

Analysis of the impact of digital and technological life on the quality of family life: challenges and opportunities

Dr. ZABOUB Samia

Department: Arabic Language and Social, Teacher Education College of Setif Massaoud Zeghar (Algeria), E-mail: s.zaboub@ens-setif.dz

Received: 05/2024, Published: 08/2024

Abstract:

In this article, entitled: Analysis of the impact of digital and technological life on the quality of family life: challenges and opportunities, we will discuss the extent of the impact of what is known as the digital and technological world on family life, especially since the family is the raw material and the basic building block in the formation of the individual, as it contributes to preparing the structure of society that is affected by modern variables, whether positively or negatively, and these changes that necessarily reflect on the formation of the human being and the environment in which he lives.

Keywords: Family - Quality of life - Quality of family life, social network - technological digital environment.

تحليل أثر الحياة الرقمية والتكنولوجية على جودة الحياة الأسرية: التحديات والفرص

د. سامية زعبوب

قسم: اللغة العربية و الاجتماعيات، المدرسة العليا للأساتذة مسعود زغار العلية – سطيف (الجزائر)، البريد الإلكتروني:

s.zaboub@ens-setif.dz

الملخص:

سنتناول في هذا المقال الموسوم بـ تحليل أثر الحياة الرقمية والتكنولوجية على جودة الحياة الأسرية: التحديات والفرص. وذلك من أجل الوقوف على مدى تأثير ما يعرف بالعالم الرقمي والتكنولوجي على حياة الأسرة، خاصة وأن الأسرة هي المادة الأولية واللبنة الأساسية في تكوين الفرد كما تساهم في إعداد بناء المجتمع الذي يتأثر بالمتغيرات الحديثة سواء بالإيجاب أو السلب، وهذه التغيرات التي تنعكس بالضرورة على تكوين الإنسان والوسط الذي يعيش فيه.

الكلمات المفتاحية: الأسرة- جودة الحياة – جودة الحياة الأسرية، شبكة التواصل الاجتماعي – البيئة الرقمية التكنولوجية.

المقدمة:

بسبب تطور التكنولوجيا الحديثة وانتشارها في جميع أنحاء العالم، يعيش الإنسان في بيئة متغيرة بوتيرة سريعة. يُلاحظ هذا التأثير بشكل خاص على المؤسسات الاجتماعية، بما في ذلك المؤسسة الأسرية. فعلى الرغم من دور الأسرة الكبير في تشكيل شخصية الفرد وتنشئته إلا أنّ التكنولوجيا وتقدمها أصبحا يلعبان دورًا متزايدًا في حياة الأفراد وديناميكيات الأسرة.

بما أنّ الأفراد يتفاعلون بشكل مستمر مع العالم الافتراضي، فإنّ هذا لا بد أن ينعكس على حياتهم الشخصية والأسرية. فتوفر وسائل التواصل الاجتماعي بشكل سريع وسهل يؤدي إلى زيادة التفاعل والتواصل بين أفراد المجتمع، مما يؤثر بشكل مباشر على العلاقات الأسرية وجودتها. ومع ذلك، فإنّ هذا التأثير يمكن أن يكون إيجابياً أو سلبياً، حيث يعتمد ذلك على كيفية استخدام وتفاعل الأفراد مع هذه التكنولوجيا.

لذلك، يهدف هذا المقال إلى تحليل دور التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي في حياة الأفراد وأسرههم، من خلال استكشاف بعض المفاهيم المتعلقة بالموضوع وفهم اتجاهات جودة الحياة الحديثة، بالإضافة إلى النظر في تأثير التقنية الرقمية على الحياة الأسرية بشكل خاص.

إشكالية الدراسة:

في عصرنا الحالي، تسللت التكنولوجيا الرقمية إلى حياتنا وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من نسيج المجتمع. وأصبحت وسائل الإعلام الجديدة، وعلى رأسها الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، رفيقة دائمة لنا، تُستخدم يومياً لمواكبة أحدث تقنيات التربية وبرامج التعليم، والانغماس في الألعاب الإلكترونية وأوقات الترفيه، واستعراض الأخبار والرياضة، وبناء الصداقات، وغير ذلك من جوانب الحياة المتنوعة. لكن ونحن نتجول في هذا العالم الرقمي الواسع، باتت أفراد الأسرة تبحر في عوالمها الافتراضية، فتقضي معظم أوقاتها في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي ومتابعة كل جديد. وأمام هذا الإغراق في العالم الافتراضي، تراجع التواصل الحقيقي داخل الأسرة، مما يدق ناقوس الخطر لدى الباحثين. فالأسرة المعاصرة، في ظل هذا العصر الرقمي، تعيش أزمة تواصل اجتماعي. إذ لكل فرد اهتماماته ومشاغله وفضاؤه الخاص الذي يلبي جزءاً كبيراً من احتياجاته الأسرية.

ومع ذلك، تظل الحياة الرقمية محاطة بتحديات جسيمة، حيث ينمو الإدمان على الإنترنت والأجهزة الذكية كوحش خفي يُهدد نسيج العلاقات الإنسانية. هذا الإدمان قد يقلل من التفاعل الاجتماعي، ويزيد من الانعزالية بين أفراد الأسرة، محوّلًا المنازل إلى جزر منعزلة يعيش كل فرد فيها في عالمه الافتراضي الخاص. إن الاستخدام المفرط للتقنيات الرقمية لا يتوقف عند حدود العلاقات الاجتماعية، بل يتجاوزها ليؤثر سلباً على الصحة النفسية، حيث يزرع بذور القلق والاكتئاب، خاصة في نفوس الأطفال والمراهقين. ومع تزايد الاعتماد على التواصل الرقمي، تتضاءل جودة التواصل الشخصي، وتتأثر العلاقات الأسرية بشكل ملحوظ، مما يطرح تساؤلات مؤلمة حول مصير الترابط الأسري في ظل هذا العالم الرقمي المتسارع.

وتحت هذا الصدى تسعى هذه المقالة إلى فهم وتحليل تأثير الحياة الرقمية والتكنولوجية على جودة الحياة الأسرية، من خلال استعراض الفرص التي توفرها هذه التكنولوجيا والتحديات التي تفرضها. إذ ستركز الدراسة على الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وستستخدم منهجيات بحثية متعددة لجمع البيانات وتحليلها. وفي خضم هذه الإشكالية، تسعى الدراسة للإجابة على الإشكالية التالية :

كيف يتسنى للأسرة المعاصرة أن تحدث التوافق مع الحياة الرقمية والتكنولوجية ؟ ما هي معايير جودة الحياة الأسرية

في ظل العالم الرقمي ؟ وكيف تؤثر الحياة الرقمية و التكنولوجيا على جودة الحياة الأسرية ؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الرئيسية التي تساهم في فهم تأثير الحياة الرقمية والتكنولوجية على جودة الحياة الأسرية، وهي كالتالي:

1. تحليل الفوائد التي توفرها التكنولوجيا الرقمية للحياة الأسرية.
 2. تحديد التحديات التي تفرضها الحياة الرقمية على الأسر.
 3. تحقيق توازن بين الفوائد والمخاطر المرتبطة بالتكنولوجيا الرقمية.
 4. تقديم توصيات عملية للأسر وصناع القرار.
 5. إثراء الأدبيات العلمية حول تأثير التكنولوجيا الرقمية على الحياة الأسرية.
- من خلال تحقيق هذه الأهداف، تسعى الدراسة إلى تقديم صورة شاملة ومتكاملة عن تأثير الحياة الرقمية والتكنولوجية على جودة الحياة الأسرية، بما يساهم في تعزيز الفهم العام ويقدم حلولاً عملية للتحديات المرتبطة بهذه الظاهرة الحديثة.

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة من الناحيتين الأكاديمية والعملية بشكل كبير.

من الناحية الأكاديمية، تساهم الدراسة في تطوير المعرفة العلمية حول تأثير التكنولوجيا الرقمية على الحياة الأسرية، مما يثري الأدبيات العلمية في مجالات العلوم الاجتماعية والتربوية. كما تساعد في تحديد الفجوات البحثية الحالية، وتوجيه الجهود المستقبلية نحو مجالات غير مستكشفة، بالإضافة إلى اعتمادها على منهجيات بحثية متعددة تعزز من موثوقية النتائج. فضلاً عن ذلك، تقدم الدراسة فرصة لفهم تأثير التكنولوجيا الرقمية عبر مختلف الثقافات، مما يساهم في تطوير نماذج نظرية شاملة، وتوفير بيانات ومعلومات موثوقة للباحثين الآخرين.

أما من الناحية العملية، تقدم الدراسة توصيات تساعد الأسر في تحقيق توازن بين الاستفادة من التكنولوجيا الرقمية والحفاظ على جودة الحياة الأسرية، وتوجيه السياسات الأسرية وتطوير برامج توعية وتدريب موجهة للأسر وصناع القرار. كما توفر استراتيجيات فعالة للتعامل مع التحديات الناجمة عن التكنولوجيا الرقمية مثل الإدمان والتأثيرات النفسية، مما يساعد الأسر على تقليل التأثيرات السلبية وتحسين جودة الحياة الأسرية بشكل عام. وأخيراً، تقدم الدراسة رؤى مفيدة للمؤسسات التعليمية والاجتماعية حول كيفية دعم الأسر في التعامل مع التغيرات التكنولوجية، مما يساهم في بناء مجتمع أكثر وعياً واستدامة.

أولاً – الإطار المفاهيمي للدراسة:

1- مفهوم الأسرة:

هناك العديد من التعريفات والمفاهيم الخاصة بالأسرة، وهي تختلف وتتعدد تبعاً لاختلاف اتجاهات الباحثين والمفكرين في تناولها، وتبعاً للطبيعة الاجتماعية لها. وأيضاً تبعاً للإيديولوجيات التي يعتقدها، وبالرغم من تعدد هذه التعريفات إلا أنها جميعها تنصب على طبيعة الأسرة وخصائصها ووظائفها ومن هذه التعريفات ما يلي:

فمن الناحية اللغوية تطلق كلمة أسرة في معاجم اللغة العربية على أهل الرجل وعشيرته، كما تطلق على الجماعة التي يجمعها هدف مشترك. **1**

كما تشير كلمة الأسرة من الناحية الاصطلاحية بأنها: أول اجتماع بشري، وهي تمثل رابطة اجتماعية بين رجل وامرأة وأطفالهما، وتقوم هذه الرابطة على أساس وجداني وروحي وتعاوني اقتصادي ووظيفة تكاثرية كما تعتبر أبسط أشكال التجمع الإنساني، فهي منتشرة بأشكالها المختلفة في كل التجمعات وفي كل الأزمنة، ذلك أن الطفل منذ ولادته يحتاج إلى جو من الرعاية الذي توفره الأسرة، من حب وحنان وأمن وإشباع للحاجات البيولوجية والنفسية. إذ يعرفها برنار بأنها: المؤسسة التي ينتمي إليها الطفل وتضع الجذور الأولى لشخصيته وخبراته التي تستمر طوال حياته. **2**

من خلال هذا التعريف يمكن القول إن المصدر الأساسي لكل إشباع نفسي وبيولوجي واجتماعي هو الأسرة، فهو يعرفنا من الناحية الوظيفية دون تحديد شكل وبناء الأسرة.

ولعل ذلك ما دفع ماكيفر وبيدج إلى القول لا يوجد بين التنظيمات التي يحتويها المجتمع، الكبير منها أو الصغير، ما يفوق الأسرة في قوة أهميتها الاجتماعية فهي تؤثر في حياة المجتمع بأكمله بأساليب متعددة. كما أن صدى التغيرات التي تطرأ عليها تتردد في الهيكل الاجتماعي برمته. **3**

فبالأسرة إذن تأخذ على عاتقها بناء شخصية إنسانية تتدرج في بناء نسيجها العلائقي انطلاقاً من العلاقة الثنائية بين الطفل وأمه إلى العلاقة الثلاثية مع الأب إلى باقي العلاقات المتعددة مع أفراد المحيط الأسري والمحيط الاجتماعي بصفة عامة. وقد أجمع علماء الاجتماع والأنثروبولوجيا أن الأسرة الزوجية الصغيرة أو الأسرة النووية هي الوحدة الأساسية الأولى في بنية أي علاقة قرابة.

وتعرف أيضاً بأنها: الجماعة التي ينتمي إليها الطفل ويعيش بين عمرانها مع أفرادها في سنوات عمره الأولى، وهو المعمل النفسي الذي ينال الطفل فيه أول قسط من التربية وينعم فيها بالحب والطمأنينة، وتصاحبه آثارها طوال حياته، وللأسرة مسؤولية كبيرة ودور هام في تغيير النماذج السلوكية والتي يبدو عليها الطفل في كبره. فالأسرة الاجتماعية هي المدرسة الاجتماعية الأولى للطفل وهي العامل الأول في صياغة سلوكه الاجتماعي. **4**

فبالأسرة تُعتبر مؤسسة اجتماعية تضم الزوجين والأبناء، حيث تتولى مهامًا تهدف إلى تنمية الأفراد اجتماعياً ونفسياً، وتحقيق هذا الهدف يتطلب التفاعل اليومي المستمر بين أفرادها. يُعتبر هذا التفاعل اليومي أساسياً في بناء شخصية الطفل وتربيته، حيث يتم توجيهه وتطويره وفقاً للقيم والقواعد والمعايير المجتمعية المتفق عليها.

2- مفهوم جودة الحياة:

إن إعطاء تعريف لمفهوم الجودة ليس بالأمر اليسير، فهو مسألة تنطوي على الكثير من التعقيدات، إذ إن الجودة مفهوم متعدد المعاني في نظر كل من "بلانت" j.plante و"بوشار" ch.Bouchord اللذان ذهبا إلى حد اعتباره مفهوماً غامضاً، وهو نفس الوصف الذي نعته به كل من "فيفر" N.pfeffer و"كوت" A.coote ويعود ذلك إلى كون الجودة فكرة ديناميكية وذات طبيعة عاطفية وأخلاقية، مما يصعب عملية تحديد معناها بدقة. **5**

إن جودة الحياة تعبر عن حالة صحة الإنسان، سواء جسدياً أو نفسياً، بالإضافة إلى نظافة وسلامة البيئة المحيطة به. تعتمد جودة الحياة على سلامة البيئة المادية والنفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، وعلى مدى رضاه عن هذه البيئة والظروف التي يواجهها.

وعرفت بأنّها: تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد وتقييمه للنواحي المادية المتوفرة في حياته ومدى أهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد، وفي وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، ويؤثر بدوره على تعاملات الفرد وتفاعلاته اليومية.⁶

ويتوافق هذا التعريف نسبياً مع التعريف الذي وضعته المجموعة الدولية التابعة لمنظمة الصحة العالمية WHOQOL GROUP على أنّها: إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة وسياق الثقافة ونسق القيم التي يعيشون فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم، وأنّه مفهوم واسع ومقيد يتأثر بصحة الفرد الجسمية وحالته النفسية، ومستوى استقلاله وعلاقاته الاجتماعية وعلاقاته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها.⁷

3- شبكة التواصل الاجتماعي:

تعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنّها عبارة عن تطبيقات تقنية مستندة إلى الويب، تتيح تفاعلاً بين الناس وتسمح بنقل البيانات الإلكترونية وتبادلها بسهولة ويسر، وتوفر للمستخدمين إمكانية العثور على آخرين يشتركون في نفس المصالح، وبناء عليه ينتج عن ذلك ما يسمى بالمجتمعات الافتراضية، حيث يستطيع المستخدمون التجمع في كيانات اجتماعية تشبه الكيانات الواقعية.⁸

فهي فضاءات تواصلية افتراضية تفاعلية، تجرى عبر غرف الدردشة والحوار، وتمكنهم أيضاً من التواصل المرئي والصوتي، ويكون الحوار والتواصل أساسها، ومن هذه المواقع أو الشبكات نذكر: الفيس بوك – تويتر – اليتوب وغيرها من التطبيقات.

ثانياً- ماهية جودة الحياة الأسرية:

إنّ الأسرة النموذجية هي التي تكون سكناً لجميع أفرادها، حيث يجدون فيها الراحة من متاعب الحياة لما توفره من مودة وتعاطف وحسن معايشة ومعاملة تسهّل لهم تحقيق أهدافهم السامية وممارسة حقوقهم وواجباتهم والعيش بسعادة، فإنّ تقصير أحد الزوجين في واجباته الأسرية يكون سبباً في حدوث الخلافات الزوجية ما يؤدي إلى تصدع الروابط الأسرية وظهور العنف وسوء المعاملة بين أفرادها، ويكون سبباً في تفكك الأسرة وحدوث الطلاق وما ينجر عنه من عواقب وخيمة على الأبناء.⁹

تعبّر جودة الحياة الأسرية عن الاهتمام بالحالة النفسية للفرد والتي تتأثر بدورها بكثير من الصعوبات التي تواجه الفرد في حياته، وتؤثر على نوعية وطبيعة حياته ومستوى الصحة النفسية لديه، ويمكن تحقيق جودة الحياة الأسرية في مقدار التآلف والمحبة والاحترام داخل الأسرة نفسها، فهي مشاركة يتقاسم فيها الآباء والأبناء الواجبات والحقوق، ويؤدي كل فرد ما عليه ويطلب ما يحتاجه، ولتكوين الشخصية السوية للأطفال وتحقيق السعادة وتنمية الشعور بالمسؤولية وحفظ كيان الأسرة يجب مراعاة ما يلي:

- عقد اجتماعات أسبوعية لجميع أفراد الأسرة لمناقشة شؤون الأسرة ودراسة ومشاكلها عامة ومشاكل كل فرد من أفرادها ممّا يساعد على تقريب وجهات النظر وتحقيق المشاركة الوجدانية بين أفرادها.

- إتاحة الفرصة لجميع أفراد الأسرة بالمساهمة الإيجابية في رسم وتخطيط وتنفيذ برامج الأسرة.

- تنمية معايير النضج النفسي عند أفراد الأسرة عن طريق تنظيم العلاقات بين الأب والأم وبين الأبناء والأبناء وبين الأبناء فيما بينهم والاحترام والتقدير المتبادل بينهم. 10

ولقد عرّف بارك park جودة الحياة الأسرية بأنها: الأفراد الذين يعتقدون في أنفسهم أنهم جزء من الأسرة ويرتبطون من خلال صلة الدم أو الزواج أو غير ذلك، ويدعمون بعضهم البعض ويرعون بعضهم البعض على أسس وقواعد منظمة، فجودة الحياة هي تلك الدرجة التي عندها تشبع حاجة أفراد الأسرة إلى الالتقاء والتجمع، والاستماع لبعضهم والاستمتاع بحياتهم معا، ما يخلق جواً أسرياً داعماً لجميع أفرادها في سبيل تحقيق أهدافهم وطموحاتهم التي تعتبر هامة بالنسبة لهم وتكون سبباً في تحقيق السعادة الأسرية.

وبالتالي فإنّ جودة الحياة الأسرية ترتبط بالرضا والشعور بالسعادة لدى الأفراد الذين تربطهم علاقات انفعالية إيجابية تنمو من خلالها شخصياتهم وتتطور لتحقيق لهم التوافق النفسي والاجتماعي، وقد صنّف بارك جودة الحياة الأسرية ضمن بعدين هما: 11

البعد الأول ويشمل الجوانب الفردية: وتتمثل في السعادة الانفعالية، البيئة المادية، السعادة الاجتماعية، الصحة الإنتاجية، المقاومة وأساليب المواجهة.

أما البعد الثاني فيشمل الجوانب الأسرية: المتمثلة في التفاعل الأسري للحياة اليومية الوالدية، الحالة الاقتصادية المستوى الأسري.

وتستند جودة الحياة الأسرية على عدة مبادئ منها:

- اختلاف جودة الحياة الأسرية حسب كل أسرة وخبرة أفرادها ومدى تأثير الأفراد بعضهم على بعض.
- تتخذ جودة الحياة الأسرية قوة خارجية وداخلية وتعهد إحساس الشخص بالسعادة الشاملة على خصائصه الذاتية المتمثلة: في الإدراك الذاتي كما يدركه الفرد نفسه من خلال الرضا والسعادة والإحساس بالإحباط والتشاؤم واليأس، فتظهر جودة الحياة الأسرية في الإحساس والانفعالات الإيجابية وتحقيق الذات، وكذا الخصائص الموضوعية التي تظهر في الصحة البدنية ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية والأسرية والأنشطة المجتمعية، والصحة النفسية والعمل والتعليم .

إذن جودة الحياة الأسرية تعني أداء الوالدين بشكل متميز داخل الأسرة بهدف تحقيق السعادة الأسرية. يُعتبر الرضا وتوافر الفرص للمشاركة في الأنشطة وقت الفراغ من بين أهم المؤشرات التي تحدد جودة الحياة الأسرية. تمتلك الأسرة القدرة على تحسين جودة حياتها بشكل عام، ولكن في بعض الأحيان تواجه التحديات والصعوبات التي يجب عليها التعامل معها.

و في هذا الصدد بالذات يرى إسحاق Isaacs وآخرون: أنّ جودة الحياة الأسرية هي الأداء الجيد للوالدين في الأسرة أو السعادة الأسرية، إذن هي العلاقات الإيجابية التي يتابعها الوالدان في تنشئة الأبناء، وما تتسم به من دفاء وتقبل ومشاركة وتشجيع واستحسان في المواقف الحياتية المختلفة، وإدراك الأبناء لذلك وردود أفعالهم اتجاه هذه الممارسات، والعلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة وما تتسم به من أساليب سوية في التعامل لتحقيق الأهداف وإنجاز الأعمال والمهام ودعم أفراد الأسرة في المواقف المختلفة 12

ثالثاً- أبعاد ومؤشرات جودة الحياة الأسرية:

1- أبعاد جودة الحياة:

إنّ مفهوم جودة الحياة مفهوم متعدّد الأبعاد والجوانب، وينظر إلى جودة حياة الفرد من زوايا مختلفة فهو مفهوم يبني لدى الفرد ذاته، وهذا وفقا للمراحل العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها، ويربط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ويتم إشباع هذه الحاجات عندما تمثل الحاجات وإشباعها مقومات جودة الحياة عند الفرد، وتتمثل أبعاد جودة الحياة في الأبعاد التالية:

-البعد البيولوجي: ويتعلق هذا البعد بتنمية الفرد من حيث طاقته البدنية والجسمية، ويعمل على ضمان صحته واستمرارها مدى الحياة.

-البعد المعرفي: ويتمثل في تنمية قدرات الفرد الأدائية والعقلية والمعرفية والمهارية، وتجعلها في تطور وتحدّ مستمرين.

-البعد النفسي: ويتعامل هذا البعد مع تنمية قدرات الفرد الروحية والنفسية والثقة وتقدير الذات.

-البعد الاجتماعي: ويتعامل مع تنمية المهارات الاجتماعية المختلفة لدى الفرد من تقدير المجتمع والذات الاجتماعية والفردية والاجتماعية وتقدير العلاقات البيئية مع الآخرين.¹³

حسب Ventegodt وآخرين فإنّ جودة الحياة لها بعدان أو جانبان أساسيان:

1-1 البعد الذاتي: Subjective quality of life يتضمن هو الآخر أبعادا فرعية تتمثل في الرفاهية الشخصية، الإحساس، جني المال، الرضا عن الآخرين، السعادة.

2-2 البعد الموضوعي: Objective of life يتضمن هو الآخر أبعادا فرعية، تعتبر موضوعية على غرار السلامة البدنية[الصحة النفسية]، المعايير الثقافية، إشباع الحاجات.

وعليه ومن خلال هذين البعدين، يؤكد Gutay 1992 على أنّ جودة الحياة هي القدرة على ممارسة أنشطة الحياة اليومية التي تعكس الوجود البدني والاجتماعي والنفسي، وكذلك رضا الفرد على أدائه السلوكي الذي يساهم في تحقيق وتلبية احتياجاته، فمن خلال هذه الإضافة التي أتى بها جوتاي gutay 1992 على أنّ جودة الحياة هي القدرة على ممارسة أنشطة الحياة اليومية التي تعكس الوجود البدني والاجتماعي والنفسي، وكذلك رضا الفرد على أدائه السلوكي الذي يساهم في تحقيق وتلبية احتياجاته، فمن خلال هذه الإضافة التي أتى بها جوتاي تعكس مكونات جودة الحياة، وهي:

- السلامة البدنية.
- الشعور بالسلامة والأمن.
- الشعور بالقيمة.
- الحياة المنظمة.
- الإحساس بالانتماء للآخرين.
- المشاركة الاجتماعية.

- أنشطة الحياة اليومية الهادفة.

- الرضا والسعادة الداخلية. 14

- مؤشرات جودة الحياة: 2

إنَّ جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد وأجزاؤه يؤثر بعضها في بعض، فتحدد مدى جودة حياة الفرد يعد أمراً نسبياً، وهذا لارتباطه بعوامل ذاتية وأخرى موضوعية، وعليها تحقيق جودة الحياة بشكل مطلق غير وارد في حياة الإنسان، حيث يرتبط قياس هذا المفهوم بعدة مؤشرات والتي حددها فلوفيلد Fallowfield في المؤشرات التالية :

- المؤشرات النفسية: تتجدد في درجة شعور الفرد في القلق والاكتئاب والتوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا.

- المؤشرات الاجتماعية: تتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلاً على ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

- المؤشرات المهنية: وتتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبّه لها ومدى سهولة تنفيذ مهام وظيفته وتدريبه على التوافق مع واجبات عمله.

- المؤشرات الجسمية والبدنية: ويقصد بها رضا الفرد عن حالته الصحية وقدرته على التعايش مع الآلام والنوم والشهية والقدرة الجنسية. 15

كما أنَّ جودة الحياة تكون بإدماج مختلف المؤشرات كالسعادة التي هي ذات أصل فلسفي والراحة المادية والوجود الذاتي بالأصل الاجتماعي والنفسي والصحة الجسمية ذات الأصل الطبي بالإضافة إلى الصحة العقلية.

رابعا - الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة

هناك أربعة اتجاهات فسر وعرف من خلالها مصطلح جودة الحياة، وهي: الاتجاه النفسي، الاتجاه الفلسفي، الاتجاه الاجتماعي،

الاتجاه الطبي. 16

الاتجاه النفسي: يركز على جودة الحياة من منظور نفسي، حيث يرتبط بالشعور بالرضا والسعادة والتفاؤل ورفاهية الروح. ينظرون إلى العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على شعور الفرد بالرضا والسعادة، مثل تحقيق الاحتياجات الأساسية وتطوير الذات.

الاتجاه الطبي: يركز على جودة الحياة كتمتع بالصحة الجسدية والنفسية والعقلية، بالإضافة إلى توفر الخدمات الصحية والعلاجية والوقاية من الأمراض والأوبئة.

الاتجاه الفلسفي: يرى جودة الحياة كالسعادة المنشودة من خلال تحرير النفس من ضغوط الحياة والتفكير الإيجابي فيها.

الاتجاه الاجتماعي: يركز على مؤشرات مادية محدّدة مثل مستوى الدخل وجودة الخدمات الصحية والتعليمية، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية والانتماء للمجتمع.

جميع هذه الاتجاهات تشد الضوء على أهمية جودة الحياة في الحفاظ على رفاهية الفرد والأسرة، وتوضح الجهود المبذولة لتحقيق هذا الهدف من خلال الخدمات الصحية والاجتماعية والنفسية المتاحة في المجتمع.

خامسا- خصائص شبكات التواصل الاجتماعي ومميزاتها:

1- خصائص شبكات التواصل الاجتماعي:

انتشر استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية على الأنترنت انتشارا واسعا على المستويين المحلي والعالمي، وقد أدى هذا الانتشار إلى خلق فرص جديدة للتأثير على الأفراد في الكثير من المجالات، سواء الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية، ويتراوح المحتوى الذي تقدّمه وسائل التواصل الاجتماعي ما بين رسائل نصية إلى صور يتم تبادلها، ومقاطع فيديو تحظى بمشاهدات عديدة. وعلى الرغم من ذلك فإن مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي عادة ما يشير إلى واحدة من الصفات الأكثر أهمية بين جميع وسائل الإعلام الموجودة على الأنترنت وهي: **17**

- تطورت وسائل التواصل الاجتماعي لتمكن أفراد الأسرة والمجموعات من التبادل الحيوي للمعلومات، حيث تمتاز بمزايا وخصائص متنوعة تتضمن التفاعلية والتكامل.

- تميزت المجالات الاتصالية بالعالمية وتجاوزت الحدود الثقافية، مما أدى إلى سقوط الحواجز الثقافية بين الأفراد.

- تفتحت الفرص لتجاوز حدود المكان والزمان بفضل التقنيات الحديثة، مما سمح بزيادة المرونة والتفاعل بين الأفراد بغض النظر عن المسافات.

- شهدت شبكات التواصل الاجتماعي استغراقا متزايدا في حياة الأفراد، حيث أصبحت وجهة انتقالية للبحث عن المعلومات وتبادلها، حيث إنّ تأثيرها القوي وسهولة استخدامها جعلها جزءا لا يتجزأ من حياتهم.

2- مميزات مواقع التواصل الاجتماعي:

تتصف مواقع التواصل الاجتماعي بمجموعة من المميزات والخصائص التي تميزها عن غيرها من المواقع الأخرى، وقد اكتسبت هذه الخصائص والمميزات من السمات والمميزات الخاصة بتقنيات الجيل الثاني للويب، فجعلت من المستخدم منتجا للمحتوى ومعدّا له كما أتاحت له في الوقت نفسه المشاركة في المحتوى الذي أعدّه الآخرون، ومكّنت كل مستخدم من المساهمة لما يشاء من ملفات مصورة، أو مبرمجة وجعلت من صفحة كل مستخدم سبورة يكتب عليها ما يشاء وما يكتب على تلك الصفحة يشاهده الأصدقاء في الوقت نفسه فعالم التواصل الاجتماعي غير الكثير في أسلوب التواصل والمعرفة، وطريقة عرضها وجعل الإنسان في اجتماع مستمر وهو في غرفة منزله. ومن أهم مميزات وخصائص مواقع التواصل الاجتماعي العناصر التالية: **18**

- التنوع في وسائل التواصل الاجتماعي يمكّن الأفراد من مشاركة تجاربهم وأفكارهم مع الآخرين والحصول على ردود فعل سريعة ومتنوعة وفعالة.

- شبكات التواصل الاجتماعي توفر التواصل المستمر بين مختلف المجموعات، حيث يمكن للمشاركين الالتحاق الإلكتروني بسهولة والبقاء على اطلاع دائم بما يحدث بين الأصدقاء.

- تمكين التواصل بين أطراف مختلفة من المجتمع، حيث يمكن لأولئك ذوي الاهتمامات المشتركة تكوين حلقات وصل مستمرة بين الخبراء والمتعلمين في مجالات مختلفة.

أهم إيجابيات وسلبيات هذه الوسائل على العلاقات الاجتماعية والأسرية:

رغم أهمية وسائل التواصل الحديثة التي لا ينكرها أحد، تتعارض الآراء حول انعكاسات استخدامها أحيانا إلى حد التناقض، فيراها البعض نعمة في حين يراها البعض الآخر نقمة. نظرا لانعكاساتها السلبية، والتي يجب التعامل معها بجدية وبتزايد هذا الاهتمام بتزايد الإدمان على هذه التقنيات، حيث إنها أصبحت ظاهرة مجتمعية انتشرت بين الأفراد داخل المجتمعات المختلفة فمع استمرار قضاء مستخدميها المزيد من الوقت في التعامل معها، يكون من الطبيعي أن يخصصوا وقتا أقل للنشاطات الأخرى والأشخاص الآخرين في حياتهما، وبناء على ذلك سنلقي الضوء على أهم إيجابيات وسلبيات هذه الوسائل على العلاقات الاجتماعية والأسرية¹⁹

- العزلة والإدمان: يقضي الكثيرون من أفراد الأسرة أوقاتا طويلة أمام أجهزة التواصل الاجتماعي، حيث يفتحون لأنفسهم عوالم افتراضية ويبنون علاقات افتراضية مع أصدقاء من جميع أنحاء العالم. هذا السلوك قد يؤدي إلى العزلة والإدمان، حيث يستغل الأفراد التكنولوجيا للهروب من الواقع والتفاعل مع العالم الخارجي.

- الفراغ العاطفي: يعبر دخول الأفراد إلى الأنترنت وغرف الدردشة عن الفراغ العاطفي والاجتماعي والوجداني الذي يعاني منه الكثيرون في العصر الحالي، حيث يفتقرون إلى العلاقات العاطفية الصادقة في العالم المادي الذي تسيطر عليه السطحية والماديات. هذا السلوك قد يؤدي إلى تشكّل علاقات مغلقة في غرف الدردشة التي تخفي وتكتم الهوية، مما قد يعرض الأفراد لمشاكل ومخاطر.

- المشكلات الأسرية: يستخدم الكثيرون وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للهروب من المشكلات الأسرية، حيث يبحثون عن التسلية والتشجيع من خلال بناء علاقات جديدة على الأنترنت. هذا السلوك قد يزيد من التوترات الأسرية ويؤدي إلى تفاقم المشكلات بدلا من حلّها.

العلاقات الأسرية في ظل الحياة الرقمية التكنولوجيات الجديدة الإعلام والاتصال:

تشكل التكنولوجيا موقعا مركزيا يطال حياة الأفراد اليومية وارتباطاتهم المختلفة، أي أنّها أصبحت تقيم علاقة منتظمة أو شبه منتظمة في كل أبعاد حياتهم الاجتماعية (العلاقات الأسرية، الأصدقاء، العمل... إلخ)، وأصبحت مثل هذه التكنولوجيا ظاهرة اجتماعية كما يقول Marcel Mauss:

وما يلفت الانتباه في العلاقات الاجتماعية عامة والأسرة على وجه الخصوص هو استعمال التكنولوجيات الجديدة في الاتصال والتواصل، سواء بين أفراد المجتمع أو حتى بين أفراد الأسرة الواحدة، وهذا ما أدى إلى تقليص الاتصال الشخصي المباشر وفي المقابل خلق جسر تواصل محببة وسهلة في العالم الافتراضي مع أشخاص إلكترونيين، لذلك يرى الكثير أنّ هناك معارف و أفكار مدهشة في ثورة الاتصالات، حيث إنّها تقرب المتباعدين وتبعد المتقاربين، فالفرد يتواصل بكل سهولة واستمتاع مع أشخاص من أقاصي الأرض ولساعات طويلة لكنّه يستقل أن يمنح أفراد أسرته بعضا من ذلك الوقت. حيث أصبح الاتصال اليوم في الأسرة يقتصر على بعض الجمل القصيرة الضرورية بدلا من التحاور الأسري الذي هو أساس بناء الأسرة فعوض أن يتحاور المراهق مع أمّه أو أبيه حول رغباته أو مشكلاته الدراسية والعاطفية، فإنّه يفضل التوجّه والانخراط في عالم الشبكات لساعات عديدة، وكأنّ البحث عن الحلول في العالم الافتراضي أفضل من البحث في العالم الواقعي²⁰

ويرى كلّ من مورغن ووينتلحان وجود وسائل الاتصال في المنزل يؤثر بالضرورة على نمط العلاقات الاجتماعية بين أفرادها، فوسائل الاتصال حسب هذين الباحثين يمكن أن تخلق نمطين من الانفصال أو التباعد هما:

1- الانفصال المادي أو المكاني:

وهو الانفصال الذي ينشأ نتيجة للتباعد المكاني داخل المنزل مثل وجود فجوة مخصّصة لكل فرد بجميع وسائل الاتصال المتنوعة، وتعرض الفرد لكل وسيلة اتصال بمفرده.

2- الانفصال الذهني:

وهو الانفصال الذي ينشأ بين أفراد الأسرة بالرغم من تواجدهم في مكان واحد من أجل استخدام وسيلة اتصال محددة، فبالرغم من تواجد هؤلاء الأفراد معا في مكان واحد، فمع ذلك قد لا يشعر كل طرف بوجود الطرف الآخر، هذا يرتبط بدرجة تركيز الفرد مع الوسيلة

آثار المخاطر التكنولوجية الرقمية على سلامة الطفل:

تخلّف المخاطر التي يتعرّض لها الطفل أثارا نفسية وجسدية على سلامة الطفل، ويختلف مدى تأثيرها (قصير، متوسط، بعيد)، وقد تعدّدت البحوث العلمية التي ترصد وتعالج آثار هذه المخاطر والتي تؤثر في مجملها على النمو الطبيعي والسليم للطفل كما تؤثر على سلوكه الاجتماعي، ويمكن توضيح بعض هذه الآثار من خلال مايلي: **21**

1- على السلامة النفسية للطفل: يشكل إدمان الطفل على مشاهدة الرسوم المتحركة أو ألعاب الفيديو معضلة حقيقية للأولياء، حيث يعجزون أحيانا على السيطرة في وقت استخدام أطفالهم للشاشات لما يجدونه من نوبات غضب وتأثر مع أطفالهم، نتيجة المقاومة الشديدة والتمسك باستخدام الأجهزة الرقمية، ومن جهة أخرى يشكل تعرّض الطفل للمواد الإباحية خطرا على السلامة النفسية خصوصا في حالات إجبار الأطفال على إرسال الصور الجنسية أو الانخراط في أفعال جنسية عبر الكاميرا، ثمّ تهديدهم بتوزيعها عبر مقاطع الفيديو إذ لم يدفعوا المال أو يقدموا المزيد من الصور.

كما استخدمت دراسة طويلة فرنسية وجود اضطرابات تتعلق بالتطور النفسي العاطفي للطفل، جرّاء الأخطار المترتبة على الاستخدام السلبي للشاشات الرقمية، كما أكدت منظمة الصحة العالمية وجود اضطرابات ألعاب الفيديو وتتميز هذه الاضطرابات بسيطرة ضعيفة على تواتر وشدة ومدة اللعب المتزايدة للألعاب إلى درجة أنها تأخذ من الأسبقية على الأنشطة والالتزامات اليومية الأخرى، وقد حذرت المنظمة الصحية العالمية من أنّ الإدمان عليها يسبب أضرارا نفسية وعقلية.

هناك العديد من الدراسات السابقة التي استكشفت تأثير استخدام الأطفال للشاشات الرقمية على الصحة النفسية والعاطفية. على سبيل المثال، أجريت دراسة نُشرت في مجلة "JAMA Pediatrics" في عام 2019، والتي أُجريت في جامعة كاليفورنيا، تحليلاً للبيانات من أكثر من 40 دراسة سابقة، ووجدت أنّ الاستخدام المفرط للشاشات الرقمية مرتبط بزيادة خطر الاكتئاب والقلق لدى الأطفال والمراهقين.

بالإضافة إلى ذلك، أُجريت دراسة منشورة في مجلة "Pediatrics" عام 2017 أيضًا حول تأثير استخدام الأطفال للشاشات على صحتهم النفسية، ووجدت أنّ الأطفال الذين يقضون وقتا طويلا أمام الشاشات لديهم مخاطر أكبر لمشاكل النوم والاكتئاب والقلق.

كما قامت منظمة الصحة العالمية بإصدار تقرير في عام 2018 تحذّر فيه من تأثير الإدمان على ألعاب الفيديو على صحة الأطفال، مشيرةً إلى أنّ هذا النوع من الإدمان يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية وعقلية مثل انخفاض التحصيل الدراسي وعزل الطفل عن المجتمع وتدهور العلاقات الاجتماعية.

إنّ وجود هذه الدراسات والتقارير يعكس أهمية التحذير من الاستخدام المفرط للشاشات الرقمية لدى الأطفال وضرورة اتخاذ إجراءات للحدّ من تعرّضهم للمخاطر النفسية والعاطفية المحتملة.

2- التأثيرات على السلامة الجسدية للطفل:

استخدام الأطفال المفرط وغير الصحي للأجهزة الرقمية يمكن أن يؤثر سلبيًا على سلامتهم الجسدية بشكل كبير، حيث تتضمن التأثيرات السلبية البصرية، والتأثيرات على الدماغ والعمود الفقري، وزيادة خطر الإصابة بالسمنة. فقد أكد تقرير الوكالة الوطنية للأغذية والبيئة والصحة والسلامة المهنية بفرنسا في عام 2019 على خطر ضوء LED الأزرق المنبعث من الشاشات على صحة العينين، مما يؤدي إلى اضطرابات في النوم والإرهاق ومشاكل في الانتباه.

بالإضافة إلى ذلك، يؤثر استخدام التكنولوجيا الرقمية على نمو حواس الطفل ويمكن أن يؤدي إلى زيادة الضغط الحسي، مما يؤثر على الأداء المدرسي ويُعيق مجال النمو العصبي الشامل. كما يمكن أن يعاني الأطفال الذين يُفرضون في استخدام التكنولوجيا من اضطرابات عامة مثل زيادة في التنفس وارتفاع معدل ضربات القلب وحالة عامة من القلق وعدم الارتياح. الحركة واللمس والتواصل مع الآخرين تعتبر أساسية للنمو النفسي والجسدي للأطفال، لذا يجب تقديم بدائل للأنشطة الرقمية التي تشجع على هذه العناصر الهامة من النمو الصحي.

انعكاسات تحديات العصر الرقمي على الأسرة:

1- الانعكاسات الإيجابية: توجد مجموعة من الانعكاسات التي فرضتها تحديات العصر الرقمي على الأسرة منها: 22

- تمكّن التكنولوجيا أولياء الأمور من إنشاء قنوات اتصال بين المدرسة والأسرة، حيث يتم تعزيز التواصل الفعال من المدرسة والأسرة، واشتراك أولياء الأمور في تعليم أبنائهم وإبلاغهم بصفة مستمرة بمستوى أبنائهم الأكاديمي ومدى حضورهم في المدرسة.

- اشتراك أولياء الأمور في الأنشطة المدرسية مما يساعد على تحسين آفاق حياة الطلاب وخلق جيل من الطلاب قادر على مواجهه تحديات العصر في التقدم العلمي والتكنولوجي.

- خلق جيل قادر من الطلاب لديهم الاستعداد للمنافسة والحصول على التعليم الجيد القائم على استخدام التكنولوجيا الحديثة، وهذا مما يتناسب مع متطلبات سوق العمل.

- تساعد الآباء والأمهات في تحقيق الطموح والأهداف التربوية لدى أبنائهم مما يساعدهم على الانخراط مع أبنائهم في التعليم.

- تساعد التكنولوجيا الأسرة في تحقيق الإنجاز ومساعدة الأبناء في إنجاز الواجبات المنزلية، وهذا لا يتم إلا باستخدام الحوار والتحدث مع الأبناء والتبصر بأهمية التكنولوجيا الحديثة في التعليم مما يساعد الأبناء على أن يسلكوا سلوكًا أفضل في المدرسة والمنزل، وتتكون علاقات إيجابية بين المدرسة والأسرة.

الانعكاسات السلبية:

- التكنولوجيا والأنترنت يؤثران على العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة، فاعتكاف كل فرد في الأسرة على حاسوبه أو هاتفه النقال يتصفح الأنترنت أغلب الوقت يخلق حالة من الجفاء والبعد بين أفراد تلك الأسرة.

- التكنولوجيا تحدّ من قدرة الأسرة على حماية أفرادها: إنّ الأنترنت باعتباره عالما افتراضيا يصعب فيه مراقبة سلوك الأفراد لذا من المتوقع أن يقع أفراد الأسرة ضحايا الأعمال الإجرامية أو التطرف الفكري والعقدي أو الشذوذ الجنسي... الخ

- تؤثر التكنولوجيا والأنترنت على منظومة الأخلاق في الأسرة، حيث تشترك التكنولوجيا والأنترنت مع الأسرة في تشكيل شخصيات أبنائهم، فالتلاميذ يحدث أمامهم من يروج لكثير من الأفكار والقيم والعادات والاعتقادات.

- تجعل التكنولوجيا والأنترنت بعض الآباء يقصرون، حيث تأسر التكنولوجيا والأنترنت الأفراد عامة والبالغين خاصة، بحيث يهدرون أوقاتهم وربما تقودهم إلى ترك أعمالهم من أجل تتبع الأخبار والأحداث والأحوال على مواقع التواصل والمواقع الإخبارية والمواقع الترفيهية.

العلاقات الأسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي:

أصبح الأفراد يجتمعون في بيت واحد لكن كل واحد منهم يعيش في عالمه الافتراضي، وهذه من المشاكل التي جاءت بها هذه الوسائل وهي ملاحظة في أغلب البيوت فأجسادهم في نفس البيت لكن قلوبهم في عوالم مختلفة، فكل واحد من عالمه الافتراضي الذي بناه ويثبت أعمدته ويكون أركانه يوماً بعد آخر.

فمفاهيمه ومشاكله يبيها لأصدقائه وأصحابه في هذا العالم، وحواراته ونقاشاته تتم مع هذا أو ذاك على هذه المواقع، حتى تسليته وأوقات فرحه وسروره يحصل عليها من هذه الوسائل، وهو ما يعني أنه لم يعد ينظر إلى البيت إلا على اعتباره مكاناً لإشباع حاجاته الأساسية من أكل وشرب ونوم، وهذا مؤشر خطير، حيث إنَّ التواصل الافتراضي بدأ يحل محلَّ التواصل الإنساني، حيث ظهر الصمت والجمود في العلاقات الإنسانية نتيجة ملء الفراغ الذي أحدثته ذلك التواصل 23

و الشباب يميلون إلى الانغماس في عوالم الواقع الافتراضي بحثاً عن مفرّ من الواقع الذي لم يحقق لهم كل ما يطمحون إليه، أو بسبب عدم شعورهم بالراحة والاستقرار في الواقع بسبب ضعف مهاراتهم الاجتماعية والأسرية والشخصية يرى البعض في العوالم الافتراضية ملاذاً يمكنهم فيه تجاوز العقبات وتحقيق ما يرغبون فيه، سواءً من خلال العلاقات الافتراضية أو تجارب الهويات البديلة التي لا يستطيعون تحقيقها في العالم الحقيقي.

ومع ذلك، فإنَّ الانغماس المفرط في هذه العوالم الافتراضية يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية واضطرابات، مثل القلق والاكتئاب والخوف، كما يمكن أن يؤثر هذا الانغماس على العلاقات الأسرية، حيث يتراجع التفاعل الاجتماعي وينخفض مستوى الاتصال بين أفراد الأسرة. يمكن أن تتأثر العلاقات الزوجية بالتباعد والاضطراب، وقد تظهر صعوبات في التواصل مع الأبناء والأقارب.

بشكل عام، يمكن أن يؤدي الانغماس المفرط في العوالم الافتراضية إلى انعزال الفرد عن الواقع، ممّا يؤثّر على جودة علاقاته الاجتماعية والأسرية ويزيد من خطر الاضطرابات النفسية.

دوافع استخدام شبكة التواصل الاجتماعي: تتعدد الدوافع التي تجذب المشترك نحو وسائل التواصل الاجتماعي، فالبعض ينجذب من أجل التوسع في علاقاته الاجتماعية وصدقاته المتعددة، والآخر ينجذب لها لكونها توفر له فرصة لتبادل المعارف والخبرات بينه وبين الآخرين، أما البعض الآخر فالمتعة والتسلية والفكاهة التي تجذبه نحو هذه الوسائل، وآخرون ينجذبون إليها لكي يشبعوا حاجاتهم من الحب والغزل وكل ما يتعلّق بالجنس الآخر، وآخرون لا يجذبهم سوى أنّهم وجدوا الناس يمتلكون حسابات على هذه الوسائل فقرروا أن تكون لهم حسابات حتى لا يتهموا بأنهم متخلفون أو بعيدون عن أدوات العصر ومتطلباته

24

بينما الذكور يميلون إلى استخدام الأنترنت للحصول على القوة والمكانة والسيطرة والمتعة، بينما تلجأ الإناث إلى مواقع الشات أو الدردشة لعقد الصداقات وإشباع الحاجة للحب والمشاركة الاجتماعية. وتعتبر هذه الوسائل مصدراً مهماً للمعارف والخبرات والاحتكاك الثقافي للبعض، بالإضافة إلى إيجاد الفرص للتعبير عن المشاعر والعواطف وإقامة العلاقات الاجتماعية.

لبعض، تعتبر مواقع الشات والدرشة مكانًا يمكنهم فيه التعبير عن المشاعر والمشاركة في حوارات مع الآخرين، مما يمنحهم فرصة لبناء علاقات اجتماعية وتوسيع دائرة أصدقائهم. كما تمثل هذه الوسائل ملاذًا لمن يجدون صعوبة في التواصل وتأسيس العلاقات في العالم الحقيقي.

علاوة على ذلك، تسمح مواقع التواصل الاجتماعي بتكوين روابط مهنية وتوسيع دائرة العلاقات المهنية، وهذا يعتبر فرصة مهمة للباحثين عن فرص العمل وتطوير حياتهم المهنية.

بشكل عام، تلعب مواقع التواصل الاجتماعي دورًا هامًا في توفير الفرص للتواصل والتعبير عن الذات وبناء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، سواء كان ذلك من خلال تبادل المعلومات والمعارف أو إقامة علاقات شخصية واجتماعية أو مهنية.

إنّ وسائل الإعلام تلعب دورا كبيرا في التأثير في اتجاهات أفراد الأسرة، إذ تعد مصدرا لمعلوماتيا ثريا إذ أحسن استخدامه، فقد أشار (كانز) في نظريته للاستخدامات والإشباع إلى عملية التأثير التي تحدث في طبيعة الاستخدام وأطلق مقولته فينبغي أن نتوقف عن سؤال أنفسنا ماذا تفعل وسائل الإعلام والتكنولوجيا بالناس، ولنسأل ماذا يفعل الناس بوسائل الإعلام؟ كما أكدت نظرية الغرس الثقافي (جورج غيرديز) مدى قدرة وسائل الإعلام والاتصال على خلق واقع تعليمي وثقافي وقيمي معين لمشاهدتها وقراءتها، بحيث يحل واقع وسائل الإعلام محل الواقع الطبيعي، وهنا تبرز بصورة تلقائية أهمية المادة الإعلامية ونوعها والتي يتم تعلّمها ومن ثم التأثير بها ويعني ذلك التأثير الذي يطرأ على السلوك والتصرفات والقناعات واللغة بسبب مؤثر خارجي يتم إكسابه عبر وسائل الإعلام المتاحة. **25**

تواجه الذكور والإناث تحديات واحتياجات مختلفة عند استخدامهم للأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، فالذكور يميلون إلى استخدام الأنترنت للحصول على القوة والمكانة والسيطرة والمتعة، بينما تلجأ الإناث إلى مواقع الشات أو الدردشة لعقد الصداقات وإشباع الحاجة للحب والمشاركة الاجتماعية.

من جهة أخرى، يعتبر الأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي مصدراً هاماً للمعارف والخبرات والاحتكاك الثقافي للبعض، حيث يمكن للأفراد تبادل المعلومات والمعارف مع الآخرين وتعلّم الأشياء الجديدة. كما توفر هذه المنصات فرصة للتعبير عن المشاعر والعواطف وإقامة العلاقات الاجتماعية، سواء من خلال عقد صداقات أو إيجاد شركاء حياة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن لمواقع التواصل الاجتماعي أن تسهم في توسيع دائرة العلاقات المهنية، وتوفير فرص للتواصل مع الزملاء والباحثين عن فرص العمل. وبالتالي، تلعب مواقع التواصل الاجتماعي دورًا هامًا في توفير الفرص للتواصل وبناء العلاقات الاجتماعية والمهنية بين الأفراد.

الخاتمة:

لا أحد ينكر الدور الكبير الذي تمثله الأسرة لكونها الركيزة الأساسية في بناء الفرد والمجتمع، وهي التي تلعب دورا حاسما في تشكيل شخصيته وقيمه. لذلك يجب على الأسرة أن تتكيف مع التحوّلات والتقنيات الحديثة، مع الحرص على استخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل متوازن ومناسب، دون المساس بالتوازن الأسري والنفسي لأفرادها. وتحقيق

التوازن بين مساندة التكنولوجيا وحفظ دور الأسرة في تربية الأفراد يعد أمراً ضرورياً لضمان تنمية الفرد بشكل صحي ومتوازن في ظل التحولات الحديثة.

وفي الأخير نرفع جملة التوصيات والاقتراحات التالية:

- ضرورة نشر الوعي الأسري حول استخدام هذه الشبكات بشكل آمن والاستفادة منها بما يتناسب والحاجيات التي وجدت من أجلها، وضرورة توعية أفراد المجتمع بشكل عام، والشباب منهم بشكل خاص، بما يمكن القيام به من خلال استخدام هذه الوسائل إلى ما ينفعهم ويأخذ بأيديهم نحو البناء لا الهدم.
- الدعوة إلى اجتماع الآباء مع أبنائهم وحوارهم من أجل ترشيد استخدام التقنيات الحديثة بشكل سليم بما يضمن الشفافية والصرامة لضبط سلوكهم. وضرورة التأكد على دور الآباء والأمهات وأولياء الأمور ليتحمل مسؤولياتهم كاملة اتجاه مراقبة ورعاية أبنائهم من مخاطر الشق السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي.
- التأكيد على الدور التثقيفي و التوعوي بأهمية وإيجابيات وسائل التواصل الحديثة وتأثيراتها في العلاقات الأسرية، كترسيخ القيم الإسلامية في التعامل على مستوى الأسرة وإزالة الحواجز بين الآباء والأبناء بنشر ثقافة الحوار في النفوس منذ الصغر، حيث يؤدي الحوار الفعال إلى الاحترام المتبادل وتعزيز الثقافة. ضرورة الانتقال من ثقافة المراقبة والتشديد في المعاملة إلى ثقافة المرافقة لتوفير أرضية لحسن التواصل.
- استثمار الوقت بمعنى حسن تسيير الوقت ممارسة الهوايات الرياضية، بدل الغرق في فضاء الافتراضي.

المراجع المعتمدة:

- 1- ابن منظور جمال الدين: لسان العرب، ط1، دار الكتب العلمية، 1993، ص 231.
- 2- فيروز مامي زارقة: الأسرة والانحراف بين النظرية والتطبيق، دار الأيام للنشر والتوزيع، 2014، الطبعة العربية عمان، الأردن، ص 30.
- 3- لوكيا الهاشي، بوعجوج الشافعي: سلطة الوالدين وعلاقتها بالصراعات المختلفة لدى المراهقين في الوسط المدرسي، الطبعة العربية، 2013، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص 34.
- 4- حصنة بن صالح المالك، ربيع محمود نوفل: العلاقات الأسرية، ط1، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، 2006، ص 14.
- 5- بلية لحبيب: إدارة الجودة الشاملة المفهوم- الأساسيات- شروط التطبيق، الأكاديمية الحديثة للكتاب الجامعي، القاهرة، مصر، 2019، ص 7.
- 6- رغداء علي نعيصة: جوده الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28 العدد (01)، 2012، ص 151.
- 7- أمينة حرناطي، كريمه إزيدي: علاقة المشكلات السلوكية عند الأبناء بجودة الحياة لدى الأمهات، (دراسة وصفية تحليلية في وجود متغيرات: سن الأم وعملها ومستواها التعليمي)، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد (2) العدد (1) مارس 2016، ص 35.
- 8- علي سيد إسماعيل: مواقع التواصل الاجتماعي بين التصرفات المرفوضة والأخلاقيات المفروضة، دط، دار التعليم الجامعي، الإسكندرية، 2022، ص 20.
- 9- يونس بحري، نازك عبد الحليم قشطات: العنف الأسري، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011، ص 214.

- 10- حصنة بن صالح المالك، ربيع محمود نوفل: العلاقات الأسرية، ط1، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، 2006، ص 20.
- 11- الخير السوقي: جودة الحياة الأسرية كبعد لتحقيق جودة الحياة في المجتمع الجزائري الأبعاد والتحديات، أعمال الملتقى الوطني الأول جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر الأبعاد والتحديات، يومي 4-5 2020، ص 385.
- 12- عزيزة أحمد العمري: جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، المملكة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSI)، العدد الواحد والعشرون، (كانون الثاني)، 2020، ص 10.
- 13- الخير السوقي: جودة الحياة الأسرية كبعد لتحقيق جودة الحياة في المجتمع الجزائري الأبعاد والتحديات، أعمال الملتقى الوطني الأول جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر الأبعاد والتحديات يومي 4-5 2020، ص 382.
- 14- بلعباس نادية: أنماط الاتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم، في علم النفس الأسري، جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، الجزائر، تحت إشراف ماجي إبراهيم، 2015-2016، ص 59.
- 15- أمينة حرناطي، كريمه إزيدي: علاقة المشكلات السلوكية عند الأبناء بجودة الحياة لدى الأمهات، دراسات وصفية تحليلية في وجود متغيرات بين الأم وعمليها ومستواها التعليمي مجلة العلوم النفسية والتربوية 2(1) مارس 2016، الجزائر، ص 36.
- 16- محمد خشمون: جودة الحياة الأسرية والتنشئة الاجتماعية، مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، مجلد (2) العدد (1)، 2017، ص 162-163.
- 17- محمد خشمون: المرجع نفسه، ص 162-163.
- 18 علي سيد إسماعيل: المرجع نفسه، ص 49-50.
- 19- أمينة حرناطي، كريمه إزيدي: مرجع سابق، ص 36.
- 20- شعبان كريمه: العلاقات الأسرية في المجتمع الجزائري بين الانفتاح على تكنولوجيا الاتصال ومخاطر العزلة الاجتماعية، المجلة العلمية لجامعة الجزائر 3، الجزائر، العدد (9)، ديسمبر 2017، ص 7-8.
- 21- بلال جعفر: مسؤولية الأولياء في حماية الطفل من أخطار البيئة الرقمية في الجزائر، مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية، الجزائر، المجلد (9)، العدد (01)، 2023، ص 294-295.
- 22- أسماء فتحي السيد علي: دور الأسرة في توعية الأبناء في ضوء تحديات العصر الرقمي، دراسة ميدانية بمحافظة المنوفية، مجلة كلية التربية ببنها، العدد (112)، أكتوبر 2(1) 2017، ص 56.
- 23- عبد الغني أحمد علي الحاوي: العلاقات الأسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، الناشر المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية، ألمانيا، برلين، ط1، جانفي 2021، ص 58-60.
- 24- عبد الغني أحمد علي الحاوي: نفس المرجع، ص 74.

25- أعمار فضيلة: تأثير وسائل الإعلام الرقمي على العلاقات الاجتماعية وتوسيع الفجوة بين أفراد الأسرة الجزائرية، أعمال ملتقى الدولي تغيير القيم في المجتمع العربي بين التكيف والانهيار، جامعة زيان عاشور الجلفة، دار تمكين للطباعة والنشر، 2020، ص 76.