرياضة.

**التشتت والانشغال:** الانشغال بمواقع التواصل الاجتماعي يخلق وضعية تشتت الأم وعدم قدرتها على متابعة حاجات أبنائها بشكل مستمر وفعال.

**نقص النشاط البدني للأطفال:** نتيجة الوقت الطويل الذي تقضيه الأم على مواقع التواصل الاجتماعي تكون أقل نشاطاً بدنياً مع أبنائها، مما يؤثر سلباً على مستوى النشاط البدني للأطفال ويزيد من فرص الإصابة بالسمنة والمشاكل الصحية المرتبطة بها.

**التأثير على الروتين اليومي:** اضطراب الروتين اليومي، مما يؤثر على مواعيد النوم والاستيقاظ للأطفال وبالتالي على صحتهم العامة.

**الإهمال الطبي:** ينتج عن الانشغال بمواقع التواصل تجاهل أو تأخير مواعيد الفحوصات الطبية واللقاحات الضرورية للأطفال.

#### 4-2 الجانب النفسي للطفل: تتأثر الحالة النفسية للطفل بإدمان الأم على مواقع

التواصل الاجتماعي التي تكون نتيجة عدة أسباب نذكر منها ما يلي:

**نقص الاهتمام والاحتواء العاطفي:** حيث أن هذا الإدمان يؤدي إلى قلة التفاعل العاطفي والاهتمام بالأبناء، مما يخلق لديهم شعوراً بالإهمال وقلة الاحتواء.

**التأثير على التواصل الفعال:** التواصل بين الأم والأبناء قد يصبح أقل فعالية نتيجة لانشغالها بهاتفها أو حاسوبها، مما يمنع الحوارات البناءة والمهمة لتطوير العلاقة العاطفية والنفسية.

**زيادة الشعور بالعزلة:** الأطفال قد يشعرون بالعزلة والوحدة في حالة انشغال الأم بشكل مستمر بمواقع التواصل الاجتماعي، مما قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية. **نموذج سيء للسلوك:** يكتسب الأبناء سلوكياتهم من سلوك الأم، وقد يصبحون بدورهم مدمنين على استخدام التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي، مما يؤثر على تطوير مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية.

**التأثير على تقدير الذات:** يؤدي الإدمان إلى قلة الانتباه لمشاعر الأطفال واحتياجاتهم النفسية، مما يؤثر على تقديرهم لذواتهم وثقتهم بالنفس.

**زيادة مستويات القلق والتوتر:** غياب الأم العاطفي والانشغال بمواقع التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى زيادة مستويات القلق والتوتر لدى الأطفال، خاصة إذا شعروا أن حاجاتهم النفسية لا تُلبى بشكل كافٍ.

**إهمال القيم والأخلاق:** قلة التفاعل والتوجيه من قبل الأم قد يؤدي إلى ضعف في غرس القيم والأخلاق لدى الأطفال.

**تأثر تحصيلهم الدراسي:** يخلق الإهمال العاطفي والنفسي ضعف في التركيز والتحصيل الدراسي للأبناء، نتيجة لعدم توفر المرافقة العاطفية والنفسية والتربوية.

**3-4 الجانب المتعلق ببناء شخصية الطفل:** إدمان الأم على مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على شخصية الطفل في المراحل المتقدمة من العمر، وتشمل هذه التأثيرات:

**تأخر في تطوير المهارات الاجتماعية:** الأطفال الذين يشعرون بالإهمال بسبب انشغال الأم بمواقع التواصل الاجتماعي يعانون من صعوبات في تطوير مهاراتهم الاجتماعية كبناء العلاقات، والتعبير عن مشاعرهم بفعالية.

**نقص في الذكاء العاطفي:** قلة التفاعل العاطفي مع الأم يؤدي إلى نقص في تطوير الذكاء العاطفي للأطفال، مما يجعلهم أقل قدرة على فهم وإدارة مشاعرهم، وتفهم مشاعر الآخرين.

**ضعف الثقة بالنفس:** افتقاد الاهتمام الكافي من الأم يخلق ضعف الثقة بالنفس والشعور بعدم الأهمية، مما يؤثر على شخصية الأبناء ويجعلهم أكثر عرضة للقلق والاكتئاب.

**التبعية للتكنولوجيا:** عندما يرى الأطفال أنهم مدمنة على مواقع التواصل الاجتماعي، قد يطورون نفس العادات ويصبحون هم أيضًا مدمنين على التكنولوجيا.

**صعوبات في حل المشاكل:** نقص التفاعل والتوجيه من الأم يؤدي إلى ضعف في مهارات حل المشاكل واتخاذ القرارات، ما يمكنه أن يؤثر سلبيًا على حياتهم الشخصية والمهنية في المستقبل.

**تنمية سلوكيات غير سوية:** نقص التوجيه والإشراف يجعل الأبناء يكتسبون سلوكيات سلبية مثل الكذب، الغش، أو السلوك العدواني.

**خاتمة:** من الضروري أن تدرك الأم التأثيرات البعيدة المدى لإدماجها على مواقع التواصل الاجتماعي، وأن تسعى لتحقيق توازن بين استخدام التكنولوجيا وواجباتها الأسرية، لضمان تقديم الرعاية الجسدية اللازمة لأبنائها والحفاظ على صحتهم ورفاهيتهم، تعزيز التفاعل العاطفي والاجتماعي معهم، وتقديم الدعم والتوجيه الذي يحتاجونه، مما يساهم في تطوير شخصياتهم بشكل صحي ومتوازن، كذلك تخصيص وقت كافٍ لممارسة الأنشطة المشتركة والرياضة، وإيجاد فضاء لتبادل الحوارات المفتوحة فيما بينهم.

كما توجد عدة آليات واستراتيجيات يمكنها المساهمة في وقاية الأمهات من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي منها:

- اقتراح برامج توعية للأمهات حول الاستخدام الآمن والمسؤول لشبكات التواصل الاجتماعي، بما في ذلك تزويدهن بأدوات وتقنيات تساعدن على إدارة وقتهن بشكل أفضل.
- تقديم توصيات لتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للأمهات اللواتي يعانين من الإدمان، من خلال جلسات إرشادية استشارية أو مجموعات دعم.
- تشجيع الأنشطة العائلية المشتركة التي تعزز الترابط داخل النسق الأسري وتقلل من الوقت الذي يقضيه أفرادها على شبكات التواصل الاجتماعي.
- العمل على تحديد مجالات البحث الاستشراعية لفهم أعمق للظاهرة وكيفية معالجتها.

#### المراجع:

- بركات، نوال. (2016). انعكاسات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على نمط العلاقات الاجتماعية-دراسة ميدانية على عينة من المستخدمين الجزائريين) أطروحة دكتوراه) جامعة محمد خيضر: بسكرة.
- بن ابراهيم، عبد الرحمان. (2015). مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الانساني. ط1. دار الصفاء: عمان.
- بورني، نسيم، بخوش، وليد. (2020). مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الأسرة. مجلة علوم الانسان والمجتمع، 9(03). الصفحات: 289-314.
- تيفراني، رشيد. (2023). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على قيم الأسرة الجزائرية-دراسة ميدانية لحالة الأسرة بمدينة باتنة. المجلة الجزائرية للأمن والتنمية، 12(01)، الصفحات: 289-305.

- حسين، خيرية طه صابر. (1983). دور الأم في تربية الطفل المسلم (رسالة ماجستير). جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
- خضير، ياس. (2014). الإعلام الجديد والدولة الافتراضية الجديدة. دار البداية: الإمارات العربية المتحدة.
- زعيمي، مراد. (2006). مؤسسات التنشئة الاجتماعية، منشورات جامعة باجي مختار.
- غسان، خالد مقدادي. (2013). ثورة الشبكات الاجتماعية. دار النفائس للنشر: الأردن.
- القائمي، علي. (2005). دور الأم في التربية ط 5. دار النبلاء، بيروت: لبنان.
- كتانة، دعاء عمر محمد. (2015). وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الأسرة -دراسة فقهية-(رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية، نابلس: فلسطين.
- كوندة، سلمى، عيسات، العمري. (2023). تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الروابط الأسرية وآليات العلاج اللازمة من منظور سوسيولوجي. مجلة رؤى للدراسات المعرفية والحضارية، 9(02)، الصفحات: 74-83.
- ملال، خديجة، بن عمور، جميلة. (2018). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتكيف لدى الطلبة الجامعيين، مجلة روافد، 2(01)، الصفحات: 153-168.
- نومار، مريم ناريمان. (2012). استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية دراسة عينة من مستخدمي موقع فايسبوك في الجزائر (ماجستير). جامعة باتنة 1: الجزائر.
- الهاشمي، سلطان بن محمد. (2020). أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تنشئة الطفل في المجتمع. جمعية الاجتماعيين العمانية، وزارة التنمية الاجتماعية: سلطنة عمان.