

The Digital Divide and its Impact on the Mental Health of Parents and Children in the Digital Age: A Psychological Analysis

Fadia Mohrez 

Department of Education and Psychology, Faculty of Arts, Sabha University, Sabha, Libya

Corresponding Author: Fadia Ehmed Mohrez | Email: fa.saad@sebhau.edu.ly

Received: 05-04-2026 | Accepted: 30-04-2026 | Available online: 30-06-2026 | DOI:10.26629/uzjeps.2026.09

ABSTRACT

The current study aimed to reveal the repercussions of the digital divide on the mental health of parents and children in Arab society. This was achieved by reviewing the findings of previous studies that discussed the digital divide and its impact on mental health, as well as the effect of the negative use of the digital world in children's lives, the recurring generational them. The study also examined the impact of addiction to electronic communication on mental health dimensions, clarifying its negative risks to children and attempting to find solutions to mitigate these effects. these solutions included increasing parents' awareness of educational guidelines, expanding educational understanding, and attempting to provide awareness programs and seminars for students in schools to reduce the effects of the digital divide on their mental health. The researcher adopted a descriptive approach to arrive at the study s results, the most important of which are: - A clear and direct inverse relationship exists between the digital divide and poor mental health among parents and children. Excessive use of digital technology leads to increased tension and anxiety between parents and children. The digital divide played a significant role in weakening family communication. The study also confirmed that parents lack Digital communication tools and the necessary level of digital culture, unless they reinforce this with educational causes and programs to mitigate these repercussions. Technology also has a positive and a negative role depending on its use, and its use must be under conscious supervision and control

Keywords: Opening Words, The Digital Divide, Mental Health.

الفجوة الرقمية وانعكاسها على الصحة النفسية للأباء والأبناء في ظل العصر الرقمي

(قراءة تحليلية نفسية)

فاديا محرز

قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب، جامعة سبها، سبها، ليبيا

*المؤلف المراسل: فاديا محرز | عنوان البريد الإلكتروني: fa.saad@sebhau.edu.ly

استقبلت: 2026-04-05 | قبلت: 2026-04-30 | متوفرة على الانترنت | 2026-06-30م

ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية الي الكشف عن انعكاسات الفجوة الرقمية على الصحة النفسية للأباء والابناء التي يعاني منها المجتمع العربي، وذلك من خلال بيان ما توصلت اليه الدراسات السابقة من نتائج ناقشت الفجوة الرقمية وانعكاسها على الصحة النفسية، وكذلك مناقشة اتر الاستخدام السلبي للعالم الرقمي في حياة الأبناء، وصراع الأجيال المتكرر بين الإباء والاجيال والصراع القيمي والصراع الثقافي بينهم، وأيضاً تأثير الإدمان على وسائل التواصل الإلكتروني على ابعاد الصحة النفسية وتوضيح مخاطرها السلبية على الأبناء ومحاولة إيجاد حلول للتخفيف من ذلك كزيادة توعية الإباء بالدليل التربوي وتوسيع المدركات التربوية وأيضاً محاولة تقديم البرامج والندوات التوعوية

للطلبة في المدارس للتخفيف من اثار الفجوة الرقمية على الصحة النفسية لديهم، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي للتوصل الي نتائج الدراسة التي من أهمها: - وجود علاقة واضحة ومباشرة عكسية بين الفجوة الرقمية وضعف الصحة النفسية لدى الإباء والابناء، وان الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية يؤدي الي زيادة التوتر والقلق بين الإباء والابناء، وكان للفجوة الرقمية الدور الكبير في ضعف التواصل الاسري، كما اكدت ان الإباء يفتقروا الي وسائل التواصل الرقمي والي الحد الكافي للثقافة الرقمية مالم يعززوا ذلك بالدورات والبرامج التنقيية للتخفيف من تلك الانعكاسات، وان استخدام التكنولوجيا لابد ان يكون استخدامها تحت رقابة واشراف واع وانشاء دليل الالكتروني او برنامج تنقيي للإباء لمواكبة الأحداث المتسارعة في هذا الزمن وأيضاً تعزيز التواصل الاجتماعي الإنساني بشكل مباشر من خلال التجمعات والاجتماعات والتواصل بالأفكار والنقاشات والحوار ومحاولة الاتزان الرقمي بترتيب وتنسيق وقت الاستخدام واولقات الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: لفجوة الرقمية، الصحة النفسية، الإباء والابناء.

مقدمة

أدى تغير نمط الحياة في العقود الأخيرة الي تطور كبير في مجال التكنولوجيا الرقمية، وقد نتج عن هذا التطور ما يعرف بالفجوة الرقمية بين الإباء والابناء، وتعرف الفجوة الرقمية بامتلاك الابناء مهارات رقمية حديثه متقدمة مقارنة بمهارات الإباء في الوقت الحالي، مما أدى ذلك الي الانعكاس والتأثير على العلاقات الاسرية في المجتمع.

ونتيجة لهذا التغير اصبحت الاسرة تواجه العديد من التحديات والتي أدت الي قصور دور الاسرة في تربية الأبناء وهذا أدى الي تقلص العديد من أدوارها واهمها التي تتعلق بالتنشئة الاجتماعية فالوسائل المعاصرة أصبحت تؤثر في المفاهيم الثقافية والاجتماعية وتتعامل مع العقول مما سبب في احداث اضطرابات في شخصية الأبناء، وانعكس هذا على سلوكهم وقيمهم وأصبح التفاعل داخل الاسر ضعيف والعلاقات هشة، وقلت قدرة الاسرة على التفاعل الكامل مع افرادها وفقدت الكثير من مقوماتها (الجاني، 2021:270) وحيث اننا نعيش في عصر التحول الرقمي الذي يتميز بالسرعة والتطور العلمي ولكي نتمكن من مواكبة متطلباته أصبح لزاما علينا ان نهتم بالنشأ لإعدادهم لمسايرة ومواكبة هذا العصر ومتطلباته.

كما أصبحنا نعيش في بيئة افتراضية يحكمها الانترنت والألعاب الالكترونية ومواقع التواصل في الهواتف الذكية التي تجعل هذا الجيل امام عالم يشوش ادراكه ويؤثر على علاقاته الاجتماعية داخل الاسرة وخارجها ويحواله هذا العالم الافتراضي الي شخص رقمي سيطرت التكنولوجيا على عقله في شتى المجالات.

(حجازي، 2018:26)

وترى الباحثة انه مع مرور الوقت وتطور الاحداث اتسعت هذه الفجوة الرقمية بين الإباء والابناء بشكل واضح وبرزت معالمها وانعكست على الصحة النفسية لهم واقرنت بها مظاهر نفسية تمثلت في الشعور بالعزلة وضعف التواصل العاطفي بين الإباء والابناء وظهرت علامات للصراع القيمي بينهم ولم تعد الفجوة رقمية فقط بل اصبحت مدخلا لازدياد الفجوة النفسية التي تؤثر بشكل واضح وكبير في تماسك الاسرة وقوتها.

ومن خلال ما سبق يمكننا توضيح أهمية الدراسة في محاولة الكشف عن اهم انعكاسات الفجوة الرقمية على الصحة النفسية للآباء والابناء في ظل العصر الرقمي. والسؤال الرئيسي المهم الان هو ماهي انعكاسات الفجوة الرقمية على الصحة النفسية بين الإباء والابناء في ظل العصر الرقمي؟

مشكلة الدراسة:

تري الدراسة الحالية ان للتحويل الرقمي المتسارع على مختلف مجالات الحياة الأثر الكبير سواء في العمل او التعليم وفي العلاقات الاجتماعية والمجالات الثقافية والترفيهية، فأصبح هذا التحويل لايتجزأ من الروتين اليومي بسبب استخدامه بشكل كبير في شتى المجالات، ولكن كانت الاستفادة من هذا التحويل الرقمي بنسب متفاوتة بين الافراد داخل المجتمعات مما أدى الي ظهور ما يعرف "الفجوة الرقمية " وهي تعبر عن هذا التفاوت في الوصول الى استخدام التحويل التكنولوجي الرقمي بين الافراد. ولهذه الفجوة الأثر الكبير في المجتمعات وعلى الصحة النفسية للإباء والابناء وتأثيرها وانعكاسها عليهم، حيث يمتلك الأبناء الذين نشأوا في بيئة تعم بالتكنولوجيا مهارات رقمية متطورة غالبا تفوق المهارات التي يمتلكها الإباء ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة في ظهور الفجوة الرقمية الواضحة بين الإباء والابناء وانعكاسات الفجوة الرقمية على الصحة النفسية للعلاقات الاسرية.

اهداف الدراسة:

الغرض الذي تسعى له هذه الدراسة يتخلص في الاتي:

- 1- التعرف على مفهوم الفجوة الرقمية بشكل واضح والكشف عن انعكاساتها عبر وسائل الاتصال الرقمي على الإباء والابناء في العصر الرقمي.
- 2- توضيح تأثير الفجوة الرقمية على اهم فئات المجتمع سواء اباء او أبناء والتخفيف من تأثيرها على صحتهم النفسية لأنها الفئة المؤثرة في المجتمع.

3- لفت الانتباه وتسليط الضوء على هذه الانعكاسات وتأثيرها على الصحة النفسية وفتح افاق جديدة لمعالجة هذه الانعكاسات وتطوير الوسائل الرقمية والاستفادة منها بشكل إيجابي في المحافظة على الصحة النفسية للآباء والابناء واقتراح عدة حلول للتخفيف والحد من سلبية الفجوة الرقمية على الصحة النفسية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في حداثة الموضوع وأهميته في الوقت الحالي، والذي يتضمن الفجوة الرقمية وانعكاساتها على الصحة النفسية بين الآباء والابناء في ظل العصر الرقمي، لما لهذه الانعكاسات من دور كبير على الصحة النفسية للآباء والابناء معا، وهي متضامنة مع الظواهر الحديثة نتيجة التطور التكنولوجي في العصر الراهن وبشكل متزايد في الآتي: -

1- نحاول في هذه الدراسة طرح مفهوم الفجوة الرقمية والبحث في هذه الانعكاسات ومحاولة الحد من تأثيرها السلبي على الآباء والابناء داخل المجتمع بالتوعية الواضحة بمخاطرها، وخاصة في عصر السرعة والتكنولوجيا.

2- تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الشريحة التي تدرسها وهي فئة الآباء والابناء، ويمكن الاستفادة منها في التعرف على هذه الانعكاسات وتأثيرها بشكل واضح ومحاولة الارشاد النفسي والتربوي والعلمي

3- محاولة تقديم المقترحات والحلول في التخفيف من تأثيرها وحدتها والتقليص منها، ومحاولة وضع برامج واستراتيجيات للتعامل معها، والحاجة الي زيادة الوعي الرقمي لمواجهة المشكلات النفسية المرتبطة بالاستخدام المستمر والمفرط للتكنولوجيا الرقمية.

مصطلحات الدراسة

الفجوة الرقمية

هي الفجوة الإلكترونية أو المعرفية بين الافراد الذين يصلون الي المعلومات بسهولة ويسر وأولئك الذين تصعب عليهم او تستحيل لديهم القدرة على الحصول عليها. (العوفي، 2007:17)

وتعني الفجوة الرقمية عند مرسى: درجة التفاوت في مستوى التقدم سواء بالاستخدام او الإنتاج في مجال الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات بين دولة وأخرى او تكتل واخر أو منطقة بلد واحد. (مرسى، 2020:29)

وللفجوة الرقمية العديد من المسميات مثل الفجوة الالكترونية والشرح الرقمي والانشطار الرقمي ولكن من الصعب تحديد وإيجاد تعريف موحد شامل لمصطلح الفجوة الرقمية رغم العديد من المحاولات اذ بدا اول تفسير لهذا المفهوم سنة 1995 في تقرير صدر عن وزارة التجارة الامريكية بعنوان (السقوط من الشبكة) (عبد الرزاق وعماد الدين، 2025:4)

التعريف الاجرائي للفجوة الرقمية: هي درجة التفاوت بين الالباء والابناء في استخدام التكنولوجيا في الوقت الحاضر.

الانعكاس: يعرف في معجم اللغة العربية المعاصرة على انه انعكس الشي عليه: ظهر أثره عليه، ومنه كان للحادث انعكاسات خطيرة على المنطقة. (معجم اللغة العربية المعاصرة:2008)

التعريف الاجرائي للانعكاس: هو التأثير او الأثر او النتيجة التي تظهر بسبب حدث او عامل معين. الصحة النفسية: عرفها حامد زهران بانها قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة المحيطة به، وتغليب العقل وحكمه على المشاعر الانفعالية والتي تكون ناتجة عن التأثير بالعوامل التي تدفع الفرد الي الغضب او التوتر او القلق (زهران،1997:3)

التعريف الاجرائي للصحة النفسية: هي الطاقة الإيجابية التي يتمتع الفرد بها في سلوكه للتعامل مع المشكلات التي تواجهه في محيطه فيكون واثقا من نفسه متزن نفسيا.

العالم الرقمي: هو البيئة التي افرزتها تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات وتم من خلالها معالجة المعلومات الكترونيا عبر الشبكات الرقمية. (عقوني،2024: 71)

التعريف الاجرائي للعالم الرقمي: هو الوسط او البيئة التي تعمل باستخدام التقنيات الرقمية مثل الهواتف الذكية والشبكات والانترنت وتسمح للأفراد بتبادل المعلومات والتعلم والتعليم والترفيه عن طريق استخدام تلك التقنيات

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة عل المنهج الوصفي ولا يقف عند الوصف وجمع البيانات فقط بل يمتد الى تحليل البيانات وتصنيفها وتفسيرها واستنباط دلالات واضحة ذات معنى بهدف الوصول الى نتائج يمكن تعميمها فتساعد الباحثة على تشخيص الجوانب السلبية والايجابية والعمل على تعزيز جوانب القوة ومواجهة وحل جوانب الضعف، ووضع التصورات والمقترحات المفيدة والمساعدة للعلاج، بالاعتماد على الدراسات

والمراجع العلمية في هذا الموضوع، ويقصد بالمنهج الوصفي المستخدم في الدراسة مجموعة الإجراءات التي تم اتباعها من بداية الدراسة حتى التوصل الي نتائجها. (القطب، 2006:265)

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: المبحث الأول: الفجوة الرقمية:

مفهوم الفجوة الرقمية

ظهر مصطلح الفجوة الرقمية في التسعينات في عام 1962 ففي هذه الفترة كانت الفجوة الرقمية تتكون من أولئك الذين يملكون القدرة على الوصول الي أجهزة الانترنت والذين لا يملكون من ذلك، وكان المصطلح تحت تأثير نظرية الانتشار والابتكار حيث يتم تعريف الفجوة الرقمية على انها فكرة تنتشر مع الوقت من خلال الافراد تم يتم تبنيها عند بعض الافراد اكثر من غيرهم. (كلية الصحة العامة بجامعة واشنطن 2013) تعريف الفجوة الرقمية: هي شكل من اشكال عدم المساواة الاجتماعية الممتدة خلال الانقسامات الاجتماعية المتنوعة، مثل المتغيرات الديموغرافية كالعمر والنوع ومستوى التعليم مقابل الإسكان الريفي، وتوطين العالم الرقمي، وتوفير الشروط والثقافية والاجتماعية التي تساعد على توطين التكنولوجيا الرقمية في المجتمعات المحلية. (الزيروليهوشات، 2021:45)

الإيجابية والسلبية في العالم الرقمي

يعيش الفرد في بيئة افتراضية تحكمها برامج تلفزيونية وانترنت والالعاب الكترونية وهواتف ذكية فتجعل منه امام عالم يشوش ادراكه ويحوّله الي شخص رقمي، فالتكنولوجيا سيطرت على اغلب العقول في شتى المجالات الحياتية وتغوق الأطفال على الكبار في بعض المجالات بسبب هذا العالم الرقمي.

(حجازي، 2018:26)

وتشير دراسة (رحموني، 2025) الي ان الفجوة الرقمية أدت الي الفجوة القيمية في العصر الرقمي، حيث كانت من اهم أهدافها التعرف على تأثير وسائل التكنولوجيا والعالم الرقمي على تربية الجيل الجديد ووجهة نظر الإباء فوجدت ان هناك علاقة سلبية واضحة بدرجة عالية على تربية الأبناء من وجهة انظر الإباء. وهذا يعتبر مؤشر قوي على سلبية الاستخدام الخاطئ لوسائل التكنولوجيا على تربية الأبناء وسعى الإباء الي الامن الرقمي ومحاولة تغيير سلوك ابائهم بشكل إيجابي فكانت هناك العديد من المحاولات التي ظهرت في عدة دراسات مثل دراسة (الرفاعي، 2020) في تحقيق الامن الرقمي عن طريق أولياء الأمور ومحاولة تغيير سلوك أبائهم فتوصلت الي عدم قدرة أولياء الأمور الي في تحقيق الامن الرقمي لأبنائهم.

فبدا الاهتمام بالعلاقة بين العالم الرقمي وبين مجالات الحياة في تلك البيئة الافتراضية، فالعالم الرقمي له سلبياته وإيجابياته التي تؤثر على أفرادها وعلى الأسر والمجتمعات، فمن الإيجابيات تطوير القدرات وصقل الخبرات وتطوير الإمكانيات التي يوفرها هذا العالم، وبالمقابل فإن الأفراد يواجهون آثار الجانب السلبي عليهم وعلى الأسر والمجتمع.

فلابد للأسر من حماية أفرادها بتقديم التوعية الكاملة والشاملة من خلال إبراز وتوضيح أهم المخاطر السلبية وخصوصاً للأطفال وإن يتم توعية المعلمين حول تحقيق الأمن الرقمي والسلامة النفسية للأطفال. (Donmez et al، 2017:923)

فالأطفال يقضون ساعات طويلة أمام شاشات التلفاز والهواتف الذكية والابواب مما يعرضهم إلى العديد من مشاكل صحية كتحسس العين وضعف النظر وزيادة الوزن ومشاكل نفسية مثل الانطواء وعدم التركيز واللامبالاة، فكانت لابد من تفعيل الدور الرقابي للآباء فكما أشارت (دراسة السماحي، 2022) في تفعيل الدور الرقابي للوالدين في تحقيق السلامة الرقمية لطفل ما قبل المدرسة في ضوء متطلبات العصر الرقمي فوجدت أن هناك صعوبة كبيرة في قيام الوالدين بدورهما الرقابي لحماية أبنائهم من مخاطر هذا العصر الرقمي.

فمن وجه نظر الباحثة من أهم الأسباب لهذه الصعوبة انشغال الوالدين في أعمالهم وكثرة الضغوط في سوق العمل وعدم إيجاد الوقت لتلك الرقابة، أو لصعوبة قدرة الوالدين على استخدام العالم الرقمي بالطريقة الصحيحة الحديثة التي تسمح لهم بالرقابة لحماية أطفالهم.

وكما جاء في دراسة (سلامة، 2023) في محاولة إلى الوصول بالآباء إلى مرحلة توعية قامت في دراستها بتعريض الآباء إلى دليل تربوي لتحسين وضعهم وتعزيز الأمان الرقمي لأبنائهم فنتج عن دراستها تحسين وضع الآباء في تربية الأبناء.

أسباب الفجوة الرقمية

هناك العديد من الأسباب في وجود الفجوة الرقمية ومن أهمها:

1- دور الإعلام والتكنولوجيا: فالإعلام والتكنولوجيا بشتى أشكالها تحاول توسيع هذه الفجوة لعدة عوامل تم تجلب وتسلب الأطفال من رعاية الكبار، فجيل الانترنت الذي عاش في عصر الانترنت والتكنولوجيا لا يهتم بالبيئة المدرسية، ولا بالدراسة فيها بل يكثر العزوف عن المدارس، ففي دراسة (سبيتي، 2012) عن عزوف طلبة المدارس عن الدراسة كانت تبحت عن الأسباب والنتائج والحلول، بالرغم من وجود العزوف

قديمًا قبل عصر الانترنت غير ان مصطلح الفجوة لم يكن موجود ولم يكون بشكل مباشر، فالتلفاز والصحافة والمذياع كانت من اهم أسباب ظهور الفجوة الرقمية والاختلاف في الآراء .

ففي هذا الجانب تشير دراسة (بالقاسم ،2025) الي ان هناك العديد من التأثيرات النفسية للإعلام على الشباب وهذا يحتاج الي برامج توعوية ودعم نفسي قوي للتخفيف من الاثار السلبية وتعزيز استخدام بشكل إيجابي.

وفي عصر الانترنت وبعد ظهور الأجهزة الذكية بأنواعه المختلفة، أصبح الاباء يعاني من تحديات واضحة في تربية الأبناء، وظهرت العديد من الشكاوى من الباحثين والمختصين للإباء أولياء أمور الطلبة في كل مكان من سلبيات هذه الأجهزة فمن اهم السلبيات كان الإدمان المفرط الذي أصاب الأطفال والشباب عند اللعب بالألعاب الالكترونية لعدة ساعات، وأيضاً مشاهدة الرسوم المتحركة من قبل الأطفال لساعات طويلة، فقدمت العديد من البرامج العربية والأجنبية العديد من النصائح والارشادات للتغلب على هذه السلبيات، وطبقت بعض البرامج للتغلب على هذه السلبيات، وظهر أيضاً اضطراب الألعاب الالكترونية، ويجهل الإباء مخاطره والذي وصفته منظمة الصحة العالمية بأنه سلوك يتسم بصعوبة في التحكم في وقت لعب الألعاب وإعطاء أولوية لقضاء الوقت لممارسة هذا النشاط على حساب أنشطة أخرى. (سبتي ،2021: 13)

2- اختلاف القدرة الرقمية: ينشأ الأبناء في بيئة رقمية يتعاملون مع الانترنت والتكنولوجيا بسرعه، وقد تواجه الإباء صعوبات في مواكبة التطور والتغير السريع مع العالم الرقمي، مما يخلق فجوة رقمية واضحة فيجد الاباء الانترنت والتكنولوجيا ظاهرة معقدة او غير مهمه او لا يجدوا الوقت لها، وهذا يزيد في صعوبة التواصل مع الأبناء .

3- تغيير أساليب التواصل: فالجيل الجديد يعتمد على وسائل التواصل الالكترونية بشكل كبير بينما يفضل الإباء الطرق والوسائل التقليدية لسهولة استخدامها عليهم.

والعالم (كارل مانهايم) وهو عالم اجتماعي لاحظ اختلافات الأجيال تكون في المرحلة الانتقالية بين الطفولة والبلوغ، وظهرت النظرية الاجتماعية للفجوة بين الأجيال عام 1960 عندما بدأت معارضة الجيل الجديد وهو ما عرف لاحق بطفرة المواليد جميع المعتقدات السابقة التي جاء بها الإباء من حيث القيم والآراء ووجهات النظر وتبني الموسيقى ، فقد أشار علماء علم الاجتماع الي الفجوة بين الأجيال فالفرق

بين الاعمار، فقسموا الحياة الي ثلاث اقسام وهي الطفولة ومنتصف العمر ومرحلة التقاعد فينزل كل جيل عن الاخر عندما يمارسون النشاطات الرئيسية، (الزهراني، 2022:34)

مظاهر الفجوة الرقمية

1- التباين الثقافي والاجتماعي: تسعى الأجيال السابقة الى الحفاظ على قيمتها بينما الجيل الحالي يسعى الى رسم صورة جديدة للواقع الثقافي والاجتماعي، فالجيل الحالي لهم العديد من التوجهات المختلفة عن الجيل السابق، فانتساع طموحه وتمرده على الواقع ورغبته الدائمة في التغيير من اهم هذه التوجهات بينما يميل الجيل السابق الي الهدوء دون تغيرات حياتية (علي: 2022، 33)

2- الفجوة التكنولوجية : في السنوات الأخيرة شهد العالم التطور السريع والتغير التكنولوجي الهائل، وأحدث هذا التغيير فارقا كبيرا بين الأجيال، واتضح العديد من الفروق بين افراد المجتمع في جميع المجالات، وعاصرت الأجيال الحالية تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات بتقنيات حديثة تتطور يوم بعد يوم حتى وصلنا الي عصر الروبوتات، والذكاء الاصطناعي، وأصبحت القدرة على تحليل البيانات واتخاذ القرارات وحل المشكلات في محاكاة مع الجنس البشري. (البخيت، 2021:45)

ويتضح مما سبق ان الفجوة بين الالباء والابناء أصبحت تتزايد مع مرور الوقت وتقدم الحياة وصار الاعتماد على التكنولوجيا في ابسط الأمور الي اعقدها وهذا ما سبب الاختلاف في تفكير العقول بين الإباء والابناء.

4- ضعف العلاقات الاسرية: الاسرة هي العامل الرئيسي في تشكيل شخصية الفرد، وتزويده بالخبرات الحياتية الضرورية لمواجهة مواقف الحياة بشكل أسهل، فالتوازن الاسري والعلاقة الصحية بين الأزواج لها الأثر الكبير في تماسك الاسرة فينشأ أبناء متوازنين نفسيا، بينما يؤدي ووجود الصراعات داخل الاسر بين الأزواج يؤدي الي خلق أبناء مضطربين ومعتقدن نفسيا. (البغدادى، 2013: 45)

فترى الباحثة ان من الاسرة يخرج الجيل الواثق في نفسه والقادر على مواجهه مسيرة الحياة بشكل واعي وناضج ويكون جيل متوازن نفسيا واخلاقيا عندما تكون الاسرة في توافق مستمر.

ثانيا: المبحث الثاني: الصحة النفسية

مفهوم الصحة النفسية

تعرفها منظمة الصحة العالمية: بأنها حالة من الرفاه النفسي تمكن الافراد من التعامل بشكل مبسط مع الضغوطات النفسية، والاسهام والمشاركة في المجتمع بكل سهولة.

تعريف الصحة النفسية: فيعرفها ورقلة على انها مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبعها الفرد للمحافظة على صحته النفسية، ليتمكن من إيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهه (ورقلة، 2009:51)

أهمية الصحة النفسية: تعود أهميتها على الفرد داخل المجتمع فتزرع الاستقرار والمحبة والثقة بالنفس والتفاعل الإيجابي بين الافراد وتساعد بشكل كبير في حل المشكلات وتؤثر في عملية النمو النفسي بشكل سليم ومتكامل، وتكمن أهمية الصحة النفسية في عدة نقاط من أهمها: -

1- تجعل الصحة النفسية الفرد متكيفا مع ذاته ومجتمعه، وله سلوكيات محبوبة ومتزنة، وتكمن الأهمية الكبرى للصحة النفسية في الجانب الاقتصادي ومجال الإنتاج والتنمية الاجتماعية، فالمتمتع بهذه المواصفات يتحمل المسؤولية ويستخدم قدراته وطاقته الى اقصى حد للاستفادة منها.

2- تُنشأ الصحة النفسية بيئة مستقرة وسوية، فينتج عنها افراد مستقرين متزنين نفسيا، فالأهل ان تمتعوا بصحة نفسية عالية فان الأبناء سيكون لهم الفرصة بفتح افاق نفسية عالية والقدرة على فهم ذاتهم.

3- الصحة النفسية توجه سلوك الفرد للتعامل الإيجابي مع المشكلات التي تواجهه دون الهروب منها وتولد داخل الاستقرار النفسي والذاتي فتكون حياته خالية من الصراعات النفسية والتوترات والاضطرابات والمخاوف. (القوسي، 2015:13)

مظاهر الصحة النفسية:

1- التوافق النفسي: وهو التقبل من الداخل للذات وامكانياتها وقدراتها وقدرته على الحصول على المستوى الكافي لإشباع حاجاته في البيئة المحيطة.

2-النضج الانفعالي والتوازن النفسي: ويعني قدرة الفرد على الاتزان في مشاعرها وقدرته على ضبط انفعالاته بشكل سليم مهما كانت المثيرات وقدرته على تخطي الصعوبات ومواجهه الاحداث والمواقف بكل يسر، بطريقة ناضجة.

3-الدافعية: هي الحافز الموجود داخل الفرد والذي يدفعه الي السعي الداخلي لتحقيق الإنجازات المختلفة وتحقيق أهدافه وللوصول الي سعادته. (ال الشيخ، 2014: 54)

معززات الصحة النفسية

يوجد في حياة الفرد العديد من المعززات النفسية بأساليب مختلفة لنفسه ولغيره، فالاهتمام بإشباع الحاجات البيولوجية كطعام والشراب والراحة والنوم من اهم معززات الصحة النفسية، وأيضا الابتعاد عن مصادر التوتر والاضطراب والقلق النفسي والاهتمام بالشكل الخارجي العام والنظافة الشخصية والاهم من هذا كله

ان يكون هناك هدف محدد في الحياة يسعى الفرد لتحقيقه بشكل واضح ومريح والسعي الي تنشئة الأجيال تنشئة تربوية خالية من العنف (عبد اللطيف، 2013:90)

ولتكنولوجيا الدور الكبير على الصحة النفسية فكما تشير دراسة (موسى، 2024) التي كانت تدرس العلاقة بين التكنولوجيا الرقمية والصحة النفسية فوجد علاقة ذات دلالة إحصائية إيجابية وهذا مؤشر إيجابي على ان للتكنولوجيا الدور الكبير في زيادة مستوى التوافق الاجتماعي في الاسرة ويؤدي الي تطوير المهارات الاجتماعية من جانب بينما كان هناك جانب اخر سلبي لاستخدامها السلبي فاتجهت دراسة (زموري، 2025) لدراسة الصحة النفسية للشباب التي كانت اهم نتائجها ان الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية يؤدي الي اثار نفسية مثل القلق والارق وهناك ارتباط قوي بين الاستخدام الأجهزة الرقمية لساعات طويلة وتراجع الصحة النفسية .

فتشير دراسة (مولود نايت سيدي، 2025) في ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الصحة النفسية لدى الشباب اظهرت علاقة واضحة بين الاستخدام المفرط لمواقع التواصل وبعض المؤشرات السلبية للشباب مثل الارق والقلق والتوتر والعزلة عن من هم حولهم وان الفئة الأكثر تعرضا لهذه المؤشرات السلبية من عمر (18-20).

وأشارت أيضا دراسة (العزب، 2016) في ادمان الانترنت وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية الي ان العلاقة بينهما علاقة عكسية حيث انه كان ادمان البعض على الانترنت بسبب الشعور بالنقص فيعتبر الانترنت تعويضا عما ينقصه، فقد يكون هذا النقص جسديا كبعض الإصابات البدنية وقد يكون نفسية كالإحباط والشعور بالفشل أو نتيجة للتفكك الاسري التي يتعرض له فيعوضه في قضاء الساعات الطويلة على الانترنت.

مما سبق يتضح لنا انا هناك اتجاهين للتكنولوجيا والعالم الرقمي قد يكون إيجابي وقد يكون سلبي فكانت الدراسات مختلفة في الاستفادة من العالم الرقمي من حيث سلبيته وإيجابيته.

نتائج الدراسة:

- 1- وجود علاقة واضحة ومباشرة عكسية بين الفجوة الرقمية وضعف الصحة النفسية لدى الإباء والابناء
- 2- الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يؤدي الي زيادة التوتر والقلق بين الإباء والابناء .
- 3- كان للفجوة الرقمية الدور الكبير في ضعف التواصل داخل الاسر .
- 4- يفتقر الإباء الي أساليب التواصل الرقمية والي الحد الكافي للثقافة الرقمية لمتابعة أبنائهم.

- 5- للتكنولوجيا دورا إيجابيا إذا استخدمت استخدام صحيح ومعتدل وتحت اشراف واعى.
- انشاء دليل الكتروني او برنامج تنفيذي للإبلاء لمواكبة الأحداث المتسارعة في هذا الزمن.
- 6- تعزيز التواصل الاجتماعي الإنساني بشكل مباشر من خلال التجمعات والاجتماعات والتواصل بالأفكار والنقاشات والحوار.
- 7- الاتزان الرقمي ترتيب وتنسيق وقت استخدام واوقات الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي.

التوصيات

- 1- دمج الثقافة الرقمية في المناهج التعليمية بشكل مستمر.
- 2- نشر الوعي الكافي للاستخدام الصحيح والمتوازن للتكنولوجيا داخل المجتمع.
- 3- تعزيز البرامج المعرفية والعلاجية النفسية المتعلقة بإدمان التكنولوجيا.
- 4- ممارسة العديد من الأنشطة المشتركة وتشجيع الاسر عليها بعيد عن العالم الرقمي والأجهزة الالكترونية.
- 5- تشجيع ودعم الحوارات الاسرية والتواصل المستمر بين الإباء والابناء.

المراجع

- [1]- معجم اللغة العربية المعاصرة (2008) عالم الكتب، القاهرة، الطبعة 1
- [2]- البخيت، عزام إبراهيم، (2021) عوامل التباين الثقافي بين جيل الإباء والابناء، دراسة ميدانية على طلاب المدارس الثانوية بالهفوف، جامعة الملك فيصل كلية الآداب.
- [3]- البغدادي، ضحى (2013) أداء الوالدين لمسؤولياتهم الاسرية وأثره على التماسك الاسري، جامعة عمان العربية، كلية العلوم التربوية والنفسية.
- [4]- الجاني، سعد (2021) المشكلات الناتجة عن المتغيرات التكنولوجية الحديثة على التنشئة الاجتماعية للأبناء تصور ومقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتعامل معها مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية (53)1
- [5]- الرفاعي، ايمان عبد الحكيم (2020) دور الاسرة في تحقيق الامن الرقمي لطفل الروضة في ضوء تحديات الثورة الرقمية إدارة مجلة دراسات في الطفولة والتربية - جامعة أسيوط، 14ن64-118
- [6]- الزبير وبالهوشات (2021) مجتمع المعلومات والمعرفة العربي والفجوة الرقمية دراسة تحليلية.
- [7]- الزهراني ، خالد (2022) الفجوة الرقمية وتأثيرها على الاسرة العربية ،المجلة العربية للعلوم الاجتماعية الطبعة (2)
- [8]- السماحي، زينب محمد موسي (2022) تصور مقترح لتفعيل الدور الرقابي للوالدين في تحقيق السلامة الرقمية لطفل ما قبل المدرسة في ضوء متطلبات العصر الرقمي المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببور سعيد، 24(1)

- [9]-الشيخ، هشام بن عبد الملك (2014) تعزيز دور المسجد في تنمية الامن الفكري لدى الشباب ،صحيفة الرياض 1435.
- [10]-العوفي، دليلة (2007) واقع الفجوة الرقمية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الاعلام والاتصال، جامعة بن يوسف بن خده -الجزائر كلية العلوم السياسية والاعلام.
- [11]-القطب، سمير معوض (2006) مشكلات طلاب وطالبات جامعة طيبة واثرها على تحصيلهم العلمي وعلاقتها ببعض المتغيرات في ضوء معطيات القرن الحالي، المدينة المنورة، جامعة طيبة
- [12]- القوسي، عبد العزيز (2015)، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة العربية، ط5، القاهرة، 2015.
- [13]- حجازي، هند محمود (2018) الطفل والتكنولوجيا. مجلة خطوة، المجلس العربي للطفولة والتنمية.
- [14]- زهران، حامد عبد السلام (1996) الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الثالثة) القاهرة: عالم الكتب.
- [15]- سبيتي، عباس (2021) الفجوة الرقمية بين الإباء وجيل الانترنت، دراسة مكتبية، شبكة الالوكة
- [16] - سلامة، مريم (2023) دليل تربوي مقترح للوالدين ومعلمات رياض الأطفال لتعزيز الأمان الرقمي لأبنائهم مجلة الطفولة، جامعة القاهرة ،1، 44-11
- [17]-علي، منال (2022) الابعاد الاجتماعية والثقافية ذات الصلة بملاح الفجوة الجيلية رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بنها، كلية الآداب، قسم علم الاجتماع.
- [18]- عبد الرزاق بركات وعماد الدين لعجال (2025) الفجوة الرقمية بين الإباء والابناء تأثيرها وسبل تقليصها، جامعة باتنة.
- [19]- عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد (2013) الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- [20]-عطا، الفضيل مختار (2021) فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التعلم النشط في تنمية بعض المفاهيم لدى عينة من أطفال الروضة، مجلة دراسات الطفولة جامعة عين شمس 24 (92) 1-11
- [21]-عقوني، محمد (2024) التحول الرقمي في العالم العربي، دار النشر العربي، الجزائر.
- [22]-مرسي، منال جابر (2020) الفجوة الرقمية، المجلة العلمية لكلية التجارة، أسيوط، مصر.
- [23]- ورقلة ، قاصدي مرياح (2009) الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون، الجزائر.

1. Donmez, O., Odabasi, H. F., Yurdkul, I, K, Kuzu, A. & Girgin, U. (2017). Development of a scale to address perceptions of pre-service teachers regarding online risks for children. Educational Sciences: Theory & Practice, 17(13), 923-943