



Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة

ISSN: 2707-7675

Journal of University Studies for Inclusive Research

Vol.2, Issue 52 (2026), 158224-158266

USRIJ Pvt. Ltd

**أثر الإدمان الرقمي على الاضطرابات الأسرية:
مراجعة منهجية تحليلية**

**The Impact of Digital Addiction on Family Dysfunctions:
Methodological and analytical review**

الاستاذ: حسين محمد الفردان
اختصاصي معلومات، مكتبات

HUSAIN MOHAMED ALFARDAN
Information Specialist, Librarian

hussainmea@agu.edu.bh

الدكتور: أحمد عطية الموالي
باحث أكاديمي في المعرفة والدراسات القرآنية

AHMED ATEYAH ALMUWALI
Academic Researcher in Knowledge
and Qur'anic Studies

ahmed.almuwali@gmail.com

أثر الإدمان الرقمي على الاضطرابات الأسرية:

مراجعة منهجية تحليلية

المستخلص

يُعدّ الإدمان الرقمي تهديدًا لتماسك الأسرة لما يسببه من آثار نفسية واجتماعية تزيد من الخلافات والعزلة، كما تبرز الخطورة في انعكاسه مباشرة على الاستقرار المجتمعي على المديين القريب والبعيد، ولهذا تهدف الدراسة للتعرف على الكيفية التي تلعبها التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي لتكون سببا في تفكك التوازن الأسري نتيجة هيمنة السلوك الإدمان الرقمي، ولمساعدة الأسرة في تنمية الوعي وفهم طبيعة المشكلة وتعزيز دور مراكز الإرشاد والاستقرار الأسري والنفسي في علاج هذه المشكلة. تتبع الدراسة مراجعة منهجية تحليلية من خلال أسلوب تحليل محتوى النصوص والمصادر التي تناولت ظاهرة الإدمان الرقمي وتأثيراته في الأسرة، إلى جانب الرجوع إلى عدد من المصادر الأولية التي تسهم في فهم هذا التأثير واستنباط النتائج. وقد تم تحليل (45) دراسة عربية وأجنبية تناولت الإدمان الرقمي وآثاره على الفرد والأسرة والمجتمع. ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها هو تزايد الاضطرابات الأسرية نتيجة الإدمان الرقمي الذي أصبح بديل الأسرة خاصة عند الشباب والأطفال مما سبب تفكك أسري صامت عند الكثير، وكذلك تغير الحالة المزاجية والنفسية عند الكثير من الأزواج نتيجة الإدمان الرقمي.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الرقمي، الاضطرابات الأسرية، الاستقرار الاسري، التفكك الأسري، علم النفس

الأسري

The Impact of Digital Addiction on Family Dysfunctions: Methodological and analytical review

Abstract

Digital addiction poses a threat to family cohesion due to its psychological and social effects, which exacerbate conflicts and isolation. Its danger lies in its direct impact on societal stability in both the short and long term. Therefore, this study aims to identify how technology and social media contribute to the breakdown of family balance as a result of the dominance of digital addiction. It also aims to help families develop awareness and understanding of the problem and strengthen the role of family and psychological support centers. The study employs methodological and analytical review, analyzing the content of texts and sources that address the phenomenon of digital addiction and its effects on the family. It also consults several primary sources that contribute to understanding this impact and drawing conclusions. The study reviewed 45 international studies that addressed digital addiction and its effects on the individual, family, and society. The conclusions indicate an increase in family disorders resulting from digital addiction, which has become a substitute for family, especially among youth and children. This has led to silent family disintegration and changes in the mood and psychological state of many couples due to digital addiction.

Keywords: Digital Addiction, Family Dysfunction, Family Stability, Family Breakdown, Family psychology

أثر الإدمان الرقمي على الاضطرابات الأسرية:

مراجعة منهجية تحليلية

تمهيد:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آل بيته وصحبه من اتبعهم بإحسان، قال تعالى ﴿يَبْنِيْ عَادَمَ خُدُوًا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾ (الأعراف، 31)، لقد أسرف الكثير من الناس في استخدام الأجهزة الذكية واللوحية ووسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو حتى وصل بهم إلى الإدمان الرقمي، فأصبح مصدر قلق على الأسرة يهدد استقرارها وتماسكها بعد أن خرج حد الاعتدال في استعمالها وبانت عواقبها النفسية والجسدية السلبية الاضطرابات التي خلقت العزلة والهروب من العالم الواقعي وخساره للقيم والدين والدفء العاطفي الأسري حتى أصبح قوله تعالى ﴿وَالْعَصْرُ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾ (العصر، 1-2) ينطبق على هذا العصر. ومن هنا تبرز الحاجة الملحة إلى دراسة آليات الإدمان الرقمي وكيفية عمله في إحداث هذه الاضطرابات داخل الأسرة، بما يتيح إمكانية تفادي آثارها ومعالجتها وفق أسس علمية ومنهجية سليمة.

هيكلية البحث:

يعالج البحث موضوعه عبر ثلاثة مباحث رئيسية تتمثل في:

المبحث الأول: مفاهيم وكنيات البحث كالتعريفات اللازمة وبيان المشكلة وأهميته ومنهجه العلمي.

المبحث الثاني: أهم الاضطرابات الأسرية في العصر الحالي.

المبحث الثالث: آلية ظهور الاضطرابات الأسرية نتيجة الإدمان الرقمي.

في نهاية البحث عرض للنتائج التي تم التوصل إليها.

المبحث الأول: كليات ومفاهيم البحث

تمهيد:

يُعالج هذا المبحث الكليات والمفاهيم عبر مطلبين رئيسيين؛ يتناول الأول كليات الموضوع المتمثلة في الأهمية، والمشكلة، والأهداف، بينما يختص الثاني بتوضيح المفاهيم والمصطلحات والتعريفات ذات الصلة بموضوع البحث.

المطلب الأول: كليات البحث:

يُعنى هذا المطلب ببيان كليات البحث، متضمناً أهمية الموضوع، ومشكلة البحث، وأهدافه.

أهمية الموضوع:

تكمن أهمية هذا الموضوع في المكانة المحورية للأسرة داخل المجتمع؛ إذ إن الحفاظ على الأسرة يُعدّ حفاظاً على أهم كيان في بنية المنظومة الاجتماعية وتماسكها. فأى ظاهرة سلبية تمسّ نظام الأسرة واستقرارها تنعكس آثارها مباشرة على المجتمع ككل. وفي هذا السياق، تُعدّ ظاهرة الإدمان الرقمي من أبرز الظواهر المعاصرة التي أسهمت في بروز العديد من الاضطرابات الأسرية، وأثرت سلباً في تماسك الأسرة ووظائفها.

في أكتوبر 2025م، بلغ عدد مستخدمي الإنترنت حول العالم 6.04 مليار شخص، أي ما يعادل (73.2% من السكان)، ومن بين هؤلاء، كان 5.66 مليار شخص، ما يعادل (68.7%)، يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي. كما لوحظت فجوة رقمية بين الجنسين لصالح الذكور (70% مقابل 65.7% إناث) ويُلاحظ هذا التفاوت في معظم مناطق العالم، ولكنه أكثر وضوحاً في الدول العربية وأفريقيا.

وسجلت الفئة العمرية 15 و24 عامًا أعلى نسب استخدام الإنترنت عالمياً. (Statista .Research Department, 2026)

أضحى الإدمان الرقمي في الوقت الراهن أحد أبرز مصادر القلق على المستوى العالمي حيث "تكشف الأبحاث بشكل متزايد عن عواقبه الخطيرة على كل من الصحة البدنية والنفسية للمستخدمين، مع إعاقات ملحوظة في الحياة الاجتماعية مثل العزلة الاجتماعية، وإهمال الأنشطة الاجتماعية، والصراع الاجتماعي والهشاشة العاطفية" (Karakose et al., 2022, P. 2).

وقد أكدت إحدى الدراسات إلى أن "المخدرات الرقمية أشد خطورة من أنواع المخدرات الأخرى لارتباطها بتقنيات حديثة يصعب رصدها" (Bougoffa & Oumelili, 2025, p. 740).

وفي دول مجلس التعاون الخليجي أظهرت بعض الدراسات انتشار "إدمان الإنترنت بمعدل 33% (أي أن واحداً من كل ثلاثة أفراد في دول مجلس التعاون الخليجي يُمكن تصنيفه مدمناً على الإنترنت، وفقاً لمعايير اختبار يونغ لإدمان الإنترنت)، كان معدل انتشار الإدمان على الإنترنت أعلى بكثير بين الإناث منه بين الذكور (48% مقابل 24%)، وازداد مع مرور الوقت" (Al-Khani et al., 2021. P. 2).

ولهذا تكمن أهمية البحث في تحليل وتحديد أوجه المخاطر المرتبطة بهذه التقنية، بهدف فهم الآليات التي قد تسهم من خلالها في نشوء الإدمان الرقمي، وكذلك تأثيراتها المحتملة في إحداث اضطرابات على مستوى البنية الأسرية.

أهداف البحث:

أدى الاهتمام المتزايد بظاهرة الإدمان الرقمي إلى ظهور عددٍ كبيرٍ من المساهمات الفكرية والدراسات البحثية في هذا المجال، غير أنّ الساحة البحثية العربية لا تزال تعاني من فجوة معرفية تتطلب المعالجة، ولا سيّما فيما يتعلّق بفهم طبيعة أثر الإدمان الرقمي على الاضطرابات الأسرية. ومن هنا تهدف هذه الدراسة إلى سدّ هذه الفجوة البحثية والمعرفية، من خلال تحليل آليات عمل الإدمان الرقمي، وفهم أبعاده المعرفية والعقلية، وتأثيراته في الخرائط الذهنية للأفراد، وكيفية إسهامه في بروز الاضطرابات داخل الأسرة، بما يساعد على وضع أسس علمية للتقليل من هذه الاضطرابات ودعم الأسرة في الحفاظ على كيانها وتماسكها.

إشكالية البحث:

تتمحور إشكالية البحث حول: ما هي أثر الإدمان الرقمي على الاضطرابات الأسرية؟

منهج البحث:

تتبع الدراسة منهجاً قائماً على المراجعة المنهجية ذات الطابع التحليلي، من خلال أسلوب تحليل محتوى النصوص والمصادر التي تناولت ظاهرة الإدمان الرقمي وتأثيراته في الأسرة، إلى جانب الرجوع إلى عدد من المصادر الأولية التي تسهم في فهم طبيعة أثر الإدمان الرقمي على اضطرابات الأسرة واستنباط النتائج. وقد تم تحليل (45) دراسة عربية وأجنبية تناولت الإدمان الرقمي وآثاره على الفرد والأسرة والمجتمع. واستعان الباحث بعدد من قواعد البيانات الأكاديمية المتخصصة ومحركات البحث العلمية للحصول على هذه المراجع، من أبرزها: قاعدة بيانات المكتبة الوطنية الأمريكية للطب (PubMed)، وقاعدة بيانات جمعية علم النفس الأمريكية (PsycINFO)، وقاعدة بيانات وزارة التعليم

الأمريكية المتخصصة في مجالي التربية والتعليم (ERIC)، إضافة إلى محرك الباحث العلمي (Google Scholar).

المطلب الثاني: التعريفات اللازمة للموضوع

يتناول هذا المطلب تعريف المفاهيم والمصطلحات الرئيسة الواردة في البحث، وذلك لبيان المقصود بها وتحديد مراد الباحث منها.

التعريف اللغوي لـ "أثر": ورد في لسان العرب "الأثر: بَقِيَّةُ الشَّيْءِ، وَالْجَمْعُ آثَارٌ وَأَثُورٌ. وَخَرَجْتُ فِي إِثْرِهِ وَفِي أَثَرِهِ أَي بَعْدَهُ. وَأَثَرْتُهُ وَتَأَثَّرْتُه: تَتَّبَعْتُ أَثَرَهُ" (ابن منظور، 1414هـ، ج. 4، ص. 5)، وجاء في مختار الصحاح "الأثرُ) بِفَتْحَيْنِ مَا بَقِيَ مِنْ رَسْمِ الشَّيْءِ وَضَرْبَةِ السَّيْفِ" (الرازي، 1999، ص. 13).

التعريف الاصطلاحي لـ "أثر":

جاء تعريف أثر بأنه " قدرة العامل موضوع الدراسة على تحقيق نتيجة إيجابية، لكن إذا انتفت هذه النتيجة ولم تتحقق، فإن العامل قد يكون من الأسباب المباشرة لحدوث تداعيات سلبية" (إبراهيم، 2009، ص. 30)، وعرف أيضا بأنه " ما ينتج عن سبب ما" أو "ظاهرة أو حدث يتبع بلا تغير ظاهرة أو حدثا آخر، ويقع دوما وفق هذا الترتيب" (تريدي، 2010، ص. 47)

التعريف اللغوي لـ "الاضطرابات":

ورد في الصحاح للجوهري أن "أضرب، أي أطرق... وأضرب عنه، أي أعرض" (الجوهري، 1987، ج. 1، ص. 168)، ويقول ابن منظور "الاضطراب: تَصْرِبُ الْوَلَدِ فِي الْبَطْنِ. وَيُقَالُ: اضْطَرَبَ الْحَبْلُ بَيْنَ الْقَوْمِ إِذَا اخْتَلَفَتْ كَلِمَتُهُمْ. وَاضْطَرَبَ أَمْرُهُ: اخْتَلَّ، وَحَدِيثٌ مُضْطَرَبٌ السَّنَدِ، وَأَمْرٌ مُضْطَرَبٌ.

والاضطراب: الحركة" (ابن منظور، 1414هـ، ج 1، ص. 544)، وجاء في كتاب العين "... يقال: اضطرب الحبل بين القوم إذا اختلفت كلمتهم. ورجل مضطرب الخلق" (الفراهيدي، 1989، ج. 7، ص. 32).

التعريف الاصطلاحي لـ " الاضطرابات":

يُعرّف على أنه حالة من الاختلال في النظام وعدم الاستقرار عن الحالة الطبيعية، وهو تغير يطرأ على السلوك أو على الشيء فيُخرجه عن وضعه المعتاد. وقد يكون هذا الاضطراب نفسيًا، أو عقليًا، أو جسميًا، أو حركيًا.

التعريف اللغوي لـ "الإدمان":

ورد في لسان العرب "وأدمن الشراب وغيره: لم يُقلع عنه... يُقال: فلانٌ يَدمنُ الشُّربَ وَالْحَمْرَ إذا لزم شُرْبَهَا. يُقال: فلانٌ يَدمنُ كذاً أي يديمه. ومُدمنُ الحَمْرِ الَّذِي لَا يُقلعُ عَن شُرْبِهَا. يُقال: فلانٌ مُدمنٌ حَمْرٍ أي مُداومٌ شُرْبِهَا... وَفِي الْحَدِيثِ: مُدمنُ الحَمْرِ كَعَابِدِ الوَثْنِ؛ هُوَ الَّذِي يُعاقِرُ شُرْبَهَا وَيُلَازِمُهُ وَلَا يَنْفِكُ عَنْهُ، وَهَذَا تَغْلِيظٌ فِي أمرها وتَحريمِها" (ابن منظور، 1414هـ، ج. 13، ص. 159).

التعريف الاصطلاحي لـ " الإدمان":

جاء تعريف الإدمان في الاصطلاح بأنه "تعاطي المواد الضارة طبيًا واجتماعيًا وعضويًا بكميات أو جرعات كبيرة ولفترات طويلة، تجعل الفرد متعودا عليها وخاضعا لتأثيرها ويصعب أو يستحيل عليه الإقناع عنها" (المجلس الأعلى للشئون الإسلامية، 1421 هـ، ص. 15).

التعريف اللغوي لـ "الرقمي":

جاء في لسان العرب "رقم: الرُّقْمُ والتَّرْقِيمُ: تَعَجِيمُ الْكِتَابِ. وَرَقَمَ الْكِتَابَ يَرْقُمُهُ رَقْمًا: أَعْجَمَهُ وَبَيَّنَّهُ. وَكِتَابٌ مَرْقُومٌ أَي قَدْ بَيَّنَّتْ حُرُوفُهُ بَعْلَامَاتِهَا مِنَ التَّنْقِيطِ" (ابن منظور، 1414هـ، ج. 12، ص. 248)، و"الرَّقْمُ: الْكِتَابَةُ وَالْحَتْمُ" (ابن منظور، 1414هـ، ج. 12، ص. 249)، ويعرّفها صاحب كتاب العين "رقم: الرقم: تعجيم الكتاب، وكتاب مرقوم: بينت حروفه بالتنقيط" (الفراهيدي، 1989، ج. 5، ص. 159).

التعريف الاصطلاحي لـ "الرقمي":

يُعرّف مصطلح الرقمي بأنه "ما يتعلق بالتمثيل العددي للبيانات والمعلومات باستخدام قيم منفصلة (غالبًا النظام الثنائي 0 و 1) داخل الأجهزة الحاسوبية، وهو المفهوم المستخدم في معالجة وتخزين البيانات في أنظمة الحوسبة الحديثة" (Oxford University Press, 2008).

تعريف "الإدمان الرقمي":

تتعدد تعريفات الإدمان الرقمي، إلا أن أشملها يُعرّف بأنه "مصطلح شامل يشير إلى الاستخدام القهري والمطول وغير القابل للسيطرة لأي جهاز أو وسائط رقمية مع آثار ضارة على الصحة النفسية أو البدنية للمستخدمين" (Karakose et al., 2022, P. 2)، فيشمل الإدمان الرقمي أنماطًا متعددة من السلوك الإدماني المرتبط باستخدام الهواتف الذكية، ووسائل التواصل الاجتماعي، وألعاب الفيديو، ومختلف الأجهزة الرقمية الأخرى، ولا يقتصر بالضرورة على الاستخدام المتصل بالإنترنت.

المبحث الثاني: الاضطرابات الأسرية وأنواعها في العصر الحالي

تشهد الاضطرابات الأسرية الناتجة عن الإدمان الرقمي في العصر الحاضر تصاعداً مقلقاً، كما تشير إلى ذلك المؤشرات العلمية والاجتماعية، حيث لم يعد النزاع الأسري مجرد ظرف عابر، بل أصبح عاملاً مرتبطاً بزيادة أنماط الاستخدام الرقمي المفرط والإشكالي لدى الأبناء. وقد تحولت هذه السلوكيات إلى ظاهرة عامة تمسّ معظم الأسر، وتطال آثارها مختلف الفئات العمرية، نتيجة الانتشار الواسع للتقنيات الرقمية المتمثلة في الهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية، وأجهزة الكمبيوتر إلى جانب الألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي، الأمر الذي أسهم في تهديد استقرار الأسرة وتماسكها. وفيما يلي عرض لأبرز الاضطرابات الأسرية المرتبطة بالإدمان الرقمي في العصر الحاضر:

أولاً: تزايد الخلافات الزوجية:

يُعدّ تزايد الخلافات بين الأزواج من أبرز الاضطرابات الأسرية المرتبطة بالإدمان الرقمي، حيث يظهر ذلك في سلوكيات مثل تجاهل شريك الحياة والانشغال عنه باستخدام الهاتف الذكي، ولا سيما أثناء الحوار أو في أوقات التفاعل الأسري. وقد أُطلق على هذه الظاهرة مصطلح (Phubbing)، ويقصد به تجاهل الشخص الحاضر نتيجة الانشغال بالهاتف الذكي، الأمر الذي يُفضي إلى شعور أحد الطرفين بالإهمال أو الغيرة، ولا سيما في ظل التفاعل المتكرر مع الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي. ومع استمرار هذه السلوكيات، تبدأ الخلافات الزوجية في الظهور، وقد تتطور إلى مراقبة أحد الزوجين لهاتف الآخر وحساباته على مواقع التواصل الاجتماعي، مما يسهم في تنامي مشاعر الشك والريبة، ويؤثر سلباً في مستوى التوافق والاستقرار الأسري.

ففي دراسة أُجريت في دولة الكويت، أظهرت النتائج "إن سوء استخدام الإنترنت له تأثير سلبي في التوافق الأسري لدى الشباب، وعلى الرغم من أن ذلك ينطبق على الجنسين، إلا أن هذا التأثير السلبي يزداد لدى الإناث مقارنة بالذكور، بمعنى أن الإناث اللاتي يزداد لديهن سوء استخدام الإنترنت هن الأقل توافقاً مع الأسرة" (الجناعي، 2018، ص. 38).

ولهذا يتأثر الجو الأسري تأثيراً سلبياً نتيجة الإدمان الرقمي، الأمر الذي يسهم في تنامي مشاعر سوء الظن بين أفراد الأسرة، ويؤدي إلى ضعف الثقة المتبادلة، وتراجع مستوى التواصل الأسري، وازدياد حدة الخلافات، بما قد ينعكس في النهاية على تماسك الأسرة واستقرارها النفسي والاجتماعي، إضافةً إلى ذلك، يدفع هذا المناخ الأسري السلبي أحد أفراد الأسرة إلى الهروب نحو وسائل التواصل الاجتماعي بوصفها بديلاً تعويضياً عن التفاعل الأسري المباشر، لهذا "يلجأ المراهق إلى الإدمان الإلكتروني بسبب سوء العلاقة بين المراهق واحد الوالدين أو كلاهما" (الحامد وفلاته، 2025، ص. 222).

كما توصلت دراسة حول أثر مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية بأن هناك "تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية سلباً بنسبة 38%، وأصبحت هذه الوسيلة (الفيسبوك) تلهي الزوجة على الواجبات الأسرية" (كبيدي، 2021، ص. 89). الأمر الذي يسهم في تعميق دائرة الخلافات الزوجية ويزيد من حدتها، بما ينعكس سلباً على جودة العلاقة الزوجية واستقرارها.

ثانياً: الإدمان السلوكي للأبناء :

يُعدّ اضطراب سلوك الأبناء من أبرز الاضطرابات التي تؤثر في استقرار الأسرة، ويُعدّ الإدمان الرقمي من أهم العوامل المسببة لهذه الاضطرابات في العصر الحاضر، إذ يقود إلى أنماط سلوكية إدمانية محددة، مثل ضعف التركيز والتحصيل الدراسي نتيجة الانشغال المفرط بالألعاب الإلكترونية ومقاطع الفيديو، فضلاً عن تقليد محتويات رقمية غير مناسبة أو خطيرة، وما يصاحب ذلك من تراجع في مستوى الحوار والتفاعل التربوي بين الآباء والأبناء.

وقد عُرّف الإدمان السلوكي على أنه " انخراط قهري في سلوك معين، مع استمرار ممارسته رغم العواقب السلبية، وفقدان السيطرة على التكرار والحدّ منه" (Montvilo, 2024)، وقد ورد مصطلح الإدمان السلوكي في تقارير منظمة الصحة العالمية، حيث اعتُبر هذا النوع من الإدمان ظاهرةً متنامية ومنتشرة في مختلف دول العالم، لما له من آثار صحية ونفسية واجتماعية متزايدة، وأن "الإدمان السلوكي المرتبط بالإفراط في استخدام الإنترنت وأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية المماثلة" (WHO, 2015, P. 12).

وفي دراسة تناولت علاقة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بظهور الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين، استنتج أن "الإدمان على الأنترنت هو المتحكم الرئيسي في ازدياد وانخفاض السلوك العدواني، وبالتالي كلما كان الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي مرتفعاً كلما ارتفعت نسبة العدوان لدى الحالة" (واكلي، 2019، ص. 46).

وفي دراسة أُجريت على الأمهات في المملكة العربية السعودية حول العلاقة بين إدمان الأم على مواقع التواصل الاجتماعي وظهور الاضطرابات السلوكية لدى الأبناء، تبين أن "هناك علاقة ارتباطية قوية طردية في ضعف القدرة على ضبط النشاط لدى الأبناء وإدمان الام على مواقع التواصل الاجتماعي" (طه، 2025، ص. 179).

فكثير من السلوكيات العدوانية لدى الأبناء يُعزى سببها إلى "المحتوى العنيف في مقاطع الفيديو والألعاب الإلكترونية والتي لها آثار سلبية على سلوك الأطفال والمراهقين والبالغين ومشاكل اجتماعية ونفسية أخرى وأن هناك ارتباط بين الإفراط في استخدام الإنترنت والأجهزة الإلكترونية بمجموعة من المشاكل الاجتماعية والنفسية" (WHO, 2015, P. 15).

ثالثاً: انهيار منظومة الالتزام الأسري:

من الاضطرابات الأسرية البارزة في العصر الحاضر انهيار منظومة الالتزام داخل الأسرة، وما يترتب عليه من إهمال في أداء الواجبات وتحمل المسؤوليات الأسرية، وذلك نتيجة الاستنزاف المفرط للوقت في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية على حساب متطلبات الأسرة وواجباتها. وقد امتد هذا الإهمال ليشمل الجوانب الدراسية والمهنية، مما ينعكس سلباً على الأداء التعليمي والوظيفي للأفراد. وفي هذا السياق، أشارت تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن "اضطرابات استخدام الإنترنت يخلق نمطاً مستمراً من السلوك غير التكيفي، والذي يتميز إما بالانشغال الذي لا يقاوم بالإنترنت أو الاستخدام المفرط له لفترات أطول من المخطط لها، ويؤدي إلى ضائقة سريرية كبيرة أو ضعف في الأداء" (WHO, 2015, P. 13).

فالإدمان الرقمي، ولا سيّما على برامج التواصل الاجتماعي، أسهم في نشوء خلافات أسرية واجتماعية متعددة، حيث "تعمل هذه الوسائل على تفاقم المشاكل الأسرية والاجتماعية، لأنها تؤدي بالأبناء إلى إهمال واجباتهم ومسؤولياتهم الدراسية والأسرية والاجتماعية ليصل ذلك الإهمال إلى مرحلة خطيرة يكون مادة خصبة للخلافات الأسرية والاجتماعية، مما يفاقم تلك المشاكل ويوسع الشرخ الأسري" (الحاوري، 2021، ص. 87).

وفي دراسة تناولت تأثير إدمان الهواتف الذكية في التسوية الدراسي لدى الأبناء وإهمالهم الالتزام بالواجبات المدرسية، وُجد أن لهذا النوع من الإدمان تأثيراً سلبياً يسهم في زيادة مستويات التسوية الدراسي، وضعف الانضباط الأكاديمي، وتراجع الالتزام بالمهام والواجبات المدرسية، وأنه "كلما ارتفع مستوى إدمان الهواتف الذكية، ارتفع مستوى التسوية الدراسي أيضاً. وعلى العكس، كلما انخفض مستوى إدمان الهواتف الذكية، انخفض سلوك التسوية الدراسي أيضاً" (Simbolon & Daulay, 2022. P. 7).

رابعاً: استنزاف الرصيد العاطفي:

أسهم الإدمان الرقمي في استنزاف المشاعر الوجدانية الحقيقية بين الأزواج وكذلك بين الآباء والأبناء، وحلّ محلها نمط من التواصل الافتراضي الوهمي، الأمر الذي أدى إلى تباعد عاطفي بين أفراد الأسرة رغم القرب البدني. وقد انعكس ذلك في ضعف جودة العلاقات الأسرية، وظهور مظاهر البرود والتشتت العاطفي بين الزوجين، نتيجة الانغماس المفرط في استخدام برامج الهواتف الذكية، مما قلّل من الحضور الذهني أثناء التفاعل الأسري، وأضعف مستوى التواصل البصري، والاستجابة الوجدانية، أو أدى

إلى تأخيرها أو سطحيّتها، فضلاً عن ضعف إدراك الإشارات العاطفية المتبادلة، وهي جميعها عناصر أساسية في بناء الدفء العاطفي والاستقرار الأسري

ومن نتائج دراسة تناولت تأثير إدمان الإنترنت في الحياة الزوجية، أظهرت النتائج أن "كلما زاد وقت استخدام الإنترنت، قلّ الوقت المُستثمر في العلاقات الحميمة، وهذا يُسبب بالضرورة قلقاً. قد يُهمل الشريك، مُستشعراً تهديداً لعلاقته العزيزة، وهذه التجربة غالباً ما تدفعه إلى توقع علاقات غرامية عبر الإنترنت والمواعدة" (Chattopadhyay, 2020, P. 270).

وقد كشفت دراسة حول تأثير إدمان الإنترنت في الأداء العاطفي والأكاديمي للطلاب أن "إدمان الإنترنت يسبب عدم استقرار عاطفي قد يؤدي إلى الاكتئاب، ويرتبط بالضيق النفسي الذي يشعر به المراهقون بعلاقتهم ببيئتهم، مثل عائلاتهم وأصدقائهم" (Ambad, 2017, P. 9).

وفي دراسة حديثة حول تأثير استخدام التكنولوجيا في علاقة الطفل بوالديه، أظهرت النتائج أن "التأثير الأكبر لاستخدام التكنولوجيا على علاقة الطفل بوالديه هو قلة التقاهم بين الطفل ووالديه، وقلة مرافقة الطفل لوالديه، ويعود السبب في ذلك إلى أن الأطفال باتوا اليوم متعلقين بشكل كبير في استخدام التكنولوجيا لدرجة أصبح التحلي عنها صعب جداً من جهة واصبحت هي طريق معرفتهم وتلقي علمهم من جهة أخرى" (الشافعي والعقلا، 2024، ص. 134).

إن انشغال الوالدين باستخدام الهواتف الذكية على حساب التفاعل مع الأبناء، ولا سيّما في مرحلة المراهقة، تترتب عليه عواقب سلبية فإن "إهمال الوالدين لأبنائهم بسبب استخدامهم للهواتف الذكية قد يُضعف جودة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم، وبالتالي يزيد من خطر إدمان المراهقين على الإنترنت" (Liu et al., 2024. P. 7).

كما أكدت دراسة أخرى ذلك، حيث كشفت عن أن "توجه الشباب وخاصة فئة المراهقين نحو الترفيه الرقمي وتزايد وقتهم المنقض في ذلك يطرح لا محال حقيقة تأكل وقت التفاعل مع الأسرة وانحصاره في مناسبات معينة ومواقف حتمية وهو ما يؤثر حتمًا على جودة علاقتهم الأسرية خاصة مع الوالدين والتي يقوم بها الحوار وتبادل الانشغالات والتعبير عن المشاعر والمواقف والسلوكيات" (عبد الرؤوف وسمير، 2025، ص. 125).

خامسا: اختلال التوازن الصحي والنفسي:

الإدمان الرقمي سبب رئيسي في ظهور الاضطرابات الصحية والنفسية كالقلق والاكتئاب، أو اضطرابات النوم، إضافة إلى أعراض جسدية جسيمة مثل آلام الرقبة. كما أنه يؤدي إلى إرهاق ومزاج سيئ ينعكس على المزاج العام داخل الأسرة. إن العلاقة بين الاكتئاب وإدمان الهواتف الذكية يشكل مصدر قلق، حديث وجدت دراسة خليجية حول العلاقة بين الإدمان على استخدام الهواتف الذكية والاكتئاب لدى البالغين أظهرت النتائج أن يُعدّ الإدمان الرقمي عاملاً رئيسيًا في ظهور العديد من الاضطرابات الصحية والنفسية، مثل القلق والاكتئاب واضطرابات النوم، فضلاً عن أعراض بدنية ملموسة كآلام الرقبة والكتفين والإجهاد البدني الناتج عن الاستخدام المطول للأجهزة الذكية. كما يسهم هذا النوع من الإدمان في الشعور بالإرهاق وتقلب المزاج، بما ينعكس سلبًا على المناخ النفسي العام داخل الأسرة.

وتُعدّ العلاقة بين الاكتئاب وإدمان الهواتف الذكية من القضايا الحديثة المثيرة للقلق؛ إذ أظهرت نتائج دراسة خليجية أن "هناك علاقة إيجابية بين دخل 418 (44.7%) ودرجات الإدمان والاكتئاب كما أظهرت الدراسة أن الفئة العمرية بين 18-35 عام قد سجلت أعلى درجات إدمان بشكل ملحوظ مقارنة بالفئة العمرية الأكبر سنًا 55 عاما" (Alhassan et al., 2018, P. 4).

وكذلك أظهرت دراسة حديثة حول تأثير استخدام التكنولوجيا لدى الأطفال أن "التأثير الأكبر للتكنولوجيا على بعض جوانب النمو عند الطفل، كان على المستوى الصحي والسلوكي (العصبية، قلبية التركيز، ويعود السبب في ذلك إلى كثرة استخدام الأجهزة التكنولوجية لساعات طويلة دون أي هدف مما يؤثر على صحة الطفل وتركيزه، أن تشتت انتباهه وشرود الطفل يعود لاستخدامه المفرط للأجهزة التكنولوجية من جهة وتقليدهم لما يرونه دون التفكير أو التحليل لهذه المواقف" (الشافعي والعقلا، 2024، ص. 134).

وفي دراسة أُجريت على الفئة العمرية (20-24) عامًا من طلبة الجامعات، أظهرت النتائج أن "وقد وُجد ارتباط بين إدمان الهواتف الذكية وتغيير عادات نمط الحياة، حيث يميل مدمنو الهواتف الذكية بشكل أكبر إلى تخطي الوجبات، واتباع أنظمة غذائية غير صحية، وزيادة الوزن، واضطرابات النوم" (Alosaimi et al., 2016. P. 681). وكذلك دراسة حول الإدمان الرقمي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال أشارت إلى "تأثير الإدمان الرقمي على عدم التوافق النفسي للأطفال، وذلك أن قضاء ساعات طويلة أمام وسائل التكنولوجيا الحديثة يؤدي إلى العزلة، وأيانا ما يؤدي إلى التوتر والاكتئاب، وغيرها من المشكلات النفسية" (الغفيلي، 2023، ص. 374).

المبحث الثالث: آلية ظهور الاضطرابات الأسرية نتيجة الإدمان الرقمي

تناولنا في المبحث السابق بعض الاضطرابات الأسرية الناتجة عن الإدمان الرقمي، ونسعى في هذا المبحث إلى تحليل آليات ظهور هذه الاضطرابات. وتهدف هذه الآليات إلى توضيح الكيفية التي تسهم بها التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي في اختلال التوازن الأسري، نتيجة هيمنة أنماط السلوك الإدماني الرقمي. وانطلاقاً من أهمية استكشاف هذه الآليات والعوامل المؤثرة فيها، سيتم عرض أبرز هذه الآليات على النحو الآتي:

أولاً: آلية الاغتراب الأسري:

أسهمت الرقمنة في تعميق النزعة نحو الخصوصية الفردية، وأوجدت نمطاً من العيش الرقمي الانعزالي لدى أفراد الأسرة، رغم وجودهم في فضاء منزلي واحد، حيث غدت الأجهزة الرقمية بديلاً عن التفاعل الأسري المباشر، وأصبحت بمثابة مستودع للأسرار الشخصية. وفي هذا السياق، توصلت إحدى الدراسات إلى أن "ما نسبته 92.3% إن الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي يؤدي لانشغال أفراد الأسرة كل بهاتفه وهو ما يتسبب في عدم التواصل بين أفراد الأسرة بالطريقة الصحيحة في المرتبة الأولى" (أبو شيحة، 2025، ص. 233).

ولهذا تعمل الرقمنة على جذب الفرد لقضاء فترات زمنية أطول، ولا سيما في استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية، لما توفره من آليات للمكافأة والتحفيز الفوري، التي تعزز السلوك الإدماني الرقمي. وتقوم هذه التطبيقات على خلق آلية تعزيز نفسي قائمة على الإثارة المتكررة، والتغذية الراجعة السريعة، والشعور بالإنجاز أو القبول الاجتماعي، مما يزيد من التعلق القهري، "جذب المستخدمين مما يشجع على قضاء وقت طويل على الأجهزة الرقمية،

كما ان عديداً من التطبيقات والألعاب توفر المكافآت الفورية والتحفيز مما يعزز الإدمان الرقمي، كما ان الوسائل الاجتماعية والتفاعل عبر الإنترنت قد تكسب الطلبة الشعور بالتواصل والانتماء إلى مجتمعات عبر الإنترنت ووجود صلة نفسية او تعلق عاطفي يجعل الطلبة يشعرون بالضيق عند الخروج من الإنترنت" (العدوان، 2025، ص. 475).

وفي تقرير لمنظمة الصحة العالمية جاء فيه "الانفصال عن الواقع والتواصل الاجتماعي مثل مقابلة أشخاص عبر الإنترنت، والتواصل الاجتماعي في عالم افتراضي، والإنجاز مثل التقدم في اللعبة والتنافس مع الأقران والتعاون في اللعبة، يُعتقد أن هذه الدوافع هي التي تدفع المراهقين أو الشباب إلى عدم مقاومة الرغبة، أو النزوة، أو الشغف، أو الدافع، أو الإغراء لاستخدام الإنترنت بشكل مفرط، حتى لو كان ذلك خطيراً أو ضاراً بهم أو بالآخرين" (WHO, 2015, P. 12).

يتعلق الفرد بشكل عاطفي مع أجهزة الرقمنة وتطبيقات التواصل الاجتماعي يجعله يشعر بالضيق عند عدم التواصل بها وتخلق حالة من الاغتراب النفسي لدى الفرد، لهذا تؤكد الدراسات "وجود تأثير مباشر وغير مباشر بين إدمان الإنترنت والاغتراب الزوجي العام بمختلف أبعاده لدى المتزوجين، ووجود تأثير مباشر وغير مباشر بين إدمان الإنترنت والهزيمة النفسية لدى المتزوجين، وكذلك بين الهزيمة النفسية والاغتراب الزوجي العام بمختلف أبعاده لدى المتزوجين" (أحمد، 2023، ص. 315).

صُممت تطبيقات الرقمنة لإطالة زمن الاستخدام، مما أسهم في تعزيز العزلة الاجتماعية وتراجع التفاعل الواقعي "ففضاء الاطفال فترات طويلة في اللعب على الاجهزة الرقمية المختلفة،

يؤثر على انخفاض تفاعلهم مع افراد الاسرة وعزلتهم عنهم خصوصاً في المشاركة في النشاطات العائلية المشتركة مثل الخروج في نزهة ورحلة سياحية" (محمود وعبد العزيز، 2025، ص. 285).

تؤدي آليات عمل وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية إلى اضطرابات أسرية، كزيادة الخلافات الزوجية، وضعف المسؤوليات، وفقدان الدفء العاطفي، فضلاً عن مشكلات صحية ونفسية، ففي دراسة "اجتمعت أفراد العينة أن الانترنت سببا في حدوث مشكلات اسرية لديهم بسبب الانشغال بالإنترنت مما يؤدي إلى انعزال الفرد عن باقي الأسرة بالإضافة إلى تفضيل الجلوس في المنزل عن الذهاب وزيارة الأقارب" (السروجي، 2021، ص. 176).

ثانياً: آلية تأثير الصورة المثالية المعروضة:

يُعدّ خلق المقارنات الاجتماعية أحد العوامل المؤدية لظهور الاضطرابات الأسرية الناتجة عن الإدمان الرقمي، حيث تُسهم منصات التواصل الاجتماعي في ترسيخ صور مثالية وغير واقعية لحياة الآخرين، ولا سيّما المشاهير، مما يولّد شعوراً بالنقص والإحباط، ويؤدي إلى توتر العلاقات الأسرية والزوجية نتيجة المقارنة القهرية للذات.

تعرض برامج التواصل الاجتماعي محتوىً مثاليًا مُزيّفًا لحياة الآخرين، من خلال صور ومقاطع فيديو معدّلة، وإنجازات وأنماط حياة لامعة وغير واقعية، مما يدفع الفرد إلى قضاء فترات زمنية أطول في التصفح. ويُسهم التركيز على مؤشرات التفاعل، مثل كثرة الإعجابات والتعليقات، في تعزيز سهولة المقارنة الاجتماعية، وزيادة مشاعر النقص والدونية وعدم الرضا عن الذات.

وتُعرف هذه الحالة نفسيًا سلوكيًا بما يُسمّى المقارنة القهرية للذات، حيث يقوم الفرد بمقارنة نفسه بالآخرين بصورة متكررة ولا إرادية، حتى عندما تكون هذه المقارنة مؤذية نفسيًا ولا تحقق له فائدة حقيقية. تشير نتائج دراسة حول دور شبكات التواصل الاجتماعي وقوتها في تحفيز عمل المقارنات، حيث أرجع ذلك إلى عدد من العوامل منها "سماح شبكات التواصل الاجتماعي للمستخدمين بمراقبة أنشطة وأنماط حياة الأصدقاء وكذلك الآخرين البعيدين، مثل أصدقاء الأصدقاء أو الأصدقاء الكامنين أو الشخصيات العامة، الذين لن تكون معلوماتهم متاحة بدون شبكات التواصل الاجتماعي، هذه المعلومات منحرفة بشكل كبير لأن مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي يميلون إلى الإفراط في مشاركة أحداث حياتهم ومشاعرهم الإيجابية والسماح بعرض معلوماتهم دون قيود، على الأقل عندما يتعلق الأمر بالإيجابية. ونتيجة لذلك،

يوفر موجز الأخبار لمنصات مثل فيسبوك هجوميًا من الوجود المثالي الذي يمكن أن يعزز

المقارنات إلى مستويات غير مسبقة" (Sabatini & Sarracino, 2015, P. 19).

وتأكيدًا على ذلك، تسهم خوارزميات منصات التواصل الاجتماعي في تعزيز المقارنة الاجتماعية من خلال عرض محتوى مثير للانتباه، ولا سيّما المتعلق بإنجازات الآخرين، مما يعزز عمليات المقارنة اللاواعية، خاصة لدى الأفراد ذوي الاستخدام الإدماني. ويؤدي هذا النمط إلى ترسيخ تصوّر ذهني مضلل يعتبر كثافة المشاهدات والتفاعلات معيارًا طبيعيًا للعيش. وفي هذا السياق، توصلت دراسة حول أثر مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية إلى أن "الأزواج يقارنون حياتهم والعلاقات الأخرى في الفيسبوك من حيث طريقة العيش، واللباس" (كبيدي، 2021، ص. 89).

كما أظهرت كثير من الدراسات ارتباط الإدمان الرقمي بالمقارنات الاجتماعية، منها دراسة خلصت إلى ارتباط " المقارنة الاجتماعية ارتباطاً وثيقاً بإدمان برنامج الفيسبوك، وعلاوة على ذلك فقد ارتبط ارتفاع مستوى المقارنة الاجتماعية بارتفاع مستويات الإدمان والاكتئاب والوحدة" (Casingcasing et al., 2023, P. 73).

وفي نتائج إحدى الدراسات أظهرت "أن المشاركين (من عينة الدراسة) يميلون إلى إجراء مقارنة اجتماعية تنازلية، في عملية المقارنة الاجتماعية التنازلية، قد يقارن الأفراد أنفسهم بأفراد آخرين أقل منهم في سمات مختلفة، وقد يعاني الأفراد الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إدماني من انخفاض في مستوى تقدير الذات" (Kavaklı, 2021, P. 122).

وفي مقارنة الفرد بأشخاص أعلى منه كوسيلة لتحسين الذات والثقة بالنفس، أظهرت دراسة إلى أن "المقارنات الاجتماعية التي تحدث على شبكات التواصل الاجتماعي قد تسبب الإحباط وعدم الرضا عن الدخل والممتلكات المادية، مما يقلل من تقدير الذات" (Sabatini & Sarracino, 2015, P. 19).

ثالثاً: آلية الخوارزميات والأنماط المظلمة:

تعتمد آلية عمل الخوارزميات في تطبيقات ومنصات التواصل الاجتماعي على عرض محتوى مشابه لما يتفاعل معه المستخدم بصورة متزايدة، الأمر الذي يرفع احتمالية تعرّض الفرد لمحتوى غير مناسب، لا سيّما في ظل الإفراط في الاستخدام وغياب الرقابة الذاتية. ويؤدي ذلك إلى ترسيخ أنماط الإدمان الرقمي من خلال قضاء ساعات طويلة على شبكات الإنترنت، بما قد يشمل التعرّض لإيحاءات إباحية أو محتويات غير ملائمة للأطفال، مثل الألعاب التي تتضمن مستويات مرتفعة من العنف.

وفي هذا السياق، أشارت دراسة تناولت مفهوم الإدمان الخوارزمي من خلال التصميم إلى استفاة شركات التكنولوجيا الكبرى من ما يُعرف بـ (الأنماط المظلمة)، وهي استراتيجيات تصميمية تهدف إلى جذب انتباه المستخدم وإبقائه أطول مدة ممكنة عبر آليات مثل التفضيل، والمتابعة، والمشاركة، والمشاهدة المستمرة، بما يعزز السلوك الإدماني ويحدّ من الاستخدام المعتدل، حيث تُعد أنظمة (التوصية) القائمة على التفاعل إحدى الاستراتيجيات الرئيسية لجذب انتباه المستخدم وتشجيع الإدمان، وخاصةً الأنظمة المُخصّصة المُصممة لإبقاء المستخدمين على المنصة لأطول فترة ممكنة، واستهلاك المزيد من الإعلانات، وتحقيق أقصى أرباح لشركات التكنولوجيا. تُستخدم هذه الأنظمة في صفحة "استكشاف" (Explore) على إنستغرام وصفحة "لك" (For You Page - FYP) على تيك توك على خوارزميات ذكية لعرض محتوى مخصص وشخصي لكل مستخدم بناءً على اهتماماته وسلوكه. وقد أظهرت الدراسات التي استخدمت فحوصات الدماغ أن المحتوى المُخصّص، مثل فيديوهات تيك توك، يُحفّز نشاطاً أقوى في مناطق الدماغ المرتبطة بالإدمان مقارنةً بالفديوهات غير المُخصّصة. بالإضافة إلى ذلك، فقد ثبت أن أنظمة (التوصية) يمكنها استغلال بيانات المستخدمين لتخصيص المحتوى بمخاوفهم ونقاط ضعفهم، مما يضر بصحتهم ورفاهتهم" (Nie, 2025, P. 2).

وتشير إحدى الدراسات إلى خطر "تعرض الأطفال لمحتوى مثير للقلق وغير مناسب لأعمارهم، بالإضافة إلى ذلك، من المهم فهم تفاعل المستخدمين مع تعليقات على هذا المحتوى والإجابات والردود المرتبطة فئات مختلفة من المحتوى غير اللائق. حيث تتزايد عناوين المحتوى الغير اللائقة ضمن تعليقات YouTube، مما قد يؤدي إلى خطر تعرض الأطفال لمحتوهم" (Alshamrani et al., 2020, P. 5).

وقد تكون هذه الخوارزميات سبب في خلق حب الاطلاع للأفراد من خلال الرغبة في معرفة واستكشاف ما ظهر لهم في منصات التواصل الاجتماعي، فمثلا أسفرت نتائج إحدى الدراسات إلى "أن الرغبة في الاستطلاع والاكتشاف هي التي تقود الشباب ذوي الميول الطبيعية لمتابعة المشاهد الشاذة، ونسبة لما تقدمه هذه المشاهد من حبكة درامية ومبالغات إخراجية فإنها تكون شديدة الجاذبية تجعل المتصفح ينتقل من مقطع إلى آخر" (إبراهيم، 2021، ص. 135).

كذلك التأثير من الروابط الإلكترونية (URL) التي صُممت أو استُخدمت لإيذاء المستخدم أو استغلاله، سواء عبر سرقة البيانات، نشر البرمجيات الخبيثة، الخداع، أو التلاعب النفسي، ففي دراسة أظهرت أن "الفئات العمرية من 9 إلى 12 عامًا ومن 13 إلى 17 عامًا أعلى مستوى من التفاعل مع عناوين URL الضارة، والذي يُمثل متوسط عدد الإعجابات والتعليقات على التعليقات المذكورة ...

إن متوسط عدد مشاهدات مقاطع الفيديو التي تحتوي على روابط مواقع ضارة يزيد عن 51 مليون مشاهدة، مما يزيد من احتمالية تأثر عدد كبير من الأشخاص بالبرامج الضارة. كما تُظهر النتائج وجود أكثر من 61 مليون مشاهد لمقاطع الفيديو التي تحتوي على روابط تصيد احتيالي مُضمنة في تعليقاتها، وهو أمرٌ مُقلقٌ بحد ذاته، إذ إن ارتفاع عدد المشاهدين يزيد من احتمالية النقر على هذه الروابط" (Alshamrani et al., 2020, P. 5).

لهذا تبدأ الاضطرابات داخل الأسرة نتيجة التعرض لهذه الخوارزميات منها "احتمالية إصابة الشباب بالاكنتاب والقلق والإجهاد وانخفاض الأداء الاجتماعي ومشاكل نفسية أخرى نتيجة التعرض للمواد الإباحية... والأشخاص الذين يشاهدون المواد الإباحية هم عرضة للدخول في علاقات جنسية خارج إطار الزواج (إبراهيم، 2021، ص. 135).

رابعاً: آلية (FOMO) والتنبيهات:

تعرف آلية (FOMO) Fear Of Missing Out بأنها الخوف من تفويت الفرص (Przybylski et al., 2013, P. 1841)، فهي حالة نفسية من القلق والتوتر تنشأ عن الشعور بأن الآخرين يحظون بتجارب أكثر متعة ويحصلون على فرص أفضل ويتفانم هذا القلق نتيجة الإدمان الرقمي مما يسبب في اتخاذ قرارات متسرعة غير مدروسة بناءً على الخوف من تفويت الفرص.

حيث تلعب ميزات التصميم عمداً على احتياجات المستخدمين النفسية ونقاط ضعفهم ورغباتهم، مثل الانتماء الاجتماعي والقلق الاجتماعي والخوف من تفويت شيء ما (FOMO). إن الميزات مثل قصص الإنستغرام المؤقتة تشجع على المشاركة المستمرة وتزيد من الضغط للبقاء على الإنترنت بشكل

دائم، مما يزيد من خطر التوتر والإرهاق عبر الإنترنت... كما زادت شركات التكنولوجيا الكبرى بشكل كبير من تعقيد خوارزميات الذكاء الاصطناعي الخاصة بها وكمية البيانات الخاصة التي تجمعها عن مستخدميها، مما أدى إلى تطورات هائلة في دقة أنظمة التوصية وقدرتها على التخصيص المفرط لمنصات وسائل التواصل الاجتماعي" (Nie, 2025, P. 2).

وفي دراسة تحليلية منهجية لـ 1516 دراسة حول الارتباطات بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والقلق والاكتئاب والخوف من فوات الأوان والشعور بالوحدة وتقدير الذات بين الطلاب وجد أن "هناك علاقة إيجابية بين الضمور العضلي الشوكي (SMA) وأعراض الاكتئاب والقلق والخوف من فوات الفرصة (FOMO) والشعور بالوحدة وانخفاض تقدير الذات. وبالمقارنة مع الأبعاد الأربعة الأخرى، كان لبُعد الخوف من تفويت الفرص ارتباط أكبر بالضمور العضلي الشوكي" (Jing, 2025, P. 15).

خامساً: آلية التربية والتعليم الرقمي:

قد يؤدي الإدمان الرقمي إلى اعتماد الآباء والأمهات على وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الرقمية بوصفها أدوات بديلة للتربية أو التوجيه أو الدعم الأكاديمي، وهو ما يترتب عليه آثار سلبية واضحة على الأسرة والأطفال، خاصة في حال غياب الرقابة والتوجيه الواعي. وتظهر هذه الآلية غالباً عندما ينشغل الوالدان لفترات طويلة باستخدام تطبيقات الهواتف الذكية. كما يلجأ بعض الوالدين إلى استخدام الأجهزة الرقمية، مثل الهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية، لتهدئة الأطفال أو إبقائهم منشغلين ومنع البكاء أو الإزعاج، من خلال تشغيل تطبيقات الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي ومنصات الألعاب، مع إغفال ما قد تتضمنه هذه المحتويات من دعاية أو روابط أو مواد غير مناسبة.

ويُعرف هذا النمط من الممارسات التربوية بأسلوب التربية عبر الشاشات، الذي يعتمد على المحتوى الرقمي بدلاً من التفاعل التربوي المباشر.

إن غياب الممارسة الفعلية للوالدية، والاعتماد المتزايد على الوسائط الرقمية كبديل تربوي، يسهم في إضعاف الروابط العاطفية داخل الأسرة، ويُفضي إلى اضطرابات في العلاقات الأسرية، ونشوء العزلة النفسية بين أفراد الأسرة، وقد يتم الاعتماد على الأجهزة الرقمية في التربية والتعليم نتيجة إدمان الآباء للهاتف حيث تُظهر إحدى الدراسات " إن الآباء الأكثر عرضةً لإدمان الهواتف الذكية يواجهون تداخلاً تقنياً أكبر في تفاعلاتهم المباشرة مع أطفالهم" (Selak et al., 2024, P. 587).

سادساً: آلية الإزاحة للقيم والعادات:

يعمل الإدمان الرقمي على الإزاحة للقيم والمعتقدات والابتعاد عن التعاليم الدينية التي تحافظ على تماسك الأسرة والمجتمع، فعندما ينحرف الفرد عن هذه القيم أو العادات يخلق اضطراب أسري سببه الإدمان الرقمي حيث "تعمل الوسائل الرقمية وكثرة إدمانها على تغيير النظرة والفكر القيمي للمراهق والشباب وجعله يفكر في الانحراف عن القيم التي بني عليها، سواء في الجانب القيمي الوطني وفي القيم النفسية أو المعرفية أو الاجتماعية" (لطرش وحسناوي، 2024، ص. 169).

وقد حذر الله سبحانه وتعالى من خطورة تعرّض الإنسان للمؤثرات السمعية والبصرية السلبية، لما لها من أثر في تشكيل الصورة الذهنية والتأثير في العقل والفطرة السليمة، بما قد يؤدي إلى انحراف التفكير نحو مسارات سلبية ومظلمة، كما ورد في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ۖ﴾ (الإسراء، 36)،

فالإدمان الرقمي يعرض الفرد لخطر السمعيات والبصريات المنحرفة التي تسبب إزاحة للقيم والمعتقدات السليمة المبنية على فطرة الإنسان السليمة.

لهذا، نشرت دراسات عديدة حول قدرة وسائل التواصل الاجتماعي على تغيير الصور الذهنية للعادات والقيم وحتى المفاهيم الدينية، وهذا واضح من خلال أثر استخدام وسائل الاتصال الحديثة على القيم والسلوكيات الدينية حيث ارتفاع نسبة انتشار الترويج للإشاعات، تراجع قيمة الصدق، وأن وسائل التكنولوجيا لم تنشر سوى القليل من المعلومات إلى انتشار قيم النفاق، وتراجع قيمة احترام وتوقير الكبير، وانتشار السرقة واختراق الحسابات، تراجع قيمة التكافل الاجتماعي، انتشار سلوكيات التجسس من خلال وسائل التكنولوجيا، ثم ضعف الالتزام بالشعائر الدينية يتبع تراجع قيمة طاعة الوالدين وأخيراً تراجع قيم وسلوكيات التعاون مع الجيران" (عبدالحفيظ، 2024، ص. 516).

لقد ساعدت وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية على نشر قيم سلبية لا تتناسب مع معتقدات المجتمع كما أنها تساهم في نشر العلاقات المحرمة بين الشباب والخianات الزوجية، فالإدمان الرقمي "يشكل تهديد على التراث الثقافي للأسرة في العديد من الجوانب من خلال انتشار قيم وعادات جديدة على المجتمع غير مألوفة لدى الأفراد وصولاً إلى التشويه للمحتوى الثقافي بسبب ما تحويه الأجهزة الرقمية الحديثة مثل الهواتف الذكية وألعاب الفيديو... حيث تبت هذه الوسائل على مدار الساعة ملايين الصور والرموز وبما تحتويه من توجيهات سلوكية وقيم" (محمود وعبدالعزیز، 2025، ص. 285).

وقد أثبتت إحدى الدراسات العربية على أن "السبب الرئيس لتراجع القيم الاجتماعية، وجاء في الترتيب الأول أن التكنولوجيا ساعدت على تغيير القيم الاجتماعية نحو الأسوأ... وعن الشعور بالتححر عند استخدام البرامج السيئة والمنافية لمجتمعنا ... والأغلبية العظمى (من عينة الدراسة) تفضل استخدام البرامج السيئة للشعور بالتححر وعدم التقيد... وأن البرامج السيئة لا تنافي عاداتنا أو تقاليدنا وأنه أمر طبيعي " (حسن، 2024، ص. 1275).

كما أن الإدمان الرقمي له تأثير سلبي على اللغة واستبدالها بالكلمات السلبية الدخيلة على الثقافة والدين، فقد تضمنت دراسة على "تفضيل لغة الشات، تليها كتابة اللغة العربية بالحروف اللاتينية وأخيراً اللغة الإنجليزية. وتؤكد ... على أن اللغة التي يتواصل بها المراهق من خلال الوسائل الإلكترونية وما تحمله من معاني ودلالات تؤثر على البنية الثقافية والاجتماعية" (عبدالحفيظ، 2024، ص. 516).

سابعاً: آلية الفجوة بين الأجيال:

لقد اتسعت الفجوة بين الأجيال خاصة بعد جيل الألفية (1981-1996) وبين جيل ألفا (2013-2025)، فجيل الألفية نشأ مع بداية الأنترنت وريادة الأعمال والوعي الاجتماعي، وجيل ألفا وهم أبناء جيل الألفية قد تعرض للرقمنة منذ ولادته حتى أصبح يعتمد بشكل كامل على الأجهزة الرقمية وتطبيقاته والذكاء الاصطناعي وسرعة تطورات. أدت لظهور فجوة بين الأبناء أكثر تقدماً رقمياً فبات يشعر الآباء بعدم القدرة على مجاراة التطورات التكنولوجية التي يعتاد عليها الأبناء، فتغيرت أنماط التواصل والقيم وأصبح الجيل الأصغر يكتسب لغة وسلوكاً مختلفاً، إن "الفجوة الجيلية في استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي وأدوات التواصل الاجتماعي تتفاقم في العديد من المجتمعات العربية" (غالي، 2025، ص. 563).

ولهذا، فإن آلية الفجوة بين الأجيال نتيجة الإدمان الرقمي تسبب ظهور بعض الاضطرابات داخل الأسرة ومنها علاقة الطفل بوالديه كما في دراسة أظهرت أن "أهم الآثار السلبية لاستخدام التكنولوجيا على علاقة الطفل بوالديه هي نشوء فجوة كبيرة بين الأم وطفلها" (الشافعي والعقلا، 2024، ص. 134).

وفي دراسة حديثة توصلت إلى أن " قضية العلاقات داخل الاسرة تواجه تحد كبير في ظل هذا التحول ودخول العصر الرقمي، وقد بينت العديد من الدراسات ان نمط العلاقات الاسرية قد تأثر فعلا واتسعت الهوة ما بين الاجيال، وتراجع التفاعل ما بين الاباء والابناء " (عبد الرؤوف وسمير، 2025، ص. 124).

ثامنا: آلية الخيال الجنسي:

يعمل الخيال الجنسي الرقمي ضمن منظومة نفسية عصبية متكاملة تؤدي إلى الإدمان الرقمي عبر عرض محتوى غير واقعي مخادع ومضلل مُصمَّم خصيصًا لإيقاع الفرد في فخ المشاهدة المتكررة، مما يؤثر على الحياة الزوجية وغالبا ما تسبب اضطرابات بين الزوجين، باعتبار أن "المواد الإباحية على الإنترنت تؤثر على الزواج والأسرة... يُلحق استهلاك المواد الإباحية على الإنترنت أو المشاركة في المحادثات الجنسية ضرراً بالنمو الاجتماعي والجنسي للشباب، ويُفوّض فرص نجاحهم في العلاقات المستقبلية" (Manning, 2006, P. 156).

للآلية النفسية والسلوكية التعرض المتكرر للخيال الجنسي الرقمي يُنشأ لدى بعض المستخدمين توقعات غير واقعية تجاه الشريك، أو تقليل الاهتمام بالعلاقات الأسرية الواقعية. والتعلق بالسلوكيات الرقمية بدل الحلول الواقعية يؤدي إلى تراكم المشكلات العاطفية وتفاقمها،

فإن "الابتكارات التكنولوجية التي وعدت في السابق بروابط اجتماعية قوية، قد تُعلم جيلاً كاملاً النظر إلى الشركاء العاطفيين المحتملين كسلع قابلة للاستبدال، بدلاً من كونهم أفراداً ذوي شخصيات معقدة وعميقة، جديرين بالصبر والاهتمام على المدى الطويل. (Bhaskar, 2025, P. 8).

النتائج:

- يمكن الإجابة عن إشكالية الدراسة من خلال عرض أبرز نتائج البحث على النحو الآتي:
- أن الإدمان الرقمي يتمثل في الاستخدام القهري والمفرط للأجهزة والوسائط الرقمية، بما ينعكس سلباً على الصحة النفسية أو البدنية للمستخدمين، ويشمل ذلك الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو، دون اشتراط الارتباط بالإنترنت.
 - أظهرت نتائج الدراسة تزايد الاضطرابات الأسرية المرتبطة بالإدمان الرقمي وانتشارها بين مختلف الفئات العمرية، نتيجة الاستخدام الواسع للهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية.
 - إن من أبرز الاضطرابات الأسرية المرتبطة بالإدمان الرقمي تزايد الخلافات الزوجية، وظهور أنماط من الإدمان السلوكي لدى الأبناء، وتراجع الالتزام الأسري، وفقدان الدفء العاطفي، إلى جانب اختلالات نفسية وصحية لدى أفراد الأسرة.
 - وجود آليات وعوامل متعددة لوسائل التواصل الاجتماعي وبرامج الألعاب، تمثل ما يُعرف بالدور المظلم للتكنولوجيا، تسهم في اختلال التوازن الأسري نتيجة هيمنة الإدمان الرقمي.
 - أظهرت نتائج الدراسة أن الرقمنة أسهمت في تعميق الخصوصية الفردية وخلق نمط من العيش الرقمي الانعزالي داخل الأسرة، رغم التواجد المادي المشترك لأفرادها في المكان نفسه.

- إن منصات التواصل الاجتماعي أسهمت في تكوين صور غير واقعية، ما أدى إلى تنامي مشاعر الإحباط داخل العلاقات الأسرية والزوجية نتيجة المقارنة القهرية للذات.
- إن خوارزميات منصات التواصل الاجتماعي تسهم في إطالة مدة استخدام الأفراد للتطبيقات، بما يزيد من احتمالية الإدمان الرقمي، ويعرضهم لمحتوى غير ملائم، بما في ذلك الإيحاءات الجنسية أو الألعاب ذات العنف المفرط، خاصة لدى الأطفال.
- إن الخوف من تقويت الفرص يُعدّ حالة نفسية من القلق والتوتر تنشأ عن الشعور بتفوق تجارب الآخرين، ويتفاقم هذا الشعور بفعل الإدمان الرقمي، ما قد يدفع الأفراد إلى اتخاذ قرارات متسرعة وغير مدروسة.
- إن اعتماد الآباء والأمهات على وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الرقمية بوصفها مصدرًا أساسيًا للتربية أو التوجيه أو التعلم، دون رقابة أو توجيه، يترتب عليه آثار سلبية واضحة على الأسرة والأطفال.
- إن الإدمان الرقمي يسهم في إزاحة بعض القيم والمعتقدات، ويؤدي إلى الابتعاد عن التعاليم الدينية التي تسهم في الحفاظ على تماسك الأسرة والمجتمع.
- اتساع الفجوة الرقمية بين الآباء والأبناء، حيث بات الأبناء أكثر تقدمًا في استخدام التقنيات الحديثة، مما أدى إلى شعور الآباء بصعوبة مواكبة هذه التطورات.
- إن الخيال الجنسي الرقمي يعمل ضمن منظومة نفسية عصبية تسهم في تعزيز الإدمان الرقمي، من خلال عرض محتوى غير واقعي ومضلل مُصمَّم لاستدراج المشاهدة المتكررة، بما ينعكس سلبيًا على الحياة الزوجية.

التوصيات:

في ضوء النتائج والمعطيات والتحليلات التي تم التوصل إليها، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التي تسهم في تعزيز الفهم ومعالجة الجوانب المرتبطة بموضوع الدراسة:

- توصي الدراسة بتقليل مدة الاستخدام اليومي لتطبيقات التواصل الاجتماعي داخل الأسرة، لما لذلك من أثر في الحد من الاضطرابات الأسرية، من خلال تعزيز الانخراط في الأنشطة الواقعية، وزيادة التواصل المباشر والجلوس مع الأبناء، إلى جانب وضع ضوابط زمنية واضحة تسهم في تحقيق التوازن الأسري.
- تعزيز دور الوالدين بوصفهما قدوة رقمية داخل الأسرة، من خلال الالتزام بالسلوك الأخلاقي في استخدام التكنولوجيا، والحد من الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، وتشجيع ممارسة الحياة الواقعية والتفاعل الأسري المباشر في ظل التحديات الرقمية المعاصرة.
- رفع مستوى الوعي والكفايات الرقمية لدى الوالدين، بما يمكنهم من أداء دورهم الرقابي والتوجيهي داخل الأسرة، وتوفير إطار قيمي وأخلاقي للاستخدام الواعي للتقنيات الرقمية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

القرآن الكريم.

إبراهيم، عزيز. (2009). معجم مصطلحات ومفاهيم التعليم والتعلم. عالم الكتب.

إبراهيم، هدير. (2021). تأثير المواد الإباحية على الاتجاهات والسلوكيات الجنسية لدى

الشباب. هرمس، 10(2)، 115-138.

ابن دريد، أبوبكر. (1987). جمهرة اللغة. دار العلم للملايين.

ابن منظور، محمد. (1414هـ). لسان العرب. دار صادر.

أبو رجب، ولاء السيد. (2021). الادمان الرقمي وأثره على المشكلات الاسرية. المجلة العربية للعلوم

التربوية والنفسية، 5(24)، 127-144.

أبو شيحة، فارس سلمان. (2025). أثر انعكاس شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية من

وجهة نظر طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم "دراسة ميدانية". مجلة بحوث الإعلام

الرقمي، 8(8)، 217-237

أحمد، هدى. (2023). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين إدمان الإنترنت والاعتراق الزوجي والهزيمة

النفسية لدى المتزوجين من مستخدمي الإنترنت. مجلة كلية الآداب. 25(25)، 263-322.

الأزهري، محمد. (2001). تهذيب اللغة. دار إحياء التراث العربي.

- تريدي، بدر الدين. (2010). قاموس التربية الحديث. المجلس الأعلى للغة العربية.
- الجناعي، منى بدر. (2018). العلاقة بين التوافق الأسري وسوء استخدام الإنترنت. مجلة بحوث التربية النوعية، (51)، 1-41.
- الجوهري، إسماعيل. (1986). الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية. دار العلم للملايين.
- الحامد، مروه سالم وفلاته، أبرار حسن. (2025). أثر الارتباط الأسري في الحماية من الإدمان الإلكتروني للمراهق في المجتمع السعودي دراسة تطبيقية في مجتمع المدينة المنورة. مجلة الخدمة الاجتماعية، (2)83، 187-225.
- الحاوري، عبد الغني. (2021). العلاقات الأسرية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي. المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية الاقتصادية والسياسية.
- حسن، شيرين جمال. (2024). الإعلام الرقمي وتأثيره على القيم الاجتماعية بين الأجيال: دراسة ميدانية مقارنة بين الكبار والصغار. مجلة البحوث الإعلامية، (2)69، 1213-1288.
- الرازي، زين الدين. (1999). مختار الصحاح. دار النموذجية.
- السروجي، فاطمة نبيل محمد. (2021). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى الشباب. بحوث العوم الاجتماعية والإنسانية، (3)1، 175-228.
- الشافعي، افنان والعقلا، فاطمة. (2024). تأثير استخدام التكنولوجيا على علاقة الطفل بالديه. مجلة العلوم التربوية والإنسانية. (35) 126-136.
- طه، إيمان. (2025). إدمان الأم على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاضطرابات السلوكية لدى الأبناء. مجلة البحث التربوي، (54)24، 151-186.

عبد الرؤوف، مشري وسمير فارح. (2025). الترفيه الرقمي للشباب عبر وسائط التواصل الاجتماعي وتأثيره على جودة العلاقات الأسرية. مجلة الأكاديمية الدولية للعلوم النفسية والتربوية والأرطفوني، 5(1)، 71-96.

عبدالحفيظ، دينا. (2024). الإدمان الرقمي وتأثيره على البنية الثقافية والاجتماعية للمراهقين. المجلة العلمية لكلية الآداب-جامعة أسيوط، 31(89)، 469-522.

العدوان، وفاء يوسف. (2025). مستوى الإدمان الرقمي لدى طلبة المدارس الثانوية الحكومية في لواء الشونة الجنوبية. المجلة التربوية الأردنية، 2(2)، 460-479.

عمر، أحمد. (2008). معجم اللغة العربية المعاصرة. عالم الكتب.

غالي، نها. (2025). الفجوة الجيلية في استخدام المنصات الرقمية: التحولات السلوكية بين المراهقين والشباب في ظل صعود الذكاء الاصطناعي: دراسة ميدانية مقارنة. مجلة البحوث الإعلامية، 75(1)، 469-578.

الغفيلي، بسمة. (2023). الإدمان الرقمي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال في مرحلة التعليم الابتدائي. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 47(3)، 341-378.

الفرايدي، الخيل. (1989). كتاب العين. ط. 2. دار الهجرة.

كبدى، نسيمه آمال. (2021). العلاقات الزوجية في ظل الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي الفيسبوك [رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

لطرش، فيروز، وحسناوي رجا. (2024). الإدمان الرقمي وانعكاساته على سيكولوجية الأسرة العربية واستقرارها: من الهوس الرقمي إلى عالم الانحراف عن الواقع القيمي. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، 9(1)، 149-170.

المجلس الأعلى للشئون الإسلامية. (2021). موسوعة المفاهيم الإسلامية العامة. المجلس الأعلى للشئون الإسلامية.

محمود، حاتم وعبد العزيز، قصي. (2025). الإدمان الرقمي وانعكاساته على الأسرة - دراسة اجتماعية تحليلية. مجلة المدارات العلمية للعلوم الانسانية والاجتماعية، 3(1)، 773-797.

واكلي، بديعة وكهينة، جنان. (2019). علاقة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بظهور اضطرابات سلوكية لدى المراهق: السلوك العدواني نموذجا. مجلة الصحة العقلية والعلوم العصبية، 1(2)، 33-48.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC Psychiatry, 18*(1), 148.
- Al-Khani, A. M., Saquib, J., Rajab, A. M., Khalifa, M. A., Almazrou, A., & Saquib, N. (2021). Internet addiction in Gulf countries: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 10*(3), 601-610.
- Alosaimi, F. D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari, N., & Shaik, S. A. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal, 37*(6), 675.
- Alshamrani, S., Abusnaina, A., & Mohaisen, D. (2020, November). Hiding in plain sight: A measurement and analysis of kids' exposure to malicious urls on youtube. In *2020 IEEE/ACM Symposium on Edge Computing (SEC)* (pp. 321-326). IEEE.
- Ambad, S. N. A., Kalimin, K. M., & Yusof, K. M. A. A. K. (2017). The effect of internet addiction on students' emotional and academic performance. *E-Academia Journal, 6*(1), 86-98.
- Bernheim, B. D., & Rangel, A. (2004). Addiction and cue-triggered decision processes. *American Economic Review, 94*(5), 1558-1590.

- Bhaskar, R. (2025). The Dark Side of Digital Romance: How the Swipe Generation and Dating Apps Are Reshaping Relationships, Intimacy, and Society. *Knighthed Interdisciplinary Journal of Undergraduate Research School of Arts and Letters*,8, 4-10
- Bougoffa, C., & Oumelili, H. (2025). Anxiety resulting from PTSD digital drugs as a model-a case study. *Journal of Human and Society Sciences* 14(2), 717-742.
- Casingcasing, M. L. S., Nuyens, F. M., Griffiths, M. D., & Park, M. S. (2023). Does social comparison and Facebook addiction lead to negative mental health? A pilot study of emerging adults using structural equation modelling. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 8(1), 69-78.
- Chattopadhyay, S., Kumar, M., Singh, O. P., & Talukdar, P. (2020). Effect of Internet addiction on marital life. *Industrial Psychiatry Journal*, 29(2), 268-271.
- Jing, Z., Yang, W., Lei, Z., Junmei, W., Hui, L., & Tianmin, Z. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 20(9), e0329466.
- Karakose, T., Tülübaş, T., & Papadakis, S. (2022). Revealing the intellectual structure and evolution of digital addiction research: An integrated bibliometric and science mapping approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14883.

- Kavaklı, M., & Ünal, G. (2021). The effects of social comparison on the relationships among social media addiction, self-esteem, and general belongingness levels. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(2), 114–124. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.105349>
- Liu, S., Wu, P., Han, X., Wang, M., Kan, Y., Qin, K., & Lan, J. (2024). Mom, dad, put down your phone and talk to me: How parental phubbing influences problematic internet use among adolescents. *BMC psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01620-0>
- Manning, J. C. (2006). The impact of internet pornography on marriage and the family: A review of the research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 13(2-3), 131-165.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 92. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Montvilo, Robin Kamienny. (2024). *Behavioral addiction*. Retrieved November 30, 2025, from https://www.ebsco.com/research-starters/health-and-medicine/behavioral-addiction?utm_source=chatgpt.com#bibliography
- Nie, M. (2025). Algorithmic Addiction by Design: Big Tech's Leverage of Dark Patterns to Maintain Market Dominance and its Challenge for Content Moderation. *arXiv preprint arXiv:2505.00054*.

- Oxford University Press. (2008). *A dictionary of computing / a dictionary of computer science* (6th ed.). Oxford University Press
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Sabatini, F., and Sarracino, F. (2015). Keeping up With the e-Joneses: Do Online Social Networks Raise Social Comparisons?. Available at: <https://arxiv.org/pdf/1507.08863>
- Selak, M. B., Merkaš, M., & Ivanković, A. Ž. (2024). Distracted parenting: How do parents' emotional regulation and problematic smartphone use contribute to the interruptions of parent-child interactions?. *Human technology*, 20(3), 577-591.
- Simbolon, P. A., & Daulay, N. (2022). The Effect of Smartphone Addiction on Students' Academic Procrastination. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5580-5688.
- Statista Research Department. (2026). Number of internet and social media users worldwide 2025. Statista. Retrieved March 30, 2026, from <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- World Health Organization. (2015). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: Meeting report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014*. World Health Organization.



Zhao, K., Liu, Y., Shi, Y., Bi, D., Zhang, C., Chen, R., & Jin, Z. (2025). Mobile phone addiction and interpersonal problems among Chinese young adults: the mediating roles of social anxiety and loneliness. *BMC Psychology*, 13(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02686-0>