وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

الإدمان الرقمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

دراسة ميدانية بمتوسطة حي أولاد نايل القرارة ولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الليسانس

تخصص علم النفس المدرسي

من إعداد الطلبة:

- رانيا طرباقو
- فتيحة براتخي

إشراف الأستاذ:

- حروز حروز

السنة الدراسية: 1446 . 1447 هـ / 2025 . 2026 م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

الإدمان الرقمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

دراسة ميدانية بمتوسطة حي أولاد نايل القرارة ولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الليسانس

تخصص علم النفس المدرسي

من إعداد الطلبة:

- رانيا طرباقو
- فتيحة براتخي

إشراف الأستاذ:

- حروز حروز

السنة الدراسية: 1446 . 1447 هـ / 2025 . 2026 م



"فأما الزبد فيذهب جفاء وأما ما ينفع الناس فيمكث في الأرض"

سورة الرعد



شكـــر وعـــرفان

قال الله تعالى **ولئن شكرتم لأزيدنكم**

بعد تمام العمل لا شيء أجمل ولا أحلى من الحمد، فالحمد لله والشكر الله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه على ما أنعم به علينا من إتمام هذه الدراسة المتواضعة.

ثم إنه لا يسعنا إلا أن نشيد بالفضل ونقر بالمعروف لكل من ساهم في إنجاز هذا البحث ونخص بالذكر أستاذنا المشرف الدكتور حروز حروز على ما قدمه لنا من التوجيه والتصويب وما علمنا إياه من فيض إنسانيته وخلقه الرفيع ومستواه الراقي دون ان ننسى الأستاذ عبد الحميد جديد الذي ساعدنا كثيرا.

وإلى كل الأساتذة الأفاضل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس جامعة غرداية.

وكل من مد يد العون لي من قريب ومن بعيد.

فتيحة،رانيا

إهـــداء

من قال أنا لها نالها

وأنا لها إذ أبت رغما عنها أتيت بها.

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون، لم يكن الحلم قريبا ولا الطريق كان محفوفا بالتسهيلات لكنني فعلتها ونلتها.

أهدي هذا النجاح لنفسي أولا ثم إلى كل من سعى معي لإتمام هذه المسيرة وخاصة لعائلة آل براتخي و آل بلعمري.

إلى أبي وأمي وإخوتي محمد العلمي وياسر عبد الفتاح وأختي

ولا أنسى رفقاء الروح الذين شاركوني خطوات هذا الطريق، وإلى من هونوا عليا تعب الطريق، ومن شجعوني على المثابرة وإكمال المسيرة، وإلى كل رفقاء السنين ممتنة لكم.

فتيحة

إهــداء

من قال أنا لها نالها

وأنا لها إذ أبت رغما عنها أتيت بها.

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون، لم يكن الحلم قريبا

ولا الطريق كان محفوفا بالتسهيلات لكنني فعلتها ونلتها.

أهدي هذا النجاح إلى أبي وأمي وإخوتي.

رانيــا

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على واقع الإدمان الرقمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة حي أولاد نايل بالقرارة، والكشف عن أنماط استخدام الوسائط الرقمية ودوافعها، بالإضافة إلى التعرف على آثار الإدمان الرقمي على التلاميذ.

وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (122) تلميذا وتلميذة، منهم (73) أنثى و(49) ذكرا، تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع، كما تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، مع توظيف بعض الأساليب الإحصائية المناسبة، مثل التكرارات والنسب المئوية.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أغلب التلاميذ يستعملون الأجهزة الرقمية لفترات طويلة، وأن مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدة الفيديوهات تعد من أكثر الأنشطة الرقمية ممارسة، كما بينت النتائج وجود آثار سلبية للإدمان الرقمي على المستوى الدراسي والانتباه والنوم والعلاقات الاجتماعية، إلى جانب وجود وعي نسبي لدى التلاميذ بخطورة هذه الظاهرة.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الرقمي، الوسائط الرقمية، مواقع التواصل الاجتماعي.

Abstract

This study aims to identify the reality of digital addiction among fourth-year middle school students at Ouled Nail Middle School in El Guerrara, and to reveal the patterns and motives of digital media use, in addition to identifying the effects of digital addiction on students.

The study was conducted on a sample of (122) male and female students, including (73) females and (49) males, selected through the comprehensive census method. The descriptive approach was adopted as the most appropriate for the nature of the study. A questionnaire was used as the main tool for data collection, in addition to employing some appropriate statistical methods such as frequencies and percentages.

The results of the study showed that most students use digital devices for long periods, and that social media and video watching are among the most practiced digital activities. The findings also revealed negative effects of digital addiction on academic achievement, attention, sleep, and social relationships, in addition to the existence of relative awareness among students regarding the seriousness of this phenomenon.

Keywords: Digital Addiction, Digital Media, Social Media

فهرس المحتويات

شكر وعرفان.	**أ**
اهداء.	**ب**
الملخص.	**د**
فهرس المحتويات.	**و**
قائمة الجداول.	**ط**
قائمة الأشكال.	**ك**
قائمة الملاحق.	**م**
مقدمة عامة.	**02**
الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها	
تمهيد	**06**
1. مشكلة الدراسة.	**06**
2. تساؤلات الدراسة.	**07**
3. أهداف الدراسة.	**07**
4. أهمية الدراسة.	**07**
5. دوافع الدراسة.	**08**
6. التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة.	**09**
7. الدراسات السابقة.	**09**
خلاصة الفصل.	**12**

الفصل الثاني الادمان الرقمي	
تمهيد	**13**
1. مفهوم الإدمان الرقمي.	**13**
2. أسباب الإدمان الرقمي.	**14**
3. أعراض الإدمان الرقمي.	**16**
4. أنواع الإدمان الرقمي.	**18**
5. سلبيات الإدمان الرقمي.	**20**
خلاصة الفصل.	**21**
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد.	**24**
1. منهج الدراسة.	**24**
2. حدود الدراسة.	**24**
3. مجتمع عينة الدراسة.	**25**
4. خصائص عينة الدراسة.	**25**
5. إجراءات تطبيق الدراسة.	**25**
6. أدوات الدراسة.	**26**
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة.	**26**
8. الدراسة السيكومترية لأداة الدراسة	**27**
خلاصة الفصل.	**30**

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد.	33
1. عرض وتحليل نتائج المحور الأول: أنماط استخدام الوسائط الرقمية	33
. خلاصة المحور الأول	39
2. عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: دوافع الإدمان الرقمي	40
. خلاصة المحور الثاني	46
3. عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: تأثير الإدمان الرقمي	47
. خلاصة المحور الثالث	58
خلاصة الفصل.	59
استنتاج عام واقتراحات	
1.استنتاج عام	61
2.اقتراحات	62
قائمة المراجع	64
قائمة الملاحق	68

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
29	يوضح معامل ثبات الاستبيان	01
30	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس	02
31	يوضح توزيع أفراد العينة حسب العمر	03
35	يوضح توزيع أفراد العينة حسب مدة استعمال الأجهزة الرقمية	04
36	يوضح توزيع أفراد العينة حسب مدة الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية	05
37	يوضح توزيع أفراد العينة حسب القدرة على الابتعاد عن الأجهزة الرقمية	06
38	يوضح توزيع أفراد العينة حسب نوع الأنشطة الرقمية	07
39	يوضح توزيع أفراد العينة حسب استخدام الأجهزة الرقمية دون هدف واضح	08
40	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تفضيل قضاء الوقت مع الهاتف	09
42	يوضح توزيع أفراد العينة حسب أسباب الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية	10
43	يوضح توزيع أفراد العينة حسب اعتقادهم بدور الفضول في الإدمان الرقمي	11
44	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الشعور بالاندماج في العالم الافتراضي	12
45	يوضح توزيع أفراد العينة حسب صعوبة التمييز بين العالم الحقيقي والافتراضي	13
46	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الشعور عند عدم استعمال الأجهزة الرقمية	14
47	يوضح توزيع أفراد العينة حسب استعمال الأجهزة الرقمية للهروب من الضغط الدراسي	15
49	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تأثير الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية على المستوى الدراسي	16
50	يوضح توزيع أفراد العينة حسب دور العالم الرقمي في انجاز الواجبات المدرسية	17
51	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تأثير الأجهزة الرقمية على الانتباه في القسم	18
52	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الشعور بالحرج من مدة استعمال الهاتف	19
53	يوضح توزيع أفراد العينة حسب شكاوى المحيط من كثرة استعمال الأجهزة الرقمية	20
54	يوضح توزيع أفراد العينة حسب المشاعر عند الابتعاد عن الهاتف	21
55	يوضح توزيع أفراد العينة حسب تأثير الهاتف على النوم والواجبات اليومية	22
56	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الدفاع عن الاستعمال المفرط للهاتف	23

24	يوضح توزيع أفراد العينة حسب محاولة تقليل استعمال الأجهزة الرقمية	57
25	يوضح توزيع أفراد العينة حسب حب تجربة التطبيقات والألعاب الجديدة	58
26	يوضح توزيع أفراد العينة حسب رأيهم في الإدمان الرقمي	59

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	30
02	توزيع أفراد العينة حسب العمر	31
03	توزيع أفراد العينة حسب مدة استعمال الأجهزة الرقمية	35
04	توزيع أفراد العينة حسب مدة الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية	36
05	توزيع أفراد العينة حسب القدرة على الابتعاد عن الأجهزة الرقمية	37
06	توزيع أفراد العينة حسب نوع الأنشطة الرقمية	38
07	توزيع أفراد العينة حسب استخدام الأجهزة الرقمية دون هدف واضح	39
08	توزيع أفراد العينة حسب تفضيل قضاء الوقت مع الهاتف	40
09	توزيع أفراد العينة حسب أسباب الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية	42
10	توزيع أفراد العينة حسب اعتقادهم بدور الفضول في الإدمان الرقمي	43
11	توزيع أفراد العينة حسب الشعور بالاندماج في العالم الافتراضي	44
12	توزيع أفراد العينة حسب صعوبة التمييز بين العالم الحقيقي والافتراضي	45
13	توزيع أفراد العينة حسب الشعور عند عدم استعمال الأجهزة الرقمية	46
14	توزيع أفراد العينة حسب استعمال الأجهزة الرقمية للهروب من الضغط الدراسي	47
15	توزيع أفراد العينة حسب تأثير الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية على المستوى الدراسي	49
16	توزيع أفراد العينة حسب دور العالم الرقمي في انجاز الواجبات المدرسية	50
17	توزيع أفراد العينة حسب تأثير الأجهزة الرقمية على الانتباه في القسم	51
18	توزيع أفراد العينة حسب الشعور بالحرج من مدة استعمال الهاتف	52
19	توزيع أفراد العينة حسب شكاوى المحيط من كثرة استعمال الأجهزة الرقمية	53
20	توزيع أفراد العينة حسب المشاعر عند الابتعاد عن الهاتف	54
21	توزيع أفراد العينة حسب تأثير الهاتف على النوم والواجبات اليومية	55
22	توزيع أفراد العينة حسب الدفاع عن الاستعمال المفرط للهاتف	56
23	توزيع أفراد العينة حسب محاولة تقليل استعمال الأجهزة الرقمية	57

24	توزيع أفراد العينة حسب حب تجربة التطبيقات والألعاب الجديدة	**58**
25	توزيع أفراد العينة حسب رأيهم في الإدمان الرقمي	**59**

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	**الملحق رقم 01:** استمارة الاستبيان.	71
02	**الملحق رقم 02:** جدول ترميز الاستبيان.	74
03	**الملحق رقم 03:** جداول التحليل الإحصائي الوصفي.	76
04	**الملحق رقم 04:** مخرجات التحليل الإحصائي.	78

المقدمة

مقدمة :

لقد شهد العالم خلال العقود الأخيرة تحولات عميقة بفعل التطور التكنولوجي المتسارع، حيث أصبحت الوسائط الرقمية بمختلف أشكالها جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية للفرد. فقد ساهمت شبكة الانترنت، والهواتف الذكية، ومواقع التواصل الاجتماعي في إحداث نقلة نوعية في مجالات الاتصال والتعلم وتبادل المعلومات، مما جعل العالم يعيش في بيئة رقمية مفتوحة ومتداخلة.

وقد انعكست هذه التحولات بشكل واضح على مختلف فئات المجتمع، خاصة فئة المراهقين وتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، الذين يعدون الأكثر تفاعلا مع هذه الوسائط، نظرا لخصوصية المرحلة العمرية التي يمرون بها، والتي تتسم بحب الاستكشاف والرغبة في التجربة والانفتاح على العالم الخارجي. وقد وفرت لهم التكنولوجيا الرقمية فرصا متعددة للتعلم والترفيه والتواصل، مما جعلها جزءا أساسيا من نمط حياتهم اليومي.

غير أن هذا الاستخدام المكثف للوسائط الرقمية لم يخل من بعض الانعكاسات السلبية، حيث أدى في كثير من الحالات إلى ظهور سلوكيات غير سوية، من أبرزها الإدمان الرقمي، الذي يتمثل في الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتكنولوجيا، بحيث يفقد الفرد القدرة على التحكم في مدة الاستخدام أو تقليصه، رغم إدراكه لأثاره السلبية. وقد أصبحت هذه الظاهرة محل اهتمام متزايد من قبل الباحثين والمختصين، نظرا لما تسببه من مشكلات نفسية واجتماعية وتربوية.

وتزداد خطورة الإدمان الرقمي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، باعتبارهم في مرحلة انتقالية حساسة تتشكل فيها ملامح الشخصية، وتتبلور فيها القيم والاتجاهات. كما أن هذه المرحلة تعد حاسمة في بناء المسار الدراسي للتلميذ، مما يجعل أي اضطراب في السلوك أو التوازن النفسي يؤثر بشكل مباشر على تحصيله الدراسي وتوافقه الاجتماعي.

وجاءت هذه الدراسة في جانبين وأربعة فصول:

الجانب النظري ويشتمل على فصلين:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

ويضم إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة ثم دوافع الدراسة، التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة ثم الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإدمـان الرقمي

ويتضمن عرضا للمفاهيم النظرية المرتبطة بالإدمان الرقمي، وأسبابه، وأنواعه، ومظاهره، إضافة إلى تحليل أثاره على التحصيل الدراسي والتوازن النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ.

الجانب التطبيقي ويشتمل على فصلين:

الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية

وهو الجانب الميداني من خلال تحديد المجالات المكانية والزمانية للدراسة، وكذا المنهج المستخدم ومختلف التقنيات المعتمدة، بالإضافة إلى تحديد طبيعة مجتمع الدراسة وعينته وخصائصها، ووصف أدوات جمع البيانات وإجراءات تطبيقها، مع توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات وتحليلها من أجل اختبار فرضيات الدراسة والوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية.

الفصل الرابع والأخير:

خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة في ضوء التساؤلات والنتائج العامة.

وفي الأخير ثم التوصل إلى استنتاج والخروج بمجموعة من الاقتراحات.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة واعتباراتها

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

تمهيد.

1. مشكلة الدراسة.
2. تساؤلات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. دوافع الدراسة.
6. التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة.
7. الدراسات السابقة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يشهد العالم اليوم تطورا متسارعا في مجال التكنولوجيا الرقمية، حيث أصبحت الوسائط الالكترونية جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية، خاصة لدى فئة الأطفال والمراهقين. فقد انتشر استخدام الهواتف الذكية، وشبكة الانترنت، ومواقع التواصل الاجتماعي بشكل واسع، مما أدى إلى تغير جذري في أنماط الحياة والتفاعل الاجتماعي.

ورغم ما توفره هذه الوسائل من فرص للتعلم والتواصل وتبادل المعرفة، إلا أن الإفراط في استخدامها أدى إلى بروز ظاهرة الإدمان الرقمي، التي أصبحت من أهم القضايا التي تشغل الباحثين والمختصين في المجالين النفسي والتربوي. حيث يتمثل هذا الإدمان في الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتكنولوجيا، مما يؤثر سلبا على مختلف جوانب حياة الفرد..

وتبرز هذه الظاهرة بشكل خاص لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، باعتبارهم في مرحلة عمرية حساسة تتسم بسرعة التأثر وضعف القدرة على ضبط السلوك، مما يجعلهم أكثر عرضة للانجذاب إلى العالم الرقمي. وقد ينعكس ذلك على تحصيلهم الدراسي، وتوازنهم النفسي، وعلاقاتهم الاجتماعية.

1- مشكلة الدراسة:

مع الانتشار الواسع للتكنولوجيا الرقمية، أصبح تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط يقضون وقتا متزايدا في استخدام الهواتف الذكية والانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي. وقد أدى هذا الاستخدام المفرط في كثير من الحالات إلى ظهور ما يعرف بالإدمان الرقمي، الذي يتميز بصعوبة التحكم في مدة الاستخدام والاستمرار فيه رغم نتائجه السلبية.

وتكمن مشكلة الدراسة في أن هذا السلوك قد يؤثر على التحصيل الدراسي للتلاميذ، ويؤدي إلى اضطرابات نفسية واجتماعية مثل ضعف التركيز، القلق، والعزلة. ونظرا لحساسية هذه المرحلة العمرية، تزداد خطورة هذه الظاهرة وتأثيراتها.

وعليه تتمحور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما واقع الإدمان الرقمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة حي أولاد نايل القرارة؟

2 . تساؤلات الدراسة:

انطلاقا من التساؤل الرئيسي، يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما هي أنماط استخدام الوسائط الرقمية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة حي أولاد نايل القرارة؟

2. ما هي دوافع الإدمان الرقمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة حي أولاد نايل القرارة؟

3. ما تأثير الإدمان الرقمي على تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة حي أولاد نايل القرارة؟

3 – أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف المرتبطة بموضوع الإدمان الرقمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة حي أولاد نايل بالقرارة، والمتمثلة فيما يلي:

- التعرف على أنماط استخدام الوسائط الرقمية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- الكشف عن أبرز دوافع الإدمان الرقمي لدى التلاميذ.
- التعرف على مدى تعلق التلاميذ بالأجهزة والوسائط الرقمية.
- معرفة تأثير الإدمان الرقمي على التحصيل الدراسي والانتباه داخل القسم.
- تحديد بعض الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستعمال المفرط للوسائط الرقمية.
- التعرف على درجة وعي التلاميذ بخطورة الإدمان الرقمي.
- إبراز واقع الإدمان الرقمي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- تقديم بعض المقترحات والتوصيات التي قد تساهم في الحد من ظاهرة الإدمان الرقمي لدى التلاميذ.

4– أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من تناولها لظاهرة الإدمان الرقمي باعتبارها من أبرز الظواهر المعاصرة التي انتشرت بشكل واسع لدى فئة المراهقين، خاصة تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، نتيجة

التوسع الكبير في استعمال الوسائط الرقمية بمختلف أنواعها، وتبرز أهمية هذه الدراسة من خلال الجوانب التالية:

• التعرف على واقع الإدمان الرقمي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، والكشف عن مدى انتشاره بينهم.

• تسليط الضوء على أنماط استخدام الوسائط الرقمية لدى التلاميذ، وأبرز الأنشطة الرقمية التي يمارسونها.

• الكشف عن أهم الدوافع التي تؤدي إلى الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية، مثل التسلية والملل والهروب من الضغط الدراسي.

• إبراز الآثار السلبية للإدمان الرقمي على التحصيل الدراسي والانتباه والنوم والعلاقات الاجتماعية والنفسية للتلاميذ.

• المساهمة في توعية التلاميذ والأولياء والمربين بخطورة الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية وآثاره المختلفة.

• مساعدة الأسرة والمؤسسات التربوية على فهم هذه الظاهرة ووضع أساليب تربوية مناسبة للتعامل معها والحد من تفاقمها.

• إثراء الجانب العلمي والمكتبة الجامعية بدراسة ميدانية تتناول موضوع الإدمان الرقمي في الوسط المدرسي الجزائري، خاصة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

• فتح المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات أخرى مرتبطة بالإدمان الرقمي وعلاقته بمتغيرات نفسية وتربوية واجتماعية مختلفة.

• تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات التي قد تساهم في التقليل من ظاهرة الإدمان الرقمي وترشيد استخدام الوسائط الرقمية لدى التلاميذ.

5 – دوافع الدراسة:

جاء اختيار موضوع الإدمان الرقمي نتيجة مجموعة من الدوافع التي يمكن تصنيفها إلى دوافع ذاتية وموضوعية، وذلك كما يلي:

5-1- دوافع ذاتية:

- الاهتمام الشخصي بدراسة الظواهر التربوية الحديثة المرتبطة بالتكنولوجيا .
- الرغبة في فهم سلوك التلاميذ في ظل الانتشار الواسع للوسائط الرقمية .

5-2- دوافع موضوعية:

- الانتشار المتزايد لاستخدام الهواتف الذكية والانترنت بين تلاميذ التعليم المتوسط .
- ملاحظة بعض المشكلات الدراسية والسلوكية المرتبطة بالاستخدام المفرط .
- قلة الدراسات التي تناولت الإدمان الرقمي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .
- أهمية الموضوع في المجالين التربوي والنفسي.

6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

6-1- الإدمان الرقمي:

يقصد به في هذه الدراسة الاستخدام المفرط وغير المنضبط للوسائط الرقمية مثل الهواتف الذكية والانترنت، والذي يؤدي إلى تأثيرات سلبية على التحصيل الدراسي والتوازن النفسي والاجتماعي للتلميذ، ويقاس من خلال استجابات التلاميذ على فقرات الاستبيان.

6-2- الوسائط الرقمية:

تشمل مختلف الأجهزة والتطبيقات الالكترونية مثل الهواتف الذكية، الحاسوب، الانترنت، ومواقع التواصل الاجتماعي، التي يستخدمها التلميذ في حياته اليومية.

6-3- مواقع التواصل الاجتماعي:

يقصد بمواقع التواصل الاجتماعي في هذه الدراسة مختلف المنصات والتطبيقات الرقمية التي يستعملها تلاميذ السنة الرابعة متوسط من أجل التواصل والتفاعل وتبادل الصور والفيديوهات والرسائل، مثل فيسبوك وإنستغرام وتيك توك وغيرها، ويقاس إجرائيا من خلال درجة استخدام التلاميذ لهذه المواقع من حيث مدة الاستعمال، وتكراره، وطبيعة الأنشطة التي يمارسونها عبرها ضمن استبيان الدراسة.

7- الدراسات السابقة:

7-1- دراسة فيروز لطرش ورجاء حسناوي (2023)

بعنوان: الإدمان الرقمي وانعكاساته على سيكولوجية الأسرة الجزائرية واستقرارها.

مشكلة الدراسة:

تمحورت حول التساؤل عن مدى تأثير الإدمان الرقمي على البناء النفسي والاجتماعي للأسرة الجزائرية، وهل يشكل تهديدا قيميا واستقراريا داخل النسق الأسري.

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين الإدمان الرقمي وحدوث فجوة قيمية داخل الأسرة.
- يؤدي الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية إلى تغير الأدوار الأسرية.
- يسهم الإدمان الرقمي في اضطراب التفاعل الاجتماعي داخل الأسرة.

المنهج والأدوات:

اعتمدت الدراسة منهج دراسة الحالة، واستخدمت المقابلة والملاحظة كأدوات أساسية لجمع البيانات.

النتائج:

توصلت الدراسة إلى أن الإدمان الرقمي يسهم في تغيير منظومة القيم داخل الأسرة، ويؤثر في طبيعة العلاقات بين أفرادها، كما يضعف الرقابة الأسرية ويزيد من العزلة والانفصال النفسي بين الأبناء والأولياء، خاصة لدى فئة المراهقين.

7-2- دراسة بوسمينة فاتن وبن الشيخ عصام (2022-2021)

بعنوان: تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية بجامعة قسنطينة

مشكلة الدراسة:

سعت الدراسة إلى الإجابة عن سؤال رئيسي مفاده: ما طبيعة تأثير الإدمان الرقمي على التحصيل الدراسي والسلوك الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين؟

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان الرقمي وتراجع التحصيل الدراسي.
- يؤثر الإدمان الرقمي سلبا على التركيز والانتباه أثناء المحاضرات.
- توجد فروق في مستوى الإدمان تعزى إلى متغير الجنس.

المنهج والأدوات:

اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، واستعملت الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات من عينة من الطلبة.

النتائج:

توصلت الدراسة إلى أن الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية يؤدي إلى ضعف التركيز، إهمال الواجبات، الانشغال أثناء المحاضرات، والشعور بالتوتر عند الانقطاع عن الانترنت. كما أظهرت النتائج وجود ارتباط بين كثافة الاستخدام وتراجع الأداء الدراسي.

7-3- دراسة عياد خضراء ومعمري فطيمة (2015):

بعنوان: تأثير الإدمان الإلكتروني (إدمان الإنترنت) على الطالب الجامعي: دراسة ميدانية لعينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

مشكلة الدراسة:

تمحورت حول التساؤل عن مدى تأثير الإدمان الإلكتروني (إدمان الإنترنت) على الطالب الجامعي، وانعكاساته على التحصيل العلمي والحياة الاجتماعية للطلبة.

فرضيات الدراسة:

- يؤثر الإدمان الإلكتروني بشكل كبير على الطالب الجامعي.
- الإدمان الإلكتروني يؤدي إلى فشل الطالب في تحصيله العلمي.
- هناك علاقة بين الإدمان والطالب.
- هناك حاجات وإشباعات تلبيها الإنترنت للطالب.

المنهج والأدوات:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام الاستمارة كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث وُزعت 80 استمارة على طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

النتائج:

توصلت الدراسة إلى أن أغلبية الطلبة يقضون وقتًا طويلًا في استخدام الإنترنت، خاصة في مجالات التواصل والترفيه، وأن الاستخدام المفرط يؤثر سلبًا على التحصيل الدراسي والعلاقات الاجتماعية، كما قد يقود إلى مرحلة الإدمان ومشكلات صحية ونفسية ناتجة عن الجلوس الطويل أمام شاشة الحاسوب.

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل الإطار العام للدراسة، حيث تم التطرق إلى مشكلة الدراسة المرتبطة بظاهرة الإدمان الرقمي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، في ظل الانتشار الواسع للوسائط الرقمية وما أحدثته من تغيرات في سلوكيات التلاميذ وتفاعلاتهم اليومية، كما تم صياغة التساؤل الرئيسي ومجموعة من التساؤلات الفرعية التي تساعد على فهم أبعاد هذه الظاهرة والكشف عن آثارها المختلفة.

كما تم عرض أهداف الدراسة وأهميتها العلمية والتربوية، إضافة إلى تحديد الدوافع التي كانت وراء اختيار هذا الموضوع، لما له من أهمية متزايدة في الوسط المدرسي. وتم كذلك صياغة فرضيات الدراسة باعتبارها إجابات أولية قابلة للتحقق من خلال الدراسة الميدانية.

وفي الأخير، تم تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة وتوضيحها إجرائيا بما يضمن الدقة والوضوح في استعمالها داخل البحث، الأمر الذي يساعد على ضبط مسار الدراسة وتوجيهها بشكل علمي ومنهجي.

وعليه، يشكل هذا الفصل قاعدة أساسية تنطلق منها الدراسة لفهم ظاهرة الإدمان الرقمي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، تمهيدا للانتقال إلى الفصل الثاني المتعلق بالإطار النظري للدراسة.

الفصل الثاني

الإدمان الرقمي

تمهيد

شهد العالم خلال العقود الأخيرة تحولا رقميا غير مسبوق، حيث أصبحت التكنولوجيا والوسائط الرقمية جزءا أساسيا من الحياة اليومية للفرد، سواء في مجال التعليم أو العمل أو التواصل أو الترفيه. وقد أدى هذا الانتشار الواسع للانترنت والهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي إلى تغيرات عميقة في أنماط السلوك والتفكير والعلاقات الاجتماعية.

ورغم ما وفرته التكنولوجيا من فرص كبيرة لتسهيل الحياة وتوسيع مجالات المعرفة والتواصل، إلا أن سوء استخدامها والإفراط في الاعتماد عليها افرزا ظاهرة مقلقة تتمثل في الإدمان الرقمي، خاصة لدى فئة الأطفال والمراهقين. فلم يعد الاستخدام مجرد وسيلة لقضاء الحاجات، بل تحول لدى البعض إلى سلوك قهري يؤثر في توازنهم النفسي والاجتماعي والصحي.

يندرج هذا الفصل ضمن محاولة لفهم هذه الظاهرة من مختلف جوانبها، من خلال التعريف بالإدمان الرقمي وبيان أنواعه، ثم عرض أبرز أعراضه ومظاهره، وصولا إلى تحليل سلبياته وانعكاساته على الفرد والأسرة والمجتمع. والهدف من ذلك هو إبراز خطورة الإدمان الرقمي وضرورة التعامل معه بوعي وتخطيط تربوي مسؤول.

1- مفهوم الإدمان الرقمي:

1-1- تعريف الإدمان:

يرتبط مفهوم الإدمان في أصله اللغوي بفكرة الملازمة والاعتماد والمواظبة على الشيء، أما في الاصطلاح فقد تطور ليشير إلى حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الفرد مع مادة أو سلوك معين، وتتميز برغبة ملحة في الاستمرار في التعاطي أو الممارسة رغم ما يترتب عن ذلك من آثار سلبية. وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان بأنه حالة نفسية وأحيانا عضوية تنشأ عن تفاعل الكائن الحي مع مادة ما، وتتضمن استجابات وأنماط سلوك مختلفة يكون من ابرز خصائصها الرغبة القهرية في التعاطي بصورة مستمرة أو دورية لتجنب الآثار المزعجة الناتجة عن الانقطاع[1].

ومع تطور المجتمعات وظهور أنماط جديدة من السلوكيات المرتبطة بالتقدم التكنولوجي، لم يعد مفهوم الإدمان مقتصرا على تعاطي المواد المخدرة أو الكحول، بل اتسع ليشمل ما يعرف بالإدمان السلوكي، ومنه الإدمان على الانترنت

[1] سليمة، حمودة، الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 21، ديسمبر 2015، ص 214.

والأجهزة الرقمية. ويعد هذا التحول نتيجة طبيعية للانتشار الواسع للتكنولوجيا الرقمية ودخولها في مختلف مجالات الحياة كالتعليم والعمل والتواصل والترفيه[2].

1-2- تعريف الإدمان الرقمي:

من أوائل من تناول مفهوم إدمان الانترنت بالدراسة العالمة الأمريكية كيمبرلي يونغ سنة 1994، حيث اعتبرت أن الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت بما يتجاوز الحدود المعقولة، كقضاء عشرات الساعات أسبوعيا دون ضرورة مهنية أو علمية، يعد مؤشرا على وجود نمط إدماني.

كما عرفته بأنه اضطراب في التحكم في الدوافع يتعلق باستخدام الانترنت دون هدف واضح، مع صعوبة التوقف رغم الوعي بالعواقب[3].

كما وصف بيرد وولف إدمان الانترنت بأنه حالة من فقدان السيطرة على استخدام الشبكة، بحيث يصبح الفرد غير قادر على تنظيم زمن استعماله، وتظهر عليه أعراض نفسية وسلوكية تشبه ما يلاحظ في حالات الإدمان التقليدي، مثل التوتر عند الانقطاع، والانشغال الدائم بالنشاط الرقمي، وإهمال الواجبات الاجتماعية أو الدراسية[4].

وانطلاقا من هذه الأطروحات يمكن القول أن الإدمان الرقمي يمثل شكلا من أشكال الإدمان السلوكي، يتمثل في الاستخدام المفرط والقسري للتكنولوجيا الرقمية، بما في ذلك الهواتف الذكية، الألعاب الالكترونية، وشبكات التواصل الاجتماعي، بصورة تؤدي إلى خلل في التوازن النفسي والاجتماعي والدراسي للفرد. فالشخص المدمن يجد نفسه مدفوعا برغبة قوية ومتكررة للاتصال بالانترنت أو استخدام جهازه الرقمي، ويشعر بعدم الارتياح أو القلق عند محاولة التقليل من هذا الاستخدام.

ولا يمكن إنكار أن المجال الرقمي حقق فوائد كبيرة في تسهيل الوصول إلى المعرفة وتعزيز التواصل وتبادل الخبرات، غير أن سوء الاستخدام والإفراط فيه يحول هذه الوسائل من أدوات نافعة إلى مصدر خلل واضطراب. ومن هنا يمكن تعريف الإدمان الرقمي بأنه حالة من التعلق المفرط وغير المنضبط بالتكنولوجيا الرقمية، تؤدي إلى استهلاك وقت كبير

---

[2] خليل، محمد بيومي، انحرافات الشباب في عصر العولمة، ج 2، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، 2002، ص 163.

[3] محمد النوبي محمد، الانترنت في عصر العولمة، ط 1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص 59

[4] حمايمي محرز، صالحي عبد الرحمن، تأثير الإدمان الالكتروني (إدمان الانترنيت) على الطالب الجامعي – دراسة ميدانية لعينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر تخصص تكنولوجيات الاتصال الحديثة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، سنة 2015، ص 33.

في استخدامها، مع انعكاسات سلبية واضحة على الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي والتحصيل الدراسي، خاصة لدى فئة المراهقين وتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

2- أسباب الإدمان الرقمي:

تتعدد أسباب الإدمان الرقمي وتتداخل فيما بينها، فلا يمكن إرجاعه إلى عامل واحد فقط، بل هو نتيجة تفاعل عوامل نفسية واجتماعية وصحية وتقنية. ويظهر هذا النمط من الإدمان عندما تتحول الوسائل الرقمية من أدوات للاستعمال المحدود إلى ملاذ دائم يلجأ إليه الفرد لإشباع حاجات نفسية أو للهروب من ضغوط الواقع.

2-1- أسباب نفسية:

تعد العوامل النفسية من أهم الدوافع المؤدية إلى الإدمان الرقمي، خاصة لدى فئة المراهقين. فالبحث عن المتعة السريعة التي توفرها الألعاب الالكترونية ومواقع التواصل يؤدي إلى إفراز الدوبامين في الدماغ، مما يعزز الرغبة في تكرار التجربة بشكل مستمر. ومع الوقت يصبح الفرد في حاجة دائمة إلى جرعات متزايدة من هذا التحفيز ليشعر بالرضا[5]. كما يساهم فقدان الثقة بالنفس والرغبة في الظهور بهوية مختلفة في العالم الافتراضي في تعميق التعلق بالتقنيات الرقمية، حيث يمنح الفضاء الالكتروني فرصة لإعادة تشكيل الصورة الذاتية بعيدا عن الأحكام الاجتماعية المباشرة. كذلك تلعب مشاعر الوحدة والعزلة وعدم القدرة على تكوين علاقات واقعية مستقرة دورا مهما في دفع الفرد إلى تعويض ذلك بعلاقات افتراضية.

ويضاف إلى ذلك القلق والاكتئاب والملل والشعور بالفراغ، إذ يتحول الانترنت في هذه الحالات إلى وسيلة للهروب من الضغوط النفسية والتخفيف المؤقت من التوتر، مما يعزز نمط الاستخدام القهري.

2-2- أسباب اجتماعية:

تؤثر البيئة الاجتماعية بشكل مباشر في نشوء الإدمان الرقمي، فالانسحاب الاجتماعي وتفضيل العزلة على المشاركة في الأنشطة الواقعية يدفعان الفرد إلى قضاء وقت أطول أمام الشاشات. كما أن الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى أو من بيئة إلى أخرى قد يولد شعورا بعدم الاستقرار، فيلجأ الشخص إلى العالم الرقمي بحثا عن شعور بالانتماء[6].

[5] عياد، خضراء، ومعمري، فطيمة، تأثير الإدمان الالكتروني (إدمان الانترنت) على الطالب الجامعي، دراسة ميدانية لعينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2015، ص 33.
[6] حمايمي محرز، صالحي عبد الرحمن، مرجع سابق، ص 30.

ويعد الخجل الاجتماعي وضعف مهارات التواصل من العوامل التي تجعل التفاعل عبر الشاشة أسهل من المواجهة المباشرة. كذلك يسهم الخوف من الحكم الاجتماعي في تشجيع الفرد على بناء صورة افتراضية مثالية عن نفسه، مما يزيد من ارتباطه بالفضاء الرقمي[7].

2-3- أسباب صحية وبيولوجية:

تشير بعض الدراسات إلى أن هناك استعدادا بيولوجيا قد يزيد من قابلية بعض الإفراد للانخراط في سلوكيات إدمانية، خاصة في حال وجود خلل في مستويات الدوبامين أو السيروتونين، وهما مرتبطان بمشاعر المتعة والاستقرار الانفعالي. كما أن التغيرات التي قد تطرأ على بعض مناطق الدماغ المسؤولة عن التخطيط وضبط السلوك يمكن أن تؤثر في القدرة على التحكم في مدة الاستخدام[8]. إضافة إلى ذلك، فان بعض الحالات الصحية المزمنة أو الإعاقات الجسدية التي تحد من الحركة قد تدفع الفرد إلى قضاء فترات طويلة أمام الأجهزة الرقمية باعتبارها نافذته الأساسية على العالم الخارجي.

2-4- أسباب تقنية وبيئية:

لا يمكن إغفال دور التصميم التقني للتطبيقات والمنصات الرقمية، فهي تعتمد على بيانات الجذب المستمر مثل الإشعارات الفورية، والتحديثات المتتابعة، ونظام المكافآت في الألعاب، مما يعزز سلوك التحقق المتكرر. كما أن الانتشار الواسع للهواتف الذكية وسهولة الوصول إلى الانترنت جعلا الاستخدام متاحا في كل زمان ومكان، وهو ما يرفع احتمالية التحول من استخدام عادي إلى استخدام مفرط[9].

بناء على ما سبق، يتضح أن الإدمان الرقمي ظاهرة متعددة الأسباب، تتشكل من تفاعل عوامل داخلية تتعلق بشخصية الفرد وحالته النفسية، وعوامل خارجية ترتبط بالبيئة الاجتماعية والتصميم التقني للوسائط الرقمية. وهذا التداخل هو ما يجعل الظاهرة معقدة وتتطلب معالجة شاملة تأخذ بعين الاعتبار مختلف هذه الأبعاد[10].

3- أعراض الإدمان الرقمي:

[7] المرجع نفسه.

[8] محمد، سامح، ما هو الادمان الالكتروني؟ أخطر أعراضه؟ وكيفية علاجه؟ مقال منشور على الموقع الرسمي لمستشفى التعافي للطب النفسي وعلاج الإدمان، الرياض، السعودية، 2020، متاح على الرابط https://altaafi.com

[9] درويش، نور علي سعد، قيم وخصائص مدمني الانترنت، ط 1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2016، ص 48.

[10] المرجع نفسه، ص 49.

تعد أعراض الإدمان الرقمي مؤشرا أساسيا على تحول الاستخدام العادي للتكنولوجيا إلى سلوك قهري يؤثر سلبا على مختلف جوانب حياة الفرد. وقد أكدت الدراسات النفسية أن هذا النوع من الإدمان يتشابه في خصائصه مع أنماط الإدمان السلوكي الأخرى، حيث يظهر في صورة فقدان السيطرة، والاستمرار في السلوك رغم نتائجه السلبية، وظهور أعراض انفعالية وجسدية عند محاولة التوقف. وتظهر أعراض الإدمان الرقمي بشكل تدريجي، وتزداد حدتها كلما طال زمن الاستخدام المفرط دون ضبط. ويمكن تصنيف هذه الأعراض إلى أعراض نفسية، سلوكية، اجتماعية، وجسدية[11].

3-1- الأعراض النفسية:

من أبرز الأعراض النفسية المصاحبة للإدمان الرقمي الشعور بالقلق والتوتر عند الانقطاع عن الانترنت أو عند عدم القدرة على استخدام الهاتف. كما قد يعاني المدمن من حالات اكتئاب ناتجة عن العزلة أو عن المقارنات المستمرة مع الآخرين عبر مواقع التواصل[12]. كذلك يظهر تقلب واضح في المزاج، حيث ينتقل الفرد من حالة من الحماس والمتعة أثناء الاستخدام إلى العصبية والانفعال عند منعه منه. ويصاحب ذلك أحيانا شعور بالذنب أو الندم بعد قضاء وقت طويل دون فائدة.

ومن الأعراض النفسية أيضا فقدان معنى الوقت، إذ يفقد المدمن القدرة على إدراك مرور الساعات، فيجد نفسه يقضي فترات طويلة أمام الشاشة دون شعور، مما يؤدي إلى اضطراب تنظيم حياته اليومية[13].

كما قد يظهر الشعور بالوحدة رغم كثرة العلاقات الافتراضية، بسبب ضعف الروابط الواقعية وقلة الدعم الاجتماعي الحقيقي.

3-2- الأعراض السلوكية:

[11] Young, K. S., Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment, in Vander Creek, L. & Jackson, T. (eds), Innovations in Clinical Practice: A Source Book, Vol. 17, Sarasota, P. 25.

[12] محمد صالح سالم، العصر الرقمي وثورة المعلومات، تحديث المجتمع، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 166.

[13] سلطان، عائض مفرج العصيمي، إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة أعدت لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010، ص 10.

يتميز الإدمان الرقمي بسلوكيات واضحة مثل الاستخدام المفرط للإنترنت لساعات طويلة يوميا، ومحاولات متكررة وفاشلة للتقليل من مدة الاستخدام. كما يظهر الانشغال الدائم بالتفكير في الأنشطة الرقمية حتى في أوقات الدراسة أو العمل[14].

وقد يلجأ بعض الأفراد إلى الكذب أو إخفاء مدة الاستخدام عن الأسرة، مما يعكس فقدان السيطرة والشعور الداخلي بالمشكلة. كذلك يهمل المدمن مسؤولياته الأسرية أو الدراسية بسبب الانغماس في العالم الرقمي.

3-3- الأعراض الاجتماعية:

تتمثل الأعراض الاجتماعية في الانسحاب من التفاعلات الواقعية وتفضيل العزلة أمام الشاشات. تقل المشاركة في الأنشطة الجماعية، وتضعف العلاقات الأسرية بسبب كثرة النزاعات حول مدة الاستخدام[15].

كما قد يتراجع الأداء المدرسي أو المهني نتيجة ضعف التركيز وقلة الانضباط، مما يؤثر على المسار التعليمي والاجتماعي للفرد، خاصة في مرحلة المراهقة.

3-4- الأعراض الجسدية:

لا تقتصر أعراض الإدمان الرقمي على الجوانب النفسية والاجتماعية، بل تمتد لتشمل الجسد أيضا. من أكثر الأعراض شيوعا الصداع الناتج عن طول فترة النظر إلى الشاشة، والإجهاد البصري وجفاف العين وتشوش الرؤية[16].

كما يعاني بعض المدمنين من ألام في الرقبة والظهر نتيجة الجلوس لفترات طويلة بوضعيات غير صحية. ويظهر أيضا اضطراب في النوم بسبب السهر المتواصل، مما يؤدي إلى تعب مزمن وضعف في التركيز.

وقد يصل الأمر إلى إهمال التغذية والنظافة الشخصية، سواء من خلال الإفراط في الأكل دون وعي أو فقدان الشهية، مع تغيرات ملحوظة في الوزن.

يتضح مما سبق أن أعراض الإدمان الرقمي متعددة ومترابطة، وتمس الجوانب النفسية والسلوكية والاجتماعية والجسدية للفرد

---

[14] المرجع السابق، ص 168.

[15] حامدي، صبرينة، الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي وتطبيقاته، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2015/2014، ص 80.

[16] محمد صالح سام، مرجع سابق، ص 168.

وكلما تم التعرف عليها مبكرا والتدخل لمعالجتها، أمكن الحد من تفاقمها وتقليل آثارها السلبية.

4- أنواع الإدمان الرقمي:

يشمل الإدمان الرقمي مجموعة من الأنماط السلوكية المرتبطة بالاستخدام المفرط وغير المنضبط للانترنت والوسائط الالكترونية. ويمكن تصنيفه بناء على مجالات الاستخدام إلى عدة أنواع رئيسية، تختلف في مظاهرها لكنها تشترك في خاصية فقدان السيطرة واستمرار السلوك رغم نتائجه السلبية.

4-1- إدمان معلومات الانترنت:

يتمثل هذا النوع في الشراهة المفرطة في البحث عن المعلومات والسعي الدائم وراء جمع أكبر قدر ممكن منها دون حاجة فعلية. فالمستخدم يقضي ساعات طويلة في التصفح والتنقل بين المواقع، باحثا عن بيانات وإحصاءات وأخبار، وقد لا يستفيد منها لاحقا[17].

تتحول عملية البحث من نشاط معرفي هادف إلى عادة قهرية هدفها إشباع رغبة داخلية في جمع المعلومات. ومع الوقت يصبح الجلوس أمام شاشة الحاسوب عادة يومية تستنزف الوقت وتؤثر على العلاقات الأسرية والأنشطة الأخرى. ويطلق على هذا النمط أحيانا إدمان البيانات، حيث يصبح الشخص مهووسا بتكديس المعلومات دون توظيف حقيقي لها.

4-2- الإدمان على المواقع الإباحية:

يعد من أخطر أنواع الإدمان الرقمي نظرا لآثاره النفسية والاجتماعية. فقد ساهم الانتشار السريع للمحتويات الإباحية عبر الانترنت في تسهيل الوصول إليها، مما دفع بعض المستخدمين إلى قضاء أوقات طويلة في تصفحها أو المشاركة في محادثات ذات طابع جنسي[18].

هذا النوع من الإدمان قد يؤدي إلى تشويه التصورات حول العلاقات الطبيعية، واضطراب القيم الأخلاقية، وظهور مشكلات أسرية واجتماعية خطيرة. كما قد يتسبب في العزلة والانفصال عن الواقع، خاصة لدى المراهقين الذين يفتقرون إلى النضج الكافي للتعامل مع هذا النوع من المحتوى.

---

[17] سلطان عائض مفرج العصيمي، إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة أعدت لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010، ص 10.

[18] أبو المكارم، فؤاد، استخدام الانترنت كسلوك إدماني بين الشباب، دراسات في علم النفس الحديث، 2011، ص 408.

4-3- الإدمان على غرف الدردشة:

يشمل هذا النمط الاستخدام المفرط لغرف الدردشة وبرامج التراسل الفوري ومنصات التواصل المباشر. يقضي المدمن ساعات طويلة في التفاعل مع أشخاص قد لا يعرفهم في الواقع، ويجد في هذا التواصل الافتراضي بديلا عن العلاقات الحقيقية. وقد تتطور بعض هذه العلاقات إلى ارتباط عاطفي عبر الانترنت، ما قد يخلق توترا في العلاقات الواقعية. كما أن الانغماس في المحادثات المتواصلة يؤدي إلى إهمال الواجبات الدراسية أو المهنية، ويزيد من الانسحاب الاجتماعي[19].

4-4- الإدمان على الألعاب الالكترونية والعاب الانترنت:

يعد هذا النوع من أكثر الأنماط انتشارا بين الأطفال والمراهقين. يتمثل في الاستخدام المكثف للألعاب الالكترونية سواء عبر الحاسوب أو الهاتف أو منصات الانترنت. وتشمل هذه الفئة أيضا العاب القمار الافتراضية التي تحاكي الكازينوهات الحقيقية.

توفر هذه الألعاب بيئة افتراضية مشوقة تقوم على التحدي والمنافسة وتحقيق الانجازات، مما يعزز الشعور بالقوة والبطولة. غير أن الاستغراق الطويل فيها يؤدي إلى تراجع الأداء الدراسي وضعف مهارات التواصل الواقعي، وقد يصل الأمر إلى اضطرابات نفسية واجتماعية[20].

4-5- الإدمان على الهواتف الذكية:

يرتبط هذا النوع بالاستخدام المفرط للهاتف الذكي وتطبيقاته المختلفة، مثل مواقع التواصل والألعاب والمراسلات. يتميز بوجود رغبة مستمرة في تفقد الإشعارات ومتابعة المستجدات، مع شعور بالقلق أو الانزعاج عند الابتعاد عن الجهاز[21].

يؤثر هذا النمط على تنظيم الوقت والنوم والعلاقات الاجتماعية، كما قد يسبب أعراضا جسدية مثل الإجهاد البصري واضطرابات النوم.

4-6- الإدمان على المخدرات الرقمية:

[19] سلطان عائض مفرج العصيمي، إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة أعدت لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010، ص 10.ص 27.

[20] الشروري، مها حسني، الريماوي، محمد، أثر الألعاب الالكترونية على عمليات التذكر وحل المشكلات واتخاذ القرار لدى أطفال مرحلة الطفولة المتوسطة في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 2، العدد 38، الأردن، ص 637.

[21] عثمان، حباب عبد الحي محمد الأمين، سلوى صالح محمد والخنت، صلاح الدين فرح عطا الله، إدمان الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الخرطوم، مجلة كلية التربية، العدد 29، ع 114، 2018، ص 485.

وهي ملفات صوتية تبث ترددات معينة عبر السماعات بهدف التأثير على نشاط الدماغ، بحيث يعتقد أنها تحدث حالة مشابهة لبعض أنواع المخدرات. يعتمد هذا النوع على اختلاف الترددات بين الأذنين لتحفيز موجات دماغية معينة. ورغم الجدل حول فعاليتها، فان الإقبال عليها يعكس اتجاها نحو البحث عن تجارب حسية غير طبيعية عبر الوسائط الرقمية، مما يندرج ضمن أنماط الاستخدام الخطرة للتكنولوجيا[22].

يتضح من هذا العرض أن أنواع الإدمان الرقمي متعددة ومتنوعة، لكنها تشترك جميعا في كونها أنماطا من الاستخدام المفرط الذي

يؤدي إلى خلل في التوازن النفسي والاجتماعي والدراسي للفرد. وتزداد خطورتها لدى فئة المراهقين بسبب خصائصهم الإنمائية.

5- سلبيات الإدمان الرقمي:

يعد الإدمان الرقمي من الظواهر التي تحمل في طياتها انعكاسات سلبية متعددة تمس صحة الفرد النفسية والجسدية، وتؤثر في توازنه الاجتماعي والأسري، خاصة لدى الأطفال والمراهقين. ويمكن تصنيف هذه السلبيات إلى جوانب صحية واجتماعية وسلوكية كما يلي[23]:

5-1- السلبيات الصحية للإدمان الرقمي:

- الجلوس لساعات طويلة أمام الحاسوب أو الهاتف الذكي يؤثر سلبا على الذاكرة، وقد يؤدي إلى إجهاد الدماغ وإضعاف القدرة على التركيز والتذكر على المدى الطويل.

- الاستخدام المفرط للأجهزة التكنولوجية قد يرتبط بظهور أمراض ومشكلات صحية مثل الصداع المزمن، الإجهاد، اضطرابات النوم، آلام الظهر والرقبة نتيجة الجلوس غير الصحي لفترات طويلة.

- تشكل الشاشات خطرا على العين بسبب التعرض المستمر للإضاءة القوية والوميض المتقطع، ما قد يسبب جفاف العين وضعف النظر وتشوش الرؤية.

[22] عزوز، صونيا، قريشة، خالد، الملتقى الوطني حول المخدرات والمجتمع: تشخيص الظاهرة وسبل الوقاية والعلاج، مداخلة بعنوان: المخدرات الرقمية، مفهومها، جذورها التاريخية، وكيفية تأثيرها، والحد منها، الجزء الأول، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، اكتوبر 2020، ص 42.

[23] بوسمينة فاتن، بن الشيخ عصام، تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية بكلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري جامعة قسنطينة، كلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري، جامعة قسنطينة 3، سنة 2022، ص 47-48.

– قلة الحركة الناتجة عن الانشغال المستمر بالأجهزة تؤدي إلى ضعف اللياقة البدنية وزيادة الوزن، وترفع من احتمالية الإصابة بمشكلات صحية مرتبطة بقلة النشاط.

5-2- السلبيات الاجتماعية للإدمان الرقمي:

– استبدال التفاعل الأسري والاجتماعي المباشر بالتواصل عبر الانترنت، مما يقلل من فرص الحوار داخل الأسرة ويضعف الروابط بين أفرادها.

– العزلة الاجتماعية، حيث يميل المدمن إلى الانسحاب من المحيط الواقعي والانغماس في العالم الافتراضي، ما يزيد من شعوره بالوحدة والاكتئاب.

– ضعف المهارات الاجتماعية لدى المدمن، مثل القدرة على التواصل المباشر، إدارة الحوار، واحترام آداب التعامل، نتيجة الاعتماد المفرط على التفاعل الرقمي.

– تراجع الأداء الدراسي أو المهني بسبب إهدار الوقت أمام الشاشات، وإهمال الواجبات والمسؤوليات.

5-3- السلبيات السلوكية والنفسية:

– ظهور سلوكيات عدوانية أو انفعالية نتيجة التعرض المستمر لمحتويات عنيفة أو مثيرة.

– اضطراب النظام اليومي، خاصة ما يتعلق بساعات النوم، مما يؤثر على التوازن النفسي والاستقرار الانفعالي.

– الكذب وإخفاء مدة استخدام الانترنت عن الأسرة، في محاولة لتجنب الانتقاد أو العقاب.

– فقدان السيطرة على الوقت، بحيث يصبح استخدام الوسائط الرقمية أولوية على حساب الواجبات والعلاقات.

– زيادة احتمالية التعرض لمخاطر المحتوى غير الملائم، أو الاستدراج عبر الانترنت، خاصة في ظل غياب الرقابة.

يتضح أن سلبيات الإدمان الرقمي لا تقتصر على جانب واحد، بل تمتد لتشمل مختلف أبعاد حياة الفرد، مما يستدعي وعيا أسريا وتربويا حقيقيا للحد من هذه الآثار وتنظيم الاستخدام بما يحقق التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا وتجنب مخاطرها.

خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل موضوع الإدمان الرقمي باعتباره ظاهرة معاصرة ارتبطت بالانتشار الواسع للتكنولوجيا والوسائط الرقمية في مختلف مجالات الحياة. وقد تم التطرق إلى مفهوم الإدمان الرقمي وخصائصه، ثم عرض أبرز أنواعه المرتبطة بمجالات الاستخدام مثل إدمان المعلومات، المواقع الإباحية، غرف الدردشة، الألعاب الالكترونية، والهواتف الذكية.

كما تم عرض الأعراض النفسية والجسدية المصاحبة لهذه الظاهرة، حيث تبين أن الإدمان الرقمي لا يقتصر على مجرد كثرة الاستخدام، بل يرتبط بفقدان السيطرة، واضطراب التوازن النفسي، وظهور مشاعر القلق والاكتئاب والعزلة، إضافة إلى مشكلات صحية مثل الإجهاد، اضطرابات النوم، وآلام الظهر والعينين.

وتطرق الفصل كذلك إلى سلبيات الإدمان الرقمي على المستوى الصحي والاجتماعي والسلوكي، مبرزا تأثيره في تفكك الروابط الأسرية، ضعف المهارات الاجتماعية، تراجع التحصيل الدراسي، وظهور سلوكيات غير سوية نتيجة التعرض المفرط للمحتوى غير الملائم.

ويتضح من خلال ما سبق أن الإدمان الرقمي يمثل تحديا حقيقيا يفرض نفسه على الفرد والأسرة والمجتمع، خاصة في ظل سهولة الوصول إلى الانترنت وتزايد الاعتماد على الوسائط الرقمية. وعليه فان التعامل مع هذه الظاهرة يتطلب وعيا تربويا ورقابة رشيدة وتنظيما متوازنا للاستخدام، بما يضمن الاستفادة من ايجابيات التكنولوجيا مع الحد من مخاطرها.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

الميدانية

الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.

1. منهج الدراسة.
2. حدود الدراسة.
3. مجتمع عينة الدراسة.
4. خصائص عينة الدراسة.
5. إجراءات تطبيق الدراسة.
6. أدوات الدراسة.
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة.
8. الدراسة السيكومترية لأداة الدراسة..

خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري والمنهجي للدراسة، والتطرق إلى مختلف المفاهيم المرتبطة بظاهرة الإدمان الرقمي، ينتقل البحث في هذا الفصل إلى الجانب الميداني، الذي يعد مرحلة أساسية لاختبار الفرضيات والتحقق من صحة التساؤلات المطروحة، اعتمادا على معطيات واقعية يتم جمعها من الميدان.

ويهدف هذا الفصل إلى عرض مختلف إجراءات الدراسة الميدانية بشكل منظم، حيث سيتم التطرق إلى المنهج المعتمد في الدراسة، وتحديد حدودها المكانية والزمانية، ثم عرض مجتمع الدراسة وعينتها وخصائصها، إضافة إلى توضيح خطوات تطبيق الدراسة، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات، وكذا الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليلها.

1- منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع المدروس، حيث يهدف هذا المنهج إلى وصف الظاهرة كما هي في الواقع، وتحليل أبعادها المختلفة من خلال جمع البيانات المتعلقة بها وتنظيمها وتفسيرها.

وقد تم اختيار هذا المنهج لملاءمته لدراسة ظاهرة الإدمان الرقمي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، والكشف عن تأثيراته على الجوانب الدراسية والنفسية والاجتماعية. كما يسمح هذا المنهج بدراسة العلاقات بين المتغيرات، خاصة العلاقة بين مستوى استخدام الوسائط الرقمية وانعكاساته على التلميذ.

وعليه، تم توظيف هذا المنهج من خلال جمع بيانات ميدانية باستخدام استمارة استبيان، ثم تحليلها باستخدام أساليب إحصائية مناسبة، قصد التوصل إلى نتائج دقيقة يمكن الاعتماد عليها في تفسير الظاهرة محل الدراسة.

2- حدود الدراسة:

تتحدد هذه الدراسة بمجموعة من الحدود التي توضح الإطار الذي أجريت ضمنه، وذلك كما يلي:

- **الحدود المكانية:**

أجريت هذه الدراسة بمتوسطة أولاد نايل ببلدية القرارة، ولاية غرداية.

- **الحدود الزمانية:**

تم إجراء هذه الدراسة في أواخر شهر مارس وبداية شهر أفريل من السنة الدراسية الحالية 2026.

- **الحدود البشرية:**

اقتصرت الدراسة على تلاميذ السنة الرابعة متوسط، حيث بلغ عددهم 122 تلميذا، منهم 49 ذكرا و73 أنثى.

- **الإطار التنظيمي للدراسة:**

تمت هذه الدراسة تحت إشراف وتنسيق مستشارة التوجيه المدرسي والمهني كويسي أمال، التي ساهمت في تسهيل عملية تطبيق الاستبيان داخل المؤسسة.

3- مجتمع عينة الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة جميع الأفراد الذين تنطبق عليهم خصائص موضوع البحث، والذين يسعى الباحث إلى تعميم نتائج الدراسة عليهم. وفي هذه الدراسة يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطة أولاد نايل ببلدية القرارة، ولاية غرداية.

أما عينة الدراسة، فقد تم اختيارها من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، باعتبارهم أكثر نضجا وقدرة على فهم أسئلة الاستبيان والتفاعل معها. وقد بلغ عدد أفراد العينة 122 تلميذا، منهم 49 ذكرا و73 أنثى، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وتم اعتماد هذه العينة لتمثيل مجتمع الدراسة، بهدف الحصول على بيانات ميدانية تعكس واقع استخدام الوسائط الرقمية لدى التلاميذ، ومدى تأثرهم بظاهرة الإدمان الرقمي.

4- خصائص عينة الدراسة:

تتميز عينة الدراسة بمجموعة من الخصائص الديموغرافية التي تساعد في وصفها بدقة، وتتمثل أساسا في متغير الجنس، وذلك على النحو التالي:

- **حسب الجنس:**

تكونت عينة الدراسة من 122 تلميذا من السنة الرابعة متوسط، حيث بلغ عدد الذكور 49 تلميذا، في حين بلغ عدد الإناث 73 تلميذة.

وتبين هذه المعطيات وجود تفاوت نسبي بين الذكور والإناث داخل العينة، وهو ما يمكن أخذه بعين الاعتبار عند تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها.

5- إجراءات تطبيق الدراسة:

تم تطبيق الدراسة الميدانية وفق مجموعة من الخطوات المنظمة، قصد جمع البيانات بشكل دقيق ومنهجي، وذلك كما يلي:

✓ تم التنسيق المسبق مع إدارة متوسطة حي أولاد نايل القرارة ولاية غرداية، والحصول على الموافقة لإجراء الدراسة

داخل المؤسسة.

- ✓ تم الاستعانة بمستشارة التوجيه المدرسي والمهني كويسي أمال لتسهيل عملية الاتصال بالتلاميذ وتنظيم عملية توزيع الاستبيان.
- ✓ تم تحديد عينة الدراسة والمتمثلة في تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- ✓ تم توزيع استمارات الاستبيان على التلاميذ داخل المؤسسة في ظروف ملائمة.
- ✓ تم توضيح طريقة الإجابة على الأسئلة للتلاميذ لضمان فهمهم الجيد لفقرات الاستبيان.
- ✓ تم جمع الاستبيانات بعد الانتهاء من الإجابة عليها، والتأكد من اكتمالها وصلاحيتها للتحليل.
- ✓ بعد ذلك تم تفريغ البيانات وتصنيفها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا واستخلاص النتائج.

6- أدوات الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، نظرا لملاءمتها لطبيعة الدراسة الوصفية، وقدرته على جمع عدد كبير من المعطيات في وقت قصير وبطريقة منظمة.

وقد تم تصميم الاستبيان بما يتوافق مع أهداف الدراسة وتساؤلاتها، حيث تضمن مجموعة من الأسئلة المغلقة التي تقيس مختلف جوانب الإدمان الرقمي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، مثل مدة الاستخدام، طبيعة الاستخدام، ومظاهر الإدمان، إضافة إلى بعض الانعكاسات الدراسية والنفسية.

كما تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين للتحكيم، وذلك بهدف التأكد من وضوح الفقرات وسلامتها، ومدى ملاءمتها لموضوع الدراسة، قبل تطبيقه ميدانيا على عينة البحث.

7- الأساليب الإحصائية المستعملة:

من اجل معالجة البيانات المتحصل عليها من الاستبيان وتحليلها، تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية البسيطة التي تتلاءم مع طبيعة الدراسة الوصفية، وذلك كما يلي:

- **التكرارات:**

تم استخدامها لمعرفة عدد الإجابات لكل فقرة من فقرات الاستبيان.

- **النسب المئوية:**

استعملت لتوضيح توزيع الإجابات بشكل أدق، وتسهيل تفسير النتائج.

- **معامل الارتباط بيرسون (Pearson) :**

استعمل لدراسة العلاقة بين المتغيرات.

- **اختبار (ت):**

تم تطبيقه لدراسة الفروق بين الذكور والإناث.

- **الجداول الإحصائية:**

تم توظيفها لتنظيم البيانات وعرضها بطريقة واضحة تسهل عملية التحليل والمقارنة بين مختلف المتغيرات.

وقد ساهمت هذه الأساليب في تقديم قراءة منظمة للمعطيات الميدانية، مما مكن من الوصول إلى نتائج دقيقة تعكس واقع الإدمان الرقمي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

8- الدراسة السيكومترية لأداة الدراسة:

من اجل التأكد من صلاحية أداة الدراسة (الاستبيان) لجمع البيانات، تم التحقق من خصائصها السيكومترية والمتمثلة في الصدق والثبات، وذلك لضمان دقة النتائج ومصداقيتها.

- **صدق الأداة (الاستبيان):**

تم التأكد من صدق الاستبيان من خلال:

أولا: الصدق الظاهري:

حيث تم عرض الاستبيان على الأستاذ المشرف وبعض المختصين في المجال التربوي والنفسي، وذلك بهدف تقييم مدى وضوح فقراته، ومدى ملاءمتها لأهداف الدراسة.

وقد تم الأخذ بملاحظاتهم وتعديل بعض الفقرات، مما ساهم في تحسين صياغة الاستبيان وجعله أكثر دقة ووضوحا.

ثانيا: ثبات الأداة:

تم التحقق من ثبات الاستبيان باستخدام معامل **ألفا كرونباخ** (Cronbach Alpha)، والذي يعد من أكثر الأساليب شيوعا لقياس مدى اتساق فقرات الأداة.

الجدول (01):يوضح معامل ثبات الاستبيان

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
23	0.523

بلغ معامل الثبات (0.523)، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يجعله أداة صالحة وموثوقة لجمع البيانات.

خلاصة الدراسة السيكومترية:

يتضح من خلال نتائج الصدق والثبات أن أداة الدراسة تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، مما يسمح بالاعتماد عليها في جمع البيانات وتحليلها بثقة علمية.

ثالثا: تحليل نتائج الاستبيان:

1- البيانات العامة:

✓ **من حيث الجنس:**

الجدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	49	40.16%
أنثى	73	59.84%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة الإناث في عينة الدراسة تفوق نسبة الذكور، حيث بلغت نسبة الإناث 59.84 %، في حين بلغت نسبة الذكور 40.16% .

ويمكن تفسير هذه النتائج بان عينة الدراسة تتكون من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، حيث قد يختلف توزيع الجنس داخل الأقسام الدراسية، غير أن هذا التفاوت لا يؤثر بشكل كبير على نتائج الدراسة، بل يمكن أخذه بعين الاعتبار عند تحليل بعض المتغيرات المرتبطة بالجنس.

الشكل رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس



✓ **من حيث العمر:**

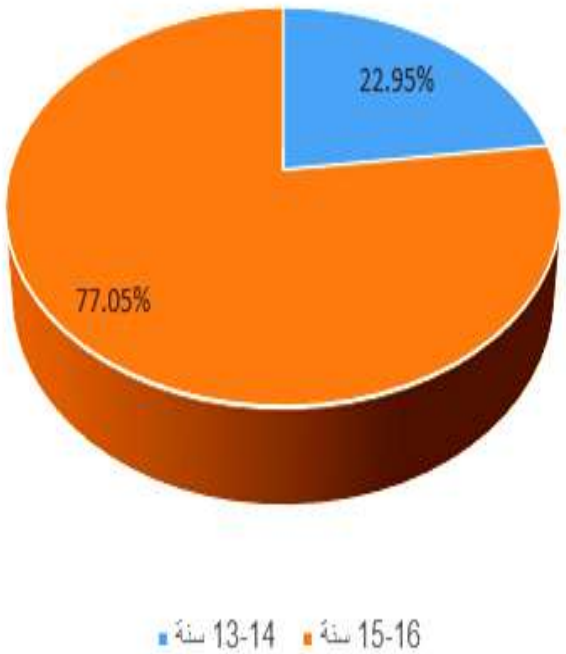
الجدول رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب العمر

الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
14–13 سنة	28	22.95%
16–15 سنة	94	77.05%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول أن اغلب أفراد عينة الدراسة ينتمون إلى الفئة العمرية (15–16 سنة) بنسبة 77.05% في حين تمثل الفئة العمرية (13–14 سنة) نسبة 22.95%.

ويمكن تفسير ذلك بكون الدراسة أجريت على تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وهي مرحلة دراسية يكون فيها معظم التلاميذ ضمن الفئة العمرية (15–16 سنة)، مما يجعل النتائج أكثر ارتباطا بخصائص هذه المرحلة العمرية.

الشكل رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب العمر



خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية المتعلقة بموضوع الإدمان الرقمي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وذلك من خلال تفريغ استجابات الاستبيان وتنظيمها في جداول إحصائية مدعمة بتمثيلات بيانية، مما سمح بتقديم صورة واضحة عن واقع استخدام الوسائط الرقمية لدى التلاميذ.

وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى استخدام الأجهزة الرقمية لدى أفراد العينة، سواء من حيث مدة الاستعمال أو طبيعته، حيث تبين أن اغلب التلاميذ يقضون وقتا طويلا أمام الشاشات ويمارسون أنشطة رقمية متنوعة، خاصة مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدة الفيديوهات.

كما كشفت النتائج عن وجود مؤشرات واضحة على الإدمان الرقمي، من بينها صعوبة الابتعاد عن الأجهزة، الاستعمال دون هدف، والشعور بالقلق أو العصبية عند الانقطاع.

كما بينت الدراسة وجود تأثيرات سلبية للاستخدام المفرط على التحصيل الدراسي، من خلال ضعف الانتباه داخل القسم، وتأثير الهاتف على النوم وانجاز الواجبات، إضافة إلى لجوء بعض التلاميذ إلى الأجهزة الرقمية للهروب من الضغط الدراسي. وعلى المستوى النفسي والاجتماعي، أظهرت النتائج ميولا نحو العزلة، وضعف التفاعل الاجتماعي، ووجود مشاعر سلبية مرتبطة بالانقطاع عن الأجهزة الرقمية.

وفي المقابل، أشارت بعض النتائج إلى إمكانية الاستفادة من الوسائط الرقمية في المجال الدراسي، خاصة في انجاز الواجبات، مما يدل على أن تأثيرها ليس سلبيا بشكل مطلق، بل يرتبط بطريقة ومدة الاستخدام.

وبناء على ما سبق، يمكن القول أن نتائج الدراسة الميدانية تؤكد وجود ظاهرة الإدمان الرقمي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، مع ما يرافقها من انعكاسات متعددة على الجوانب الدراسية والنفسية والاجتماعية، وهو ما يمهد لاختبار الفرضيات ومناقشة النتائج بشكل علمي في الفصل الموالي.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الرابع عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد.

1. عرض وتحليل نتائج المحور الأول: أنماط استخدام الوسائط الرقمية

. خلاصة المحور الأول

2. عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: دوافع الإدمان الرقمي

. خلاصة المحور الثاني

3. عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: تأثير الإدمان الرقمي

. خلاصة المحور الثالث

خلاصة الفصل.

تمهيد :

بعدما تطرقنا في الفصل السابق للإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، وعرض عينة الدراسة وخصائصها إلى جانب العينة الاستطلاعية وأدوات جمع البيانات والدراسة السيكومترية، سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها والاجابة عن التساؤلات.

1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: أنماط استخدام الوسائط الرقمية:

✓ **منذ متى تستعمل الأجهزة الرقمية (الهاتف، اللوحة، الحاسوب)؟.**

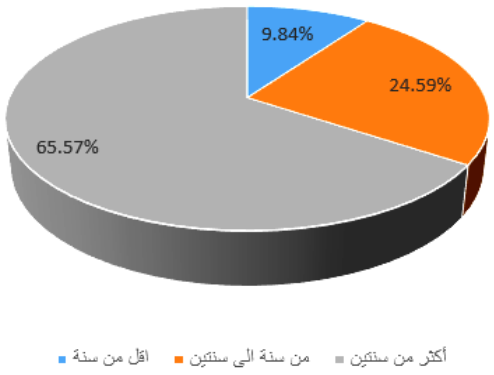
الجدول رقم (04): يوضح توزيع أفراد العينة حسب مدة استعمال الأجهزة الرقمية

مدة الاستعمال	التكرار	النسبة المئوية
اقل من سنة	12	09.84%
من سنة إلى سنتين	30	24.59%
أكثر من سنتين	80	65.57%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن اغلب أفراد عينة الدراسة يستعملون الأجهزة الرقمية منذ أكثر من سنتين، وذلك بنسبة 65.57%، في حين بلغت نسبة الذين يستعملونها منذ سنة إلى سنتين 24.59%، أما الذين يستعملونها منذ اقل من سنة فقد قدرت نسبتهم بـ 9.84%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بانتشار الأجهزة الرقمية بشكل واسع في المجتمع، حيث أصبح استعمالها يبدأ في سن مبكرة، مما يؤدي إلى تعود التلاميذ عليها لفترات طويلة، وهو ما قد يزيد من احتمالية ظهور سلوكيات الإدمان الرقمي لديهم.

الشكل رقم (03):توزيع أفراد العينة حسب مدة استعمال الأجهزة الرقمية



✓ **كم تقضي من الوقت يوميًا أمام الشاشات الرقمية؟.**

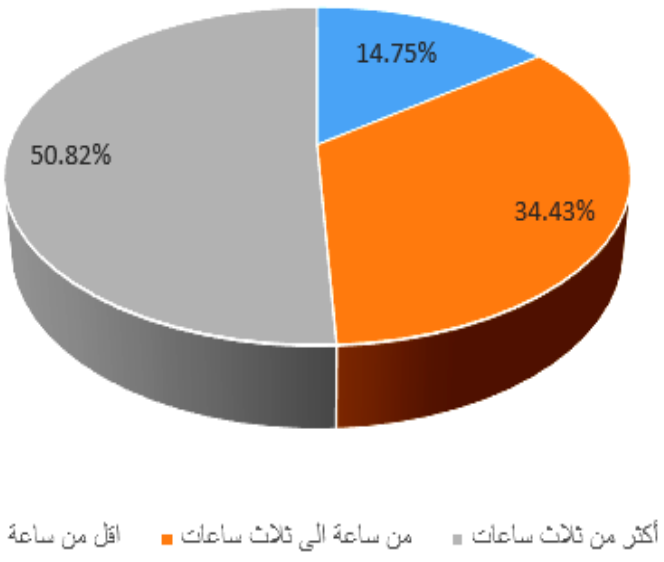
الجدول رقم (05): يوضح توزيع أفراد العينة حسب مدة الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية

مدة الاستخدام اليومي	التكرار	النسبة المئوية
اقل من ساعة	18	14.75%
من ساعة إلى ثلاث ساعات	42	34.43%
أكثر من ثلاث ساعات	62	50.82%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (05) إن اغلب أفراد عينة الدراسة يقضون أكثر من ثلاث ساعات يوميا أمام الشاشات الرقمية، وذلك بنسبة 50.82%، في حين بلغت نسبة الذين يقضون من ساعة إلى ثلاث ساعات 34.43%، أما الذين يقضون اقل من ساعة فقد قدرت نسبتهم بـ 14.75%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بانتشار الأجهزة الرقمية وسهولة الوصول إليها، مما يدفع التلاميذ إلى قضاء فترات طويلة في استخدامها سواء للترفيه أو التواصل، وهو ما يعكس مستوى مرتفعا من الاستخدام قد يصل إلى حد الإدمان الرقمي.

الشكل رقم (04):توزيع أفراد العينة حسب مدة الاستخدام اليومي للأجهزة الرقمية



✓ **هل تستطيع الابتعاد عن الهاتف أو الجهاز الرقمي لفترة طويلة دون استعماله؟**

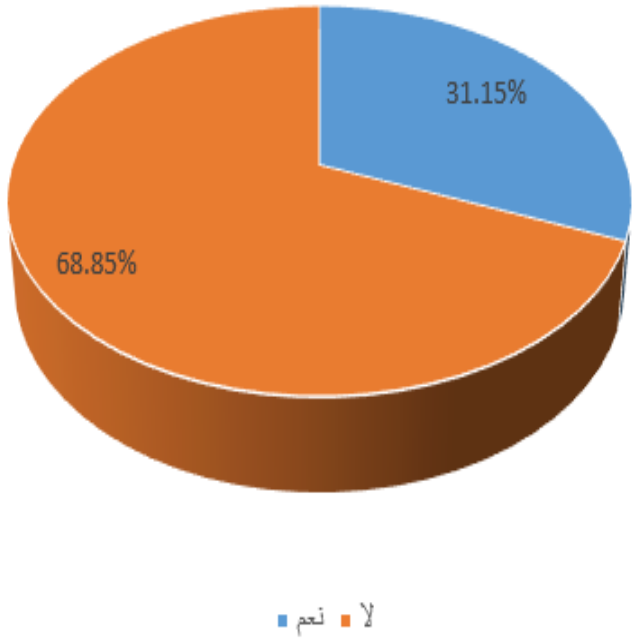
الجدول رقم (06): يوضح توزيع أفراد العينة حسب القدرة على الابتعاد عن الأجهزة الرقمية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	38	31.15%
لا	84	68.85%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن اغلب أفراد عينة الدراسة لا يستطيعون الابتعاد عن الهاتف أو الأجهزة الرقمية لفترة طويلة دون استعمالها، وذلك بنسبة 68.85%، في حين بلغت نسبة الذين يستطيعون ذلك 31.15%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بارتفاع درجة التعلق بالوسائط الرقمية لدى التلاميذ، حيث أصبح استخدامها جزءا أساسيا من حياتهم اليومية، مما يجعل الابتعاد عنها أمرا صعبا، وهو ما يعد من المؤشرات الواضحة على وجود سلوكيات مرتبطة بالإدمان الرقمي.

الشكل رقم (05):توزيع أفراد العينة حسب القدرة على الابتعاد عن الأجهزة الرقمية



✓ **ما أكثر الأنشطة الرقمية التي تمارسها؟**

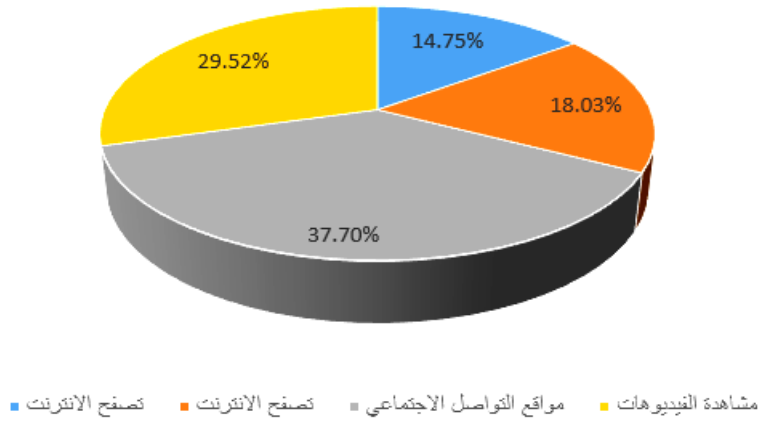
الجدول رقم (07): يوضح توزيع أفراد العينة حسب نوع الأنشطة الرقمية.

نوع النشاط	التكرار	النسبة المئوية
تصفح الانترنت	18	14.75%
الألعاب الإلكترونية	22	18.03%
مواقع التواصل الاجتماعي	46	37.70%
مشاهدة الفيديوهات	36	29.52%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن مواقع التواصل الاجتماعي تحتل المرتبة الأولى من حيث الأنشطة الرقمية الأكثر ممارسة لدى التلاميذ بنسبة 37.70%، تليها مشاهدة الفيديوهات بنسبة 29.52%، ثم الألعاب الالكترونية بنسبة 18.03%، في حين جاءت تصفح الانترنت في المرتبة الأخيرة بنسبة 14.75%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بان التلاميذ يميلون إلى الأنشطة التي توفر التفاعل والتسلية السريعة، مثل مواقع التواصل ومشاهدة الفيديوهات، نظرا لما تقدمه من محتوى جذاب ومتجدد، وهو ما يعزز بقاءهم لفترات طويلة أمام الشاشات ويساهم في تنمية سلوكيات الإدمان الرقمي.

الشكل رقم (06): توزيع أفراد العينة حسب نوع الأنشطة الرقمية



✓ **هل تستعمل الهاتف أو الإنترنت دون هدف واضح؟**

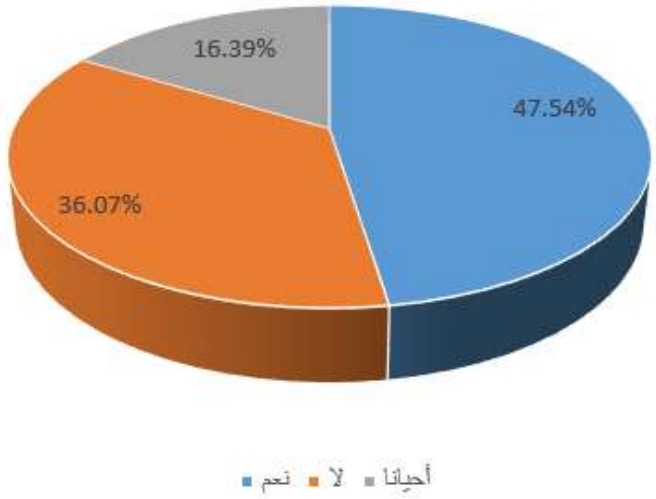
الجدول رقم (08): يوضح توزيع أفراد العينة حسب استخدام الأجهزة الرقمية دون هدف واضح

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	58	47.54%
لا	44	36.07%
أحيانا	20	16.39%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة كبيرة من أفراد عينة الدراسة يستعملون الهاتف أو الانترنت دون هدف واضح، حيث بلغت نسبة الذين أجابوا بـ "نعم" 47.54%، تليها نسبة الذين أجابوا بـ "لا" بـ 36.07%، في حين بلغت نسبة الذين أجابوا بـ "أحيانا" 16.39%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بانتشار الاستخدام غير المنظم للوسائط الرقمية لدى التلاميذ، حيث يلجؤون إلى استعمالها بدافع الملل أو التسلية، دون وجود هدف محدد، وهو ما يعد من المؤشرات الأساسية على السلوك الادماني، ويعكس ضعف القدرة على تنظيم الوقت والتحكم في الاستخدام.

الشكل رقم (07): توزيع أفراد العينة حسب استخدام الأجهزة الرقمية دون هدف واضح



✓ **هل تفضل قضاء وقتك مع الهاتف أكثر من قضاءه مع العائلة أو الأصدقاء؟**

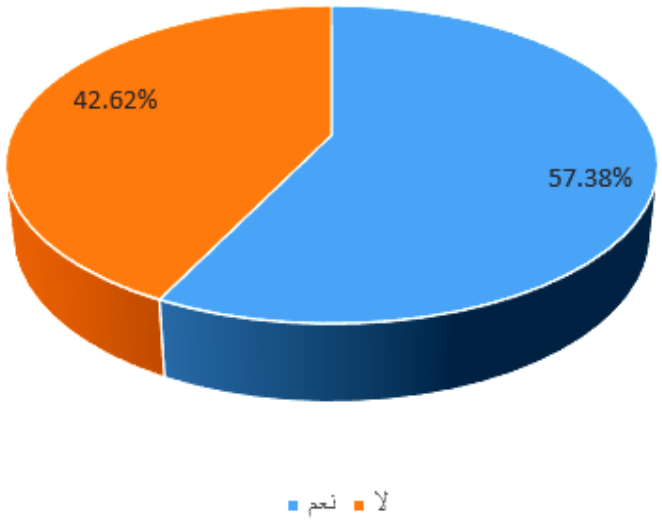
الجدول رقم (09): يوضح توزيع أفراد العينة حسب تفضيل قضاء الوقت مع الهاتف

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	70	57.38%
لا	52	42.62%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة معتبرة من أفراد عينة الدراسة يفضلون قضاء وقتهم مع الهاتف أكثر من قضاءه مع العائلة أو الأصدقاء، حيث بلغت نسبتهم 57.38%، في حين بلغت نسبة الذين لا يفضلون ذلك 42.62%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بزيادة تعلق التلاميذ بالوسائط الرقمية، حيث أصبحت توفر لهم بديلا سهلا وممتعا عن التفاعل الاجتماعي المباشر، مما قد يؤدي إلى ضعف العلاقات الاجتماعية والأسرية، ويعكس ميولا نحو العزلة، وهو ما يعد من المؤشرات السلبية المرتبطة بالإدمان الرقمي.

الشكل رقم (08):توزيع أفراد العينة حسب تفضيل قضاء الوقت مع الهاتف



خلاصة المحور الاول:

من خلال النتائج السابقة المتعلقة بأنماط استخدام الوسائط الرقمية، يتبين أن أغلب التلاميذ يستعملون الأجهزة الرقمية منذ مدة طويلة ويقضون ساعات عديدة يوميا أمام الشاشات، كما أن نسبة معتبرة منهم تجد صعوبة في الابتعاد عن الهاتف أو تستعمله دون هدف واضح، وهو ما يعكس درجة مرتفعة من التعلق بالوسائط الرقمية. كما أظهرت النتائج أن مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدة الفيديوهات تعد من أكثر الأنشطة ممارسة، مما يشير إلى أن الاستخدام يغلب عليه الطابع الترفيهي أكثر من الطابع التعليمي. وتدل هذه المعطيات على وجود مؤشرات أولية لسلوكيات مرتبطة بالإدمان الرقمي لدى التلاميذ، الأمر الذي قد ينعكس سلبا على جوانبهم النفسية والدراسية والاجتماعية.

2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: دوافع الإدمان الرقمي:

✓ **ما الأسباب التي تدفعك للاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية؟**

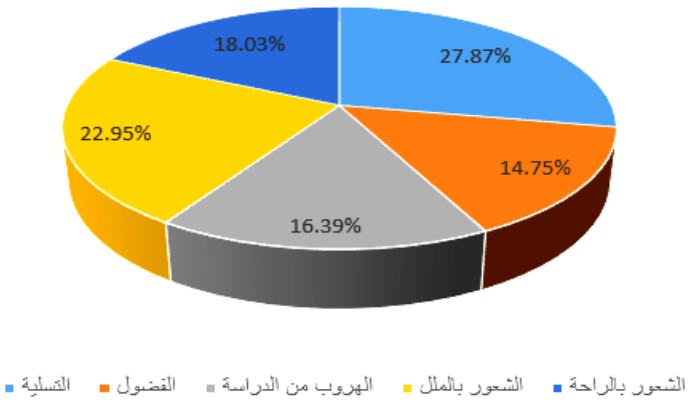
الجدول رقم (10): يوضح توزيع أفراد العينة حسب أسباب الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية

السبب	التكرار	النسبة المئوية
التسلية	34	27.87%
الفضول	18	14.75%
الهروب من الدراسة	20	16.39%
الشعور بالملل	28	22.95%
الشعور بالراحة	22	18.03%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن التسلية تمثل السبب الرئيسي الذي يدفع التلاميذ إلى الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية بنسبة 27.87%، تليها الشعور بالملل بنسبة 22.95%، ثم الشعور بالراحة بنسبة 18.03%، في حين جاءت الهروب من الدراسة بنسبة 16.39%، وأخيرا الفضول بنسبة 14.75%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بان التلاميذ يلجؤون إلى الوسائط الرقمية كوسيلة للترفيه والتخلص من الملل والضغط، مما يجعل استخدامها يتجاوز الحدود المعقولة ليصبح سلوكا متكررا قد يتحول إلى إدمان. كما أن وجود دوافع مثل الهروب من الدراسة يعكس تأثيرا سلبيا مباشرا على التحصيل الدراسي.

الشكل رقم (09):توزيع أفراد العينة حسب أسباب الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية



✓ **هل تعتقد أن الفضول هو أول خطوة نحو الإدمان الرقمي؟**

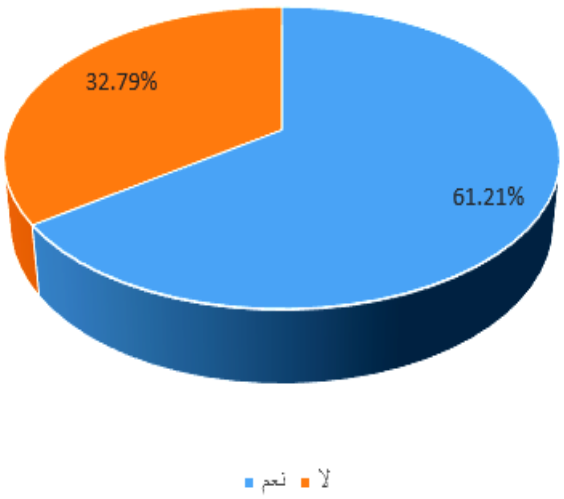
الجدول رقم (11): يوضح توزيع أفراد العينة حسب اعتقادهم بدور الفضول في الإدمان الرقمي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	82	61.21%
لا	40	32.79%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن اغلب أفراد عينة الدراسة يرون أن الفضول يمثل أول خطوة نحو الإدمان الرقمي، حيث بلغت نسبتهم 61.21%، في حين بلغت نسبة الذين لا يرون ذلك 32.79%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بوعي التلاميذ بالدوافع الأولية التي تقود إلى الاستخدام المفرط، حيث يلعب الفضول دورا كبيرا في دفعهم إلى تجربة التطبيقات والمحتويات الرقمية، ومع تكرار هذا السلوك يتحول تدريجيا إلى استعمال مستمر قد يصل إلى درجة الإدمان.

الشكل رقم (10): توزيع أفراد العينة حسب اعتقادهم بدور الفضول في الإدمان الرقمي



✓ **هل تشعر أنك تعيش أحيانا في العالم الافتراضي أكثر من الواقع؟**

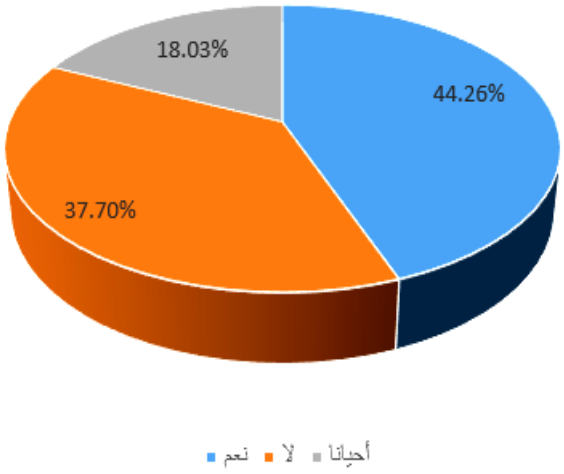
الجدول رقم (12): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الشعور بالاندماج في العالم الافتراضي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	54	44.26%
لا	46	37.70%
أحيانا	22	18.03%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة معتبرة من أفراد عينة الدراسة يشعرون بأنهم يعيشون أحيانا في العالم الافتراضي أكثر من الواقع، حيث بلغت نسبة الذين أجابوا بـ "نعم" 44.26%، تليها نسبة الذين أجابوا بـ "لا" بنسبة 37.70%، في حين بلغت نسبة الذين أجابوا بـ "أحيانا" 18.03%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بارتفاع درجة التفاعل والانغماس في البيئة الرقمية، حيث توفر الوسائط الرقمية عالما جذابا ومليئا بالمثيرات، مما يدفع التلاميذ إلى قضاء وقت طويل فيه، وقد يؤدي ذلك إلى الابتعاد التدريجي عن الواقع، وهو ما يعد من المؤشرات النفسية المرتبطة بالإدمان الرقمي.

الشكل رقم (11): توزيع أفراد العينة حسب الشعور بالاندماج في العالم الافتراضي



✓ **هل تجد صعوبة في التمييز بين العالم الحقيقي والعالم الرقمي؟**

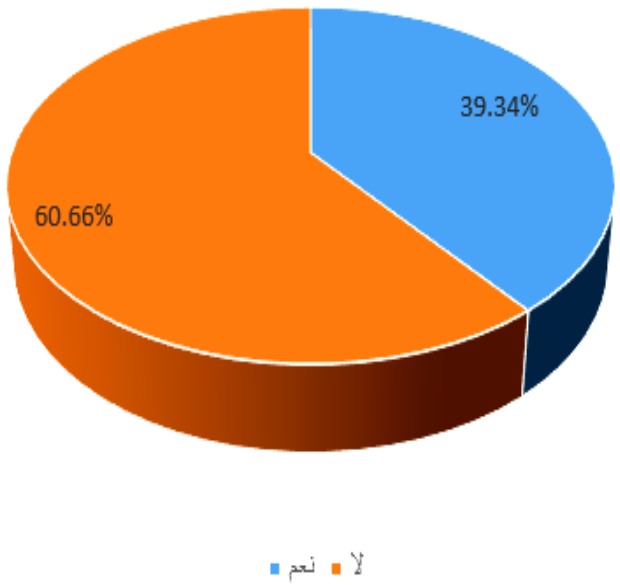
الجدول رقم (13): يوضح توزيع أفراد العينة حسب صعوبة التمييز بين العالم الحقيقي والافتراضي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	48	39.34%
لا	74	60.66%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة من أفراد عينة الدراسة يجدون صعوبة في التمييز بين العالم الحقيقي والعالم الرقمي، حيث بلغت نسبتهم 39.34%، في حين بلغت نسبة الذين لا يجدون صعوبة في ذلك 60.66%.

ورغم أن النسبة الأكبر تميل إلى القدرة على التمييز، إلا أن وجود نسبة معتبرة من التلاميذ تعاني من هذه الصعوبة يعد مؤشرا مقلقا، إذ يعكس درجة من التداخل بين الواقع والعالم الافتراضي، وهو ما قد يؤثر على التوازن النفسي والمعرفي للتلميذ، ويعزز من مظاهر الإدمان الرقمي.

الشكل رقم (12): توزيع أفراد العينة حسب صعوبة التمييز بين العالم الحقيقي والافتراضي



✓ **كيف تشعر عندما لا تستطيع استعمال الهاتف أو الإنترنت؟.**

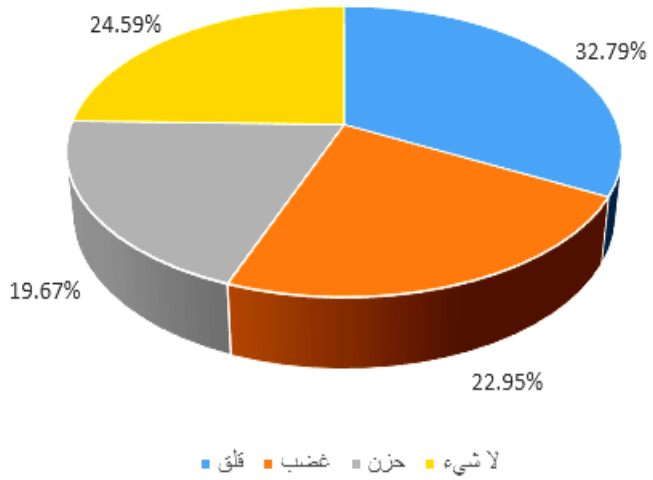
الجدول رقم (14): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الشعور عند عدم استعمال الأجهزة الرقمية.

الشعور	التكرار	النسبة المئوية
قلق	40	32.79%
غضب	27	22.95%
حزن	24	19.67%
لا شيء	30	24.59%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة كبيرة من أفراد عينة الدراسة يشعرون بمشاعر سلبية عند عدم تمكنهم من استعمال الهاتف أو الانترنت، حيث سجل القلق أعلى نسبة بـ 32.79%، يليه الغضب بنسبة 22.95%، ثم الحزن بنسبة 19.67%، في حين بلغت نسبة الذين لا يشعرون بشيء 24.59%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بوجود نوع من التعلق النفسي بالوسائط الرقمية، حيث يؤدي الانقطاع عنها إلى ظهور مشاعر سلبية تشبه أعراض الانسحاب، وهو ما يعد من المؤشرات القوية على الإدمان الرقمي، ويعكس تأثيره على التوازن النفسي للتلاميذ.

الشكل رقم (13): توزيع أفراد العينة حسب الشعور عند عدم استعمال الأجهزة الرقمية



✓ **هل تستعمل الأجهزة الرقمية للهروب من الضغط الدراسي؟.**

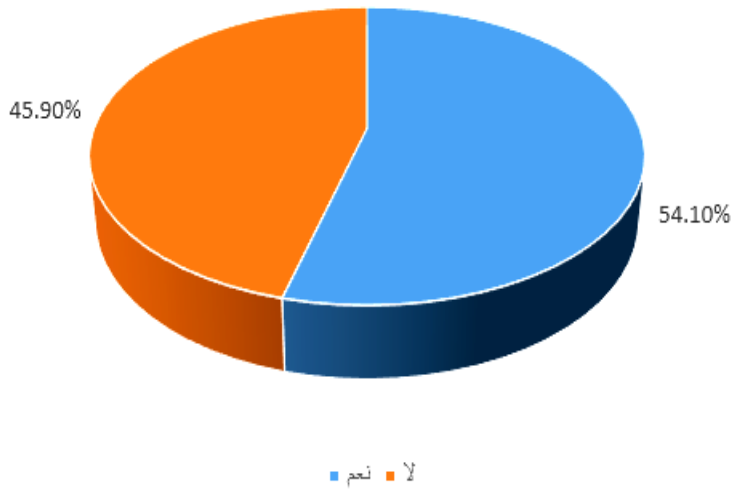
الجدول رقم (15): يوضح توزيع أفراد العينة حسب استعمال الأجهزة الرقمية للهروب من الضغط الدراسي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	66	54.10%
لا	56	45.90%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة معتبرة من أفراد عينة الدراسة يستعملون الأجهزة الرقمية للهروب من الضغط الدراسي، حيث بلغت نسبتهم 54.10%، في حين بلغت نسبة الذين لا يستعملونها لهذا الغرض 45.90%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بان التلاميذ يلجؤون إلى الوسائط الرقمية كوسيلة لتخفيف الضغط الدراسي والتخلص من التوتر، غير أن هذا السلوك قد يؤدي إلى زيادة الوقت المستغرق في استعمال الأجهزة الرقمية، مما ينعكس سلبا على التحصيل الدراسي ويعزز من مظاهر الإدمان الرقمي.

الشكل رقم (14): توزيع أفراد العينة حسب استعمال الأجهزة الرقمية للهروب من الضغط



خلاصة المحور الثاني:

من خلال النتائج السابقة المتعلقة بدوافع الإدمان الرقمي، يتبين أن التسلية والملل والراحة النفسية تعد من أبرز الأسباب التي تدفع التلاميذ إلى الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية، كما أظهرت النتائج أن الفضول يمثل دافعا مهما نحو اكتشاف العالم الرقمي، وهو ما قد يشكل بداية لسلوك إدماني مع تكرار الاستخدام. كذلك بينت النتائج أن نسبة معتبرة من التلاميذ يشعرون بالاندماج في العالم الافتراضي ويستعملون الوسائط الرقمية للهروب من الضغط الدراسي، إضافة إلى ظهور مشاعر سلبية كالقلق والغضب عند عدم استعمال الهاتف أو الإنترنت. وتدل هذه المعطيات على أن الإدمان الرقمي لا يرتبط فقط بعوامل ترفيهية، بل يتداخل أيضا مع دوافع نفسية وانفعالية تؤثر على التوازن النفسي والسلوكي للتلاميذ.

3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: تأثير الإدمان الرقمي:

✓ **ما تأثير الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية على مستواك الدراسي؟**

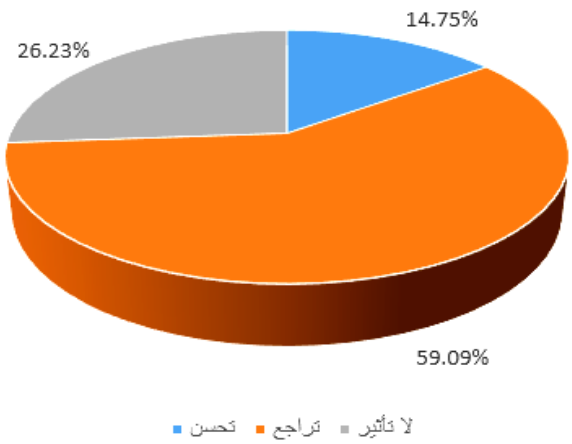
الجدول رقم (16): يوضح توزيع أفراد العينة حسب تأثير الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية على المستوى الدراسي

الشعور	التكرار	النسبة المئوية
تحسن	18	14.75%
تراجع	72	59.09%
لا تأثير	32	26.23%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن اغلب أفراد عينة الدراسة يرون أن الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية يؤدي إلى تراجع مستواهم الدراسي، حيث بلغت نسبتهم 59.02%، في حين بلغت نسبة الذين يرون انه لا يؤثر 26.23%، أما الذين يرون انه يساهم في تحسن المستوى الدراسي فقد قدرت نسبتهم بـ 14.75%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بان الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية يستهلك وقتا كبيرا على حساب الدراسة، ويؤدي إلى ضعف التركيز وقلة الانتباه، مما ينعكس سلبا على التحصيل الدراسي، وهو ما يؤكد العلاقة بين الإدمان الرقمي وتراجع الأداء الدراسي.

الشكل رقم (15): توزيع أفراد العينة حسب تأثير الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية على المستوى الدراسي



✓ **هل يساعدك العالم الرقمي في إنجاز واجباتك المدرسية؟.**

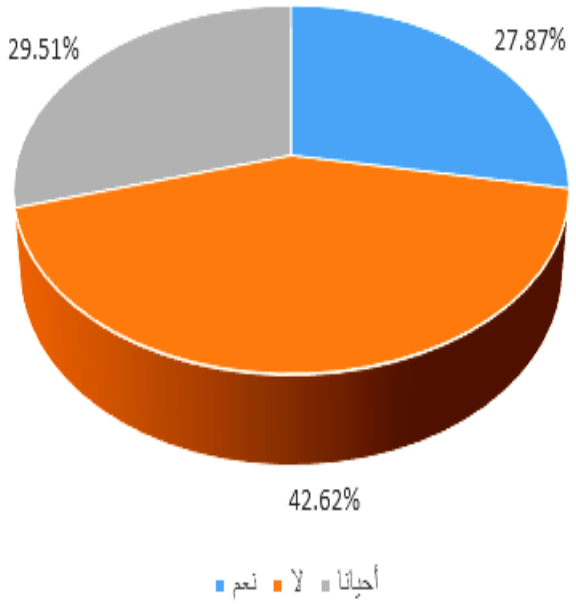
الجدول رقم (17): يوضح توزيع أفراد العينة حسب دور العالم الرقمي في انجاز الواجبات المدرسية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	34	27.87%
لا	52	42.62%
أحيانا	36	29.51%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة معتبرة من أفراد عينة الدراسة يرون أن العالم الرقمي لا يساعدهم في إنجاز واجباتهم المدرسية، حيث بلغت نسبتهم 42.62%، تليها نسبة الذين يرون أنه يساعدهم أحيانا بـ 29.51%، ثم الذين يرون أنه يساعدهم بشكل دائم بنسبة 27.87%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الوسائط الرقمية قد تكون أداة مفيدة في التعلم إذا استعملت بطريقة منظمة وهادفة، غير أن الاستعمال المفرط وغير الموجه يجعلها في كثير من الأحيان وسيلة للترفيه وإضاعة الوقت أكثر من كونها أداة تعليمية، مما يؤثر على الاستفادة الدراسية منها.

الشكل رقم (16): توزيع أفراد العينة حسب دور العالم الرقمي في انجاز الواجبات المدرسية



✓ **هل تشعر أنك أقل انتباهًا في القسم بسبب الهاتف أو الألعاب؟**

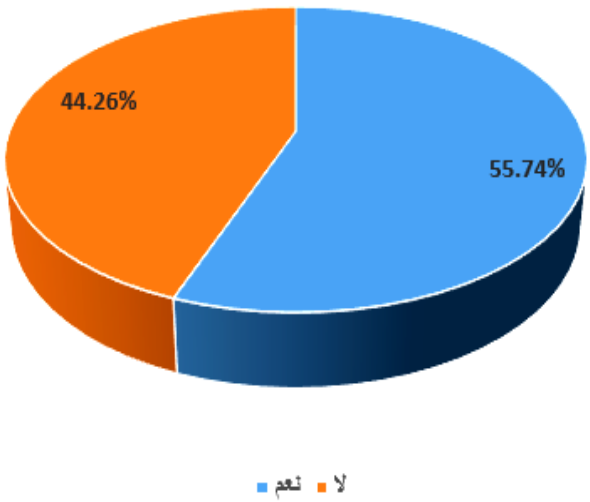
الجدول رقم (18): يوضح توزيع أفراد العينة حسب تأثير الأجهزة الرقمية على الانتباه في القسم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	68	55.74%
لا	54	44.26%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة معتبرة من أفراد عينة الدراسة يشعرون بأنهم اقل انتباها في القسم بسبب استعمال الهاتف أو الألعاب، حيث بلغت نسبتهم 55.74%، في حين بلغت نسبة الذين لا يشعرون بذلك 44.26%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بان الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية يؤثر على تركيز التلاميذ، حيث يؤدي الانشغال المستمر بالهاتف أو التفكير في الأنشطة الرقمية إلى ضعف الانتباه داخل القسم، مما ينعكس سلبا على التحصيل الدراسي.

الشكل رقم (17): توزيع أفراد العينة حسب تأثير الأجهزة الرقمية على الانتباه في القسم



✓ **هل تشعر بالحرج عندما يسأل عن مدة استعمالك للهاتف؟**

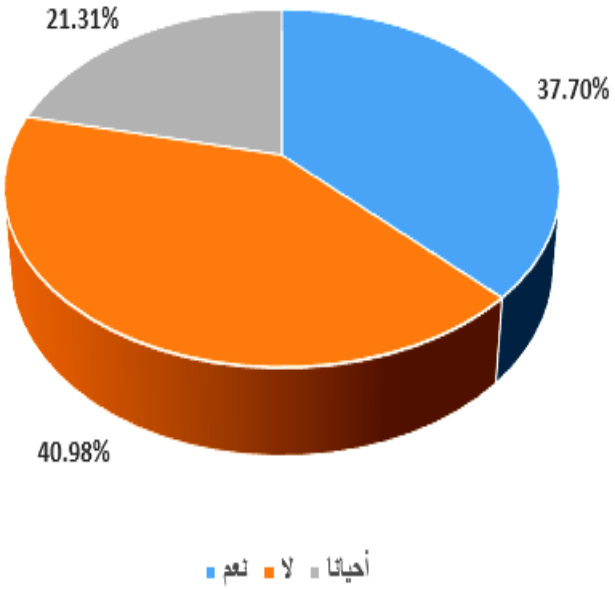
الجدول رقم (19): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الشعور بالحرج من مدة استعمال الهاتف

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	46	37.70%
لا	50	40.98%
أحيانا	26	21.31%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة معتبرة من أفراد عينة الدراسة لا يشعرون بالحرج عندما يسألون عن مدة استعمالهم للهاتف، حيث بلغت نسبتهم 40.98%، تليها نسبة الذين يشعرون بالحرج بنسبة 37.70%، ثم الذين يشعرون بذلك أحيانا بنسبة 21.31%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بتفاوت درجة وعي التلاميذ بخطورة الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية، حيث يدرك بعضهم أن مدة الاستعمال قد تكون مبالغا فيها مما يسبب لهم نوعا من الحرج، في حين يرى آخرون أن هذا الاستعمال أصبح أمرا عاديا في حياتهم اليومية.

الشكل رقم (18): توزيع أفراد العينة حسب الشعور بالحرج من مدة استعمال الهاتف



✓ **هل يشتكي والداك أو أساتذتك من كثرة استعمالك للأجهزة الرقمية؟.**

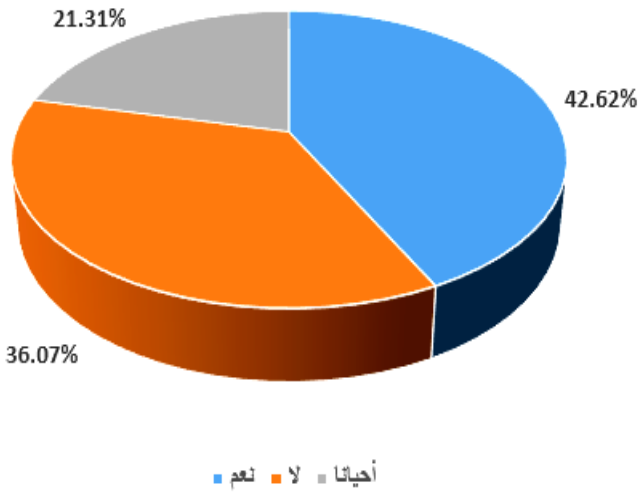
الجدول رقم (20): يوضح توزيع أفراد العينة حسب شكاوى المحيط من كثرة استعمال الأجهزة الرقمية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	52	42.62%
لا	44	36.07%
أحيانا	26	21.31%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة معتبرة من أفراد عينة الدراسة يتعرضون لشكاوى من قبل أوليائهم أو أساتذتهم بسبب كثرة استعمالهم للأجهزة الرقمية، حيث بلغت نسبة الذين أجابوا بـ "نعم" 42.62%، تليها نسبة الذين لا يتعرضون لذلك بـ 36.07%، ثم الذين يتعرضون لذلك أحيانا بنسبة 21.31%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية أصبح ملحوظا من طرف المحيط الأسري والتربوي، مما يدفع الأولياء والأساتذة إلى التنبيه إلى هذا السلوك، وهو ما يعكس وجود مؤشرات فعلية للإدمان الرقمي لدى بعض التلاميذ.

الشكل رقم (19): توزيع أفراد العينة حسب شكاوى المحيط من كثرة استعمال الأجهزة الرقمية



✓ **عند الابتعاد عن الهاتف، هل تشعر بـ:**

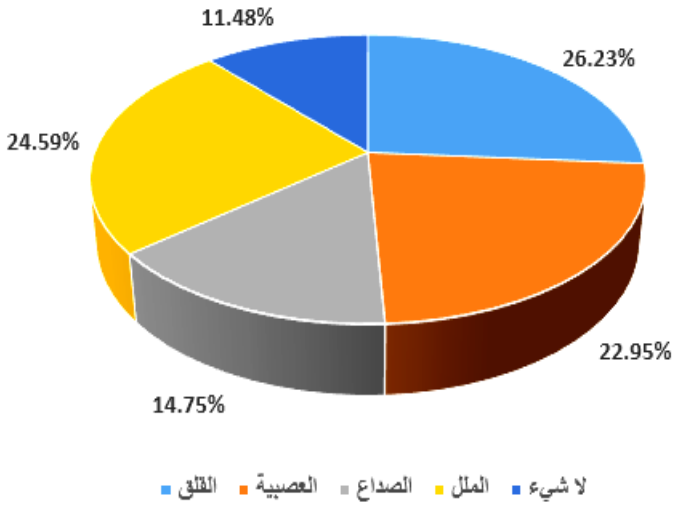
الجدول رقم (21): يوضح توزيع أفراد العينة حسب المشاعر عند الابتعاد عن الهاتف

الشعور	التكرار	النسبة المئوية
القلق	32	26.23%
العصبية	28	22.95%
الصداع	18	14.75%
الملل	30	24.59%
لا شيء	14	11.48%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (21) أن اغلب أفراد عينة الدراسة يشعرون بأعراض مختلفة عند الابتعاد عن الهاتف، حيث سجل القلق اعلي نسبة بـ 26.23%، يليه الملل بنسبة 24.59%، ثم العصبية بنسبة 22.95%، في حين بلغت نسبة الشعور بالصداع 14.75%، أما الذين لا يشعرون بشيء فقد قدرت نسبتهم بـ 11.48% فقط.

ويمكن تفسير هذه النتائج بوجود تعلق نفسي واضح بالأجهزة الرقمية، حيث يؤدي الابتعاد عنها إلى ظهور مشاعر سلبية متعددة، وهو ما يشبه أعراض الانسحاب المرتبطة بالإدمان، مما يؤكد التأثير النفسي القوي للوسائط الرقمية على التلاميذ.

الشكل رقم (20): توزيع أفراد العينة حسب المشاعر عند الابتعاد عن الهاتف



✓ **هل يؤثر الهاتف على نومك أو واجباتك اليومية؟**

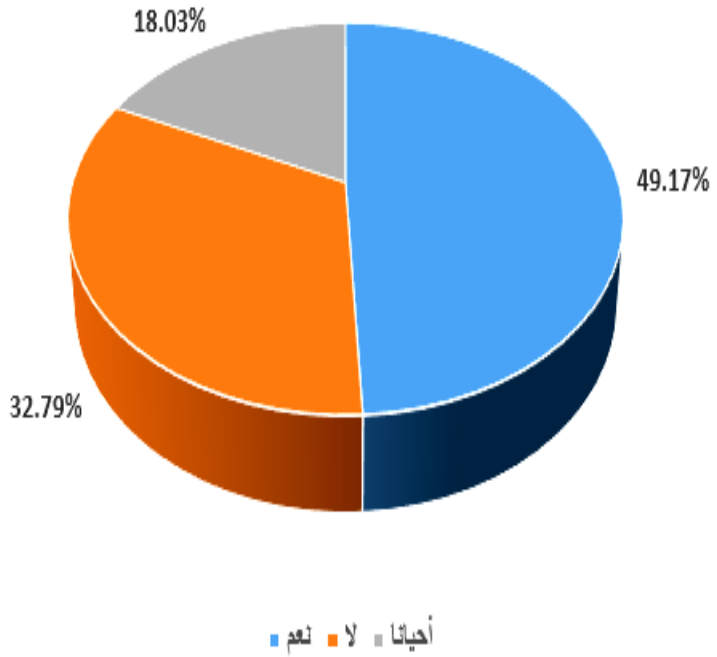
الجدول رقم (22): يوضح توزيع أفراد العينة حسب تأثير الهاتف على النوم والواجبات اليومية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	60	49.17%
لا	40	32.79%
أحيانا	22	18.03%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة كبيرة من أفراد عينة الدراسة يرون أن الهاتف يؤثر على نومهم او واجباتهم اليومية، حيث بلغت نسبة الذين أجابوا بـ "نعم" 49.18%، تليها نسبة "أحيانا" بـ 32.79%، في حين بلغت نسبة الذين لا يرون أي تأثير 18.03% فقط.

ويمكن تفسير هذه النتائج بان الاستخدام المفرط للهاتف يؤدي إلى السهر وقلة النوم، كما يؤثر على تنظيم الوقت وانجاز الواجبات اليومية، مما يعكس تأثيرا سلبيا واضحا للإدمان الرقمي على الحياة اليومية للتلاميذ.

الشكل رقم (21): توزيع أفراد العينة حسب تأثير الهاتف على النوم والواجبات اليومية



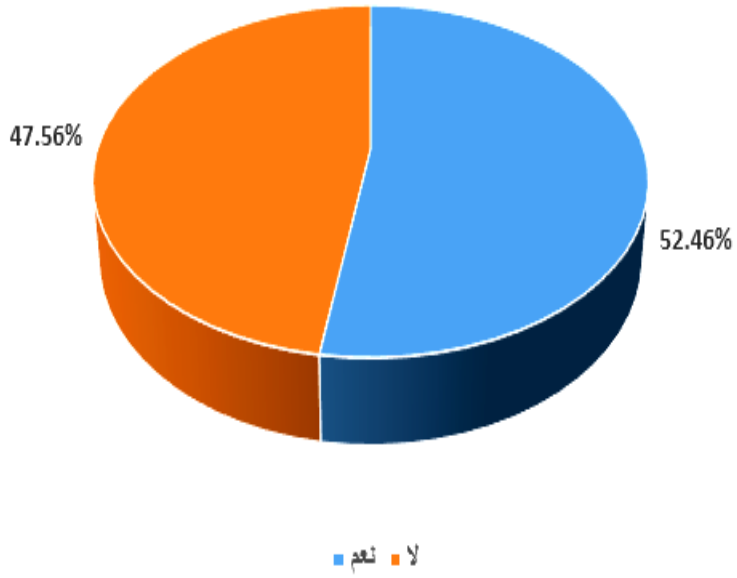
✓ **هل تدافع عن استعمالك المفرط للهاتف عندما ينبهك أحد؟.**

الجدول رقم (23): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الدفاع عن الاستعمال المفرط للهاتف.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	64	52.46%
لا	58	47.56%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (23) أن نسبة معتبرة من أفراد عينة الدراسة يدافعون عن استعمالهم المفرط للهاتف عندما يتم تنبيههم، حيث بلغت نسبتهم 52.46%، في حين بلغت نسبة الذين لا يدافعون عن ذلك 47.54%. ويمكن تفسير هذه النتائج بوجود نوع من الإنكار أو التبرير للسلوك المرتبط بالاستخدام المفرط، حيث يسعى التلاميذ إلى الدفاع عن استعمالهم للأجهزة الرقمية رغم تنبيهات المحيط، وهو ما يعد من السمات المرتبطة بالسلوك الادماني، ويعكس صعوبة الاعتراف بالمشكلة.

الشكل رقم (22): توزيع أفراد العينة حسب الدفاع عن الاستعمال المفرط للهاتف.



✓ **هل تحاول تقليل استعمالك للأجهزة الرقمية؟**

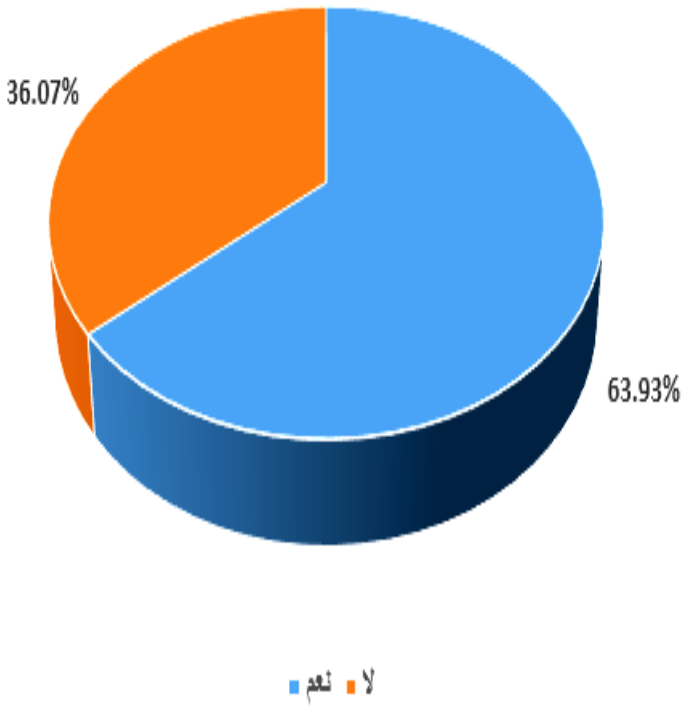
الجدول رقم (24): يوضح توزيع أفراد العينة حسب محاولة تقليل استعمال الأجهزة الرقمية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	78	63.93%
لا	44	36.07%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (24) أن نسبة كبيرة من أفراد عينة الدراسة يحاولون تقليل استعمالهم للأجهزة الرقمية، حيث بلغت نسبتهم 63.93%، في حين بلغت نسبة الذين لا يحاولون ذلك 36.07%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بوجود وعي لدى التلاميذ بمخاطر الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية، مما يدفعهم إلى محاولة التقليل منه، غير أن استمرار بعضهم في عدم المحاولة يعكس صعوبة التحكم في هذا السلوك، وهو ما يرتبط بخصائص الإدمان الرقمي.

الشكل رقم (23): توزيع أفراد العينة حسب محاولة تقليل استعمال الأجهزة الرقمية



✓ **هل تحب تجربة التطبيقات والألعاب الجديدة قبل غيرك؟**

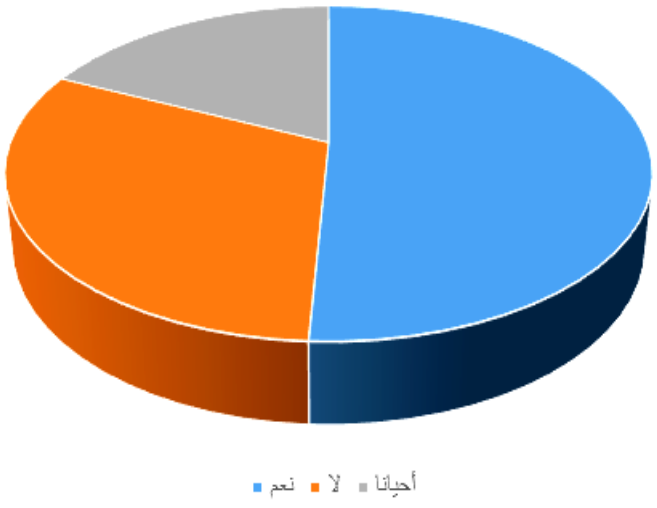
الجدول رقم (25): يوضح توزيع أفراد العينة حسب حب تجربة التطبيقات والألعاب الجديدة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	62	50.82%
لا	38	31.15%
أحيانا	22	18.03%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (25) أن نسبة معتبرة من أفراد عينة الدراسة يحبون تجربة التطبيقات والألعاب الجديدة قبل غيرهم، حيث بلغت نسبة الذين أجابوا بـ "نعم" 50.82%، تليها نسبة "أحيانا" بـ 31.15%، في حين بلغت نسبة الذين لا يفضلون ذلك 18.03%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بوجود دافع الفضول وحب الاستكشاف لدى التلاميذ، حيث يسعون إلى تجربة كل ما هو جديد في العالم الرقمي، مما قد يؤدي إلى زيادة مدة استخدام الأجهزة الرقمية، ويعزز من احتمالية الوقوع في سلوكيات الإدمان الرقمي.

الشكل رقم (24): توزيع أفراد العينة حسب حب تجربة التطبيقات والألعاب الجديدة



✓ **هل ترى أن الإدمان الرقمي مشكلة تحتاج إلى علاج؟**

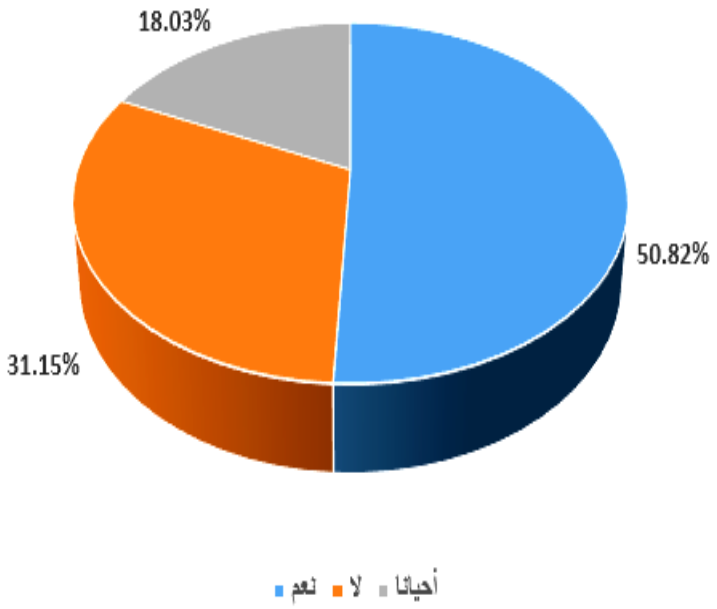
الجدول رقم (26): يوضح توزيع أفراد العينة حسب رأيهم في الإدمان الرقمي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	84	50.82%
لا	24	31.15%
أحيانا	14	18.03%
المجموع	122	100.00%

يتضح من خلال الجدول رقم (26) أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرون أن الإدمان الرقمي يمثل مشكلة تحتاج إلى علاج، حيث بلغت نسبتهم 50.82%، في حين بلغت نسبة الذين لا يرون ذلك 31.15%، أما الذين يرون ذلك أحيانا فقد قدرت نسبتهم بـ 18.03%.

ويمكن تفسير هذه النتائج بوجود وعي نسبي لدى التلاميذ بخطورة الإدمان الرقمي وانعكاساته السلبية على مختلف جوانب حياتهم، مما يؤكد أهمية التدخل التربوي والنفسي للتوعية بهذه الظاهرة والحد من آثارها.

الشكل رقم (25): توزيع أفراد العينة حسب رأيهم في الإدمان الرقمي



خلاصة المحور:

من خلال النتائج المتعلقة بتأثير الإدمان الرقمي، يتبين أن الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية يؤثر سلبا على مختلف جوانب الحياة الدراسية والنفسية والاجتماعية للتلاميذ، حيث أظهرت النتائج وجود تراجع في المستوى الدراسي وضعف في الانتباه داخل القسم، إضافة إلى تأثيره على النوم والواجبات اليومية.

كما بينت النتائج أن العديد من التلاميذ يشعرون بالقلق أو العصبية والملل عند الابتعاد عن الهاتف، وهي مؤشرات تعكس درجة من التعلق النفسي بالأجهزة الرقمية، فضلا عن تعرضهم لملاحظات وشكاوى من الأولياء والأساتذة بسبب كثرة الاستعمال.

وفي المقابل، أظهرت النتائج وجود وعي نسبي لدى التلاميذ بخطورة الإدمان الرقمي، من خلال محاولتهم التقليل من استعمال الأجهزة الرقمية واعتبارهم أن هذه الظاهرة تمثل مشكلة تحتاج إلى علاج، وهو ما يؤكد ضرورة تعزيز التوعية والتوجيه التربوي من أجل ترشيد الاستخدام الرقمي لدى التلاميذ.

خلاصة الفصل:

من خلال عرض وتحليل نتائج الاستبيان المتعلقة بالإدمان الرقمي لدى تلاميذ الطور المتوسط، تبين أن الوسائط الرقمية أصبحت جزءا أساسيا من الحياة اليومية للتلاميذ، حيث أظهرت النتائج أن أغلب أفراد عينة الدراسة يستعملون الأجهزة الرقمية منذ سنوات ويقضون فترات طويلة أمام الشاشات، مع صعوبة الابتعاد عنها، وهو ما يعكس ارتفاع درجة التعلق بالوسائط الرقمية.

كما كشفت النتائج أن مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدة الفيديوهات تعد من أكثر الأنشطة الرقمية ممارسة، وأن الاستخدام يغلب عليه الطابع الترفيهي أكثر من الطابع التعليمي، إضافة إلى وجود استعمال متكرر للأجهزة الرقمية دون هدف واضح، وتفضيل عدد معتبر من التلاميذ قضاء الوقت مع الهاتف على التفاعل المباشر مع العائلة والأصدقاء.

وفيما يتعلق بدوافع الإدمان الرقمي، أظهرت النتائج أن التسلية والشعور بالملل والبحث عن الراحة النفسية تعد من أهم الأسباب التي تدفع التلاميذ إلى الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية، إلى جانب الفضول والهروب من الضغط الدراسي، كما بينت النتائج وجود درجة من الاندماج في العالم الافتراضي والشعور بالقلق أو الانزعاج عند عدم استعمال الهاتف أو الانترنت، وهو ما يعكس وجود تعلق نفسي بالوسائط الرقمية.

أما فيما يخص تأثير الإدمان الرقمي، فقد أوضحت النتائج أن الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية يؤثر سلبا على المستوى الدراسي والانتباه داخل القسم، كما ينعكس على النوم والواجبات اليومية والعلاقات الاجتماعية، إضافة إلى ظهور بعض المشاعر السلبية عند الابتعاد عن الهاتف، مثل القلق والعصبية والملل، وهي مؤشرات ترتبط بأعراض الإدمان الرقمي.

ورغم هذه الآثار السلبية، فقد أظهرت النتائج وجود وعي نسبي لدى التلاميذ بخطورة الإدمان الرقمي، من خلال محاولتهم التقليل من استعمال الأجهزة الرقمية واعتبارهم أن هذه الظاهرة تمثل مشكلة تحتاج إلى علاج، مما يؤكد أهمية التوعية الأسرية والتربوية والنفسية من أجل ترشيد الاستخدام الرقمي والحد من الانعكاسات السلبية لهذه الظاهرة على التلاميذ.

استنتاج عام

واقتراحات

استنتاج عام

من خلال نتائج الدراسة الحالية، يتضح أن الإدمان الرقمي أصبح من الظواهر المنتشرة لدى تلاميذ الطور المتوسط، نتيجة الاستعمال المتزايد للأجهزة الرقمية والوسائط الحديثة في مختلف مجالات الحياة اليومية. وقد بينت النتائج أن أغلب التلاميذ يقضون ساعات طويلة أمام الشاشات، مع صعوبة الابتعاد عن الهاتف أو التحكم في مدة استعماله، إضافة إلى اعتمادهم الكبير على مواقع التواصل الاجتماعي والأنشطة الترفيهية الرقمية.

كما أظهرت الدراسة أن هناك عدة دوافع تقف وراء هذا الاستعمال المفرط، من أبرزها التسلية، والملل، والفضول، والهروب من الضغط الدراسي، الأمر الذي يؤدي تدريجيا إلى تعلق نفسي بالأجهزة الرقمية والانغماس في العالم الافتراضي.

ومن جهة أخرى، كشفت النتائج عن وجود آثار سلبية متعددة للإدمان الرقمي، تمثلت في تراجع المستوى الدراسي، وضعف الانتباه داخل القسم، والتأثير على النوم والواجبات اليومية، إضافة إلى ظهور بعض المشاعر السلبية عند الابتعاد عن الهاتف، مثل القلق والعصبية والملل، مما يؤكد أن الإدمان الرقمي لم يعد مجرد سلوك عابر، بل أصبح ظاهرة تستوجب الاهتمام والمتابعة النفسية والتربوية.

وعليه، فإن مواجهة هذه الظاهرة تتطلب تكاثف جهود الأسرة والمدرسة والمختصين، من خلال التوعية والتوجيه المستمر، والعمل على ترشيد استخدام الوسائط الرقمية بما يحقق الاستفادة منها دون الوقوع في آثارها السلبية.

اقتراحات

- تنظيم حملات توعوية داخل المؤسسات التربوية حول مخاطر الإدمان الرقمي وآثاره النفسية والدراسية والاجتماعية.
- توجيه التلاميذ إلى الاستعمال الإيجابي والهادف للوسائط الرقمية، خاصة في الجوانب التعليمية والمعرفية.
- تعزيز دور الأسرة في مراقبة استعمال الأبناء للأجهزة الرقمية وتحديد أوقات مناسبة لاستخدامها.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية والثقافية والترفيهية كبدائل صحية عن الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية.
- إدماج برامج للتربية الرقمية داخل المناهج الدراسية بهدف تنمية الوعي الرقمي لدى التلاميذ.
- تقديم إرشاد نفسي للتلاميذ الذين تظهر لديهم مؤشرات التعلق المفرط بالأجهزة الرقمية.
- العمل على تنمية مهارات تنظيم الوقت لدى التلاميذ لمساعدتهم على تحقيق التوازن بين الدراسة واستعمال الوسائط الرقمية.
- تعزيز التواصل الأسري والاجتماعي للحد من ميل التلاميذ إلى العزلة والانغماس في العالم الافتراضي.
- إجراء دراسات مستقبلية حول الإدمان الرقمي وعلاقته بمتغيرات نفسية وتربوية أخرى، مثل القلق والتحصيل الدراسي والعلاقات الاجتماعية.
- تشجيع الأساتذة على توظيف الوسائط الرقمية بطريقة تربوية منظمة تساعد التلاميذ على الاستفادة منها بشكل إيجابي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

❖ **أولا : الكتب**

1. خليل، محمد بيومي، انحرافات الشباب في عصر العولمة، ج 2، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، 2002، ص 163.
2. محمد النوبي محمد، الانترنت في عصر العولمة، ط 1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص 59
3. درويش، نور علي سعد، قيم وخصائص مدمني الانترنت، ط 1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2016، ص 48.
4. محمد صالح سالم، العصر الرقمي وثورة المعلومات، تحديث المجتمع، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 166.
5. أبو المكارم، فؤاد، استخدام الانترنت كسلوك إدماني بين الشباب، دراسات في علم النفس الحديث، 2011، ص 408.

❖ **ثانيا: المجلات**

1. سليمة، حمودة، الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 21، ديسمبر 2015، ص 214.
2. الشروري، مها حسني، الريماوي، محمد، أثر الألعاب الالكترونية على عمليات التذكر وحل المشكلات واتخاذ القرار لدى أطفال مرحلة الطفولة المتوسطة في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 2، العدد 38، الأردن، ص 637.

3. عثمان، حباب عبد الحي محمد الأمين، سلوى صالح محمد والخنت، صلاح الدين فرح عطا الله، إدمان الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الخرطوم، مجلة كلية التربية، العدد 29، ع 114، 2018، ص 485.

❖ ثالثا: المذكرات والمداخلات الجامعية

1. حمايمي محرز، صالحي عبد الرحمن، تأثير الإدمان الالكتروني (إدمان الانترنيت) على الطالب الجامعي – دراسة ميدانية لعينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر تخصص تكنولوجيات الاتصال الحديثة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، سنة 2015، ص 33.

2. سلطان، عائض مفرج العصيمي، إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة أعدت لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010، ص 10.

3. حامدي، صبرينة، الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي وتطبيقاته، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2015/2014، ص 80.

4. بوسمينة فاتن، بن الشيخ عصام، تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية بكلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري جامعة قسنطينة، كلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري، جامعة قسنطينة 3، سنة 2022، ص 47-48.

5. عزوز، صونيا، قريشة، خالد، الملتقى الوطني حول المخدرات والمجتمع: تشخيص الظاهرة وسبل الوقاية والعلاج، مداخلة بعنوان: المخدرات الرقمية، مفهومها، جذورها التاريخية، وكيفية تأثيرها، والحد منها، الجزء الأول، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، أكتوبر 2020، ص 42.

6. عياد، خضراء، ومعمري، فطيمة، تأثير الإدمان الالكتروني (إدمان الانترنت) على الطالب الجامعي، دراسة ميدانية لعينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2015، ص 33.

رابعا: الروابط الالكترونية:

1. محمد، سامح، ما هو الإدمان الالكتروني؟ أخطر أعراضه؟ وكيفية علاجه؟ مقال منشور على الموقع الرسمي لمستشفى التعافي للطب النفسي وعلاج الإدمان، الرياض، السعودية، 2020، متاح على الرابط https://altaafi.com

خامسا: المراجع الأجنبية

Young, K. S., Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment, in Vander Creek, L. & Jackson, T. (eds), Innovations in Clinical Practice: A Source Book, Vol. 17, Sarasota, P. 25.

قائمة الملاحق

قائمة الـــملاحق

الملحق رقم 01: استمارة الاستبيان

الملحق رقم 02: جدول ترميز الاستبيان

الملحق رقم 03: جداول التحليل الإحصائي الوصفي

الملحق رقم 04: مخرجات التحليل الإحصائي

الملحق رقم 01: إستمارة الإستبيان

الإدمان الرقمي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط

في إطار إنجاز مذكرة ليسانس حول موضوع: "تأثير الإدمان الرقمي على تلاميذ التعليم المتوسط"، نرجو منكم الإجابة عن أسئلة هذه الاستمارة بكل صدق وموضوعية.

ملاحظة:

- جميع المعلومات المقدمة سرية وتستعمل لأغراض البحث العلمي فقط.
- ضع علامة (X) في الخانة المناسبة، وأكمل الإجابة عند الاقتضاء.

أولًا: البيانات العامة

- الجنس:

☐ ذكر. ☐ أنثى.

- العمر:

☐ 13-14 سنة. ☐ 15-16 سنة.

المحور الأول: أنماط استخدام الوسائط الرقمية

1- منذ متى تستعمل الأجهزة الرقمية (الهاتف، اللوحة، الحاسوب)؟

☐ أقل من سنة. ☐ من سنة إلى سنتين. ☐ أكثر من سنتين.

2- كم تقضي من الوقت يوميًا أمام الشاشات الرقمية؟

☐ أقل من ساعة. ☐ من ساعة إلى ثلاث ساعات ☐ أكثر من ثلاث ساعات.

3– هل تستطيع الابتعاد عن الهاتف أو الجهاز الرقمي لفترة طويلة دون استعماله؟

☐ نعم ☐ لا.

4– ما أكثر الأنشطة الرقمية التي تمارسها؟.

☐ تصفح الإنترنت. ☐ الألعاب الإلكترونية.

☐ مواقع التواصل الاجتماعي. ☐ مشاهدة الفيديوهات.

5– هل تستعمل الهاتف أو الإنترنت دون هدف واضح؟

☐ نعم. ☐ أحيانا. ☐ لا.

6– هل تفضل قضاء وقتك مع الهاتف أكثر من قضاءه مع العائلة أو الأصدقاء؟

☐ نعم. ☐ لا.

المحور الثاني: <u>دوافع الإدمان الرقمي</u>

7– ما الأسباب التي تدفعك للاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية؟

☐ التسلية. ☐ الفضول. ☐ الهروب من الدراسة.

☐ الشعور بالملل. ☐ الشعور بالراحة.

8– هل تعتقد أن الفضول هو أول خطوة نحو الإدمان الرقمي؟

☐ نعم. ☐ لا.

9– هل تشعر أنك تعيش أحيانا في العالم الافتراضي أكثر من الواقع؟

☐ نعم. ☐ أحيانا. ☐ لا.

10– هل تجد صعوبة في التمييز بين العالم الحقيقي والعالم الرقمي؟

☐ نعم. ☐ لا.

11– كيف تشعر عندما لا تستطيع استعمال الهاتف أو الإنترنت؟

☐ قلق. ☐ غضب. ☐ حزن. ☐ لا أشعر بشيء.

12– هل تستعمل الأجهزة الرقمية للهروب من الضغط الدراسي؟

☐ نعم. ☐ لا.

المحور الثالث: تأثير الإدمان الرقمي

13– ما تأثير الاستعمال المفرط للأجهزة الرقمية على مستواك الدراسي؟

☐ تحسن. ☐ تراجع. ☐ لا تأثير.

14– هل يساعدك العالم الرقمي في إنجاز واجباتك المدرسية؟

☐ نعم. ☐ أحيانا. ☐ لا.

15– هل تشعر أنك أقل انتباهًا في القسم بسبب الهاتف أو الألعاب؟

☐ نعم. ☐ لا.

16– هل تشعر بالحرج عندما يُسأل عن مدة استعمالك للهاتف؟

☐ نعم. ☐ أحيانا. ☐ لا.

17– هل يشتكي والداك أو أساتذتك من كثرة استعمالك للأجهزة الرقمية؟

☐ نعم. ☐ أحيانا. ☐ لا.

18– عند الابتعاد عن الهاتف، هل تشعر بـ:

☐ القلق. ☐ العصبية. ☐ الصداع. ☐ الملل. ☐ لا شيء.

19– هل يؤثر الهاتف على نومك أو واجباتك اليومية؟

☐ نعم. ☐ أحيانا. ☐ لا.

20– هل تدافع عن استعمالك المفرط للهاتف عندما ينبهك أحد؟

☐ نعم. ☐ لا.

21– هل تحاول تقليل استعمالك للأجهزة الرقمية؟

☐ نعم. ☐ لا.

22– هل تحب تجربة التطبيقات والألعاب الجديدة قبل غيرك؟

☐ نعم. ☐ أحيانا. ☐ لا.

23– هل ترى أن الإدمان الرقمي مشكلة تحتاج إلى علاج؟

☐ نعم. ☐ لا. ☐ أحيانا.

الملحق رقم 02: جدول ترميز الاستبيان

المتغير	الرمز	القيم
الجنس	X1	ذكر=1 / أنثى=2
العمر	X2	13-14=1 / 15-16=2
مدة الاستعمال	X3	1 / 2 / 3
مدة الاستخدام اليومي	X4	1 / 2 / 3
الابتعاد عن الهاتف	X5	نعم=1 / لا=2
النشاط الرقمي	X6	1 / 2 / 3 / 4
الاستعمال دون هدف	X7	1 / 2 / 3
تفضيل الهاتف	X8	نعم=1 / لا=2
أسباب الاستعمال	X9	1 / 2 / 3 / 4 / 5
الفضول	X10	نعم=1 / لا=2
العالم الافتراضي	X11	1 / 2 / 3
التمييز	X12	نعم=1 / لا=2
المشاعر	X13	1 / 2 / 3 / 4
الهروب من الدراسة	X14	نعم=1 / لا=2
التأثير الدراسي	X15	1 / 2 / 3
المساعدة الدراسية	X16	1 / 2 / 3

الانتباه	X17	نعم=1 / لا=2
الحرج	X18	1 / 2 / 3
الشكاوى	X19	1 / 2 / 3
الأعراض	X20	1 / 2 / 3 / 4 / 5
النوم	X21	1 / 2 / 3
الدفاع	X22	نعم=1 / لا=2
التقليل	X23	نعم=1 / لا=2
تجربة الجديد	X24	1 / 2 / 3
الرادمان مشكلة	X25	1 / 2 / 3

الملحق رقم 03: جداول التحليل الإحصائي الوصفي

1- التوزيع التكراري لأسئلة الاستبيان:

السؤال	الفئة	التكرار	النسبة
مدة الاستخدام اليومي	أقل من ساعة	18	14.75%
	من 1 إلى 3 ساعات	42	34.43%
	أكثر من 3 ساعات	62	50.82%
القدرة على الابتعاد	نعم	38	31.15%
	لا	84	68.85%
تأثير على الدراسة	تحسن	18	14.75%
	تراجع	72	59.02%
	لا تأثير	32	26.23%
تأثير على الانتباه	نعم	68	55.74%
	لا	54	44.26%

2- مؤشرات الإدمان الرقمي:

المؤشر	النسبة
استخدام أكثر من 3 ساعات يوميًا	50.82%
عدم القدرة على الابتعاد	68.85%
استعمال دون هدف	47.54%
الشعور بالقلق عند الانقطاع	32.79%

3- مؤشرات التأثير الدراسي:

المؤشر	النسبة
تراجع المستوى الدراسي	59.02%
ضعف الانتباه	55.74%
تأثير على النوم والواجبات	49.18%

4- مؤشرات التأثير النفسي والاجتماعي:

المؤشر	النسبة
تفضيل الهاتف على العلاقات	57.38%
العيش في العالم الافتراضي	44.26%
شكاوى من المحيط	42.62%
الشعور بالحرج من مدة الاستعمال	37.70%

الملحق رقم 04: مخرجات التحليل الاحصائي

- توزيع العينة

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	49	40,2	40,2	40,2
	2	73	59,8	59,8	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

العمر

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	53	43,4	43,4	43,4
	2	68	55,7	55,7	99,2
	21	1	,8	,8	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

- صدق التميزي للبند للمحور الأول

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
م_1_ف1	122	2,05	,889	,081
م_1_ف2	122	1,82	,750	,068
م_1_ف3	122	1,29	,454	,041
م_1_ف4	122	2,63	1,187	,107
م_1_ف5	122	2,06	,607	,055
م_1_ف6	122	1,69	,465	,042

One-Sample Test

	Test Value = 0					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
م_1_ف1	25,450	121	,000	2,049	1,89	2,21
م_1_ف2	26,804	121	,000	1,820	1,69	1,95
م_1_ف3	31,297	121	,000	1,287	1,21	1,37
م_1_ف4	24,490	121	,000	2,631	2,42	2,84
م_1_ف5	37,431	121	,000	2,057	1,95	2,17

م_1_ف6	40,108	121	,000	1,689	1,61	1,77

– الصدق التميزي للبند للمحور الثاني

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
م2ف1	122	1,98	1,273	,115
م2ف2	122	1,54	,500	,045
م2ف3	122	2,30	,701	,063
م2ف4	122	1,78	,417	,038
م2ف5	122	3,11	1,228	,111
م2ف6	122	1,66	,477	,043

One-Sample Test

	Test Value = 0					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
م2ف1	17,216	121	,000	1,984	1,76	2,21
م2ف2	34,016	121	,000	1,541	1,45	1,63
م2ف3	36,188	121	,000	2,295	2,17	2,42
م2ف4	47,131	121	,000	1,779	1,70	1,85
م2ف5	28,022	121	,000	3,115	2,89	3,33
م2ف6	38,333	121	,000	1,656	1,57	1,74

– الصدق التميزي للبند للمحور 3

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
م3ف1	122	2,17	,840	,076
م3ف2	122	1,74	,666	,060
م3ف3	122	1,75	,456	,041
م3ف4	122	2,49	,763	,069
م3ف5	122	2,37	,718	,065
م3ف6	122	3,80	1,364	,124

م3ف7	122	2,28	,671	,061
م3ف8	122	1,61	,489	,044
م3ف9	122	1,31	,465	,042
م3ف10	122	1,98	,803	,073
م3ف11	122	1,57	,792	,072

One-Sample Test

	Test Value = 0					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
م3ف1	28,561	121	,000	2,172	2,02	2,32
م3ف2	28,836	121	,000	1,738	1,62	1,86
م3ف3	42,321	121	,000	1,746	1,66	1,83
م3ف4	36,059	121	,000	2,492	2,35	2,63
م3ف5	36,434	121	,000	2,369	2,24	2,50
م3ف6	30,787	121	,000	3,803	3,56	4,05
م3ف7	37,494	121	,000	2,279	2,16	2,40
م3ف8	36,499	121	,000	1,615	1,53	1,70
م3ف9	31,152	121	,000	1,311	1,23	1,39
م3ف10	27,294	121	,000	1,984	1,84	2,13
م3ف11	21,957	121	,000	1,574	1,43	1,72

ثبات ألفا كرونباخ

ReliabilityStatistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,523	23

مستوى استخدام أنماط الوسائط الرقمية

م_1_ف1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من سنة	45	36,9	36,9	36,9
	من سنة إلى سنتين	26	21,3	21,3	58,2

	أكثر من سنتين	51	41,8	41,8	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م_1_ف2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من ساعة	47	38,5	38,5	38,5
	من ساعة إلى ثلاثة ساعات	50	41,0	41,0	79,5
	أكثر من ثلاثة ساعات	25	20,5	20,5	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م_1_ف3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	87	71,3	71,3	71,3
	لا	35	28,7	28,7	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م_1_ف4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	تصفح الإنترنيت	32	26,2	26,2	26,2
	الألعاب الإلكترونية	20	16,4	16,4	42,6
	مواقع التواصل الاجتماعي	31	25,4	25,4	68,0
	مشاهدة الفيديوهات	39	32,0	32,0	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م_1_ف5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	19	15,6	15,6	15,6
	أحيانا	77	63,1	63,1	78,7
	لا	26	21,3	21,3	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م_1_ف6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	38	31,1	31,1	31,1
	لا	84	68,9	68,9	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

دوافع الإدمان الرقمي

م2ف1

		التكرارات	النسبة	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	تسلية	66	54,1	54,1	54,1
	الفضول	21	17,2	17,2	71,3
	الهروب من الدراسة	10	8,2	8,2	79,5
	الشعور بالملل	21	17,2	17,2	96,7
	الشعور بالراحة	4	3,3	3,3	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م2ف2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	56	45,9	45,9	45,9
	لا	66	54,1	54,1	100,0

	Total	122	100,0	100,0	

م2ف3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	17	13,9	13,9	13,9
	أحيانا	52	42,6	42,6	56,6
	لا	53	43,4	43,4	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م2ف4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	27	22,1	22,1	22,1
	لا	95	77,9	77,9	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م2ف5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	قلق	24	19,7	19,7	19,7
	غضب	13	10,7	10,7	30,3
	حزن	10	8,2	8,2	38,5
	لا أشعر بشيء	75	61,5	61,5	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م2ف6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	نعم	42	34,4	34,4	34,4
	لا	80	65,6	65,6	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

تأثير الإدمان الرقمي

م3ف1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	تحسن	34	27,9	27,9	27,9
	تراجع	33	27,0	27,0	54,9
	لا تأثير	55	45,1	45,1	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م3ف2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	47	38,5	38,5	38,5
	أحيانا	60	49,2	49,2	87,7

	لا	15	12,3	12,3	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م3ف3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	32	26,2	26,2	26,2
	لا	89	73,0	73,0	99,2
	3	1	,8	,8	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م3ف4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	20	16,4	16,4	16,4
	أحيانا	22	18,0	18,0	34,4
	لا	80	65,6	65,6	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م3ف5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	نعم	17	13,9	13,9	13,9

Valid	أحيانا	43	35,2	35,2	49,2
	لا	62	50,8	50,8	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م3ف6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	قلق	14	11,5	11,5	11,5
	عصبية	12	9,8	9,8	21,3
	الصداع	7	5,7	5,7	27,0
	الملل	40	32,8	32,8	59,8
	لاشيئء	49	40,2	40,2	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م3ف7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	15	12,3	12,3	12,3
	أحيانا	58	47,5	47,5	59,8
	لا	49	40,2	40,2	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م3ف8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	47	38,5	38,5	38,5
	لا	75	61,5	61,5	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م3ف9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	84	68,9	68,9	68,9
	لا	38	31,1	31,1	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م3ف10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	40	32,8	32,8	32,8
	أحيانا	44	36,1	36,1	68,9
	لا	38	31,1	31,1	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

م3ف11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	75	61,5	61,5	61,5
	لا	24	19,7	19,7	81,1
	أحيانا	23	18,9	18,9	100,0
	Total	122	100,0	100,0	

الفرق في المتوسط المحور الأول بحسب الجنس والعمر والتفاعل بينها

Tests of Between-Subjects Effects

DependentVariable: المحور1

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	27,354[a]	4	6,838	1,479	,213
Intercept	2120,021	1	2120,021	458,476	,000
الجنس	4,374	1	4,374	,946	,333
العمر	10,628	2	5,314	1,149	,320
الجنس * العمر	7,507	1	7,507	1,623	,205
Error	541,015	117	4,624		
Total	16795,000	122			
Corrected Total	568,369	121			

a. R Squared = ,048 (Adjusted R Squared = ,016)

الفرق في متوسط المحور الثاني بحسب الجنس والعمر والتفاعل بينها

Tests of Between-Subjects Effects

DependentVariable: المحور2

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	26,928[a]	4	6,732	1,297	,275
Intercept	1961,564	1	1961,564	377,799	,000
الجنس	15,471	1	15,471	2,980	,087
العمر	6,161	2	3,081	,593	,554
الجنس * العمر	1,134	1	1,134	,218	,641
Error	607,474	117	5,192		
Total	19299,000	122			
Corrected Total	634,402	121			

a. R Squared = ,042 (Adjusted R Squared = ,010)

الفرق في متوسط المحور الثالث بحسب الجنس والعمر والتفاعل بينها

Tests of Between-Subjects Effects

DependentVariable: المحور3

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	147,832[a]	4	36,958	2,612	,039
Intercept	6254,434	1	6254,434	442,063	,000

الجنس	95,753	1	95,753	6,768	,010
العمر	47,988	2	23,994	1,696	,188
الجنس * العمر	,075	1	,075	,005	,942
Error	1655,348	117	14,148		
Total	66802,000	122			
Corrected Total	1803,180	121			

a. R Squared = ,082 (Adjusted R Squared = ,051)