



## الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية

### لدى طلاب المرحلة الثانوية

غادة حسين حسن بدوي \*

أ.د/ فوزى عزت على الضو \*\* - د/ على عبدالله على مسافر \*\*\*

#### مقدمة:

ساهمت مواقع الشبكات الرقمية بحدوث طفرة على كافة المستويات الاجتماعية والعلمية والثقافية والتعليمية، وأصبحت تتحكم وتتدخل فى شتى سلوكيات الإنسان ونشاطاته، ولكن فى حالة إذا استخدمت بأسلوب إيجابى معتدل أما إذا زاد عن المعدل المطلوب أصبح إدماناً.

فالإدمان الرقمية هو إدمان سلوكى نتيجة الإفراط فى استخدام الإنترنت وشبكاته الرقمية وقضاء ساعات طويلة بدون هدف واضح على المواقع الإلكترونية (Keung, 2011). وقد أسهم الإفراط فى استخدام مواقع التواصل الاجتماعى لزيادة الشعور بالعزلة الاجتماعية، حيث يشير (قواسمية، ٢٠١٦) إن هناك علاقة بين الإفراط فى استخدام مواقع التواصل الاجتماعى والشعور بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين، وذلك نظراً لسمياتها فى تكوين علاقات افتراضية مع أشخاص يبادلونهم نفس الاهتمام مما خلف آثاراً نفسية واجتماعية. كما أوضح (فرورى، ٢٠١٦) إن هناك علاقة بين استخدام "الفييس بوك" وزيادة العزلة الاجتماعية لدى المراهقين.

\* باحثة ماجستير بقسم صحة نفسية - كلية التربية بالسويس - جامعة السويس.

\*\* أستاذ متفرغ بقسم علم النفس التربوى - كلية التربية - جامعة السويس.

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة السويس.

كما أشار كل من "رييساجو" و"الحاج" ( Arbabisarjou & Alhagh, 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الإفراط وسوء الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي، وبين تدنى مستوى التوافق الدراسي لدى المراهقين. لا شك أن دراسة الإدمان الرقمي وتأثيره على طلاب المرحلة الثانوية لما له من تأثيرات كبيرة على حياتهم وتواصلهم الاجتماعي وتوافقهم الدراسي الأمر الذي جعلنا كمرتين نعيد النظر في اعتقاداتنا التربوية التي نعتمد عليها في تربية الصغار جيل الإنترنت ومدى ملاءمتها لعصر المعلومات.

### مشكلة الدراسة:

تتوعدت المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية وأصبحت تشكل تحدياً كبيراً لجميع المهتمين بالعملية التربوية والتعليمية. ولاشك أن الاهتمام بدراسة المشاكل السلوكية التي تقابل طلاب الثانوية العامة واحتياجاتهم النفسية أمر في غاية الضرورة والأهمية، وذلك من أجل التخطيط لمستقبل سليم فهم قادة المستقبل. فقد شهد العالم ثورة تكنولوجية هائلة تبعتها العديد من الآثار الإيجابية والسلبية وهو انتشار الشبكات الرقمية "كالفيس بوك"، و"الواتس آب" و"الإنستجرام" و"تويتر" و"اليوتيوب" حتى أضحت يستقطب الكثير من الناس في مختلف الأعمار والمستويات العلمية والثقافة والاجتماعية، وخاصة المراهقين والشباب فمن خلالها يستطيع المستخدم التواصل الاجتماعي، فأصبح جزءاً لا يتجزأ من هذا العالم.

فطالب المرحلة الثانوية في سن المراهقة وهي مرحلة حساسة تعرف بالكثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية، إضافة إلى ما يولده الإدمان الرقمي بجميع أبعاده من سلوكيات سلبية مع زملائه أو مدرسته أو أهله بدرجات متفاوتة. فتشير أحدث الإحصاءات إلى أن استخدام المراهقين للشبكات الرقمية بجميع أبعادها وصل إلى

حوالى (٩٣%) حول العالم. وتقدر نسبة الجامعيين وطلاب الثانوية العامة (٣٤%) فهم من أكثر الفئات تعاملاً مع التكنولوجيا الرقمية مما أصابهم ببعض التأثيرات السلبية على شخصيتهم وضعف تواصلهم الاجتماعى مما أدى إلى إصابتهم بالعزلة الاجتماعية (حامدى، ٢٠١٥). هذا بالإضافة إلى أن الوقت الذى يقضيه المدمنون على الإنترنت حوالى ٣٨,٥ ساعة فى الأسبوع أثر بشكل سلبى على مستوى التوافق الدراسى والنجاح لدى الطلاب "تكينت" و"توبجلو" ( Tekkanat, Topaloglu, ) (2015). وهذا ما أكدته "أوكيدى" (Okyeadie, 2016) عن مدى خطورة مواقع التواصل الرقمية على طلاب الثانوية العامة حيث وصل استخدامها إلى مستويات عالية من الإدمان مما أثر على حياتهم وتواصلهم الاجتماعى وحالتهم الصحية والتأثير السلبى على تحصيلهم لعلمى.

بينما أشارت بعض الدراسات إلى أن للشبكات الرقمية تأثيراً إيجابياً على الحياة الاجتماعية للمراهقين، كما فى دراسة كل من "يافنتش"، "دافيدوفيتش" و"فرينكل" (Yaviech, Davidovitch & Frenkel, 2019) حيث توصلت إلى أن مواقع التواصل الرقمية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة الاجتماعية فهى وسيلة للتواصل الاجتماعى والمعرفة الاجتماعية حيث استخدمها العديد من المعالجين والمعلمين للتخفيف من حدة العزلة الاجتماعية لدى الشباب والمراهقين.

ومن خلال العرض السابق يتضح أن هناك اختلافاً فى نتائج بعض الدراسات وتناقضاً واضحاً فى نتائجها من حيث إيجابية وسلبية تأثير الإدمان الرقمية على العزلة الاجتماعية لذلك قد تسعى هذه الدراسة لتوضيح حقائق تأثير هذا الإدمان على طلاب المرحلة الثانوية.

## وقد تحددت مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١- ما علاقة الإدمان الرقمي بالعزلة الاجتماعية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٢- هل يمكن التنبؤ بالعزلة الاجتماعية من خلال الإدمان الرقمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٣- هل توجد فروق بين البنين والبنات في الإدمان الرقمي وشبكاتهِ والعزلة الاجتماعية؟
- ٤- هل توجد فروق بين الطلاب التخصص (العلمي - الأدبي) في الإدمان الرقمي وشبكاتهِ والعزلة الاجتماعية؟
- ٥- ما هو ترتيب الذكور والإناث في إدمان الشبكات الرقمية؟

## أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- الكشف عن علاقة الإدمان الرقمي بالعزلة الاجتماعية لدى عينة الدراسة.
- ٢- التنبؤ بالعزلة الاجتماعية من خلال الإدمان الرقمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- الكشف عن الفروق في درجة الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية بين الذكور والإناث لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- ٤- الكشف عن الفروق في درجة الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في التخصصات (العلمية - الأدبية).
- ٥- الكشف عن ترتيب الذكور والإناث في إدمان الشبكات الرقمية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

### تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من العديد من المنطلقات منها:

- ١- إلقاء مزيد من الضوء على ظاهرة نفسية جديدة وهي الإدمان الرقمية.
- ٢- يعد موضوع الإدمان الرقمية وعلاقته بالعزلة الاجتماعية والتوافق الدراسي إضافة جديدة، حيث إنه لا يزال فى معهد الدراسات والبحوث فى حدود علم الباحثة.
- ٣- يمكن أن تتيح هذه الدراسة آفاقاً جديدة للباحثين لإجراء المزيد من الدراسات لمعرفة علاقة الإدمان الرقمية بمتغيرات نفسية لدى الشباب وعوامل أخرى.

### محددات الدراسة:

#### أ- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي بهدف التعرف على مستوى الإدمان الرقمية وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

#### ب- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة (١٥٠) من طلاب المرحلة الثانوية (الذكور - الإناث) من الشعبتين (العلمية - الأدبية) بمحافظة السويس.

#### ج- أدوات الدراسة:

- مقياس إدمان الإنترنت إعداد "أرنوط" (٢٠٠٧).
- مقياس العزلة الاجتماعية إعداد: "يونج" و"تيلبورج" ( Young, Tilburg, ) (1999) تعريب "محمد" (١٩٩٨).

## فروض الدراسة:

استناداً إلى الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي:

١- توجد علاقة بين الإدمان الرقمي بأبعاده والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- يمكن التنبؤ بالعزلة الاجتماعية من الإدمان الرقمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣- توجد فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث فى كل من الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية لصالح الذكور.

٤- توجد فروق بين متوسط درجات الشعبة العلمية ومتوسط درجات الشعبة الأدبية فى كل من الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية لصالح الشعبة الأدبية.

٥- توجد فروق بين الذكور والإناث فى ترتيب إدمان الشبكات الرقمية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

## إجراءات جمع البيانات:

١- تم استخدام أدوات الدراسة (مقياس إدمان الإنترنت - مقياس العزلة الاجتماعية) تم تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية بلغت ٤٠ طالباً وطالبة من طلاب الثانوية العامة ومن أقسام العلمى والأدبى.

٢- تم إعادة ضبط أدوات جمع البيانات المستخدمة فى الدراسة الحالية.

٣- بعد التحقق من ملاءمة معاملات صدق وثبات أدوات الدراسة تم تطبيق هذه الأدوات على العينة الأساسية للدراسة وفقاً لتعليمات تطبيق كل أداة.

٤- تم رصد النتائج وتنظيمها لاختبار صحة الفروض باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS) مع عرض النتائج وتفسيرها علمياً.

## مصطلحات الدراسة:

### • الإدمان الرقمي Digital Addiction:

تتبنى الباحثة تعريف (أرنوط، ٢٠٠٧) وهو على النحو التالي (إقبال الفرد على الإنترنت والشبكات الرقمية بشكل دائم بطريقة لا تتفق مع معايير السواء فيصبح الفرد مضطرباً وغير سوى مما يؤثر سلباً على نموه النفسي والاجتماعي) وإجراءً يقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس العزلة الاجتماعية والمستخدم حالياً.

### • العزلة الاجتماعية Social isolation:

تتبنى الباحثة تعريف (محمد، ١٩٩٧، ١٩٩٢) وهو على النحو التالي (وهو ما يشعر به الفرد من انعزال عن الآخرين وتجنبهم وانخفاض معدل تواصله الاجتماعي معهم وقلة عدد معارفه مما يؤدي لضعف شبكاته وعلاقاته الاجتماعية). وإجراءً يقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس العزلة الاجتماعية والمستخدم حالياً.

## الإطار النظري والدراسات السابقة

### أولاً: الإدمان الرقمي Digital Addiction:

#### نشأة الشبكات الرقمية:

أشار (الغفيلي، ٢٠١٧، ٢٢ : ٢٤) إلى أن أول ظهور لمصطلح إنترنت عام (١٩٨٢) حيث أطلق عليه قبل ذلك شبكة "أربانت" Arpanet التي تأسست عام

(١٩٦٩). وضمت أربع جامعات أمريكية، ويعد الأمريكي "جون بيرى بارلو" من أول المستخدمين للإنترنت. وأوضحت الإحصائيات أن عدد مستخدمي شبكة الإنترنت عام (٢٠١٧) قد تجاوز عددهم ٢,٧ مليار مستخدم وهو ما يقرب من نصف البشرية.

وأظهرت دراسة "ايدوسومان" و"كالانجوت" و"كويام" (Edosomwan, Kalangot, Kouame, 2011) أن التسعينيات هي بداية نشأة الشبكات الاجتماعية مثل (Six Degree, Move ON, Black Planet and Asian Avenue) وكانت هذه المواقع الاجتماعية على الإنترنت يتفاعل معها العديد من الأشخاص. كذلك كان هناك شبكة (Third Voice) هو موقع اجتماعي يسمح لمستخدميه كتابة تعليقات على صفحات الإنترنت وكذلك موقع (Napster)، هو شبكة اجتماعية تسمح لمستخدميها بمشاركة ملفات الموسيقى عبر الويب. وفي عام ٢٠٠٠ ظهرت مواقع تواصل اجتماعي جديدة والتي سمحت للأفراد بالتواصل الاجتماعي من خلالها ومشاركة الموسيقى والأفلام والعلم وإقامة صداقات. وفي عام ٢٠٠١ تم إنشاء (Fotolog, Sky blog, Friend star) وفي عام ٢٠٠٣ تم تطوير مواقع (My Space, Linked In, Last FM, Tribe) وفي عام ٢٠٠٤ بدأت أسماء المواقع في التغيير والتطور (Facebook Harvard, Dogster and Mixi) وفي عام ٢٠٠٥ ظهر (yahoo 360, YouTube, Cyword).

واتفق "ايدوسومان" و"كالانجوت" و"كويام" و"واسطون" و"سيامور" (Edosomwan, Kalangot, Kouame Watson, Seymour, 2011) مع (رجال وهلال، ٢٠١٧، ٤٨) على أن فترة التسعينيات هي بداية ظهور مواقع التواصل الاجتماعي والتي استمرت بالظهور تباعاً حتى بداية القرن الواحد والعشرين، حيث أنشأ (راندى كونرادز) موقعاً اجتماعياً للتواصل الاجتماعي مع أصدقائه وزملائه



في الدراسة في بداية عام (١٩٩٥) وسمى (Classmates.com)، وبهذا الحدث سجل أول موقع للتواصل الاجتماعي. ثم ظهر أكثر من موقع أتاح لمتصفحيه إمكانية مشاركة الملفات والصور وتبادل مقاطع الفيديو، وإنشاء مدونات إلكترونية وإجراء المحادثات الفورية وتصدرت بعض الشبكات الرقمية صدارة المواقع الاجتماعية وهي "الفيسبوك" (Facebook)، و"تويتر" (Twitter)، و"اليوتيوب" (You Tube)، "الوتس أب" (WhatsApp)، والإنستجرام (Enstagram).

وأشارت (إبرعيم، ٢٠١٥) أن أول ظهور لمصطلح إدمان الإنترنت وشبكاته أو الاستخدام المرضى للإنترنت وشبكاته المختلفة في القاموس الطبي عام (١٩٩٥) حيث كان أول من أشار إليه الطبيب النفسى "إيفان جولديبرج" (Ivan Goldberg). وأوضحت دراسة "اربابسجو" و"الحاج" و"برفروشان" و"غوريشيناى" (Arbabisarjou, Alhagh, Barfroshan & GHorishinia, 2016) أن العالم "إيفان جولديبرج" (Ivan Goldberg) هو أول من حدد عدد الساعات التي يقضيها الفرد ليصبح مدمناً على الإنترنت وشبكاته عام (١٩٩٦) وهي ٣٨ ساعة في الأسبوع وهناك مستخدمين آخرون قد تصل معهم إلى ٤٩ ساعة أسبوعياً وهو ما يعادل ٨ مرات أكثر من الوقت المحدد.

كما أوضح (العتيبي، ٢٠١٨) أن "كيمبرلى يونج" هي أول من استخدمت مصطلح "اضطراب الإنترنت الإدمانى" وعدلته إلى استخدام "الإنترنت المرضى" "Pathological Internet Use" وحديثاً نال مصطلح الاستخدام المشكل للإنترنت "Problematic Internet Use" شيوعاً على الرغم من أن الكثير من الباحثين مازالوا يفضلون استخدام مصطلح "إدمان الإنترنت".

## أشكال الشبكات الرقمية:

## ١- الإنترنت Internet:

أشار (سالم، ٢٠١١، ١٤ : ١٥) بأن الإنترنت يتكون من عدد من الشبكات المترابطة في مختلف أنحاء العالم، ويحكم ترابط تلك الشبكات بروتوكول ترانسلم الإنترنت فهي عبارة عن مجموعة ضخمة من شبكات الاتصال، فمن خلالها يستطيع المستخدم أن يرسل ويستقبل ما يشاء من المعلومات.

كما أوضح (الدليمي، ٢٠١١، ٥٣) أن فكرة الإنترنت من بدايتها فكرة عسكرية، حيث انطلقت عبر وزارة الدفاع الأمريكية، ثم امتدت للتعليم والتجارة والتواصل الاجتماعي فأصبحت في متناول كل فرد.

كما أشارت (لجرار، ٢٠١٢، ٢٥) أن شبكة الإنترنت مرت بالعديد من التطورات من أهمها عام (١٩٥٧) تم تأسيس البحوث المتقدمة في وزارة الدفاع الأمريكية، وفي عام (١٩٦٢) تم ربط أجهزة الكمبيوتر مع بعضها البعض من خلال شبكة مركزية، وعام (١٩٦٨) حيث وافقت وزارة الدفاع الأمريكية على هذا الاقتراح من خلال مشاريع البحوث المتقدمة؛ حيث سهلت على الباحثين من أجل تطوير العلم من خلال تطبيق أفكارهم على الإنترنت بدلاً من النقاش النظري، وفي عام (١٩٩٦) تأسست شبكة (ARPANET)، ووضعت أول أربع نقاط اتصال للشبكة في أربع جامعات أمريكية، وعام (١٩٧٢) أنشئ البريد الإلكتروني (E-Mail)، وعام (١٩٧٣) تمت إضافة النرويج وإنجلترا إلى الشبكة، وعام (١٩٩٨) أنشئت الشبكة العنكبوتية العالمية (World Waid Web) وعام (١٩٩٩) ظهر الجيل الثاني من الويب بهدف تسريع ونشر تطبيقات وخدمات الإنترنت الرقمية.

**٢ - الفيسبوك (Facebook):**

أشار كل من "ريان" و"تشيستر" و"رييس" و"إيكسنوس" ( Ryan, Chester, ) (Reece, Xenos, 2014) إلى أن شبكة "الفيسبوك" تعتبر من أكثر الشبكات شعبية على الإنترنت حيث تحتوى على ١,٢٨ مليار نشط على الموقع شهرياً، حيث أنه يقع في المرتبة الثانية بعد موقع البحث جوجل (Google).

كما أوضح (فرورى، ٢٠١٦) أن رقعة مستخدمى الفيسبوك ازدادت وتتنوع فئات مستخدميه ولعل أكبر فئة من المجتمع والأكثر استخداماً للموقع هي الطلبة حيث التواصل اليومي بالأصدقاء ورفقاء التخصص سواء للبحث العلمى أو تكوين علاقات اجتماعية، ويحتل اضطراب إدمان الفيسبوك المرتبة الرابعة بعد إدمان ألعاب الكمبيوتر وإدمان البحث وإدمان المواقع الإباحية.

**٣ - الواتس آب (WhatsApp):**

أنشئ في السنوات الأخيرة نوع جديد من التواصل الرقمة الاجتماعى، قرب المسافات بين البشر وهي شبكة "الواتس آب" حيث أوضح أنها من الشبكات الرقمية المجانية التى يتم تحميلها على الهاتف المحمول أو أجهزة الكمبيوتر المختلفة لإجراء محادثات كتابية وصوتية مع جميع الأصدقاء المسجلين لديك فى قائمة الأسماء ويشترط أن يكون الشخص الذى ترغب فى محادثته لديه أيضاً برنامج الواتس آب والا لن يمكنك مشاهدته فى البرنامج. (صالح، ٢٠١٥)

**٤ - الإنستجرام (Instagram):**

أشار "سالومون" (Salomon, 2013) إلى أن الإنستجرام يعتبر من تطبيقات الهواتف الذكية يتم الحصول عليه بواسطة الفيس بوك مما جعله أكثر جاذبية وسهولة خاصة لمستخدمى الهواتف الذكية وخاصة المراهقين فإنهم يقضون وقتاً أطول على

الإنستجرام من الفيسبوك وذلك لمشاركة الأحداث والصور والفيديوهات والاهتمامات المختلفة الشيقة. كما أضاف كل من "هيو" و"مانيكوندا" و"كامبامبتي" (Hu, Manikonda, Kambhampati, 2014) أن الإنستجرام شكل من أشكال الشبكات الرقمية الجديدة الخاصة بالتواصل بين الأفراد تمكنه من استخدامه أن يشاركو تحديثاتهم بسهولة عن طريق النقاط الصور ومقاطع الفيديو وتغييرها ويسمح للمستخدمين بالإعجاب بالمنشورات والصور وكتابة التعليقات، فيعتبر الإنستجرام الأكثر شعبية بين المستخدمين وخاصة المراهقين.

#### ٥- تويتر (Twitter):

مصطلح تويتر يعنى المغرد وهو عبارة عن موقع من المواقع الرقمية يعتمد على تقنية التدوين المصغر (Micro blogging)، وفكرته ببساطة بأن تؤسس مجموعة من الأصدقاء والأقارب. وهو وسيلة لإخبار الأشخاص المهمين بماذا تفعل الآن فشبكات تويتر تجعل الفرد بشكل مستمر في حالة اطلاع دائم بأخبار الأشخاص المهمين في حياتنا، ويستخدم من قبل الأشخاص أو الشركات أو المجموعات لتبادل الأفكار والأخبار وذلك من خلال إنشاء حساب على الموقع ومن ثم يباشر أصدقاؤه ومن يرغب في تتبع أخباره (عبد العزيز، ٢٠١٤).

#### ٦- يوتيوب (Youtube):

أوضح (المحتسب، ٢٠١٧، ٣٧) أن اليوتيوب شبكة رقمية تأسست ليمسح لمستخدمها برفع التسجيلات المرئية ومشاهدتها ومشاركتها والتعليق عليها. وفي عام (٢٠٠٦م) أعلنت شركة جوجل (Google) شراء موقع اليوتيوب ووصل عدد مستخدمي موقع اليوتيوب أكثر من مليار.

### أسباب الإدمان على الشبكات الرقمية :

أشار (يونج، ١٩٩٨، ١٠٤) إلى أن هناك عدة أسباب لإدمان الشبكات الرقمية منها من يبحث عن التواصل الاجتماعي أو خصوصاً الذين يعيشون في المناطق المعزولة أو المهمشون اجتماعياً والأفراد الذين يعيشون في بيئات اجتماعية غير تفاعلية فيبدأون من خلال غرف الدردشة التواصل الاجتماعي مع الأهل والأقارب الذين يعيشون بعيداً عنهم.

كما أوضح (عزت، ٢٠١٠) أن من أسباب إدمان التواصل الرقمي ضعف الرقابة الاجتماعية والتفكك الأسري، والسرية فلا أحد يطلع على ما يشاهده ويسمعه المراهق على شبكات الإنترنت، بالإضافة إلى أنه وسيلة للهروب من ضغوط الحياة.

وأضاف (الشديفات، ٢٠١٥) إلى أن إدمان الشبكات الرقمية يرجع إلى سهولة التواصل الاجتماعي وإلغاء الحواجز الزمنية والمكانية، كما أن الشبكات الرقمية تعطي فرصة للتفاعلية فالمستخدم مستقبل وقارئ ومرسل ومشارك، بالإضافة إلى التنوع في الاستخدام فالطالب يستخدمه للتعلم والكاتب للتفاعل مع القراء، وهناك سهولة وبساطة في الاستعمال من خلال الأجهزة المحمولة.

وأوضح (الغفيلي، ٢٠١٧، ٢٧) أن التواصل الرقمي متاح لجميع الشرائح في كل مكان وزمان وأن كل موقع يحتوي على العديد من المعلومات المخزنة لسنوات ما على المهتم إلا البحث عن المعلومات التي يريدها، كما أن نشر المعلومة على الموقع الرقمي تأتي بأكثر من طريقة صوتية ومرئية ومكتوبة مما أدى لزيادة جذب المستخدم للشبكات الرقمية المختلفة وإدمانه عليها لسهولتها وبساطتها وسريتها.

كما أشار "كومار" و"شيرخان" (Kumar, Sherkhan, 2018) أن من أسباب إدمان المراهقين على الإنترنت وشبكاته الرقمية المختلفة يرجع لضعف الرقابة

الأسرية، وشعور الفرد بعدم قدرته على إقامة علاقات اجتماعية مختلفة فيلجأ لتكوين صداقات اجتماعية من خلال شبكات التواصل الرقمي.

### علاج الإدمان الرقمي:

#### ١- ممارسة التوازن:

أشار (العصيمي، ٢٠١٠) إلى أن مرحلة التوازن تشير الاستخدام الطبيعي للإنترنت وشبكاتته الرقمية المختلفة ويتحقق ذلك عندما يجد الشخص المدمن شيئاً مثيراً أو نشاطاً آخر يجذب انتباهه ويشغله بعيداً عن استخدام شبكات التواصل الرقمي بكافة أنواعها.

#### ٢- ممارسة العكس Practice the Opposite:

أوضح (العصيمي، ٢٠١٠) أن هذه المرحلة تعتمد على أنشطة أخرى محايدة لكسر الروتين اليومي لاستخدام الشبكات الرقمية فإذا اعتاد الشخص فتح الإنترنت وبريده الإلكتروني في بداية استيقاظه من النوم فإنه يستبدل ذلك وينتظر حتى بعد الإفطار وإذا اعتاد المدمن استخدام مواقع التواصل الرقمي طوال أيام الأسبوع فيستبدل ذلك وينتظر حتى أجازته الأسبوعية.

بينما أضاف (شاهين، ٢٠١٥) أن ممارسة العكس تعتمد على تحديد طريقة استخدام المدمن للإنترنت وشبكاتته الرقمية من خلال عمل جدول لإعادة تنظيم وقت الاستعمال الزائد للإنترنت ومحاولة المدمن في كسر روتينه اليومي.

#### ٣- تحديد وقت لاستخدام Determine Time of Use:

أوضح (العصيمي، ٢٠١٠) أنه من المفيد للشخص المدمن على شبكات الإنترنت أن يحدد عدد ساعات مخصصة لاستخدام الشبكات الرقمية بأنواعها وهذا يتطلب تقليل عدد الساعات إلى ٢٠ ساعة أسبوعياً وتوزيعها على أيام الأسبوع.

وأشار (شاهين، ٢٠١٥) إلى أن وضع جدول أسبوعي للاستخدام اليومي للشبكات الرقمية وتقليل ساعات الاستخدام الأسبوعي بحيث لا يتعدى الفرد ما تم تحديده في الجدول يساعد على خفض معدل إدمان الفرد.

#### ٤- بطاقات التذكرة Reminder Cards:

بأن ننصح المدمن بكتابة بطاقات يتذكر من خلالها إيجابيات وسلبيات ما يصيبه ويحققه من إيجابيات أو مشاكل نتيجة الإسراف في استخدام الشبكات الرقمية بأنواعها كإهماله في واجباته المدرسية، وتفاعله مع أصدقائه وأسرته واشترائه في الأنشطة الاجتماعية المختلفة، وكذلك كتابة أهم فوائد إقلاعه عن إدمانه للشبكات الرقمية كالزيادة اهتمامه بواجباته المدرسية وتفاعله الاجتماعي ومشاركاته في جميع الأنشطة المدرسية والاجتماعية. (العصيمي، ٢٠١٠)

أوضح (شاهين، ٢٠١٥) أن إعداد مدمن الشبكات الرقمية بطاقات يكتب فيها أهم خمس مشاكل نتجت من سوء استخدامه كإهماله لدراسته وأسرته وأصدقائه وضعف شبكاته الاجتماعية، وكذلك بطاقات تحتوي على خمس فوائد ستنج عن تقليل استخدامه للإنترنت مثل الاهتمام بحياته الدراسية وزيادة تفاعله الاجتماعي، ومن ثم يصطحب هذه البطاقات معه في أى مكان، بحيث إذا وجد نفسه أسرف في استخدام الإنترنت وشبكاته المختلفة يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة من سوء استخدامه للإنترنت وشبكاته الرقمية المختلفة.

#### ٥- استخدام ساعات التوقف Stop Watches:

استخدام ساعات التوقف تفيد المدمن في أن يحدد الفترة التي يستخدم فيها الإنترنت حتى لا يتعدى استخدامه للإنترنت الوقت المسموح به والذي حدده لنفسه ويؤثر على واجباته المدرسية أو الأسرية. (شاهين، ٢٠١٥).

## ثانياً: العزلة الاجتماعية Social Isolation:

عرفها (الرويس، ٢٠١٣) العزلة الاجتماعية على أنها انعزال الفرد عن الحياة الاجتماعية، وفقدان معنى الحياة والانفصال بين الشخص وعالمه، بالإضافة لفقدان القيم والمعايير الاجتماعية. ويتفق كل من "كاسيوبو"، (Cacioppo, 2014) مع "بيرودى" و"تيلسون" (Biordi, Nicholson, 2013) أن العزلة الاجتماعية هي ضعف فى شبكة العلاقات الاجتماعية أو شبه قطع للعلاقات والروابط الاجتماعية.

وكذلك عرفها (الفتلاوى، ٢٠١٥) "بأنها سلوك لدى الفرد يتسم بقلة إقامة العلاقات الاجتماعية أو بناء صداقات مع الآخرين والتفاعل الإيجابى معهم، إلى حد كراهية التواصل الاجتماعى، وعدم التوافق مع الزملاء والأصدقاء، والابتعاد عن معايشة واقع البيئة المحيطة وعدم الاهتمام لما يحدث فيها.

وأشارت (بركات، ٢٠١٦) إلى أن العزلة الاجتماعية تعنى "حالة يشعر فيها الفرد بالتباعد النفسى عن الآخرين وعدم فهم الآخرين لمشاعره مع إحساس الفرد بالملل والضجر عند التقائه بجماعة فى محيطه الاجتماعى أو النفسى". بينما أشار "ريهان" (Rehan, 2016) إلى أن العزلة الاجتماعية هي فقدان العلاقات الاجتماعية على المستوى الشخصى أو الابتعاد عن المؤسسات الاجتماعية.

وكذلك أوضح كل من "بولوم" و"كيفيك" (Pullum, Cevik, 2017) أن العزلة الاجتماعية هي ابتعاد الأشخاص عن الاتصال الاجتماعى والتفاعلات الاجتماعية أو حتى الاستعداد للمشاركة الاجتماعية مع الأهل والأصدقاء.

وعرفتھا كل من "لندن" و"إنجرام" (London, Ingram, 2018) على أنها غياب متعمد عن الاتصال الاجتماعى، وشعور بعدم القدرة على التفاعل مع الآخرين، مما يؤثر سلبياً على الصحة البدنية والنفسية. ومن دوافع العزلة الاجتماعية قلة ثقة



الفرد بنفسه حيث أن الفرد يشعر أنه غير قادر على مواجهة العقبات والظروف الاجتماعية الصعبة مما ينتج عنه عدم استطاعة الفرد تحقيق الأهداف. (ياسين وعبد الرازق والحسينى، ٢٠١٠). بينما أوضح كل من "شينتير"، و"يرتون" و"برينرجست" و"لولور". (Schnittger, Wherton, Prendergast, lawlor, 2011).

### دوافع العزلة الاجتماعية:

من دوافع "العزلة الاجتماعية" ضعف دائرة العلاقات الاجتماعية وعدم وجود درجة عالية من الدعم الاجتماعى للفرد من جانب أسرته أو أصدقائه. كما أوضح "بورى" (Poari, 2011) أن من دوافع العزلة الاجتماعى وملازمة الشخص للمنزل بصورة دائمة، وضعف علاقاته الاجتماعية وكذلك تغيير محل عمله ودراسته مما يعرضه لحالة ضعف فى شبكة علاقاته الاجتماعية فيصاب بالعزلة الاجتماعية.

وأضافت (صالح، ٢٠١٢) أن من دوافع العزلة الاجتماعية ضعف العلاقات الأسرية أى نقص فى تفاعل الفرد مع أفراد أسرته واحتوائهم له فى جميع المشاركات الاجتماعية التى يواجهها الفرد بشكل إيجابى أو سلبى.

وأشار (سليمان، ٢٠١٢) أن الفرد يميل للشعور بالعزلة الاجتماعية، ويصبح منهمكاً مع ذاته لعدة أسباب منها الإفراط فى التدليل الزائد الذى يؤدى للاتكالية وعدم القدرة على اكتساب المعايير والقيم الصحيحة للصواب والخطأ. ولأسباب نفسية كالعيوب خلقية والاكنتاب وعدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على تقدير الذات.

وكذلك من دوافع العزلة الاجتماعية الشعور بالنقص بسبب عاهة جسمية أو تعرض الفرد لمشكلات تقلل من قيمته لذاته، بحيث لا يجد الاستحسان داخل أسرته ومجتمعه. وأيضا نقص المهارات الاجتماعية مثل عدم القدرة على إقامة صداقات أو علاقات اجتماعية أو الاستمرار فيها. (القط، ٢٠١٣) وبالمثل أشارت (النعيمى،

٢٠١٣) إلى أن من دوافع العزلة الاجتماعية هو ضعف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وعدم التأثر بهم وبأفكارهم وقيمهم وأنشطتهم الاجتماعية.

بينما أوضح أيضا "كوزان" (Coşan, 2014) أن من دوافع العزلة الاجتماعية الفئة العمرية حيث يمر المراهق بفترة من التقلبات المزاجية أكثر من المراحل العمرية الأخرى فالمراهق يقلل دائرة معارفه فتقتصر على الأهل والزملاء المدرسة. بينما أشارت كل من (خرياش وتزكرات وطوبال، ٢٠١٨) أن من دوافع العزلة الاجتماعية سوء التوافق الاجتماعي للفرد وضعف علاقاته مع الآخرين، وتجنب الفرد المشاركات الاجتماعية مع تجميد تفاعله الاجتماعي، وعدم القدرة على تطوير علاقاته وصدقاته، وهروب الفرد من عالمه الاجتماعي إلى عالمه الذاتي.

### علاج العزلة الاجتماعية:

تقوم فكرة علاج العزلة الاجتماعية والسلوك الانعزالي على "العلاج السلوكي" يتم من خلاله استبدال السلوكيات غير المقبولة بسلوك مقبول اجتماعياً، وذلك من خلال تنفيذ برامج سلوكية لتعليم الطالب سلوكيات اجتماعية إيجابية، وتنمية مهاراته الاجتماعية، وتفاعله الاجتماعي (الزغول، ٢٠٠٦، ١٧٥).

كما أشار (شاهين، ٢٠٠٨) إلى أن العلاج السلوكي يقدم نتائج فعالة في التقليل من اضطرابات السلوك الانعزالي وذلك من خلال مدح وتعزيز أى سلوك اجتماعي إيجابي أو نشاط اجتماعي يقوم به الطالب مع الآخرين.

بينما أوضح (سليمان، ٢٠١٢، ٤٤) أن للعلاج البيئي تأثير في التخلص من العزلة الاجتماعية، ويتم ذلك من خلال تهيئة بيئة الأسرة والبيئة المدرسية وإزالة أى مؤثرات تعيق الفرد عن إقامة علاقات وتفاعلات اجتماعية تؤدي به للعزلة، ويتطلب العلاج البيئي تعاون كل من أولياء الأمور والمعلمين وأخصائي التربية النفسية لتشجيع

الطالب على المشاركات والتفاعل الاجتماعى. كما أن تشجيع الطلاب الذين يميلون للسلوك الانعزالي فى الاشتراك فى الرحلات والزيارات والأنشطة الصفية وتوجيههم للتصرف بطريقة اجتماعية إيجابية مناسبة والثقة بأنفسهم ودعمهم بالقدر الكافى من الحب والتقبل (بترس، ٢٠١٤).

وكذلك أوضح (الحربى وعبدالله، ٢٠١٧) أن علاج السلوك الانعزالي يتم من خلال تشجيع الطالب على التواصل الإيجابى بأصدقائه والمعلمين ومشاركتهم مناسباتهم الاجتماعية، وتجنب لوم الطالب المنعزل أمام الآخرين بل يجب إعطاؤه وقته الكافى ليخرج من حالة العزلة، وتدريبه على التفاعل الاجتماعى والمشاركة فى المناسبات الاجتماعية والأنشطة الاجتماعية.

## نتائج الدراسة

**أولاً: توجد علاقة بين الإدمان الرقمة بأبعاده وكل من العزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية**

وللتحقق من هذا الفرض تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط "بيرسون" لدرجات الطلاب الخام على مقياس الإدمان الرقمة، والذي يتكون من ستة أبعاد كما حددتها نتائج الدراسة الاستطلاعية، وعلى مقياس العزلة الاجتماعية والذي يتكون من خمسة أبعاد.

\* ୧୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

\* ୧୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

କମ୍ପାନୀର ନାମ									--
ପଞ୍ଜୀକୃତ ନାମ								--	-୩୩୩.୦୦**
କମ୍ପାନୀର ନାମ							--	୧୩୩.୦୦**	
କମ୍ପାନୀର ନାମ						--	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	
କମ୍ପାନୀର ନାମ					--	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	
କମ୍ପାନୀର ନାମ				--	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	
କମ୍ପାନୀର ନାମ			--	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	
କମ୍ପାନୀର ନାମ		--	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	
କମ୍ପାନୀର ନାମ	--	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**	୧୦୦.୦୦**
କମ୍ପାନୀର ନାମ	କମ୍ପାନୀର ନାମ	କମ୍ପାନୀର ନାମ	କମ୍ପାନୀର ନାମ	କମ୍ପାନୀର ନାମ	କମ୍ପାନୀର ନାମ	କମ୍ପାନୀର ନାମ	କମ୍ପାନୀର ନାମ	କମ୍ପାନୀର ନାମ	କମ୍ପାନୀର ନାମ

କମ୍ପାନୀର ନାମ ( ୧ )

ومما سبق نستنتج صحة الفرض القائل: توجد علاقة دالة بين الإدمان الرقمي بأبعاده والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### ثانياً: توجد فروق بين درجات الذكور والإناث في كل من الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (ت) ف حالة عينتين مستقلتين لبيان دلالة الفروق بين متوسطى درجات الجنسين (ذكور/إناث) للمرحلة الثانوية فى إجمالى الإدمان الرقمي بأبعاده، والعزلة الاجتماعية بأبعادها

جدول ( ٢ ) الفروق بين درجات الذكور ودرجات الإناث فى كل من الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية والتوافق الدراسى لدى طلاب المرحلة الثانوية

المقياس	البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة اختبار T-test
الإدمان الرقمي	السيطرة	ذكور	٦٤	٧.٥٠٠	٤.١٥١	١٤٨	١.٠٩١-
		إناث	٨٦	٨.٢٤٤	٤.١١٥		
	تغيير المزاج	ذكور	٦٤	٦.٠٧٨	٣.٢٩١	١٤٨	٠.٤١٣-
		إناث	٨٦	٦.٢٩٠	٢.٩٨٥		
	التحمل	ذكور	٦٤	٥.٧١٨	٤.١١٥	١٤٨	٠.٤١٩-
		إناث	٨٦	٥.٤٥٣	٣.٦١٩		
	الأعراض الانسحابية	ذكور	٦٤	٦.٦٥٠	٤.٤٦٩	١٤٨	٠.٦١٣-
		إناث	٨٦	٧.١٠٤	٤.٤٦٦		
	الصراع	ذكور	٦٤	٧.٧٩٦	٤.٤٥١	١٤٨	٠.٩٤٤-
		إناث	٨٦	٧.١٥١	٣.٨٩٧		

المقياس	البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة اختبار T-test
	الانتكاس	ذكور	٦٤	٨.٦٢٥	٤.٨٤١	١٤٨	٠.٠٩٩
		إناث	٨٦	٨.٥٤٦	٤.٨١٣		-
	الإجمالي	ذكور	٦٤	٤١.٨٥٧	٢٠.١٤٢	١٤٨	٠.٢٨٥-
		إناث	٨٦	٤٢.٧٩٠	١٩.٤٢٣		-
العزلة الاجتماعية	الإجمالي	ذكور	٦٤	٥٢.١١١	١٩.٧٨٠	١٤٨	٠.٤٣٣-
		إناث	٨٦	٥٣.٥٤٧	٢٠.٠٠٦		-

\* دال عند مستوى ٠,٠٥ \* دال عند مستوى ٠,٠١

مما سبق نستنتج رفض الفرض القائل: توجد فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في كل من الإدمان الرقمي والعزلة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

**ثالثاً: توجد فروق بين درجات الشعبة العلمية ودرجات الشعبة الأدبية لدى كل من الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (ت) ف حالة عينتين مستقلتين لبيان دلالة الفروق بين متوسطى درجات الشعبتين (العلمية/الأدبية) للمرحلة الثانوية فى إجمالى الإدمان الرقمى بأبعاده، والعزلة الاجتماعية بأبعاده.

جدول ( ٣ ) الفروق بين درجات الشعبة العلمية ودرجات الشعبة الادبية فى كل من الإدمان الرقمة والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية

قيمة T-test	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعات	البعد						
١.١٢١	١٤٨	٣.٨١٥	٨.٢٦١	٨٤	علمي	السيطرة	الإدمان الرقمة					
		٤.٥٠٠	٧.٥٠٠	٦٦	أدبي							
-	١٤٨	٢.٨٤٣	٦.١٩٠	٨٤	علمي	تغيير المزاج		الإدمان الرقمة				
		٣.٤٤٤	٦.٢١٢	٦٦	أدبي							
-	١٤٨	٣.٣٥٦	٥.٥٠٠	٨٤	علمي	التحمل			الإدمان الرقمة			
		٤.٣٨٠	٥.٦٥١	٦٦	أدبي							
٠.٦٠٤	١٤٨	٤.٢٩٠	٧.١٠٧	٨٤	علمي	الأعراض الانسحابية				الإدمان الرقمة		
		٤.٦٨٨	٦.٦٦١	٦٦	أدبي							
١.٤٠١	١٤٨	٣.٧٩٤	٧.٨٤٥	٨٤	علمي	الصراع					الإدمان الرقمة	
		٤.٥١٧	٦.٨٩٣	٦٦	أدبي							
٠.٤١٩	١٤٨	٤.٣٠٨	٨.٧٢٦	٨٤	علمي	الانتكاس						الإدمان الرقمة
		٥.٤٠٩	٨.٣٩٣	٦٦	أدبي							
٠.٨٧١	١٤٨	١٧.٥٣٦	٤٣.٦٣١	٨٤	علمي	الإجمالي	الإدمان الرقمة					
		٢٢.١٦٢	٤٠.٨٠٠	٦٦	أدبي							
-	١٤٨	١٩.٩٨٨	٥١.٦٨٦	٨٤	علمي	الإجمالي		العزلة الاجتماعية				
		١٩.٧١٩	٥٤.٥٤٦	٦٦	أدبي							

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

مما سبق نستنتج رفض الفرض القائل: توجد فروق بين متوسط درجات الشعبة العلمية ومتوسط درجات الشعبة الأدبية فى كل من الإدمان الرقمة والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية

## رابعاً : ترتيب إدمان الذكور والإناث على الشبكات الرقمية.

جدول ( ٤ ) ترتيب إدمان الذكور والإناث على الشبكات الرقمية

الترتيب	النسبة المئوية الإجمالية	إناث	ذكور	التكرار	شبكات التواصل الاجتماعي
١	%٦٠	%٢٠	%٤٠	٩٠	فيسبوك
٢	%٢٤	%١٠	%١٤	٣٦	واتس آب
٣	%٩.٣	%٣.٣	%٦	١٤	إنستجرام
٤	%٦.٧	%٤	%٢.٧	١٠	يوتيوب
٥	صفر%	-	-	-	تويتر
	%١٠٠	٣٧.٣	٦٢.٧	١٥٠	المجموع

يوجد إقبال على استخدام الطلاب للشبكات الرقمية، حيث بلغ اجمالي الاستخدام (١٠٠%)، وقد تم دراسة الفروق بين الذكور والإناث في الإدمان الرقمي في جدول (٤) وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق دالة بين الذكور والإناث في الإدمان الرقمي.

كما وجدت الباحثة أن من أكثر الشبكات الرقمية استخداماً للتواصل الاجتماعي هو الفيس بوك، حيث بلغت نسبته (٦٠%)، وقد أظهرت النتائج إقبال الذكور عن الإناث في استخدام الفيس بوك بنسبة (٤٠% : ٢٠%) من الإجمالي، يليه الواتس آب بنسبة (٢٤%)، وأظهرت النتائج إقبال الذكور عن الإناث في استخدام الواتس آب بنسبة (١٤% : ١٠%) من الإجمالي، ثم الإنستجرام بنسبة (٩.٣%) وقد أظهرت النتائج إقبال الذكور عن الإناث في استخدام الإنستجرام بنسبة



(٦% : ٣.٣%) من الإجمالي، واليوتيوب بنسبة (٦.٧%) وأظهرت النتائج إقبال الإناث عن الذكور فى استخدام اليوتيوب بنسبة (٤% : ٢.٧%) من الإجمالي، وأخيرا تويتر حيث اتضح انه لا يوجد إقبال على استخدام شبكة التواصل الاجتماعى تويتر من قبل الذكور والإناث.

### استخلاصات الدراسة:

ويمكن تلخيص نتائج الدراسة الحالية فيما يلى:

- ١- وجود علاقة بين الإدمان الرقمى بأبعاده والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- إمكانية التنبؤ بالعزلة الاجتماعية من الإدمان الرقمى لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- عدم وجود فروق بين درجات الذكور ودرجات الإناث فى كل من الإدمان الرقمى والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٤- عدم وجود فروق بين التخصصات (العلمية والأدبية) فى كل من الإدمان الرقمى والعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٥- ترتيب الذكور والإناث فى إدمانهم للشبكات الرقمية.

### توصيات الدراسة :

فى ضوء النتائج السابقة وما توصلت إليه الباحثة الحالية من نتائج يمكن صياغة التوصيات التالية:

- إدراج موضوع خطورة الإدمان الرقمى فى مقررات علم النفس للدراسة فى المرحلة الثانوية.

- توعية طلاب الثانوية العامة بخطورة المكوث لفترات طويلة من اليوم أمام الشبكات الرقمية.
- إيجاد وسائل لزيادة إقبال طلاب الثانوية العامة على المدارس والاعتماد بشكل كبير على الأساتذة وحضور الحصص ومتابعة شرح الأساتذة بشكل مباشر والتقليل من الدراسة الإلكترونية للحد من الإدمان الرقمي.
- الاهتمام بالأنشطة الطلابية خاصة الرحلات والزيارات والمعسكرات.

### مراجع البحث:

#### أولاً: المراجع العربية

- الفتلاوى، على. (٢٠١٥). العزلة الاجتماعية لدى المهجرين العراقيين، مجلة كلية الآداب. ٩١ ٤١٨: ٣٨٣
- بركات، فاطمة. (٢٠١٦). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات لخفض العزلة الاجتماعية لدى المراهقين ذوى الإعاقة الفكرية بمحافظة القاهرة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ١ (٣)، ١٥٢-١٧٨
- ياسين، محمد، عبد الرازق، محمد، الحسينى، نادية. (٢٠١٠)، الثقة بالنفس وضبط الذات لدى الموهوبين والعاديين بمحافظة القاهرة، مجلة دراسات فى الطفولة. ١٣ (٦٤)، ١٨٩
- صالح، عواطف. (٢٠١٢)، العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعى بمحافظة بنها، مجلة كلية التربية، ١٢ (٥٣)، ١٧٨-٢٢٩-٢١١.

سليمان، إبراهيم. (٢٠١٢) الصحة النفسية وتطبيقاتها في المؤسسات التربوية للمعلم والمتعلم، ط١، الأردن: دار المناهج.

القط، جيهان. (٢٠١٣). ممارسة نموذج التركيز على المهام في خدمة الفرد لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى الطالبات المغتربات مجلة الدراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية جامعة حلوان. ٥(٣٤)، ١٣٤١-١٣٩٦.

النعيمي، عائشة. (٢٠١٣)، دراسة حول استخدام الإنترنت والتفاعل الاجتماعي لدى شباب الإمارات العربية المتحدة، مجلة الشؤون الاجتماعية، (١١٧)، ٩٩-١٢٨.

خرياش، هدى، تزكرات، عبد الناصر، طوبال، فطيمة. (٢٠١٨). العزلة الوجدانية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات بمحافظة جويبية، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية. ٩(٢)، ٧٩-١٠٣.

شاهين، جودة. (٢٠١٠)، التنبؤ بالذكاء الشخصي من التوافق الدراسي واتخاذ القرار لدى عينة من طالبات الجامعة، المملكة العربية السعودية، مجلة الدراسات النفسية، ٢٠ (٢)، ٣٥٧-٢٩٦.

سليمان، سناء. (٢٠١٢). مشكلة الخجل الاجتماعي لدى الصغار والمراهقين والكبار، ط١. القاهرة: عالم الكتب للنشر.

الزغول، عماد. (٢٠٠٦)، الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال، ط١، عمان: دار الشروق للنشر.

بطرس، بطرس. (٢٠١٤) طرق تدريس الطلبة المضطربين سلوكياً وانفعالياً، ط٢، عمان: دار المسيرة.

الحري، محمد عبدالله، هشام. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اللعب في خفض العزلة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بغزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. ٢٥ (٣)، ٣٠٧-٣٢٢

فرפורى، ياسين. (٢٠١٦). موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك وأثره على أفراد المجتمع من الإدمان إلى العزلة الاجتماعية، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية بالجزائر، مركز جيل البحث العلمى، ٢٢، ١١١-١٢٣.

قواسيمة، حنان. (٢٠١٦). مواقع التواصل الاجتماعي ودورها فى زيادة العزلة الاجتماعية عند الطلبة الجامعيين الجزائريين (موقع الفيس بوك نموذجاً). رسالة ماجستير. جامعة العري التبسى، تبسه.

حامدى، صابرينه. (٢٠١٥). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسى والسلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر. باتته.

أرنوط، بشرى (٢٠٠٧)، مقياس إدمان الإنترنت، مجلة كلية التربية الزقازيق، ٥٥، ٩٦-٩٢.

محمد، عبدالله. (١٩٩٧)، مقياس العزلة الاجتماعية، ط٤، القاهرة: دار الرشاد.

الغفيلى، فهد. (٢٠١٧). الإعلام الرقمى أشكاله ووظائفه وسبل تفعيله. الرياض: دار الملك فهد للنشر. ط١.

رحال، الجهني، هلال، ماريو. (٢٠١٧). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق الشخصي والاجتماعي عند الشباب، مجلة جامعة البعث. ٣٩ (٦٦)، ١٠٥-١٣٦.

إبراهيم، سامية. (٢٠١٥). العلاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالاغتراب النفسي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. ١٥، ٢١٧-٢٤٠.

العتيبي، طارق. (٢٠١٨). الاغتراب دراسة تأصيلية فلسفية علمية، ط١، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع.

سالم، محمود. (٢٠١١). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. ٢ (٥٧). ١٠١-١٣٧.

الدليمي، عبد الرازق. (٢٠١١). الإعلام الجديد والصحافة الإلكترونية. عمان : دار الوائل، ط١.

لجرار، ليلي. (٢٠١٢). الفيس بوك والشباب العربي، عمان : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط١.

صالح، عبد العزيز. (٢٠١٥). تأثير شبكة الواتس آب على بعض المتغيرات لدى عينة من المتزوجين في المجتمع السعودي مجلة البحث العلمي في التربية. ١٦، ٧٣-٨٩.

صالح، نانسي، قشقوش، إبراهيم. (٢٠١٢)، مقياس العزلة الاجتماعية، مجلة الإرشاد، ٣٣، ٤٩٩\_٥٢.

عبد العزيز، فهد. (٢٠١٤). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم "تويتر نموذجاً". *المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب*. ٣١ (٦١)، ١٩٣-٢٢٦.

المحتسب. (٢٠١٧) دور مواقع التواصل الاجتماعي في الاحتساب تويتر نموذجاً. الرياض: دار المحتسب للنشر والتوزيع. ط ١  
يونج، كمبلي. (١٩٩٨) *الإدمان على الإنترنت ترجمة هانى أحمد الثلجى، الرياض: دار الأفكار الدولية.*

عزت، وسام. (٢٠١٠)، إدمان الإنترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً لدى المراهقين، *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، ٨١٢ (٣٤)، ٥٠٨-٦٠٢.

الشديفات، عواطف. (٢٠١٥)، العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (فيسبوك، تويتر، انستجرام) والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من ذوى الإعاقة البصرية، *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، ٤ (١٢)، ٢٩٥-٣١١.

العصيمي، سلطان. (٢٠١٠). *إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسى الاجتماعى لدى طلاب الثانوية العامة*. رسالة ماجستير. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

شاهين، محمد. (٢٠١٥)، فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، *مجلة جامعة الأقصى*، ٩ (٢)، ٣٥٨-٣٩٠.

الرويس، فيصل.(٢٠١٣). الآثار الاجتماعية لإدمان الإنترنت : دراسة ميدانية على عينة من طلاب وطالبات الصف الثالث الثانوى بمحافظة المنوفية، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية. ٤٧، ١٢٨-١٦٨.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Arbabisarjou.A,Alhagh.E.(2016). The Association of Internet Addiction with Academic Achievement, Emotional Intelligence and Strategies to Prevention of them from Student's Perspectives, *International Journal of Humanities and and Management*.6 (8). 2321-3418.
- Rehan.M.(2016), Social Isolation: A Conceptual Analysis,*Journal Of Humanities and Social Sciences*. 7(4), 241-249.
- Pulium.E, Cevik,R.(2017), Loneliness and Social Isolation amongEldely People,*Meandros Medical and Dental Journal*, 18,158-63.
- London.R, Ingram.D.(2018), Social Isolation in Middle School, *School Community Journal*.28(1). 107-127.

- Schnittger, R., Wherton, J., Prendergast, D., & Lawlor, B. (2011), *Risfactors and mediating pathways of loneliness*, Ageing & Mental Health. *Journal of Neuropsychiatry London*.7(1), 1-8.
- Poari.T.(2011),Lonliness understanding Community Health Information Centre Community & Public Healt. Perceived Social Isolation, *Social and Personality Psychology Compass Journal*.8(2), 58–72.
- Coşan.D.(2014). An Evaluation of Loneliness, *The European Journal Proceedings of Social & Behavioral Sciences*,33, 103-110.
- Keung.H.(2011). Internet Addiction and Antisocial Internet Behavior of Adolescents. *The Scientific World jour*215-Khoshakhlagh.H,
- Faramarzi.S.(2012). The Relationship of Emotional Intelligence and Mental Disorders with Internet Addiction in Internet Users University Students.*Journal of Emotional Intelligence, Mental Disorders and Internet Addiction*. 4(4), 133-141.



- Teka.D,Workineh.D, Mohit.B. (May. 2019). The Effects of Social Media on The Psychosocial Adjustment of Secondary and Preparatory Private School Adolescents in Hawassa City. *Journal Of Humanities And Social Science*.24(5), 73-79.
- Okyeadie.S.(2016). The Impact of Social Media on Students' Academic *Journal of Science and Education*.22(2). 55-122.
- Yavich.R, Davidovitch.N Frenkel.Z.(2019). Social Media and Loneliness Forever connected?..*Journal of Higher Education Studies*.9(2), 1925-4741.
- Edosomwan.S Kalangot.S, Kouame.D, Watson.J. Seymour.T.(2011). The History of Social Media and its Impact on Business. *The Journal of Applied Management and Entrepreneurship*. 16(3), 1-14.
- Salomon.D.( 2013). Moving on from Facebook: Using Instagram to Connect with Undergraduates and EngaACRL TechConnectge in Teaching

and Learning. *Journal of ACRL TechConnect*.74(8), 778-887.

Hu.Y,Manikonda.L. Kambhampati.S.(2014). What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types. *International Conference on Weblogs and Social Media*,595-598.

Kumar.A, Sherkhane.M.(2018), Assessment of gadgets addiction and its impact on health among undergraduates, *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(8):3624-3628.

Cacioppo.J, Cacioppo.S.(2014), Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Internet Addiction, *International Journal of Recent Scientific Research*.

Biordi, D. Nicholson, N.R. (2013), *Social isolation*. In I. M. Lubkin and P.D. Larsen (Eds.), *Chronic illness: Impact and intervention*. Sudbury, MA: Jones and Bartle.4(6), 738- 74.